

Оливье без горошка

Оливье без горошка получается плотным, в меру солёным и слегка пикантным благодаря майонезу и солёным огурцам. Картофель и морковь дают мягкую текстуру, а яйца и колбаса делают вкус более насыщенным. Без горошка салат получается чуть менее сладким, чем классический вариант. Такое сочетание нравится тем, кто не любит бобовые в блюдах.

Порций: 6 порций

Подготовка: 15 мин

Готовка: 30 мин

Всего: 45 мин

Состав оливье без горошка (на 6 порций)

☐ Картофель	400 г (4 шт.)	☐ Колбаса варёная или курица отварная	200 г
☐ Морковь	150 г (2 шт.)	☐ Майонез	150 г
☐ Яйца куриные	4 шт.	☐ Соль	3 г
☐ Огурцы солёные	250 г		

Как приготовить оливье без горошка

- 1 Сварите картофель и морковь в мундире до мягкости — около 25 минут.
- 2 Сварите яйца вкрутую за 8-10 минут и остудите их в холодной воде.
- 3 Остудите овощи, очистите и нарежьте кубиками одинакового размера.
- 4 Очистите яйца и нарежьте такими же кубиками.
- 5 Нарежьте солёные огурцы и колбасу или курицу кубиками того же размера.
- 6 Соедините все ингредиенты в большой миске.
- 7 Посолите салат и заправьте майонезом.
- 8 Аккуратно перемешайте салат, стараясь не помять овощи.
- 9 Уберите салат в холодильник на 30 минут перед подачей.

Как подавать оливье без горошка

Подавайте оливье без горошка охлаждённым, сразу из холодильника. Такой вариант салата получается чуть более плотным по текстуре. Он хорошо сочетается с хлебом и другими закусками застолья. При подаче можно украсить салат зеленью.

Для людей с хроническими заболеваниями

Панкреатит

Замените майонез нежирной сметаной или йогуртом

Диабет

Уменьшите количество картофеля и добавьте больше свежих овощей

Гипертония

Уменьшите количество соли и солёных огурцов

Цистит

Ограничьте количество майонеза и солёных огурцов

Гастрит

Уберите солёные огурцы и замените их свежим огурцом

Частые вопросы при приготовлении оливье без горошка

Почему в рецепте нет зелёного горошка?

Некоторые не любят его вкус или текстуру, поэтому горошек просто исключают из состава. При этом остальные ингредиенты остаются такими же, как в классическом рецепте.

Нужно ли чем-то заменить горошек?

Не обязательно, салат остаётся вкусным и без замены. Однако при желании можно добавить немного кукурузы для похожей сладковатой нотки.

Изменится ли вкус салата без горошка?

Да, вкус станет чуть менее сладким и более плотным по текстуре. Основной вкус классического оливье при этом сохраняется.

Сколько хранится оливье без горошка?

Храните салат в холодильнике не более двух суток в закрытой посуде.

Можно ли заморозить этот салат?

Замораживать салат не стоит, потому что майонез и овощи теряют текстуру после разморозки.

Подойдёт ли этот рецепт для тех, кто не ест бобовые?

Да, именно поэтому этот вариант часто готовят для тех, кто исключает горошек из питания. Салат при этом остаётся полноценным и сытным.