

КБ

*1000 реальных
вкусных*
Салаты

МИНСК
«Харвест»





Салаты — легкие, вкусные и в то же время питательные блюда. Их готовят или из овощей, фруктов, или же из овощей (вареных и сырых) и фруктов с добавлением мясных и рыбных продуктов, крабов и раков, грибов и др.

Салаты первой группы подают к жареному или отварному мясу, птице, рыбе. Салаты второй группы употребляются в качестве закуски в начале обеда или ужина.

Для салатов используют преимущественно следующие овощи:

- сырые — зеленый салат, огурцы, помидоры, редис, морковь, сладкий перец, белокочанную капусту, краснокочанную капусту, сельдерей, всевозможную зелень;
- вареные — картофель, морковь, цветную капусту, зеленый горошек, кукурузу, спаржу, фасоль, репу.

Из фруктов для салатов чаще всего употребляются яблоки. Кроме них можно использовать груши, апельсины, мандарины, грейпфруты, сливы и различные ягоды.

Мясные продукты для салатов берутся отварные или жареные — говядина, телятина, свинина, птица и дичь, рыба — отварная и консервы.

Для заправки салатов можно применять, кроме майонеза и сметаны, оливковое масло, растительное масло, смешанное с уксусом и солью, перцем и сахаром. Кроме того, широко используются наборы разнообразных специй, например «Вегета».

Для приготовления соусов и заправок нужно брать мелкую столовую соль, сахарную пудру и уксус виноградный или натуральный на разных специях.

Каждое блюдо можно считать хорошо приготовленным в том случае, если его внешний вид вызывает аппетит. Поэто-

му о привлекательном виде салата следует позаботиться так же, как и о его вкусе. Большое значение придается качеству используемых для салатов овощей и фруктов.

Салаты украшают теми же продуктами, из которых они приготовлены. Для украшения отбирают красивые и ровно нарезанные ломтики яблок, огурцов, моркови, помидоров или дольки яйца, ломтики семги, лососины, а также листики зеленого салата, ягоды клубники, вишни, винограда, дольки апельсинов, мандаринов.

Эти продукты нужно располагать симметрично или в виде рисунков и узоров различной окраски. Листики салата или ветки сельдерея, помещаемые в середине горки, придают салату законченный вид.

Украшение салатов, как и подбор продуктов для их приготовления, можно разнообразить в зависимости от вкуса и изобретательности.

Салаты, как правило, подают на стол в холодном виде. Хранить их нужно в прохладном месте, если нельзя поставить на стол немедленно.

Подготовка овощей и фруктов для салатов

От того, как подготовлены продукты для салата, в значительной мере зависят его вкус и вид.

Апельсины и мандарины очищают от корки, разбирают на дольки или нарезают кружками (без зерен). С корки срезают цедру (верхний слой), тонко нарезают и посыпают салат приготовленной крошкой цедры.

Виноград, вишня и другие ягоды. Отбирают здоровые спелые ягоды, промывают в холодной воде, обсушивают на полотенце; косточки из вишен и черешен удаляют.

Зеленый салат. Отбирают здоровые листья салата и промывают в холодной воде. Чем холоднее вода, тем лучше и крепче становятся листья салата. Затем салат выкладывают на салфетку и обсушивают.

Зелень петрушки замачивают в воде. Ветки петрушки идут для украшения салатов, а стебли используют при варке бульона.

Картофель для салатов и винегретов варят в кожуре, очищают и, охладив, нарезают ломтиками.

Корнишоны и пикули нарезают ломтиками или оставляют в целом виде.

Лук репчатый и зеленый. Наиболее хорош для салата крупный и сладкий лук. Его очищают и нарезают очень тонкими круглыми ломтиками, которые разбирают на кольца. Так же подготавливают простой репчатый лук. Чтобы удалить излишнюю горечь, нарезанный лук поливают уксусом. Зеленый лук, очищенный и промытый холодной водой, нарезают для салатов на кусочки по 3—4 см. Для гарнира к сельди и для винегретов лук нарезают более мелко.

Морковь, репу, очищенную от кожуры и вымытую, варят (лучше всего в бульоне, предназначенном для супа). Охлаж-

денные овощи нарезают ломтиками или маленькими кубиками.

Огурцы свежие моют, очищают от кожуры и нарезают ломтиками, соломкой или кубиками. У огурцов из теплиц или парников обычно кожуру не срезают.

Огурцы соленые нарезают ломтиками, при этом крупные очищают от кожуры.

Овощи консервированные (горошек, фасоль, кукуруза, мексиканская смесь, цветная капуста, морковь, свекла, огурцы, помидоры, и др.) очень удобны для салатов, так как не требуют предварительной подготовки и варки. Перед заправкой салата овощи откидывают на дуршлаг для обсушки.

Помидоры для салатов отбирают спелые, крепкие, промывают их в холодной воде, нарезают ломтиками. Если нужно приготовить помидоры без кожицы, то их на 1 минуту опускают в кипящую воду и затем снимают кожицу.





Салатный сельдерей. Отрезают корни, очищают ножом темные места стеблей, опускают на 1—2 часа в холодную воду, затем промывают в чистой воде.

Свеклу варят или запекают (предпочтительнее) в духовом шкафу, очищают и нарезают ломтиками.

Спаржу, очищенную от кожицы и вымытую, нарезают палочками длиной 3—4 см и варят в подсоленной воде. Затем ее охлаждают и хранят в отваре.

Стручки фасоли и горошка очищают от жилок и промывают; стручки фасоли нарезают кусочками длиной 2—3 см, стручки горошка разрезают пополам. Каждый сорт стручков варят отдельно в кипящей подсоленной воде. После варки откидывают на дуршлаг и охлаждают.

Яблоки и груши очищают от кожуры; если яблоки нарезают кружочками, то сердцевину с зернами предварительно удаляют специальной выемкой. Можно яблоки и груши разрезать сначала на четвертинки, вырезать сердцевину и потом уже нарезать ломтиками, соломкой или кубиками.



Салат из мяса цыпленка, грибов и зелени

(на 4 порции)

150 г филе цыпленка, 150 г грибов, 100 г корня сельдерея, 1 помидор, 1 ст. ложка каперсов, 50 г сыра, 100 г майонеза, зелень петрушки и укропа, соль.

1. Филе цыпленка и грибы сварить в подсоленной воде.
2. Готовое мясо и грибы нарезать соломкой.
3. Мелко порубить корень сельдерея.
4. Сыр натереть на крупной терке.
5. Осторожно все перемешать, добавить каперсы и заправить майонезом.

Готовый салат можно украсить дольками помидора и нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Время приготовления —

50 минут.

Салат «Аппетитный»

(на 4 порции)

250 г куриного белого мяса, 200 г любого сыра твердых сортов, 1 банка консервированного горошка, 100 г любых маринованных грибов, 100 г сметаны, 50 г хрена, свежая зелень, специи, перец, соль.

1. Белое куриное мясо отварить в слегка подсоленной воде со специями.
2. Отварное мясо охладить и нарезать кубиками.
3. Натереть сыр на крупной терке.
4. Маринованные грибы, промытые под струей проточной воды, мелко нарезать.
5. Приготовленные продукты аккуратно перемешать, выложить в глубокую салатницу и заправить сметаной с хреном.

Готовый салат украсить свежей зеленью — петрушкой, укропом, кинзой.

Время приготовления —

50 минут.



САЛАТЫ





Салат из мяса птицы с черносливом

(на 4—5 порций)

200 г отварного мяса птицы, 200 г ветчины, 100 г консервированной кукурузы, 100 г чернослива, 1 маринованный огурец, 2—3 яйца, 1 луковица, 50 г сыра, 200 г майонеза, 2—3 ст. ложки растительного масла, 5 листиков зеленого салата, несколько веточек петрушки.

1. Лук запассеровать в масле, сыр натереть на крупной терке.
2. Мясо птицы, ветчину, чернослив, маринованные огурцы, сваренные вкрутую яйца нарезать соломкой.
3. На большом блюде каждый компонент уложить отдельно в виде небольшой горки (не перемешивать) и полить майонезом.

Украсить листиками салата и веточками петрушки.

Время приготовления —

25 минут.



Салат из мяса цыпленка с рисом

(на 4 порции)

150 г мяса цыпленка, 200 г риса, 1 сладкий красный перец, 150 г консервированного зеленого горошка, 1 ст. ложка уксуса, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ст. ложка горчицы, 1 ч. ложка сахара, зелень петрушки и эстрагона, соль.

1. Испечь сладкий красный перец (при температуре духовки 180 °С).
2. Очистить перец от кожицы и нарезать тонкой соломкой.
3. Отварить мясо цыпленка и также нарезать соломкой.
4. Рис хорошо промыть и оставить в холодной соленой воде на 2 часа, затем слить воду и отварить рис в подсоленной воде.
5. Приготовить соус: в блендере смешать оливковое масло, горчицу, уксус, сахар и соль.
6. Мясо цыпленка, сладкий перец, рис, зеленый горошек перемешать и заправить соусом.

Украсить салат зеленью петрушки и эстрагона.

Время приготовления —

1 час.

Салат из мяса птицы со сладким перцем

(на 5–6 порций)

300 г отварного мяса курицы, 450 г
сладкого перца, 300 г маринованных грибов,
150 г майонеза, 50 г соуса чили.

1. Мясо курицы, перец и маринованные грибы нарезать соломкой, выложить порционно каждый продукт горкой.
2. Полить все майонезом, поверх майонеза — соусом чили.

Время приготовления —

20 минут.



САЛАТЫ

Салат из курицы с ананасами

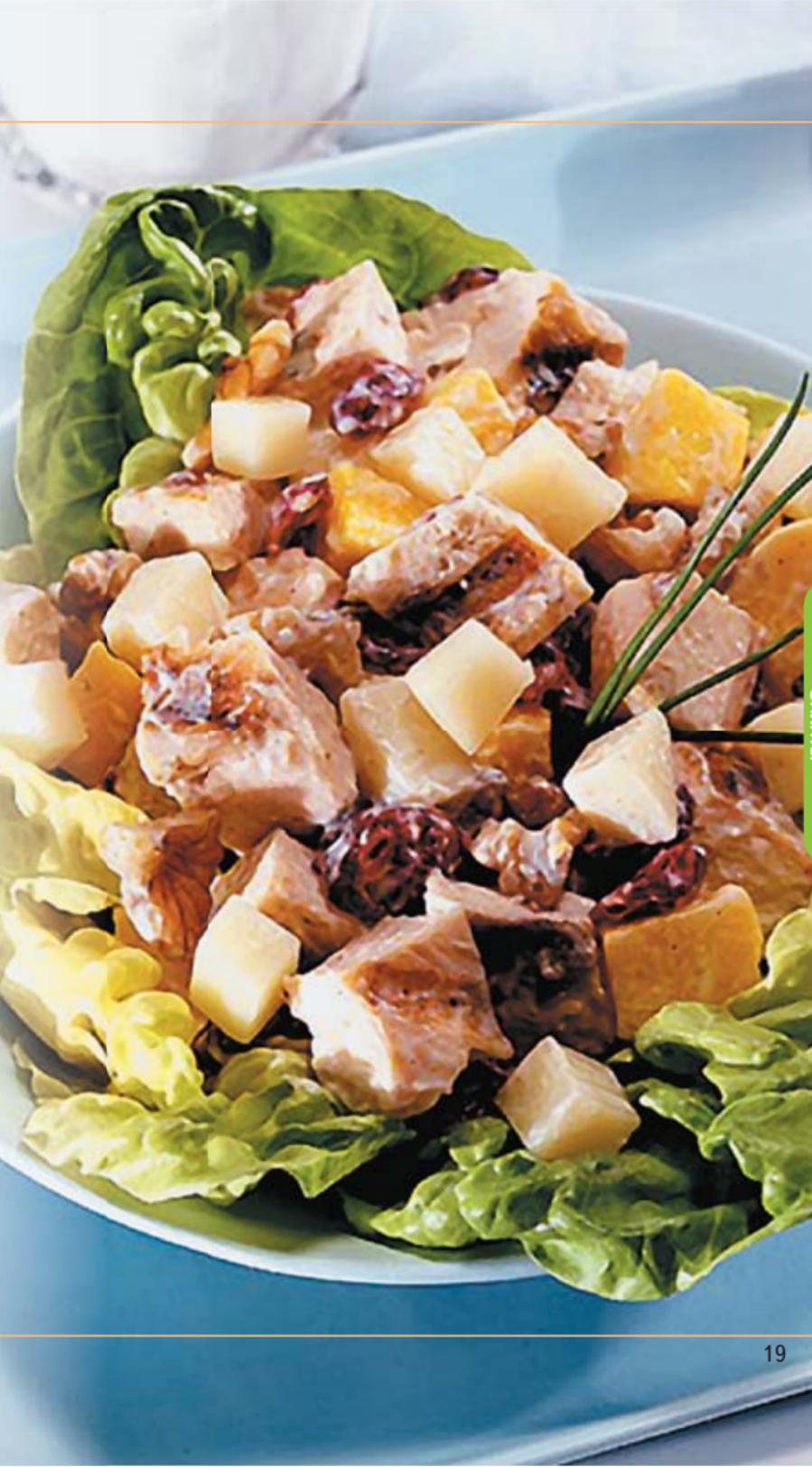
(на 6—7 порций)

Курица, 1 банка консервированных ананасов,
200 г сметаны, карри по вкусу, соль.

1. Курицу отварить в подсоленной воде с пряностями, остудить, отделить мясо от костей, нарезать.
2. С ананасов слить жидкость и добавить их к курице.
3. Все заправить сметаной, посолить по вкусу и добавить карри.

Время приготовления —

1 час 20 минут.



САЛАТЫ



Содержание

| | |
|---|----|
| Введение..... | 3 |
| Подготовка овощей и фруктов для салатов | 5 |
| Салат из мяса цыпленка, грибов и зелени..... | 9 |
| Салат «Аппетитный» | 10 |
| Салат из мяса птицы с черносливом | 13 |
| Салат из мяса цыпленка с рисом | 15 |
| Салат из мяса птицы со сладким перцем | 16 |
| Салат из курицы с ананасами | 18 |
| Салат «Спутник»..... | 20 |
| Салат «Черепашка» | 23 |
| Салат куриный | 24 |
| Салат из мяса птицы с яблоком | 26 |
| Салат из говядины с черносливом | 28 |
| Салат из отварного языка с шампиньонами | 30 |
| Салат из мяса с фруктами | 33 |
| Салат из отварного мяса с яйцами | 35 |
| Салат «Кукушкино гнездо» | 37 |
| Салат из отварного языка с грибами | 38 |
| Салат из шампиньонов с маслинами | 40 |
| Салат из шампиньонов | 43 |
| Салат из белых грибов с печенью | 44 |
| Салат грибной..... | 46 |
| Салат из креветок с ананасом | 48 |
| Салат из кальмаров с сыром..... | 51 |
| Салат из печени трески | 52 |
| Салат из моркови с палтусом..... | 55 |
| Салат из осетровой рыбы с овощами | 57 |
| Салат из лосося | 58 |
| Салат из копченой рыбы | 61 |
| Салат «Зеленый» с килькой | 62 |
| Салат с тунцом и стручками спаржевой фасоли | 64 |
| Салат из авокадо с крабами | 67 |
| Салат «Морской»..... | 68 |
| Салат фруктово-овощной с кальмарами | 71 |

| | |
|---|-----|
| Салат из сельди с овощами и фруктами | 72 |
| Салат из крабовых палочек..... | 75 |
| Салат «Праздничный» | 76 |
| Салат «Банкетный» | 78 |
| Сочный салат с рисом | 80 |
| Салат из авокадо с овощами | 82 |
| Салат «Пикантный» | 85 |
| Салат «Витаминка» | 87 |
| Салат из баклажанов | 88 |
| Салат из редьки с грецкими орехами..... | 91 |
| Салат «Весенний»..... | 92 |
| Салат из кукурузы с овощами..... | 95 |
| Салат из морской капусты..... | 96 |
| Салат из фасоли | 99 |
| Салат «Зимний» | 100 |
| Салат «Здоровье» | 103 |
| Салат «Весна»..... | 104 |
| Салат «Редька под шубой»..... | 107 |
| Салат «Витаминный» | 108 |
| Салат из белокочанной капусты с яблоками и сельдереем ... | 111 |
| Салат «Мозаика» | 112 |
| Салат «Свекла в сметане» | 115 |
| Салат «Овощи в ягодном желе» | 116 |
| Салат «Новый» | 119 |
| Салат «Вишенка»..... | 120 |
| Салат «Воскресный» | 122 |
| Салат кукурузный с колбасой и сыром..... | 124 |
| Салат из яиц с зелеными оливками | 127 |
| Салат «Зеленая смесь» | 128 |
| Салат из сыра с овощами и фруктами | 131 |
| Салат из сыра с ветчиной | 132 |
| Салат из брынзы с овощами | 135 |
| Салат из брынзы с помидорами | 136 |
| Салат «Деликатесный» | 139 |
| Салат из сыра | 140 |
| Салат «Утренний»..... | 142 |

| | |
|---|-----|
| Салат овощной с яйцом | 145 |
| Салат из помидор и яиц..... | 146 |
| Салат из помидор с огурцами и яйцом | 149 |
| Салат из огурцов, помидор и цветной капусты | 150 |
| Салат из яблок и сыра | 153 |
| Салат овощной с сыром и ветчиной..... | 154 |
| Салатная заправка..... | 156 |
| Салат «Фантазия»..... | 157 |
| Салат овощной с апельсином | 158 |
| Салат из сладкого перца с помидорами и луком | 161 |
| Салат из фасоли и помидор | 162 |
| Салат из свежих овощей, сыра и ветчины | 165 |
| Салат овощной с колбасой | 166 |
| Салат из риса и помидор | 169 |
| Салат «Можайский» | 170 |
| Салат из крапивы | 173 |
| Салат «Русский»..... | 175 |
| Салат из белой фасоли и картофеля..... | 177 |
| Салат «Зеленый» со свежими огурцами | 178 |
| Салат из ветчины со спаржей | 181 |
| Салат из капусты | 182 |
| Салат из капусты с морковью и редькой..... | 185 |
| Салат из капусты с яблоками..... | 186 |
| Салат из брюквы с тмином | 189 |
| Салат из квашеной капусты | 190 |
| Салат из квашеной капусты «Розовый»..... | 193 |
| Салат из корнизонов и маринованных грибов..... | 194 |
| Салат из квашеной капусты с фасолью | 197 |
| Салат из крапивы и стеблей щавеля | 198 |
| Салат из краснокочанной капусты с клюквой и яблоками | 200 |
| Салат из моркови и черной смородины | 202 |
| Салат из моркови с яблоками с хреном | 204 |
| Салат «Летний»..... | 207 |
| Салат из моркови с крапивой и чесноком | 208 |
| Салат из помидор и огурцов | 211 |

| | |
|---|-----|
| Салат из соленых огурцов..... | 212 |
| Винегрет с языком | 215 |
| Винегрет из рыбы и морепродуктов..... | 216 |
| Винегрет с семгой и груздями | 218 |
| Винегрет из мидий с грибами и овощами | 220 |
| Винегрет из консервированного перца с картофелем..... | 223 |
| Винегрет из фруктов и овощей | 224 |
| Винегрет из овощей | 226 |
| Винегрет летний | 228 |
| Винегрет с сельдью | 231 |
| Винегрет с фасолью и грибами | 232 |
| Винегрет с шампиньонами..... | 235 |
| Винегрет с мясом и сельдью | 237 |
| Винегрет рыбный с маринованными овощами | 238 |
| Винегрет рыбный с брусникой | 241 |
| Винегрет рыбный с квашеной капустой | 242 |
| Винегрет из овощей «Зимний» | 244 |
| Винегрет рыбный с солеными грибами | 246 |
| Винегрет картофельный с зеленым луком | 249 |
| Винегрет овощной с мясом | 250 |

УДК 641.83(083.12)
ББК 36.997
С16

Серия основана в 2010 году

С16 **Салаты. 1000 самых вкусных.** — Минск : Харвест, 2010. — 256 с. : ил. — (Карманная иллюстрированная библиотека).

ISBN 978-985-16-8441-6.

Салаты — украшение любого стола, как праздничного, так и повседневного. В настоящем издании представлены рецепты салатов на любой вкус: от простых до самых изысканных. В предложенных рецептах к каждому салату указываются не только ингредиенты, но способ и время его приготовления, а также на какое количество порций он рассчитан, что, несомненно, облегчит труд хозяйки.

Для широкого круга читателей.

УДК 641.83(083.12)
ББК 36.997

ISBN 978-985-16-8441-6

© Подготовка, оформление.
ООО «Харвест», 2010