

ты классная хозяйка!



# ЯРКИЕ САЛАТЫ



ТЕПЛЫЙ САЛАТ  
С ЖАРЕННОЙ  
ГОВЯДИНОЙ  
И ШПИНАТОМ С.10  
РАЗНОЦВЕТНЫЙ  
САЛАТ В ЛАВАШЕ С.16  
ФРЕШ-САЛАТ  
С КУРИЦЕЙ,  
ЯБЛОКОМ  
И СЕЛЬДЕРЕЕМ С.22

САЛАТ  
С МАРИНОВАННЫМИ  
КРЕВЕТКАМИ  
И АНАНАСОМ С.28

ВДОХНОВЛЯЙСЯ  
НАШИМИ  
РЕЦЕПТАМИ

Автор-составитель *А. Гидаспова*  
Фото и стиль *Е. Брюхина, Р. Галеев*  
Дизайн *Ю. Анохина*  
Корректор *Л. Воробьева*

**Яркие салаты.** — Москва : Издательство «Э», 2016. — 80 с. — (Кулинария. Ты классная хозяйка!).

В этой книге мы предлагаем вашему вниманию рецепты различных салатов: легких и сытных, теплых и холодных, простых и не самых обычных, подходящих для самых разных случаев — как для повседневного обеда или ужина в кругу семьи, так и для приема гостей.

Все салаты разбиты на несколько групп: с мясом, с птицей, с рыбой и морепродуктами, овощные, а в завершение подборки — несколько рецептов с использованием бобовых и круп; таким образом, вы легко сможете сделать выбор в пользу того или иного рецепта, руководствуясь либо своими предпочтениями, либо имеющимися в наличии продуктами.

УДК 641.55  
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-89138-2

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

*Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. ТЫ КЛАССНАЯ ХОЗЯЙКА!

## ЯРКИЕ САЛАТЫ

Во внутреннем оформлении использованы фотографии:

Binh Thanh Bui, Sergey Le, EM Arts, Yossi James, JIANG HONGYAN, Pakhnyushchy, Africa Studio, Gita Kulinitch Studio, Kateryna Sednieva, Shebeko, Oxana Denezhkina, Nattika, NinaM, Olga Popova, svry, Olha Afanasieva / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Ответственный редактор *А. Братушева*  
Художественный редактор *В. Брагина*

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.

Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел. 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының

өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта Өндіруші «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей  
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 12.07.2016. Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>8</sub>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 9,33.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-89138-2



В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

ЛитРес:  
ОДИН КЛИК ДО КНИГ



# СОДЕРЖАНИЕ

Готовим салаты ..... 6

## 1

### Салаты с мясом

Салат с языком, шампиньонами и помидорами черри.....	8
Теплый салат с жареной говядиной и шпинатом.....	10
Салат с говядиной, зеленой фасолью и мягким сыром .....	12
Хрустящий салат с говядиной, рисовой лапшой и чили.....	14
Разноцветный салат в лаваше .....	16
Острый салат со свининой в азиатском стиле .....	18

## 2

### Салаты с птицей

Салат с курицей, морковью и апельсином .....	20
Салат с курицей и апельсиново-чесночным соусом .....	21



Фреш-салат с курицей, яблоком и сельдереем .....	22
Салат с курицей и шампиньонами в пите.....	24
Салат с индейкой, сельдереем и кешью .....	26
Салат с индейкой, виноградом и мягким сыром .....	27

## 3

### Салаты с рыбой и морепродуктами

Салат с маринованными креветками и ананасом .....	28
Салат с креветками, луком-шалотом и сладким перцем .....	30
Салат с жареными креветками.....	32
Зеленый салат с кальмарами и оливковой заправкой.....	33
Салат с морским коктейлем и перепелиными яйцами с заправкой из авокадо.....	34



Теплый салат с морским коктейлем и рукколой ...	36
Сладко-соленый салат с тунцом и сладким перцем ...	38
Салат с копченой форелью, помидорами и яйцом ....	40
Крестьянский салат с копченой скумбрией на тостах.....	41
Салат с копченым лососем и соломкой из огурца ....	42
Салат из сельди со свеклой и яблоком в банке ....	44
Теплый салат с маринованным лососем и цитрусовыми.....	46

## 4

### Овощные салаты

Салат из моркови и запеченной свеклы с кунжутом ...	49
Капустный салат с яблоком, изюмом и орехами ...	50
Салат из кольраби с яблоком и жареным фундуком.....	52
Салат из цветной капусты с лимонно-чесночной заправкой.....	55

Картофельный салат с редисом и огурцом .....	56
Салат из молодой моркови и свеклы с яблоком ...	57
Салат из брокколи с красным луком, помидорами и сыром фета.....	58
Салат из тыквы с беконом и кедровыми орешками.....	60
Грибной салат с зеленой фасолью, рукколой и шпинатом .....	62

## 5

### Салаты с бобовыми и крупами

Салат с белой и красной фасолью.....	64
Салат с нутом, овощами и брынзой.....	66
Рисовый салат со сладким перцем и зеленью .....	68
Салат из кускуса с овощами .....	70
Рисовый салат с варено-копченой говядиной.....	72
Чечевичный салат с огурцом и сельдереем .....	74
Салатный бар.....	76
Соусы для салатного бара .....	78
Указатель .....	79





# ГОТОВИМ САЛАТЫ

*Французская поговорка утверждает, что женщина может сделать «из ничего» три вещи: шляпку, салат и скандал.*

**С**алат действительно можно готовить почти из ничего и из чего угодно: из птицы, мяса, рыбы, морепродуктов, овощей, фруктов, зелени, бобовых и даже из макарон. Ингредиенты можно менять, сочетать с новыми, экспериментировать и всякий раз получать новое блюдо. Салаты могут

быть легкими или сытными, закуской или основным блюдом. Завернутый в лаваш салат удобно брать с собой, чтобы перекусить вне дома. В этой книге мы собрали 40 несложных оригинальных рецептов салатов, которые украсят как повседневный, так и праздничный стол.

## Три нестандартных способа подачи

**П**роще и быстрее всего положить все составляющие салата в большую миску, полить заправкой, перемешать и поставить на стол. Но если потратить чуть больше времени и подключить фантазию, то привычный салат можно подать интересно и необычно (и получить комплименты от восхищенных гостей).

**1 ПОРЦИОННАЯ ПОСУДА.** Используйте порционную посуду: креманки, бокалы, стаканчики. Ингредиенты можно выложить слоями или перемешать их заранее в большой миске и аккуратно разложить по порциям, украсив каждую зеленью, долькой овоща или фрукта.

**2 «СЪЕДОБНАЯ ПОСУДА».** Раскладывайте салат в «съедобную посуду»: тарталетки, «мисочки» из хлеба или сыра, на гренки, крекеры, хлебцы или чипсы, в вафельные стаканчики или рожки. Можно нафаршировать салатом овощи (помидоры, мелкие перчики и даже салатные листья).

**3 КУЛИНАРНОЕ КОЛЬЦО.** Подавайте салат с помощью кулинарного кольца – получается красиво и аккуратно. В этом случае выкладывайте оформленный салат сразу на тарелки, которые можно дополнительно украсить помидорами черри, долькой фрукта или веточкой зелени.



---

МАЛЕНЬКАЯ ХИТРОСТЬ –  
КУЛИНАРНОЕ КОЛЬЦО МОЖНО  
НЕ ПОКУПАТЬ, А СДЕЛАТЬ  
САМОСТОЯТЕЛЬНО. ПРОСТО ВЫРЕЖЬТЕ  
ИЗ ПЛАСТИКОВОЙ БУТЫЛКИ «ОБОДОК»  
ВЫСОТОЙ 4–5 САНТИМЕТРОВ.

---

# Салаты с мясом

## САЛАТ С ЯЗЫКОМ, шампиньонами и помидорами черри

### ПОНАДОБИТСЯ:

- 1 свиной язык
- 200 г шампиньонов
- 100 г помидоров черри
- 3 маринованных огурца
- соль, молотый черный перец
- растительное масло
- листья салата для подачи (латук, руккола)

### ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

- 3 ст. л. сметаны жирностью 15%
- 1 ч. л. горчицы
- 1 ч. л. меда

ПРИГОТОВИТЬ ТАКОЙ САЛАТ можно и с говяжьим языком, только нужно учитывать, что варится он дольше. Также говяжьи языки, как правило, гораздо крупнее свиных, поэтому из него у вас получится больше порций салата.

### КАК ГОТОВИТЬ:

**1** Язык отварите: положите в кастрюлю, залейте холодной водой и доведите до кипения, после чего воду слейте, язык ополосните, залейте чистой водой, еще раз доведите до кипения и варите до готовности (40–50 минут). Готовый язык обдайте холодной водой, очистите и нарежьте мелкими кубиками.

**2** Шампиньоны некрупно нарежьте. В сковороде разогрейте немного растительного масла, обжарьте грибы в течение 4–5 минут. Остудите.

**3** Огурцы нарежьте мелкими кубиками. Помидоры черри разрежьте пополам.

**4** Для заправки смешайте сметану с горчицей и медом.

**5** Язык смешайте с грибами, огурцами и помидорами, посолите и поперчите по вкусу. Перемешайте с заправкой.

**6** На тарелки разложите салатные листья или горсть рукколы, на них выложите салат.

✂ 2–3 порции ⌚ 25 мин + отваривание 50 мин

