



*вкусно и просто*

# *фруктовые салаты*



Вкусно и просто

Юлия Маскаева  
**Фруктовые салаты**

«РИПОЛ Классик»

2007

**Маскаева Ю. В.**

Фруктовые салаты / Ю. В. Маскаева — «РИПОЛ Классик»,  
2007 — (Вкусно и просто)

ISBN 978-5-425-01718-5

Одним из самых любимых лакомств большинства людей являются фрукты и фруктовые салаты. Для их приготовления не требуется много времени и затрат, так как вкусный десерт можно приготовить не только из дорогих экзотических, но и местных фруктов, достаточно лишь проявить немного фантазии. В книге собраны самые интересные рецепты фруктовых салатов, которые придется по душе детям и не оставят равнодушными взрослых.

ISBN 978-5-425-01718-5

© Маскаева Ю. В., 2007  
© РИПОЛ Классик, 2007

## Содержание

Введение	5
1. Салаты на каждый день	6
Салат из кураги с мороженым	6
Салат сливовый с мороженым	7
Салат из черешни и винограда с творогом	8
Салат фруктовый с ванильным йогуртом	9
Салат фруктовый со сгущенным молоком	10
Салат фруктовый со сметаной	11
Салат фруктовый с кедровыми орехами	12
Салат абрикосовый с творогом и изюмом	13
Салат ежевично-персиковый с орехами	14
Салат ягодно-фруктовый с черничным йогуртом	15
Салат банановый с курагой	16
Салат фруктовый с изюмом	17
Салат творожный с ягодами	18
Салат ананасовый	19
Салат из вишни с мороженым	20
Салат фруктовый с орехами	21
Салат грушевый с творогом	22
Салат из винограда и персиков	23
Салат из киви с курагой	24
Салат из груши и малины	25
Салат земляничный с творогом	26
Салат из дыни и арбузов	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

# Юлия Владимировна Маскаева

## Фруктовые салаты

### Введение

Фруктовые салаты являются излюбленным лакомством не только детей, но и многих взрослых. В последнее время они все чаще появляются на столах не только в праздничные дни, но и в будни, так как проблем с приобретением фруктов сегодня не существует. Однако популярность фруктовых салатов заключается не только в доступности большинства продуктов. Самое главное, что они обладают приятным вкусом, ароматом, нежной консистенцией и всегда красиво и аппетитно выглядят. К тому же фруктовые салаты не только вкусны, но и полезны, так как в них сохраняются все витамины и полезные вещества.

Для приготовления салатов используют свежие фрукты и ягоды, так как яблоки, апельсины, мандарины, киви, клубнику, чернику и другие, а также консервированные и сушеные. Последние перед использованием варят или замачивают в горячей воде до тех пор, пока они не станут мягкими. Свежие фрукты предварительно перебирают, моют, очищают от жесткой кожицы, плодоножек, семян и косточек. Сильно загрязненные плоды промывают дважды, стараясь делать это аккуратно, чтобы не помять. Промытые фрукты кладут в сито и дают стечь воде. Некоторые фрукты (яблоки, груши, авокадо) при нарезке быстро окисляются и темнеют. Чтобы этого не произошло, их можно сбрызнуть соком лимона. Некоторые южные фрукты (папайя, маракуйя, манго) рекомендуется поливать соком лайма, который прекрасно оттеняет их вкус и придает приятный аромат.

Кроме фруктов, для салатов применяют такие продукты, как сливки, сметана, молоко, мороженое, яйца, сахар, шоколад, какао, желиру-ющие и ароматические вещества и др. Чаще всего их используют для приготовления соусов и заправок для салатов. Для этой же цели применяют фруктовые соки и сиропы, которые иногда смешивают с вином и другими спиртными напитками.

Перед подачей к столу большинство салатов охлаждают, чтобы они успели пропитаться соусом, который оттеняет вкус фруктов.

В данной книге собраны рецепты фруктовых салатов, которые придутся по душе не только взрослым, но и детям. Кроме сладких, здесь также имеются рецепты острых салатов, для приготовления которых используются не только фрукты, но и овощи.

## 1. Салаты на каждый день

### Салат из кураги с мороженым

*Ингредиенты: курага – 200 г, орехи кедровые – 100 г, изюм – 100 г, мороженое – 100 г, мандарин – 1 шт., сметана – 4 ст. ложки.*

*Способ приготовления*

Курагу заливают кипятком и оставляют на 20 минут, после чего мелко режут. Ядра орехов смешивают с курагой и изюмом. В массу кладут сметану и мороженое.

Готовый салат выкладывают в салатник и украшают дольками мандарина.

## **Салат сливовый с мороженым**

*Ингредиенты: мороженое – 300 г, сливы – 300 г, сливки – 6 ст. ложек, пудра сахарная – 4 ст. ложки, орехи грецкие – 3 ст. ложки, шоколад тертый – 1 ст. ложка, ванилин по вкусу.*

### *Способ приготовления*

Сливы моют и удаляют косточки. Ядра грецких орехов обжаривают на сухой сковороде до золотистого цвета, затем измельчают. Сливки, сахарную пудру и ванилин взбивают миксером до получения однородной массы, затем добавляют мороженое. Этой смесью заливают сливы, добавляют орехи, перемешивают и ставят в холодильник на 20–30 минут.

Готовый салат посыпают тертым шоколадом и подают к столу.

## **Салат из черешни и винограда с творогом**

*Ингредиенты: черешни – 200 г, виноград без косточек – 100 г, творог – 100 г, сливки – 50 г, пудра сахарная – 4 ст. ложки.*

### *Способ приготовления*

Черешни и виноград моют и нарезают каждую ягоду на 2 части (оставляют по несколько ягод для украшения).

Творог смешивают с взбитыми сливками и сахарной пудрой, добавляют черешни и виноград, перемешивают и ставят в холодильник на 20–30 минут.

Охлажденный салат кладут в вазочку и украшают целыми ягодами черешни и винограда.

## **Салат фруктовый с ванильным йогуртом**

*Ингредиенты: абрикосы – 6–7 шт., киви – 2 шт., яблоко – 1 шт., груша – 1 шт., апельсин – 1 шт., йогурт ванильный – 100 г., сок лимонный – 1 ч. ложка.*

### *Способ приготовления*

Яблоко и грушу моют, удаляют сердцевину, нарезают тонкими ломтиками и сбрызгивают лимонным соком.

Киви и апельсин очищают и нарезают дольками. Абрикосы разделяют на половинки, удаляют косточки. Все компоненты соединяют, заливают йогуртом, перемешивают и ставят в холодильник на 15–20 минут.

Готовый салат выкладывают в салатник и подают к столу.

## **Салат фруктовый со сгущенным молоком**

*Ингредиенты: мандарины – 4 шт., киви – 4 шт., ананас – 4 ломтика, апельсины – 3 шт., пудра сахарная – 1 ст. ложка, шоколад тертый – 1 ст. ложка, виноград без косточек – 100 г, молоко сгущенное – 70 г, йогурт сливочный – 70 г.*

### *Способ приготовления*

Фрукты очищают, нарезают небольшими ломтиками.

Виноград моют, каждую ягоду разрезают на 2 части, смешивают с фруктами и посыпают сахарной пудрой.

Йогурт смешивают со сгущенным молоком и заправляют фруктовую массу.

Салат посыпают тертым шоколадом, ставят в холодильник на 20–30 минут, затем подают к столу.

## **Салат фруктовый со сметаной**

*Ингредиенты: ананас – 100 г, виноград зеленый – 100 г, черешни – 70 г, сметана – 70 г, орехи грецкие – 50 г, персики – 2 шт., апельсины – 2 шт., сахар – 2 ст. ложки, цедра апельсиновая – 1 ст. ложка, ванилин по вкусу.*

### *Способ приготовления*

Ананас и апельсины очищают, нарезают ломтиками. Черешни и виноград перебирают, моют, удаляют косточки. Персики разрезают на 2 части, удаляют косточки, затем нарезают ломтиками. Фрукты смешивают и заправляют соусом, приготовленным из сметаны, сахара, ванилина и апельсиновой цедры.

Готовый салат посыпают измельченными орехами и подают к столу.

## **Салат фруктовый с кедровыми орехами**

*Ингредиенты: груши – 3 шт., персики – 3 шт., яблоки – 2 шт., апельсин – 1 шт., сметана – 3 ст. ложки, сахар – 2 ст. ложки, орехи кедровые очищенные – 2 ст. ложки.*

### *Способ приготовления*

Груши и яблоки моют, удаляют сердцевину и нарезают ломтиками. Персики моют, снимают кожицу, удаляют косточки и нарезают кусочками. Апельсин очищают, разделяют на дольки.

Фрукты смешивают и заливают сметаной, смешанной с сахаром.

Готовый салат посыпают кедровыми орешками, ставят в прохладное место на 10–15 минут и подают к столу.

## **Салат абрикосовый с творогом и изюмом**

*Ингредиенты: абрикосы – 200 г, творог – 200 г, изюм – 50 г, сливки – 4 ст. ложки, орехи грецкие измельченные – 1 ст. ложка, сахар и ванилин по вкусу.*

### *Способ приготовления*

Изюм моют, заливают горячей водой и оставляют на 30 минут.

Абрикосы моют, разделяют на 2 половинки, косточки удаляют. Творог растирают со сливками и сахаром до получения однородной массы. Изюм, абрикосы и творожную массу смешивают и ставят в холодильник на 15–20 минут.

Готовый салат посыпают грецкими орехами и подают к столу.

## **Салат ежевично-персиковый с орехами**

*Ингредиенты: ежевика – 200 г, сливки – 80 мл, персик – 1 шт., сахар – 1 ст. ложка, орехи грецкие измельченные – 1 ст. ложка, сироп ежевичный – 1 ст. ложка, листья мяты – 2–3 шт., ванилин по вкусу.*

### *Способ приготовления*

Персики очищают от кожицы, удаляют косточки, нарезают ломтиками и аккуратно смешивают с ежевикой и орехами. Сливки взбивают с сахаром и ванилином в крепкую пену и заправляют фруктовую массу. Готовый салат поливают ежевичным сиропом, украшают ягодами ежевики и листьями мяты.

## **Салат ягодно-фруктовый с черничным йогуртом**

*Ингредиенты: йогурт черничный – 100 г, виноград без косточек – 100 г, черешня – 70 г, черника – 50 г, яблоки – 2 шт., груша – 1 шт., пудра сахарная – 1 ст. ложка, сок лимонный – 1 ч. ложка.*

### *Способ приготовления*

Виноград моют, каждую ягоду разрезают на 2 части. Черешню перебирают, моют, удаляют косточки. Фрукты моют, удаляют сердцевину, нарезают ломтиками и сбрызгивают лимонным соком. Все ингредиенты смешивают, посыпают сахарной пудрой и заправляют йогуртом.

Готовый салат украшают ягодами черники, ставят в холодильник на 10–15 минут и подают к столу.

## **Салат банановый с курагой**

*Ингредиенты: бананы – 3 шт., курага – 100 г, сметана – 100 г, сахар ванильный – 2 ст. ложки, посыпка карамельная – 1 ст. ложка.*

### *Способ приготовления*

Курагу заливают горячей водой, оставляют на 30–40 минут для набухания, затем откидывают на дуршлаг, дают стечь воде и мелко нарезают. Бананы очищают, нарезают кружками и смешивают с курагой. Сметану взбивают с сахаром и заправляют фруктовую массу. Готовый салат украшают карамельной посыпкой.

## **Салат фруктовый с изюмом**

*Ингредиенты: яблоки – 2 шт., груши – 2 шт., йогурт – 100 г, ежевика – 70 г, изюм – 50 г, сироп ежевичный – 1 ст. ложка, орехи грецкие измельченные – 1 ст. ложка, сок лимонный – 1 ч. ложка.*

### *Способ приготовления*

Яблоки и груши моют, удаляют сердцевину, нарезают ломтиками и сбрызгивают лимонным соком.

Изюм заливают горячей водой, оставляют на 30–40 минут для набухания, откидывают на дуршлаг и дают стечь воде. Продукты смешивают, добавляют ежевику и заправляют йогуртом.

Готовый салат поливают ежевичным сиропом и посыпают грецкими орехами.

## **Салат творожный с ягодами**

*Ингредиенты: малина – 300 г, смородина красная – 100 г, виноград без косточек – 100 г, творог – 200 г, сливки – 2 ст. ложки, пудра сахарная – 2 ст. ложки.*

### *Способ приготовления*

Виноград моют и нарезают каждую ягоду на 2 части (несколько ягод оставляют для украшения). Малину и смородину перебирают, моют, несколько ягод оставляют для украшения. Творог смешивают со взбитыми сливками и сахарной пудрой, добавляют малину, смородину и виноград, осторожно перемешивают и ставят в холодильник на 20–30 минут.

Готовый салат раскладывают по креманкам, украшают целыми ягодами малины, смородины и винограда и подают к столу.

## **Салат ананасовый**

*Ингредиенты: ананасы консервированные – 1 банка, банан – 1 шт., стружка кокосовая – 3 ст. ложки, йогурт – 3 ст. ложки, нектар банановый – 70 мл, цедра апельсиновая – 1 ст. ложка.*

### *Способ приготовления*

Ананасы нарезают кубиками, добавляют кокосовую стружку и тертую цедру апельсина. Банановый нектар смешивают с йогуртом, заливают ананасы и ставят в холодильник на 20 минут.

Банан очищают и нарезают ломтиками. Готовый салат украшают ломтиками банана и подают к столу.

## **Салат из вишни с мороженым**

*Ингредиенты: вишня – 200 г, мороженое – 200 г, орехи грецкие – 70 г, пудра сахарная – 3 ст. ложки, сливки – 6 ст. ложек, йогурт – 4 ст. ложки, шоколад тертый – 2 ст. ложки.*

### *Способ приготовления*

Вишни моют и удаляют косточки. Сливки, йогурт и сахарную пудру взбивают миксером до получения однородной массы и аккуратно смешивают с мороженым. Вишни смешивают с полученной смесью, добавляют измельченные орехи и ставят в холодильник на 30–40 минут. Готовый салат посыпают тертым шоколадом.

## Салат фруктовый с орехами

*Ингредиенты: слива – 4 шт., абрикосы – 4 шт., груши – 3 шт., киви – 2 шт., мороженое – 100 г, орехи грецкие – 50 г, орехи кедровые – 50 г, пудра сахарная – 1 ст. ложка, шоколад тертый – 1 ст. ложка.*

### *Способ приготовления*

Сливы и абрикосы моют, разрезают на 2 части, удаляют косточки. Груши моют, удаляют сердцевину и нарезают ломтиками. Киви очищают и нарезают небольшими кусочками. Фрукты смешивают, добавляют кедровые орехи и посыпают сахарной пудрой. Мороженое взбивают с грецкими орехами. Полученным соусом заливают фрукты и ставят их в холодильник на 30 минут. Готовый салат посыпают тертым шоколадом.

## **Салат грушевый с творогом**

*Ингредиенты: груши – 3 шт., персик – 1 шт., творог – 200 г, изюм – 50 г, сливки – 2 ст. ложки, сахар – 2 ст. ложки, посыпка карамельная – 1 ст. ложка.*

### *Способ приготовления*

Изюм моют, заливают горячей водой, оставляют на 30–40 минут, затем откидывают на дуршлаг и дают стечь воде. Персик моют, удаляют косточку и мелко нарезают. Груши моют, удаляют сердцевину и нарезают ломтиками. Творог растирают с сахаром и сливками, смешивают с фруктами и ставят в холодильник на 10–15 минут. Готовый салат украшают карамельной посыпкой.

## **Салат из винограда и персиков**

*Ингредиенты: виноград – 200 г, сметана – 80 г, персики – 3 шт., орехи грецкие измельченные – 4 ст. ложки, сахар – 3 ст. ложки.*

### *Способ приготовления*

Виноград моют, каждую ягоду разрезают на 2 части, косточки удаляют. Персики очищают от кожицы, косточки вынимают и мелко нарезают. Сметану взбивают с сахаром и смешивают с фруктами.

Готовый салат посыпают измельченными грецкими орехами.

## **Салат из киви с курагой**

*Ингредиенты: киви – 4 шт., курага – 100 г, ядра грецких орехов – 50 г, сметана – 70 г, пудра сахарная и корица по вкусу.*

### *Способ приготовления*

Курагу заливают горячей водой, оставляют на 30–40 минут для набухания, затем мелко нарезают. Киви очищают и нарезают ломтиками. Сметану взбивают с сахарной пудрой и корицей и заливают фрукты.

Добавляют орехи, аккуратно перемешивают и подают к столу.

## **Салат из груши и малины**

*Ингредиенты: груши – 3 шт., малина – 100 г, ядра грецких орехов – 70 г, сметана – 100 г, сироп малиновый – 2 ст. ложки, сахар – 2 ст. ложки, шоколад тертый – 1 ст. ложка.*

### *Способ приготовления*

Груши моют, удаляют сердцевину, нарезают ломтиками и смешивают с малиной и грецкими орехами. Сметану взбивают с сахаром и поливают фруктовую массу.

Готовый салат поливают малиновым сиропом и посыпают тертым шоколадом.

## **Салат земляничный с творогом**

*Ингредиенты: земляника – 200 г, изюм без косточек – 100 г, творог – 200 г, сливки – 2 ст. ложки, сахар – 2 ст. ложки, ликер земляничный или клубничный – 1 ст. ложка, ванилин по вкусу.*

### *Способ приготовления*

Изюм моют, заливают горячей водой и оставляют для набухания на 20–30 минут. Сливки взбивают с сахаром и ванилином, добавляют творог, ликер и взбивают до получения пышной массы. Затем творожную массу аккуратно смешивают с земляникой и ставят в холодильник на 10 минут.

## **Салат из дыни и арбузов**

*Ингредиенты: дыня – 200 г, арбуз – 100 г, нектар абрикосовый – 70 мл, абрикосы – 2 шт., мед – 2 ст. ложки, вино сухое – 2 ст. ложки, сок лимонный – 1 ч. ложка.*

## **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.