

۵۰ نوع

سالاد سرد



پریما کوئین

پنجاه نوع سالاد سرد

پریا

گوهریان، پریا، ۱۳۴۳ -

TX

۶۶۶

۹ پ ۴ س / ۵۰ (پنجاه) نوع سالاد سرد
نویسنده: پریا گوهریان، همدان: انتشارات هانی،
۱۳۸۹.

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیپا
۴۸ص: مصور، شابک، ۰۲-۰-۵۸۵۸-۶۰۰-۹۷۸-۰
۱. سالاد سرد. الف. عنوان.
الف. عنوان.

۱۳۸۹

۶۱۵/۳۲۱

انتشارات هانی: ۰۸۱۱-۸۲۲۶۶۲۲

۵۰ نوع سالاد سرد

پریا گوهریان

حروفچینی: خدمات افق

چاپ: اول ۱۳۸۹

تیراژ: ۵۰۰۰ جلد

قیمت: ۶۰۰ تومان

چاپ: ادیب

تعداد صفحات: ۵۶

شابک: ۰۲-۰-۵۸۵۸-۶۰۰-۹۷۸-۰ ISBN:978-600-5858-02-0

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	نکات اولیه
۶	سالاد خیار
۷	سالاد کاهو
۸	سالاد تربچه
۹	سالاد کلم برگ قرمز
۱۰	سالاد کلم برگ سفید
۱۱	سالاد آجیل
۱۲	سالاد کاهو چینی
۱۳	سالاد یونانی
۱۴	سالاد مدیترانه‌ای
۱۵	سالاد لبو قرمز
۱۶	سالاد نخود سبز
۱۷	سالاد کرفس و هویج
۱۸	سالاد تره فرنگی و ذرت
۱۹	سالاد جوانه ماش
۲۰	سالاد بلغور پخته
۱	سالاد هویج و جوانه
۲۲	سالاد کلم و هویج
۲۳	سالاد شلغم جودی و ذرت
۲۴	سالاد ایتالیایی
۲۵	سالاد پنیر چرب
۲۶	سالاد کشمش
۲۷	سالاد کنجد

- ۲۸..... سالاد رب انار
- ۲۹..... سالاد قارچ نگینی
- ۳۰..... سالاد عربی
- ۳۱..... سالاد تره فرنگی
- ۳۲..... سالاد زیتون
- ۳۳..... سالاد قارچ و خیار
- ۳۴..... سالاد سیب زمینی
- ۳۵..... سالاد لیمو ترش
- ۳۶..... سالاد پنیر و ماکارونی
- ۳۷..... سالاد گل کلم
- ۳۸..... سالاد اسفناج
- ۳۹..... سالاد لبو و فلفل
- ۴۰..... سالاد سویا
- ۴۱..... سالاد باقالا پخته
- ۴۲..... سالاد شیره انگور
- ۴۳..... سالاد پیاز و فندق
- ۴۴..... سالاد سیر تازه
- ۴۵..... سالاد جوانه شبدر
- ۴۶..... سالاد حبوبات
- ۴۷..... سالاد گردو
- ۴۸..... سالاد آو اکادو

نکات اولیه

- ۱- سالاد سرد به سالادهایی گفته می‌شود که در آن از سبزیجات خام، سبزیجات پخته و انواع جوانه‌ها استفاده شده است.
- ۲- سالادهای سرد را می‌توان با انواع سسها یا بدون سس فقط با آبغوره، آبلیمو، سرکه و آب نارنج و ... استفاده کرد.
- ۳- سالادهای سرد بیشتر در کنار غذا مصرف می‌شوند.
- ۴- سالادهای سرد با توجه به فصل، رنگ و مواد آن تغییر می‌کند.
- ۵- سالادها را می‌توان بصورت ریز یا حلقه‌ای تهیه کرد.
- ۶- می‌توان در این نوع سالادها هم از سس ماست کم چرب یا سسهای چرب استفاده کرد.
- ۷- سالاد را پس از تهیه مدتی داخل یخچال می‌گذاریم تا سالا مزه دار شود سپس داخل ظرف سالاد می‌کشیم و با مواد داخل آن روی سالاد را تزئین می‌کنیم.
- ۸- سالاد را با ذائقه شخصی خود می‌توانید ترش، پرسس یا کم ترش و کم سس تهیه کنیم.
- ۹- ترشی سالادها با آبغوره، آبلیمو و انواع سرکه است.
- ۱۰- از رب انار، سس تمره‌ندی و سویا سس برای مزه دار کردن سالاد استفاده می‌کنیم.
- ۱۱- حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه بهتر است سالاد با سس بماند تا طعم دار و خوشمزه‌تر شود.

پریا گوهریان

سالاد خیار

مواد لازم:

خیار ۴ عدد متوسط
 گوجه فرنگی متوسط ۲ عدد
 پیاز متوسط یک عدد
 کنجد بوداده یک قاشق غذاخوری
 آبغوره ۳ قاشق غذاخوری
 نمک و ادویه بمیزان لازم
 روغن زیتون یک قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

داخل کاسه‌ای خیار را با پوست یا بدون پوست می‌توانیم بصورت نگینی یا حلقه‌ای برش بزنیم و داخل کاسه بریزیم سپس گوجه فرنگی و پیاز را حلقه می‌کنیم و داخل کاسه کمی مخلوط می‌کنیم و با کنجد، روغن زیتون و آبغوره مخلوط کرده و همراه غذا مصرف می‌کنیم.

در این نوع سالاد می‌توانیم همه را بصورت نگینی خرد کنیم و یا بصورت حلقه‌ای سپس بقیه مواد را هم کمی کوچکتر تهیه می‌کنیم و پس از برش زدن با بقیه مواد مخلوط می‌کنیم.



سالاد کاهو

مواد لازم:

کاهو یک بوته متوسط	خیارشور ۳ عدد
قارچ ۸ عدد	گوجه فرنگی ۲ عدد
سس ماست نصف پیمانه	سرکه ۲ قاشق غذاخوری
روغن زیتون یک قاشق غذاخوری	نمک و ادویه بمیزان لازم

طرز تهیه:

پس از شستن کاهو آنرا خرد می‌کنیم. داخل ظرفی سس ماست همراه روغن زیتون، سرکه، نمک و ادویه را مخلوط می‌کنیم و کاهو خرد شده را همراه خیارشور و گوجه فرنگی نگینی درشت خرد شده آرام با ۲ عدد قاشق مخلوط می‌کنیم و قارچها را پس از برش زدن باهم مخلوط می‌کنیم و مقداری نعناع خشک روی سالاد می‌ریزیم سپس همراه غذا مصرف می‌کنیم.
می‌توانیم بجای سس ماست از سس مایونز و سس تند استفاده کنیم.

سالاد تربچه

مواد لازم:

ذرت پخته نصف پیمانه	نخودفرنگی پخته نصف پیمانه
تربچه نگینی نصف پیمانه	گوجه فرنگی نگینی ۲ عدد متوسط
پیازچه با ساقه نصف پیمانه	خیارشور نگینی ۲ عدد
خیار نگینی ۲ عدد	نعناع و جعفری خرد شده ۱/۴ پیمانه
سس مایونز نصف پیمانه	نمک، فلفل تند بمیزان لازم
	تخم گشنیز یک قاشق مرباخوری
	زیره سبز و سیاه یک قاشق مرباخوری
آبلیمو ۲ قاشق غذاخوری	روغن زیتون یک قاشق سوپخوری
	فلفل دلمه‌ای نارنجی یک عدد

طرز تهیه:

برای تهیه این سالاد می‌توانیم از تربچه‌های کوچک که نیاز به خرد کردن نداشته باشد استفاده کنیم و یا تربچه‌هایی که همراه گوجه فرنگی، خیار، فلفل دلمه‌ای رنگی نگینی خرد می‌کنیم و داخل ظرفی می‌ریزیم سپس پیازچه‌ها را ریز خرد می‌کنیم و همراه نخودفرنگی و ذرت، پخته به بقیه مواد اضافه می‌کنیم. داخل ظرفی زیره سبز و سیاه، سس مایونز، آبلیمو، روغن زیتون و تخم گشنیز را خوب با هم مخلوط می‌کنیم و پس از صاف شدن نعناع و جعفری خرد شده را اضافه می‌کنیم و تمام مواد را با هم مخلوط می‌کنیم و چند ساعت داخل یخچال نگاه می‌داریم تا جا بیفتد و با تربچه و ذرت و خیار روی آن را تزئین می‌کنیم.

سالاد کلم برگ قرمز

مواد لازم:

کلم برگ قرمز یک بوته کوچک	پیاز ۲ عدد متوسط
هویج رنده شده ۴ عدد متوسط	کنجد ۲ قاشق سوپخوری
مغز جوانه کرفس یک بوته	مغز گردو نگینی ۱/۴ پیمانه
کلم برگ سفید یک بوته کوچک	کنجد ۲ قاشق سوپخوری
روغن زیتون ۱ قاشق سوپخوری	
سرکه سیب ۳ قاشق سوپخوری	
نمک، فلفل و ادویه بمیزان لازم	
جعفری خرد شده ۲ قاشق سوپخوری	

طرز تهیه:

کلم برگ قرمز و سفید را خلالی برش می‌زنیم و از هر کدام یک و نیم پیمانه داخل ظرف می‌ریزیم و پیاز خلال شده با هویج رنده شده همراه مغز جوانه کرفس خرد شده با جعفری ریز شده را کاملاً هم مخلوط می‌کنیم سپس کنجد و مغز گردو نگینی را با هم مخلوط می‌کنیم و با مواد سالاد قاطی می‌کنیم. نمک، فلفل، ادویه، سرکه سیب و روغن زیتون را با هم مخلوط می‌کنیم و مصرف می‌کنیم. در صورت تمایل می‌توانیم با مقداری سس مواد را مخلوط کنیم.

سالاد کلم برگ سفید

مواد لازم:

کلم برگ سفید خرد شده $\frac{3}{5}$ پیمانه

لفل دلمه‌ای رنگی جمعاً ۲ عدد

روغن هسته انگور یک قاشق سوپخوری

کشمش نصف پیمانه

سبزیجات معطر، ریحان، جعفری، گشنیز، مرزه خرد شده نصف پیمانه

مغز کرفس خرد شده یک بوته پیاز ریز شده یک عدد بزرگ

نمک، فلفل و ادویه بمیزان لازم سس ماست یک پیمانه

سرکه ۲ قاشق سوپخوری خامه $\frac{1}{4}$ پیمانه

طرز تهیه:

کلم برگ خالی شده همراه مغز کرفس ریز شده و پیاز خلال شده با فلفل دلمه‌ای‌های رنگی و نگینی شده همه را داخل یک ظرف همراه سبزیجات معطر خرد شده با هم مخلوط می‌کنیم و در ظرفی دیگر سس ماست، خامه، سرکه و روغن هسته انگور بانمک، ادویه و فلفل را مخلوط می‌کنیم تا صاف و یکدست شود و با کشمش و بقیه مواد سالاد با هم مخلوط می‌کنیم و مدتی در یخچال می‌گذاریم تا سس خودش را بگیرد و داخل ظرف مناسب می‌کشیم و با مواد خالی تزئین می‌کنیم.

سالاد آجیل

مواد لازم:

سس مایونز ۱/۴ پیمانه	هویج رنده شده ۳ عدد متوسط
مغز گردو ۲ قاشق سوپخوری	مغز فندق ۲ قاشق سوپخوری
کشمش پلویی نصف پیمانه	سس ماست ۱/۴ پیمانه
قیسی خرد شده ۱/۴ پیمانه	نمک و فلفل و ادویه بمقدار کافی
عسل یک قاشق سوپخوری	خلال بادام ۲ قاشق سوپخوری
	پیازچه تازه خرد شده ۸ بوته
	کلم برگ سفید خالی ۲/۵ پیمانه
	روغن هسته انگور یک قاشق غذاخوری
	سرکه سیب یک قاشق غذاخوری
	جعفری و ریحان خرد شده ۲ قاشق سوپخوری

طرز تهیه:

هویجها را پوست می‌گیریم و رنده می‌کنیم داخل ظرفی هویجهای رنده شده و پیازچه‌های ریز خرد شده همراه کلم برگهای خالی ریز شده را می‌ریزیم. فندق خرد شده، مغز گردو نگینی، خلال بادام و کشمش پلویی را پس از شستن و تمیز کردن کاملاً با هم مخلوط می‌کنیم و به مواد هویج اضافه می‌کنیم. قیسی را کمی خرد می‌کنیم و همراه جعفری و ریحان خرد شده به بقیه مواد اضافه می‌کنیم. در ظرفی سس مایونز، سس ماست، سرکه سیب، روغن هسته انگور را با نمک، فلفل و ادویه مخلوط می‌کنیم و به مواد سالاد اضافه می‌کنیم و پس از چند ساعت که در یخچال ماند استفاده می‌کنیم.

سالاډ کاهو چيني

مواد لازم:

کاهو سفيد چيني یک بوته کوچک	هويچ خلال باريک ۳ عدد
مغز کرفس جوان یک بوته	پيازچه با ساقه ۶ عدد
جوانه ماش ۱۰۰ گرم	نمک و ادويه بميزان لازم
خامه یک قاشق غذاخوري	سرکه ۲ قاشق سوپخوري
سس مايونز نصف پيمانه	خيارشور ۴ عدد
فلفل دلمه‌اي نارنجي و قرمز ۲ عدد کوچک	
نعناع، جعفری، گشنيز خرد شده ۱/۳ پيمانه	
گوجه فرنگي ۳ عدد متوسط	
روغن زيتون یک قاشق غذاخوري	

طرز تهیه:

داخل ظرفی نمک، ادويه، خامه، سس مايونز، سرکه، روغن زيتون را با هم مخلوط می‌کنيم تا صاف و يکدست شود. کاهو را همراه مغز کرفس خرد می‌کنيم و خيارشور و هويچ را خلالهای باريک می‌زنيم و همراه پيازچه ريز خرد شده همه را با هم مخلوط می‌کنيم. نعناع، جعفری، گشنيز خرد شده را با گوجه فرنگي نگيني شده همراه فلفل دلمه‌اي خلالی شده را با جوانه ماش همه را در ظرفی می‌ريزيم و با هم مخلوط می‌کنيم. مواد سس مخلوط شده را به مواد اضافه می‌کنيم و در صورت ترش بودن می‌توانيم مقداری سس به آن اضافه کنيم و يا در صورت کم بودن ترشی می‌توانيم مقداری سرکه به آن اضافه کنيم.



سالاد یونانی

مواد لازم:

زیتون سبز و سیاه ۱۶ عدد	گوجه فرنگی ۳ عدد متوسط
کاهو فری ترد یک بوته	سرکه سیب ۲ قاشق سوپخوری
خیار ۴ عدد متوسط	کلم بروکلی سبز یک بوته کوچک
پنیر ۱۵۰ گرم	نان لواش جو خشک ۲ کف دست
گل کلم سفید یک پیمانه	روغن زیتون ۲ قاشق سوپخوری
لفل دلمه‌ای زرد یک عدد	نمک، ادویه، فلفل بمیزان لازم

طرز تهیه:

داخل کاسه‌ای کلم بروکلی و گل کلم سفید را ریز خرد می‌کنیم و زیتونهای بدون هسته سبز و سیاه را خرد می‌کنیم و همراه گوجه فرنگی بدون هسته نگینی خرد می‌کنیم کاهوی فری را خرد می‌کنیم. خیار را حلقه یا نگینی می‌کنیم. پنیر را نگینی خرد کرده و نان جو را کمی خرد می‌کنیم. سپس تمام مواد را با هم مخلوط می‌کنیم. فلفل دلمه‌ای را نگینی متوسط خرد می‌کنیم. داخل ظرفی روغن زیتون، نمک، ادویه، فلفل و سرکه سیب را کاملاً مخلوط می‌کنیم و با مقداری نعناع خشک قاطی کرده و تمام مواد را با هم مخلوط می‌کنیم و پس از حدود ۲۰ دقیقه آنرا مصرف می‌کنیم.

سالاد مدیترانه‌ای

مواد لازم:

پنیر سفید ۱۰۰ گرم	خیار حلقه شده ۲ عدد متوسط
زیتون سبز ۱۰ عدد	گوجه فرنگی تزیینی ۱۰ تا ۸ عدد
جوانه گندم یک پیمانه	زیتون سیاه ۱۰ عدد
سرکه ۲ قاشق سوپخوری	نمک، فلفل تند بمیزان لازم
	کاهو خرد شده یک پیمانه
	کنگر پخته و بدون تیغ ۳ بوته متوسط
	ریحان، جعفری، گشنیز خرد شده ۱/۴ پیمانه
	فلفل دلمه‌ای قرمز و نارنجی ۲ عدد کوچک

طرز تهیه:

داخل ظرفی خیار حلقه شده با فلفل دلمه‌ای خرد شده همراه زیتون، سبز و سیاه بدون هسته، کاهو، ریحان، جعفری و گشنیز خرد شده با جوانه گندم و پنیر سفید رنده شده با هم به آرامی مخلوط می‌کنیم و تیغهای کنگر را می‌گیریم و می‌پزیم و سپس خرد می‌کنیم و با هم مخلوط می‌کنیم. نمک، فلفل تند و سرکه را با هم مخلوط و روی مواد سالاد با هم قاطی می‌کنیم.

سالاد لبو قرمز

مواد لازم:

کاهو یک بوته کوچک	لبو پخته ۴ عدد
کلم برگ سفید یک بوته کوچک	هویج خلالی ۵ عدد
لوبیا سفید یک و نیم پیمانه پخته	گوجه فرنگی ۴ عدد
آبلیمو یک قاشق سوپخوری	سس مایونز یک پیمانه
	نعناع خشک ۲ قاشق غذاخوری
	نمک، فلفل و ادویه بمیزان لازم
	روغن زیتون یک قاشق غذاخوری
	خامه ۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

در ظرفی روغن زیتون، آبلیمو، سس مایونز، خامه، نمک، فلفل، ادویه با هم مخلوط تا صاف و یکدست شود.

داخل ظرفی کاهو، کلم برگ سفید، لوبیا سفید پخته با لبو پخته و نگینی شده با هویج خلالی و گوجه فرنگی نگینی شده را با هم مخلوط می‌کنیم. نعناع خشک و سس را با هم و با بقیه مواد مخلوط می‌کنیم و حدود نیم ساعت داخل یخچال می‌گذاریم تا جا بیفتد و با لبو، لوبیا سفید و هویج روی آن را تزئین می‌کنیم.

سالاد نخود سبز

مواد لازم:

خیارشور ۱۲ عدد متوسط	کاهو یک بوته
لوبیا قرمز یک پیمانه	ذرت کنسروی ۱/۵ پیمانه
نمک، فلفل و ادویه مقدراری	سس مایونز نصف پیمانه
	گوجه فرنگی ۵ عدد بدون هسته
	فلفل دلمه‌ای زرد و قرمز ۳ عدد بزرگ
	فلفل دلمه‌ای سبز و نارنجی ۲ عدد متوسط
	نخودفرنگی پخته ۱/۵ پیمانه
	هویج رنده شده ۶ عدد
	روغن زیتون ۲ قاشق غذاخوری
	سرکه سیب ۲ قاشق سوپخوری
	خلال پسته ۲ قاشق سوپخوری

طرز تهیه:

در ظرفی سس مایونز، سرکه سیب، روغن زیتون، نمک، فلفل، ادویه سالاد را با هم مخلوط می‌کنیم تا صاف و یکدست شود. داخل کاسه‌ای کاهوی خرد شده، خیارشور، گوجه فرنگی بدون هسته، فلفل دلمه‌ای زرد و قرمز، سبز و نارنجی نگینی شده را می‌ریزیم. لوبیا قرمز پخته و صاف شده را با نخودفرنگی پخته و هویج رنده شده با ذرت با بقیه مواد مخلوط می‌کنیم. سپس مواد سس را روی سالاد می‌ریزیم و با خلال پسته همه را مخلوط می‌کنیم و به مدت ۲۰ دقیقه می‌گذاریم تا طعم دار شود سپس داخل ظرف سالاد می‌کشیم.

سالاد کرفس و هویج

مواد لازم:

مغز کرفس جوان ۲ بوته	مغز کاهو جوان ۲ بوته
سیب زمینی پخته ۳ عدد متوسط	هویج پخته ۳ عدد متوسط
مغز فندق خرد شده نصف پیمانه	خیارشور ۵ عدد
آبلیمو ۲ قاشق سوپخوری	سس مایونز یک پیمانه
نمک، فلفل و ادویه بمیزان لازم	عدس پخته یک پیمانه
ماست چرب ۲ قاشق غذاخوری	
مرزه خشک یک قاشق غذاخوری سرصاف	

طرز تهیه:

در ظرفی نمک، فلفل و ادویه را با سس مایونز، ماست چرب، آبلیمو و مرزه خشک با هم مخلوط می‌کنیم تا صاف و یکدست شود. داخل کاسه‌ای سیب زمینی پخته و نگینی را با کاهو و مغز کرفس خرد شده مخلوط می‌کنیم. خیار، هویج نگینی را با مغز فندق خرد شده و عدس پخته همه مواد را با هم مخلوط کرده و سس را می‌افزائیم و پس از ۲۰ دقیقه داخل ظرف سالاد می‌کشیم و با مغز گردو درسته، خیارشور و گوجه فرنگی و کمی عدس روی آن را تزئین می‌کنیم.

سالاد تره فرنگی و ذرت

مواد لازم:

سیب زمینی پخته ۲ عدد متوسط	هویج پخته ۳ عدد
خیارشور ۶ عدد	تره فرنگی ۳ بوته
نخود فرنگی پخته ۱/۵ پیمانه	ذرت پخته یک پیمانه
خیار ۳ عدد	گوجه فرنگی ۳ عدد
نمک، فلفل بمیزان لازم	سس مایونز نصف پیمانه
سس تند ۱ قاشق غذاخوری	
آبلیمو تازه یک قاشق سوپخوری	
ریحان خرد شده یک قاشق سوپخوری	

طرز تهیه:

در ظرفی نمک، فلفل، سس مایونز، آبلیمو تازه و سس تند را با هم کاملاً مخلوط می‌کنیم تا یکدست شود.

در کاسه‌ای سیب زمینی و هویج پخته، خیارشور، تره فرنگی و خیار را نگینی خرد می‌کنیم. سپس نخود فرنگی، ذرت و گوجه فرنگی خرد شده را به مواد اضافه می‌کنیم همه را با هم مخلوط می‌کنیم و ریحان خرد شده را همراه سس به مواد اضافه می‌کنیم و پس از ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در ظرف سالاد می‌ریزیم و پس از تزئین مصرف می‌کنیم.



سالاد جوانه ماش

مواد لازم:

خيار قلمی ۳ عدد	گوجه فرنگی ۳ عدد
کنسرو آناناس تکه‌ای ۱/۵ پیمانه	جوانه ماش یک و نیم پیمانه
لوبیا سبز پخته یک پیمانه	فلفل دلمه‌ای یک عدد
کاهو یک بوته کوچک	سس ماست نصف پیمانه
سرکه ۲ قاشق غذاخوری	پیازچه ۴ بوته
هویج پخته ۲ عدد	
روغن هسته انگور یک قاشق سوپخوری	
نمک، فلفل و ادویه سالاد بمیزان لازم	

طرز تهیه:

در ظرفی نمک، فلفل، ادویه سالاد، سس ماست، روغن هسته انگور و سرکه را با هم کاملاً مخلوط می‌کنیم. در کاسه‌ای خیار، گوجه فرنگی، کنسرو آناناس، لوبیا سبز پخته، فلفل دلمه‌ای رنگی را نگینی خرد می‌کنیم و کاهو را ریز می‌کنیم و به مواد اضافه می‌کنیم. همه مواد را با هم مخلوط می‌کنیم. هویج پخته و نگینی را با پیازچه خرد شده و جوانه ماش را با بقیه مواد مخلوط می‌کنیم سپس سس را به مواد سالاد اضافه می‌کنیم. و مواد مخلوط شده را پس از ۲۰ دقیقه در ظرف سالاد می‌کشیم و با حلقه‌های آناناس، هویج، خیار و گوجه فرنگی تزئین می‌کنیم.



سالاد بلغور پخته

مواد لازم:

بلغور یک پیمانه خیس شده
 آبغوره تازه یک استکان
 نمک و ادویه بمیزان لازم
 جعفری و نعناع خرد شده نصف پیمانه
 برگهای کاهوی جوان یک بوته (کف ظرف)
 روغن زیتون ۲ قاشق سوپخوری
 گوجه فرنگی سفت ۲ عدد بزرگ بدون هسته

طرز تهیه:

در ظرفی آبغوره تازه را با نمک و ادویه و روغن زیتون مخلوط می‌کنیم. داخل کاسه‌ای بلغور خیس شده را مقداری بخارپز می‌کنیم و در کاسه می‌ریزیم و جعفری و نعناع خرد شده با گوجه فرنگی سفت و نگینی را با هم کاملاً مخلوط می‌کنیم و کف ظرف برگ کاهوهای جوان را می‌چینیم و مواد سالاد بلغور را می‌ریزیم و سس آبغوره را روی آن می‌دهیم.

سالاد هویج و جوانه

مواد لازم:

هویج ۳ عدد	جوانه شبدر ۲ پیمانه پر
گوجه فرنگی بدون دانه ۳ عدد	خیارشور ۳ عدد
خیار قلمی ۲ عدد	پیازچه ۴ بوته
نمک و ادویه سالاد بمیزان لازم	آبغوره تازه نصف لیوان
ماست چرب نصف پیمانه	
روغن زیتون یک قاشق سوپخوری	

طرز تهیه:

جوانه شبدر و هویج رنده شده را با هم آرام مخلوط می‌کنیم. گوجه فرنگی بدون هسته را با خیارشور و خیار نگینی خرد می‌کنیم و به مواد اضافه می‌کنیم. پیازچه را ریز می‌کنیم و به مواد می‌افزائیم. در ظرفی نمک، ادویه، روغن زیتون و ماست چرب و آبغوره را با هم مخلوط می‌کنیم تا صاف و یکدست شود و روی سالاد می‌ریزیم و همراه غذا مصرف می‌کنیم.



سالاد کلم و هویج

مواد لازم:

کلم برگ سفید یک بوته	هویج ۲ عدد
فندق ۱/۴ پیمانه	گردو نگینی ۱/۴ پیمانه
کشمش نصف پیمانه	نمک و ادویه مقداری
سس مایونز نصف پیمانه	جوانه ماش یک پیمانه
جعفری و ریحان خرد شده یک و نیم قاشق سوپخوری	
آبلیمو یک قاشق سوپخوری	گل کلم خردشده یک پیمانه

طرز تهیه:

کلم برگ را ریز خرد می‌کنیم و همراه هویج رنده شده با مغز فندق و گردو نگینی و کشمش با هم مخلوط می‌کنیم. جعفری و ریحان را با جوانه ماش و گل کلم خرد شده همه را مخلوط می‌کنیم. در ظرفی نمک و ادویه با سس مایونز و آبلیمو را مخلوط می‌کنیم تا صاف و یکدست شود و سس را روی سالاد می‌دهیم.

سالاد شلغم جودی و ذرت

مواد لازم:

شلغم جودی یک عدد متوسط	هویج رنده شده ۳ عدد
گوجه فرنگی نگینی ۲ عدد بزرگ	خیار رنده شده ۲ عدد
دانه‌های ذرت پخته یک پیمانه	نمک و فلفل بمیزان لازم
کلم برگ رنده شده ۱/۵ پیمانه	
روغن زیتون یک قاشق سوپخوری	
سرکه سیب یک قاشق سوپخوری	
سس مایونز ۲ قاشق سوپخوری	
سس خردل یک قاشق چایخوری	

طرز تهیه:

شلغم جودی را پوست می‌گیریم و همراه هویج و خیار هر سه را با هم رنده درشت می‌کنیم و گوجه فرنگی را نگینی برش می‌زنیم و همه مواد را با هم مخلوط می‌کنیم و کلم برگ را ریز خلال می‌کنیم و همراه دانه‌های ذرت با هم مخلوط می‌کنیم. سپس نمک و فلفل با روغن زیتون، سرکه سیب، سس مایونز و سس خردل را با هم مخلوط می‌کنیم و روی سالاد می‌ریزیم.



سالاد ایتالیایی

مواد لازم:

کاهو ریز شده یک بوته کوچک	پیاز خلالی یک عدد بزرگ
مغز کاهو چینی یک بوته کوچک	گوجه فرنگی ۳ عدد متوسط
ریحان و جعفری ۲ قاشق سوپخوری	زیتون سیاه ۱۵ عدد
زیتون سفید ۱۵ عدد	هویج خلالی نیم پز ۳ عدد
روغن زیتون یک قاشق سوپخوری	سرکه ۲ قاشق غذاخوری
نمک و فلفل و ادویه بمیزان لازم	سیر رنده شده ۴ حبه
فلفل دلمه‌ای نارنجی یک عدد بزرگ	
جوانه ماش یک پیمانه	

طرز تهیه:

کاهو و کاهو چینی را پس از شستن ریز خرد می‌کنیم. با جوانه ماش هویج خلالی ریز با پیاز خلالی و ریحان و جعفری درشت خرد شده با زیتون سیاه و سفید بدون هسته را خرد می‌کنیم و همراه فلفل دلمه‌ای نارنجی خلالی شده با گوجه فرنگی نگینی شده را مخلوط می‌کنیم. سرکه، روغن زیتون، سیر رنده شده را همراه نمک، فلفل و ادویه کاملاً با هم مخلوط می‌کنیم و روی سالاد می‌ریزیم با فلفل دلمه‌ای، هویج و گوجه فرنگی روی سالاد را تزئین می‌کنیم.

نکته: ریحان و جعفری را یک یا دو برش می‌زنیم زیاد خرد نشود.



سالاد پنیر چرب

مواد لازم:

پنیر چرب نگینی شده ۱۰۰ گرم	خیار خرد شده ۴ عدد
کلم برگ خلال شده ۱۵۰ گرم	ژامبون مرغ ۲۰۰ گرم
هویج پخته و نگینی ۳ عدد	سیب زمینی پخته ۲ عدد
نخودفرنگی پخته نصف پیمانه	سس مایونز یک پیمانه
آبلیمو یک قاشق سوپخوری	نمک و ادویه بمیزان لازم
روغن زیتون یک قاشق غذاخوری	

طرز تهیه:

داخل ظرفی سیب زمینی نگینی شده را همراه ژامبون مرغ نگینی شده را با کلم برگ خلالی و خیارشور و هویج نگینی شده را با هم مخلوط می‌کنیم و نخودفرنگی و پنیر چرب نگینی درشت شده را با هم مخلوط می‌کنیم. سس مایونز، آبلیمو، روغن زیتون، نمک و ادویه را با هم مخلوط می‌کنیم و همراه سس آرام با دو قاشق بزرگ مخلوط می‌کنیم و در آخر کمی جوانه ماش روی آن می‌دهیم و با یک گوجه فرنگی یک گل رز روی سالاد می‌ریزیم و با برشهای خیارشور دور آن برگ درست می‌کنیم.



سالاد کشمش

مواد لازم:

ماکارونی پاپیونی ۱۰۰ گرم	کشمش پلویی نصف پیمانه
خیاشور ۴ عدد	مغز گردو نگینی ۱/۴ پیمانه
ذرت حلقه شده کوچک ۵ عدد	فلفل دلمه‌ای قرمز یک عدد
آبلیمو یک قاشق غذاخوری	سس مایونز نصف پیمانه
جعفری خرد شده ۲ قاشق غذاخوری	
روغن زیتون یک قاشق غذاخوری	
نمک و ادویه سالادی تند مقداری	

طرز تهیه:

ماکارونی را همراه آب، نمک و زردچوبه می‌جوشانیم تا کاملاً پخته شود سپس صاف می‌کنیم. داخل دیس گردی یک دور ماکارونی وسط کار می‌ریزیم و یک دور کشمش پلویی و دور بعد فلفل دلمه‌ای نگینی می‌ریزیم و دور بعد خیارشور نگینی و دور بعد مغز گردو می‌ریزیم سپس دور بعد ذرت حلقه شده را می‌ریزیم و در آخر ماکارونی پروانه‌ای را می‌ریزیم. سپس سس مایونز، روغن زیتون، آبلیمو، نمک و ادویه را با جعفری خرد شده کاملاً مخلوط می‌کنیم و بصورت نوار دور تا دور روی سالاد می‌ریزیم. می‌توان میزان سس را زیاد یا کم کرد.



سالاد کنجد

مواد لازم:

نخود سبز پخته نصف پیمانه	هویج نگینی ریز ۳ عدد متوسط
کاهو یک بوته	کنجد بو داده یک قاشق سوپخوری
جوانه گندم نصف پیمانه	گوشت گوجه فرنگی ۳ عدد بزرگ
سرکه یک قاشق سوپخوری	روغن زیتون یک قاشق غذاخوری
نمک و ادویه مقدراری	سس مایونز نصف پیمانه
زنجبیل رنده شده (تازه) یک قاشق مرباخوری سرصاف	

طرز تهیه:

داخل ظرفی کاهو را می‌ریزیم همراه جوانه گندم، کنجد بو داده و نخودسبز پخته شده (نخود فرنگی) باهم مخلوط می‌کنیم. سپس هویج نگینی شده و زنجبیل رنده شده را با گوجه فرنگی بدون هسته با هم مخلوط می‌کنیم و روغن زیتون، سرکه، سس مایونز، نمک و ادویه را کاملاً مخلوط می‌کنیم و روی سالاد می‌دهیم.

سالاد رب انار

مواد لازم:

خیار قلمی ۳ عدد متوسط	گوجه فرنگی بزرگ یک عدد
لوبیا قرمز پخته ۱/۵ پیمانه	کاهو خرد شده یک پیاله
نمک و ادویه مقداری	آبلیمو ۲ قاشق غذاخوری
روغن زیتون یک قاشق سوپخوری	مغز گردو ساییده ۱/۴ پیمانه
رب انار می خوش ۲ قاشق غذاخوری	
هویج رنده شده ۲ عدد متوسط	

طرز تهیه:

در ظرفی رب انار می خوش، آبلیمو، روغن زیتون و مغز گردو ساییده را کاملاً مخلوط می‌کنیم تا صاف و یکدست شود. نمک و ادویه را به آن اضافه و هم می‌زنیم. در ظرفی خیار قلمی و گوجه فرنگی نگینی درشت شده را با کاهو خرد شده با هم مخلوط می‌کنیم و لوبیا قرمز پخته را روی آنها می‌ریزیم و همراه هویج رنده شده با هم مخلوط می‌کنیم و سپس رب انار را روی سالاد می‌دهیم و حدود ۲۰ تا ۲۵ دقیقه می‌گذاریم تا طعم دار شود سپس در ظرفی می‌کشیم و با حلقه‌های خیار و گوجه فرنگی و مغز نیمه گردو روی آن را تزئین می‌کنیم.

رب انار و گردو سائیده شده با آبلیمو و نمک و فلفل مخلوط می‌کنیم و روی سالاد می‌دهیم.



سالاد قارچ نگینی

مواد لازم:

سیر رنده شده ۴ حبه	قارچ دکمه‌ای ریز نیم کیلو
آبلیمو تازه ۲ عدد	پیازچه خرد شده ۶ تا ۸ بوته
نمک و ادویه مقدراری	لوبیا سفید پخته نصف پیمانه
	جعفری خرد شده ۲ قاشق غذاخوری
	شوید تازه یک قاشق غذاخوری
	روغن زیتون یک قاشق غذاخوری
	زیتون سیاه بدون هسته ۱۰ عدد

طرز تهیه:

قارچ‌های ریز را کمی بخارپز می‌کنیم و مقدراری نمک و ادویه تند به آنها می‌زنیم سپس پیازچه و جعفری خرد شده را همراه شوید ریز شده و لوبیا سفید پخته را با زیتون سیاه بدون هسته و نیم شده همه را با هم مخلوط می‌کنیم و آبلیمو و روغن زیتون با نمک و فلفل مخلوط می‌کنیم و روی سالاد قارچ می‌دهیم.

سالاد عربی

مواد لازم:

سیب زمینی سرخ شده ۲ پیمانه
سوسیس ۶ عدد متوسط
سس قرمز ۱/۳ پیمانه
سس کچاپ یا هزار جزیره نصف پیمانه
سس قرمز تند یک قاشق چایخوری

زیتون ۴ عدد متوسط
کاهو خرد شده یک پیاله

طرز تهیه:

سس قرمز با هزار جزیره و سس قرمز تند را با هم مخلوط می‌کنیم
داخل کاسه‌ای سیب زمینی خالی نازک را سرخ می‌کنیم و پس از
خنک شدن با زیتونهای سیاه و سبز بدون هسته و خرد شده با
سوسیس نگینی ریز شده همراه کاهو خرد شده همه را آرام با هم
مخلوط می‌کنیم و سس مخلوط شده را روی سالاد می‌ریزیم و
مصرف می‌کنیم. در صورت سفت بودن سس کمی آبلیمو اضافه
می‌کنیم

سالاد تره فرنگی

مواد لازم:

خیار ۲ عدد	نخود پخته ۲۰۰ گرم
تره فرنگی یک بوته بزرگ	پنیر ۵۰ گرم نگینی شده
روغن زیتون یک قاشق غذاخوری	مغز گردو ۵ عدد
آبلیمو تازه ۲ قاشق غذاخوری	نمک و ادویه مقدراری
فلفل دلمه‌ای نارنجی یک عدد بزرگ	
گوجه فرنگی سفت و بزرگ یک عدد	
نعناع خشک یک قاشق غذاخوری سرصاف	

طرز تهیه:

داخل کاسه‌ای خیار، گوجه فرنگی، فلفل دلمه‌ای نارنجی، تره فرنگی را ریز خرد می‌کنیم و نخود پخته را همراه مغز گردو نگینی با پنیر رنده شده همه را با هم مخلوط می‌کنیم و داخل ظرفی می‌ریزیم سپس یک لیمو ترش بزرگ را نیمه می‌کنیم و آب آن را می‌گیریم با نمک و ادویه با روغن زیتون مخلوط می‌کنیم و همراه نعناع خشک روی سالاد می‌دهیم.

می‌توان بجای تره فرنگی از پیازچه با ساقه استفاده کرد.

میزان ترشی را می‌توان کم یا زیاد کرد.



سالاد قارچ و خیار

مواد لازم:

لوبیا چشم بلبلی پخته یک پیمانه	گوجه فرنگی ۲ عدد
قارچ خرد شده یک پیمانه	خیار قلمی ۳ عدد
سس سویا یک قاشق مرباخوری	پیاز یک عدد
آبلیمو تازه یک قاشق سوپخوری	آب یک قاشق سوپخوری
رب گوجه فرنگی یک قاشق غذاخوری	
روغن زیتون یک قاشق غذاخوری	

طرز تهیه:

داخل ظرفی سس سویا، رب گوجه فرنگی، روغن زیتون، آب و آبلیمو را با هم مخلوط می‌کنیم تا صاف و یکدست شود. داخل ظرفی لوبیا چشم بلبلی پخته شده را با گوجه فرنگی ریز خرد شده همراه قارچ برش خورده شده با خیار قلمی حلقه شده را با هم مخلوط می‌کنیم در مرحله آخر پیاز را نگینی ریز می‌کنیم و آرام مخلوط می‌کنیم و داخل ظرفی می‌ریزیم و مواد سس که کمی ترش مزه است روی سالاد می‌دهیم.

سالاد سیب زمینی

مواد لازم:

نخود سبز پخته یک پیمانه	نخود سبز پخته یک پیمانه
سیب زمینی پخته ۲ عدد متوسط	سیب زمینی پخته ۲ عدد متوسط
خیار ۲ عدد	خیار ۲ عدد
آبلیمو تازه ۲ قاشق سوپخوری	آبلیمو تازه ۲ قاشق سوپخوری
روغن زیتون یک قاشق غذاخوری	روغن زیتون یک قاشق غذاخوری
ژامبون مرغ در صورت تمایل ۱۵۰ گرم	ژامبون مرغ در صورت تمایل ۱۵۰ گرم

طرز تهیه:

نمک، ادویه تند سالادی، آبلیمو و روغن زیتون را کاملاً مخلوط می‌کنیم. داخل کاسه‌ای نخود سبز و نخود آبگوشتی پخته شده را می‌ریزیم سپس سیب زمینی پخته با خیار و پیاز نگینی شده را به مواد اضافه می‌کنیم اکنون گوجه فرنگی بدون هسته را نگینی خرد می‌کنیم و با ژامبون رنده شده همه را با هم مخلوط می‌کنیم و سس تهیه شده را روی سالاد می‌دهیم.

سالاد لیمو ترش

مواد لازم:

خیار قلمی ۳ عدد	لیمو ترش تازه بزرگ یک عدد
پیاز ۲ عدد متوسط	فلفل سبز دلمه‌ای یک عدد
سس تمره‌ندی ۱/۴ پیمانه	سس مایونز ۱/۳ پیمانه
عدس پخته نصف پیمانه	نمک و ادویه تند بمیزان لازم
	گوجه فرنگی بدون هسته ۲ عدد متوسط

طرز تهیه:

لیمو ترش را چهار قاچ می‌کنیم و هسته‌های آن را بیرون می‌آوریم و با پوست برشهای نازک می‌زنیم و داخل ظرفی لیمو ترش برش زده با خیار حلقه شده و فلفل دلمه‌ای، گوجه فرنگی و پیاز ریز شده را با هم مخلوط می‌کنیم سپس کاهو و عدس را به مواد داخل کاسه اضافه و آرام کمی بهم می‌زنیم و داخل ظرفی سالاد را می‌کشیم. سپس سس مایونز، نمک و ادویه و سس تمره‌ندی را مخلوط می‌کنیم تا صاف و یکدست شود. بعد روی سالاد می‌دهیم. نکته: منظور از سس تمره‌ندی یک بسته تمر را با نصف لیوان آب ولرم مخلوط می‌کنیم و پس از صاف کردن با کمی نمک مخلوط می‌کنیم و داخل یخچال نگاه می‌داریم.

سالاد پنیر و ماکارونی

مواد لازم:

هویج ۲ عدد	فلفل دلمه‌ای سبز یک عدد
ماکارونی فری پخته ۱/۵ پیمانه	لیمو ترش با پوست یک عدد
نمک و ادویه تند بمیزان لازم	آبلیمو یک قاشق غذاخوری
پنیر چرب رنده شده نصف پیمانه	
گوجه فرنگی سفت یک عدد درشت	
روغن زیتون یک قاشق سوپخوری	
شوید تازه خرد یک قاشق سوپخوری	

طرز تهیه:

ماکارونی فری را پس از پختن داخل ظرفی می‌ریزیم سپس فلفل دلمه‌ای و هویج ریز خرد شده را با ماکارونی مخلوط می‌کنیم. لیمو ترش با پوست را چهار قاچ می‌کنیم و برشهای نازک می‌زنیم سپس گوجه فرنگی بدون هسته و نگینی شده با پنیر چرب رنده شده را با هم مخلوط می‌کنیم. بعد آبلیمو، روغن زیتون، نمک و ادویه را با شوید خرد شده مخلوط می‌کنیم و روی سالاد می‌ریزیم و با ۲ قاشق آرام سالاد را با هم مخلوط می‌کنیم و داخل ظرفی می‌کشیم.

سالاد گل کلم

مواد لازم:

گل کلم سفید خرد شده یک پیاله	زیتون سیاه حدود ۲۰ عدد
گوجه فرنگی یک عدد بزرگ	دانه ذرت پخته نصف پیاله
خیارشور ۲ عدد	خیار سبز ۳ عدد قلمی
آبلیمو تازه ۲ قاشق غذاخوری	نمک و ادویه سالاد مقداری
روغن زیتون یک قاشق غذاخوری	
جعفری خرد شده یک قاشق سوپخوری	
سس مایونز ۲ قاشق غذاخوری	

طرز تهیه:

داخل ظرفی آبلیمو تازه، سس مایونز، روغن زیتون، نمک، ادویه و جعفری خرد شده را با هم مخلوط می‌کنیم تا صاف و یکدست شود. در کاسه‌ای گل کلم سفید را ریز خرد می‌کنیم و همراه زیتون، گوجه فرنگی، خیار و خیارشور نگینی ریز شده، با هم مخلوط می‌کنیم سپس ذرت پخته شده با زیتون نیمه یا ریز شده همه را با هم مخلوط می‌کنیم و داخل ظرف سالاد می‌ریزیم و سس را روی آن می‌دهیم.

نکته: مواد سالاد همه تقریباً به یک اندازه باید خرد شوند تا شکل و فرم مناسبی به خود بگیرد.

سالاد اسفناج

مواد لازم:

تربچه نقلی ۱۰ عدد	خیار ۲ عدد
اسفناج جوان و ریز مقداری	گوجه فرنگی سفت ۲ عدد
مغز گردو ۵ عدد	سس تمرهندی ۲ قاشق غذاخوری
	روغن زیتون یک قاشق سوپخوری
	لفل دلمه‌ای نارنجی یک عدد کوچک
	آبلیمو تازه ۲ قاشق غذاخوری
	نمک و ادویه سالادی مقداری

طرز تهیه:

داخل ظرفی آبلیمو تازه، نمک، ادویه سالادی، روغن زیتون با سس تمرهندی را مخلوط می‌کنیم. در کاسه‌ای اسفناج ریز شده با تربچه، خیار و گوجه فرنگی خالالی ریز شده را با هم مخلوط می‌کنیم. سپس فلفل دلمه‌ای خالالی و مغز گردو ریز شده را با بقیه مواد مخلوط می‌کنیم. و سس را به سالاد اضافه می‌کنیم. پس از یک ربع داخل ظرف سالاد می‌کشیم.

نکته: می‌توان بجای اسفناج از جعفری استفاده کرد. می‌توان بجای سس تمرهندی از رب انار می‌خوش کمی با آب رقیق شده استفاده کرد.

سالاد لبو و فلفل

مواد لازم:

لبو پخته ۳ عدد متوسط	فلفل دلمه‌ای قرمز یک عدد
خیار ۳ عدد	فلفل دلمه‌ای سبز یک عدد
مغز فندق نگینی ۱/۴ پیمانه	ذرت پخته نصف پیمانه
نمک و ادویه مقداری	سس مایونز نصف پیمانه
آبلیمو ۲ قاشق غذاخوری	جو زرنده شده کمی
	کلم سفید خرد شده یک پیاله
	نعناع تازه خرد شده ۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

داخل کاسه‌ای نمک، ادویه، جو زرنده شده، سس مایونز، آبلیمو تازه و نعناع را کاملاً با هم مخلوط می‌کنیم. داخل ظرفی لبو پخته، فلفل دلمه‌ای قرمز و سبز را با خیار نگینی خرد می‌کنیم. سپس همراه مغز فندق خرد شده با کلم برگ ریز شده و ذرت تمام مواد را مخلوط می‌کنیم و با سس بهم می‌زنیم تا مخلوط شوند. پس از یک ربع تا ۲۰ دقیقه داخل ظرف سالاد می‌کشیم و آماده مصرف است.



سالاد سویا

مواد لازم:

سویا خشک یک پیمانه
کاهو یک بوته
خیار ۲ عدد
بادام زمینی بدون پوست ۱۲۰ گرم
نعناع خشک خرد شده یک قاشق مرباخوری
سرکه خرما ۲ قاشق غذاخوری
روغن زیتون یک قاشق غذاخوری

طرز تهیه:

کاهو را خرد می‌کنیم و با خیار و گوجه فرنگی برش زده مخلوط می‌کنیم. روغن زیتون و سرکه خرما را مخلوط می‌کنیم و نعناع را با مواد هم می‌زنیم سویا خشک و دانه تخمه آفتابگردان و بادام زمینی را با گالینابلانکا میکس می‌کنیم و کمی تفت می‌دهیم با حرارت ملایم و با مواد سرکه مخلوط و روی سالاد می‌دهیم.

سالاد باقالا پخته

مواد لازم:

لبو پخته ۲ عدد	باقالا پخته ۱/۵ پیمانه
خیار ۳ عدد	گوجه فرنگی ۲ عدد متوسط
هویج یک عدد	تره فرنگی با ساقه یک بوته
نمک و فلفل مقداری	ذرت شاخه‌ای کوچک ۵ شاخه
سرکه ۲ قاشق غذاخوری	روغن زیتون ۲ قاشق غذاخوری
	پودر گلپر یک قاشق چایخوری

طرز تهیه:

داخل ظرفی روغن زیتون، سرکه، نمک، فلفل و پودر گلپر را با هم مخلوط می‌کنیم.

داخل کاسه‌ای خیار، هویج خام، گوجه فرنگی را نگینی و ریز می‌کنیم. سپس تره فرنگی را ریز خرد می‌کنیم و ذرت شاخه‌ای کوچک را حلقه حلقه برش می‌زنیم و با هم مخلوط می‌کنیم. باقالا بدون پوسته پخته و لبو نگینی شده را با بقیه مواد و سس مخلوط می‌کنیم و پس از ۲۰ دقیقه داخل ظرف سالاد می‌کشیم و آماده مصرف است.

سالاد شیره / انگور

مواد لازم:

هویج خام ۲ عدد	لیمو ترش یک عدد
سس مایونز ۲ قاشق سوپخوری	لوبیا سبز پخته یک پیاله
شیره یک قاشق مرباخوری	دانه ذرت نصف پیمانه
کاهو خرد شده یک بوته کوچک	نمک و ادویه مقداری

طرز تهیه:

آب لیمو را می‌گیریم و با سس مایونز، شیره انگور و کمی نمک و ادویه مخلوط می‌کنیم تا یکدست شود.

داخل کاسه‌ای کاهو خرد شده، دانه ذرت، لوبیا سبز پخته و ریز شده با هویج خام رنده شده را با هم مخلوط می‌کنیم و سس مخلوط را روی سالاد می‌دهیم. میزان طعم سالاد به ذائقه شما بستگی دارد می‌توانید می‌خوش یا ترش تهیه کنید.

سالاد پیاز و فندق

مواد لازم:

پیاز یک عدد
خیارشور نگینی ۴ عدد
سرکه ۲ قاشق غذاخوری
روغن زیتون یک قاشق غذاخوری
هویج پخته نگینی ۲ عدد
گوجه فرنگی نگینی ۲ عدد متوسط
فندق بو داده بدون پوست یک پیاله
لفل دلمه‌ای نگینی یک عدد بزرگ
جوز هندی رنده شده کمی
نعناع خشک یک قاشق مرباخوری
خرده جعفری تازه یک قاشق مرباخوری
پودر آویشن یک قاشق چایخوری

طرز تهیه:

داخل ظرفی فندق بو داده و نگینی شده را با خیارشور، خیار، هویج پخته، پیاز، گوجه فرنگی بدون هسته، فلفل دلمه‌ای و جعفری نگینی و ریز شده با هم مخلوط می‌کنیم. پودر نعناع خشک، پودر آویشن با جوز هندی، سرکه، روغن زیتون را هم مخلوط می‌کنیم و به سالاد می‌افزاییم و بعد از ۲۰ دقیقه در ظرف می‌کشیم و مصرف می‌کنیم.

سالاد سیر تازه

مواد لازم:

سیر تازه با ساقه ۴ بوته	خیار قلمی ۳ عدد
پیاز یک عدد متوسط	گوجه فرنگی ۲ عدد متوسط
نعناع خشک با آویشن مقداری	آبغوره تازه نصف استکان
نمک مقداری	

طرز تهیه:

داخل ظرفی خیار را نگینی یا شیرازی خرد می‌کنیم. گوجه فرنگی و پیاز را بمیزان خیار ریز خرد می‌کنیم و سیر را با کمی از ساقه ریز خرد می‌کنیم و با نمک، نعناع و آویشن خشک و آبغوره مخلوط می‌کنیم و پس از ۱۰ دقیقه آماده مصرف است.

نکته:

می‌توانیم مغز گردو یا جوانه حبوبات را هم به سالاد بالا اضافه کنیم.

همچنین می‌توان با سس مایونز و سس کمی تند همراه سالاد مخلوط و مصرف کنیم.

سالاد جوانه شبدر

مواد لازم:

جوانه شبدر ۲ پیمانه	هویج رنده شده یک پیمانه
خیار رنده شده یک پیمانه	کشمش پلویی نصف پیمانه
گوجه فرنگی بدون هسته یک عدد	ذرت نصف پیمانه
خلال بادام نصف پیمانه	سیر رنده شده ۲ حبه
روغن زیتون یک قاشق سوپخوری	نمک و ادویه مقداری
شیره یک قاشق غذاخوری	سرکه یک قاشق سوپخوری
جعفری و نعناع خرد شده یک قاشق سوپخوری	

طرز تهیه:

نمک، ادویه، سرکه، شیره انگور یا خرما، روغن زیتون را کاملاً مخلوط می‌کنیم و کنار می‌گذاریم. در ظرفی جوانه شبدر کمی خرد شده را با رنده هویج، خیار و گوجه فرنگی ریز شده با ذرت، کشمش پلویی و خلال بادام کمی بو داده با هم مخلوط می‌کنیم سپس سیر رنده شده با جعفری و نعناع خرد شده را همراه سس با تمام مواد مخلوط می‌کنیم و سپس از ۲۰ تا ۳۰ دقیقه مواد را داخل ظرف سالاد می‌کشیم و روی آن را تزئین می‌کنیم.

سالاد حبوبات

مواد لازم:

عدس پخته نصف پیمانه	لوبیا قرمز پخته نصف پیمانه
نخود پخته نصف پیمانه	خیار ۴ عدد
پیاز یک عدد بزرگ	گوجه فرنگی ۲ عدد بزرگ
جعفری خرد شده ۱/۴ پیمانه	سرکه ۲/۵ قاشق سوپخوری
روغن زیتون یک قاشق سوپخوری	نمک و فلفل تند مقداری
فلفل دلمه‌ای رنگی یک عدد بزرگ	مغز کرفس یک بوته

طرز تهیه:

داخل کاسه‌ای روغن زیتون، سرکه، نمک و فلفل را با هم مخلوط می‌کنیم. داخل ظرفی عدس، لوبیا، نخود را پس از پختن و صاف کردن می‌ریزیم. سپس خیار، گوجه فرنگی، پیاز و فلفل دلمه‌ای را خلالی باریک برش می‌زنیم و همراه جعفری و مغز کرفس خرد شده همه مواد را با هم آرام مخلوط می‌کنیم و سس را روی آن می‌ریزیم پس از ۲۰ دقیقه سالاد آماده مصرف است.

برای سس می‌توانیم میزان ترشی و فلفل تند آن را اضافه یا کم کنیم. می‌توانیم مقداری سس مایونز به سرکه اضافه کنیم.

سالاد گردو

مواد لازم:

پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرم	مغز گردو نگینی ۶ عدد
زیتون سیاه ۱۰ عدد	خیار رنده شده ۳ عدد
هویج رنده شده ۲ عدد	آبلیمو تازه ۲ عدد
نمک و فلفل تند مقداری	
نعناع و جعفری خرد شده ۲ قاشق سوپخوری	
روغن زیتون یک قاشق سوپخوری	
فلفل دلمه‌ای نگینی یک عدد رنگی	
کاهو خرد شده یک بوته کوچک	

طرز تهیه:

پنیر خامه‌ای و پودر مغز گردو را با نعناع و جعفری و آبلیمو، نمک و فلفل همراه روغن زیتون با هم کاملاً مخلوط می‌کنیم تا صاف شود. در ظرفی کاهو برش خرده را می‌ریزیم سپس هویج و خیار رنده شده را روی آن می‌پاشیم و فلفل دلمه‌ای نگینی را روی آنها می‌ریزیم اکنون زیتونهای بدون هسته و نصف شده را روی آن می‌ریزیم و در آخر سس پنیر را روی سالاد می‌دهیم و بعد از یک ربع سالاد آماده مصرف است.

سالاد آواکادو

مواد لازم:

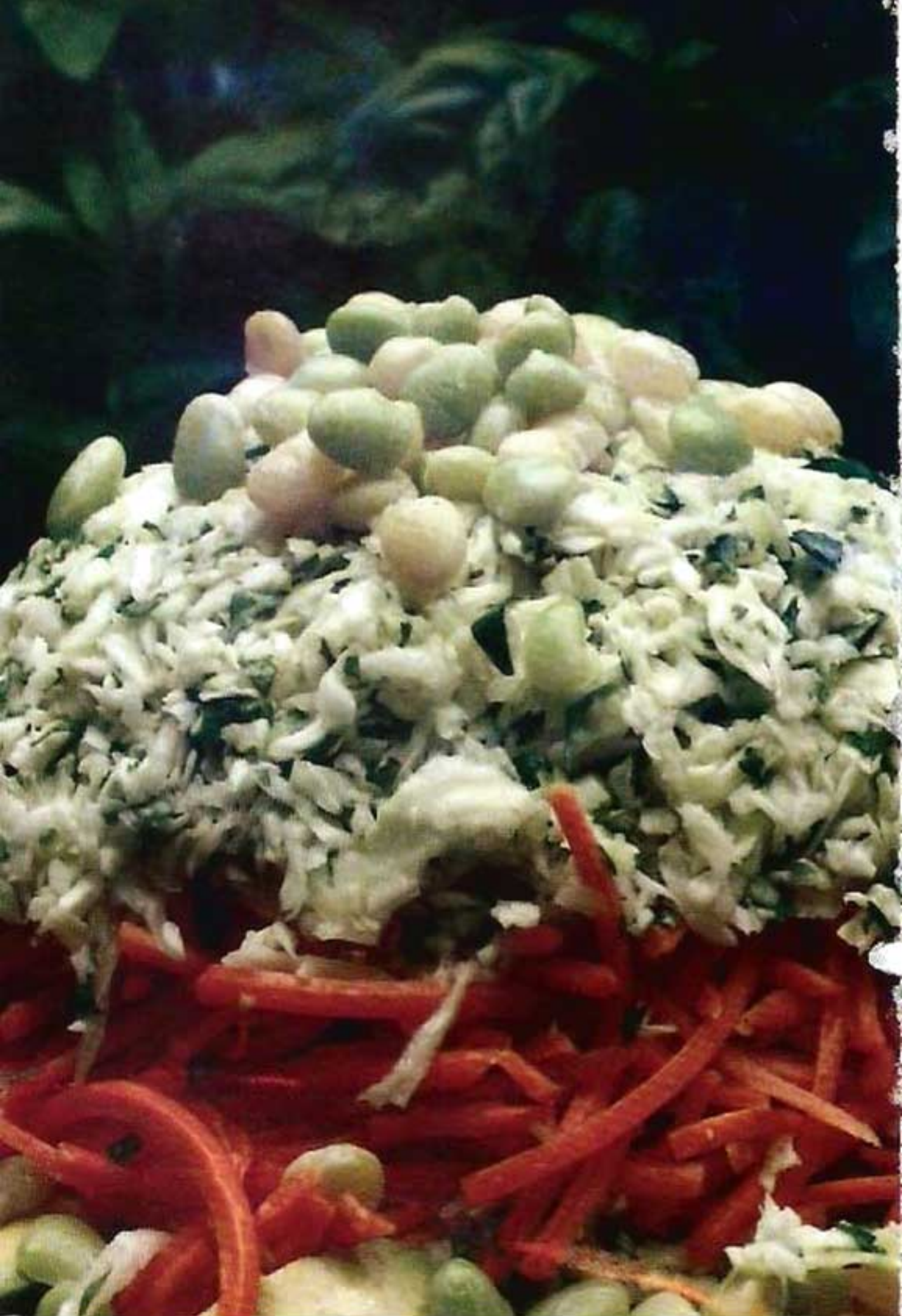
سس مایونز نصف پیمانه	آواکادو ۲ عدد متوسط
آبلیمو تازه یک عدد	کشمش پلویی ۱/۳ پیمانه
نمک و فلفل مقداری	هویج رنده شده یک عدد متوسط
زیتون ریز شده ۱۰ عدد	مغز گردو ۲ قاشق سوپخوری
دانه ذرت نصف پیمانه	خیارشور ۳ عدد
	نعناع و جعفری خرد شده ۲ قاشق غذاخوری
	کلم برگ سفید خرد شده یک پیاله بزرگ

طرز تهیه:

آواکادوها را از وسط نیمه می‌کنیم و هسته درشت آنرا بیرون می‌آوریم. کف ظرف را با برگ‌های کلم می‌پوشانیم سپس هویج رنده شده را با کشمش پلویی مخلوط می‌کنیم و خیارشور نگینی شده را همراه هویج روی کلم برگها می‌ریزیم. یک آواکادو را ریز خرد می‌کنیم و روی خیارشورها می‌ریزیم. ۳ نیمه آواکادو را روی سالاد کلم می‌گذاریم. سپس نعناع، جعفری، پنیر له شده با مغز گردو نگینی، سس مایونز، زیتون ریز شده، ذرت و کمی سرکه کاملاً مخلوط می‌کنیم تا سس کمی نرم تهیه شود. داخل شکم آواکادوها را پر می‌کنیم و هنگام مصرف از سس روی سالاد می‌ریزیم و مصرف می‌کنیم.

















از همین انتشارات:

- ۵۰ نوع ژله و دسر
- ۵۰ نوع ترشی شور
- ۵۰ نوع نکته ریز خانه داری
- ۵۰ نوع مربا و مار مالاد
- ۵۰ نوع کیک شکلاتی
- ۵۰ نوع پیش غذا و دسر
- ۵۰ نوع کیک خانگی ساده
- ۵۰ نوع کیک و شیرینی
- ۵۰ نوع سالاد و سس
- ۵۰ نوع بستنی و نوشیدنی
- تزئین کیک (کیک‌های تولد)
- ۵۰ نوع شیرینی خشک و بیسکویت
- سفره آرایشی و تزئین
- ۵۰ نوع دسر با خرما و عسل
- ۵۰ نوع شکلات و شیرینی بدون فر
- قشنگ ترین اسمهای ایرانی
- اعجاز مرکبات
- ۵۰ نوع خامییت سرکه سیب و سیب
- ۵۰ نوع گلوچه و تارت
- ۵۰ نوع پای و شیرینی‌های قالبی
- سبزی آرائشی و تزئین
- تغذیه جنسی
- اسرار فال قهوه
- ۵۰ نوع ماسک (برای شادابی پوست)
- ۵۰ روش موثر برای تقویت مو
- ۵۰ نوع تنقلات
- ۵۰ نوع ماسک برای شادابی پوست
- آداب معاشرت
- روشهای عاشقانه زیستن
- دکوراسیون منزل
- ۵۰ نوع ادویه
- ۵۰ نوع غذا با میگو
- ۵۰ نوع غذا با قارچ
- ۵۰ نوع غذای فوری
- ۵۰ نوع خمیر برای انواع نان‌ها
- ۵۰ نوع دلمه و پوره
- ۵۰ نوع غذا از کشورهای مختلف
- ۵۰ نوع غذا با تخم مرغ
- ۵۰ نوع ماکارونی و لازانیا
- ۵۰ نوع کباب
- ۵۰ نوع خورش ایرانی
- ۵۰ نوع غذا با مرغ و جوجه
- ۵۰ نوع غذای محلی ایرانی
- ۵۰ نوع سوپ ایرانی و فرنگی
- ۵۰ نوع غذا با گوشت چرخ کرده
- ۵۰ نوع غذای بدون گوشت
- ۵۰ نوع غذا با سبزیجات و حبوبات
- ۵۰ نوع پیتزا، ساندویچ، استنک
- ۵۰ نوع غذا با مایکروفر آرام پز، فر گاز
- ۵۰ نوع غذای کودک و نوجوان
- ۵۰ نوع غذای ۲۰ دقیقه‌ای
- سفره‌های آسمانی
- ۵۰ نوع آش، آبگوشت و بورانی
- ۵۰ نوع غذا با ماهی
- ۵۰ نوع غذای مخصوص
- ۵۰ نوع ته چین و پلو
- ۵۰ نوع غذای بخار پز و آب پز
- ۵۰ نوع حلوا، مسقطی، فرنی، رنگیتک و شله زرد
- ۵۰ نوع غذای یک نفره و دونفره
- ۵۰ نوع غذا با شیر و لبنیات
- ۵۰ نوع کوکو، کوفته و اشکنه
- ۵۰ نوع صبحانه
- پیمانه و اندازه گیری مواد
- ثوروز ایرانی و انواع هفت سین



شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۵۸-۰۲-۰

EAN : 978-600-5858-02-0