7 полезных заправок для салатов

**Простой способ разнообразить привычные блюда и сделать их менее калорийными.**

Салат, особенно из свежих сезонных овощей, – полезное блюдо, которое не обходится без вкусной заправки. Однако привычные соусы вроде масла или сметаны могут надоесть. Рассказываем, какими здоровыми заправками для салатов можно разнообразить рацион.

1. Соус из йогурта

Диетический вариант салатной заправки можно приготовить на основе йогурта. Просто добавьте к натуральному молочному продукту «оживляющие» вкус компоненты – специи или горчицу. Такой соус отлично заменит более жирную сметану. Он уместен как в легких овощных салатах, так и в сытных блюдах с добавлением мяса.

2. Соус для греческого салата

Свежий летний салат из овощей наподобие греческого чаще всего заправляют растительным маслом. Но вкус блюда получится более ярким, если добавить к заправке немного лимонного сока, чеснок и ароматные травы. Такая приправа подарит воспоминания о солнечном лете даже в холодные зимние дни.

3. Медово-горчичная заправка

Сочетание сладкого меда и острой горчицы можно назвать классическим. Тем не менее ее пикантный вкус нравится всем (конечно, если нет аллергии на мед). С заправкой можно экспериментировать: например, добавить немного бальзамического уксуса или любимых специй. Соус из меда и горчицы прекрасно подойдет для легких салатов из зелени.

4. Заправка с вареным желтком

Идеальной заменой майонеза, причем с меньшим содержанием жира и калорий, станет заправка на основе вареного желтка. Его нужно смешать с йогуртом, лимонным соком, горчицей, растительным маслом, посолить и взбить блендером до однородной бархатистой консистенции. Нежный вкус с легкой кислинкой делает такую заправку подходящей для овощных салатов.

5. Салатная заправка с пармезаном

Для блюд в средиземноморском стиле будет уместна эта сложносоставная заправка с чесноком и пармезаном. Ее оригинальный вкус получается благодаря сочетанию оливкового масла, чеснока, лимонного сока и цедры, вустерширского соуса и тертого сыра пармезан. Заправку следует добавлять в простые салаты из минимального количества ингредиентов: свежей зелени, салатных листьев и овощей.

6. Лимонная заправка

Свежий летний вкус с выраженной кислинкой и остротой чеснока. Чтобы приготовить заправку, выдавите зубчик чеснока в миску, залейте уксусом, маслом, добавьте перец и соль, выдавите сок лимона и перемешайте. Полейте заправкой салат и дайте настояться 15 минут. Соус идеально дополнит вегетарианские блюда или закуски с добавлением рыбы и морепродуктов. Для большей выразительности в заправку можно добавить не только лимонный сок, но и цедру цитруса.

7. Ароматное масло

Если не хочется экспериментировать со сложными заправками, попробуйте приготовить ароматное масло. Его делают впрок и используют в приготовлении и заправке различных блюд. Рецепт очень прост: понадобится качественное растительное масло, например, оливковое, и ароматические компоненты. Последние можно выбрать на свой вкус: хорошо подойдут чеснок, сушеные травы и пряности. Достаточно залить их маслом. Важное условие – оно должно быть горячим и надо дать хорошо настояться. Заправлять салат можно спустя сутки.