

**САЛАТЫ
ИЗ ОВОЩЕЙ
И ГРИБОВ**

Салат «Лагуза»

- 300 г шампиньонов
- 2 вареных яйца
- 2 стучка болгар.
- перец
- 50 мл
- 50 г
- 1 пуч.
- зелень
- перец
- соль

Салат из тушеной моркови

- 400 г моркови
- 100 г жареного лука
- 100 г жареного картофеля
- 100 г горошка
- 150 г колбасного фарша курицы
- 50 г сыра без косточек
- 50 мл растительного масла
- зелень петрушки
- черный молотый перец

Свекольный салат «Ухофрукта»

- 2 варенные свеклы
- 100 г изюма
- 100 г чернослива без косточек
- 50 г рубленых грецких орехов
- 100 г растительного масла

Листья салата промыть, чер-
нослив и чеснок промыть, за-
лить теплой водой, оставить
на 10 минут, затем воду
слить.

100

**САЛАТЫ
ИЗ МЯСА
И ПТИЦЫ**

**САЛАТЫ
ИЗ РЫБЫ**

СЛАДКИЕ САЛАТЫ

УДК 641
ББК 36.997
Б77

Оригинал-макет подготовлен студией «М-Пресс»

Оформление дизайн-студии «Три Кота»

Бойко, Е.А.

Б77 Домашние салаты / Е.А. Бойко. — М.: АСТ: Астрель, 2011. — 112 с.: ил.

ISBN 978-5-17-072458-1 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 978-5-271-33371-2 (ООО «Издательство Астрель»)

В данной книге собраны классические и оригинальные рецепты салатов, которые подойдут и для повседневного, и для праздничного стола. Поэтапное описание поможет справиться с приготовлением понравившегося блюда даже начинающему кулинару, а цветные иллюстрации вдохновят на оригинальное оформление того или иного кушанья.

УДК 641
ББК 36.997

Е.А. Бойко, 2011



Введение

С подачи салатов принято начинать любой прием пищи, будь то ужин в кругу семьи, дружеская вечеринка или торжественный прием. Эти блюда разнообразят меню, украшают стол и возбуждают аппетит, и именно поэтому процессу их приготовления и оформления уделяется большое внимание.

Правильно приготовленный салат — это прежде всего гармонично подобранные ингредиенты. Они могут быть любыми: различные сорта мяса и птицы, дичь, рыба и морепродукты, овощи, грибы и фрукты, сыр, пряная зелень, все эти продукты можно использовать для приготовления вкусных и полезных блюд. Сочетания перечисленных ингредиентов могут быть практически любыми, что оставляет простор для фантазии хозяйки. Главное, чтобы все продукты были свежими и качественными.

На вкус салата влияет также заправка. Она может быть простой (чаще всего салаты заправляют сметаной, майонезом, растительным маслом) или сложной, представляющей собой сочетание нескольких дополняющих друг друга ингредиентов.

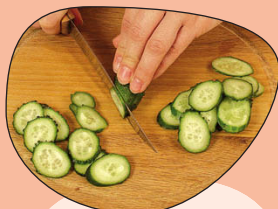
Салаты должны быть не только вкусными и сытными, их желательно красиво оформить. Способов украшения блюд очень много — для придания салатам привлекательного вида можно использовать фигурные ломтики овощей и фруктов, объемные фигурки и композиции из мякоти овощей и фруктов, каннелированные кружочки лимонов и апельсинов. Салаты для повседневного стола можно украсить тертым

сыром, измельченным яичным белком и желтком или просто свежей
пряной
зеленью.



Салаты из мяса и птицы

Телятина со спаржей и арахисом



Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарезать. Огурцы вымыть, нарезать кружочками.



Краснокочанную капусту вымыть, нашинковать.



Выложить капусту в миску, перетереть с сахаром и солью.



Спаржу нарезать кусочками длиной 5–6 см. Телятину нарезать поперек волокон небольшими ломтиками.

- 200 г отварной телятины
- 200 г консервированной зеленой спаржи
- 100 г краснокочанной капусты
- 2 огурца
- 1 помидор
- 30 г соевого арахиса
- 40 мл оливкового масла
- 30 мл сока лайма
- зеленый салат
- красный молотый перец
- сахар
- соль



Помидор вымыть, разрезать пополам, удалить семена, мякоть нарезать маленькими кубиками.



30
мин.

263
ккал

4
чел.



Все ингредиенты перемешать, разложить по тарелкам. Для приготовления заправки смешать сок лайма в оливковым маслом, солью и перцем. Полить салат заправкой.

Французский салат с паштетом из печени

- 200 г паштета из печени домашней птицы
- 100 г сырокопченой ветчины
- 100 г салата фризе
- 50 г салата руккола
- 50 мл лимонного сока
- 30 мл оливкового масла
- зелень петрушки
- молотый белый перец
- соль

Салат вымыть, обсушить. Зелень петрушки вымыть.

Паштет нарезать небольшими кусочками, ветчину — тонкими ломтиками.

Для приготовления заправки смешать лимонный сок с оливковым маслом, солью и перцем.

Листья салата разложить по тарелкам, полить заправкой. Сверху выложить кусочки паштета и ломтики ветчины.

Украсить салат веточками петрушки.

15 мин.

327 ккал

4 чел.

Курица с шампиньонами и ананасами

Шампиньоны промыть, нарезать тонкими ломтиками, выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом, жарить 4–5 минут, посолить.



Зелень петрушки вымыть.

Маслины нарезать колечками.

Семена кунжута жарить на сковороде без добавления масла до золотисто-коричневого цвета.

Из кружочков ананасов вырезать цветы.



35 мин.

287 ккал

4 чел.

Мясо курицы нарезать соломкой. Лимон вымыть, нарезать кружочками. Срезать с кружочков лимона цедру.

- 250 г отварного белого мяса курицы
- 150 г ананасов, консервированных кружочками
- 200 г шампиньонов
- 1 небольшой лимон
- 30 мл оливкового масла
- 20 г маслин без косточек
- 10 г семян кунжута
- зелень петрушки
- соль

На порционные тарелки выложить вперемежку ананасы, курицу, грибы и кружочки лимона. Посыпать салат семенами кунжута, украсить лимонной цедрой, колечками маслин и листиками петрушки.





Салат с ветчиной и моцареллой

15
мин.

389
ккал

3
чел.

Листья салата вымыть, обсушить. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Ветчину нарезать тонкими ломтиками. Моцареллу нарезать полукружиями. Для приготовления заправки смешать оливковое масло с винным и бальзамическим уксусом, добавить соль и перец. Листья салата и помидоры разложить по тарелкам, сверху положить ломтики ветчины и моцареллы. Перед подачей к столу полить салат заправкой.

- 200 г сырокопченой ветчины
- 150 г моцареллы
- 100 г зеленого салата
- 2 помидора
- 20 мл винного уксуса
- 20 мл оливкового масла
- 4–5 капель бальзамического уксуса
- перец
- соль

Салат с жареной курицей, тыквой и фетаки

35
мин.

265
ккал

4
чел.

Салат вымыть, обсушить, крупно нарезать. Чеснок очистить, вымыть, нарубить. Мякоть тыквы вымыть, нарезать кубиками и жарить на сковороде в разогретом оливковом масле (30 мл) 2–3 минуты. Добавить чеснок, посолить, поперчить, жарить еще 2 минуты.

Филе курицы промыть, нарезать небольшими кусочками, жарить на сковороде в оставшемся масле 5–7 минут, посолить.

Смешать охлажденную тыкву и курицу с салатом, добавить мелко нарезанный или размятый вилкой сыр фетаки, перемешать, выложить в салатник.

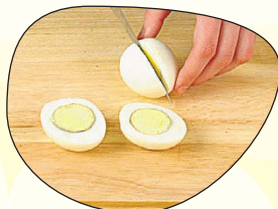
- 250 г филе курицы
- 300 г мякоти тыквы
- 150 г сыра фетаки
- 50 мл оливкового масла
- 2 зубчика чеснока
- салат руккола
- перец
- соль



Вместо фетаки для приготовления этого салата можно использовать любой другой мягкий рассольный сыр.

Салат из Жареной свинины с апельсинами и огурцами

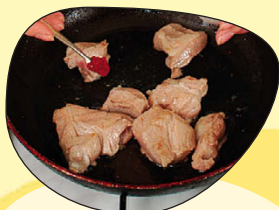
- 350 г свинины
- 2 яйца
- 100 мл апельсинового сока
- 1 столовая ложка коньяка
- 1 столовая ложка оливкового масла
- 1 апельсин
- 1 огурец
- зелень укропа и петрушки
- красный и черный молотый перец
- соль



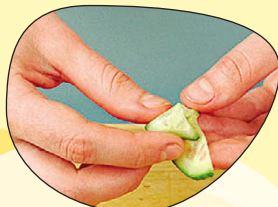
Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, разрезать пополам.



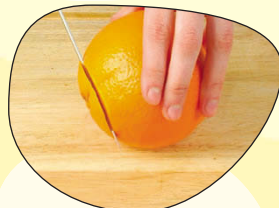
Каждую половинку яйца разрезать на 2–3 дольки.



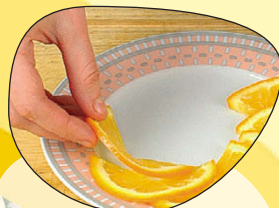
Свинину промыть, нарезать кусочками, замариновать на 10 минут в смеси апельсинового сока и коньяка, жарить в масле на сковороде до образования золотистой корочки, посолить, поперчить и довести до готовности.



Апельсин и огурец вымыть. Огурец разрезать вдоль пополам, затем нарезать ломтиками толщиной 3 мм, надрезать каждый вдоль и завернуть один из получившихся лепестков внутрь.



Зелень укропа и петрушки вымыть. Апельсин вымыть, нарезать полукруглыми ломтиками.



Ломтики апельсина выложить внахлест по краям тарелок.

45
мин.

482
ккал

2
чел.

Сверху выложить украшения из огурца. В центр тарелок выложить мясо, на него положить дольки яиц, оформить салат веточками петрушки и укропа.

35
мин.

276
ккал

2
чел.

Салат из пекинской капусты с жареным мясом

- 300 г пекинской капусты
- 200 г жирной свинины или баранины
- 30 мл оливкового масла
- 30 мл лимонного сока
- 1–2 зубчика чеснока
- перец
- соль

Мясо промыть, нарезать маленькими кубиками. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать.

Мясо и чеснок выложить в сковороду с разогретым оливковым маслом, жарить до готовности, периодически перемешивая, посолить и поперчить.

Пекинскую капусту вымыть, нашинковать, разложить по тарелкам и сбрызнуть лимонным соком.

Мясо с чесноком выложить на капусту.

Подать салат к столу сразу после приготовления.

Салат с копченой свиной и яйцом

- 150 г салата фриз
- 200 г копченой свинины
- 4 яйца
- 30 мл оливкового масла
- зеленый лук
- зелень укропа
- перец
- соль

25
мин.

387
ккал

4
чел.



Зелень укропа и салат фриз вымыть, обсушить, нарезать. Зеленый лук вымыть.

Копченую свинину нарезать соломкой или маленькими кубиками.

Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить. Одно яйцо разрезать пополам, оставшиеся нарубить.

Свинину обжарить в разогретом оливковом масле, смешать с укропом и салатом, выложить на блюдо, посыпать рублеными яйцами.

Салат посолить, поперчить, украсить половинками яйца и перьями зеленого лука.

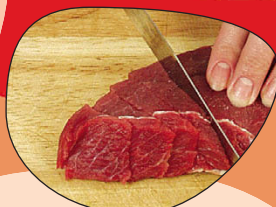
Салат из жареной телятины с грибами и овощами

40
мин.

392
ккал

4
чел.

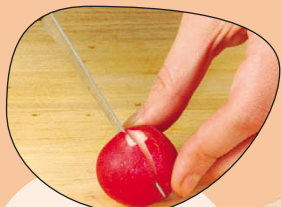
- 250 г телятины
- 250 г вешенок
- 100 г редиса
- 50 г консервированного зеленого горошка
- 1 стебель лука-порея
- 1 красная луковица
- 1 небольшой стручок красного болгарского перца
- 50 мл оливкового масла
- зелень укропа и петрушки
- красный и черный молотый перец
- соль



Грибы промыть, крупно нарезать (небольшие оставить целыми). Телятину промыть, нарезать небольшими кусочками.



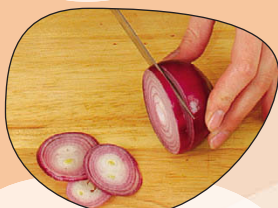
Выложить мясо на сковороду с разогретым оливковым маслом (20 мл), жарить до образования золотисток корочки. На другой сковороде разогреть оставшееся масло, выложить грибы, жарить 2–3 минуты, затем посолить, поперчить, добавить репчатый лук и мясо и жарить все вместе до готовности.



Зелень укропа и петрушки вымыть, обсушить. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена. Редис вымыть, из нескольких корнеплодов и ломтиков болгарского перца сделать украшения, оставшийся редис нарезать тонкими ломтиками.



Лук-порей вымыть, снять верхние грубые листья.



Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

Сочную светлую часть лука-порея нарезать наискось. Смешать мясо и грибы с редисом, луком-пореем и зеленым горошком, разложить по тарелкам. Оформить салат веточками зелени и украшениями из редиса.

Салат «Лесная сказка»

- 100 г жареной холодной свинины
- 1 белая редька
- 1 небольшая красная луковица
- 1 небольшой стручок болгарского перца
- 1 яйцо
- 1 помидор
- 20 мл оливкового масла
- 20 мл лимонного сока
- зеленый салат
- зелень укропа и петрушки
- майонез
- перец
- соль



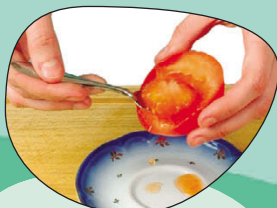
Свинину нарезать небольшими кусочками. Болгарский перец вымыть, удалить семена и плодоножку, нарезать полукружиями.



Редьку очистить, вымыть, нарезать ломтиками. Салат, укроп и петрушку вымыть, обсушить. Лук очистить, вымыть, нарезать полукружиями.



Яйцо сварить вкрутую, охладить, очистить, подрезать с тупого конца для устойчивости.



Помидор вымыть, срезать треть со стороны плодоножки, удалить семена и часть мякоти.



Из яйца и помидора сделать украшение в виде мухомора, нанести на его шляпку капельки майонеза.

35
мин.

Для приготовления заправки смешать лимонный сок с оливковым маслом, солью и перцем. Подготовленные ингредиенты выложить на тарелку, сбрызнуть заправкой. Оформить блюдо листьями салата, веточками зелени и «мухомором».

366
ккал

1
чел.





Салат из утиной печени с пармезаном

25
мин.

405
ккал

2
чел.

Утиную печень промыть, обсушить салфеткой, выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом, жарить до готовности, посолить и поперчить.

Салат вымыть, обсушить, крупно нарезать. Помидоры черри вымыть. Пармезан натереть на специальной терке.

Салат разложить по тарелкам, сверху выложить теплую утиную печень и пармезан, сбрызнуть винным уксусом.

Украсить блюдо помидорами черри, подать к столу сразу после приготовления.

- 400 г утиной печени
- 50 г пармезана
- 50 г салата фризе
- 50 г салата лолло rosso
- 50 г помидоров черри
- 30 мл оливкового масла
- 30 мл красного винного уксуса
- перец
- соль

Салат из говяжьей печени со шпинатом и шампиньонами

35
мин.

372
ккал

4
чел.

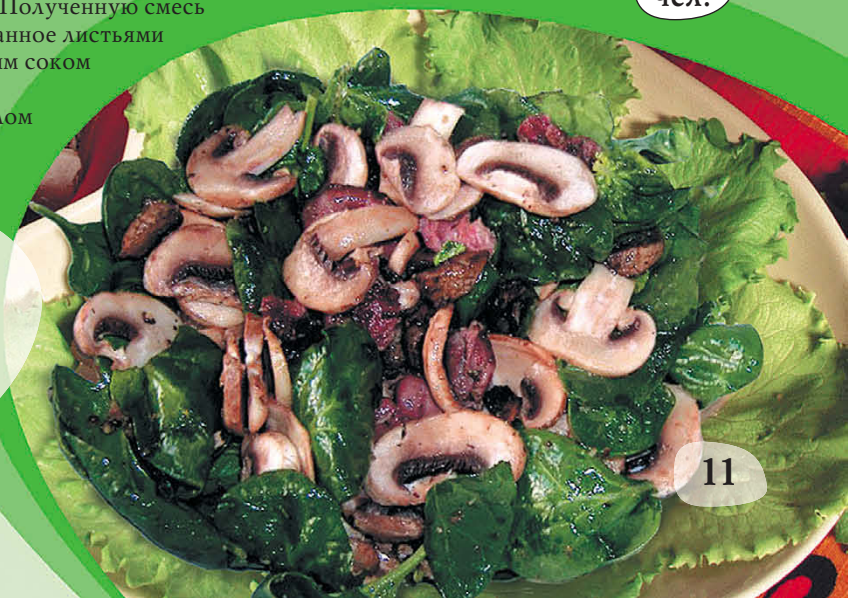
Печень промыть, удалить пленки, нарезать небольшими кусочками. Выложить печень на сковороду с разогретым оливковым маслом (20 мл), жарить до готовности, посолить.

Зеленый салат и шпинат вымыть, обсушить. Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками.

Обжарить шампиньоны в оставшемся масле, посолить, добавить шпинат и печень, перемешать и снять с огня. Полученную смесь выложить на блюдо, выстланное листьями салата, сбрызнуть лимонным соком и посыпать перцем.

Подавать салат к столу в теплом виде.

- 300 г говяжьей печени
- 250 г шампиньонов
- 100 г шпината
- 40 мл оливкового масла
- 30 мл лимонного сока
- зеленый салат
- крупномолотый черный перец
- соль



Содержание

ВВЕДЕНИЕ

САЛАТЫ ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ

Телятина со спаржей и арахисом 4
Французский салат с паштетом из печени 5
Курица с шампиньонами и ананасами 5
Салат с ветчиной и моцареллой 6
Салат с жареной курицей, тыквой и фетаки 6
Салат из жареной свинины с апельсинами и огурцами 7
Салат из пекинской капусты с жареным мясом 8
Салат с копченой свиной и яйцом 8
Салат из жареной телятины с грибами и овощами 9
Салат «Лесная сказка» 10
Салат из утиной печени с пармезаном 11
Салат из говяжьей печени со шпинатом и шампиньонами 11
Салат из копченой курицы с яйцами и морковью 12
Салат из говядины с перепелиными яйцами 12
Салат из ветчины, сыра и огурцов 13
Салат с жареной курицей, щавелем и сырокопченой ветчиной 14
Салат с ветчиной и молодым картофелем 14
Салат «Зимний» 15
Салат из копченой курицы с яблоками и грибами 16
Салат из жареных куриных сердечек с овощами 17
Салат-закуска с жареной свининой и яблоками 17
Салат из жареного мяса с макаронами и шиитаке 18
Салат из жареной печени с макаронами и зеленым луком 18
Салат с колбасой, рисом и свежими овощами 19
Мясной салат с редькой и луком 20
Салат из мясного фарша с картофелем и горошком 20
Салат из ветчины с капустой и опятами 21
Салат из копченой курицы с виноградом и луком-пореем 22
Салат из курицы с омлетом и горошком 23
Салат из жареной свинины с овощами по-корейски 23
Теплый картофельный салат с копченой свиной 24
Салат из ветчины с картофелем и зеленым луком 25

Салат с салями и пармезаном 25
Салат из ветчины с картофелем и помидорами 26
Салат с колбасой, беконом и орехами 26
Салат из говядины с гранатом 27
Салат «Деревенский» 28
Салат из куриной печени с пекинской капустой 29
Салат с копченой уткой, виноградом и лаймом 29
Салат «Фантазия» 30
Салат из колбасы со свежими овощами и брынзой 30
Салат из жареной курицы со свежими овощами и рисом 31
Салат из курицы с цветной капустой и сыром 32
Мясной салат по-алжирски 33
Салат из курицы с пикантным соусом 33
Салат из копченого мяса с картофелем и зеленым луком 34
Салат «Полянка» 34
Мясной салат с болгарским перцем 35
Пикантный салат из курицы с арахисом и свежими овощами 36
Салат с копченой ветчиной и сыром бри 37

САЛАТЫ ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

Салат из морепродуктов с дайконом 38
Салат из тунца с артишоками 39
Освежающий салат с креветками 39
Салат из авокадо и королевских креветок 40
Салат из морской рыбы с баклажанами 40
Салат из малосольной сельди с овощами 41
Салат с копченой красной рыбой и гренками 42
Салат из малосольной рыбы с сельдереем и горошком 43
Салат из кальмаров с маслинами 43
Деликатесный салат из копченой семги 44
Салат из пряной семги с цикорием 44
Салат «Неаполитанский» 45
Салат с морской рыбой и помидорами 46
Салат с тунцом и маслинами 47
Салат из морепродуктов в корзиночках из капустных листьев 47
Салат из белой рыбы с овощами и оливками 48
Салат с консервированной рыбой 48
Салат из креветок по-вьетнамски 49

Салат из авокадо с креветками и оливками 50
Салат из крабового мяса с рисом и орехами 51
Салат из макаронных изделий 51
Салат из мидий с рисом и помидорами 52
Ассорти в корзиночках из помидоров 52
Салат из сельди с огурцами и сыром 53
Салат из красной рыбы с овощами 54
Салат с крабовыми палочками и морской капустой 55
Салат из морепродуктов с лимоном 55
Салат «Мечта» 56
Салат из консервированной рыбы с рисом 56
Салат «Средиземноморский» 57
Салат из кальмаров с капустой 58
Салат из вареной рыбы со свежими овощами и сыром 59
Салат из морской рыбы с дайконом 59
Салат с мидиями и шампиньонами 60
Салат из креветок с огурцами и редисом 60
Салат из кальмаров с морковью и рисом 61
Острый салат из креветок 62
Салат из сельди и стручковой фасоли 62
Салат из креветок по-японски 63
Салат из кальмаров с яблоками 64
Салат «Весенний» 65
Салат из морской рыбы с дайконом и орехами 65
Тайский салат с кальмарами 66
Салат из сельди с винной заправкой 66
Салат из красной рыбы с брокколи 67
Салат «Огонек» 68
Салат из морепродуктов с мандаринами 69
Салат из морской рыбы с сыром 69

САЛАТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ

Салат из баклажанов с оливками 70
Салат из помидоров и зеленого лука 71
Салат из тыквы с орехами 71
Картофельный салат со сметаной 72
Салат с жареной тыквой и грибами 72
Оригинальный свекольный салат 73
Винегрет с шампиньонами 74
Экзотический салат из помидоров 75
Салат из овощей и риса 75
Салат «Здоровье» 76
Салат из чечевицы 76
Салат «Детний» 77
Капустный салат с шампиньонами 78
Салат из шампиньонов и перца 79
Салат из моркови и помидоров 79
Овощной салат с брынзой и орехами 80

Салат из огурцов с зеленью 80
Салат «Оригинальный» 81
Салат «Марокко» 82
Салат из свежих шампиньонов 82
Салат из тушеной моркови 83
Салат из краснокочанной капусты с консервированными овощами 84
Салат из риса с помидорами и гранатом 84
Салат из риса с морковью и фасолью 85
Салат из сельдерея с томатной заправкой 86
Огуречный салат с репой и чесноком 87
Салат из помидоров с оливками и луком 87
Салат из помидоров с медовой заправкой 88
Салат из зелени с сыром 88
Свекольный салат с тмином и орехами 89
Острый овощной салат 90
Салат из спаржевой фасоли 91
Капустный салат с редисом и клюквой 91
Винегрет с горошком и зеленью 92
Салат «Каприз» 92
Салат из картофеля и яиц 93
Грибной салат-ассорти 94
Салат «Фитнес» 95
Салат «Осень» 95
Овощной салат с брынзой 96
Салат из печеного перца с персиками 96
Салат из огурцов и авокадо 97
Винегрет с маслинами 98
Салат из помидоров и болгарского перца 99
Картофельный салат с шампиньонами 99
Салат «Радуга» 100
Свекольный салат с сухофруктами 100
Фасолевый салат с овощами и грибами 101
Салат «Восточный» 102
Винегрет с мочеными яблоками 103
Салат с огурцами и яблоками 103

СЛАДКИЕ САЛАТЫ

Фруктовый салат с ягодным соусом 104
Салат из слив и винограда 105
Салат «Райский остров» 105
Салат из консервированных груш и инжира 106
Салат с виноградом и хурмой 106
Фруктовый салат с кофейно-медовым соусом 107
Салат из бананов 108
Салат из чернослива с тыквой 109
Салат из груш и фейхоа 109