

Содержание

Вступление • 6

Соусы и заправки • 8

Алфавитный указатель • 142

Условные обозначения:



Количество порций



Время приготовления



Немецкий
картофельный салат с. 13



Сложность
приготовления

САЛАТЫ ОВОЩНЫЕ

Немецкий картофельный салат	13
Салат из свеклы с орехами	19
Винегрет	20
Салат из моркови с яблоками	24
Салат «Коул слоу»	26
Салат из капусты	
с крабовыми палочками	28
Капрезе	30
Салат из помидоров черри	
с перепелиными яйцами и сыром	32
Греческий салат	35
Салат из огурцов с редисом	36

САЛАТЫ С МЯСОМ И ПТИЦЕЙ

Мясной салат с картофелем	
и огурцами	44
Салат с мясом и овощами	46
Салат с ветчиной и огурцами	53
Салат с ветчиной, картофелем	
и грибами	54

САЛАТЫ С РЫБОЙ И МОРЕПРОДУКТАМИ

Салат с форелью	
и пекинской капустой	82
Салат со скумбрией и овощами	86
Салат с консервированным тунцом,	
сыром и помидорами	106
Салат с печенью трески и яйцом	108

САЛАТЫ РАЗНЫЕ

Салат с фасолью и сухариками	124
Салат с морковью и фруктами	133
Кочанный салат с цитрусовыми	134
Салат с цикорием и грушей	136
Фруктовый салат с мюсли	
и йогуртом	140

2

Сложность приготовления

САЛАТЫ ОВОЩНЫЕ

Теплый картофельный салат с брынзой..... 14

САЛАТЫ С МЯСОМ И ПТИЦЕЙ

Салат «Оливье»..... 40

Салат с печенкой и грибами 48

Острый салат с морковью
и колбасой 56

Салат с курицей и яблоком 67

Салат с курицей, грибами и яйцами 70

Теплый салат с куриной печенкой
и грибами 78

САЛАТЫ С РЫБОЙ

И МОРЕПРОДУКТАМИ

Салат с лососем и овощами..... 84

Салат с тунцом и рисом 89

Салат «Мимоза» 92

Салат «Нисуаз» 98

Салат с рыбой
и маринованными грибами 100

Салат с рыбой, сыром и яйцом 102

Салат с кальмарами и овощами 111

Зеленый салат с креветками 116

САЛАТЫ РАЗНЫЕ

Салат с крабовыми палочками
и копченым сыром 120

Теплый салат с пастой и моцареллой 122

Салат из шампиньонов с помидорами 126

Салат из шампиньонов с орехами
и черносливом 128

Фруктовый салат с орехами 138

3

Сложность приготовления

САЛАТЫ С МЯСОМ И ПТИЦЕЙ

Салат «Цезарь»..... 58

Салат с курицей
и пекинской капустой 62

Салат «Гранатовый браслет» 75

САЛАТЫ С РЫБОЙ

И МОРЕПРОДУКТАМИ

Сельдь под шубой..... 94

Салат с креветками
и омлетом 114



Салат с ветчиной
и огурцами с. 53



Салат «Мимоза»
с. 92



УЧИМСЯ ГОТОВИТЬ САЛАТЫ

По мнению взятых гурманов французских шеф-поваров, салат принадлежит к числу трех вещей, которые можно сделать буквально из ничего. К слову, порой подобные кулинарные экспромты дают поистине шедевральные результаты, к которым это произошло с покорившим весь мир салатом «Цезарь». Впрочем, если вы делаете в кулинарии только первые шаги, гораздо проще будет воспользоваться готовыми рецептами — например, теми, которые мы собрали в этой книге.

Салат — поистине универсальное блюдо, его готовят и подают по будням и праздникам, на завтрак, обед и ужин, в качестве aperitiva, гарнира и даже основного блюда или десерта. Разумеется, в каждом случае стоит придерживаться определенных правил. Так, в начале трапезы рекомендуется подавать возбуждающие аппетит салаты, в состав которых входят пикантные

компоненты — маринованные огурчики или грибы, каперсы, острый перец и т. п. Легкий овощной салат отлично подойдет в качестве гарнира к блюдам из мяса, птицы или рыбы, а сытный теплый салат вполне способен заменить горячее блюдо. А салат из фруктов, приправленный медом, йогуртом и орехами, станет не только вкусным, но и очень полезным завершением трапезы.

Хотя большинство салатов чрезвычайно просты в приготовлении — сырые или вареные овощи нарезаются, поливаются заправкой и перемешиваются, — все же существует ряд тонкостей, благодаря знанию которых ваши салаты всегда будут удачными.

Салат — скоропортящееся блюдо. Чтобы салат хранился дольше, готовьте его из предварительно охлажденных продуктов.

Особую категорию составляют **теплые салаты**. Их отличительной особенностью является то, что в состав таких блюд входит один или несколько ингредиентов, подвергшихся тепловой обработке и добавленных в горячем виде. Чтобы такой салат не успел остыть до момента подачи, добавляйте горячий ингредиент, когда все остальные продукты уже нарезаны и смешаны. Теплый салат лучше подавать на подогретых тарелках.

Салат из свежих овощей солите и заправляйте непосредственно перед подачей, иначе он быстро потеряет привлекательный внешний вид.

Промытую зелень перед использованием следует тщательно обсушить.

Нарезанные листья салата теряют слишком много сока, поэтому лучше рвать их руками.

Чтобы придать салату легкий, не перебивающий вкус остальных продуктов чесночный аромат, предварительно натрите салатник зубчиком чеснока.

Овощи для салата варите по отдельности в небольшом количестве воды или на пару либо запекайте в духовке. Чтобы овощи сохранили максимум полезных веществ, готовьте их неочищенными.

Для заправки многих салатов используется майонез. Лучше всего сделать этот соус самостоятельно (один из рецептов его приготовления вы найдете в разделе «Соусы и заправки»). Если же вы стремитесь избегать лишних калорий, замените майонез натуральным йогуртом, к которому можно добавить различные пряности и специи (горчицу, рубленую зелень, порошок карри и т. д.).

И, наконец, последнее: салат, как, пожалуй, ни одно другое блюдо, дает широкий простор для фантазии и творчества. Не бойтесь экспериментировать, и, как знать, может быть, однажды придуманный вами салат тоже станет достоянием мировой кулинарии!

Приятного аппетита!



Соусы и заправки

Соус майонез с зеленью



12 5 мин.

6 перепелиных яиц
1 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. горчицы
по ½ ч. л. соли и сахара
½ лимон
⅛ ч. л. молотого черного перца
2 ст. л. смеси рубленой зелени петрушки,
бasil и зеленого лука

- 1 Из половинки лимона отожмите сок.
- 2 Яйца смешайте с горчицей, солью, перцем и сахаром, взбейте блендером до получения однородной массы.
- 3 Не прекращая взбивания, постепенно тонкой струйкой вливайте масло. Продолжайте взбивать смесь в течение 1–2 минут до загустения.
- 4 В конце взбивания влейте лимонный сок. Перемешайте соус до получения однородной массы.
- 5 Добавьте к майонезу рубленую зелень, аккуратно перемешайте.

Если вы хотите, чтобы майонез получился более пикантным, добавьте к нему мелко рубленные чеснок, каперсы или репчатый лук. Более нежный вкус соус приобретет, если смешать его с натуральным йогуртом или сметаной.

Соус винегрет



4–6 5 мин.

Этот соус особенно подходит к овощным и рыбным салатам. Используя этот соус винегрет следует сразу после приготовления, иначе он расслоится.

3 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. лимонного или винного уксуса
1 ч. л. готовой горчицы
1 ч. л. мелко рубленного зеленого лука
по ¼ ч. л. соли и сахара
молотый черный перец

- 1 Уксус смешайте с солью и перцем, всыпьте сахар и перемешивайте, пока соль и сахар полностью не растворятся.
- 2 Добавьте горчицу, перемешайте до получения однородной массы.
- 3 Взбивая смесь венчиком или вилкой, тонкой струйкой постепенно влейте масло. Продолжайте взбивать до получения эмульсии.
- 4 Добавьте рубленый лук, перемешайте.

По желанию уксус можно заменить свежесжатым лимонным соком, а горчицу — вареным яичным желтком. Вы можете также добавить в соус любую зелень (петрушку, укроп, эстрагон) и пряности по вкусу.

Сырный соус



10 5 мин.

Этот соус хорошо сочетается с салатами из вареных овощей, рыбы, птицы.

100 г твердого сыра
125 г нежирного творога
100 мл сливок жирностью 20%
¼ ч. л. соли
⅛ ч. л. молотого белого перца
⅛ ч. л. тертого мускатного ореха

- 1 Творог протрите сквозь сито и перемешайте со сливками до получения однородной массы.
- 2 Сыр натрите на мелкой терке, добавьте к творожно-сливочной массе, перемешайте.
- 3 Соус посолите, поперчите, приправьте мускатным орехом и перемешайте.

Горчица с перцем с чесноком



10 5 мин.

½ ст. л. 3%-го столового уксуса

½ ст. л. перцев

растительного масла

1–2 зубчик чеснока

1 ч. л. горчицы

1 ч. л. сахара

½ ч. л. соли

молотый черный перец по вкусу

- 1 Чеснок мелко порубите ножом, затем разотрите с солью, сахаром и перцем.
- 2 Добавьте горчицу, влейте уксус, перемешайте.
- 3 Тонкой струйкой при помешивании влейте растительное масло, еще раз перемешайте. Используйте для заправки мясных, овощных, картофельных салатов.

Соус песто



10 5 мин.

1 пучок свежего базилика

1–2 ст. л. очищенных кедровых орехов

40 г пармезана или другого твердого сыра

½ ст. л. оливкового масла холодного отжима

2 зубчик чеснока

½ ч. л. соли

- 1 По желанию обжарьте орехи на сковороде без масла.
- 2 Базилик промойте и обсушите, затем крупно нарежьте ножом или кухонными ножницами.
- 3 Сыр разрежьте на несколько кусочков.
- 4 Базилик, орехи, сыр и чеснок положите в чашу блендера, измельчите. Влейте масло, взбейте до кашицеобразной консистенции. Посолите по вкусу.
- 5 Используйте соус песто для приготовления салатов с мясом, рыбой, овощами, макаронными изделиями.

В Италии соус песто готовят с семенами средиземноморской сосны пинии, которые мы заменили кедровыми орехами. Этот соус бывает как зеленым, так и красным. Чтобы приготовить красный песто, добавьте в соус 100 г вяленых на солнце помидоров, 1 столовую ложку каперсов и 1 столовую ложку бальзамического уксуса.

Сметанный соус с кетчупом



10 2 мин.

Этот соус чрезвычайно прост в приготовлении, но от этого не менее вкусен. К тому же он поистине универсален!

200 г сметаны

2–3 ст. л. острого кетчупа

- 1 Положите сметану в небольшую миску, добавьте кетчуп и тщательно перемешайте.
- 2 Используйте для заправки салатов из свежих, вареных или жареных овощей, птицы, рыбы или мяса.



Соус винегрет



С Л ТЫ ОВОЩНЫЕ



Салат из свеклы с орехами

с. 19



Винегрет

с. 20



Салат «Коул слоу»

с. 26

и еще 8 рецептов

Можно разнообразить салат,
добавляя в него каперсы, оливки,
яйца, кислые яблоки и другие
ингредиенты по вкусу.



Немецкий картофельный салат



4

10 мин.

+ варка и охлаждение
30 мин.

4 картофелины
½ головки репчатого лука
1 стакан мясного бульона
1 ч.л. горчицы
3–4 ст.л. растительного масла
2 ч.л. белого винного уксуса
½ пучка петрушки
⅓ ч.л. соли
молотый черный перец по вкусу

- 1 Картофель тщательно промойте и отварите в мундире.
- 2 Готовый картофель охладите, очистите, нарежьте тонкими кружочками, затем каждый кружочек разрежьте на четыре части.
- 3 Переложите картофель в салатник, посолите, поперчите, сбрызните уксусом.
- 4 Лук мелко нарежьте. Петрушку порубите.
- 5 Разведите в бульоне горчицу, всыпьте рубленый лук, перемешайте.
- 6 Добавьте луковую смесь к картофелю, перемешайте. Полейте салат маслом, посыпьте зеленью, еще раз перемешайте и подавайте.

Картофельный салат по праву можно назвать классикой немецкой кухни. Однако в разных регионах страны готовят его по-разному: на юге добавляют копченую грудинку и тмин, на севере — маринованные огурчики и майонез. Мало того, в Германии говорят, что каждой хозяйке есть свой рецепт картофельного салата. Нередко этот салат готовят теплым и подуют на в качестве самостоятельного блюда, например к мясу, знаменитым немецким сосискам или колбаскам, так же к рыбе.

Для приготовления этого салата лучше всего подойдет картофель восковых сортов, то есть с низким содержанием крахмала: он не разваривается и хорошо сохраняет форму.

Теплый картофельный салат с брынзой



6 30 мин.

500 г мелкого картофеля

4–5 ст. л. растительного масла

1–2 зубчик чеснока

1 красный сладкий перец

½ головки красного репчатого лука

200 г помидоров черри

1 пучок рукколы

80 г брынзы

⅓ ч. л. соли

молотый черный перец по вкусу



картофель

Для приготовления этого салата лучше использовать молодой картофель.



растительное масло



чеснок



красный сладкий перец



красный репчатый лук



черри



руккола



брынза



соль



черный молотый перец





1 Картофель тщательно промойте, очистите (молодой картофель можно оставить неочищенным) и нарежьте дольками.

2 Сковороду хорошо разогрейте с маслом. Положите картофель, обжарьте его со всех сторон.



3 Чеснок мелко порубите, добавьте к картофелю за 1–2 минуты до готовности. Слегка посолите, поперчите, переложите со сковороды на бумажную салфетку и дайте жиру стечь.



4 Сладкий перец разрежьте вдоль пополам, очистите от перегородок и семян. Нарежьте перец тонкими полукольцами и обжарьте на сковороде с оставшимся маслом. Посолите, поперчите, уберите со сковороды.

5 Лук нарежьте полукольцами, помидоры разрежьте пополам. Брынзу нарежьте кубиками.



6 Рукколу промойте и обсушите.

7 В салатник уложите рукколу, затем — подготовленные картофель, сладкий перец, лук и помидоры. Слегка перемешайте. Сверху разложите кубики брынзы.

8 По желанию полейте оставшимся на сковороде маслом и сразу подавайте.