

**ВИНЕГРЕТЫ.**

Винегрет называют русским салатом, отличающимся тем, что в него входит свекла. Винегрет приготавливают с заправками, включающими в свой состав уксус (отсюда и название блюда от французского vinaigre — уксус).

Винегрет овощной. Овощи варят в кожице, охлаждают, очищают, нарезают ломтиками. Репчатый лук полукольцами, зеленый мелкими колечками, отжатую от рассола квашеную капусту рубят. Все подготовленные овощи, кроме свеклы, соединяют вместе с заправкой для салатов или горчичной, или соусом майонез. В последнюю очередь вводят свеклу, предварительно заправленную растительным маслом. Винегрет выкладывают в салатник, украшают кольцами лука, фигурно нарезанными овощами, зеленью.

Винегрет можно также приготовить с добавлением зеленого горошка, консервированной кукурузы, мяса, рыбы, соленой сельди, грибов, кальмаров и других продуктов.



**ОВО-ЛАКТО**

Вегетарианские фуршетные мини-закуски ово-лакто, которые по своему внешнему виду не отличаются от роллов.

Вегетарианское питание построено на основании нескольких взаимосвязанных принципов: отказе от употребления мяса, составлении рациона питания по большей части из продуктов растительного происхождения, осуждении убийства животных, стремлении к употреблению полезных и питательных продуктов, приносящих наибольшую пользу организму.