

Оливье с яблоком

Оливье с яблоком получается свежим, в меру сладким и с лёгкой кислинкой благодаря фрукту в составе. Картофель и морковь дают мягкую текстуру, а солёные огурцы добавляют пикантности. Яблоко делает вкус более лёгким и необычным по сравнению с классическим вариантом. Такое сочетание нравится тем, кто любит эксперименты в кулинарии.

Порций: 6 порций

Подготовка: 20 мин

Готовка: 30 мин

Всего: 50 мин

Состав оливье с яблоком (на 6 порций)

☐ Картофель	300 г (3 шт.)	☐ Горошек зелёный консервированный	200 г
☐ Морковь	100 г (1 шт.)	☐ Колбаса варёная или курица отварная	200 г
☐ Яйца куриные	4 шт.	☐ Майонез	150 г
☐ Огурцы солёные	150 г	☐ Соль	3 г
☐ Яблоко кисло-сладкое	150 г (1 шт.)		

Как приготовить оливье с яблоком

- 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 яблоко от кожуры и семян, затем нарежьте такими же кубиками.
- 5 Очистите яйца и нарежьте кубиками того же размера.
- 6 Нарежьте солёные огурцы и колбасу или курицу кубиками.
- 7 Соедините все ингредиенты в миске и добавьте горошек.
- 8 Посолите салат и заправьте майонезом, аккуратно перемешайте.
- 9 Уберите салат в холодильник на 20-30 минут перед подачей.

Как подавать оливье с яблоком

Подавайте оливье с яблоком охлаждённым, сразу из холодильника. Яблоко добавляет салату лёгкую свежесть, поэтому блюдо хорошо подходит для летнего стола. Оно сочетается с хлебом и лёгкими закусками. При подаче можно украсить салат тонкими дольками яблока.

Для людей с хроническими заболеваниями

Панкреатит

Используйте сладкое яблоко без кожуры и замените майонез нежирной сметаной

Диабет

Выбирайте кисло-сладкое яблоко в небольшом количестве и уменьшите долю картофеля

Гипертония

Уменьшите количество соли и солёных огурцов

Цистит

Ограничьте количество кислого яблока и солёных огурцов

Гастрит

Выбирайте сладкое яблоко без кожуры и уберите солёные огурцы

Частые вопросы при приготовлении оливье с яблоком

Какое яблоко лучше использовать для салата?

Лучше всего подходит кисло-сладкое яблоко плотной текстуры, например, сорта Антоновка или Симиренко. Такое яблоко не размягчается быстро и хорошо держит форму в салате.

Нужно ли сбрызгивать яблоко лимонным соком?

Да, лимонный сок поможет яблоку не потемнеть после нарезки. Достаточно пары капель, чтобы сохранить свежий вид салата.

Не станет ли салат слишком кислым из-за яблока?

Нет, если использовать яблоко в небольшом количестве и выбирать не слишком кислый сорт. Майонез при этом смягчает кислинку.

Сколько хранится оливье с яблоком?

Храните салат в холодильнике не более суток, потому что яблоко быстрее теряет свежесть, чем остальные ингредиенты.

Можно ли заморозить этот салат?

Замораживать салат не стоит — яблоко и овощи после разморозки становятся водянистыми.

Каким яблоком можно заменить кисло-сладкое?

Можно использовать любое плотное яблоко по вкусу, слегка скорректировав количество майонеза. Более сладкий сорт сделает вкус салата мягче.