ЮЛИЯ ВЫСОЦКАЯ

365 салатов и закусок на каждый день

www.edimdoma.ru

Едим дома

Юлия Высоцкая

365 салатов и закусок на каждый день

«Эксмо»

2015

УДК 641.55
ББК 36.997

Высоцкая Ю. А.

365 салатов и закусок на каждый день / Ю. А. Высоцкая — «Эксмо», 2015 — (Едим дома)

ISBN 978-5-699-84032-8

Салаты и закуски, приготовленные по рецептам из телепрограмм «Едим Дома!» и «Завтрак с Юлией Высоцкой», привлекают своей универсальностью: каждое из этих блюд может стать полноценным завтраком или ужином в будни или украсить праздничный стол. Салаты и закуски можно сделать из того, что есть под рукой, к тому же для их приготовления не нужны специальные кулинарные навыки, считает Юлия Высоцкая и предлагает читателям множество рецептов вкусных и полезных блюд.

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-84032-8

© Высоцкая Ю. А., 2015
© Эксмо, 2015

Содержание

Салаты и закуски из свежих овощей 7
Французский салат 7
Салат из помидоров 8
Салат со сметанной заправкой 9
Салат из шпината со спаржей, финиками и миндалем 10
Тапенад 11
Салат из красной капусты 13
Салат «Цезарь» 14
Салат из руколы с сыром 15
Тайский салат с арахисом 16
Салат с вялеными помидорами, авокадо и кедровыми орешками 17
Салат из спаржи с кунжутом 18
Теплый салат из савойской капусты с финиками и арахисом 19
Салат с горчичным соусом 20
Капустный салат с яблоками, морковью и изюмом 21
Салат со сладкой кукурузой и авокадо 22
Салат из шпината с грушей и ветчиной 23
Острый салат с лимоном и каперсами 24
Салат с авокадо, орехами и редисом 25
Салат из сладкого лука с финиками 27
Салат с дыней, красным луком и грецкими орехами 28
Салат «На бегу» 29
Салат из свежих овощей с мятой 30
Салат с огурцами, чили и маком 31
Мексиканская закуска из авокадо 32
Салат из хрустящего шпината и ветчины 33
Салат с цветной капустой, укропом и каперсами 34
Картофельный салат с восточными пряностями 36
Капустный салат с оливками и чесночной заправкой 37
Башенка из помидора и авокадо со сметанной заправкой 38
Салат «Наполеон» из свеклы 39
Сэндвич из листьев салата, помидоров и грудинки 41
Салат из помидоров с нектаринами и базиликом 42
Салат с картофелем, маслинами и авокадо 43
Салат из фенхеля и граната 44
Хрустящий капустный салат с грушей и орехами 45
Овощи с лимонным хумусом 46
Сельдерей с помидорами и тунцом в чашечках из авокадо 47
Салат из молодых овощей с соусом из петрушки 49
Салат из руколы с французскими гренками и ветчиной 50
Салат из свеклы, чечевицы и яблок 51
Салат «Цезарь» с сырными чипсами 52
Картофельный салат с помидорами и домашним майонезом 53
Салаты и закуски с запеченными овощами 55
Салат с баклажанами и моцареллой 55
Закуска из спаржи с ветчиной 56

Тосканский салат «Панцанелла» 57
Салат с артишоками и сыром 58
Закуска из запеченных баклажанов с тимьяном и мятой 59
Запеченные овощи с соусом песто из грецких орехов 60
Карамелизированный сладкий картофель 62
Запеченные баклажаны с арахисом 63
Закуска из сладкого перца 64
Овощи в рисовой бумаге 65
Салат из запеченной свеклы, спаржи и брюссельской капусты 66
Пряные баклажаны с миндальной начинкой 67
Перец из Пьемонта 69
Цветная капуста в кляре 70
Башенки из баклажанов с тыквой, гранатом и мятой 71
Салат из фенхеля с козьим сыром и кедровыми орешками 73
Темпура с зеленым майонезом 75
Теплый салат из баклажанов со сладким перцем и орехами 76
Капоната 77
Запеченная тыква с оливками и фетой 79
Картофельные галеты с козьим сыром и травами 80
Запеченные баклажаны с салатом на питах 81
Овощи-гриль с руколой и сырной заправкой 83
Салат с запеченной свеклой и сухариками 84
Молодой картофель с хрустящим салатом 85
Салат с тыквой и свеклой на листьях цикория 86
Баклажаны, фаршированные помидорами и сулугуни 88
Тарталетки с помидорами и соусом песто 90
Лаваш со сладким перцем, тыквой и авокадо 91
Помидоры, фаршированные моцареллой, анчоусами и сухарями 93
Запеченные баклажаны с гранатом и мятой 95
Картофельный цветок с красной рыбой и перепелиными яйцами 96
Тыквенные ленточки с сыром 97
Салат из баклажана, лука-порея и спаржи 98
Жареный фенхель с чили-майонезом 99
Салат из запеченных овощей с сыром и луком на гриле 101
Осенний салат из баклажанов с помидорами 103
Запеченный порей с яйцами и шнитт-луком 104
Салат из запеченной свеклы а ля капрезе 105
Итальянский хлебный салат 107
Гренки с баклажанами и моцареллой 108
Запеченные овощи и хумус с вялеными помидорами 110
Салаты и закуски с бобовыми 112
Салат из фасоли с креветками 112
Чечевица с авокадо 114
Винегрет с фасолью 116
Салат из молодых овощей 118
Закуска из фасоли с цукини и спаржей 119
Салат из тыквы с чечевицей 120
Фасоль с маринованными артишоками 121
Конец ознакомительного фрагмента. 122

Юлия Высоцкая
365 салатов и закусок на каждый день

© ООО «Издательство Юлии Высоцкой», 2015
© Высоцкая Ю., 2015
© ООО «Издательство «Э», 2015

* * *

Салаты и закуски из свежих овощей

Французский салат

2 порции
время приготовления 20 мин.

2 пучка листового салата (подмосковного или фриссе)
1 небольшая красная луковица
2 зубчика чеснока
маленький пучок мяты
50 мл винного уксуса
6 ст. ложек оливкового масла
2 ст. ложки горчицы с зернами
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Лук почистить, нарезать кольцами и замочить в уксусе на 10 минут.
2. Листья салата крупно нарезать.
3. Выложить на салат лук, а уксус сохранить.
4. Чеснок почистить и мелко порубить.
5. Мяту нарезать довольно мелко.
6. Горчицу развести уксусом, оставшимся от лука, добавить оливковое масло, соль и перец, затем все перемешать с чесноком и мятой и заправить салат.

Салат из помидоров

2 порции
время приготовления 10 мин.

4 помидора
1 красная луковица
пучок укропа
пучок петрушки
1–2 ст. ложки подсолнечного масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Помидоры нарезать тонкими дольками.
2. Лук почистить и нарезать тонкими полукольцами.
3. Зелень измельчить.
4. Соединить все ингредиенты, посолить и поперчить, заправить подсолнечным маслом и перемешать.

Салат со сметанной заправкой

4 порции
время приготовления 20 мин.

1 кочан цикория
100 г листового салата
100 г салата айсберг
2 моркови 1 фенхель

Для заправки:
4 лимона
500 г сметаны
2-3 ст. ложки любого
растительного масла
щепотка свежемолотого черного перца

1. Два лимона разрезать пополам.
2. Разогреть в небольшой сковороде растительное масло и закарамелизировать в нем разрезанные лимоны, а затем отжать из них сок.
3. Цедру двух оставшихся лимонов натереть на мелкой терке.
4. Приготовить заправку: соединить сметану, лимонную цедру, сок закарамелизированных лимонов и щепотку перца, все перемешать.
5. Морковь почистить, остальные овощи крупно нарезать.

Подавать овощи и заправку отдельно.

Салат из шпината со спаржей, финиками и миндалем

3 порции
время приготовления 20 мин.

3 горсти молодого шпината
14 стеблей спаржи
8 фиников без косточек
1 горсть миндаля
1 луковица красного шалота
50–70 мл уксуса
1/3 ч. ложки сумака

Для заправки:
1/2 лимона
3–4 ст. ложки оливкового масла
1/4 ч. ложки пасты хариса

1. Лук-шалот почистить и нарезать тонкой соломкой.
2. Финики нарезать длинными и тонкими полосками.
3. Залить лук с финиками уксусом так, чтобы они были полностью покрыты, и оставить на некоторое время.
4. У спаржи отломить грубые черенки и отправить ее на несколько минут в кипящую воду. Затем воду слить, промыть спаржу в ледяной воде и выложить на бумажное полотенце.
5. Миндаль подсушить на разогретой сковороде, затем измельчить в ступке.
6. Из половинки лимона выжать 1 ст. ложку сока.
7. Слить уксус из фиников с луком, оставив 1 ст. ложку для заправки.
8. Приготовить заправку: соединить оливковое масло, 1 ст. ложку уксуса, в котором мариновался лук, лимонный сок и пасту хариса.
9. Шпинат полить заправкой и перемешать.
10. Спаржу порезать на несколько частей по диагонали.
11. Выложить шпинат в глубокое блюдо, сверху разложить спаржу, лук и финики, посыпать сумаком и орехами.

Тапенад

3 порции
время приготовления 25 мин.

1 батон белого хлеба
3-4 яйца
1 огурец
1 цикорий
1 помидор
1 фенхель
1 стебель сельдерея
1 банка оливок
1 небольшая банка тунца в растительном масле
5-6 анчоусов
горсть каперсов
1/2 лимона
небольшой пучок базилика
2-3 зубчика чеснока
50 мл оливкового масла
1 ст. ложка горчицы с зернами

1. Яйца сварить вкрутую.
2. Если оливки с косточками, вынуть их.
3. Из половинки лимона выжать сок.
4. Оливки, анчоусы, каперсы, тунец, горчицу, оливковое масло и сок лимона взбить в блендере до состояния густого соуса.
5. Все овощи, кроме помидора, нарезать соломкой и подавать с соусом.
6. Помидор разрезать пополам, вынуть сердцевину с соком и семенами и начинить тапенадом.

7. Яйца также разрезать пополам и, вынув желтки, начинить их тапенадом.

8. Ломтики хлеба обжарить, натереть чесноком, сверху выложить тапенад и присыпать листьями базилика.

Салат из красной капусты

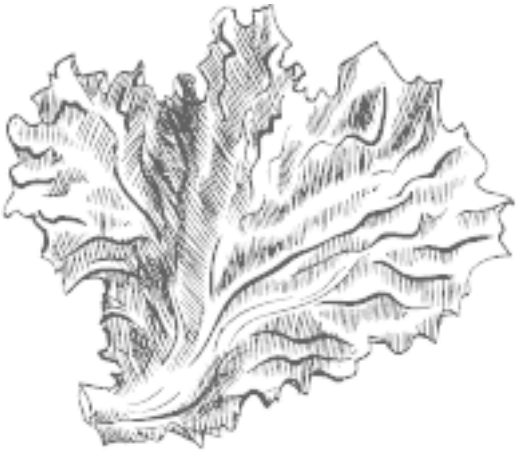
4 порции
время приготовления 55 мин.

1/2 кочана красной капусты
1 луковица
75 г грецких орехов
50 г изюма
250 мл красного сухого вина
60 мл винного уксуса
2-3 ст. ложки оливкового масла
3 ч. ложки прованских трав
1-2 ч. ложки сахара
1 палочка корицы
щепотка морской соли

1. Лук почистить и мелко нарезать.
2. Капусту нашинковать.
3. Разогреть в глубокой сковороде 1-2 ст. ложки оливкового масла и обжарить лук до мягкости.
4. Выложить в сковороду капусту, влить вино и 50 мл уксуса, добавить сахар, 2 ч. ложки прованских трав, корицу и щепотку соли. Все перемешать, накрыть сковороду крышкой и на медленном огне тушить капусту 25-30 минут.
5. Орехи растолочь в ступке.
6. Вынуть палочку корицы и выложить капусту на блюдо.
7. Добавить в салат орехи и изюм, присыпать оставшимися прованскими травами, сбрызнуть уксусом и оливковым маслом.

Салат «Цезарь»

3 порции
время приготовления 35 мин.



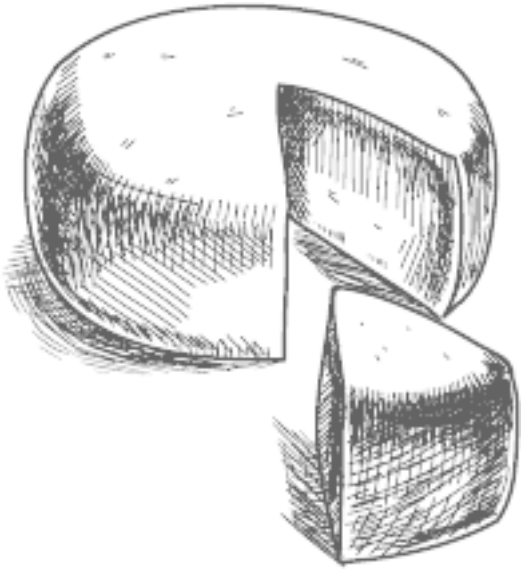
2 пучка листового салата
1/2 батона белого хлеба
6 анчоусов
50 г твердого сыра
2-3 ст. ложки оливкового масла

Для заправки:
3–4 анчоуса
2 яйца
1/2 лимона
1 зубчик чеснока
3 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка горчицы с зернами
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Приготовить крутоны: срезать с хлеба корку, поломать его на небольшие кусочки, сбрызнуть оливковым маслом и запекать в духовке 7–8 минут.
2. Яйца отварить вкрутую, вынуть желтки.
3. Твердый сыр нарезать крупными хлопьями (можно воспользоваться овощечисткой).
4. Из половинки лимона выжать сок.
5. Чеснок почистить и растереть с солью и перцем.
6. Приготовить заправку: к чесноку с солью добавить 3 ст. ложки оливкового масла, горчицу, желтки, лимонный сок, 3–4 анчоуса и перемешать.
7. Листья салата сбрызнуть заправкой, перемешать.
8. Выложить салат на тарелки, добавить в каждую немного крутонов, пару анчоусов, посыпать все сыром.

Салат из руколы с сыром

2 порции
время приготовления 20 мин.



150 г руколы
50 г твердого сыра
2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка бальзамического уксуса
щепотка сушеных помидоров
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Листья руколы промыть и просушить.
2. Сыр с помощью овощечистки нарезать длинными тонкими хлопьями.
3. Перемешать листья и сыр, поперчить, посолить и добавить щепотку сушеных помидоров.
4. Заправить прямо на столе оливковым маслом и бальзамическим уксусом.

Тайский салат с арахисом

2 порции
время приготовления 25 мин.

150 г салата корн
2 небольшие моркови
3 огурца
100 г ростков сои
100 г несоленого очищенного арахиса
1 лайм
1 пакетик мисо-пасты
2 ст. ложки сливового вина
2 ст. ложки соевого соуса
1–2 ст. ложки кунжутного масла
1 ч. ложка рыбного соуса
1 ч. ложка рисового уксуса
1 ст. ложка сахара

1. Цедру лайма натереть на мелкой терке, из половинки лайма отжать сок.
2. Приготовить заправку, смешав рыбный соус, рисовый уксус, сливовое вино, сахар, мисо-пасту, соевый соус, сок и цедру лайма.
3. Ростки сои ошпарить кипятком.
4. Морковь почистить и нарезать длинными тонкими полосками.
5. Огурцы тоже почистить и нарезать полосками, но только верхний слой, а не водянистую мякоть с семечками.
6. Листья салата перемешать с морковью, огурцом и ростками сои.
7. Арахис измельчить в крошку.
8. Заправить салат, выложить его на тарелку, посыпать измельченным арахисом, сбрызнуть кунжутным маслом.

Салат с вялеными помидорами, авокадо и кедровыми орешками

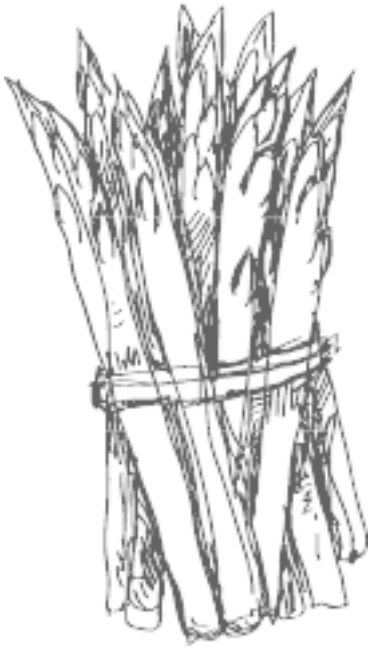
2 порции
время приготовления 25 мин.

10 помидоров черри
3 горсти салатного микса
горсть кедровых орехов
1/2 авокадо
20-30 г твердого сыра
3 вяленых помидора
2 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка бальзамического уксуса
1 ч. ложка яблочного уксуса
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Разогреть сухую сковороду и слегка подсушить кедровые орехи.
2. Листья салата выложить в глубокую миску.
3. Помидоры черри разрезать пополам, добавить к салату.
4. Вяленые помидоры тонко нарезать и тоже выложить в салат.
5. Мякоть авокадо вынуть ложкой и добавить в салат, посолить, поперчить, полить оливковым маслом, бальзамическим и яблочным уксусом и перемешать.
6. Выложить салат в большое блюдо, настрогать картофелечисткой сверху тонкие хлопья сыра.
7. Посыпать салат кедровыми орехами.

Салат из спаржи с кунжутом

3 порции
время приготовления 20 мин.



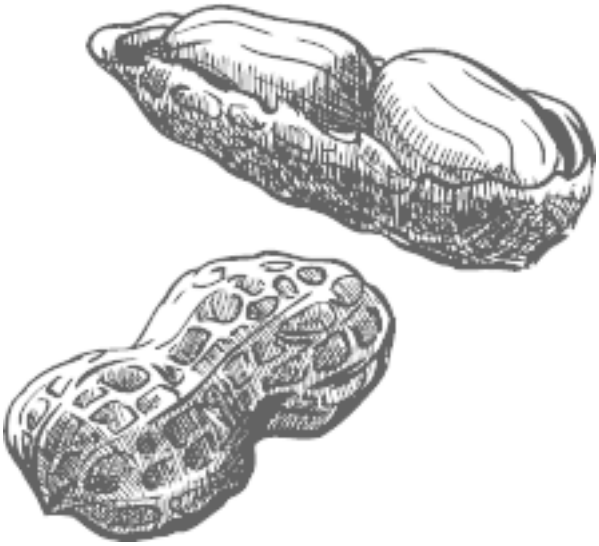
500 г молодой спаржи
4 луковицы шалота
100 мл саке
2 ст. ложки соевого соуса
1 ст. ложка устричного соуса
2 ч. ложки кунжутного семени
2 ч. ложки кунжутного масла
1 ч. ложка натертого имбиря
1 ч. ложка рисового уксуса
1 сухой перец чили

1. Лук почистить и нарезать полукольцами.
2. Разогреть в сковороде-вок кунжутное масло, слегка обжарить лук.
3. Добавить имбирь, соевый соус, рисовый уксус, рыбный или устричный соус, саке, перец чили и тушить все 1 минуту.
4. Спаржу отправить в соус и готовить 3-4 минуты, чтобы она стала нежной, оставаясь упругой.
5. В последний момент всыпать кунжутное семя, перемешать и снять с огня.

Подавать теплым.

Теплый салат из савойской капусты с финиками и арахисом

4 порции
время приготовления 40 мин.

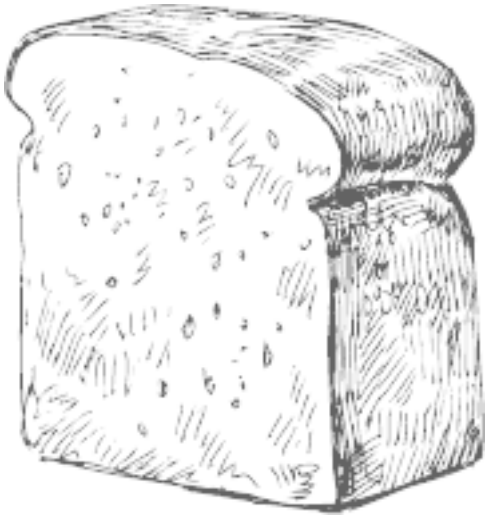


1 кочан савойской капусты
8 фиников
горсть обжаренного арахиса
2 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка сливочного масла
1 ч. ложка кориандра
4 гвоздики

1. Капусту тонко нашинковать.
2. Гвоздику растереть в ступке в пудру, добавить кориандр и слегка размять, чтобы он раскрылся.
3. Разогреть в сковороде оливковое и сливочное масло, выложить измельченную гвоздику и кориандр, добавить капусту и, помешивая, обжаривать.
4. Финики, удалив косточки, разрезать вдоль на 4 части.
5. Когда капуста будет практически готова, добавить финики. В самом конце всыпать орехи, перемешать и снять с огня.

Салат с горчичным соусом

2 порции
время приготовления 25 мин.



150-200 г листьев салата
1/3 батона белого хлеба
горсть кедровых орехов
свежемолотый черный перец

Для соуса:
100 мл оливкового масла
50 г твердого сыра
2 желтка
2 ст. ложки горчицы с зернами
2 ст. ложки винного уксуса

1. Листья салата крупно нарезать.
2. Кедровые орехи поджарить на сухой сковороде.
3. Твердый сыр натереть на мелкой терке.
4. Приготовить соус: желтки комнатной температуры слегка взбить вместе с горчицей и уксусом.
5. Продолжая взбивать, тонкой струйкой вливать оливковое масло, пока не получится густой соус, почти майонез.
6. Добавить в соус натертый сыр и все перемешать.
7. Заправить получившимся соусом листья салата, выложить их на тарелку, поперчить, присыпать кедровыми орехами.
8. Хлеб нарезать и подсушить в духовке или тостере.
9. Подавать салат с поджаренными хлебными тостами, сбрызнув их оливковым маслом.

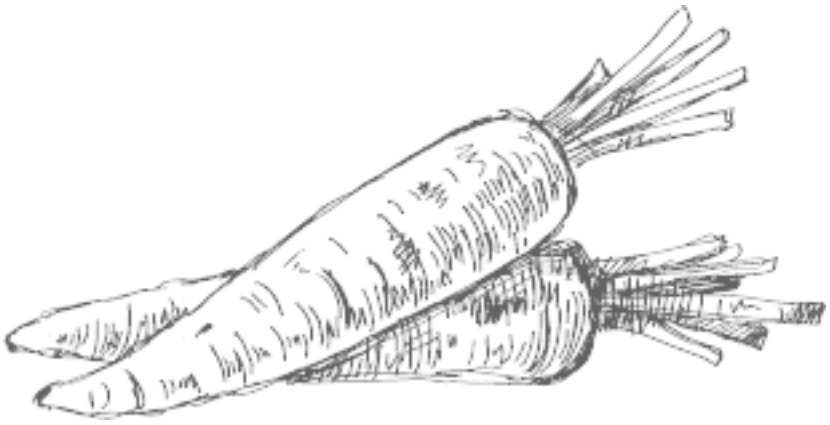
Капустный салат с яблоками, морковью и изюмом

2 порции
время приготовления 25 мин.

1/4 кочана капусты
1 морковь
1 яблоко
горсть изюма
щепотка сухого тимьяна

Для заправки:
2 ст. ложки 20 %-ной сметаны
1 ст. ложка горчицы с зернами
1 ст. ложка яблочного уксуса
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка смеси нескольких видов перца
щепотка морской соли

1. Капусту нашинковать как можно тоньше.
2. Яблоко очистить и удалить сердцевину.
3. Морковь почистить.
4. Яблоко и морковь натереть на крупной терке, выложить к капусте.
5. Добавить изюм и тимьян.
6. Приготовить заправку: сметану соединить с горчицей, яблочным уксусом, оливковым маслом, посолить, поперчить и перемешать.
7. Полить заправкой салат, перемешать и оставить на некоторое время, чтобы овощи пропитались.



Салат со сладкой кукурузой и авокадо

2 порции
время приготовления 25 мин.

200 г салата
1 авокадо
1 апельсин
1/2 лайма
3-4 ст. ложки
консервированной кукурузы
пучок петрушки
пучок базилика
1-2 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца

1. Листья салата крупно нарезать и выложить на большое блюдо.
2. Авокадо почистить и нарезать длинными полосками.
3. Петрушку и базилик измельчить.
4. Присыпать листья салата сладкой кукурузой, петрушкой и базиликом, выложить сверху кусочки авокадо.
5. Из половинки лайма выжать сок.
6. С апельсина снять цедру и мелко ее порезать.
7. Смешать сок лайма и цедру апельсина.
8. Салат поперчить, сбрызнуть оливковым маслом и полить соком лайма с апельсиновой цедрой.

Салат из шпината с грушей и ветчиной

3 порции
время приготовления 35 мин.

150 г свежего шпината
150 г тонко нарезанной сырокопченой ветчины
2 сочные груши
1 лимон
2-3 ст. ложки соевого соуса
2 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка сливочного масла
1/4 ч. ложки молотого душистого перца

1. Груши, удалив семена, нарезать крупными дольками.
2. Растопить в сковороде сливочное масло и слегка закарамелизировать груши.
3. Добавить соевый соус и душистый перец, убавить огонь и тушить до готовности груш.
4. Из лимона выжать сок.
5. Шпинат разложить на большой тарелке, сбрызнуть лимонным соком и оливковым маслом.
6. Завернуть дольки груш в ветчину и выложить сверху на шпинат. Полить заправкой из сковороды, в которой тушились груши.

Острый салат с лимоном и каперсами

2 порции
время приготовления 25 мин.

150 г любых салатных листьев или салатного микса
1/2 лимона
1/2 апельсина
горсть каперсов
1 перец чили
небольшой пучок петрушки
2-3 веточки тимьяна
3-4 ст. ложки оливкового масла
щепотка морской соли

1. С лимона срезать цедру и нарезать его очень тонкими кружками.
2. Перец чили вместе с семенами мелко порубить.
3. Из половинки апельсина выжать сок.
4. Кружки лимона выложить на тарелку, присыпать каперсами, сбрызнуть оливковым маслом и присыпать измельченным перцем чили.
5. Листья салата разложить на блюде, сбрызнуть оливковым маслом, полить апельсиновым соком, присыпать листьями тимьяна.
6. Сверху на листья салата выложить лимон с каперсами, чуть-чуть посолить и присыпать листьями петрушки.

Салат с авокадо, орехами и редисом

3 порции
время приготовления 20 мин.

1/2 кочана китайской капусты
1 апельсин 1/2 авокадо
2 редиски
1 стебель сельдерея
1/2 лимона
2-3 грецких ореха
небольшой пучок мяты
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Для заправки:
1/2 авокадо
1/2 лимона
1 ст. ложка оливкового масла
1 ч. ложка наршараба
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Из обеих половинок лимона выжать сок.
2. Авокадо почистить, разрезать пополам и удалить косточку, из одной половинки ложкой вынуть мякоть.
3. Приготовить заправку: в чаше блендера соединить мякоть авокадо, сок половинки лимона, оливковое масло, наршараб, посолить, поперчить и все взбить.
4. Редис нарезать тонкими кружками.
5. Сельдерей тонко порезать.
6. Вторую половинку авокадо полить 1 ч. ложкой лимонного сока, затем порезать небольшими кубиками.
7. Листья мяты мелко порубить.
8. В глубокой посуде соединить редис, сельдерей, кубики авокадо, мяту, полить все заправкой и перемешать.

9. Цедру апельсина натереть на мелкой терке, мякоть вырезать, сохранив выделившийся при этом сок.

10. На большое блюдо поместить листья китайской капусты, сбрызнуть оставшимся соком лимона, оливковым маслом, посолить, поперчить, посыпать цедрой. Сверху выложить мякоть апельсина вместе с соком, затем заправленные овощи и измельченные руками грецкие орехи.

Салат из сладкого лука с финиками

2 порции
время приготовления 1 ч. 20 мин.

1 сладкая луковица
12 фиников
небольшой пучок зеленого лука

Для заправки:
2 ст. ложки винного уксуса
1 ст. ложка оливковогомасла
1 ст. ложка арахисовогомасла
1 ч. ложка сахара
1/4 ч. ложки молотой корицы
щепотка свежемолотого перца
щепотка морской соли

1. Луковицу почистить и тонко порубить.
2. Финики, удалив косточки, нарезать вдоль тонкими полосками.
3. Приготовить заправку, смешав оливковое и арахисовое масло, уксус, сахар, корицу, перец и соль.
4. Лук и финики перемешать, полить заправкой и поставить на час в холодильник.
5. Зеленый лук мелко нарезать.
6. Выложить на блюдо руколу, сверху финики с луком вместе с маринадом и присыпать все зеленым луком.

Салат с дыней, красным луком и грецкими орехами

2 порции
время приготовления 35 мин.

1/4 небольшой сладкой дыни
1 апельсин
1 красная луковица
100 г любого салатного микса
горсть грецких орехов
сок 1/2 лимона
2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка винного уксуса
1 ст. ложка коричневого сахара
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Лук почистить и нарезать полукольцами.
2. С апельсина снять цедру и нарезать ее тонкой стружкой, из половинки апельсина отжать сок.
3. Приготовить маринад из сока апельсина и лимона, сахара и уксуса, добавить в него лук и оставить на несколько минут.
4. Салатный микс перемешать с апельсиновой цедрой.
5. Дыню нарезать небольшими кубиками.
6. Добавить в салат дыню, лук вместе с маринадом, все перемешать.
7. Полить салат оливковым маслом, посолить, поперчить и присыпать орехами.

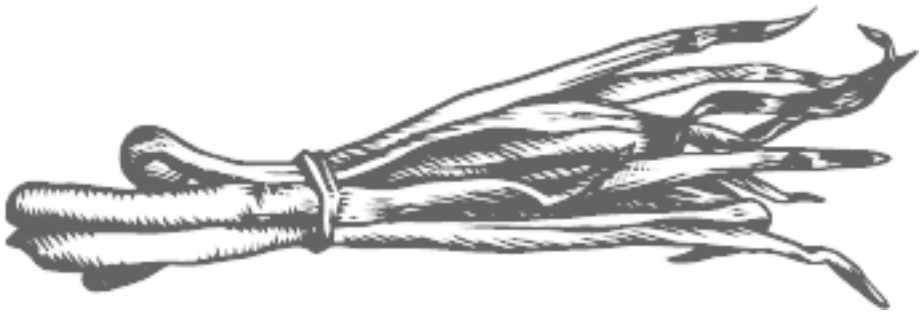
Салат «На бегу»

2 порции
время приготовления 25 мин.

200 г салата фриссе тонкий лаваш 1 авокадо
несколько перьев зеленого лука
щепотка приправы для салата

Для заправки:
1/2 лайма
1/2 перца чили
2 ст. ложки растительного масла

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.
1. Зеленый лук мелко нарезать.
2. Авокадо почистить и нарезать небольшими кусочками.
3. Половинку перца чили, удалив семена, мелко порубить.
4. Из половинки лайма выжать сок.
5. Приготовить заправку, перемешав сок лайма, растительное масло и перец чили.
6. Листья салата выложить в глубокую посуду и полить заправкой.
7. Добавить зеленый лук, кусочки авокадо, приправу для салата, все перемешать.
8. Лаваш подсушить в разогретой духовке и поломать на небольшие чипсы.
9. Положить несколько кусочков лаваша на тарелку, сверху выложить салат, оставшиеся кусочки лаваша воткнуть в салат произвольно.



Салат из свежих овощей с мятой

2 порции
время приготовления 20 мин.

1/2 молодого цукини
2 горсти замороженного зеленого горошка
2 горсти салатного микса
1 небольшая свекла
1/2 моркови
1/3 фенхеля
горсть листьев мяты

Для заправки:
1/2 лимона
3 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотой
смеси нескольких видов перца
щепотка морской соли

1. Морковь и свеклу почистить и нарезать тонкими хлопьями или натереть на терке.
2. Цукини, не очищая, нарезать длинными тонкими полосками.
3. Фенхель тоже нарезать или натереть
на специальной терке тонкими кружками.
4. Зеленый горошек отваривать несколько минут, затем обдать ледяной водой.
5. Из половинки лимона выжать сок.
6. Приготовить заправку: оливковое масло соединить с лимонным соком, посолить, поперчить и перемешать.
7. Листья салата выложить на блюдо, полить частью заправки, сверху разложить цукини, морковь и свеклу, слегка сбрызнуть заправкой, затем выложить горошек и фенхель, полить все оставшейся заправкой и украсить листьями мяты.

Салат с огурцами, чили и маком

2 порции
время приготовления 20 мин.

4-5 небольших огурцов
100 г любого салатного микса
пучок кинзы
1 перец чили
3-4 ст. ложки оливкового масла
3-4 ст. ложки уксуса
2 ст. ложки мака
3 ч. ложки сахара
1/2 ч. ложки морской соли

1. Огурцы нарезать тонкими пластинками по диагонали.
2. Перец чили освободить от семян и порезать кольцами.
3. Кинзу порубить.
4. Сделать заправку, соединив 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки уксуса, сахар и щепотку соли.
5. Выложить огурцы и перец чили в глубокое блюдо, добавить мак, полить заправкой, перемешать и присыпать кинзой.
6. Листья салата выложить на блюдо, слегка посолить, сбрызнуть оливковым маслом и уксусом, сверху на листья выложить заправленные огурцы с чили.

Мексиканская закуска из авокадо

1 порция
время приготовления 30 мин.

1 спелое авокадо
1 помидор
1 свежий перец чили
1 луковица шалота
небольшой пучок петрушки
1 лайм
1/2 зубчика чеснока
3-4 зерна кориандра
щепотка морской соли

1. Авокадо почистить и разрезать пополам, удалив косточку.
2. Перец чили освободить от семян.
3. Лук и чеснок почистить и мелко порубить.
4. Помидор нарезать кубиками.
5. Петрушку порезать довольно мелко.
6. Цедру лайма натереть на мелкой терке, сок отжать.
7. Половинку авокадо, чили, лук, чеснок и помидоры растереть в однородную массу (или взбить вблендере).
8. Добавить кориандр, цедру лайма и половину сока лайма, измельченную петрушку, все посолить и перемешать.
9. Оставшуюся половинку авокадо нарезать маленькими кубиками.
10. В прозрачную пиалу выложить слоями нарезанное авокадо и овощную смесь или все перемешать как салат. Сбрызнуть оставшимся соком лайма.

Салат из хрустящего шпината и ветчины

3 порции
время приготовления 35 мин.

200 г спаржи
1 большой помидор
150 г листьев шпината
150 г тонко нарезанной сыровяленой ветчины
100 г твердого сыра
1/2 лимона
пучок базилика
1-2 ст. ложки оливкового масла
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

1. У спаржи срезать грубые кончики, нежные и хрустящие части отваривать 2 минуты в кипящей воде – спаржа должна оставаться крепкой, сохранять свою форму, но в то же время стать нежной. Вынуть спаржу шумовкой и разрезать каждый стебель пополам.
2. Из половинки лимона выжать сок.
3. Шпинат выложить на большое блюдо, сбрызнуть оливковым маслом и соком лимона, посолить и поперчить.
4. Помидор нарезать дольками, удалить семена и сок, оставив только мясистую часть.
5. Твердый сыр нарезать очень тонко (можно воспользоваться овощечисткой).
6. На каждую полоску ветчины выложить по два кусочка сыра, помидора и спаржи, пару листиков базилика, посолить и поперчить, добавить 2-3 листика шпината и свернуть ветчину рулетом, скрепив зубочисткой. Выложить на блюдо со шпинатом.

Салат с цветной капустой, укропом и каперсами

4 порции
время приготовления 45 мин.

1 кочан цветной капусты
10-12 помидоров черри
2 горсти шпината
небольшой пучок укропа
2 ст. ложки каперсов
2 зубчика чеснока
1/2 перца чили
1 небольшой корень имбиря
сок 1/2 лимона
2-3 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка горчицы с зернами
1 ч. ложка жидкого меда
1 ч. ложка уксуса

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Капусту разобрать на небольшие соцветия и опустить на 3-5 минут в кипящую воду.
2. Чеснок почистить и мелко порубить.
3. Перец чили освободить от семян и нарезать маленькими кусочками.
4. Имбирь почистить и натереть на мелкой терке.
5. Укроп измельчить.
6. Поместить в блендер каперсы, чеснок, перец чили и имбирь, влить 1 ст. ложку оливкового масла и уксус и взбить так, чтобы остались небольшие кусочки.
7. Добавить горчицу и еще немного взбить, а затем перемешать с медом и измельченным укропом.

8. Капусту слить, выложить в тяжелую жаропрочную форму, сбрызнуть оливковым маслом, добавить помидоры черри целиком и отправить на 15 минут в духовку, а затем на 5 минут под гриль.

9. Готовую капусту полить заправкой, перемешать.

10. Разложить листья шпината на большой тарелке, сбрызнуть лимонным соком, сверху выложить капусту с помидорами.

Картофельный салат с восточными пряностями

4 порции
время приготовления 50 мин.

1 кг картофеля
пучок петрушки
маленький пучок зеленого лука
1/2 свежего перца чили
3-4 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка лимонного сока
1/2 ч. ложки смеси заатар
1/2 ч. ложки морской соли

1. Картофель почистить и нарезать толстыми кружками.
2. Отварить картофель в подсоленной воде до готовности.
3. Петрушку мелко порубить.
4. Зеленый лук тонко нарезать по диагонали.
5. Перец чили, удалив семена, порезать очень мелко.
6. Соединить петрушку, зеленый лук, чили, добавить заатар, влить оливковое масло, лимонный сок и перемешать.
7. Отваренный картофель перемешать с пряной заправкой.

Капустный салат с оливками и чесночной заправкой

4 порции
время приготовления 35 мин.

1 небольшой кочан капусты
небольшой пучок петрушки
небольшой пучок зеленого лука
7-8 оливок без косточек
2 зубчика чеснока
2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка яблочного уксуса
1/4 ч. ложки сахара
щепотка морской соли
щепотка свежемолотого черного перца

1. Капусту тонко нашинковать.
2. Оливки раздавить плоской стороной ножа, слегка измельчить их руками и добавить к капусте.
3. Петрушку и зеленый лук мелко порубить и тоже отправить к капусте.
4. Чеснок почистить и растереть в ступке вместе с солью и перцем в однородную пасту.
5. Добавить к чесноку сахар, влить оливковое масло и яблочный уксус и еще немного все растереть.
6. Полить салат чесночной заправкой, но не перемешивать. Дать ему постоять некоторое время, затем встряхнуть легкими движениями и подавать.

Башенка из помидора и авокадо со сметанной заправкой

2 порции
время приготовления 25 мин.

1 крупный помидор 1 спелое авокадо 1 красная луковица
1 булочка
2 ст. ложки
бальзамического уксуса 1 ч. ложка сока лайма
1 ч. ложка оливкового масла

Для заправки:
1 зубчик чеснока
2 ст. ложки сметаны
1 ст. ложка кефира
1/2 ч. ложки тмина
несколько горошин черного перца
щепотка морской соли

1. Луковицу почистить, нарезать тонкими полукольцами и замариновать в бальзамическом уксусе.
2. Авокадо почистить, затем, удалив косточку, нарезать кубиками и сбрызнуть соком лайма.
3. Помидор порезать кружками.
4. Чеснок почистить и крупно нарезать.
5. Тмин, соль и перец растереть в ступке.
6. Приготовить заправку: сметану соединить с нарезанным чесноком и кефиром, добавить измельченные специи, все перемешать.
7. На тарелку выложить кружок помидора, сверху несколько кусочков авокадо, немного замаринованного лука, полить все кефирно-сметанной заправкой, затем опять идут помидор, авокадо, лук и заправка. Если башенка держится, можно повторить слои еще раз. Сверху обязательно полить заправкой.
8. Булочку разрезать вдоль пополам, поджарить в тостере, затем слегка сбрызнуть оливковым маслом и подавать с башенкой из овощей.

Салат «Наполеон» из свеклы

4 порции
время приготовления 15 мин.

4 свеклы
1 гранат
150 г мягкого козьего сыра (или творога)
1/2 лимона
горсть обжаренных семян подсолнечника
1 стебель сельдерея
небольшой пучок петрушки
1 зубчик чеснока
2 ст. ложки любого растительного масла
щепотка красного перца
щепотка тмина
щепотка морской соли

1. Свеклу предварительно отварить и остудить.
2. Гранат разломить пополам, из одной половинки вынуть зерна, из другой выжать 3 ч. ложки сока.
3. Из половинки лимона выжать сок.
4. Готовую свеклу почистить и нарезать кружками толщиной 5 мм.
5. Сельдерей порезать довольно мелко.
6. Чеснок почистить и порубить.
7. Козий сыр размять вилкой, добавить семечки, сельдерей и чеснок, все перемешать.

8. На ломтик свеклы выложить часть начинки, накрыть вторым ломтиком, затем еще слой начинки и еще один ломтик свеклы. Всего 3-4 слоя.

9. Приготовить заправку, смешав горсть зерен граната с лимонным и гранатовым соком, растительным маслом, перцем, тмином и солью.

10. Петрушку мелко порубить.

11. Полить свеклу заправкой и посыпать петрушкой.

Сэндвич из листьев салата, помидоров и грудинки

3 порции
время приготовления 15 мин.

пучок листьев салата
1 крупный помидор
100 г тонко нарезанной
копченой грудинки
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Для соуса:
1 авокадо
1/2 лимона
1 зубчик чеснока
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла и обжарить грудинку до золотистой корочки, затем выложить ее на бумажное полотенце.
2. Помидор порезать толстыми кружками.
3. Авокадо почистить и, удалив косточку, нарезать небольшими кусочками.
4. Чеснок почистить, раздавить плоской стороной ножа и удалить горькую сердцевину.
5. Из половинки лимона выжать 1 ст. ложку сока.
6. Приготовить соус: соединить в чаше блендера авокадо, чеснок, лимонный сок, 1 ст. ложку оливкового масла, посолить, поперчить и взбить все в однородную массу.
7. Половину листьев салата поместить на блюдо, сверху выложить немного соуса из авокадо, разложить кружки помидоров и обжаренную грудинку. Смазать все оставшимся соусом, накрыть салатными листьями, посолить и поперчить.

Салат из помидоров с нектаринами и базиликом

2 порции
время приготовления 15 мин.

1 красный помидор
2 бурых помидора 6 помидоров черри
1 нектарин
горсть листьев базилика
1/2 ст. ложки оливкового масла
1/4 ч. ложки бальзамического уксуса
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Красный помидор надрезать крест-накрест, залить кипятком, дать немного постоять, затем обдать его холодной водой и снять кожицу.
2. Нектарин, удалив косточку, нарезать тонкими дольками.
3. Бурые помидоры и красный помидор также нарезать дольками.
4. Черри разрезать на 4 части.
5. На блюдо выложить нарезанные помидоры, дольки нектарина, посыпать все порванным руками базиликом.
6. Салат посолить, поперчить, сбрызнуть оливковым маслом и бальзамическим уксусом.

Салат с картофелем, маслинами и авокадо

2 порции
время приготовления 30 мин.

1 авокадо
1 клубень картофеля
1 лимон
горсть маслин
без косточек
горсть листьев любого салата
1 луковица шалота
2 вяленых помидора в масле
1 ст. ложка белого винного уксуса

Для заправки:
3–4 ст. ложки оливкового масла
2 ч. ложки йогурта
1 ч. ложка горчицы
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Картофель отварить в мундире, затем почистить и нарезать дольками.
2. Авокадо почистить и нарезать мякоть дольками.
3. Из лимона выжать сок.
4. Вяленые помидоры нарезать кусочками.
5. Выложить на большое блюдо салатные листья, а сверху авокадо, сбрызнуть все лимонным соком (1 ст. ложку оставить для заправки).
6. На салат с авокадо выложить картофель, маслины и вяленые помидоры.
7. Шалот почистить, порезать полукольцами и залить уксусом.
8. Приготовить заправку: соединить горчицу, йогурт, 1 ст. ложку лимонного сока, оливковое масло, 1 ч. ложку уксуса, в котором мариновался лук, посолить, поперчить и перемешать.
9. На салат разложить кольца замаринованного лука и полить все заправкой.

Салат из фенхеля и граната

2 порции
время приготовления 25 мин.

2 фенхеля
1 желтый сладкий перец
100 г твердого козьегосыра
3-4 веточки базилика
1 стебель сельдерея

Для заправки:
1 гранат
2 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка
бальзамического уксуса
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. У сладкого перца удалить семена и плодоножку.
2. Перец и фенхель порезать длинными тонкими полосками, а сельдерей – кусочками.
3. Сыр тонко нарезать с помощью ножа для чистки овощей.
4. Гранат с силой покатать по столу, так чтобы внутри лопнули зерна, сделать небольшой надрез и выдавить примерно 2 ст. ложки сока. Затем гранат почистить и отделить горсть зерен.
5. Приготовить заправку: гранатовый сок смешать с оливковым маслом и бальзамическим уксусом, добавить по щепотке соли и перца.
6. Выложить на большое блюдо слоями фенхель, сельдерей, сыр и сладкий перец.
7. Присыпать салат горстью гранатовых зерен.
8. Полить заправкой, выложить сверху еще слой сыра и присыпать листьями базилика.

Хрустящий капустный салат с грушей и орехами

3 порции
время приготовления 15 мин.

1/3 кочана белокочанной капусты
10 кочанчиков
брюссельской капусты
1/2 крепкой груши
3 редиски
горсть орехов пекан
горсть листьев базилика

Для заправки:
1/2 лимона
2 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка уксуса на эстрагоне
1 ч. ложка горчицы с зернами
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

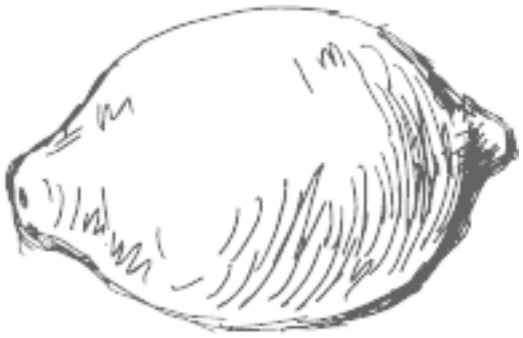
1. Брюссельскую капусту поместить в небольшую кастрюлю, залить кипятком и отваривать в течение нескольких минут, затем отбросить на дуршлаг и обдать ледяной водой.
2. Белокочанную капусту тонко нашинковать.
3. Редис нарезать тонкими кружками.
4. Грушу нарезать тонкими дольками.
5. Брюссельскую капусту разрезать на 4 части.
6. Из половинки лимона выдавить 1 ст. ложку лимонного сока.
7. Приготовить заправку: перемешать горчицу, уксус, лимонный сок, оливковое масло, соль и перец.
8. На большое блюдо выложить белокочанную капусту, редис, полить половиной заправки, сверху поместить брюссельскую капусту, еще немного полить заправкой, затем разложить ломтики груши, полить все оставшейся заправкой.
9. Базилик измельчить руками.
10. Посыпать салат базиликом и орехами.

Овощи с лимонным хумусом

2 порции
время приготовления 50 мин.

400 г нута
1/2 молодого цукини
1/2 красного сладкого перца
1 морковь
1 лимон
1/2 огурца
2 ст. ложки оливкового масла
3 ч. ложки жирного йогурта
3 ч. ложки пасты тахини

1. Нут замочить на ночь, затем воду слить, а горох промыть, залить свежей водой и отварить до готовности.
2. Морковь почистить.
3. С половинки огурца срезать кожуру.
4. У сладкого перца удалить семена и плодоножку.
5. Все овощи нарезать крупными длинными полосками.
6. Цедру лимона натереть на мелкой терке, выжать из него сок.
7. Приготовить хумус: соединить в блендере йогурт, пасту тахини, отваренный нут, влить лимонный сок, оливковое масло и взбить все в однородную массу.
8. Подавать нарезанные овощи с лимонным хумусом.



Сельдерей с помидорами и тунцом в чашечках из авокадо

2 порции
время приготовления 15 мин.

1 банка тунца в собственном соку
1 авокадо
3 помидора черри
1 стебель сельдерея
1 зубчик чеснока
маленький пучок укропа
1 ст. ложка майонеза, лучше домашнего
1 ст. ложка йогурта или нежирной сметаны
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Авокадо разрезать вдоль пополам и, удалив косточку, ложкой вынуть мякоть так, чтобы чашечки остались целыми.

2. Стебель сельдерея разрезать вдоль на несколько частей, затем нарезать небольшими кусочками.

3. Мякоть авокадо соединить с сельдереем и тунцом, добавить майонез и все перемешать.

4. Укроп мелко порубить.

5. Чеснок почистить, раздавить плоской стороной ножа и, удалив горькую сердцевину, измельчить.

6. Чеснок и укроп добавить к авокадо с тунцом, посолить, поперчить, добавить йогурт и перемешать.

7. Помидоры разрезать пополам.

8. Чашечки авокадо наполнить начинкой, сверху выложить половинки помидоров.

Салат из молодых овощей с соусом из петрушки

2 порции
время приготовления 25 мин.

8–9 маленьких морковок
2 горсти замороженного зеленого горошка
2 горсти кукурузы
горсть кедровых орехов
1 лайм
2 ст. ложки соевого соуса
1 ст. ложка кунжута
1 ст. ложка кунжутного масла
1 ч. ложка каперсов

Для заправки:
1 зубчик чеснока
маленький пучок петрушки
2 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка рисового уксуса
1 ч. ложка каперсов
щепотка морской соли

1. Кедровые орехи подсушить на разогретой сковороде, затем выложить на блюдо и остудить.
2. Горошек отваривать несколько минут в кипящей воде, затем воду слить и промыть горох под струей очень холодной воды или поместить в лед.
3. Морковь нарезать кружками.
4. Цедру лайма натереть на мелкой терке, из половинки лайма выжать сок.
5. Морковь соединить с горошком и кукурузой, добавить 1 ч. ложку каперсов, кунжут, соевый соус и кунжутное масло, цедру и сок лайма.
6. Петрушку нарезать.
7. Чеснок почистить и крупно порубить.
8. Приготовить заправку: в чаше блендера соединить оставшиеся каперсы, чеснок, петрушку (немного оставить), влить оливковое масло, рисовый уксус, посолить и все взбить.
9. Салат перемешать с заправкой и кедровыми орехами и посыпать оставшейся петрушкой.

Салат из руколы с французскими гренками и ветчиной

2 порции
время приготовления 20 мин.

2 куска белого хлеба
3 яйца
100 г тонко нарезанной сырокопченой ветчины
50 г твердого сыра
горсть кедровых орехов
2 горсти руколы
100 мл сливок
1 1/2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка сливочного масла
1/2 ч. ложки бальзамического уксуса
1/4 ч. ложки сахара
щепотка свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

1. Разогреть в сковороде-гриль 1 ст. ложку оливкового масла и обжарить ветчину с двух сторон, затем выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить излишки жира.
2. Яйца соединить со сливками, добавить сахар, щепотку соли и взбить венчиком.
3. Хлеб замочить в яично-сливочной смеси.
4. В отдельной сковороде разогреть сливочное масло и обжарить хлеб с двух сторон до румяной корочки.
5. Твердый сыр натереть на крупной терке.
6. Горячие гренки посыпать натертым сыром, сверху выложить чипсы из ветчины.
7. Руколу полить оставшимся оливковым маслом, посолить, поперчить, сбрызнуть бальзамическим уксусом и посыпать орехами.
8. Подавать гренки с салатом из руколы.

Салат из свеклы, чечевицы и яблок

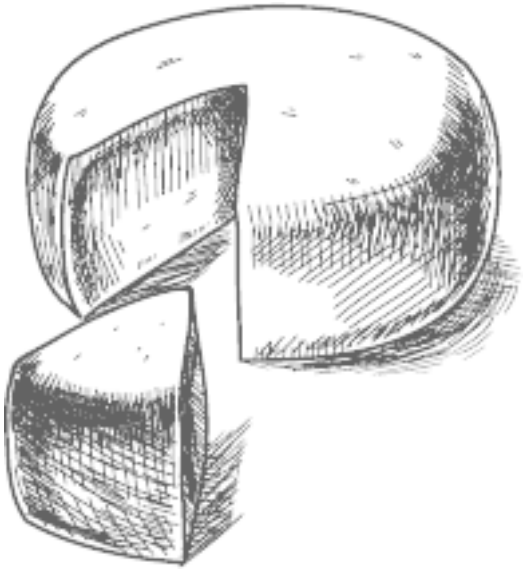
4 порции
время приготовления 1 ч. 40 мин.

250 г свеклы
2 яблока
200 г обезжиренного творога или несоленого сулугуни
100 г оранжевой чечевицы
3-4 веточки базилика
5-6 перьев зеленого лука
2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка уксуса из сидра
1 ст. ложка уксуса из хереса
щепотка свежемолотого перца
щепотка морской соли

1. Свеклу отварить, почистить и нарезать кубиками.
2. Чечевицу отварить до готовности.
3. Яблоки нарезать небольшими дольками, удалив сердцевину с семечками.
4. Зеленый лук мелко порубить.
5. Перемешать в глубокой посуде яблоки со свеклой и чечевицей.
6. Влить уксус, оливковое масло, посолить и поперчить.
7. Добавить кусочки творога или сыра, а также зеленый лук.
8. Выложить все на блюдо и присыпать листьями базилика.

Салат «Цезарь» с сырными чипсами

3 порции
время приготовления 25 мин.



100-150 г листьев салата романо
150 г мелко натертого твердого сыра
7-8 анчоусов
1 отварной желток
сок 1/2 лимона
2-3 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка горчицы

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Мелко порубить 2 анчоуса.
2. Растереть желток, горчицу, порубленные анчоусы, лимонный сок, оливковое масло, добавить 1-2 ст. ложки кипяченой воды.
3. Полить листья салата получившейся заправкой, присыпать 2 ст. ложками сыра.
4. Выстелить противень бумагой для выпечки, выложить на нее оставшийся натертый сыр в форме небольших лепешек и отправить в разогретую духовку на 5-7 минут.
5. Разложить на листьях салата оставшиеся анчоусы и сырные чипсы.

Картофельный салат с помидорами и домашним майонезом

4 порции
время приготовления 35 мин.

8–9 клубней молодого картофеля
2 помидора
1/2 авокадо
1/2 лимона
горсть руколы
2–3 анчоуса
1 ст. ложка оливкового масла
1 ст. ложка каперсов
1/4 ч. ложки
свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

Для майонеза:
1/2 лимона
1 желток
150 мл оливкового масла
50 мл оливкового масла Extra Virgin
2 ч. ложки горчицы с зернами
щепотка морской соли

1. Картофель отварить в мундире, затем, не очищая, разрезать пополам.
2. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла и обжарить картофель до золотистого цвета.
3. Из двух половинок лимона выжать сок.
4. Приготовить майонез: в чаше блендера соединить горчицу, желток, влить сок половины лимона, посолить, и, непрерывно взбивая блендером с насадкой-венчиком, медленной струйкой вливать оливковое масло. Когда майонез загустеет, влить оливковое масло Extra Virgin и взбить еще немного.
5. Авокадо почистить и нарезать тонкими дольками.
6. Помидоры нарезать тонкими кружками.
7. На блюдо тонким слоем уложить помидоры, слегка смазать их майонезом, немного посолить и поперчить.
8. На помидоры выложить руколу, полить ее оставшимся лимонным соком, посыпать каперсами, сверху разложить анчоусы и авокадо, смазать все майонезом.
9. На салат выложить теплый картофель, посолить, поперчить и слегка полить майонезом.

Салаты и закуски с запеченными овощами

Салат с баклажанами и моцареллой

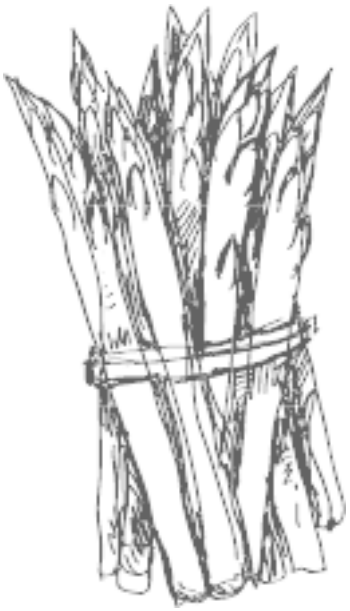
3 порции
время приготовления 35 мин.

3 баклажана
2 большие моцареллы
1 батон хлеба
большой пучок руколы
пучок красного базилика
1/2 лимона
2-3 зубчика чеснока
60 мл оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
1 ч. ложка морской соли

1. Баклажаны разрезать вдоль пополам, в мякоти сделать надрезы, присыпать солью и оставить на 10 минут, затем сбрызнуть оливковым маслом и обжарить на гриле.
2. Хлеб нарезать, обжарить с обеих сторон на гриле, натереть чесноком.
3. Моцареллу нарезать кружками, посолить, поперчить, посыпать листьями базилика, полить оливковым маслом и оставить мариноваться на несколько минут.
4. Из половинки лимона выжать сок.
5. На большое блюдо выложить баклажаны, сверху уложить кусочки моцареллы в оливковом масле, переложить все хлебными тостами, сбрызнуть лимонным соком и, если понадобится, оливковым маслом, присыпать руколой.

Закуска из спаржи с ветчиной

4 порции
время приготовления 35 мин.



500 г спаржи
100 г твердого сыра
80-100 г сливочного масла
70 г тонко нарезанной сырокопченой ветчины
несколько веточек базилика
щепотка сухих прованских трав
щепотка свежемолотого черного перца

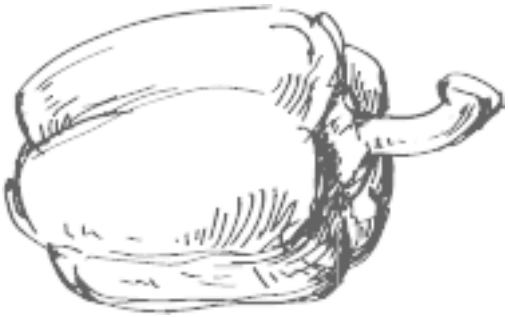
Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Большой противень смазать сливочным маслом, присыпать сухими травками и поперчить.
2. Оставшееся сливочное масло нарезать небольшими кусочками.
3. Выложить на противень слой ветчины, сверху уложить спаржу, а на спаржу – кусочки сливочного масла.
4. Запекать в разогретой духовке 15-20 минут.
5. Сыр натереть на крупной терке.
6. Посыпать горячую спаржу сыром и измельченным руками базиликом.

Подавать теплой.

Тосканский салат «Панцанелла»

4 порции
время приготовления 30 мин.



1 кг помидоров
батон белого хлеба
3 сладких перца
15 оливок
3 анчоуса
горсть каперсов
3-4 веточки базилика
150 мл оливкового масла
2 ст. ложки винного уксуса
щепотка молотого перца чили
щепотка морской соли

1. С хлеба срезать корку и нарезать его.
2. Помидоры натереть на терке, так чтобы кожица осталась в руке – она не нужна.
3. Добавить оливковое масло, уксус, перец чили и соль, все перемешать.
4. Сладкий перец обжарить на сковороде-гриль или в духовке до готовности, положить на 5 минут в полиэтиленовый пакет. Затем снять кожицу, удалить семена, мякоть нарезать полосками.
5. Оливки разломить на половинки и вынуть косточки.
6. Анчоусы замочить на несколько минут в воде, затем два разделать на филе, а один мелко нарезать.
7. Хлеб выложить в один слой на большое блюдо и полить соусом из помидоров так, чтобы вся поверхность пропиталась соком. Если хочется, сбрызнуть оливковым маслом.
8. Посыпать хлеб оливками и каперсами, разложить большие кусочки анчоусов.
9. Сверху выложить сладкий перец и присыпать мелко нарезанным анчоусом и листьями базилика.

Салат с артишоками и сыром

2 порции
время приготовления 50 мин.

150 г листового салата
150 г мягкого сливочного сыра
5 артишоков
1 лимон
пучок кинзы
4 ст. ложки оливкового масла
щепотка орегано
щепотка майорана
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Артишоки почистить, срезав все грубые лепестки.
2. Из лимона выжать сок.
3. В большое количество кипящей воды добавить половину лимонного сока и щепотку соли и отваривать артишоки в течение 8-10 минут.
4. Чайной ложкой выбрать всю волокнистую часть артишоков и срезать ножку если она не проварилась.
5. Сыр нарезать кубиками.
6. Уложить артишоки в глубокий противень, сверху выложить половину сыра, полить 2 ст. ложками оливкового масла, присыпать майораном и орегано и запекать на верхнем уровне разогретой духовки или под грилем 5-10 минут.
7. Оставшийся сыр полить лимонным соком, 1-2 ст. ложками оливкового масла, добавить щепотку перца и перемешать.
8. Кинзу мелко порубить.
9. Выложить в глубокое блюдо листья салата, а сверху сыр с заправкой и артишоки. Присыпать кинзой.

Закуска из запеченных баклажанов с тимьяном и мятой

2 порции
время приготовления 1 ч.

3 баклажана
2 питы
70 г миндаля
3 зубчика чеснока
2-3 веточки тимьяна
2-3 веточки мяты
сок 1 лайма
2 ст. ложки оливкового масла
2 ст. ложки пасты тахини
1/2 ч. ложки тмина
1/4 ч. ложки
свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Баклажаны поместить в жаропрочную форму, наколоть со всех сторон вилкой и поставить в духовку (или поместить под гриль) на 20-30 минут.

2. Миндаль измельчить в блендере в пудру.

3. Снять кожицу с горячих баклажанов, мякоть выложить в глубокую миску. Слить лишнюю жидкость, добавить измельченный миндаль, пасту тахини, влить сок лайма.

4. Чеснок почистить, 2 зубчика поместить в ступку, добавить по щепотке соли и перца, влить 1 ст. ложку оливкового масла, все растереть и добавить к баклажанам.

5. Взбить баклажаны блендером, затем добавить тмин и дать закуске остыть.

6. Растереть в ступке листья тимьяна и мяты, оставшиеся чеснок и оливковое масло со щепоткой соли и перца.

7. Намазать получившимся соусом лепешки питы, выложить их на противень и отправить ненадолго под гриль.

Подавать закуску из баклажанов с горячей питой.

Запеченные овощи с соусом песто из грецких орехов

2 порции
время приготовления 1 ч. 20 мин.

300 г почищенной тыквы
150 г помидоров черри
1 красный сладкий перец
1 желтый сладкий перец
1 клубень сладкого картофеля
2 красные луковицы
100 г мягкого козьего сыра
1 лимон
2–3 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца

Для соуса песто:
1 лимон
пучок петрушки
пучок базилика
50 г грецких орехов
50 г твердого сыра
2 зубчика чеснока
3 ст. ложки оливкового масла

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Твердый сыр для соуса песто натереть на крупной терке.
2. Петрушку и базилик крупно нарезать (пару веточек базилика оставить).
3. Чеснок почистить.
4. Из одного лимона выжать 2–3 ст. ложки сока.
5. Приготовить соус песто: нарезанную зелень, сыр, орехи, чеснок, 3 ст. ложки оливкового масла и лимонный сок взбить в блендере. Если соус получается слишком густым, можно добавить 1–2 ст. ложки холодной кипяченой воды.
6. Тыкву и сладкий картофель нарезать крупными кубиками.
7. Лук почистить и нарезать четвертинками.
8. Сладкий перец разрезать пополам и удалить семечки, сохранив зеленые хвостики.
9. Каждую половинку перца начинить 1 ч. ложкой соуса песто, кусочком козьего сыра и разрезанным пополам помидором черри.
10. Уложить тыкву, картофель, лук, перец и оставшиеся помидоры в глубокий противень, полить оливковым маслом и поперчить.
11. Накрыть овощи фольгой и запекать в разогретой духовке 20 минут, затем фольгу снять, присыпать оставшимся козьим сыром и запекать еще 10 минут.
12. Готовые овощи присыпать оставшимся свежим базиликом.

Подавать с порезанным на дольки лимоном.

Карамелизированный сладкий картофель

1 порция
время приготовления 35 мин.

250 г сладкого картофеля
1 лимон
горсть кунжутного семени
150-200 мл растительного масла для фритюра
1 ст. ложка меда

1. Картофель почистить и нарезать тонкой соломкой. Залить холодной водой и вымачивать в течение 5 минут.
2. В сковороде-вок разогреть растительное масло до такой температуры, чтобы кусочек хлеба зазолотился в нем за 30 секунд. Кусочки картофеля жарить в масле примерно по 5 минут и выкладывать на бумажное полотенце, чтобы избавиться от лишнего масла.
3. Из лимона выжать сок.
4. Мед вместе с лимонным соком прогреть в небольшой кастрюле.
5. Полить картофель лимонной глазурью и присыпать кунжутным семенем.

Запеченные баклажаны с арахисом

2 порции
время приготовления 1 ч.

2 баклажана
2 ст. ложки несоленого арахиса
2 ст. ложки растительного масла
щепотка свежемолотого
черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

Для заправки:
1/2 лимона
1 свежий перец чили
маленький пучок кинзы
1 зубчик чеснока
3 ст. ложки арахисового масла
1 ст. ложка сахара
1 ч. ложка рыбного соуса

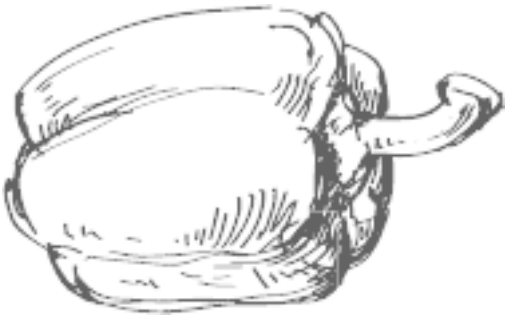
Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. У баклажанов удалить плодоножки и разрезать каждый вдоль на восемь частей, уложить в противень срезами вверх, сбрызнуть растительным маслом, посолить и поперчить. Отправить в разогретую духовку на 20 минут, затем остудить и нарезать кубиками.
2. Арахис поджарить, очистить от шелухи и слегка измельчить.
3. Перец чили, удалив семена, порубить.
4. Чеснок почистить и растереть в ступке с солью.
5. Из половинки лимона выжать 2 ст. ложки сока.
6. Кинзу мелко порубить – получится 1 ст. ложка.
7. Приготовить заправку: взбить арахисовое масло с лимонным соком в густую массу и переложить в ступку к чесноку, добавить чили, сахар, рыбный соус и кинзу. Все перемешать.
8. Баклажаны заправить, добавить половину орехов и перемешать.

Подавать, присыпав оставшимися орехами.

Закуска из сладкого перца

3 порции
время приготовления 40 мин.



1 красный сладкий перец
1 желтый сладкий перец
1 зеленый сладкий перец
небольшой пучок кинзы

Для соуса:
1 лимон
горсть каперсов 10 анчоусов
2 зубчика чеснока
8 ст. ложек оливкового масла
щепотка свежемолотого
черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Сладкий перец запечь в разогретой духовке до черноты, поместить в полиэтиленовый пакет, плотно завязать и оставить на 15-20 минут.
2. Когда перец пропотеет, очистить его от кожицы и удалить семена, мякоть нарезать полосками 5 мм толщиной.
3. Чеснок почистить и мелко порубить.
4. Из лимона выжать сок.
5. Листья кинзы мелко порубить.
6. Приготовить соус: разогреть в небольшой сковороде оливковое масло и жарить анчоусы и чеснок на среднем огне до «растворения» анчоусов 8-10 минут, после чего добавить каперсы, сок лимона, соль и свежемолотый перец. Все перемешать.
7. Заправить сладкий перец соусом, присыпать кинзой.

Овощи в рисовой бумаге

3 порции
время приготовления 30 мин.

1 упаковка рисовой бумаги
3 молодые моркови
300 г шампиньонов
100 г ростков сои
1 стебель сельдерея
2 зубчика чеснока
3 ст. ложки соевого соуса

Для заправки:
1–2 лайма
1/2 зеленого перца чили
маленький пучок кинзы
маленький пучок мяты
3 ст. ложки кунжутного масла
1 ст. ложка соевого соуса
1 ч. ложка семян кориандра
1 ч. ложка коричневого сахара

1. Морковь и сельдерей нарезать тонкой соломкой, шампиньоны и чеснок – тонкими ломтиками.
2. В сковороде-вок разогреть кунжутное масло и слегка обжарить чеснок.
3. Добавить морковь, спустя 3–4 минуты добавить сельдерей и грибы, потушить еще 1–2 минуты.
4. Добавить ростки сои и 3 ст. ложки соевого соуса.
5. Листы рисовой бумаги опустить на 1 минуту в горячую воду, чтобы они стали мягкими.
6. Небольшими порциями уложить на рисовую бумагу овощи и завернуть на манер голубцов.
7. Семена кориандра растереть в ступке.
8. Из лаймов выжать сок.
9. Приготовить заправку: чили, листья кинзы и мяты мелко порубить, добавить лаймовый сок, растертый кориандр, сахар и оставшийся соевый соус.

Подавать овощи в рисовой бумаге с острой заправкой.

Салат из запеченной свеклы, спаржи и брюссельской капусты

3 порции
время приготовления 1 ч. 20 мин.

3–4 маленькие свеклы
250 г спаржи
200 г брюссельской капусты
150 г мягкого
козьего сыра
100 г руколы
или салатного микса
5–6 ст. ложек
оливкового масла
сок 1/2 лайма
1 ст. ложка яблочного уксуса
1 ч. ложка белого перца горошком
1 ч. ложка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Свеклу уложить в противень, выстеленный фольгой.
2. Полить свеклу 1–2 ст. ложками оливкового масла, края фольги завернуть и запекать в разогретой духовке 30–40 минут.
3. Добавить в противень брюссельскую капусту и спаржу, сбрызнуть их оливковым маслом и запекать еще около 10 минут, до готовности капусты.
4. Соль и перец растереть в ступке.
5. Приготовить заправку: 100 г козьего сыра размять вилкой, добавить 2 ст. ложки оливкового масла, уксус и щепотку перца с солью.
6. Запеченную свеклу почистить и нарезать кружками.
7. Брюссельскую капусту разрезать на половинки.
8. Листья салата выложить на большое блюдо, сбрызнуть их оливковым маслом и соком лайма, слегка присыпать смесью перца и соли.
9. На листья уложить кружки свеклы, брюссельскую капусту и спаржу.
10. Сверху положить кусочки оставшегося сыра и полить заправкой из козьего сыра, масла и уксуса.

Пряные баклажаны с миндальной начинкой

2 порции
время приготовления 35 мин.

2 баклажана
15 маслин с косточками
1 лимон
горсть изюма
небольшой пучок петрушки
2 ст. ложки нарезанного хлопьями миндаля
1 ст. ложка оливкового масла
1/4 ч. ложки морской соли

Для заправки:
2 зубчика чеснока
2-3 ст. ложки оливкового масла
1/4 ч. ложки смеси хариса
1/4 ч. ложки семян кориандра
1/4 ч. ложки кардамона
1/4 ч. ложки куркумы
1/4 ч. ложки семян фенхеля
1/4 ч. ложки сумаха
1/4 ч. ложки молотого имбиря
1/4 ч. ложки сухого
сенегальского перца
1/4 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Баклажаны вместе с плодоножкой разрезать пополам вдоль и сделать диагональные крестообразные надрезы, стараясь не прорезать кожицу.
2. Половинки баклажанов посолить и оставить на некоторое время.
3. Чеснок почистить.

4. Приготовить заправку: чеснок, сенегальский перец, кориандр, кардамон, куркуму, фенхель, сумах, молотый имбирь, смесь хариса и соль растереть в ступке, затем влить 2-3 ст. ложки оливкового масла и все перемешать.

5. Баклажаны выложить в небольшой противень срезами вверх. Натереть их пряной заправкой (по 1 ч. ложке на каждую половинку баклажана) и запекать в разогретой духовке до готовности, 20-25 минут.

6. Оливки раздавить плоской стороной ножа и удалить косточки.

7. Цедру лимона срезать очень тонкими полосками, из половинки лимона выжать сок.

8. Петрушку мелко порубить.

9. Оливки соединить с изюмом, миндальными хлопьями, лимонной цедрой и петрушкой, влить лимонный сок и 1 ст. ложку оливкового масла, все перемешать.

10. На запеченные баклажаны выложить сверху миндальную начинку.

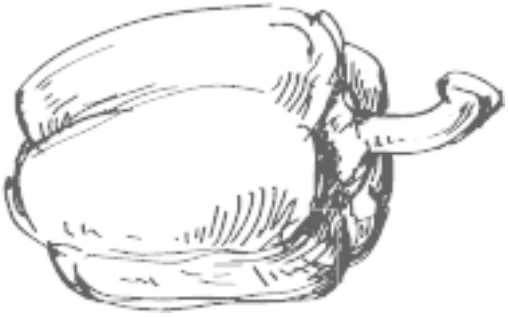
Перец из Пьемонта

4 порции
время приготовления 1 ч. 20 мин.

8 помидоров
4 сладких перца
3 красные луковицы
1 большая моцарелла
10 оливок без косточек
небольшой пучок базилика
3–4 анчоуса
4 зубчика чеснока
50 мл бальзамического или красного винного уксуса
50 мл оливкового масла
50 г сахарной пудры
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Лук почистить, нарезать кольцами и уложить на противень.
2. Присыпать лук сахарной пудрой, посолить и поперчить, сбрызнуть оливковым маслом и бальзамическим уксусом и запекать в разогретой духовке 30 минут.
3. Перец разрезать на половинки, удалить плодоножку и семена.
4. Помидоры ошпарить, снять кожицу, разрезать пополам, удалить семена и мелко нарезать.
5. Чеснок почистить и измельчить.
6. Анчоусы, половину оливок и базилика мелко порубить.
7. Добавить помидоры, оставшееся оливковое масло, поперчить и все перемешать.
8. Наполнить начинкой половинки перца, уложить их на противень, застланный фольгой, и запекать в разогретой духовке 35 минут.
9. Оставшийся базилик порвать руками.
10. Моцареллу разломить на кусочки.
11. Оставшиеся оливки мелко нарезать.
12. Перец выложить на блюдо, сверху на каждую половинку положить кусочек моцареллы, присыпать оливками и базиликом, добавить немного закарамелизированного лука.



Цветная капуста в кляре

2 порции
время приготовления 30 мин.

1 кочан цветной капусты
1 яйцо
горсть мелкорубленой кинзы
3 ст. ложки с горкой муки
100 мл очень холодной газированной воды
1-2 ст. ложки соуса наршараб
1-2 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка карри
1/2 ч. ложки сладкой паприки
1/4 ч. ложки красного острого перца
1/2 ч. ложки морской соли

1. Капусту разобрать на небольшие соцветия и отваривать в подсоленной кипящей воде в течение 2 минут, затем воду слить.
2. Смешать карри, паприку и красный острый перец, ввести яйцо и взбить слегка все вместе.
3. Влить газированную воду, добавить муку и кинзу и еще раз взбить кляр.
4. Опустить в кляр капусту и перемешать, так чтобы все кусочки были им покрыты.
5. Разогреть в небольшой глубокой кастрюле немного оливкового масла и обжарить капусту в кляре до легкого золотистого цвета, затем выложить шумовкой на бумажное полотенце.

Подавать капусту, полив ее наршарабом.

Башенки из баклажанов с тыквой, гранатом и мятой

4 порции
время приготовления 1 ч. 10 мин.

2 баклажана
400 г тыквы
150 г мягкого козьего сыра
пучок мяты
1 ст. ложка оливкового масла
1 ст. ложка сливочного масла
щепотка свежемолотого черного перца
1 1/4 ч. ложки морской соли

Для соуса:
1 гранат
1 зубчик чеснока
100 мл простокваши
1 ст. ложка соуса
наршараб
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Баклажаны нарезать толстыми кружками, присыпать солью и оставить на несколько минут.
2. Смыть соль с баклажанов, просушить и обжарить кружки с обеих сторон на гриле.
3. Тыкву очистить от кожуры, нарезать маленькими кубиками, залить водой и отварить до полуготовности, затем воду слить.
4. Разогреть в сковороде сливочное и оливковое масло и слегка обжарить тыкву, посолив и поперчив ее.
5. Листья мяты мелко порубить.
6. Половину козьего сыра нарезать кружками.
7. Оставшийся сыр покрошить в сковороду к тыкве, присыпать 1 ст. ложкой порубленной мяты, перемешать, чтобы сыр равномерно расплавился, и снять с огня.
8. Выстелить противень бумагой для выпечки, уложить на нее половину обжаренных баклажанов.
9. На каждый баклажан положить по кружку сыра и по столовой ложке начинки из тыквы, накрыть оставшимися обжаренными баклажанами, сверху разложить тыквенную начинку.
10. Отправить башенки на 5-7 минут в разогретую духовку.
11. Гранат, надавив на него, покатать по столу, надрезать и выжать 30-40 г сока. Затем почистить его и вынуть горсть зерен.
12. Чеснок почистить, мелко порубить и растереть со щепоткой соли.
13. Приготовить соус: соединить гранатовый сок с простоквашей, добавить наршараб, чеснок с солью, 2 ст. ложки измельченной мяты и зерна граната. Поперчить, перемешать и отправить в холодильник.

14. Башенки вынуть из духовки и слегка остудить, затем полить соусом и присыпать оставшейся мятой.

Салат из фенхеля с козьим сыром и кедровыми орешками

4 порции
время приготовления 50 мин.

1 упаковка слоеного бездрожжевого теста
1 фенхель
1 крупная луковица
50 г листьев салата
50 г твердого козьего сыра
50 г свежего козьего сыра
30 г кедровых орехов
6–7 оливок
сок 1/2 лимона
4 ст. ложки оливкового масла
2 ч. ложки сливочного масла
1 ч. ложка листьев тимьяна
1 ч. ложка сахара
1 ч. ложка сахарной пудры
щепотка свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Слоеное тесто раскатать, выложить на противень, застеленный бумагой для выпечки, сверху накрыть еще одним листом бумаги для выпечки, засыпать горохом и отправить на 20 минут в разогретую духовку, затем снять бумагу с горохом и выпекать еще пару минут.

2. Фенхель нарезать полукольцами, срезав и сохранив зеленые верхушки.

3. Застелить решетку бумагой для выпечки, выложить на нее фенхель, сбрызнуть оливковым маслом и запекать под грилем в течение 5–7 минут.

4. Лук почистить и нарезать крупными полукольцами.

5. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового и 1 ч. ложку сливочного масла, добавить лук и сахар, слегка закарамелизировать, присыпать листьями тимьяна и посолить.

6. Растопить 1 ч. ложку сливочного масла, смазать им пропеченное тесто, присыпать сахарной пудрой.

7. Вынуть косточки из оливок, крупно их поломать, добавить 2 ст. ложки оливкового масла, лимонный сок, посолить и поперчить, все перемешать.

8. Листья салата выложить на тарелку, сверху разложить фенхель, полить половиной заправки с оливками.

9. Твердый козий сыр натереть крупными хлопьями (можно воспользоваться овощечисткой).

10. Нарезать тесто треугольниками, как для пирога, сверху выложить натертый сыр и лук и поставить в горячую духовку на 2-3 минуты.

11. Кедровые орехи слегка поджарить.

12. Зелень фенхеля мелко порубить.

13. Выложить тесто на листья салата, сверху разложить кусочки свежего козьего сыра, присыпать кедровыми орехами и зеленью фенхеля, полить оставшейся заправкой.

Темпура с зеленым майонезом

3 порции
время приготовления 35 мин.

1 цукини
1 фенхель
200 г спаржи или любых овощей, которые вам нравятся
1 стакан муки
несколько цветов цукини
небольшой пучок петрушки
небольшой пучок кинзы
1 желток комнатной температуры
1 стакан ледяной газированной воды
150–200 г оливкового масла
150–200 г любого растительного масла
1 ч. ложка винного уксуса
3 ч. ложки кукурузного крахмала
щепотка свежемолотого перца
щепотка морской соли

1. Кинзу и петрушку очень мелко порубить.
2. Приготовить майонез: слегка взбить желток с солью, перцем и уксусом; затем, не переставая взбивать, по капле вливать оливковое масло, пока не получится густая однородная масса.
3. Добавить кинзу и петрушку, все перемешать.
4. Муку смешать с крахмалом, влить газировку и вымешать тесто (кляр).
5. Фенхель, цукини и другие овощи нарезать небольшими кусочками.
6. Разогреть в глубокой сковороде или воке растительное масло.
7. Обмакнуть цветы цукини и нарезанные овощи в кляр, а затем обжарить в разогретом масле до золотистой корочки и выложить на тарелку с бумажным полотенцем, чтобы избавиться от лишнего масла.

Подавать с ароматным зеленым майонезом.

Теплый салат из баклажанов со сладким перцем и орехами

3 порции
время приготовления 50 мин.

3 сладких перца
2 баклажана
100 г мягкого козьего сыра
100 г сметаны
горсть кедровых орехов
небольшой пучок мяты
несколько веточек тимьяна
2 ст. ложки оливкового масла
1/4 ч. ложки
свежемолотого черного перца
1 ч. ложка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 220 °С.

1. Перец уложить в глубокий противень, закрыть пищевой фольгой и отправить в разогретую духовку. Когда на кожице появятся капли влаги, снять фольгу и допечь перец до готовности.

2. Баклажаны нарезать вдоль длинными полосками, уложить в другой противень, посолить, поперчить, сбрызнуть оливковым маслом и поставить в духовку к перцу. Минут через 5 перевернуть баклажаны на другую сторону. Когда они станут мягче, прикрыть фольгой и допекать еще около 10 минут.

3. Запеченный перец выложить в кастрюлю, прикрыть фольгой и плотно закрыть крышкой. Можно накрыть кастрюлю полотенцем.

4. Снять кожицу с перца, освободить от семян, нарезать тонкими полосками.

5. Козий сыр слегка размять.

6. В жаропрочную керамическую форму уложить слоями перец и баклажаны. На предпоследний слой выложить половину козьего сыра, накрыть перцем и баклажанами, посыпать оставшимся сыром и кедровыми орехами.

7. Поместить форму с овощами на несколько минут в духовку, чтобы сыр слегка расплавился.

8. Готовые овощи сбрызнуть оливковым маслом, посолить и посыпать мятой и тимьяном, измельчив их руками.

Подавать со сметаной.

Капоната

2 порции
время приготовления 1 ч. 10 мин.

400 г помидоров в собственном соку
2 баклажана
1 луковица
1 стебель сельдерея
50 г кедровых орехов
горсть петрушки
7-8 оливок
4-5 зубчиков чеснока
2 ст. ложки каперсов
2 ст. ложки уксуса
2 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка сахара
1/2 ч. ложки семян фенхеля
щепотка молотого перца чили
щепотка свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли крупного помола
щепотка морской соли

1. Баклажаны нарезать довольно крупными кубиками, выложить в дуршлаг, посыпать двумя щепотками крупной соли и дать постоять, чтобы вышла горечь.
2. Сельдерей тонко порезать.
3. Лук почистить и нарезать тонкими полукольцами.

4. Чеснок почистить и раздавить плоской стороной ножа.

5. Разогреть в сковороде 1–2 ст. ложки оливкового масла, выложить лук, сельдерей и чеснок, посолить, поперчить и обжаривать до золотистого цвета.

6. Всыпать фенхель и еще немного все прогреть.

7. Выложить в сковороду к луку и сельдерею помидоры, влить уксус, добавить сахар, перец чили и щепотку соли и тушить на медленном огне.

8. Кедровые орехи обжарить на сухой сковороде.

9. Оливки раздавить плоской стороной ножа и, вынув косточки, порезать.

10. Петрушку мелко порубить.

11. Баклажаны промыть от соли, просушить бумажным полотенцем.

12. Разогреть в сковороде немного оливкового масла и, периодически помешивая, обжаривать баклажаны до готовности, затем выложить на бумажное полотенце, чтобы избавиться от излишков масла.

13. Сковороду с томатным соусом снять с огня, добавить оливки, каперсы, половину кедровых орехов, перемешать.

14. Поместить баклажаны в глубокую тарелку, посолить, поперчить, выложить сверху томатный соус, посыпать петрушкой и оставшимися кедровыми орехами.

Запеченная тыква с оливками и фетой

3 порции
время приготовления 45 мин.

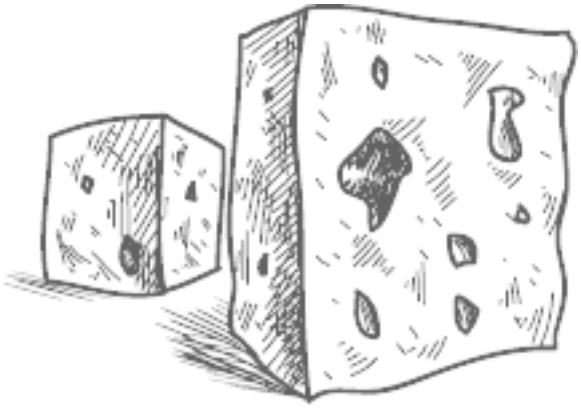
400 г тыквы
150 гфеты
100 г салатного микса
горсть оливок
1 свежий перец чили
2 зубчика чеснока
2-3 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка бальзамического уксуса
1 ч. ложка семян кориандра
1 ч. ложка семян фенхеля
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 220 °С.

1. Тыкву почистить и нарезать кусочками.
2. Чеснок почистить и раздавить плоской стороной ножа.
3. Перец чили нарезать длинными полосками.
4. Чеснок, фенхель, кориандр, щепотку черного перца и соли растереть в ступке, добавить перец чили и 1-2 ст. ложки оливкового масла, перемешать.
5. Выложить тыкву в форму для запекания и смазать острой заправкой.
6. Отправить в разогретую духовку на 20 минут.
7. Салатный микс выложить на блюдо, посолить, поперчить, разложить часть оливок, сверху покрошить половину феты и выложить запеченную тыкву.
8. Сбрызнуть оливковым маслом и бальзамическим уксусом.
9. Украсить оставшимися оливками и фетой.

Картофельные галеты с козьим сыром и травами

6 порций
время подготовки 3 ч.
время приготовления 25 мин.



2-3 крупных клубня картофеля
100-150 г мягкого козьего сыра
небольшой пучок зеленого лука
маленький пучок свежего тимьяна
2 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

1. Картофель почистить и замочить в холодной воде на 3 часа, затем натереть на крупной терке. Натертый картофель отжать, чтобы удалить излишки жидкости.

2. Зеленый лук мелко порубить.

3. Картофельную массу посолить, поперчить, добавить листья тимьяна и нарубленный лук, все перемешать.

4. Разогреть в сковороде оливковое масло и ложкой выкладывать картофельную массу в форме тонких оладий. Слегка обжарить с двух сторон (не до румяной корочки!).

5. Козий сыр нарезать кружками.

6. Противень выстелить бумагой для выпечки, разложить картофельные галеты, на каждую поместить по кружку сыра и отправить под гриль на 2-3 минуты.

Запеченные баклажаны с салатом на питах

2 порции
время приготовления 35 мин.

2 лепешки питы
1 баклажан
1 крупный помидор
2 огурца
1/2 лимона
1/2 свежего перца чили
2 пера молодого зеленого лука на маленькой луковице
пучок петрушки
пучок кинзы
2-3 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

Для соуса:
1/2 лимона
1 зубчик чеснока
1 ст. ложка пасты тахини
щепотка морской соли

1. С баклажана овощечисткой срезать кожицу тонкими продольными полосками, оставляя между ними несрезанные полоски такой же ширины, чтобы получилась «зебра».

2. Нарезать баклажан поперек толстыми кружками, выложить в дуршлаг, пересыпать солью, оставить на 15-20 минут, затем промыть, дать воде стечь, просушить бумажным полотенцем и смазать со всех сторон оливковым маслом.

3. Противень выстелить бумагой для выпечки, выложить баклажаны и отправить в духовку под разогретый гриль на 5 минут.

4. Огурцы очистить от кожуры и мелко порубить.

5. Помидор нарезать небольшими кусочками.

6. Зеленый лук порезать тонкими колечками, петрушку и кинзу измельчить.

7. Перец чили, удалив семена, мелко порубить.

8. Из половинки лимона выжать сок.

9. Соединить все нарезанные овощи и зелень, посолить, поперчить, сбрызнуть оливковым маслом и лимонным соком, все перемешать.

10. Выдавить сок из половинки лимона для соуса.

11. Приготовить соус: зубчик чеснока почистить и растереть в ступке с солью, добавить пасту тахини, 1 ст. ложку лимонного сока и немного воды, чтобы заправка получилась однородной и не слишком густой, затем влить оставшийся лимонный сок и все перемешать.

12. Питы выложить на противень и прогреть в духовке под грилем.

13. Теплые лепешки положить на блюдо, на них поместить баклажаны, сбрызнуть соусом, сверху выложить овощной салат.

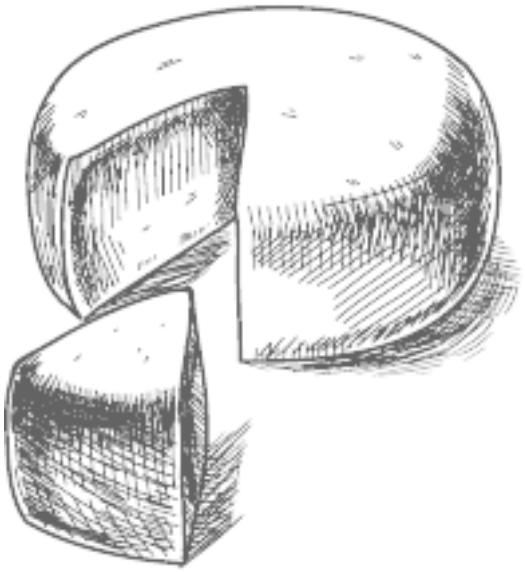
Овощи-гриль с руколой и сырной заправкой

2 порции
время приготовления 25 мин.

1 баклажан
1 цукини
большая горсть руколы
2 ст. ложки оливкового масла

Для заправки:
1/2 лимона
50 г твердого сыра
маленький пучок
базилика
2 ст. ложки оливкового масла
щепотка морской соли

1. Баклажан и цукини нарезать толстыми кружками наискосок, сбрызнуть оливковым маслом.
2. Разогреть сковороду-гриль и обжарить овощи с двух сторон до золотистого цвета.
3. Сыр натереть на мелкой терке.
4. Из половинки лимона выжать сок.
5. Базилик мелко порубить.
6. Приготовить заправку: соединить натертый сыр, оливковое масло и лимонный сок, посолить, все перемешать, добавить измельченный базилик, еще раз перемешать.
7. Овощи, обжаренные на гриле, горячими выложить в тарелку, полить частью заправки, выложить сверху руколу и все перемешать. Полить оставшейся заправкой.



Салат с запеченной свеклой и сухариками

2 порции
время приготовления 30 мин.

3 свеклы
70 г салатного микса
70 г тонко нарезанного сала с мясной прослойкой
2 куска вчерашнего зернового хлеба
3 ст. ложки оливкового масла 1-2 ст. ложки лимонного сока
1 ч. ложка бальзамического уксуса
1/2 ч. ложки жидкого меда
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

1. Свеклу предварительно запечь в духовке, затем почистить и порезать небольшими дольками.
2. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла, выложить свеклу, добавить мед, посолить, поперчить, влить бальзамический уксус и обжарить.
3. Обжаренную свеклу переложить в другую посуду, а на сковороду выложить сало.
4. Хлеб нарезать небольшими кубиками и отправить в сковороду с салом, добавить 1 ст. ложку оливкового масла, перемешать и обжарить сало до золотистого цвета.
5. Выложить сало и хлеб на бумажное полотенце, чтобы удалить излишки жира.
6. Листья салата сбрызнуть оливковым маслом и лимонным соком, посолить, поперчить и перемешать.
7. Выложить на блюдо салатный микс, затем свеклу с образовавшимся соком, а сверху сало и сухарики.

Молодой картофель с хрустящим салатом

8 порций
время приготовления 35 мин.

3 кг молодого картофеля
200 г бекона или сала с мясной прослойкой
120 г сливочного масла
3–4 горсти шпината
3–4 горсти листьев салата
горсть листьев базилика
4 свежих лавровых листа
щепотка свежемолотого перца
1 ч. ложка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Большие клубни картофеля нарезать крупными кусочками, маленькие оставить целиком.

2. Выложить картофель в кастрюлю, добавить лавровые листья, залить кипятком и варить без добавления соли 7–10 минут до полуготовности, затем воду слить и вынуть лавровые листья.

3. Сливочное масло порезать небольшими кусочками.

4. В глубокую форму для запекания выложить кусочки масла, сверху поместить картофель, посолить и встряхнуть несколько раз форму, чтобы масло равномерно распределилось.

5. Запекать картофель в разогретой духовке около 15 минут до готовности.

6. Бекон нарезать небольшими кусочками, обжарить до золотистого цвета и выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить излишки жира.

7. Листья салата и шпинат выложить в салатницу, посолить, поперчить и посыпать порванным руками базиликом, сверху разложить обжаренный бекон.

8. Готовый картофель выложить на блюдо, полить маслом, в котором он запекался, и подавать с салатом.

Салат с тыквой и свеклой на листьях цикория

4 порции
время приготовления 40 мин.

150-200 г тыквы
2 небольшие свеклы
1/2 корня сельдерея
1 цикорий
1/4 кочана кольраби
1-2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка сухого майорана
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

Для соуса:
1 лимон
горсть подсушенного фундука
горсть грецких орехов
2 зубчика чеснока
небольшой пучок кинзы
небольшой пучок мяты
2 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 250 °С.

1. Тыкву и корень сельдерея очистить от кожуры и нарезать кусочками.
2. Кольраби нарезать небольшими ломтиками.
3. Свеклу, не очищая, разрезать на 4 части.
4. Небольшую форму для выпечки выстелить фольгой, так чтобы края свешивались, выложить нарезанные овощи, сбрызнуть оливковым маслом, немного посолить, поперчить, посыпать майораном.
5. Накрыть овощи краями фольги и отправить в разогретую духовку на 20-25 минут.
6. Когда овощи будут почти готовы, раскрыть фольгу и запекать их под грилем до образования румяной корочки.
7. Чеснок почистить и крупно порезать.
8. Цедру лимона натереть на мелкой терке, из половинки лимона выжать сок.
9. Приготовить соус: в чаше блендера соединить все орехи, добавить по горсти листьев кинзы и мяты, чеснок, лимонную цедру и сок (1 ч. ложку сока оставить), посолить, поперчить и все взбить. Когда все измельчится в крошку, влить 2 ст. ложки оливкового масла и взбить еще немного.
10. Цикорий разобрать на отдельные листья, выложить их на блюдо, сбрызнуть оставшимся оливковым маслом и лимонным соком, посолить и поперчить.
11. Выложить на листья понемногу орехового соуса, а сверху запеченные овощи.

Баклажаны, фаршированные помидорами и сулугуни

6 порций
время приготовления 1 ч.

3 баклажана
200 г мягкого козьего сыра
150-200 г слабосоленого сулугуни
5-6 веточек свежего тимьяна
5-7 ст. ложек оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Для томатного соуса:
6–8 ст. ложек
измельченных помидоров
в собственном соку
6–7 крупных оливок
горсть каперсов
2 зубчика чеснока
2–3 веточки тимьяна
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Баклажаны вместе с плодоножкой разрезать вдоль пополам и сделать диагональные крестообразные надрезы, стараясь не прорезать кожицу.

2. Выстелить противень пищевой фольгой, выложить баклажаны срезами вверх, полить 3–5 ст. ложками оливкового масла, посолить, поперчить и запекать в разогретой духовке 15–20 минут.

3. Оливки, удалив косточки, мелко порубить.

4. Каперсы мелко нарезать.

5. Чеснок почистить, раздавить плоской стороной ножа и измельчить.

6. Приготовить томатный соус: соединить оливки, каперсы и чеснок, добавить помидоры вместе с соком и листья тимьяна, влить оливковое масло, поперчить и перемешать.

7. Сулугуни натереть на крупной терке, козий сыр нарезать кружками.

8. Выложить на баклажаны томатный соус и вернуть их в духовку еще на 20 минут.

9. Запеченные баклажаны посыпать половиной натертого сулугуни, разложить на них кружки козьего сыра, сбрызнуть 1 ст. ложкой оливкового масла и выложить сверху оставшийся сулугуни.

10. Немного понизить температуру в духовке и запекать баклажаны до золотистой корочки.

11. Готовые баклажаны украсить веточками тимьяна и сбрызнуть оставшимся оливковым маслом.

Тарталетки с помидорами и соусом песто

4 порции
время приготовления 40 мин.

1 упаковка готового
слоеного теста
100–150 г феты
7–8 мелких помидоров
1 яйцо
небольшой пучок любой зелени
1–2 ст. ложки оливкового масла

Для соуса песто:
50 г твердого сыра
горсть кедровых орехов
пучок базилика
1 зубчик чеснока
3 ст. ложки оливкового масла

Духовку предварительно разогреть до 230 °С.

1. Пласт теста раскатать на пергаменте, вырезать формочками различные фигурки из теста. Оставшееся после вырезания фигурок тесто аккуратно удалить.
2. Яйцо взбить, смазать им края вырезанных фигурок и переложить пергамент на противень.
3. Помидоры порезать на дольки.
4. Фету поломать на кусочки.
5. Твердый сыр натереть на мелкой терке.
6. Приготовить соус песто: листья базилика, натертый сыр и оливковое масло взбить в блендере, добавить кедровые орехи, чеснок и взбить еще немного.
7. В центр каждой фигурки из теста выложить понемногу соуса песто, несколько долек помидора и кусочки феты. Сбрызнуть оливковым маслом.
8. Поставить противень с тарталетками в разогретую духовку и выпекать тарталетки, пока они не зарумянятся.
9. Готовые тарталетки украсить зеленью.

Лаваш со сладким перцем, тыквой и авокадо

2 порции
время приготовления 1 ч. 20 мин.

1 лист тонкого
армянского лаваша или 1 лепешка тортилья
2 кусочка очищенной тыквы
1 сладкий перец
1/2 авокадо
1/2 свеклы
1/2 красной луковицы
1/2 лимона
1 веточка тархуна
1/4 ч. ложки
свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

Для маринада:
1 зубчик чеснока
2 ст. ложки оливкового масла
щепотка тмина
щепотка семян кориандра
щепотка свежемолотого
черного перца

Духовку предварительно разогреть до 180-200 °С.

1. Чеснок почистить и мелко порубить.
2. Приготовить маринад: к оливковому маслу добавить чеснок, тмин, семена кориандра и щепотку черного перца, все перемешать.
3. Свеклу натереть маринадом, завернуть в фольгу и запекать в разогретой духовке 20-40 минут (в зависимости от размера свеклы), затем почистить.
4. Тыкву также натереть маринадом и запечь. Перед тем, как она будет полностью готова, развернуть фольгу и поместить тыкву под гриль, чтобы получилась золотистая корочка.

5. Сладкий перец запечь в духовке до готовности, положить в кастрюлю, закрыть крышкой и оставить на несколько минут, а затем снять кожицу и удалить семена.

6. Лук почистить, нарезать полукольцами и ошпарить кипятком, чтобы вышла горечь.

7. Свеклу, сладкий перец и тыкву нарезать полосками.

8. Лаваш развернуть, ближе к одному краю выложить нарезанные свеклу, тыкву и перец, посолить, поперчить.

9. Из половинки лимона выжать сок.

10. Из половинки авокадо ложкой вынуть мякоть, полить соком лимона, посолить, поперчить, затем размять вилкой и выложить сверху на овощи.

11. Добавить тархун, нарезанный лук и свернуть лаваш конвертом.

Помидоры, фаршированные моцареллой, анчоусами и сухарями

2 порции
время приготовления 45 мин.

2 помидора
1 большая моцарелла
1 апельсин
3 филе анчоусов
1 кусок подсохшего ржаного хлеба
горсть тыквенных семечек
горсть семян подсолнечника
горсть кунжутного семени
1 зубчик чеснока
1 ст. ложка мака
1 ч. ложка оливкового масла
2 щепотки молотых
сушеных помидоров
щепотка свежемолотого черного перца

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Тыквенные и подсолнечные семечки, мак и кунжут слегка обжарить на сухой сковороде.

2. Цедру апельсина натереть на мелкой терке.

3. Зубчик чеснока почистить и раздавить плоской стороной ножа, вынуть сердцевину.

4. Хлеб порезать и вместе с чесноком измельчить в блендере в мелкую крошку.

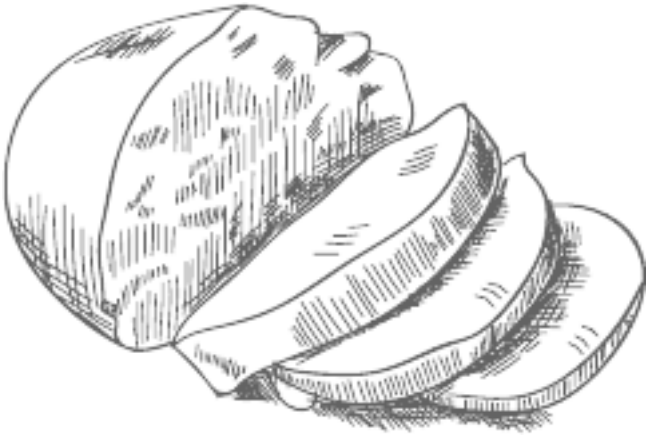
5. Выложить в хлебную крошку обжаренные семечки, добавить цедру апельсина и еще раз взбить сухарную смесь блендером до однородного состояния.

6. Помидоры разрезать пополам, ложкой вынуть мякоть и добавить к ней 2 ст. ложки сухарной смеси, перемешать.

7. Анчоусы порезать и смешать с помидорами.

8. Моцареллу нарезать небольшими кусочками и также отправить к помидорам, поперчить, добавить сушеные помидоры и оливковое масло.

9. Противень выстелить фольгой и уложить помидорные чашечки плотно друг к другу. Наполнить их начинкой и поставить в разогретую духовку на 15–20 минут.



Запеченные баклажаны с гранатом и мятой

2 порции
время приготовления 20 мин.

2 баклажана
2 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Для заправки:
1/2 граната
1/2 лимона
маленький пучок мяты
2 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка соуса
наршараб
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Баклажаны, удалив плодоножку, нарезать вдоль тонкими пластинами и сбрызнуть с каждой стороны оливковым маслом.
2. Разогреть сковороду-гриль и обжарить баклажаны с двух сторон.
3. Гранат почистить и вынуть из него зерна.
4. Мяту мелко порубить и соединить с зернами граната.
5. Из половинки лимона выжать сок.
6. Приготовить заправку: соединить 2 ст. ложки оливкового масла, лимонный сок, наршараб, посолить, поперчить, а затем перемешать с зернами граната и мятой.
7. На блюдо выложить в два слоя обжаренные баклажаны, поливая каждый слой гранатово-мятной заправкой. Все посолить, поперчить и сбрызнуть оливковым маслом.

Картофельный цветок с красной рыбой и перепелиными яйцами

1 порция
время приготовления 25 мин.

5-6 кусочков слабосоленой красной рыбы
10 стеблей спаржи
1 клубень картофеля
2 перепелиных яйца
2 ст. ложки натурального йогурта
2 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Картофель отварить в мундире до полуготовности, почистить и нарезать тонкими лепестками.

2. Противень застелить бумагой для выпечки, смазать маслом. Выложить на бумагу картофельные лепестки в форме цветка, поместить в разогретую духовку и запекать около 7 минут, а затем перевернуть и продолжать запекать, пока лепестки не зазолотятся.

3. Спаржу отправить в пароварку на 2-3 минуты.

4. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла и пожарить яйца, так чтобы желток остался немного жидким.

5. Йогурт соединить с оставшимся оливковым маслом, посолить, поперчить и перемешать.

6. Готовый картофель переложить на тарелку, сверху выложить яйца, спаржу, полить йогуртной заправкой, добавить красную рыбу и еще немного полить заправкой.

Тыквенные ленточки с сыром

2 порции
время приготовления 35 мин.

1/4 небольшой тыквы
1/2 красной луковицы
20-30 г твердого сыра
2 зубчика чеснока
3-4 веточки тимьяна
1 ст. ложка оливкового масла
1/2 ч. ложки сливочного масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Луковицу нарезать полукольцами.
2. Чеснок почистить и нарезать тонкими пластинками.
3. Разогреть в тяжелой сковороде оливковое масло и, периодически помешивая, томить лук и чеснок на медленном огне.
4. Тыкву почистить и, удалив семена, нарезать мякоть тонкими лепестками (можно воспользоваться овощечисткой).
5. Выложить тыквенные полоски в сковороду к луку с чесноком, добавить листья тимьяна и обжаривать 2-3 минуты.
6. Посолить, поперчить, перемешать и прогревать еще несколько минут.
7. Добавить сливочное масло, еще раз перемешать и выложить на тарелку.
8. Твердый сыр нарезать тонкими полосками и выложить сверху на тыкву.

Салат из баклажана, лука-порея и спаржи

2 порции
время приготовления 25 мин.

1 баклажан
1 лук-порей
5 стеблей спаржи
50 г феты
горсть семян
подсолнечника
1 ст. ложка оливкового масла
1 ст. ложка соевого соуса
1 ч. ложка мисо-пасты
1 ч. ложка жидкого меда
1/4 ч. ложки кунжутного масла

Для заправки:
1 лайм
1/2 свежего перца чили
небольшой пучок кинзы
1 ст. ложка оливкового масла
1/2 ст. ложки соевого соуса

Духовку предварительно разогреть до 230 °С.

1. Перемешать 1 ст. ложку соевого соуса с мисо-пастой, медом и кунжутным маслом.
2. Баклажан разрезать вдоль пополам, выложить на противень срезами вверх и смазать соевой заправкой. Запекать в разогретой духовке 15 минут.
3. Светлую часть порея нарезать тонкими кольцами.
4. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла и обжарить лук-порей до золотистого цвета.
5. Спаржу, удалив грубые черенки, нарезать по диагонали крупными кусочками, выложить к порею, накрыть сковороду крышкой и тушить до готовности спаржи.
6. Семечки обжарить на сухой сковороде.
7. Половинку перца чили, удалив семена, нарезать очень мелко.
8. Кинзу порубить – должна получиться 1 ст. ложка.
9. Цедру лайма натереть на мелкой терке, из половинки лайма отжать сок.
10. Сделать заправку: соединить чили, кинзу, оставшееся оливковое масло и соевый соус, цедру и 1 ч. ложку сока лайма, перемешать.
11. Вынуть ложкой мякоть из запеченных баклажанов и измельчить ее.
12. Выложить на блюдо спаржу и лук-порей, затем мякоть баклажана, полить заправкой, посыпать семечками и измельченной фетой.

Жареный фенхель с чили-майонезом

1 порция
время приготовления 35 мин.

1 фенхель
1 сладкий перец
2 яйца
50-60 г сухого хлеба
50 г твердого сыра
1/3 свежего перца чили
200-250 мл оливкового масла
2 ст. ложки растительного масла
1 ч. ложка горчицы с медом
1 ч. ложка яблочного уксуса
1/4 ч. ложки хлопьев паприки

1. У фенхеля срезать грубые стебли и разрезать его вдоль на 4 части.
2. Опустить фенхель на 10 минут в кипящую воду, затем воду слить.
3. Приготовить майонез: соединить 1 яйцо, горчицу, уксус и взбивать миксером, тонкой струйкой вливая оливковое масло.
4. Сладкий перец запечь в духовке, затем снять кожицу, удалить семена и нарезать мякоть кусочками.
5. Перец чили, удалив семена, мелко порезать.
6. В майонез добавить сладкий перец, паприку, чили и измельчить все блендером.
7. Твердый сыр натереть на мелкой терке.
8. Сухой хлеб измельчить в блендере в мелкую крошку и перемешать с натертым сыром.
9. Оставшееся яйцо слегка взбить вилкой.
10. Каждую часть фенхеля сначала опустить в яйцо, затем обвалять в сухарно-сырной крошке.

11. Разогреть в тяжелой сковороде растительное масло и обжаривать фенхель со всех сторон до золотистой корочки.

Подавать фенхель с домашним майонезом.

Салат из запеченных овощей с сыром и луком на гриле

3 порции
время приготовления 25 мин.

1 цукини
1/2 баклажана
150–200 г сулугуни
1 луковица
1/2 сладкого перца
2 горсти молодого шпината
2–3 веточки базилика
1 ст. ложка оливкового масла
2 ч. ложки
бальзамического уксуса
1/4 ч. ложки сахарной пудры
щепотка прованских трав
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Для заправки:
1/2 лимона
2 ст. ложки оливкового масла
1/2 ч. ложки бальзамического уксуса
щепотка смеси
нескольких видов перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Цукини нарезать вдоль длинными ломтиками.
2. Баклажан порезать кружками.
3. Сладкий перец, удалив перепонки и семена, порезать полосками.
4. Овощи выложить на противень, сбрызнуть 1 ст. ложкой оливкового масла и 1 ч. ложкой бальзамического укуса, посолить, поперчить, посыпать прованскими травами и отправить в разогретую духовку на 10–12 минут.
5. Лук почистить и нарезать толстыми кольцами.
6. Сулугуни нарезать ломтиками толщиной в 1 см.
7. Разогреть сковороду-гриль и обжарить сыр с двух сторон до золотистой корочки, затем переложить на тарелку.
8. В ту же сковороду-гриль выложить лук, сбрызнуть оставшимся бальзамическим уксусом, посыпать сахарной пудрой и обжарить с двух сторон до золотистой корочки.
9. Из половинки лимона выжать сок.
10. Приготовить заправку: соединить 2 ст. ложки оливкового масла, 1/2 ч. ложки бальзамического уксуса, 1 ст. ложку лимонного сока, поперчить, посолить и перемешать.
11. На тарелку выложить шпинат, сбрызнуть частью заправки, сверху поместить овощи, лук, сыр и полить все оставшейся заправкой.

Украсить листьями базилика.

Осенний салат из баклажанов с помидорами

2 порции
время приготовления 25 мин.

1 баклажан
1 помидор
1/2 крупной красной луковицы
небольшой пучок базилика
небольшой пучок мяты
небольшой пучок тархуна
2 ст. ложки оливкового масла
1-2 ст. ложки уксуса
щепотка сумака

Для заправки:
1 зубчик чеснока
2 ст. ложки оливкового масла
щепотка морской соли

1. Баклажан нарезать толстыми кружками, полить 2 ст. ложками оливкового масла и перемешать.
2. Разогреть сковороду-гриль, выложить кружки баклажана и обжаривать по 3-4 минуты с каждой стороны.
3. Помидор нарезать крупными дольками.
4. Лук почистить и тоже нарезать крупными дольками.
5. Залить лук уксусом и дать ему слегка замариноваться, затем уксус слить.
6. Приготовить заправку: чеснок почистить и растереть в ступке вместе с солью в пюре, влить оставшееся оливковое масло и еще раз растереть.
7. Выложить на блюдо дольки помидоров, разложить сверху замаринованный лук, посыпать листьями тархуна, мяты и базилика, порвав их руками.
8. Обжаренные теплые баклажаны нарезать полосками и выложить сверху на салат, посыпать сумаком и полить чесночной заправкой.

Запеченный порей с яйцами и шнитт-луком

2 порции
время приготовления 35 мин.

2 лука-порея
2 яйца
3–4 пера шнитт-лука
1 ст. ложка оливкового масла
щепотка смеси
нескольких видов перца
щепотка морской соли

Для соуса Vinaigrette:
2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка уксуса белого вина
1 ч. ложка горчицы
щепотка смеси
нескольких видов перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. У лука-порея отрезать зеленую часть, а светлую надрезать вдоль на 1,5 см, не прорезая до конца.
2. Выложить порей в глубокую форму, посолить, поперчить, сбрызнуть оливковым маслом, влить в форму горячую воду, чтобы лук на треть был погружен в жидкость.
3. Затянуть форму фольгой и запекать в разогретой духовке 20 минут.
4. Яйца отварить вкрутую, почистить и раздавить вилкой в мелкую крошку.
5. Шнитт-лук мелко порубить.
6. Приготовить соус Vinaigrette: соединить оливковое масло, уксус, горчицу, посолить, поперчить и перемешать.
7. Добавить в соус часть шнитт-лука, треть измельченного яйца, все перемешать.
8. Запеченный лук-порей выложить в глубокую тарелку, полить заправкой, посыпать оставшимся яйцом и шнитт-луком.

Салат из запеченной свеклы а ля капрезе

2 порции
время приготовления 1 ч. 45 мин.
2 свеклы
1 большой шарик
моцареллы
маленький пучок
базилика

Для заправки:
1 апельсин
2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка белого винного уксуса
1 ч. ложка горчицы с зернами
1 ч. ложка жидкого меда
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 220 °С.

1. Свеклу завернуть в фольгу и запекать в разогретой духовке полтора часа.
2. Цедру апельсина натереть на мелкой терке.
3. Срезать с апельсина оставшуюся кожуру и вырезать мякоть, сохранив выделившийся при этом сок.
4. Приготовить заправку: 1 ч. ложку цедры соединить с 2 ст. ложками апельсинового сока, влить оливковое масло, уксус, добавить горчицу, мед, посолить, поперчить и все перемешать.

5. Свеклу почистить и нарезать тонкими дольками.

6. Моцареллу нарезать дольками или поломать.

7. Выложить в блюдо апельсиновую мякоть, дольки свеклы, посыпать салат листьями базилика, полить заправкой, а сверху разложить моцареллу. Оставшуюся заправку подать к салату в отдельной посуде.

Итальянский хлебный салат

2 порции
время приготовления 30 мин.

2 куска серого хлеба
3 красных помидора 1 бурый помидор
1 сладкий перец
1 стебель сельдерея горсть оливок
без косточек
1/4 красной луковицы
2 ст. ложки яблочного уксуса
1 ст. ложка оливкового масла
1 ст. ложка каперсов

Для заправки:
2–3 ст. ложки оливкового масла
1 ч. ложка яблочного уксуса
1/4 ч. ложки сахара
щепотка свежемолотого
черного перца
щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Сладкий перец запечь в разогретой духовке, а затем поместить на некоторое время в плотно закрытый целлофановый пакет. Когда перец пропотеет, очистить его от кожицы и удалить семена.

2. Хлеб нарезать небольшими кубиками, выложить в противень, сбрызнуть оливковым маслом и отправить в разогретую духовку на 10–15 минут.

3. Лук почистить, нарезать тонкими дольками и залить 2 ст. ложками яблочного уксуса, так чтобы лук был покрыт жидкостью.

4. Сельдерей порезать небольшими кусочками.

5. Все помидоры нарезать дольками.

6. Приготовить заправку: соединить сахар, соль и молотый перец, влить оливковое масло, уксус и перемешивать, пока сахар не растворится.

7. Сельдерей, помидоры, лук (без жидкости) и измельченный руками запеченный перец выложить в салатницу и полить 3/4 заправки. 8. Сверху разложить сухарики из хлеба, оливки и каперсы, полить все оставшейся заправкой.

Гренки с баклажанами и моцареллой

2 порции
время приготовления 15 мин.

2 куска цельнозернового хлеба
1 баклажан
1 помидор
70–100 г моцареллы для запекания
1 веточка базилика
1–2 ст. ложки оливкового масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Для соуса песто:
50 г твердого сыра
горсть кедровых орехов
пучок базилика
1 зубчик чеснока
3 ст. ложки оливкового масла

1. Баклажан нарезать кружками толщиной в 1 см, смазать их со всех сторон оливковым маслом, посолить и поперчить.
2. Разогреть сковороду-гриль и обжарить ломтики баклажана с двух сторон.
3. Кедровые орехи поджарить на сухой сковороде.
4. Твердый сыр натереть на крупной терке.
5. Чеснок почистить и порезать.
6. Приготовить соус песто: листья базилика, натертый сыр и оливковое масло взбить в блендере, затем добавить кедровые орехи, чеснок и взбить еще немного.
7. Помидор нарезать кружками.
8. Моцареллу порезать пластинками.
9. Хлеб выложить на сковороду-гриль, где жарились баклажаны, и слегка подрумянить с двух сторон.

10. Поджаренный хлеб выложить в глубокий противень, смазать соусом песто, сверху разложить баклажаны, помидоры и моцареллу и отправить под гриль на 3 минуты.

11. Базилик измельчить руками и посыпать им горячие гренки.

Запеченные овощи и хумус с вялеными помидорами

4 порции
время приготовления 25 мин.

7 небольших помидоров
1/2 цукини
1/2 сладкого красного перца
1/2 сладкого желтого перца
3–4 веточки свежего розмарина
2–3 ст. ложки оливкового масла
1–2 ст. ложки соевого соуса
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

Для х умуса:
1 банка консервированного нута
1/2 лимона
5–6 вяленых помидоров
1 зубчик чеснока
1 стакан молока
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Цукини нарезать тонкими кружками.
2. Сладкий перец нарезать вдоль тонкими полосками.
3. Небольшой противень выстелить бумагой для выпечки, выложить помидоры, цукини и сладкий перец, посолить, поперчить, посыпать листьями розмарина, полить соевым соусом и оливковым маслом.
4. Запекать овощи под грилем 5 минут.
5. Молоко влить в небольшую кастрюлю, добавить вяленые помидоры и поместить на огонь.
6. Чеснок почистить, раздавить плоской стороной ножа, порубить и добавить в молоко с помидорами, прогревать все 2-3 минуты.
7. Из половинки лимона выжать сок.
8. Нут выложить в чашу блендера, влить горячее молоко с помидорами и чесноком и взбить все в гладкую массу.
9. Влить лимонный сок, посолить, поперчить и еще немного взбить.
10. Запеченные овощи подавать вместе с хумусом.

Салаты и закуски с бобовыми

Салат из фасоли с креветками

4 порции
время приготовления 50 мин.

200 г отварной фасоли
200 г отварных креветок
100 г любых салатных листьев
1 цукини
2 лимона
1 авокадо
горсть каперсов
1 желток комнатной температуры
несколько веточек укропа
200-250 мл оливкового масла
1 ч. ложка горчицы
1/4 свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

1. Авокадо почистить, удалить косточку и нарезать небольшими кубиками.
2. Укроп мелко порубить.
3. Цедру одного лимона мелко натереть, из двух лимонов выжать сок.
4. Цукини нарезать длинными пластинками и поджарить на гриле, затем разрезать на небольшие полоски.
5. Креветки смешать с фасолью.
6. Добавить авокадо, цукини, листья салата и каперсы, все перемешать.
7. Посыпать салат укропом и цедрой лимона, сбрызнуть лимонным соком, немного посолить и поперчить.
8. Для майонеза желток, горчицу, щепотку соли и перца растереть венчиком, затем добавить 1 ст. ложку лимонного сока и взбивать до получения гладкой массы.
9. Непрерывно взбивая, начать постепенно добавлять оливковое масло (очень важно первые 100 мл масла вливать буквально по капельке). Добавить еще немного лимонного сока

и продолжить вливать оливковое масло уже тонкой струйкой. Взбивать до состояния густой крепкой массы.

10. Попробовать, если нужно, добавить соли и перца (если хотите какое-то время хранить майонез в холодильнике, добавьте 1 ст. ложку кипяченой воды, это не даст яйцам свернуться).

11. Заправить салат домашним майонезом и подавать.

Чечевица с авокадо

2 порции
время приготовления 50 мин.

200 г чечевицы
2 цикория
2 красные луковицы
1 авокадо
4 зубчика молодого чеснока
небольшой пучок кинзы
5–6 веточек свежего тимьяна
3–4 веточки розмарина
несколько листьев свежего или сухого шалфея
3 ст. ложки оливкового масла
2–3 ст. ложки
белого винного уксуса
1 ст. ложка сливочного масла
щепотка свежемолотого черного перца
1/2 ч. ложки морской соли

Для заправки:
1 гранат
2 ст. ложки орехового масла 1 ч. ложка меда

1. Лук и чеснок почистить.
2. Половинку одной луковицы нарезать полукольцами.
3. Растопить в тяжелой кастрюле 1 ст. ложку сливочного и 1 ст. ложку оливкового масла, добавить в масло нарезанный лук, зубчики чеснока, слегка обжарить, добавить листья розмарина, тимьяна и шалфея.
4. Всыпать чечевицу, затем влить горячую воду так, чтобы она покрыла чечевицу, и варить на медленном огне до готовности. В конце посолить и добавить 2 ст. ложки оливкового масла.
5. Оставшиеся полторы луковицы нарезать тонкими полукольцами, полить винным уксусом и оставить мариноваться несколько минут.
6. Авокадо почистить, освободить от косточки и нарезать длинными полосками.
7. Из граната выдавить сок, оставив немного зерен для украшения.
8. Приготовить заправку: смешать мед, сок граната и ореховое масло.
9. Цикорий разобрать на листья.
10. Кинзу мелко порубить.
11. Наполнить листья цикория чечевицей, полить заправкой, украсить гранатовыми зернами и кинзой.
12. Оставшуюся чечевицу выложить на блюдо, сверху положить немного замаринованного лука, кусочки авокадо, снова слой чечевицы, затем лук и сверху авокадо. Полить медово-гранатовой заправкой, поперчить, присыпать гранатовыми зернами и кинзой.

Винегрет с фасолью

4 порции
время подготовки 5 ч.
время приготовления 1 ч. 30 мин.

2 свеклы
2 моркови
1 картофель
100 г белой фасоли
2 моченых яблока
2 свежих огурца
2 филе сельди
1/2 луковицы
4 ст. ложки оливкового масла
2 ч. ложки уксуса красного вина
2 ч. ложки горчицы
щепотка прованских трав
1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
1 ч. ложка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 170 °С.

1. Фасоль залить холодной водой и оставить на несколько часов, а лучше на ночь. Затем воду слить, снова залить фасоль большим количеством воды и отварить до готовности (в середине варки посолить).

2. Свеклу, морковь и картофель сбрызнуть оливковым маслом, посолить, поперчить, присыпать прованскими травами, завернуть в фольгу и запечь до готовности в разогретой духовке, затем остудить и почистить.

3. Сделать заправку, соединив 3 ст. ложки оливкового масла, горчицу, уксус, добавить чуть-чуть молотого перца и все перемешать.

4. Все запеченные овощи, яблоки, огурцы и лук нарезать небольшими кубиками, а селедку – тонкими полосками, все перемешать. 5. Добавить отваренную фасоль, полить винегрет заправкой.

Салат из молодых овощей

2 порции
время приготовления 25 мин.

150 г молодой маленькой моркови
пучок редиски
100 г замороженного зеленого горошка
100 г замороженной молодой фасоли
100 г любого салатного микса
горсть листьев мяты
2 пера зеленого лука
3 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка уксуса белого вина
1 ст. ложка лимонного сока
2 ч. ложки горчицы с зернами
1/2 ч. ложки сахара

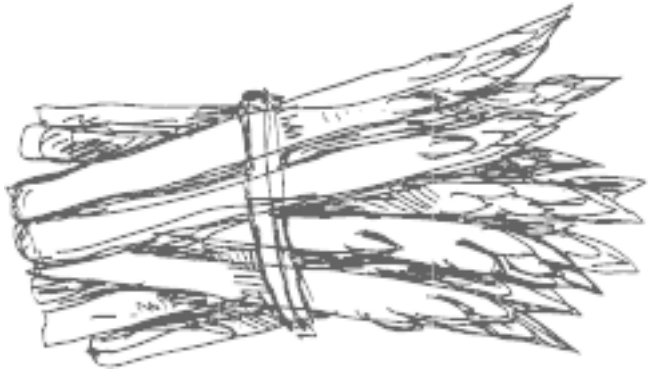
1. Горошек, фасоль и морковь отваривать в кипящей воде в течение 3-4 минут.
2. Салатные листья выложить на большое блюдо, сверху разложить редиску, оставив ее целиком и сохранив на ней 2-3 листика.
3. Зеленый лук тонко нарезать наискосок и присыпать салат.
4. Приготовить заправку, смешав оливковое масло, горчицу, уксус, лимонный сок и сахар.
5. Горошек, фасоль и морковь откинуть на дуршлаг и отправить на несколько секунд в ледяную воду, затем выложить сверху на салат.
6. Полить заправкой и присыпать мятой.

Закуска из фасоли с цукини и спаржей

3 порции
время подготовки 5 ч.
время приготовления 1 ч.

1 стакан фасоли
1 цукини
5 стеблей спаржи
1 луковица
2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка сливочного масла
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Фасоль замочить на несколько часов, а лучше на ночь, затем отварить до готовности.
2. Лук почистить и нарезать полукольцами.
3. Разогреть в сковороде сливочное и 1 ст. ложку оливкового масла и обжарить лук до золотистого цвета.
4. Цукини нарезать длинной тонкой соломкой, выложить к луку и тушить все вместе пару минут.
5. Добавить готовую фасоль, перемешать.
6. Удалить грубые черенки у спаржи и нарезать ее овощечисткой длинными тонкими полосками.
7. Выложить в глубокую посуду горячую фасоль с цукини, добавить спаржу, посолить, поперчить, сбрызнуть оливковым маслом и перемешать.



Салат из тыквы с чечевицей

2 порции
время приготовления 45 мин.

150 г очищенной тыквы
100 г чечевицы
100 г руколы
50 г козьего сыра
30 г сливочного масла
небольшой пучок петрушки
5 ст. ложек оливкового масла
1 ст. ложка яблочного уксуса
1 ч. ложка лимонного сока
1 ч. ложка зеленой аджики
1 ч. ложка горчицы с зернами
щепотка свежемолотого черного перца

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Тыкву нарезать кубиками.
2. Сливочное масло порезать на маленькие кусочки.
3. Выложить тыкву на противень, полить 2 ст. ложками оливкового масла, разложить сверху нарезанное сливочное масло.
4. Запекать тыкву в разогретой духовке 20–25 минут, пока она не станет мягкой. Во время запекания перевернуть 1–2 раза, чтобы готовилась равномерно.
5. Сделать заправку, смешав 3 ст. ложки оливкового масла, горчицу, аджику, уксус и лимонный сок.
6. Чечевицу отварить, откинуть на дуршлаг, а затем вернуть в кастрюлю.
7. Петрушку мелко порубить.
8. Добавить к чечевице измельченную петрушку и 2/3 заправки, все перемешать.
9. Козий сыр поломать на небольшие кусочки.
10. Разложить на большом блюде руколу, выложить на нее теплую чечевицу, а сверху – запеченную тыкву и поломанный на небольшие кусочки козий сыр.
11. Полить салат оставшейся заправкой и поперчить.

Фасоль с маринованными артишоками

2 порции
время подготовки 5 ч.
время приготовления 50 мин.

2 горсти фасоли
4 маринованных артишока
1 помидор
1 стебель сельдерея
1 луковица
большой пучок петрушки и укропа
2 зубчика чеснока
несколько перьев шнитт-лука
50 мл сухого белого вина
2–3 ст. ложки растительного масла
1 ст. ложка горчицы
1 лавровый лист
несколько горошин душистого перца
щепотка смеси
нескольких видов перца
щепотка розового перца 2/3 ч. ложки морской соли

1. Фасоль замочить на ночь, утром воду слить и залить свежей водой.
2. Лук и чеснок почистить, помидор и сельдерей разрезать пополам.
3. Добавить к фасоли подготовленные овощи, лавровый лист, душистый перец и отварить. Когда фасоль будет практически готова, посолить. Бульон, в котором варилась фасоль, слить и сохранить.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.