

Закуски, салаты и салатные заправки с медом

Творог с молоком и медом

На 1 стакан молока — 50 г творога и 20 г меда. Свежий творог размять с медом и залить молоком.

Огурцы с медом

На 200 г свежих огурцов — 100 г меда.

Свежие огурцы очистить от кожицы, нарезать тонкими ломтиками и обильно полить медом; подавать охлажденными.

Помидоры с медом

На 200 г свежих крепких красных помидоров — 100 г меда. Помидоры нарезать ломтиками, уложить в салатницу и полить медом.

Морковь со сметаной и медом

На 120 г моркови — 1 ст. ложка меда и 2 ст. ложки сметаны.

Сырую морковь натереть на терке с мелкими отверстиями и перед употреблением смешать с медом и сметаной.

Рекомендуется при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническом гастрите, гастритах с недостаточной секрецией и кислотностью желудочного сока, хронических заболеваниях кишечника (колитах), заболеваниях сердечно-сосудистой системы, при воспалительных процессах в организме и после перенесенной операции на желудке (кроме тучности, сахарного диабета и непереносимости меда организмом).

Морковь с медом и клюквенным соком

Натереть на терке 3 свежие моркови средних размеров, выложить на блюдо и полить клюквенным соком, полученным из 100 г клюквы, добавить 1 ст. ложку жидкого меда.

Редька с медом

Натереть на крупной терке 150 г редьки, положить в эмалированную кастрюлю, добавить 4 ст. ложки горячей кипяченой воды и варить до мягкости. Охладить, заправить 1 ст. ложкой меда и подавать на стол.

Салат из зелени с медовой заправкой

200 г шпината, 200 г щавеля, 4 зубчика чеснока, 2 яйца, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка меда, рубленая зелень кинзы и укропа, соль.

Листья шпината и щавеля мелко порубить, добавить сваренные вкрутую, мелко нарезанные яйца, рубленый чеснок, посолить, перемешать. К растительному маслу добавить мед и хорошо взбить. Подготовленный салат залить медовой заправкой, еще раз перемешать. Посыпать рубленой кинзой и укропом.

Салат творожный с морковью и медом

Протрите через сито 100 г творога, добавьте 1 ст. ложку меда и 2 моркови, натертые на крупной терке. Все перемешайте, выложите в салатницу и подайте к столу.

Салат морковный с медом и орехами

1. Натрите на мелкой терке 2 сырых моркови, смешайте с 2 ст. ложками меда и посыпьте 2 ст. ложками измельченных орехов (грецких или миндаля). По желанию можно добавить тертые яблоки и лимонный сок.

2. Натрите на мелкой терке 2 моркови, смешайте с 2 ст. ложками толченых ядер грецких орехов, 2 ст. ложками меда, 1 ст. ложкой сиропа шиповника и 1 столовой ложкой лимонного сока.

Подобный салат обогатит ваш стол полезными продуктами, потребляемыми в натуральном виде. Особую ценность представляют грецкие орехи — в них много растительных жиров, белка, витаминов С, А, В1, Р, Е (в частности, витамина С в 8 раз больше, чем в ягодах черной смородины), минеральных солей (особенно железа и кобальта) и других биологически активных веществ. Такой салат улучшает зрение, хорошо восстанавливает силы и оказывает общеукрепляющее действие.

Эффективен также для профилактики и лечения атеросклероза.

Салат морковно-яблочный с курагой и медом

10 шт. крупной кураги, 1 яблоко, 1 морковь, 2 ст. ложки меда. Курагу промыть, обсушить и мелко порубить. Морковь и яблоко натереть, добавить курагу, перемешать, полить медом.

Салат овощной с яблоками и медовой заправкой

2 моркови, 2 свеклы, 1 яблоко, 2 ст. ложки изюма, сок лимона, 2 ст. ложки меда, 0,5 стакана воды.

Очищенные морковь и свеклу нарезать соломкой. Яблоко натереть, выложить в сито и ошпарить кипятком, чтобы не потемнело. Изюм промыть, залить водой, довести до кипения, добавить сок лимона, мед, охладить.

Подготовленные морковь, свеклу и яблоко перемешать, выложить в тарелку, полить медовым соусом с изюмом.

Салат овощной с индийской медовой заправкой

Разную зелень (салат, шпинат) и разнообразные овощи (редиску, можно с молодой ботвой, разную капусту, свежий огурец, сладкий перец, помидоры, зеленый горошек, морковь,

репчатый лук и т.д.) тонко нарезать, осторожно перемешать и полить индийской медовой заправкой.

Для приготовления заправки сок одного лимона, 1 ст. ложку меда, 1 ч. ложку соли, 1/4 ч. ложки красного молотого перца хорошо перемешать (лимонный сок растворит мед и заправка не будет сладкой).

Для одной порции салата достаточно 1-2 ч. ложек заправки.

Салат тыквенный с брюквой, яблоками и медом

Нарежьте мелкими кубиками 90 г тыквы, смешайте с 30 г меда и дайте немного постоять. Очистите и нарежьте мелкими кусочками 70 г брюквы и 50 г яблок, перемешайте с тыквой. Выложите горкой в салатницу, украсьте ломтиками яблок и подайте к столу.

Салат тыквенный с клюквой и медом

Тыква — 200 г, клюква — 100 г, мед — по вкусу.

Очищенную тыкву натереть на крупной терке. Клюкву вымыть и раздавить, смешать с натертой тыквой и добавить мед. Разложить в маленькие стеклянные вазочки, можно украсить свежими листиками мяты или мелиссы.

Салат из репы с клюквой и медом

200 г репы натрите на крупной терке, смешайте с 1/2 стакана размятой клюквы. Затем добавьте мед по вкусу, заправьте сметаной, посыпьте укропом и подайте к столу.

Блюдо полезно при пиелонефрите, отеках.

Винегрет овощной с медом

На 1 порцию: 15 г отварной свеклы, 10 г вареной моркови, 20 г вареного картофеля, 30 г квашеных или маринованных огурцов, 15 г зеленого лука, 10 г меда.

Овощной винегрет, приготовленный обычным способом, перед подачей полить медом и размешать.

Салат из капусты со свеклой и ананасом в медовой заправке

450 г белокочанной капусты, 1 банка консервированных ананасов, 1 веточка сельдерея, 1 сладкий стручковый перец, 1 вареная свекла, листья салата, 1 ст. ложка меда, сок половины лимона, 1 ст. ложка майонеза.

Капусту мелко нашинковать. Тонко нарезать сельдерей и перец. Мелко нарезать ананас (оставить 1 ломтик для украшения). К сиропу от ананаса добавить мед, сок лимона, майонез, все взбить. Погрузить капусту, сельдерей и перец в ледяную воду на 30 мин. Перед подачей к столу смешать капусту с кусочками ананаса, добавить сельдерей, перец, соль по вкусу. Все перемешать. Залить медовой заправкой. Свеклу нарезать ломтиками, посыпать солью и перцем. Уложить смесь на листья салата, украсить ломтиками свеклы, а в центре положить

ломтик ананаса. Подавать салат охлажденным.

Салат из айвы с малиной и медом

300 г малины, 2 шт. плодов айвы, мед по вкусу.

Айву нарезать ломтиками, залить медом и дать постоять. В стеклянную салатницу выложить ломтики айвы, малину и полить образовавшимся соком айвы с медом. Сразу же подать к столу. К салату в отдельной посуде подать сливки.

Салат фруктовый с клубникой и медом 8 спелых киви, 2 апельсина, /лимон, 600 г клубники, 100 г меда, 1 ст. ложка сахара, 2,5 ст. ложки ликера амаретто, 100 г очищенного миндаля, 1 ст. ложка меда, 2 ст. ложки сливочного масла. Киви очистить, разрезать вдоль и нарезать дольками 3 мм толщиной. Клубнику вымыть, воде дать стечь, ягоды разрезать на половинки. Апельсины и лимон вымыть горячей водой, вытереть насухо и специальным ножом срезать с корки узенькие полосочки (цедру). 250 мл воды довести до кипения, растворить в ней сахар. Сварить в воде с сахаром цедру и откинуть на дуршлаг. Цитрусовые разрезать на половинки, выжать сок и смешать его с медом и амаретто. Мешать до тех пор, пока мед не растворится. В блюдо выложить цедру, клубнику и киви. Сверху полить сладким соусом, осторожно перемешать и оставить на 10 мин. Миндаль высыпать в сковороду, посыпать сахарной пудрой, добавить сливочное масло и обжаривать до золотисто-коричневого цвета. Фруктовый салат сверху посыпать приготовленным миндалем.

Салат фруктовый с дыней в медово-сметанном соусе

3 стакана красной смородины, 5 шт. слив, 1 кислое яблоко, 2-3 ломтика дыни, 3 ст. ложки меда, 0,5 стакана сметаны.

Сливы разрезать на 4 части, удалить косточки. Из яблока удалить косточки, натереть; дыню нарезать кубиками, смородину освободить от черенков. Фрукты и ягоды слоями положить в стеклянный салатник. Мед соединить с предварительно охлажденной сметаной, хорошо взбить и залить фрукты.

Литература: Гребенников Е.А. Все о меде. - Мн.: Книжный дом, 2005. <http://www.interpres.ru/> Интерпрессервис

© Гришин Михаил, 2014 г., mail@grishinmv.ru, <http://www.medoviy.ru>