



Миллион рецептов

ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ САЛАТЫ



Миллион рецептов

Е.А. Бойко

ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ САЛАТЫ

УДК 641
ББК 36.997
Б77

Оригинал-макет подготовлен студией «М-Пресс»

Серийное оформление
и компьютерный дизайн: *Г.В. Смирнова*

Бойко, Е.А.

Б77 **Великолепные салаты / Е.А. Бойко. — М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2010. — 30, [2] с.: ил. — (Миллион рецептов).**

ISBN 978-5-17-056999-1 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 978-5-403-00018-5 (ООО «Издательство АСТ МОСКВА»)

Салаты по праву считаются одними из самых вкусных, полезных и легких кушаний. Кроме того, для приготовления практически любого салата не требуется особых затрат сил и времени. На страницах этого издания вы найдете рецепты оригинальных салатов, обладающих изысканным вкусом благодаря органично сочетающимся в них ингредиентам.

УДК 641
ББК 36.997

© Е. Бойко, 2009

СОДЕРЖАНИЕ

Салат «Элен»	4
Салат «Гранд»	5
Салат «Погребок»	6
Салат «Кристи»	7
Салат «Алоцветик»	8
Салат «Рапсодия»	9
Салат «Прованс»	10
Салат «Маргарита»	11
Салат «Бенедикт»	12
Салат «Гренада»	13
Салат «Неженка»	14
Салат «Влана»	15
Салат «Клео»	16
Салат «Флибустьер»	17
Салат «Жюстина»	18
Салат «Джованни»	19
Салат «Софья»	20
Салат «Забава»	21
Салат «Морской бриз»	22
Салат «Летняя фантазия»	23
Салат «Богатырский»	24
Фасолевый салат с орешками кешью	25
Сырный салат с копченым мясом	26
Салат с копченой курицей и корейской морковью	27
Салат «Бригантина»	28
Салат с рулетиками из баклажанов	29
Салат из копченой курицы по-китайски	30

САЛАТ «ЭЛЕН»

Вам потребуется:



3 порции



27 минут



380 ккал

- ✓ 300 г отварного белого мяса курицы
- ✓ 1 груша
- ✓ 100 г чернослива без косточек
- ✓ 70 г очищенных грецких орехов
- ✓ 100 г оливкового майонеза
- ✓ 25 мл лимонного сока
- ✓ листья зеленого салата
- ✓ зелень петрушки
- ✓ соль

◆ Мясо курицы нарезать небольшими кусочками, посолить. Чернослив тщательно промыть, нарезать.

◆ Грушу вымыть, очистить от кожицы, нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть лимонным соком. Орехи подсушить в духовке, нарубить.

◆ Зелень петрушки и листья салата вымыть, обсушить.

◆ Листья салата выложить на блюдо, сверху положить мясо курицы, смешанное с черносливом, орехами и грушей.

◆ Полить салат майонезом, украсить веточками петрушки и подать к столу.



При приготовлении этого салата вместо груши можно использовать яблоко.





САЛАТ «ГРАНД»

Вам потребуется:



4 порции



40 минут



390 ккал

- ✓ 200 г отварного говяжьего языка
- ✓ 150 г корнишонов
- ✓ 3 клубня картофеля
- ✓ 1 помидор
- ✓ 50 г консервированной кукурузы
- ✓ 100 г майонеза
- ✓ зелень укропа
- ✓ соль

◆ Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, охладить, очистить, нарезать соломкой.

◆ Помидор вымыть, нарезать дольками. Зелень укропа вымыть.

◆ Говяжий язык и корнишоны нарезать соломкой, смешать с картофелем и кукурузой, выложить горкой на блюдо.

◆ Украсить салат дольками помидора, кукурузой и веточками укропа, полить майонезом и подать к столу.



Чтобы придать пикантный вкус этому салату, в него можно добавить немного горчицы.



САЛАТ «ПОГРЕБОК»

Вам потребуется:



5 порций



30 минут



320 ккал

- ✓ 300 г белокочанной капусты
- ✓ 150 г маринованных шампиньонов
- ✓ 2 стебля сельдерея
- ✓ 1 небольшая луковица
- ✓ 50 г консервированного зеленого горошка
- ✓ 30 мл растительного масла
- ✓ 20 мл яблочного уксуса
- ✓ 5 г сахара
- ✓ зелень укропа
- ✓ соль

◆ Капусту вымыть, нашинковать, перетереть с солью и сахаром, добавить уксус, перемешать и оставить на 10 минут.

◆ Сельдерей вымыть, нарезать небольшими кусочками. Шампиньоны нарезать ломтиками. Укроп вымыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.

◆ Капусту смешать с грибами, сельдереем, луком, укропом, шампиньонами и зеленым горошком.

◆ Заправить салат растительным маслом, перемешать, выложить в салатник и подать к столу.

Чтобы этот салат был более ароматным, при его приготовлении рекомендуется использовать нерафинированное подсолнечное масло.





САЛАТ «КРИСТИ»

Вам потребуется:



5 порций



40 минут



390 ккал

- ✓ 400 г куриной печени
- ✓ 2 огурца
- ✓ 2 помидора
- ✓ 100 г сметаны
- ✓ 25 мл лимонного сока
- ✓ 5 г готовой горчицы
- ✓ 30 мл растительного масла
- ✓ зелень укропа
- ✓ перец
- ✓ соль

◆ Печень промыть, обжарить на сковороде в растительном масле, посолить, поперчить. Охладить, нарезать небольшими кусочками.

◆ Огурцы и помидоры вымыть, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть. Смешать печень с огурцами и помидорами, разложить по тарелкам.

◆ Для приготовления соуса в сметану добавить лимонный сок и горчицу, тщательно взбить.

◆ Заправить салат соусом, украсить веточками укропа и подать к столу.



Чтобы куриная печень получилась мягкой и нежной на вкус, перед обжариванием ее следует отварить до полуготовности.

САЛАТ «АЛОЦВЕТИК»

Вам потребуется:



4 порции



30 минут



354 ккал

- ✓ 2 свеклы
- ✓ 100 г сыра
- ✓ 60 г очищенного фундука
- ✓ 1 луковица
- ✓ 1 корень хрена
- ✓ 40 мл оливкового масла
- ✓ 10 мл яблочного уксуса
- ✓ листья зеленого салата
- ✓ зелень петрушки
- ✓ зеленый лук
- ✓ соль

◆ Свеклу вымыть, отварить, охладить, очистить и нарезать ломтиками. Листья салата и зелень петрушки вымыть, обсушить.

◆ Зеленый лук вымыть, мелко нарезать. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кружочками. Корень хрена очистить, вымыть, нарезать ломтиками. Сыр нарезать соломкой или натереть на крупной терке.

◆ На блюдо выложить ломтики свеклы, хрен и репчатый лук, посолить, полить оливковым маслом, смешанным с уксусом.

◆ Сверху выложить сыр и орехи, посыпать салат зеленым луком, оформить веточками петрушки и листьями салата.



Перед подачей к столу этот салат можно украсить розочками из тонких ломтиков свеклы.



САЛАТ «РАПСОДИЯ»



Вам потребуется:



5 порций



25 минут



420 ккал

- ✓ 400 г жареной говядины
- ✓ 2 яблока
- ✓ 2 помидора
- ✓ 1 стручок болгарского перца
- ✓ 1 красная луковица
- ✓ 1 черешок сельдерея
- ✓ 100 г майонеза
- ✓ 30 мл лимонного сока
- ✓ зелень укропа
- ✓ перец
- ✓ соль

◆ Зелень укропа вымыть. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать ломтиками и сбрызнуть лимонным соком.

◆ Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать полукольцами. Сельдерея вымыть, нарезать ломтиками. Помидоры вымыть, нарезать ломтиками.

◆ Мясо нарезать небольшими кусочками и разложить по тарелкам вместе с подготовленными яблоками и овощами.

◆ Салат посолить, поперчить, полить майонезом и украсить веточками укропа.



Для приготовления этого салата следует использовать помидоры с плотной мякотью.



САЛАТ «ПРОВАНС»

Вам потребуется:



4 порции



25 минут



390 ккал

- ✓ 300 г куриной ветчины
- ✓ 100 г консервированного зеленого горошка
- ✓ 1 яблоко
- ✓ 2 сваренных в мундире клубня картофеля
- ✓ 2 черешка сельдерея
- ✓ 6 перепелиных яиц
- ✓ 1 стручок болгарского перца
- ✓ 30 мл горчичного масла
- ✓ перец
- ✓ соль

◆ Перепелиные яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и разрезать пополам.

◆ Сельдерей вымыть, нарезать. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину с семенами, нарезать мелкими кубиками.

◆ Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать полосками. Картофель очистить, нарезать кубиками. Ветчину нарезать кубиками.

◆ Смешать ветчину, горошек, картофель, яблоко и сельдерей, заправить горчичным маслом, посолить и поперчить.

◆ Разложить салат по тарелкам, украсить полосками болгарского перца и половинками яиц.

Для приготовления этого салата можно использовать консервированный болгарский перец.



САЛАТ «МАРГАРИТА»

вам потребуется:



2 порции



25 минут



410 ккал

- ✓ 100 г копченой грудинки
- ✓ 60 г квашеной капусты
- ✓ 10 г маслин без косточек
- ✓ 1 маринованный огурец
- ✓ 1 клубень картофеля
- ✓ 5 мл нерафинированного подсолнечного масла
- ✓ зелень укропа
- ✓ соль

◆ Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, охладить, очистить и нарезать ломтиками. Грудинку нарезать кубиками, маслины — половинками, огурец — тонкими кружочками. Зелень укропа вымыть, обсушить.

◆ На середину тарелок выложить капусту, вокруг положить ломтики картофеля, грудинку и огурец, сбрызнуть подсолнечным маслом, оформить веточками укропа.



Готовый салат можно украсить фигурно нарезанными половинками перепелиных яиц.



САЛАТ «БЕНЕДИКТ»

Вам потребуется:



6 порции



50 минут



310 ккал

- ✓ 500 г цветной капусты
- ✓ 200 г консервированного зеленого горошка
- ✓ 100 г очищенных грецких орехов
- ✓ 50 мл оливкового масла
- ✓ 20 мл лимонного сока
- ✓ 25 г тертого хрена
- ✓ зелень петрушки
- ✓ белый перец
- ✓ соль



◆ Для приготовления заправки оливковое масло смешать с хреном, лимонным соком, белым перцем и солью, перемешать и поставить в холодильник.

◆ Грецкие орехи мелко нарубить. Зелень петрушки вымыть, обсушить. Цветную капусту вымыть, отварить в подсоленной воде, остудить, разобрать на соцветия.

◆ Подготовленную цветную капусту смешать с зеленым горошком и орехами, полить салат заправкой, дать настояться в течение 10 минут.

◆ Перед подачей к столу украсить веточками петрушки.

Перед тем как отварить цветную капусту, ее рекомендуется выдержать несколько минут в соленой воде.





САЛАТ «ГРЕНАДА»

Вам потребуется:



4 порции



25 минут



390 ккал

- ✓ 300 г вареных кальмаров
- ✓ 1 морковь
- ✓ 1 маринованный огурец
- ✓ 2 яйца
- ✓ 30 г консервированного зеленого горошка
- ✓ 100 г картофеля
- ✓ 1 луковица
- ✓ 2 столовые ложки майонеза
- ✓ перец
- ✓ соль

◆ Кальмары нарезать тонкой соломкой. Маринованный огурец нарезать тонкими кружочками.

◆ Морковь и картофель вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать мелкими кубиками.

◆ Яйца сварить вкрутую, очистить и нарезать мелкими кубиками.

◆ Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Подготовленные ингредиенты смешать, добавить зеленый горошек. Салат посолить, поперчить, заправить майонезом.



Перед подачей к столу салат можно украсить кружочками вареных белков яиц.

САЛАТ «НЕЖЕНКА»



Вам потребуется:



3 порции



27 минут



350 ккал

- ✓ 250 г отварного белого мяса курицы
- ✓ 2 груши
- ✓ 1 небольшой лимон
- ✓ 20 г маслин без косточек
- ✓ 10 г обжаренных семян кунжута
- ✓ зелень петрушки
- ✓ перец
- ✓ соль

◆ Мясо курицы нарезать соломкой.

◆ Лимон вымыть, срезать цедру и нарезать ее соломкой, мякоть нарезать кружочками.

◆ Зелень петрушки вымыть. Маслины нарезать колечками.

◆ Груши вымыть, очистить, удалить сердцевину с семенами, нарезать небольшими кусочками.

◆ На порционные тарелки выложить вперемежку груши и курицу, посолить, поперчить, посыпать семенами кунжута, украсить кружочками лимона, лимонной цедрой, колечками маслин и веточками петрушки.



Семена кунжута следует жарить на сковороде без добавления масла.

САЛАТ «ВЛАНА»

Вам потребуется:



3 порции



25 минут



320 ккал

- ✓ 300 г шампиньонов
- ✓ 3 стручка болгарского перца
- ✓ 1 пучок салата лолло рессо
- ✓ 30 г маслин без косточек
- ✓ 50 мл оливкового масла
- ✓ 10 мл яблочного уксуса
- ✓ 5 г готовой горчицы
- ✓ перец
- ✓ соль

◆ Шампиньоны промыть, очистить, нарезать четвертинками и обжарить в 25 мл оливкового масла, посолить и поперчить.

◆ Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать соломкой. Листья салата вымыть, обсушить и измельчить руками.

◆ Смешать шампиньоны с салатом и болгарским перцем, посолить, выложить на блюдо.

◆ Приготовить заправку из оставшегося растительного масла, горчицы и уксуса, полить ею салат, украсить маслинами и подать к столу.

Листья салата рекомендуется не резать ножом, а измельчать руками.



САЛАТ «КЛЕО»

Вам потребуется:



4 порции



20 минут



405 ккал

- ✓ 200 г копченой куриной грудки
- ✓ 100 г крабовых палочек
- ✓ 1 огурец
- ✓ 1 черешок сельдерея
- ✓ зелень петрушки
- ✓ $\frac{1}{2}$ грейпфрута
- ✓ 10 мл оливкового масла
- ✓ перец
- ✓ соль

- ◆ Копченую куриную грудку нарезать брусочками, крабовые палочки мелко нарезать.
- ◆ Огурец вымыть, разрезать на половинки и тонко нарезать. Зелень петрушки вымыть.
- ◆ Грейпфрут очистить от кожуры и пленок, мякоть нарезать небольшими кусочками.
- ◆ Сельдерей вымыть и нарезать тонкими ломтиками.
- ◆ Ингредиенты смешать, посолить, поперчить, заправить оливковым маслом, украсить зеленью петрушки.



Перед подачей к столу этот салат можно украсить розочкой из цедры грейпфрута и листочками сельдерея.



САЛАТ «ФЛИБУСТЬЕР»

Вам потребуется:



4 порции



38 минут



407 ккал

- ✓ 300 г копченой скумбрии
- ✓ 2 зеленых яблока
- ✓ 3 клубня картофеля
- ✓ 100 г квашеной капусты
- ✓ 30 мл нерафинированного подсолнечного масла
- ✓ 20 мл лимонного сока
- ✓ 1 пучок зелени укропа
- ✓ листья пекинской капусты
- ✓ перец
- ✓ соль



◆ Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, охладить, очистить и нарезать кубиками.

◆ Листья пекинской капусты и зелень укропа вымыть, обсушить.

◆ Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать дольками и сбрызнуть лимонным соком. Скумбрию разделить на филе, нарезать небольшими кусочками.

◆ На порционные тарелки, выстланные листьями капусты, выложить дольки яблок и картофель, сверху положить кусочки скумбрии и квашеную капусту.

◆ Салат посолить, поперчить, заправить подсолнечным маслом, украсить веточками укропа.

При приготовлении этого салата пекинскую капусту можно заменить на листья зеленого салата.





САЛАТ «ЖЮСТИНА»

Вам потребуется:



6 порций



40 минут



404 ккал

- ✓ 500 г шампиньонов
- ✓ 150 г сыра «Гауда»
- ✓ 2–3 яблока
- ✓ 2 черешка сельдерея
- ✓ 2 малосольных огурца
- ✓ 50 мл подсолнечного масла
- ✓ 25 мл оливкового масла
- ✓ 5 г готовой горчицы
- ✓ соль

- ◆ Шампиньоны промыть, очистить, нарезать тонкими ломтиками и обжарить в подсолнечном масле.
- ◆ Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать дольками средней толщины.
- ◆ Сельдерей вымыть, мелко нарезать. Сыр нарезать мелкими кубиками. Огурцы нарезать тонкой соломкой.
- ◆ Смешать шампиньоны с яблоками, огурцами, сыром и сельдереем, выложить в салатник.
- ◆ Для приготовления заправки оливковое масло смешать с горчицей, взбить венчиком.
- ◆ Перед подачей к столу салат посолить и полить заправкой.



Выкладывать обжаренные грибы в салат следует с помощью шумовки, чтобы дать стечь излишкам масла.

САЛАТ «ДЖОВАННИ»

Вам потребуется:



4 порции



35 минут



360 ккал

- ✓ 200 г консервированной сайры
- ✓ 100 г макаронных изделий
- ✓ 3 помидора
- ✓ 1 красная луковица
- ✓ 30 мл оливкового масла
- ✓ зелень укропа
- ✓ перец
- ✓ соль

◆ Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на сито, охладить.

◆ Помидоры вымыть, нарезать тонкими дольками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа вымыть, обсушить.

◆ Кусочки консервированной рыбы смешать с помидорами, луком и макаронами, посолить, поперчить.

◆ Все тщательно перемешать, заправить салат оливковым маслом.

◆ Перед подачей к столу украсить веточками укропа.



Для приготовления этого салата можно использовать как красный, так и черный молотый перец.



САЛАТ «СОФЬЯ»

Вам потребуется:



4 порции



37 минут



395 ккал

- ✓ 2 свеклы
- ✓ 70 г чернослива без косточек
- ✓ 70 г светлого изюма без косточек
- ✓ 50 г фундука
- ✓ 50 г очищенных грецких орехов
- ✓ 30 мл оливкового масла
- ✓ 2 зубчика чеснока
- ✓ зелень укропа и петрушки
- ✓ листья зеленого салата
- ✓ соль

◆ Листья салата, зелень укропа и петрушки вымыть, обсушить. Свеклу вымыть, отварить, охладить, очистить и натереть на крупной терке.

◆ Чеснок очистить, вымыть, нарезать тонкими дольками. Грецкие орехи обжарить на сковороде без добавления масла, нарубить. Изюм и чернослив тщательно вымыть, чернослив нарезать тонкими полосками.

◆ Смешать свеклу с сухофруктами, грецкими орехами, фундуком и чесноком, посолить, заправить оливковым маслом, перемешать и выложить горкой на блюдо, выстланное листьями салата.

◆ Украсить салат веточками укропа и петрушки и подать к столу.

Для украшения салатов предпочтительнее использовать веточки кудрявой петрушки.





САЛАТ «ЗАБАВА»

Вам потребуется:



3 порции



30 минут



405 ккал

- ✓ 200 г копченой куриной грудки
- ✓ 2 помидора
- ✓ 2 стручка красного болгарского перца
- ✓ 50 г оливок без косточек
- ✓ 1 лимон
- ✓ 40 мл растительного масла
- ✓ листья зеленого салата
- ✓ зелень укропа и петрушки
- ✓ перец
- ✓ соль



◆ Копченую куриную грудку нарезать тонкими полосками.

◆ Помидоры вымыть, нарезать дольками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать соломкой.

◆ Оливки нарезать колечками. Лимон вымыть, разрезать пополам, из одной половинки выжать сок, вторую нарезать каннелированными ломтиками. Листья салата и зелень вымыть, обсушить.

◆ Смешать мясо курицы с овощами и оливками, посолить. Для приготовления заправки масло смешать с лимонным соком и перцем.

◆ Салат разложить по тарелкам, выстланным листьями салата, полить заправкой, украсить каннелированными ломтиками лимона и веточками зелени.

Для приготовления этого салата вместо копченого можно использовать отварное мясо курицы.



САЛАТ «МОРСКОЙ БРИЗ»

Вам потребуется:



4 порции



28 минут



395 ккал

- ✓ 120 г консервированного мяса криля
- ✓ 100 г консервированной кукурузы
- ✓ 50 г пекинской капусты
- ✓ 30 г маслин без косточек
- ✓ 2 клубня картофеля
- ✓ 60 г сыра
- ✓ 2 помидора
- ✓ 30 мл оливкового масла
- ✓ 30 мл апельсинового сока
- ✓ перец
- ✓ соль

◆ Картофель вымыть, отварить в мундире, очистить, охладить, нарезать кубиками. Помидоры вымыть, нарезать кубиками.

◆ Маслины нарезать колечками. Сыр нарезать мелкими кубиками. Пекинскую капусту вымыть, обсушить, крупно нарезать.

◆ Смешать картофель с капустой, сыром, помидорами, кукурузой и мясом криля, выложить на блюдо.

◆ Для приготовления заправки масло смешать с апельсиновым соком и перцем, взбить венчиком.

◆ Полить салат заправкой, посолить, украсить колечками маслин и подать к столу.



Для приготовления этого салата следует использовать свежавыжатый апельсиновый сок.



САЛАТ «ЛЕТНЯЯ ФАНТАЗИЯ»

Вам потребуется:



4 порции



30 минут



407 ккал

- ✓ 200 г ветчины
- ✓ 2 яйца
- ✓ 1 красный и 1 желтый помидор
- ✓ 2 огурца
- ✓ 100 г низкокалорийного майонеза
- ✓ 25 г томатной пасты
- ✓ 1 стручок красного болгарского перца
- ✓ листья зеленого салата
- ✓ перец
- ✓ соль



◆ Ветчину нарезать соломкой. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и мелко нарубить. Перец вымыть, удалить плодоножку с семенами, нарезать мелкими кубиками.

◆ Огурцы и помидоры вымыть, нарезать тонкими ломтиками. Листья салата вымыть, обсушить, измельчить руками.

◆ Смешать подготовленные ингредиенты, посолить, выложить в салатник.

◆ Для приготовления соуса майонез смешать с томатной пастой и перцем. Салат заправить соусом и подать к столу.

Этот салат можно украсить бабочкой, выполненной из кружочка помидора, ломтиков огурца и двух полосок ветчины.

САЛАТ «БОГАТЫРСКИЙ»



Вам потребуется:



4 порции



35 минут



420 ккал

- ✓ 200 г копченой грудинки
- ✓ 100 г отварного риса
- ✓ 2 помидора
- ✓ 2 стручка болгарского перца
- ✓ 1 яйцо
- ✓ 1 красная луковица
- ✓ 5 г готовой горчицы
- ✓ 50 мл оливкового масла
- ✓ 10 мл лимонного сока
- ✓ зелень петрушки
- ✓ соль

◆ Яйцо сварить вкрутую, охладить, очистить, разрезать пополам. Желток вынуть, белок нарезать тонкими полосками.

◆ Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, измельчить. Помидоры вымыть, нарезать дольками.

◆ Для приготовления соуса горчицу смешать с растертым желтком, оливковым маслом и лимонным соком.

◆ Грудинку нарезать мелкими кубиками, смешать с рисом, овощами и зеленью, посолить, полить соусом. Выдерживать салат в холодильнике в течение 10 минут, перемешать и выложить в салатник.

◆ Перед подачей к столу украсить салат яичным белком.



Для приготовления этого салата вместо репчатого можно использовать зеленый лук.

ФАСОЛЕВЫЙ САЛАТ С ОРЕШКАМИ КЕШЬЮ

Вам потребуется:



4 порции



1 ч 10 мин



405 ккал

- ✓ 300 г фасоли
- ✓ 3 зубчика чеснока
- ✓ 2 стручка болгарского перца
- ✓ 50 г кешью
- ✓ 50 мл растительного масла
- ✓ 25 мл яблочного уксуса
- ✓ зелень укропа и петрушки
- ✓ перец
- ✓ соль



◆ Фасоль промыть, замочить на 2–3 часа в холодной воде, отварить и откинуть на сито. Зелень петрушки и укропа вымыть, измельчить. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарубить.

◆ Орехи обжарить на сковороде без добавления масла. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать мелкими кубиками.

◆ Смешать фасоль с болгарским перцем, чесноком, орехами и зеленью, посолить.

◆ Для приготовления заправки растительное масло смешать с яблочным уксусом и перцем, взбить венчиком. Салат выложить в салатник, полить заправкой.

Для приготовления этого салата можно использовать консервированную красную фасоль.



СЫРНЫЙ САЛАТ С КОПЧЕНЫМ МЯСОМ

Вам потребуется:



3 порции



35 минут



470 ккал

- ✓ 250 г копченого мяса
- ✓ 2 клубня картофеля
- ✓ 150 г сыра
- ✓ 100 г майонеза
- ✓ зелень укропа и петрушки
- ✓ перец

- ◆ Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить, натереть на крупной терке.
- ◆ Зелень укропа и петрушки вымыть, мелко нарезать (несколько веточек оставить для украшения).
- ◆ Копченое мясо нарезать тонкой соломкой, сыр натереть на крупной терке.
- ◆ На блюдо выложить ровным слоем копченое мясо. Сыр и картофель смешать, поперчить, выложить поверх мяса.
- ◆ Салат полить майонезом, посыпать рубленой зеленью, украсить веточками зелени.



Перед подачей к столу этот салат рекомендуется выдержать в течение 20–30 минут в холодильнике.



САЛАТ С КОПЧЕНОЙ КУРИЦЕЙ И КОРЕЙСКОЙ МОРКОВЬЮ

Вам потребуется:



4 порции



25 минут



395 ккал

- ✓ 250 г копченой куриной грудки
- ✓ 250 г консервированной красной фасоли
- ✓ 100 г корейской моркови
- ✓ 2 луковицы
- ✓ 70 г майонеза
- ✓ 30 мл растительного масла
- ✓ зелень петрушки
- ✓ соль

◆ Зелень петрушки вымыть, обсушить. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами и обжарить на сковороде в растительном масле.

◆ Копченую куриную грудку нарезать небольшими кусочками, смешать с луком и фасолью, посолить, перемешать и выложить в салатник.

◆ Заправить салат майонезом, сверху выложить морковь. Перед подачей к столу украсить веточками петрушки.

При приготовлении этого салата консервированную фасоль можно заменить отварным картофелем.



САЛАТ «БРИГАНТИНА»

Вам потребуется:



4 порции



40 минут



398 ккал

- ✓ 450 г филе морской рыбы
- ✓ 2 яблока
- ✓ 1 зубчик чеснока
- ✓ 50 г майонеза
- ✓ 20 мл лимонного сока
- ✓ 30 мл растительного масла
- ✓ панировочные сухари
- ✓ зелень укропа и петрушки
- ✓ перец
- ✓ соль



◆ Филе рыбы промыть, нарезать небольшими брусочками, посолить, поперчить, запанировать в сухарях, обжарить в растительном масле.

◆ Яблоки вымыть, очистить, нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть лимонным соком. Зелень укропа и петрушки вымыть. Чеснок очистить, вымыть, измельчить.

◆ Смешать жареную рыбу с яблоками, выложить в салатник.

◆ Для приготовления заправки майонез смешать с чесноком.

◆ Салат полить заправкой, украсить веточками зелени и подать к столу.

Подготавливаемую к обжариванию рыбу можно запанировать в манной крупе.





САЛАТ С РУЛЕТИКАМИ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

Вам потребуется:



5 порций



45 минут



405 ккал

- ✓ 2 баклажана
- ✓ 70 г толченых ядер грецких орехов
- ✓ 2 моркови
- ✓ 250 г квашеной капусты
- ✓ 150 г жареного морского окуня
- ✓ 1 яйцо
- ✓ 1 красная луковица
- ✓ 80 мл растительного масла
- ✓ зелень петрушки
- ✓ соль

◆ Морковь очистить, вымыть, натереть на терке, обжарить в 30 мл растительного масла, посолить, смешать с грецкими орехами. Баклажаны вымыть, нарезать вдоль тонкими ломтиками и обжарить в оставшемся масле. Выложить на середину каждого ломтика немного морковной смеси, свернуть в рулетики.

◆ Яйцо сварить вкрутую, охладить, очистить и нарезать дольками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень петрушки вымыть, обсушить. Жареное филе морского окуня нарезать небольшими кусочками.

◆ В центр тарелки выложить квашеную капусту, вокруг разложить рулетики из баклажанов и моркови, кусочки морского окуня, полукольца лука и дольки яйца, украсить петрушкой.



Перед приготовлением баклажаны следует натереть солью, оставить на 15–20 минут, а затем слить выделившийся сок.

САЛАТ ИЗ КОПЧЕНОЙ КУРИЦЫ ПО-КИТАЙСКИ



Вам потребуется:



5 порций



50 минут



410 ккал

- ✓ **300 г копченого мяса курицы**
- ✓ **200 г шампиньонов**
- ✓ **100 г маринованного болгарского перца**
- ✓ **1 морковь**
- ✓ **25 мл лимонного сока**
- ✓ **100 г пекинской квпусты**
- ✓ **2 зубчика чеснока**
- ✓ **30 мл растительного масла**
- ✓ **соль**

◆ Шампиньоны промыть, очистить, нарезать четвертинками. Капусту вымыть, крупно нарезать. Болгарский перец нарезать фигурной соломкой.

◆ Чеснок очистить, вымыть, нарезать. Морковь очистить, вымыть, натереть на терке для корейской моркови или нарезать тонкой соломкой.

Шампиньоны жарить на сковороде в растительном масле 4–5 минут, добавить морковь и чеснок, посолить, добавить лимонный сок, жарить еще 3 минуты.

◆ Охладить, добавить нарезанное ломтиками мясо курицы, болгарский перец и пекинскую капусту, перемешать.

◆ Разложить салат по тарелкам и подать к столу.

Грибы рекомендуется обжаривать сначала на сильном огне, а когда выделившаяся из них жидкость испарится, огонь следует уменьшить.



Популярное издание

Бойко Елена Анатольевна

ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ САЛАТЫ

Редактор *О.Г. Рогов*

Компьютерная верстка: *Д.Н. Алексеев*

Корректор *Н.В. Сердюкова*

Подписано в печать 10.11.09. Формат 60×100 1/16.
Усл. печ. л. 2,22. Тираж 10 000 экз. Заказ № 11270.

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;
953004 — научная и производственная литература

Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 77.99.60.953.Д.012280.10.09 от 20.10.2009 г.

ООО «Издательство АСТ»

141100, Россия, Московская область, г. Щелково, ул. Заречная, д. 96

Наши электронные адреса:

WWW.AST.RU E-mail: astpub@aha.ru

ООО Издательство «АСТ МОСКВА»

129085, г. Москва, Звездный б-р, д. 21, стр. 1

Отпечатано с предоставленных диапозитивов
в ОАО «Тульская типография». 300600, г. Тула, пр. Ленина, 109.



Салаты по праву считаются одними из самых вкусных, полезных и легких кушаний. Кроме того, для приготовления практически любого салата не требуется особых затрат сил и времени. На страницах этого издания вы найдете рецепты оригинальных салатов, обладающих изысканным вкусом благодаря органично сочетающимся в них ингредиентам.



Миллион Меню. Великолепные салаты

1061169
978-5-17-0569

Цена
14.86
грн./шт.
в т.ч. ПДВ
2.48

9 550099 709120