



ОВОЩНЫЕ САЛАТЫ И ЗАПРАВКИ

Пять рецептов и три дрессинга для домашней кухни

Инна Ландина

rezeptdorovya.ru



Инна Ландина

rezeptzdorovya.ru

Когда мы с мужем решили перейти на кето, с белком всё было понятно сразу. А вот овощной салат к обеду — нет. Греческий надоедает на третий день. Дорогие листья зимой — не вариант. Я искала рабочий пул: доступные круглый год, без добавленного сахара в заправке, и такие, которые не стыдно было бы поставить на бизнес-ланч. Эти пять — прошли отбор.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|---|
| Базовый овощной салат | 3 |
| Коул-слоу | 4 |
| Салат из капусты и огурцов с дижонской заправкой | 5 |
| Салат с редисом и огурцами на кето-майонезе | 6 |
| Салат с рукколой, болгарским перцем и красным луком | 7 |
| Три дрессинга для кето-салатов | 8 |



Инна Ландина

rezeptzdorovya.ru



Базовый овощной салат

Салатный микс с огурцом, томатом, красным луком и сладким перцем. Подаётся с заправкой по выбору. Базовая позиция, которая подчёркивает любое основное блюдо.

Порции: 1 чел.

КБЖУ НА ПОРЦИЮ

| Калории | Белки | Жиры | Углеводы | Клетчатка | Вес порции |
|-----------------|------------|------------|------------|------------|--------------|
| 123 ккал | 3 г | 9 г | 7 г | 3 г | 250 г |

Ингредиенты

САЛАТ

| | |
|------------------|---------|
| Салатный микс | 50 г |
| Огурец | 1/2 шт. |
| Помидор | 1/2 шт. |
| Красный лук | 1/4 шт. |
| Болгарский перец | 1/4 шт. |

ЗАПРАВКА ВИНЕГРЕТ

| | |
|------------------------------------|----------|
| Масло оливковое или подсолнечное | 3 ст. л. |
| Яблочный уксус 6% или лимонный сок | 1 ст. л. |
| Дижонская горчица без сахара | 1 ч. л. |

Метод

Салат

1. Промываем микс, стряхиваем воду.
2. Огурец — тонкими ломтиками, помидор — дольками.
3. Лук — полукольцами, перец — соломкой.
4. Собираем в миске, заправляем перед подачей.

Заправка

1. Все ингредиенты в банку с крышкой. Потрясти до эмульсии.



Инна Ландина

rezeptzdorovya.ru



Коул-слоу

Тонко нашинкованная белокочанная капуста с морковью и зелёным луком, заправленная густым соусом на основе йогурта и майонеза. Хрустящий, с мягкой кремовой текстурой.

Порции: 2 чел.

КБЖУ НА ПОРЦИЮ

| Калории | Белки | Жиры | Углеводы | Клетчатка | Вес порции |
|-----------------|------------|------------|------------|------------|--------------|
| 131 ккал | 3 г | 9 г | 9 г | 3 г | 170 г |

Ингредиенты

САЛАТ

| | |
|----------------------|-------|
| Капуста белокочанная | 300 г |
| Морковь | 40 г |
| Зелёный лук | 10 г |

СОУС РАНЧ

| | |
|----------------------|-----------|
| Уксус яблочный 6% | 1 ст. л. |
| Соль | 1/2 ч. л. |
| Греческий йогурт 10% | 80 г |
| Майонез без сахара | 40 г |
| Дижонская горчица | 1 ч. л. |
| Лимонный сок | 1 ч. л. |
| Эритрит или аллюлоза | 1/2 ч. л. |
| Перец чёрный | по вкусу |

Метод

Салат

1. Капусту шинкуем очень тонко.
2. Морковь — на тёрке для корейской моркови.
3. Солим, перемешиваем, оставляем на 10 минут.
4. Добавляем заправку, убираем в холодильник на 10–15 минут.

Соус

1. Йогурт смешиваем с майонезом до однородности.
2. Добавляем горчицу, лимонный сок, уксус, перец.



Инна Ландина

rezeptzdorovya.ru



Салат из капусты и огурцов с дижонской заправкой

Капуста с огурцом и зеленью, заправленная лёгким дрессингом на основе оливкового масла и дижонской горчицы.

Нейтральный вкус, хрустящий.

Порции: 2 чел.

Подг.: 5 мин.

КБЖУ НА ПОРЦИЮ

| Калории | Белки | Жиры | Углеводы | Клетчатка | Вес порции |
|-----------------|------------|------------|------------|------------|--------------|
| 114 ккал | 3 г | 8 г | 7 г | 3 г | 175 г |

Ингредиенты

САЛАТ

| | |
|----------------------|-------|
| Капуста белокочанная | 200 г |
| Огурец грунтовый | 100 г |
| Укроп | 10 г |
| Петрушка свежая | 10 г |

ДИЖОНСКАЯ ЗАПРАВКА

| | |
|-------------------|----------|
| Оливковое масло | 15 г |
| Лимонный сок | 10 г |
| Дижонская горчица | 5 г |
| Соль морская | 2 г |
| Перец чёрный | по вкусу |

Метод

Салат

1. Капусту шинкуем тонко, слегка мнём.
2. Огурец — полукружьями, зелень добавляем.
3. Заправляем, даём настояться 5–10 минут.

Заправка

1. Масло, лимонный сок, горчица — размешать до однородности.



Инна Ландина

rezeptzdorovya.ru



Салат с редисом и огурцами на кето-майонезе

Хрустящие листья романо, свежий огурец и тонкие слайсы редиса с густой домашней майонезной заправкой. Быстрый салат с универсальной подачей.

Порции: 2 чел.

КБЖУ НА ПОРЦИЮ

| Калории | Белки | Жиры | Углеводы | Клетчатка | Вес порции |
|-----------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|
| 141 ккал | 2 г | 13 г | 4 г | 2 г | 150 г |

Ингредиенты

САЛАТ

| | |
|------------------|-------|
| Салат романо | 80 г |
| Огурец грунтовый | 110 г |
| Редис | 50 г |
| Петрушка свежая | 10 г |

МАЙОНЕЗНЫЙ СОУС

| | |
|----------------------------|----------|
| Майонез домашний кето | 30 г |
| Миндальное молоко или вода | 20 г |
| Лимонный сок | 10 г |
| Соль, перец | по вкусу |

Метод

Салат

1. Листья романо рвём руками.
2. Огурец — кружками, редис — тонкими слайсами.
3. Добавляем петрушку, заправляем при подаче.
4. Даём настояться 5 минут.

Заправка

1. Майонез с молоком и лимонным соком — размешать.



Инна Ландина

rezeptzdorovya.ru



Салат с рукколой, болгарским перцем и красным луком

Ароматная руккола, тонкая соломка сладкого перца и нежная острота красного лука. Простая оливковая заправка.

Порции: 1 чел.

КБЖУ НА ПОРЦИЮ

| Калории | Белки | Жиры | Углеводы | Клетчатка | Вес порции |
|-----------------|------------|-------------|------------|------------|--------------|
| 176 ккал | 2 г | 15 г | 6 г | 2 г | 145 г |

Ингредиенты

САЛАТ

| | |
|------------------|------|
| Руккола | 50 г |
| Красный лук | 25 г |
| Болгарский перец | 25 г |

ОЛИВКОВАЯ ЗАПРАВКА

| | |
|---------------------------------|----------|
| Оливковое масло extra virgin | 15 г |
| Лимонный сок или яблочный уксус | 5 г |
| Соль морская | 2 г |
| Перец чёрный | по вкусу |

Метод

Салат

1. Рукколу промываем, обсушиваем.
2. Перец — соломкой, лук — тонкими полукольцами.
3. Соединяем, заправляем при подаче.

Заправка

1. Масло, лимонный сок, соль, перец — размешать.

Пометка шефа: В рецепте указаны черри — разрежьте пополам и добавьте к сборке. Без черри салат остаётся кето-вариантом.



Инна Ландина

rezeptzdorovy.ru



Три дрессинга для кето-салатов

Заправка — не лишние калории. От неё зависит, усвоятся ли витамины А, D, E, К из зелени.

1. ПОДСОЛНЕЧНАЯ

КБЖУ НА 100 Г

| Калории | Белки | Жиры | Углеводы | Клетчатка | Порция |
|---------------------------|------------|-------------|--------------|------------|-------------|
| 102 ккал | 0 г | 11 г | 0,2 г | 0 г | 15 г |

Масло подсолнечное нераф. 3 ст. л.

Яблочный уксус 6% 1 ст. л.

Соль, перец по вкусу

Взбить в банке. Хранить 3 дня.

2. СОУС РАНЧ

КБЖУ НА 100 Г

| Калории | Белки | Жиры | Углеводы | Клетчатка | Порция |
|--------------------------|------------------------|------------|--------------|------------|-------------|
| 58 ккал | 0,3 г | 6 г | 0,3 г | 0 г | 15 г |

Сметана 25% 3 ст. л.

Майонез домашний 2 ст. л.

Миндальное молоко 1 ст. л.

Укроп, чеснок, соль по вкусу

Смешать. Хранить 5 дней.

3. МАЙОНЕЗНЫЙ

КБЖУ НА 100 Г

| Калории | Белки | Жиры |
|--------------------------|------------------------|----------|
| 80 ккал | 0,3 г | 8 |

Кето-майонез

Миндальное молоко

Лимонный сок

Горчица дижонская

Смешать венчиком.



Инна Ландина

rezeptzdorovya.ru

ЗАКЛЮЧЕНИЕ



Заправка без сахара — это не ограничение, это выбор масла, уксуса и горчицы. Капуста из этого сборника дальше пойдёт в гарниры, супы и пироги. Так работает система: один продукт, несколько применений.

Обычно я делаю заправку сразу на три дня — и вопрос «чем заправить» не возникает.

Курица. База

Самый рабочий белок домашней кухни. Простые техники, которые не надоедают. Встраивается в любой рацион.

590 руб.

→ [Скачать на rezeptzdorovya.ru](http://rezeptzdorovya.ru)

Новые рецепты, разборы и кухонная логика — в моих каналах:

✈ Telegram

© Одноклассники

▶ YouTube