



Глубокий вдох!!! Выдох... Никаких тортов и жареной картошки... Котлет и шоколада... Вдох-выдох... Только низкокалорийное и полезное... Вдох... Разгрузочный день.

Раз решила устроить себе и своему желудку разгрузку, то и долгими заготовками не буду сегодня себя утомлять. Подумаю о красивом и вечном. О Любви и Счастье. И одновременно нашинкую салатки... Сегодня ко мне в гости приходит измученная диетами подруга. С тончайшей талией. И голодными глазами. Буду баловать вкуснятинами без калорий. День салатов.

Первый салат, «Нежность».

Очень тщательно и нежно промываю два пучка листового салата. Сначала кладу его на час в воду, периодически ее меняю. А потом разбираю на листочки и промываю каждый под проточной водой. Это очень важно. Чтобы скрип песка на зубах не испортил великодушного настроения.

Каждый листочек рву руками на мелкие кусочки. Рву и мечтаю о теплом солнце и красивом восходе... Шинкую фиолетовую луковицу и вспоминаю розовый закат на Черном море... Луковицу обдаю кипятком и тут же его сливаю. Да, немного цвета ушло, но вместе с цветом ушла и горечь. А хруст и сок остался. Тонко режу стебель черешкового сельдерея. Запах свежести тут же обдает волной восторга. Почему у меня сельдерей всегда вызывает бурю положительных эмоций? Надо будет подумать об этом на досуге. А пока соединяю кусочки салата, лук и сельдерей. Перемешиваю и заливаю заправкой – лимонный сок из одного лимона, соль, немного сахара и оливковое масло. Очень нежный салатик!

Второй салат, «Воздушный поцелуй».

Это даже не салат, а такая воздушная мазилка. Намазка на бутерброды. Паста для корзиночек. Масса для крекеров. Подаю ее обычно на фуршетах. Но сегодня никакого хлеба. Подруга же – диетчица.

200 г обезжиренного творога взбиваю в блендере до воздушной массы. Добавляю пучок укропа, пучок петрушки и 2-3 свежих огурца, потертых на крупной терке. Слегка солю. Выкладываю на чистые листья салата. Такое нежно-зеленое облачко. На вкус – как поцелуй любимого. Солоноватый вкус любимых губ...

Третий салат, «Румянец».

Любит моя подруга свёклу. Позволяет её себе частенько. Беру две небольшие свёклы и два больших яблока. Свёклу варю час. И полчаса она промывается холодной проточной водой. Что дает возможность не тратить 2-3 часа на варку. И свёклу, и очищенные яблоки режу длинненькой соломкой, добавляю в салатик столовую ложку тертого хрена

и чайную ложку сахара. Заправляю обезжиренной сметаной. Калорий в таком салате, конечно, больше, чем в первых двух, но пользы от него тоже немало. Румянец на щеках обеспечен!

Как приготовить легкие салаты? Рецепты для тонкой талии Четвертый салат, «Красавица».

Еще более простой салат. Самое большое время занимает приготовление заправки. Оливковое масло смешиваю с тем, которое у меня есть в запасе – подсолнечное, арахисовое или кедровое. Пропорция 1:1. Немного винного или бальзамического уксуса. Долька чеснока. Мед и горчица. Соль и перец. Обязательно все пробую. Чего не хватает? Горчицы? Меда? Уксуса! Добавляю. Регулирую вкус заправки.

Ложку кунжутных семечек обжариваю на сковороде. Мешаю постоянно – мгновенно пригорают! Две сочные морковки тру на крупной терке. Кунжут + морковь + заправка. «Красавица» для красавицы готова!

Пятый салат, «Ясный месяц».

Интересное название. Какое отношение к кулинарии имеет? Оказывается, что в разные дни организму требуется разное количество жиров, белков и углеводов. Гляну в календарь. О! Так сегодня Луна в знаке Девы, в моем знаке! Что нам нужно в такие дни? Побольше соли! Она в такие дни совершенно безвредна. Соль в такие дни даже полезна, нигде не откладывается и улучшает состав крови. Отлично!

Тогда беру китайскую капустку, мелко режу или тонко шинкую. Слегка перетираю с солью. Много-много зелени, все, что есть, – петрушка, укроп, базилик, сельдерей, кинза, тархун. Солёный домашний сыр режу кубиками. Немного солёных орешков. И кусочки сладкой красной паприки. Этот салат я заправляю несколькими ложками растительного масла или лимонным соком. Главное, чтобы содержимое не плавало в масле, а был легкий намек на масляную составляющую.

Думаю, моя подруга будет довольна. Вон какой красивый стол! Себя в порядок привести и... Ой, уже пришла? Звонит в дверь? Бегу-бегу!

Источник: <http://www.shkolazhizni.ru>