

5 простых правил 100 рецептов

**КАК ПРАВИЛЬНО
ПРИГОТОВИТЬ
САЛАТ**
ВКУСНЫЙ
ПОЛЕЗНЫЙ
КРАСИВЫЙ

Хороший салат состоит минимум из 3-5 продуктов. Один из продуктов с выраженным вкусом должен быть ведущим. Другие лишь усиливают вкусовую гамму.



Сборник рецептов

**Как правильно приготовить салат.
Пять простых правил и 100 рецептов**

«ЭКСМО»

2015

УДК 641.55
ББК 36.997

Сборник рецептов

Как правильно приготовить салат. Пять простых правил и 100 рецептов
/ Сборник рецептов — «Эксмо», 2015 — (Кулинария по полочкам)

ISBN 978-5-457-91581-7

Салаты можно готовить круглый год, используя сезонные овощи и фрукты. Они не только украшают своим ярким видом стол, но и улучшают аппетит, освежают, давая вкусовым рецепторам отдохнуть между переменаами блюд. Салаты — самые простые блюда в приготовлении, при одном маленьком условии: если знаешь правила их приготовления. В нашей книге вы найдете именно такие правила, простые, но очень нужные, узнаете, как приготовить вкусный, полезный и красивый салат.

УДК 641.55

ББК 36.997

ISBN 978-5-457-91581-7

© Сборник рецептов, 2015
© Эксмо, 2015

Содержание

5 Правил приготовления	6
Правило № 1	6
Правило № 2	7
Правило № 3	8
Правило № 4	9
Правило № 5	10
Классические салаты	11
Цезарь	11
Цезарь по-азиатски	12
Греческий	13
Оливье классический	14
Оливье с раковыми шейками	15
Оливье с уткой по рецепту няни И. И. Обломова	16
Царский	17
Мимоза с яблоками	18
Помидорный по-осетински	19
Сырный по-имеретински	20
Из шпината и редиски	21
Итальянский с моцареллой	22
Из рукколы с куриной грудкой	23
С яблоками и фенхелем	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Как правильно приготовить салат. 5 простых правил и 100 рецептов

© ООО «Издательство «Эксмо», 2015

* * *

От составителя

Любопытный факт: среди блюд национальной русской кухни вы не найдёте салатов, кроме винегрета. Всего 150 лет назад слово «салат» в России было новым, непонятным, но уже модным. В то время готовить салаты умели только повара-иностранцы и люди, волею судеб приехавшие к этому блюду за границей. Чтобы освоить их приготовление, молодые повара и кухарки с пристрастием изучали поваренные книги французской кухни.

Поварское искусство в многонациональной стране было привычно к заимствованиям, интересные сочетания продуктов легко адаптировали к уже имеющимся, а также к сложившимся способам приготовления. Поэтому в конце XIX века всевозможные салаты занимали постоянное место в меню жителей обеих столиц.

Салаты можно готовить круглый год, используя сезонные овощи и фрукты. Они не только украшают своим ярким видом стол, но и улучшают аппетит, освежают, давая вкусовым рецепторам отдохнуть между переменами блюд.

На обязательном включении в ежедневный рацион различных салатов настаивают и диетологи: это источник витаминов, минеральных солей и органических кислот.

Салаты – самые простые блюда в приготовлении, при одном маленьком условии: если знаешь правила их приготовления. А маленькие хитрости превращают даже незатейливое блюдо в кулинарный шедевр.

5 Правил приготовления

Правило № 1

Салат должен гармонировать с другими блюдами.

Планируя меню обеда или ужина, нужно помнить о правиле сочетания салата с остальными блюдами: он не должен повторять их по составу и противоречить им.

Необходимо наблюдать гармонию в цвете, т. е. не подавать подряд блюд одного и того же цвета. Например: если салат белый – с соусом майонез, нежелательно предлагать рыбу или жаркое под белым соусом, а нужно – под тёмным соусом. Соблюдать гармонию во вкусе, т. е. чтобы блюда подряд не имели одного и того же вкуса. Точно так же не следует давать подряд два пикантных или два лёгких блюда, а менять через одно.

- Перед молочным супом не подают зелёные салаты, из свежих помидоров и огурцов, а также любые салаты с уксусной заправкой.
- Морковь по-корейски не сочетается со вторым блюдом, гарниром которому служит глазированная морковь.
- Перед щами и борщом не рекомендуется предлагать салат из капусты.
- Винегрет или другой салат, ингредиентом которого служит свёкла, не подают перед борщом, гаспачо или свекольными котлетами.
- Салаты, выступающие в роли закуски, могут быть сытными, состоящими из различных, в том числе не овощных компонентов. Ко вторым блюдам лучше всего подавать салаты с большим количеством зелени, которые не насытят, а только усилят аппетит и освежат.
- К мясу идеально подходят овощной или зелёный салаты.
- С жирными мясными блюдами хорошо сочетаются салаты из помидоров, сельдерея, репчатого лука, яблок, чеснока, зелени укропа и петрушки.
- К мясному блюду, например к плову или стейку, подойдут салаты:
 - из яблок и чеснока,
 - из всех видов лука,
 - из помидоров и репчатого лука,
 - из стеблей сельдерея и т. д.
- К рыбе подойдёт салат из мягких отварных овощей: морковь, картофель, с острой заправкой из хрена, перца, лимонного сока и маслин.
- Салаты помогают найти баланс между блюдами, так как не рекомендуется составлять обед из весьма питательных или совсем непитательных блюд. Если суп тяжёлый, например, борщ с мясом, то салат лучше подойдёт без мяса. И наоборот, если вы приготовили овощной суп, то салат может быть с мясом.

Правило № 2

Ингредиенты салата должны гармонировать между собой.

Хороший салат состоит минимум из трёх ингредиентов. Оптимально из 3–5. Чем меньше составляющих в салате, тем больше вероятности, что их вкусы будут слаженно дополнять друг друга.

Необходимо соблюдать пропорции продуктов входящих в состав салата, иначе один продукт будет перебивать весь вкус или резко выделяться из композиции блюда.

Один из продуктов – с выраженным вкусом – должен быть «ведущим».

Например: мясо, копчёная курица или рыба, ветчина, морепродукты. Из овощей могут быть помидоры, баклажаны, перцы и т. д.

Другие продукты не должны перебивать вкус основного продукта, а дополнять и усиливать гамму.

Например, если основной продукт мясо, то можно подчеркнуть его вкус солёными огурцами, и это будет одно направление, а можно апельсинами, ананасами или брусникой, и это будет другое направление. Попробуйте положить и солёный огурец и ананас, и вы почувствуете диссонанс.

Некоторые гармоничные сочетания:

- **Баклажаны** – мясо, морковь, чеснок, лук, сыр, помидоры, перцы, цуккини.
- **Бекон** – фасоль, авокадо, дыня, яйца.
- **Курица** – грибы, пассерованный лук, яйца, чернослив, свёкла, орехи, кокосовое молоко, апельсины, лук-порей, помидоры, гранат, яблоки, виноград, финики, манго, инжир.
- **Грибы** – курица, ананас.
- **Картофель** – мускатный орех, укроп, грибы.
- **Копчёная курица** – грибы, пассерованный лук и яйца.
- **Копчёная рыба** – варёные яйца, огурцы (солёные или свежие), авокадо, помело.
- **Морепродукты** – кукуруза, помидоры, жареный лук, варёная морковь, яблоко, брусника, фенхель, цуккини.
- **Мясо** – жареный лук, морковь, грибы, чернослив, курага, базилик, грецкие орехи, анис, гратат, огурцы, помидоры, яйца, зелёный горошек, маринованные грибы.
- **Отварной язык** – мёд, хрен, чернослив, грецкие орехи, яйца, свежие огурцы, грибы.
- **Печень** – жареный лук, зелёный горошек, солёные и свежие огурцы, морковь.
- **Свёкла** – орехи, солёные огурцы.
- **Сельдерей** – яблоко, мясо гуся или утки, фасоль, баклажаны, капуста, морковь, картофель, яйца, сыр.

Правило № 3

Будьте осторожны с солью.

Солить салаты лучше в самый последний момент, так как некоторые продукты, например, зелень или свежие огурцы быстро вянут от соли, другие овощи, например, помидоры, выделяют большое количество сока.

Салаты, заправляемые растительным маслом, сначала солят, перемешивают, а только потом заправляют маслом. Иначе масляная плёнка покроет овощи, и соль их не пропитает, они не будут солёными, соль не растворится.

Или растворится в том соке, что вытек до заправки, – он будет пересоленным, а сам салат – пресным.

Зелёные салаты для придания вкуса рекомендуется вместо соли заправлять небольшим количеством смеси лимонного сока и молотого перца.

Соль можно заменить чесноком, тёртым хреном, экстрактом сушёных грибов, тщательно измельчённой зеленью.

- Как правило, вообще не солят:
 - салаты, заправленные майонезом;
 - салаты, в ингредиентах которого есть солёные огурцы, солёная рыба, солёные или маринованные грибы, а также оливки и маслины;
 - если зелень очень нежная.
- По возможности отдавайте предпочтение морской соли – она обогащена природными минералами и не содержит химических добавок. Кстати, у морской соли нет срока годности, поэтому её можно закупать впрок.
- Используйте соль только мелкого помола, чтобы крупинки соли не оставались в салате. Крупный помол предназначен для блюд, где соль должна полностью раствориться. Другой вариант – для салата соль крупного помола мелите.
- Чтобы отварить овощи – картофель, морковь, зелёный горошек – слегка подсолите воду, чтобы они не разваливались. Свёклу варите в пресной воде.

Правило № 4

Составной частью салата является заправка.

- Самые простые из них – растительное масло, сметана, лимонный сок и уксус.

Чем проще набор ингредиентов, тем интереснее и сложнее нужно использовать заправку.

И наоборот: салат, состоящий из ярких продуктов, как правило, лучше сочетать нейтральной заправкой.

- Неподходящей заправкой можно испортить хорошо подобранный салат. Если вы экспериментируете с заправкой, попробуйте её на небольшой части блюда, и только убедившись в гармоничном сочетании, заправьте весь салат.

Заправку добавляют в салат в самый последний момент, за исключением тех случаев, когда ингредиенты салата должны некоторое время пропитаться и настояться.

- Приготовленные салаты, которым не нужно настаиваться, подавайте сразу – это в первую очередь касается салатов из свежей зелени и овощей.

Заправка не должна забивать вкус основного продукта, а лишь подчёркивать его.

- Особую осторожность следует соблюдать с готовым майонезом. Более нежный вкус получается при разбавлении этого соуса сметаной или сливками в равных пропорциях. Салат из свежих помидор с огурцами лучше заправить просто сметаной, а капустный салат, где капуста основной ингредиент, майонез испортит.

Правило № 5

Украшайте салаты продуктами, из которых они приготовлены.

При оформлении салатов стремитесь к тому, чтобы показать входящие в блюдо ингредиенты. Например, в рыбных салатах укладывают сверху кусочки рыбы, в мясных – кусочки мяса.

- Универсальное украшение – листья салата, зелень петрушки, кинзы и сельдерея.
- Практически все фруктовые салаты хорошо сочетаются с мятой. И несколько листочков этой пряности будут украшением блюда.
- Яркую, красивую окраску имеют помидоры, редис, огурцы, морковь, яйца, фрукты.
- Салаты с плотной консистенцией (типа оливье или винегрета) можно красиво подать в порционных тарелках: плотно уложите салат в формочку, а потом аккуратно её удалите.

Как настоящее произведение искусства выглядят блюда, украшенные красиво вырезанными продуктами, – для этого используют специальные ножи. Такая художественная резка называется «карвинг».

- Укладывайте подготовленные украшения осторожно, чтобы они не помялись.
- Традиционным украшением многих салатов является сеточка из майонеза или сметаны – для этой цели используют шприц для крема или кулёк из пергаментной бумаги с отрезанным кончиком (диаметр отверстия не должен быть более одного сантиметра).

Поливают оформленный салат майонезом или сметаной так, чтобы продукты, уложенные в качестве украшения, были видны.

- Майонез можно сделать цветным. При добавлении небольшого количества готовой горчицы он приобретает жёлтый цвет; красного столового вина или свекольного сока – красный; томата-пюре – оранжевый; пюре из щавеля и шпината – зелёный.

Классические салаты

Цезарь

время приготовления: 50 минут

состав:

Салат ромэн – 400 г, белый хлеб – 100 г, молодой чеснок – 1 крупный зубчик, оливковое масло – 50 г, яйцо – 1 шт, лимон – 1 шт, вустерский соус – несколько капель, сыр пармезан (тёртый) – 2 ст. л, соль, чёрный перец – по вкусу

приготовление

Для чесночных крутонов подсушенный белый хлеб без корочки, лучше багет, нарежьте кубиками со стороной 1 см и подсушите до лёгкого зарумянивания в разогретой до 180 °С духовке. В процессе подсушивания не забудьте перевернуть крутоны на противне.

Раздавите чеснок и разотрите его с солью. Добавьте ложку оливкового масла и прогрейте на небольшом огне. Положите крутоны и, перемешивая, подержите на огне 1–2 минуты.

Крупное сырое яйцо наколите с тупого конца и опустите на 1 минуту в кастрюлю с едва кипящей водой.

Натрите салатную миску чесноком и выложите на неё охлаждённую зелень. Сбрызните маслом и аккуратно перемешайте.

Приправьте солью и перцем, добавьте лимонный сок и несколько капель вустерского соуса, снова перемешайте.

Разбейте яйцо и вылейте на салат, чтобы оно покрыло салатные листья, посыпьте сыром, добавьте крутоны и ещё раз перемешайте.

советы:

Листья салата предварительно аккуратно промойте, обсушите бумажным полотенцем и держите в холодильнике до приготовления.

Концентрация вустерского соуса настолько сильная, что используют его буквально по капле. Состав его ингредиентов настолько разнообразен, что найти ему аналог или приготовить в домашних условиях невозможно. Тем более что его точный состав засекречен. Однако известно, что в этом соусе есть свежие анчоусы, тамаринд и соевый соус.

интересно:

Этот популярный салат – одно из самых известных блюд североамериканской кухни.

Он получил название по имени человека, наиболее часто называемого изобретателем блюда – американского повара итальянского происхождения Цезаря Кардини.

Согласно легенде, Кардини изобрёл салат 4 июля 1924 года (в День независимости США), когда на кухне почти ничего не осталось, а посетители требовали пищи.

Цезарь по-азиатски

время приготовления: 20 минут

состав:

Сухарики белого хлеба — 1 стакан, винный уксус — ¼ стакана, апельсиновый сок — 1 ст. л, чёрный перец — по вкусу, салат ромэн — 1 пучок, дроблёный обжаренный миндаль — 4 ст. л, оливковое масло — ½ стакана, горчица — 1 ст. л, апельсины — 2 шт, рубленый чеснок — 2 ч. л, варёные креветки — 180 г, мясо краба — 180 г, коричневый сахар — 1 ч. л, сыр пармезан (тёртый) — ½ стакана, анчоусы — 1 ст. л. пюре или 4 шт. измельчённых

приготовление:

Соедините все ингредиенты, кроме листьев салата, пармезана и сухариков. Измельчите в блендере.

Выложите получившуюся массу на листья салата ромэн, разложив их на блюде.

Посыпьте сыром и сухариками.

советы:

Апельсины очистите от цедры и всех внутренних плёнок. Следите за тем, чтобы в салат не попали косточки.

Сыр пармезан в салатах по желанию можно заменить на любой другой, но только твёрдый. Мягкие сыры слипнутся в один кусок.

Греческий

время приготовления: 10 минут

состав:

Сыр овечий или брынза – 100 г, маслины чёрные с косточкой – 10 шт, зелёные маслины – 7 шт, красный репчатый лук – 1 шт. (большая), смесь листьев салатов – 250 г, базилик, эстрагон и петрушка – по 1 пучку, перцы жёлтый и красный – по 1 шт, помидоры – 4 шт. (мясистые), чеснок – 1 зубчик, сок лимона, оливковое масло – по вкусу

приготовление:

Сыр нарежьте кубиками со стороной примерно 1 см. Зелень и салатные листья промойте и хорошо обсушите бумажным полотенцем. Базилик, эстрагон и петрушку крупно нарежьте, салатные листья нарвите руками. Помидоры и перцы порежьте крупными дольками.

Из раздавленного чеснока, лимонного сока и оливкового масла приготовьте заправку. Аккуратно смешайте ингредиенты, добавьте приготовленную заправку.

интересно:

Рецепт этого «салатоса» подробно описан в «Одиссее» Гомера: «Пища богов олимпийских, стола украшение любого. // Так приготовил салат Одиссей, победитель троянцев...»

Оливье классический

время приготовления: 50 минут

состав:

Рябчики – 3 шт, картофель – 5 шт, огурцы – 5 шт, салат – 2 пучка, провансаль – 100 г, раковые шейки – 10–15 шт, ланспик – 1 стакан, оливки и корнишоны – 100 г, трюфели – 3 шт.

приготовление:

Жареных рябчиков остудите и снимите всю мякоть с костей. Филейчики нарежьте бланкетами, а остальную мякоть немного порубите.

Из костей сварите хороший бульон, из которого затем приготовьте ланспик (клейкий, прозрачный бульон, имеющий плотность желе).

Картофель сварите «в мундире», потом очистите, нарежьте кубиками или выньте на выемку, величиною в монету, а обрезки изрубите.

Свежие огурцы очистите от кожицы и нарежьте тонкими кружками.

Трюфели также нарежьте кружками. Сварите раки и возьмите от них шейки.

Оливки очистите от косточек винтом.

Когда всё будет приготовлено, на дно глубокого салатника положите листья какого-нибудь салата и начинайте укладывать всё рядами.

Сначала положите обрезки дичи и картофеля, слегка заправив их провансалем, сверху положите ряд дичи, потом часть картофеля, огурцов, часть трюфелей, оливок и раковых шеек.

Всё это полейте частью соуса, сверху положите опять ряд дичи и т. д. Часть раковых шеек и трюфелей оставьте для украшения.

Сверху покройте провансалем, чтобы продуктов не было видно. В середину вазы букетом поставьте какой-либо салат, а кругом красиво расположите раковые шейки, клешни от варёных раков и трюфели. Застывший ланспик порубите, выложите его в корнет, сделайте сверху тонкую сетку и всё хорошенько застудите.

советы:

Таким же способом можно приготовить салат из жаркого: говядины, телятины, тетерьки, курицы и проч., а также из всякой не костлявой рыбы. В эти салаты, по желанию, можно прибавлять свежие помидоры, нарезанные кружками.

Чтобы легко определить, в каком количестве готовить оливье, возьмите за основу картошку – сколько человек, столько картофелин.

интересно:

Блюдо получило название в честь своего создателя, шеф-повара Люсьена Оливье, державшего в Москве в начале 60-х годов XIX века ресторан парижской кухни «Эрмитаж». За рубежом также известен как «Русский салат».

Самая ранняя публикация рецепта приведена в журнале «Наша пища» от 31 марта 1894 г.

Оливье с раковыми шейками

время приготовления: 40 минут

состав:

Куриная грудка – 2 шт, картофель – 5 шт, раковые шейки или крабовое мясо – 200 г, яблоко – 1 шт, оливки без косточек – 50 г, свежий огурец – 3 шт, солёный огурец – 2 шт, яйцо варёное – 3 шт, каперсы – 1 ст. л, икра лососевая – 6 ч. л, майонез – 4 ст. л, соль и чёрный перец – по вкусу

приготовление:

Картофель отварите «в мундире». Солёные огурцы очистите от кожицы, нарежьте кубиками. Оливки нарежьте кружками. Каперсы также измельчите.

Картофель очистите, нарежьте кубиками и смешайте с солёными огурцами, каперсами и оливками. Добавьте 2 ложки майонеза, накройте и дайте остыть.

Свежие огурцы вымойте, очистите, нарежьте кубиками. Так же нарежьте отварное куриное филе. Добавьте к картофелю огурцы, курицу и майонез, перемешайте.

Яйца разрежьте пополам. Выньте желтки, порубите и добавьте в салат. В половинки белков положите по ложке икры.

Салат выложите в большую салатницу. Залейте 1–2 ложками майонеза. Сверху положите яйца с икрой и раковые шейки.

Оливье с уткой по рецепту няни И. И. Обломова

время приготовления: 60 минут

состав:

Сырокопченный окорок – 100 г, утиное филе – ½ шт, картофель – 1 шт, зелёное яблоко – ¼ шт, майонез – 100 г, морковь – ½ шт, консервированный горошек – 2 ст. л, маринованный огурец – 1 шт, яйцо – 1 шт, свежий огурец – 1 шт, соль, чёрный перец; для подачи: зёрна граната – 1 ст. л, каперсы – 1 ч. л, оливковое масло – 4 ч. л, зелень петрушки – 1 пучок, бородинский хлеб

приготовление:

Утиное филе, промокните бумажной салфеткой, обжарьте на сухой сковороде по 1 минуте с каждой стороны до средней степени прожарки.

Окорок, утиное филе, отваренные морковь, яйцо, картофель и очищенное яблоко нарежьте мелкими кубиками.

В глубокой чашке соедините все ингредиенты с зелёным горошком, заправьте майонезом. Добавьте соль, перец по вкусу.

В центр тарелки положите кусок бородинского хлеба, сверху через кулинарное кольцо выложите заправленный салат. Украсьте зёрнами граната, листьями петрушки и каперсами. Полейте оливковым маслом по кругу тарелки.

Царский

время приготовления: 10 минут

состав:

Редька чёрная – 2 шт, морковь – 1 шт, кисло-сладкие яблоки – 3 шт, сметана – 150 г, майонез – 50 г, дроблёные грецкие орехи – 1 ст. л, брусника мочёная – 1 ст. л.

приготовление:

Редьку, морковь и яблоки натрите на крупной тёрке, перемешайте, заправьте сметаной, смешанной с майонезом.

Выложите в салатницу и посыпьте грецкими орехами и брусникой.

советы:

Очищенные яблоки на воздухе быстро темнеют, поэтому держите их, если не сразу кладёте в салат, в подсоленной или подкисленной лимоном воде.

Грецкие орехи пожарятся лучше, если кусочки будут примерно одинакового размера. Старайтесь, чтобы орехи лежали в один слой: это способствует их равномерному поджариванию.

Измельчать, порубив ножом, нужно поджаренные, а не сырые орехи.

Мимоза с яблоками

время приготовления: 20 минут

состав:

Морковь – 2 шт, картофель – 3 шт, яйца – 4 шт, репчатый лук – 1 шт, консервы из тунца или сайры – 1 банка, яблоки – 2 шт, майонез – 5-6ст. л, укроп – 1 веточка, перец, соль – по вкусу

приготовление:

Лук мелко нарежьте и на 3–4 минуты залейте кипятком, чтобы удалить горечь.

Варёные картофель и морковь натрите на мелкой тёрке. Яйца, сваренные вкрутую, очистите и отдельно натрите белок и желток.

В салатницу выложите тонкий слой картофеля, слегка смажьте его майонезом.

Вилкой разомните консервированную рыбу и распределите её по слою картофеля.

Следующий слой – белки и вновь майонез. Сверху – лук, слой моркови и снова майонез. Яблоки натрите на тёрке и выложите на морковь. Снова смажьте майонезом. Верхний слой – желтки.

Поставьте салат в холодильник на 1 час. Украсьте веточкой укропа.

совет:

Наиболее эффектно смотрится салат, если желтки у яиц ярко-жёлтого цвета.

Помидорный по-осетински

время приготовления: 10 минут

состав:

Помидоры – 4 шт, яйца – 4 шт, ядра грецких орехов – ½ стакана, чеснок – 3 зубчика, зелёный лук – 6–7 пёрышек, зелёный перец – 1 шт, зелень эстрагона и базилика – 1 пучок, семена кинзы – 1 ч. л, уксус 3 % – 50 г, растительное масло – 50 г, соль и перец – по вкусу

приготовление:

Желтки сваренных вкрутую яиц разотрите с толчёными орехами и чесноком, добавьте мелко порубленную зелень эстрагона и кинзы, соль, перец, немного масла, уксус и 1/3 стакана кипячёной воды. Всё перемешайте – соус готов.

Помидоры нарежьте кружками и уложите на плоское блюдо. Сверху положите нарезанный кольцами сладкий перец. По краям разложите кружки яичных белков.

Полейте соусом, посыпьте зелёным луком и зеленью.

совет:

Чтобы яйца не лопались во время варки, не кладите их холодными в кипяток. Нагрейте до комнатной температуры, предварительно выложив из холодильника.

Сырный по-имеретински

время приготовления: 10 минут

состав:

Овечий сыр – 500 г, зелень кинзы, фиолетового базилика, эстрагона и лимонной мяты – по 1 ст. л, помидоры и сладкий перец – по 2 шт, чеснок – 4–5 зубчиков, аджика – 1 ст. л, растительное масло – 4 ст. л, лук репчатый – 1 шт, толчёные орехи – 2 ст. л, соль – по вкусу

приготовление:

Перец и лук мелко порежьте.

Сыр искрошите и перетрите с толчёным чесноком и рубленой зеленью.

Помидоры протрите на тёрке или измельчите в блендере, соедините с аджикой, маслом, перцем, орехами.

Залейте этим соусом сырную массу. Аккуратно перемешайте.

интересно:

Овечий сыр получил популярность ещё во времена Римской империи. Сладкий, почти карамельный привкус овечьего молока тысячелетиями высоко ценился в Европе и на Ближнем Востоке.

Из шпината и редиски

время приготовления: 5 минут

состав:

Свежий шпинат – 400 г, редиска – 150 г; для заправки: растительное масло – 1/3 стакана, лимон – 1 шт, горчица – 1 ч. л, чеснок – 1 зубчик, соль и перец – по вкусу

приготовление:

Листья молодого шпината сполосните в прохладной воде, обсушите бумажным полотенцем. А затем порвите на несколько частей. Редиску нарежьте тонкими ломтиками.

Выжмите сок лимона, прибавьте измельченный чеснок, влейте масло, заправьте солью, перцем и горчицей. Хорошо перемешайте.

Заправляйте салат непосредственно перед подачей на стол.

совет:

Продукты для заправки должны быть очень хорошо перемешаны. Для этого можно использовать блендер или контейнер с крышкой. Сложите в него все ингредиенты, закройте крышку и хорошо взболтайте, чтобы получилась однородная масса.

Итальянский с моцареллой

время приготовления: 8 минут

состав:

Листья свежего базилика – 100 г, зелень рукколы – 100 г, помидоры черри – 50 г, моцарелла в рассоле – 250 г, оливковое масло – по вкусу

приготовление:

Вымойте зелень, высушите, оборвите листики от стеблей на базилике, рукколу мелко порвите руками. Помидоры разрежьте пополам. Моцареллу нарежьте на кусочки.

Смешайте ингредиенты и полейте оливковым маслом.

советы:

Моцареллу нарежьте примерно на такие же по размеру кусочки, как половинки помидорок.

Моцареллу при желании можно заменить сулугуни или адыгейским сыром.

интересно:

Название этого сыра происходит от итальянского слова *mozzare* – «отрывать, отрезать»: во время производства от общей массы отрывают или отрезают кусочки и вручную формируют сыр.

Из рукколы с куриной грудкой

время приготовления: 35 минут

состав:

Мясо куриной грудки – 250 г, зелень рукколы – 150 г, мандарины – 2 шт, красный лук – 1 шт, мёд – 1 ч. л, оливковое масло – 2 ст. л, лимонный сок – 2 ст. л, сладкая горчица – 1 ч. л, растительное масло – 2 ст. л, соль и чёрный перец – по вкусу

приготовление:

Куриную грудку слегка посолите и поперчите. Разрежьте вдоль, чтобы её толщина была примерно 2 см. Обжарьте на растительном масле в течение 3–4 минут с каждой стороны.

В конце жарки добавьте мёд и продолжите жарить ещё 1–2 минуты, чтобы мёд начал слегка бурлить. Снимите куриную грудку с огня, остудите и нарежьте тонкими ломтиками.

Рукколу вымойте и обсушите бумажным полотенцем. Выложите листья на плоское блюдо.

Мандарины очистите от цедры, разрежьте поперёк кружочками. Выложите поверх зелени. Сверху положите куриную грудку. Добавьте нарезанный тонкими полукольцами лук.

Смешайте оливковое масло, перец, соль и горчицу. Хорошо взболтайте и полейте заправкой салат.

С яблоками и фенхелем

время приготовления: 15 минут

состав:

Мандарин (цедра) – 1 ч. л, лук-шалот – 1 шт, фенхель – 2 кочана среднего размера, яблоко – 2 шт, масло оливковое – 3 ст. л, смесь салатных листьев – 450 г, лайм (сок и цедра) – 1 шт, соль, перец – по вкусу, уксус винный белый – 2 ст. л.

приготовление:

Мякоть фенхеля тонко нарежьте полукольцами. Яблоки, не очищая от кожуры, но удалив сердцевину, – тонкими дольками, затем сбрызните яблоки соком лайма.

Измельчите зелень фенхеля и лук-шалот. Для заправки взбейте оливковое масло, уксус, цедру лайма и мандарина, добавьте лук-шалот. Заправку заправьте солью и перцем.

Разложите салатные листья на блюдо или по порционным тарелкам. Сверху положите яблоки и фенхель. Полейте заправкой и посыпьте зеленью фенхеля.

совет:

Для этого салата лучше всего подойдут красные яблоки кисло-сладких сортов, например, Гренни Смит или Ред Делишес.

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.