

Илья Мельников

Вкусный салат



Илья Мельников

Вкусный салат

«Мельников И.В.»

Мельников И. В.

Вкусный салат / И. В. Мельников — «Мельников И.В.»,
— (Кулинария)

ISBN 978-5-457-33197-6

Салаты называют кладовой витаминов и это не случайно, потому что основным компонентом большинства салатов являются овощи. Другое немаловажное свойство салатов – это быстрота их приготовления и безграничное разнообразие, поскольку в них можно включать едва ли не все продукты, имеющиеся в нашем холодильнике и подвале. Лучшим доказательством сказанному служит эта книга рецептов салатов и винегретов. Салат на столе – показатель культуры питания. Оригинальный салат или салат, приготовленный быстро, как будто из ничего, – свидетельство мастерства хозяйки. Эта книга поможет разнообразить Ваш стол салатами на любой вкус и в любой момент, блеснуть кулинарным мастерством и фантазией.

ISBN 978-5-457-33197-6

© Мельников И. В.

© Мельников И.В.

Содержание

Салаты овощные	5
Рецепты салатных заправок	6
Горчичная заправка	6
Салатная заправка	7
Сметана с хреном или горчицей	8
Соус майонез	9
Соусы к овощным салатам	10
Соус с укропом и петрушкой	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Илья Мельников

Вкусный салат

Салаты овощные

Салаты – легкое, вкусное и питательное блюдо. Салаты из сырых и вареных овощей подают к мясным и рыбным блюдам. Приготовленные из овощей с добавлением мяса и рыбы они хороши на завтрак и ужин как закуска. В состав любого салата входят овощи – незаменимые продукты питания. Для салатов хорошо использовать помидоры, огурцы, все виды капусты и салата, редис, брюкву, болгарский перец, баклажан, кабачки, зеленый горошек, картофель.

Все овощи перед употреблением должны быть тщательно вымыты, особенно корневые.

Для салатов можно использовать сырые и вареные овощи. Салаты из сырых овощей следует готовить непосредственно перед употреблением, так как при длительном хранении они теряют не только питательную ценность, но и вкусовые качества.

Наборы вареных овощей для салатов можно подготовить за 1-2 часа до подачи к столу, но хранить их надо отдельно, не смешивая.

Продукты, которые используют для салатов, должны быть предварительно охлаждены. Приготовление салатов из теплых продуктов, а также их смесь с охлажденными приводит к быстрой порче блюда.

Для максимального сохранения ценных пищевых веществ, и особенно витаминов, необходимо соблюдать правила подготовки и варки овощей.

Свежую капусту для салатов принято перетирать с солью, однако при этом с соком теряется витамин С, сахар и минеральные вещества. Более правильно нашинкованную капусту подогреть с добавлением соли и уксуса при непрерывном помешивании. Такой способ позволяет улучшить качество салатов и полнее сохранить витамин С, который в кислой среде более устойчив.

Для того, чтобы сохранить витамин С не нужно длительно хранить очищенные овощи и картофель, вымачивая квашенную капусту и разваривать овощи.

Корневые овощи и картофель заливают кипящей водой и варят на слабом огне в кастрюле с закрытой крышкой. Еще лучше варить овощи на пару. Шпинат, зеленую стручковую фасоль и капустные овощи надо варить в открытой посуде, чтобы они не потеряли цвет.

Наиболее целесообразен расход овощей по 100 – 150 г на одного человека.

Питательную ценность салатов повышают зелень петрушки, лук, укроп, лимонная кислота, яблоки. Немаловажное значение имеет и оформление салата. Салат выкладывают в салатник горкой, украшают продуктами, входящими в состав салата, веточками петрушки, дольками варёного яйца.

Мясные и рыбные салаты оформляют продолговатыми ломтиками мяса, рыбы, птицы.

Салаты можно оформлять и таким образом: часть овощей, заправленных майонезом, укладывают горкой, оформляют ломтиками мяса, птицы, рыбы, а оставшиеся овощи размещают вокруг горками, чередуют по цвету, и украшают зеленью.

Подготовленные салаты заправляют сметаной, майонезом, растительным маслом или салатной заправкой, которые повышают питательную ценность салатов, придают им аромат и различный цвет.

Предлагаем несколько рецептов заправок и соусов.

Рецепты салатных заправок

Горчичная заправка

Продукты: 30 г растительного масла, 1/3 яичного желтка, 5 г горчицы, 60 г 3%-ного уксуса, перец, сахар, соль.

Приготовление заправки: горчицу, сырые яичные желтки, сахар и соль растереть. Тонкой струей влить растительное масло, непрерывно помешивая, и взбить. Затем развести уксусом и процедить.

Салатная заправка

Продукты: 100 г растительного масла, 100 г 3%-ного уксуса, перец, сахар, соль.

Смешать растительное масло с уксусом, добавить перец, сахар и соль по вкусу. Тщательно перемешать.

Сметана с хреном или горчицей

Продукты: уксус, соль, сахар, хрен или столовая горчица.

Приготовление заправки: протереть хрен на мелкой терке. Сметану размешать с солью, сахаром, уксусом, тертым хреном или столовой горчицей.

Соус майонез

Продукты: 750 г растительного масла, 6 яичных желтков, 150 г уксуса, 25 г горчицы, сахар, соль.

В сырые яичные желтки добавить горчицу, соль и хорошо размешать. Затем, непрерывно помешивая, вливать растительное масло по одной, потом по две-три столовые ложки. Когда масло соединиться с желтками и смесь превратиться в густую однородную массу, добавить уксус, сахар, хорошо размешать. Уксус можно заменить лимонной кислотой или лимонным соком.

Соусы к овощным салатам

Соус с укропом и петрушкой

Продукты: 2,5 стакана отвара овощей, 3 чайные ложки муки, 2 столовые ложки сливочного масла, 0,5 стакана сливок или молока, укроп, зелень петрушки, соль.

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.