
фото
каждого шага

готовить как
шеф-повар

гарантированный
успех каждого блюда

Салаты

подробные пошаговые инструкции



Готовить
все!

фото
каждого шага

готовить как
шеф-повар

гарантированный
успех каждого блюда

Салаты

подробные
пошаговые
инструкции



ЭКСМО
Москва

УДК 641/642
ББК 36.997
С 13

Фото на переплете *Н. Серебрякова*

Оригинал-макет подготовлен ООО «Айдиономикс»

Савкова Р.

С 13 Салаты / Раиса Савкова. – М. : Эксмо, 2012. – 96 с. : ил.

ISBN 978-5-699-58505-2

Одно из самых универсальных блюд на сегодняшний день – это салат. Он может быть сытным или легким, мясным или фруктовым, закуской или вторым блюдом. В этой книге вы найдете рецепты от столичного шеф-повара, популярного блогера и преподавателя кулинарной школы. Раиса Савкова представит вам классические салаты, такие как «Нисуаз» или «Сельдь под шубой», а также рецепты нетрадиционных салатов, оригинальных заправок и полезные рекомендации.

Приготовить салат очень просто, нужно лишь пару-тройку ингредиентов и ваше желание!

УДК 641/642
ББК 36.997

Издание для досуга

Раиса Савкова

САЛАТЫ

Ответственный редактор *А. Братушева*
Художественный редактор *П. Петров*

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо». 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.
international@eksmo-sale.ru

Подписано в печать 24.08.2012. Формат 60x84¹/₈.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 11,2.
Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-58505-2



9 785699 585052 >
ISBN 978-5-699-58505-2



© Оформление . ООО «Айдиономикс», 2012
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2012

Содержание

От автора.....	4	Салат из апельсина и авокадо.....	50
Классические салаты		Рисовый салат с маслинами и фетой.....	52
Нисуаз.....	5	Салат из трех видов фасоли.....	54
Оливье.....	6	Грибной салат.....	56
Хориатики (греческий).....	8	Салат из сельдерея с яйцом и орехами.....	58
Цезарь.....	10	Салат с бальзамическим луком.....	60
Теплый картофельный салат.....	12	Салаты с рыбой и морепродуктами	
Винегрет по-московски.....	14	Салат с теплой семгой.....	62
Сельдь под шубой.....	16	Салат с лососем и огурцом.....	64
Овощные салаты		Салат с кальмаром.....	66
Салат с капустой «Супервитаминный».....	18	Салат из маринованных мидий.....	68
Салат из огурцов с медом и семгой.....	20	Салат с раковыми шейками и ананасом.....	69
Морковный салат.....	22	Салат из печени трески.....	70
Салат с капустой и апельсином.....	24	Зеленый салат со свеклой и креветками.....	72
Зеленый салат с голубым сыром.....	26	Салат с тунцом в панировке.....	74
Итальянский зеленый салат с моцареллой.....	27	Салат «Мадейра».....	76
Листовой салат с зеленью и огурцами.....	28	Салаты с птицей	
Салат с картофелем и грибами.....	30	Салат из птицы с ананасом под соусом карри.....	78
Пестрый овощной салат с зеленью и яйцом.....	32	Салат с фасолью и куриной грудкой.....	79
Салат с морковью и пекинской капустой.....	34	Салат из куриной грудки с грейпфрутом.....	80
Пикантный салат с кукурузой.....	36	Овощной салат с куриной грудкой.....	82
Полевой салат с шампиньонами и картофелем.....	38	Салат из курицы с виноградом.....	84
Теплый овощной салат с лапшой соба.....	40	Салаты с мясом	
Овощной салат с редисом.....	41	Салат-ассорти «Каприз».....	86
Салат из печеной свеклы с козьим сыром и мятно-рукколовым песто.....	42	Салат с теплой телятиной.....	88
Салат из маринованных кабачков.....	44	Салат с медальоном из говядины.....	90
Салат «Европа» (картофель с помидорами черри).....	46	Салат с копченым мясом.....	92
Салат из свеклы с соусом из каперсов и укропа.....	48	Крестьянский салат с беконом.....	94
		Алфавитный указатель.....	96

От автора

Для многих людей салат — лишь прелюдия к полноценному приему пищи, а кому-то он может целиком заменить сытный обед. Совсем недавно для большинства хозяек на постсоветском пространстве салат не ассоциировался с чем-то легким, зеленым, полезным, сбрызнутым оливковым маслом. В их представлении он был серьезным мясным блюдом, обязательно заправленным майонезом.

Но времена меняются, ассортимент продуктов в магазинах, на рынках, да и на наших огородах постепенно расширяется, и даже самые преданные любители «салата овощного с колбасой» нет-нет да и глянут в сторону свежей зелени, особенно летом.

Экспресс-курс готовки салатов. Самые важные правила, выполняя которые вы всегда будете на высоте

Для каждого вида продуктов — свежих и вареных овощей, мясной гастрономии, рыбы и т. д. — лучше купить отдельную разделочную доску.

Хорошо иметь несколько разных ножей: широкий универсальный шеф-нож, для чистки овощей (им также можно резать тонкие ломтики твердого сыра), с зубчиками для нарезки хлеба, несколько мисок разного размера — от большой до нескольких самых маленьких (в них удобно смешивать ингредиенты для заправки). Считаю обязательным присутствие сушилки для салатов и зелени. Приобретите перечницу — свежемолотый перец гораздо острее и насыщеннее по вкусу. Обязательно понадобятся сита, дуршлаг, терки разных размеров. Веса — вещь, крайне необходимая на кухне, и не только для приготовления салатов. Нелишними будут и погружной блендер, и ступка с пестиком.

Если в состав салата входят отварные картофель, морковь, свекла, лучше отварить или запечь их накануне, охладить и ночь поддержать в холодильнике. На следующий день они будут гораздо лучше нарезаться, не прилипая к ножу. Запекать и отваривать овощи нужно без

соли, так как в салаты добавляют заправки и велика вероятность того, что вы просто пересолите их.

Заправки к салатам готовят непосредственно перед употреблением.

Мини-коллекция универсальных заправок, которыми сложно испортить салат, но которые станут вашей палочкой-выручалочкой на кухне

При приготовлении заправки «винегрет» (не путать с одноименным салатом) существует одно неизбывное правило: сначала смешать уксус с солью, перцем и горчицей, а затем, взбивая венчиком, постепенно влить растительное, лучше оливковое, масло. В результате соус обретает кремовую консистенцию. Эта заправка замечательно подходит ко всем листовым салатам.

Йогуртовая заправка хороша для тех, кто любит кремообразные, но не слишком тяжелые салатные соусы. Поскольку в эту заправку не входит уксус, ее относят к легким соусам. Обычный состав йогуртовой заправки — йогурт, лимонный сок, соль, перец, сахар и немного мяты. Подходит она к твердым листовым салатам.

Пряные нотки сыра, особенно голубого, даже давно известным салатам придает утонченный вкус. Для приготовления сырной заправки сыр (например, сорта «Дор блю») измельчают, разводят молоком или сливками, в результате чего соус приобретает густую консистенцию. Заправка подходит к свежим овощам или твердым листовым салатам, при этом лучше всего ее подать отдельно.

Пусть нынче майонез в кулинарных кругах подвергается гонениям (частично я с этим соглашусь, так как этот соус не предназначен для запекания), но приготовленный в домашних условиях, он великолепен. Желтки должны быть исключительно свежими; все ингредиенты — комнатной температуры; масло вливать тоненькой струйкой очень медленно при постоянном интенсивном взбивании. Майонез, приготовленный

с добавлением сливок или йогурта, прекрасно подходит к картофельным салатам, салатам из вареных овощей.

Набор продуктов, которые облагородят любой салат и обязательно должны быть на кухне

На мой взгляд, просто обязательным является наличие хорошего оливкового масла первого отжима (*extra virgin*). Кто-то любит итальянское, кто-то — испанское, я люблю греческое. Все остальные масла (ореховое, кунжутное и пр.) — на ваше личное усмотрение.

Советую иметь в наличии белый винный, бальзамический и яблочный уксусы. Обратите внимание на натуральность продукта — в нем не должно быть ни красителей, ни ароматизаторов.

Соль — исключительно крупная, желательно йодированная и/или морская. Мелкой солью легко пересолить блюдо, к тому же она очищенная. В крупной присутствуют полезные примеси минеральных веществ.

Различные виды перца (черного, душистого, красного, белого) необходимо держать на кухне только в виде горошка. Не скупитесь на пряные сухие травы, такие как розмарин, тимьян (чабрец), орегано (душица), эстрагон (тархун), приправа карри, острые красные перцы. Не покупайте готовые смеси, в них всегда присутствуют соль и усилители вкуса. В сезон, а в больших городах и круглый год, в супермаркетах и на рынках можно встретить и свежие пряные травы.

Пряности следует хранить в герметично закрытых емкостях в прохладном месте, чтобы сохранить их аромат. Перцемолку не следует держать непосредственно над посудой, в которой готовится блюдо, так как под воздействием проникающего через отверстия пара приправы слипнутся, исчезнет их тонкий аромат. Надеюсь, что небольшая коллекция салатов, предложенных в этой книге, придется по вкусу вам так же, как они нравятся мне.

Раиса Савкова

Нисуаз

Знаменитый овощной салат из города Ниццы. Есть различные мнения по поводу присутствия в нем отварного картофеля, да и ставшее каноническим наличие стручковой фасоли некоторые кулинары ставят под сомнение. Мы рекомендуем вариант без картофеля. Предлагаем также положить в салат не отварное яйцо, а яйцо-пашот.

Время приготовления: 10 мин

Количество порций: 2



Ингредиенты:

- 1 банка (250 г) тунца в собственном соку
- 150 г свежей или свежемороженой спаржевой фасоли
- сердцевина салата-латука
- 1 свежий огурец
- 1 средний помидор или 4–5 помидоров черри
- 1 головка красного лука среднего размера
- 5–6 крупных маслин
- 2 яйца
- оливковое масло
- 3 ст. л. уксуса
- морская соль, черный свежемолотый перец — по вкусу

О продукте

Использовать в салатах яйцо-пашот становится излюбленным приемом у поваров. При надрезании желток вытекает и смешивается с остальной заправкой, что делает ее вкус весьма оригинальным. Если вы не уверены в своих силах, можно применить более простой способ варки. Для этого нужно выложить чашку пищевой пленкой, сложив ее в несколько слоев и оставив достаточно свободные края. Аккуратно разбить яйцо в чашку, края пленки связать нитью, соорудив своеобразный мешочек. В таком случае яйцо можно варить без уксуса 2 мин. У вас получится аккуратное яйцо-пашот.



1 В помидорах черри удалить жесткую белую сердцевину. Нарезать помидоры половинками, если томат крупный — на 8–10 долек.



2 Огурец нарезать кружочками.



3 Красную луковицу нарезать тонкими полукольцами.



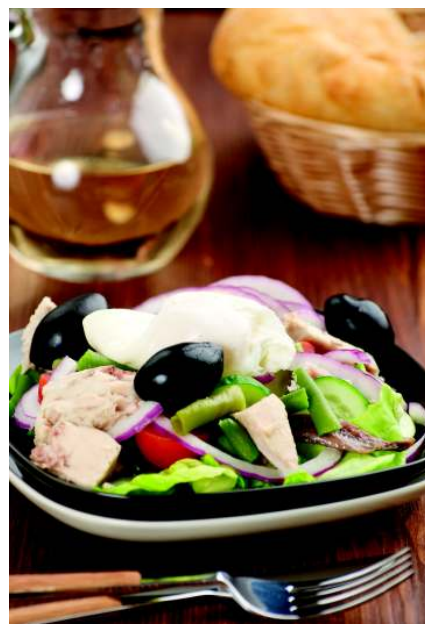
4 Сварить яйцо-пашот: аккуратно разбить яйцо в мерный стакан с носиком. В кипящую воду добавить уксус, ложкой закрутить воронку и влить в нее яйцо. Аккуратно перемешать, чтобы яйцо отстало ото дна. Варить 1–1,5 мин. Извлечь яйцо шумовкой и дать стечь воде.



5 Спаржевую фасоль отварить в подсоленной кипящей воде в течение 1–2 мин, затем слить воду и быстро охладить, чтобы сохранить яркий цвет.



6 На листья салата выложить овощи, добавить кусочки консервированного тунца, маслины, сверху выложить яйцо-пашот. Посолить, обязательно приправить черным перцем крупного помола и хорошим оливковым маслом. При подаче салата яйцо аккуратно надрезать так, чтобы вытек желток.



Оливье

Автор легендарного салата — Люсьен Оливье, повар бельгийского или французского происхождения, работавший в Москве в середине XIX в. Из различных источников известно, что в состав салата входили рябчики, картофель, свежие огурцы, салатные листья, раковые шейки, каперсы, оливки, майонез «Провансаль» (только собственного приготовления) и кусочки ланспига. В советское время рябчиков и раковые шейки заменили вареной колбасой, каперсы и оливки — горошком, свежие огурцы — маринованными.

Время приготовления: 40 мин +
+ 3 ч на застывание ланспига

Количество порций: 2



Ингредиенты:

- 150 г отварного говяжьего языка
- 100 г раковых шеек (пресервы)
- 50 г свежего или свежемороженого зеленого горошка
- 50 г моркови «беби»
- 2 средние картофелины
- 3 маринованных огурца (корнишона)
- 5 перепелиных яиц
- 20 г черной икры
- 150 г майонеза «Провансаль»
- 15 г желатина
- несколько веточек укропа (опционально)
- 500 мл бульона (куриного, овощного, мясного)

Варианты приготовления

Вместо отварного языка можно использовать отварную говядину, отварное куриное филе или филе утки (в том числе подкопченное). При таком варианте приготовления салата «Оливье» майонез лучше подать отдельно в соуснике.

Важно: бульон для приготовления ланспига должен быть осветлен и не должен кипеть. Его также следует слегка пересолить, поскольку желатин поглощает соль.



1 Для приготовления ланспига (желе) желатин предварительно замочить в холодной кипяченой воде на 40 мин.



2 Разогреть бульон, растворить в нем набухший желатин. Перелить бульон в плоский лоток (слой должен быть примерно 2 см), добавить нарезанный укроп и остудить. Когда бульон остынет, поставить его в холодильник для полного застывания.



3 Сварить картофель в мундире. Чтобы его было удобно резать, желательно сделать это накануне.



4 Картофель остудить, очистить от кожуры, нарезать кубиками или тонкими ломтиками.



5 Нарезать язык крупными кубиками.



6 Морковь отварить, нарезать кубиками или мелкими кружочками, если используем морковь «беби». Яйца отварить вкрутую, очистить, разрезать пополам. Раковые шейки обсушить от маринада.



7 Маринованные огурцы нарезать кубиками или мелкими кружочками, если используем корнишоны.



8 Застывший ланспиг нарезать крупными кубиками непосредственно перед подачей. Ингредиенты салата выложить на блюдо, но не смешивать, украсить черной икрой.



Хориатики (греческий)

На родине греческий салат называют «салата хориатики», что переводится как «деревенский», «крестьянский». Он вполне оправдывает свое название: салат состоит из продуктов, которые всегда есть под рукой. Вкуснее всего он в сезон, когда появляются молодые сладкие огурцы, сочные грунтовые томаты и сладкий болгарский перец.

Время приготовления: 10 мин

Количество порций: 5



Ингредиенты:

- 3–4 помидора
- 2 средних свежих огурца
- 1 сладкий болгарский перец
- 1 кочан салата-латука
- 1 сладкая луковица среднего размера (белая или красная)
- 200 г сыра «Фета»
- 150 г маслин (в идеале — греческих, сорта Каламата)
- 2 ч. л. каперсов
- 2–3 ст. л. белого винного уксуса
- оливковое масло
- морская соль, свежемолотый черный перец, орегано — по вкусу

Варианты приготовления

В Греции принято класть сыр «Фета» на салат целым куском. Но, поскольку такой вариант подачи для нас неудобен, можно порезать его кубиками. И не забудьте положить орегано — без этой душистой травы салат не будет тем самым «хориатики». Его невозможно приготовить и без настоящих греческих маслин сорта Каламата. Эти популярные столовые маслины — один из древнейших сортов. Оливковые деревья растут на всей территории Греции, а также в окрестностях города Каламата на Пелопоннеском полуострове. Маслины Каламата крупные и сочные, а их мякоть легко отделяется от косточек. Вкус насыщенный и глубокий, немного сладкий.



1 Разобрать салат, удалить верхние жесткие листья, промыть и просушить (либо бумажными полотенцами, либо в специальной сушилке). С каждого листа срезать твердую «жилку».



2 Салат порвать на кусочки. Резать ножом не рекомендуется — витамины при соприкосновении с металлом окисляются, выделяется много сока, салат быстро теряет привлекательный вид.



3 Помидоры порезать дольками, удаляя твердую сердцевину. Можно удалить и зерна, но в данном случае это не принципиально.



4 Сладкий болгарский перец вымыть, разрезать на 2 части, удалить сердцевину с семечками и пленки, нарезать полукольцами толщиной около 0,5 см.



5 Огурцы порезать кружочками. Если используете длинноплодные, можно снять кожуру.



6 Лук нарезать тонкими полукольцами. Желательно взять белую луковицу — она слаще, а вкус не такой резкий, как у репчатого лука.



7 В тарелку выложить салат, сверху — дольки помидора, кружочки огурца, кольца лука и ломтики перца. Добавить маслины и каперсы.



8 Порезать или поломать сыр «Фета» на крупные куски. Выложить сверху. Посолить, поперчить, приправить маслом и уксусом. Сверху посыпать орегано.



Цезарь

Салат «Цезарь» — это наглядный пример того, что все гениальное чаще всего рождается в экстремальных условиях и из минимального набора продуктов. Согласно легенде, американский повар итальянского происхождения Цезарь Кандини приготовил этот салат, когда в холодильнике практически ничего не было, а клиенты требовали еду (был День независимости США). Нашлись только салат, крутоны и яйца. То, что нам предлагают сейчас рестораны, сильно отличается от первоначальной задумки. Но общие черты все же остались.

Время приготовления: 15 мин

Количество порций: 3



Ингредиенты:

- 300 г свежемороженых тигровых креветок
- 3 кочана салата-латука (только его сердцевина — нежные мелкие листики)
- 4 ломтика тостового хлеба
- 40 г сыра «Пармезан»
- 1 небольшой свежий огурец
- 4–5 помидоров черри
- 10 крупных маслин
- оливковое масло
- сушеные пряные травы, например орегано и тимьян (опционально)

Заправка «Цезарь»:

- 6 ст. л. оливкового масла
- 4 ст. л. оливкового майонеза
- 2 ч. л. горчицы в зернах
- 1 ст. л. тертого сыра «Пармезан»
- сок половины лимона
- 2 зубчика чеснока
- морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

Варианты приготовления

Вместо креветок можно использовать бифштекс из говяжьей вырезки, куриное филе или филе лосося, жаренное на гриле. Можно вообще обойтись без «утяжеляющих» составляющих и приготовить почти вегетарианский «Цезарь», увеличив количество овощей. При подаче в салат можно добавить несколько соленых анчоусов.



1 Размороженные (нужно тщательно отжать воду) или охлажденные креветки обжарить в небольшом количестве оливкового масла. Как только они станут красными, их нужно снять с огня.



2 Приготовить гренки: нарезать кубиками тостовый хлеб без корочек, посыпать пряными травами и сбрызнуть оливковым маслом. Поставить в духовку на 10–15 мин при 150 °С или обжарить на сковороде.



3 Листья салата промыть и высушить бумажными полотенцами.



4 Помидоры черри нарезать половинками. Можно взять и обычный помидор, порезать на 6–8 долек, удаляя жесткую сердцевину.



5 Огурец нарезать кружочками. Можно предварительно очистить его от кожуры.



6 Приготовить заправку: взбить венчиком майонез с оливковым маслом и горчицей, добавить специи, сок лимона, мелко нарубленный или раздавленный чеснок.



7 Добавить тертый сыр и еще раз хорошо перемешать.



8 Аккуратно смешать листья салата с заправкой. Огурец и помидор уложить на горку салата, затем — креветки, маслины. Сверху выложить гренки, присыпать сыром.



Теплый картофельный салат

Картофельные салаты очень популярны в немецкой кухне. Если в этот салат добавить порезанные тонкими ломтиками сардельки вместо предложенных охотничьих колбасок, получится традиционный баварский салат. Довольно распространены варианты немецких или австрийских картофельных салатов без мясных ингредиентов.

Время приготовления: 40 мин (включая время на варку картофеля)

Количество порций: 2



Ингредиенты:

- 3–4 красные картофелины
- 2 головки красного лука
- 200 г варено-копченых колбасок
- 100 г маринованных огурцов (корнишонов)
- оливковое масло
- винный уксус
- морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

Совет шеф-повара

В данном салате картофель маринуется теплым. Так он гораздо лучше впитывает заправку. Нельзя забывать, что салат теплый, то есть готовить его следует непосредственно перед подачей на стол. Подавать его можно с бокалом холодного пива. Хлеб можно заменить брецелем (соленый крендель из дрожжевого теста).



1 Картофель отварить в мундире. По желанию его можно запечь в духовке на соли (подобный метод приготовления более благоприятен в плане сохранения всех питательных веществ, кроме того, такой картофель гораздо вкуснее отварного).



2 Огурцы нарезать кружочками.



3 Красный лук очистить, разрезать пополам, нарезать тонкими полукольцами. Красный лук можно заменить на белый салатный или репчатый лук.



4 Варено-копченые колбаски или копченые сосиски нарезать кружочками.



5 Картофель остудить и нарезать дольками.



6 Замариновать картофель в смеси винного уксуса и оливкового масла с добавлением соли и перца, оставить на 7–10 мин. Добавить остальные ингредиенты, перемешать.



Винегрет по-московски

В различных сборниках рецептов вариантов винегрета существует не меньше, чем борща: с сельдью, рыбой, грибами. Общее у них одно — основной набор овощей.

Время приготовления: 20 мин +
+ время на варку овощей

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 2 небольшие свеклы
- 1 морковь
- 3–5 клубней картофеля
- 2 луковицы
- 2–3 соленых огурца
- 100 г квашеной капусты
- 100 г консервированного зеленого горошка
- растительное масло для заливки свеклы
- соль и перец по вкусу

Заправка:

- 3 ч. л. готовой горчицы
- 12 ст. л. растительного масла без запаха
- 3 ст. л. столового уксуса

Совет шеф-повара

Каждый овощ в винегрете должен иметь свой цвет. То, что чаще всего мы встречаем винегрет бордового цвета, неправильно. После нарезки свеклу нужно на 30 мин залить растительным маслом, тогда она после смешивания с остальными овощами не окрасит их.

Обязательным овощным набором в винегрете считается следующий: свекла, картофель, морковь, соленые огурцы и квашеная капуста, лук репчатый или зеленый. Заправляется растительным маслом или смесью масла, уксуса и специй. Если добавить морскую капусту, получится «винегрет морской», если маринованные грибы — «винегрет с грибами».



1 Кислую капусту порезать полосками длиной 2–3 см.



2 Соленые огурцы порезать маленькими тонкими ломтиками.



3 Репчатый лук очистить и тонко нашинковать полукольцами.



4 Картофель и морковь отварить в кожуре в одной кастрюле, свеклу — в другой. Слить воду и остудить. Картофель очистить, нарезать тонкими ломтиками.



5 Морковь остудить, очистить, нарезать так же, как и картофель.



6 Отваренную свеклу очистить и нарезать кусочками неправильной формы шириной не более 1,5 см.



7 Для заправки смешать растительное масло, уксус и горчицу.



8 Отварные овощи смешать с нарезанными капустой, огурцами и луком, добавить зеленый горошек, посолить и поперчить по вкусу. Винегрет полить заправкой и снова перемешать.



Сельдь под шубой

Трудно сказать, когда впервые был приготовлен этот горячо любимый на территории бывшего СССР салат. Хотя в той же Швеции есть салаты со свеклой и сельдью. Однако наш рецепт обогнал по популярности все другие.

Время приготовления: 30 мин +
+ 2 ч на запекание или варку свеклы

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 1 крупная жирная сельдь
- 2–3 картофелины
- 1 крупная свекла
- 1 средняя морковь или 150 г моркови «беби»
- 4–5 перепелиных яиц
- небольшой пучок свежего укропа
- 150 г майонеза

Совет шеф-повара

Для салата «Сельдь под шубой» предпочтительней использовать соленую, не разделанную на филе сельдь (из бочки). У нее гораздо более ярко выраженный вкус, чем у готового промышленного филе, и плотная консистенция. Хорошая «Сельдь под шубой» становится значительно вкуснее, когда готовый салат несколько часов постоит в холодильнике. По вашему желанию можно добавить в салат мелко нарезанный репчатый лук, выложить его поверх сельди.



1 Картофель отварить в мундире. При желании можно запечь его в духовке на подушке из соли.



2 Картофель остудить, очистить от кожуры, нарезать мелкими кубиками или натереть на крупной терке.



3 Морковь отварить, также нарезать кубиками или натереть на терке.



4 Свеклу запечь в духовке (вымыть, смазать маслом, завернуть в фольгу, запекать 2–2,5 ч при температуре 180 °C) или отварить в воде на плите. Остудить, очистить, нарезать мелкими кубиками или натереть на терке.



5 Очистить сельдь. Отрезать голову, вынуть внутренности, сделать продольный надрез вдоль хребта.



6 Поддеть кожу от продольного надреза и стянуть «чулком» вдоль тушки.



7 Раскрыть сельдь вдоль кости. Отделить филе. Это очень легко, хребет отделяется вместе с ребрами. Мелкие косточки удалить пинцетом.



8 Нарезать сельдь кубиками. Собрать салат, например, с помощью сервировочного кольца, выкладывая слой рыбы, картофеля, моркови и свеклы, смазать майонезом. Сверху выложить половинки сваренных вкрутую перепелиных яиц.



Салат с капустой «Супервитаминный»

Чаще всего на нашем столе салат с белокочанной капустой встречается в одном виде: капуста, морковь, зелень и заправка. В качестве заправки одни используют майонез, другие — смесь майонеза и сметаны, третьи — растительное масло. Прекрасное сочетание капусты, моркови и зелени попробуйте разнообразить добавлением свеклы, яблока и фиников, а за основу заправки взять ягодный уксус.

Время приготовления: 10 мин

Количество порций: 2



Ингредиенты:

- четверть небольшого кочана белокочанной капусты
- 1 средняя морковь
- 1 небольшое яблоко
- 1 маленькая отварная свекла
- 20 г фиников
- уксус малиновый
- оливковое масло
- морская соль, сахар — по вкусу

Совет шеф-повара

Малиновый уксус можно сделать самостоятельно, например, на основе яблочного уксуса с добавлением натурального малинового сока. Для того чтобы приготовить ягодный уксус (любой, не обязательно малиновый), нужно взять натуральный 6-процентный яблочный уксус и любые ягоды в равных пропорциях, добавить третью часть от количества ягод сахара и какую-нибудь пряную травку (например, веточку розмарина). Смешать все и дать постоять 2 ч, затем довести до кипения, варить на маленьком огне 10 мин, процедить и разлить по чистым бутылочкам. Хранить в холодильнике. Добавлять можно в любые овощные салаты.



1 Нашинковать капусту, слегка перетереть ее с солью и сахаром, чтобы она пустила сок, но не очень сильно (она не должна быть «мокрой»).



2 Свежую морковь очистить, нашинковать соломкой, мелкой настолью, насколько это возможно.



3 Зеленое яблоко очистить от кожуры (по желанию), удалить семенное гнездо и также нарезать тонкой соломкой.



4 Свеклу нарезать соломкой и залить небольшим количеством масла, чтобы она не окрасила остальные составляющие салата.



5 Смешать ингредиенты — свеклу, капусту, морковь и яблоко. Заправить маслом и слегка сбрызнуть уксусом. Вместо малинового уксуса можно использовать винный или бальзамический.



6 Финики порезать тонкой соломкой и украсить ими салат. Их можно заменить черносливом, но в салате он будет доминировать.



Салат из огурцов с медом и семгой

В этом салате соединились сразу несколько ярких, но не совсем традиционных вкусов. Использование молочных продуктов (в частности, сливок) при приготовлении блюд с соленой рыбой имеет распространение в шведской кухне.

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 3



Ингредиенты:

- 200 г копченой семги или форели
- 1 длинноплодный огурец
- пучок зеленого лука
- пучок укропа
- 200 г сметаны
- половина лимона
- 2–3 ст. л. меда
- 1–2 ст. л. горчицы в зернах
- морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

Совет шеф-повара

Не все любят вкус подкопченной семги. В таком случае прекрасно подойдет слабосоленая рыба. Для того чтобы ее было легче порезать, ее нужно поместить на 20 мин в морозильную камеру. Можно приготовить слабосоленую семгу (или форель) самостоятельно: филе натереть солью (на 500 г филе — 2 ст. л. с горкой крупной соли) и поставить на сутки в холодильник либо приготовить концентрированный раствор соли (развести в воде такое ее количество, чтобы помещенная в эту воду сырая очищенная картофелина всплыла) и залить им рыбу. Через 1 ч слабосоленное филе готово. Помните, что рыба домашнего посола долго не хранится — максимум двое суток. Для приготовления салата можно вместо сметаны взять сливки — получится очень вкусно.



1 Огурец разрезать пополам, очистить от кожуры.



2 Вырезать из огурца семена (они отдадут салату лишнюю жидкость, а это нежелательно).



3 Нарезать огурец ломтиками. Не советуем резать овощи в салат мелко: пусть каждый ингредиент сохраняет свою консистенцию, вкус.



4 Приготовить заправку: смешать сметану, мед, горчицу в зернах и сок лимона.



5 Зеленый лук вместе с белой частью нашинковать мелкими кружочками. Можно заменить его репчатым, красным или белым салатным.



6 Копченую семгу нарезать тонкими ломтиками. Собрать салат: на горку из огурца вылить заправку, выложить ломтики семги, посыпать зеленым луком и измельченным укропом.



Морковный салат

Достаточно простой салат, требующий усилий не столько на приготовление, сколько на ожидание результата маринования. Этот салат прекрасно подойдет для вегетарианцев и людей, соблюдающих пост, как основное блюдо. Он также хорош в качестве гарнира к мясу или птице.

Время приготовления: 1 ч (включая время на маринование овощей)

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 500 г моркови
- 1 маленький кочан цветной капусты
- кусочек корня имбиря длиной 2 см
- 1 зубчик чеснока
- 2 ч. л. белого или черного кунжута
- 3 ст. л. белого винного уксуса
- 100 мл овощного бульона
- морская соль, черный свежемолотый перец — по вкусу

Технология

Различают коричневый и белый бульоны. Для первого кости и овощи обжаривают на сковороде или в духовке, для второго используют свежие. Традиционно в бульон кладут букет гарни — это совокупное название лаврового листа, петрушки и стебля сельдерея (последний можно заменить на лук-порей).

Овощной бульон можно приготовить заранее, разлить по формочкам и заморозить. Для бульона взять любые корнеплоды — морковь, лук-порей, петрушку, пастернак. Бульон должен быть концентрированным, поэтому овощи и воду нужно брать в соотношении 1:1 и варить в течение 40 мин. Солить можно непосредственно при приготовлении блюда с использованием бульона.



1 Цветную капусту разобрать на довольно мелкие соцветия. Старайтесь для салатов выбирать небольшие кочаны, белые, без серых пятен.



2 Морковь и капусту отварить в подсоленной воде (в идеале — в пароварке, чтобы сохранить максимум полезных веществ) в разных кастрюлях: морковь (в мундире) — 30 мин, капусту — 15. Нельзя переварить овощи, они должны быть слегка хрустящими внутри.



3 Морковь очистить, нарезать кружочками.



4 Цветную капусту откинуть на дуршлаг, добавить к моркови. Овощи перемешать.



5 Свежий имбирь очистить от кожуры, нарезать тонкими пластинками, затем — полосками и мелкими квадратиками. Количество имбиря зависит от того, насколько острый салат вы хотите получить.



6 Приготовить заправку: имбирь смешать с измельченным чесноком, черным свежемолотым перцем, бульоном, белым винным уксусом и морской солью.



7 Залить овощи заправкой и дать настояться в течение 1 ч.



8 При подаче посыпать кунжутом, который можно предварительно подсушить на сухой сковороде. Можно использовать как белый, так и черный кунжут.



Салат с капустой и апельсином

Блюдо, основанное на контрасте вкусов, всегда считается выигрышным. В этом салате есть игра сладкого вкуса апельсина и достаточно соленой сырокопченой грудинки.

Время приготовления: 10 мин

Количество порций: 2



Ингредиенты:

- 200 г свежей капусты (четверть небольшого кочана)
- 50 г обжаренного и очищенного фундука
- 1 апельсин
- 5 ломтиков сырокопченой грудинки (примерно 100 г)
- 125 г биойогурта
- соль и сахар — по вкусу

Совет шеф-повара

Чем моложе капуста, тем меньше усилий нужно прилагать при ее перетирании с солью. Фундук можно заменить миндальными или грецкими орехами. Орехи допускается измельчить в ступке или при помощи блендера, но не до кашеобразного состояния. Грецкий орех легко нарезается ножом, а в блендере высока вероятность превратить его в муку. Ореховый вкус станет ярче, если предварительно орехи поджарить в емкости для запекания в духовке при температуре 160 °С до золотистого цвета, затем остудить и очистить от шелухи.



1 Белокочанную капусту нашинковать мелкой соломкой.



2 Капусту перетереть с солью, чтобы она пустила сок. Но нельзя переусердствовать: капуста должна стать сочной, а не мокрой.



3 Вырезать мякоть апельсина, для чего очистить его от кожуры прямо с белой частью, затем двумя движениями отделить из каждой дольки мякоть. Из остатка отжать сок, который понадобится для заправки.



4 Фундук раздавить плоской стороной ножа, затем измельчить.



5 Сырокопченный бекон нарезать тонкими полосками, затем — маленькими кубиками.



6 Приготовить заправку: смешать натуральный йогурт с апельсиновым соком. Добавить сахар по вкусу. Соус лучше подавать отдельно, чтобы капуста не размокла.



7 К нашинкованной капусте добавить мякоть апельсина и нарезанный сырокопченный бекон.



8 Сверху салат посыпать орехами, украсить несколькими дольками апельсина.



Зеленый салат с голубым сыром

Довольно распространенный в средиземноморской кухне вид простых салатов — зелень и сыр. Здесь важным моментом является именно правильное вкусовое сочетание ингредиентов. Существует два вида салата: один — пикантный, с ярко выраженной горчинкой, второй — более нежный. Сыр — пикантный с голубой плесенью.



1 В небольшой емкости соединить ингредиенты заправки. В йогурт добавить пропущенный через пресс чеснок. Выдавить сок половинки лимона. Добавить соль, сахар, тщательно перемешать.



2 Листья салата, рукколу вымыть, обсушить. Порвать листья руками и выложить их в глубокий салатник.



3 Подготовленную листовую зелень полить заправкой и аккуратно смешать, чтобы заправка покрыла салатные листья.



4 Голубой сыр нарезать очень мелкими кубиками или раскрошить руками. Добавить его в салат, аккуратно перемешать и подавать немедленно.

Ингредиенты:

- 1 кочан салата-латука
- 2 пучка рукколы
- 100 г голубого сыра («Рокфор», «Дорблю», «Горгонзола»)

Заправка:

- 200 мл натурального йогурта
- 2 зубчика чеснока
- сок половины лимона (среднего)
- 1/2 ч. л. сахара

Время приготовления: 10 мин

Количество порций: 2



Итальянский зеленый салат с моцареллой

Салат по внешнему виду и составу очень напоминает знаменитую итальянскую закуску «Капрезе», в состав которой входят базилик, помидоры, сыр «Моцарелла» и оливковое масло. Салат будет выигрышно смотреться на тарелке, если использовать разноцветные томаты черри.



1 Шпинатные и салатные листья промыть в холодной воде и просушить (либо бумажными полотенцами, либо в специальной сушилке). Помидоры черри вымыть, порезать пополам.



2 Сыр порезать маленькими кубиками.



3 В стеклянной или фарфоровой емкости смешать уксус и оливковое масло.



4 В салатную миску выложить шпинат, салат, помидоры и сыр. Полить заправкой, посолить и поперчить. Все тщательно перемешать и подавать немедленно.

Ингредиенты:

- 200 г помидоров черри
- 200 г шпината
- 100 г кресс-салата или рукколы
- 100 г сыра «Моцарелла»
- морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

Заправка:

- 2 ч. л. оливкового масла
- 3 ч. л. бальзамического уксуса

Время приготовления: 10 мин

Количество порций: 2



Листовой салат с зеленью и огурцами

Приготовлением этого салата можно ознаменовать начало сезона свежей зелени. Особенно он будет хорош с зеленью с собственной грядки. Ведь ни один деликатес в мире не сравнится со вкусом свежих, слегка сладковатых грунтовых огурчиков и только что сорванных лука, укропа и салата.

Время приготовления: 10 мин

Количество порций: 2



Ингредиенты:

- 200 г любого листового салата
- 2 средних короткоплодных огурца
- 25 г укропа
- 25 г петрушки
- 25 г зеленого лука

Заправка:

- 1 желток
- 2 ч. л. уксуса
- 2 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. сахара
- 1/3 ч. л. соли

Совет шеф-повара

Зелень для салатов всегда необходимо высушивать. Дело в том, что на мокрой зелени заправка распределяется очень плохо, она не «обволакивает» ингредиенты. В результате вся заправка оказывается на дне тарелки, что не дает нам полностью почувствовать вкус блюда.



1 Зелень вымыть, просушить либо при помощи специальной сушилки, либо на бумажных полотенцах. Мелко нарезать укроп и петрушку без стеблей.



2 Зеленый лук (без белой части) тонко нашинковать.



3 Огурцы вымыть, обрезать кончики, разрезать вдоль пополам и нарезать тонкими ломтиками.



4 Приготовить заправку: взбить желток с сахаром и солью, добавить растительное масло по каплям при постоянном перемешивании.



5 Продолжая взбивать соус венчиком, тонкой струйкой или по каплям влить уксус, чтобы получилась эмульсия, по вкусу и составляющим напоминающая домашний майонез.



6 Листья салата вымыть, обсушить, аккуратно порвать руками.



7 Выложить листья в салатник, полить заправкой и аккуратно перемешать.



8 Добавить нарезанные огурцы, измельченную зелень, еще раз перемешать. Подавать немедленно.



Салат с картофелем и грибами

Для нас картофель более привычен в качестве гарнира к основному блюду (картофель фри, картофель пай, пюре и т. д.) либо как самостоятельное горячее блюдо (драники и картофельная бабка). Кроме того, его часто кладут в супы. В салаты картофель также добавляют, но, как правило, такие салаты тяжелы и очень калорийны.

Время приготовления: 40 мин
(включая время на варку картофеля)

Количество порций: 2



Ингредиенты:

- 3–4 средние картофелины
- белая часть лука-порея среднего размера
- 600 г свежих шампиньонов
- 10 маслин без косточки
- 40 г грецких орехов
- 2–3 ст. л. белого винного уксуса
- 8 ст. л. оливкового масла
- морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

О продукте

Шампиньоны, как и все грибы, очень гигроскопичны (хорошо впитывают воду), и при жарке это сказывается на их вкусе далеко не в лучшую сторону. Поэтому эти грибы достаточно протереть.

О луке-порее знали еще в Древнем Египте. Об этом свидетельствуют рисунки на гробницах. Римский император Нерон, который, как мы помним, очень любил петь, имел прозвище Porrophagus, то есть «поедатель порея», потому что он верил, что этот лук существенно улучшает его голосовые данные. Римляне привезли лук-порей в Англию и Уэльс, но самым крупным производителем этого продукта стала Франция. Белая нежная ножка и молодые листья лука-порея характеризуются приятным слабоострым вкусом, придают своеобразный аромат кулинарным изделиям.



1 Лук-порей очистить от верхних жестких чешуек. Белую часть нарезать максимально тонкими кольцами.



2 Шампиньоны протереть влажной салфеткой. Можно также снять с них верхнюю пленку, поддев ее с края шляпки. Если шампиньоны крупные, их нужно порезать на дольки: каждый гриб — на 4–6 частей.



3 Молодой картофель отварить в мундире в подсоленной воде (лучше сделать это накануне).



4 Приготовить соус: смешать морскую соль, свежемолотый черный перец, белый винный уксус. В приготовлении заправки важно соблюдать последовательность действий, чтобы получить кремообразную консистенцию эмульсии.



5 Добавить при непрерывном помешивании оливковое масло.



6 Шампиньоны и лук обжарить в небольшом количестве оливкового масла на сковороде. Грибов не должно быть слишком много, иначе они будут тушиться, а не жариться.



7 Вареный картофель немного остудить, очистить от кожуры и нарезать крупными кубиками.



8 Заправить картофель соусом, хорошо, но аккуратно перемешать, чтобы кубики картофеля не превратились в кашу. Затем добавить лук и грибы, еще раз перемешать. Посыпать половинками грецкого ореха и нарезанными маслинами. Украсить кольцами свежего лука-порея. Подавать теплым.



Пестрый овощной салат с зеленью и яйцом

Достаточно легкий, диетический салат из свежей молодой зелени. Немногие рассматривают творог как заправку к салату, но на самом деле это не только вкусно (само собой разумеется, не любой творог подойдет), это еще и очень полезно! В результате мы получаем блюдо, обогащенное белками, сложными углеводами, клетчаткой и большим количеством витаминов и минеральных веществ.

Время приготовления: 10 мин

Количество порций: 2



Ингредиенты:

- 5–6 листьев салата Ромэн
- 5–6 шт. редиса среднего размера (красного)
- четверть небольшого кочана цветной капусты
- маленький пучок укропа (можно заменить кресс-салатом)
- 2 яйца
- 125 г (баночка) зернового творога
- 1 ст. л. белого винного уксуса
- 2 ст. л. овощного бульона
- оливковое масло
- гренки с отрубями — для подачи
- морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

Совет шеф-повара

Вместо цветной капусты можно взять кольраби. В этом случае капусту следует почистить, нарезать вдоль брусочками размером 2 × 2 см, затем порезать тонкими ломтиками. Если в продаже нет кресс-салата, его можно за неделю вырастить на подоконнике в цветочном горшке. Кресс-салат растет очень быстро на сильно увлажненной почве.



1 Редис тщательно вымыть, очистить от оставшихся корешков и пятен, нарезать кружочками.



2 Капусту разобрать на соцветия, нарезать тонкими ломтиками.



3 Мелко нарубить укроп, не используя жесткие стебли, только листики.



4 Приготовить заправку: смешать зерновой творог (жидкость слить), укроп, овощной или куриный бульон, белый винный уксус, соль, свежемолотый черный перец.



5 У салата срезать жесткую сердцевину и порвать его на небольшие «лоскутки».



6 Обжарить в небольшом количестве оливкового масла гренки из хлеба с отрубями. Можно их подсушить в духовке или в тостере.



7 Сварить яйца, остудить их, очистить, нарезать кружочками.



8 Смешать листья салата, редис, капусту и заправку. На тосты выложить салат, на него — яйца. Подавать немедленно. Идеальный вариант для завтрака или летнего ланча.



Салат с морковью и пекинской капустой

На первый взгляд, самый обычный салат из доступных круглый год свежих овощей. Однако, немного поэкспериментировав с заправкой, можно получить незаурядное блюдо.

Время приготовления: 10 мин

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 1 небольшой кочан пекинской капусты
- 1 крупная морковь
- 150 г свежемороженого или свежего зеленого горошка
- 6 яиц
- 150 мл оливкового майонеза
- 150 г биоюгурта
- 2 ст. л. кетчупа
- 1–2 ч. л. лимонного сока
- 15 мл коньяка
- 1 пучок укропа (или кресс-салата)
- морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

Совет шеф-повара

В салатах лучше использовать либо свежий горошек, либо свежемороженный. В первую очередь это предпочтение носит эстетический характер — свежий горошек выгодно смотрится в блюде. Ну и, разумеется, полезность и вкусовые качества свежего горошка на несколько ступеней выше, чем консервированного. К этому салату хорошо подать гренки из хлеба с отрубями, предварительно подсушенные в тостере или духовке.



1 Нашинковать пекинскую капусту мелкой соломкой.



2 Нашинковать свежую морковь мелкой соломкой.



3 Смешать морковь и капусту, можно слегка помять, чтобы овощи пустили сок.



4 Добавить размороженный или свежий горошек. Заменять на консервированный не рекомендуется: в уксусном маринаде консервов вкус горошка теряется.



5 Приготовить заправку: смешать кетчуп, натуральный йогурт без добавок, майонез, коньяк, морскую соль и свежемолотый черный перец.



6 В заправку добавить свежавыжатый сок лимона и еще раз перемешать все венчиком или в блендере.



7 Отварить яйца вкрутую, остудить, очистить и нарезать кружочками.



8 Мелко нашинковать укроп. Собрать салат, сверху выложить кружочки яйца, посыпать укропом. Соус лучше подать в отдельном соуснике.



Пикантный салат с кукурузой

Кукуруза чаще всего выступает в салатах не основным ингредиентом, а скорее вспомогательным. Мы совсем немного добавляем ее в салаты и холодные закуски. Предлагаем поступить наоборот.

Время приготовления: 10 мин

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 2 банки консервированной кукурузы
- 5–6 черешков сельдерея
- 1 небольшой кочан салата-латука
- 10 крупных маслин
- 1 пучок петрушки
- 1 ч. л. горчицы
- 1 ч. л. меда
- 3 ст. л. белого винного уксуса
- 4 ст. л. овощного бульона
- 1 зубчик чеснока
- оливковое масло
- морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

О продукте

Сельдерей ценится за тонкие, почти белые внутренние волокна, хрустящие стебли и ароматные листья, а также за свою низкую калорийность. Поначалу из-за насыщенного запаха с сельдереем можно «не подружиться», однако советуем вам найти рецепт с сельдереем «для души». Например, черешки можно порезать брусочками длиной 10 см и обмакивать их в крем-сыр или подсоленную творожную пасту с зеленью. Сельдерей активно используется поварами как в холодных закусках и салатах, так и при приготовлении горячих блюд (например, овощного рагу).



1 Салат вымыть, обсушить. Удалить грубые верхние листья, порвать на довольно крупные кусочки.



5 Отделить маслины от косточки, при необходимости нарезать. Лучше использовать маслины с косточкой — они более сочные и имеют насыщенный вкус.



2 Очистить стебли сельдерея от жестких волокон. Нарезать ломтиками.



6 Из чеснока удалить сердцевину (росток), поскольку она горчит. Чеснок мелко порубить.



3 Удалить у петрушки стебли, листочки мелко порубить.



7 Приготовить соус: смешать зелень петрушки, горчицу, мед, чеснок, винный уксус и бульон.



4 Маслины раздавить плоской стороной ножа. В идеале рекомендуется использовать не маринованные, а соленые маслины. Но последние нечасто встречаются на прилавках магазинов.



8 Добавить оливковое масло, перемешать венчиком, вилкой или в блендере. На салатные листья выложить бруски сельдерея, кукурузу, маслины. Сверху полить заправкой. Подавать немедленно.



Полевой салат с шампиньонами и картофелем

Салат получил свое название от главного составляющего — листьев салата Корн, который также называется полевым. Непременно попробуйте использовать картофель в качестве основы для заправки салата! На основе этой же заправки, но с добавлением сливок можно приготовить прекрасный соус для курицы.

Время приготовления: 10 мин +
+ 30 мин на варку картофеля

Количество порций: 2



Ингредиенты:

- 150 г салата Корн (полевого салата)
- 5–6 крупных шампиньонов
- горсть грецких орехов

Заправка:

- 1 маленькая картофелина
- 150 мл овощного бульона
- 1 зубчик чеснока
- 2 ст. л. белого бальзамического уксуса
- 3 ст. л. масла грецкого ореха (опционально, можно заменить кунжутным или оливковым)
- 1–2 ст. л. сливочного масла
- морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

Совет шеф-повара

Картофельная заправка должна оставаться теплой, в холодном виде по консистенции она станет как клейстер, и вы просто испортите блюдо. Такой непривычный вариант заправки вполне подойдет к другим салатным листьям и привлечет новизну в любой салат со свежими овощами.



1 Шампиньоны протереть влажной салфеткой, при желании очистить от пленки. Нарезать тонкими ломтиками.



2 Обжарить грибы в небольшом количестве масла маленькими партиями, чтобы они жарились, а не тушились.



3 Мелко нарубить чеснок, предварительно удалив придающий горечь росток.



4 Очистить картофелину, сварить, размять в пюре с добавлением картофельного отвара (воды, где варили картофель) или овощного бульона. Добавить сливочное масло.



5 В пюре добавить бальзамический уксус, чеснок, при необходимости — отвар или бульон до состояния жидкой сметаны.



6 Мелко порезать грецкие орехи, оставив несколько для украшения салата.



7 Листья салата Корн вымыть и обсушить. На них выложить теплые, но не горячие грибы. В противном случае салат потеряет свой внешний вид.



8 Посыпать салат Корн и грибы грецкими орехами, полить заправкой. Посолить, поперчить. Картофельный соус можно подать отдельно в соуснике.



Теплый овощной салат с лапшой соба

Салат вполне может служить не только закуской, но и основным блюдом. Он достаточно сытный и весьма оригинальный. При подаче можно добавить немного белого кунжута.

Время приготовления: 25 мин
(включая время на варку лапши)

Количество порций: 2



Ингредиенты:

- смесь листовой зелени, например салат Корн, руккола, мангольд, фризе
- 20 г гречневой лапши соба
- 1/3 баклажана
- горсть свежих мелких шампиньонов
- 1 небольшой помидор
- оливковое масло для обжарки овощей

Заправка:

- 50 мл орехового соуса
- морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

О продукте

Соба — традиционное японское блюдо в виде длинной серо-коричневой лапши, которую изготавливают из гречишной муки, носящей такое же название. Подается как в холодном, так и в горячем виде, в бульоне или без него. В японской кухне существует много разновидностей собы, например, «сарасина соба» — тонкая светлая соба, приготовленная из очищенной гречневой муки с добавлением пшеничной, или же «инака соба» — тонкая соба, приготовленная только из гречневой муки. Добавочные ингредиенты к лапше подбираются в зависимости от сезона.



1 Баклажан нарезать брусочками. Посолить, на несколько минут залить подсоленной водой, чтобы ушла горечь.



2 Баклажан обсушить, обжарить на оливковом масле.



3 Шампиньоны протереть влажной салфеткой, обжарить вместе с баклажанами.



4 Нарезать помидор дольками.



5 Добавить помидор к баклажану и грибам. Обжаривать менее 1 мин.



6 Отварить лапшу (она варится достаточно быстро, примерно 5 мин после закипания воды). Откинуть на дуршлаг. Заправить салатную смесь ореховым соусом, добавить теплые овощи и сверху выложить теплую гречневую лапшу. Подавать немедленно.



Овощной салат с редисом

Вполне традиционный на постсоветском пространстве весенне-летний салат. Если все ингредиенты измельчить на терке и заправить простоквашей, получится окрошка.

Время приготовления: 10 мин + 40 мин на варку картофеля

Количество порций: 2



Ингредиенты:

- 2 средние картофелины
- 2 свежих огурца (грунтовых)
- 1 пучок красного редиса
- 1/2 банки консервированного зеленого горошка или 150 г свежемороженого
- пучок рукколы

Заправка:

- 3–4 перышка зеленого лука
- 200 г сметаны
- морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

Совет шеф-повара

Если вы используете молодой картофель, рекомендуем взять совсем мелкий и запечь его в духовке. В этом случае редис нужно нарезать дольками, а огурцы — крупными ломтиками, чтобы овощи смотрелись гармонично. В заправку для пикантности можно добавить немного мелко порезанной зелени черемши или чуть-чуть чеснока, горчицы и лимонного сока.



1 Сварить картофель в мундире или запечь ранее описанным способом.



2 Картофель остудить, очистить, нарезать средними кубиками.



3 Нарезать огурцы кружочками. По желанию можно снять кожуру.



4 Нарезать редис кружочками.



5 Сметану приправить перцем, посолить. Добавить рубленый лук.



6 Смешать все овощи, добавить горошек, заправить непосредственно перед подачей или подать сметану в отдельном соуснике. Сверху выложить рукколу.



Салат из печеной свеклы с козым сыром и мятно-рукколовым песто

Многие любят добавлять итальянский соус песто в пасту, в первые и вторые блюда. В песто для салатов можно использовать укроп, петрушку, ранней весной — черемшу, исключив из рецепта чеснок. Орехи пинии можно заменить кедровыми либо миндалем, фундуком.

Время приготовления: 10 мин + 1,5 ч на варку или запекание свеклы

Количество порций: 2



Ингредиенты:

- большой пучок рукколы
- крупная свекла
- 120 г твердого козьего сыра
- сок половины лимона

Песто из мяты и рукколы:

- полпучка рукколы
- небольшой пучок мяты
- оливковое масло (около 100 г)
- пригоршня кедровых орехов
- 2 ст. л. тертого сыра пармезан (или любого другого твердого сыра, например, грана падано или джюгас)
- соль по вкусу
- сок трети лимона

Из истории

Соус песто, который представляет собой толченую смесь трав и других специй, является одним из старейших соусов в мире. Самый знаменитый — соус песто «Дженовезе», который производится в Лигурии. Песто всегда готовили с использованием ступки и пестика. Само его название происходит от итальянского глагола *pestare*, который означает «толочь». Чеснок, орехи пинии, соль, оливковое масло и сыр (смесь сортов «Пекорино» и «Пармезан») — вот единственные (кроме традиционного в «Дженовезе» базилика) компоненты песто.



1 Свеклу вымыть щеткой для овощей, вытереть, смазать оливковым маслом, тщательно завернуть в фольгу и поместить в духовку на 1–1,5 ч при температуре 170 °С.



2 Приготовить соус песто: мяту и рукколу вымыть, обсушить, листочки мяты и рукколы перетереть в ступке или при помощи блендера с добавлением оливкового масла. Нельзя превращать зелень в пюре, пусть останутся мелкие кусочки.



3 Добавить в ступку тертый сыр, свежесжатый сок лимона и соль, растереть.



4 Если соус слишком густой, добавить немного оливкового масла. Экспериментируйте и находите ту консистенцию, которая нравится именно вам.



5 Добавить орехи и еще раз растереть. В блендере, конечно, сделать это намного проще, но нельзя забывать о том, что консистенция соуса не должна быть однородной.



6 Свеклу остудить, очистить и нарезать достаточно крупными дольками. Сбрызнуть маслом, чтобы свекла не окрашивала листья салата.



7 Твердый козий сыр нарезать довольно крупными кубиками.



8 Рукколу промыть и высушить, выложить на тарелку. Сверху положить кусочки свеклы и козьего сыра. Сбрызнуть соком лимона. Полить песто, посыпать кедровыми орешками.



Салат из маринованных кабачков

Домохозяйки используют кабачки традиционно при приготовлении оладий, домашних заготовок, в качестве горячей закуски с чесноком. А вот идея добавить молочные цукини в салат многим покажется сомнительной. Но обязательно попробуйте, не пожалеете! На даче не выращивайте кабачки до гигантских размеров, срывайте молодые плоды с нежной мякотью. Это диетический овощ, имеющий низкую калорийность. В Италии, Франции, Греции очень популярны цветки кабачка, жаренные в тесте-кляре.

Время приготовления: 30 мин
(включая 20 мин на маринование кабачков)

Количество порций: 2



Ингредиенты:

- 300 г молодых кабачков или цукини (примерно 1 средний кабачок)
- 2–3 средних помидора
- 150 г консервированного или свежего горошка
- 100 г сыкопченного бекона
- много зелени укропа
- по 1 ст. л. семян тыквы и/или подсолнечника
- 2–3 зубчика чеснока
- 1 ст. л. сушеной мяты (можно заменить мелко порезанной свежей)
- 1 ч. л. горчицы
- оливковое масло
- сок половины лимона
- морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

О продукте

Кабачок — это однолетнее травянистое растение семейства тыквенных. Чаще всего встречаются желтые, зеленые (цукини) и белые (привычные для наших мест) разновидности. Хороши в период так называемой молочной спелости, в длину не более 25 см.



1 Сырокопченный бекон нашинковать мелкой соломкой. Мелко порезать чеснок (или пропустить его через пресс для чеснока), предварительно удалив слишком острую сердцевину.



2 Нарезанные кружками кабачки обжарить на оливковом масле с добавлением рубленого чеснока. Нельзя жаривать их до золотистого цвета, пусть они лишь станут мягкими и прозрачными.



3 К кабачкам добавить бекон, обжарить его до полупрозрачности.



4 Помидоры вымыть, вырезать жесткую белую серединку, нарезать дольками и выложить на порционные тарелки. Обычные помидоры можно заменить на более сладкие помидоры черри.



5 Цукини с беконом посолить, поперчить, сбрызнуть соком лимона, добавить горчицу и щедро посыпать мятой. Перемешать и дать остыть, пропитаться, замариноваться.



6 На помидоры выложить теплые замаринованные цукини с беконом. Сверху положить консервированный зеленый горошек.



7 Сверху посыпать мелко порубленным укропом. Можно использовать петрушку, базилик, кинзу или сельдерей.



8 На сухой сковороде обжарить семечки. Выложить на салат и подавать немедленно, пока кабачки не остыли, зелень не размокла, а семечки остались хрустящими.



Салат «Европа» (картофель с помидорами черри)

В привычных для нас салатах отварной картофель практически всегда используется с такими же отварными овощами (морковью, свеклой), а вот со свежими — крайне редко. Поэтому хочется разрушить стереотип и показать возможности более полезного и легкого употребления этого овоща. Салат Айсберг придает салату «Европа» легкость, хрустящую консистенцию, помидоры черри смягчают вкус острой заправки.

Время приготовления: 30 мин +
+ 40 мин на варку картофеля

Количество порций: 3



Ингредиенты:

- 200 г мелкого, желательно молодого картофеля
- 150 г салата Айсберг
- 200 г разноцветных помидоров черри
- 125 г (одна баночка) натурального йогурта
- 1 ст. л. горчицы в зернах
- 1 ст. л. белого винного уксуса
- полпучка зеленого лука
- морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

О продукте

Горчицу в зернах многие ошибочно называют дижонской. Дижонская горчица родом из города Дижон, столицы Бургундии (Франция). Она имеет желтый цвет, кремообразную консистенцию и настолько крепка, что кажется острой. Горчица, которую мы использовали, близка к зернистой горчице из Мо, также французского городка. Она более мягкая, чем дижонская, имеет подчеркнутую зернистую структуру. Известны также английская горчица (которая переволющается в американскую и баварскую) и русская.



1 Отварить картофель в мундире (лучше сделать это накануне). Также картофель можно запечь в духовке или приготовить в пароварке.



2 Желательно выбирать совсем мелкий картофель. Если такого не нашлось, картофель остудить, очистить от кожуры, нарезать на дольки.



3 Салат Айсберг порезать шашечками. Можно порвать листья руками, удаляя жесткие части у основания листа.



4 Помидоры черри разрезать пополам. Можно заменить их обычными помидорами, но тогда порезать их нужно более мелко — дольками, удаляя жесткую плодоножку.



5 Зеленый лук без белой части нашинковать.



6 Приготовить заправку: смешать натуральный йогурт, горчицу в зернах, винный уксус.



7 Добавить зеленый лук, посолить и поперчить, тщательно перемешать.



8 Заправить теплый картофель соусом, дать пропитаться 20 мин. На листья салата выложить заправленный картофель, сверху — половинки помидоров черри. Присыпать зеленым луком.



Салат из свеклы с соусом из каперсов и укропа

Легкий, не зависящий от сезона салат, который прекрасно подойдет к мясу. Он может выступить и как самостоятельное блюдо, например в качестве ужина. При отсутствии салата-латука можно использовать Айсберг либо более бюджетную пекинскую капусту.

Время приготовления: 40 мин +
+ 1,5 ч на запекание свеклы

Количество порций: 2



Ингредиенты:

- 1 свекла среднего размера
- 1 кочан салата-латука (его сердцевина)
- 4 тонких ломтика сырокопченого бекона
- полпучка зеленого лука
- полпучка укропа
- 1 ст. л. каперсов
- 3 ст. л. яблочного уксуса
- оливковое масло
- морская соль, свежемолотый черный перец, сахар — по вкусу

О продукте

Пряные и пикантные каперсы как продукт представляют собой нераспустившиеся бутоны дикого цветущего кустарника — каперсника, который растет в Средиземноморье. Каперсы можно использовать не только маринованные, но и в соли. Для салата соленые каперсы нужно будет только промыть. Также можно использовать не только бутоны каперсов, но и маринованные плоды. Они имеют продолговатую форму и мариную с хвостиками. Их используют не только при приготовлении салатов, они добавляют пикантности соусам, пиццам и одному из популярных блюд нашей кухни — солянке. К этому салату хорошо подать подсушенные тосты.



1 Свеклу тщательно вымыть щеткой, смазать оливковым маслом, тщательно упаковать в фольгу и поместить в духовку, нагретую до 200 °C, на 1–1,5 ч.



2 Свеклу остудить, очистить от кожуры. С помощью ложечки для удаления сердцевинки фруктов сформировать шарики из свеклы. Если такой ложки нет, нарезать свеклу крупными кубиками.



3 Сделать заправку: смешать оливковое масло, сахар, соль, яблочный уксус.



4 Залить шарики свеклы заправкой и оставить мариноваться в течение 30 мин. Свекла после маринования не окрасит своим соком другие ингредиенты салата.



5 Для салата взять только сердцевину салата-латука. Разобрать кочан на отдельные листья, при необходимости порвать их руками.



6 Бекон обжарить до хруста. Получится английский или американский вариант шкварок.



7 Мелко порубить небольшой пучок укропа без стеблей.



8 В ступке растолочь каперсы, смешать их с оливковым маслом и укропом. Можно измельчить и с помощью блендера.

На листья латука выложить свеклу, полить заправкой. Сверху выложить хрустящий бекон.



Салат из апельсина и авокадо

Первое знакомство с авокадо может быть не в пользу этого фрукта. Странная маслянистая мякоть, по вкусу нечто среднее между тыквенной семечкой и сливочным маслом. Авокадо необходимы яркие «соседи», сочные, с кислинкой. Такие, например, как цитрусовые.

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 1 пучок салата Ромэн
- 1 длинноплодный огурец
- 1 красная луковица
- 2 авокадо
- 5 апельсинов
- сок одного лимона
- 1 ст. л. бальзамического уксуса
- оливковое масло
- морская соль — по вкусу
- 2 щепотки молотого перца чили

О продукте

Авокадо (или «аллигаторова груша») — субтропический фрукт. Нередко поступает в продажу недозрелым. Мякоть у такого плода твердая, по вкусу напоминает смесь недозрелой груши и тыквы. Считается, что может дозреть за 2–3 дня, если лежит в яблоках. Зрелое авокадо имеет мягкую и нежную консистенцию. Самое популярное блюдо из авокадо — паста «Гуакамоле» родом из Мексики (пюре из авокадо с добавлением соли и сока лайма). Активно используется при приготовлении суши и различных салатов.



1 Промыть и высушить салат. Порвать руками на «лоскутки» того размера, который вам больше нравится.



2 Огурец вымыть, нарезать кружочками. При желании можно очистить его от кожуры.



3 Апельсины вымыть, срезать шкуру вместе с белой частью, оголяя мякоть, — так будет проще вырезать сердцевину.



4 Извлечь из апельсинов мякоть, острым ножом вырезая дольку из белой части и пленок, как показано на фотографии. Можно взять красные апельсины — они отличаются пикантным вкусом.



5 Снять кожуру с авокадо, разрезать фрукт пополам и вынуть косточку. Нарезать крупными, но тонкими ломтиками.



6 Сразу же сбрызнуть ломтики авокадо соком половинки лимона, чтобы они не потемнели.



7 Лук очистить и нарезать полукольцами. Если использовать репчатый лук, то после нарезки его необходимо ошпарить для удаления излишней горечи.



8 Овощи и фрукты перемешать. Полить маслом, уксусом, посолить и приправить молотым перцем чили. Можно посыпать паприкой, сбрызнуть соусом табаско или добавить свежий острый перец, нарезанный колечками.



Рисовый салат с маслинами и фетой

Этот салат напоминает известный всем салат с крабовыми палочками. Мы решили удалить малополезное мясо сурими, но добавить в него богатые витаминами свежие болгарский перец и красный лук. Существует множество сортов риса: дикий, тайский, арборио и прочие разновидности. Отдельно следует выделить бурый рис.

Время приготовления: 30 мин
(включая время на варку риса)

Количество порций: 2



Ингредиенты:

- 100 г смеси бурого и дикого риса
- 1/3 зеленого сладкого перца
- половина красного лука среднего размера
- 50 г консервированной или свежей кукурузы
- 6–7 крупных маринованных или соленых маслин
- 100 г сыра «Фета»
- 1 зубчик чеснока
- 2 ст. л. винного уксуса
- оливковое масло
- морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

О продукте

Бурый рис в процессе обработки сохраняет питательную отрубную оболочку. Варится такой рис немного дольше обычного (25 мин), а затем его нужно еще некоторое время поддержать под крышкой, чтобы он впитал в себя остатки жидкости. Дикий рис — это и не рис вовсе, а семя многолетней травы, произрастающей в Северной Америке. Ароматная сердцевина дикого риса имеет черно-коричневый оттенок и при варке раскрывается, как бабочка.



1 Сварить рис согласно инструкции на упаковке. Соль не добавлять, так как заправка будет довольно острой. Кроме того, в состав салата входит соленый сыр.



2 Сладкий болгарский перец очистить от семечек, нарезать кубиками. Лучше использовать зеленый — на фоне желтой кукурузы и красного лука он смотрится ярче.



3 Лук нарезать тонкими полукольцами.



4 Маслины отделить от косточки и нарезать полукольцами.



5 Чеснок мелко порубить или пропустить через пресс для чеснока, но лучше оставить кусочками.



6 Приготовить заправку, смешав винный уксус, оливковое масло, соль, перец. Кукурузу вынуть из банки, слить маринад.



7 Сыр «Фета» нарезать кубиками. Можно использовать брынзу.



8 Смешать ингредиенты салата, заправить, выложить на тарелку, сверху положить кубики сыра.



Салат из трех видов фасоли

Этот салат является вполне самостоятельным блюдом и может быть приготовлен для ужина. Очень сытный, достаточно калорийный и в то же время свежий по вкусовым ощущениям. Рекомендуем к нему бокал красного сухого вина из Чили или Австралии.

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 250 г зеленой (спаржевой) фасоли
- 1 банка консервированной красной фасоли
- 1 банка консервированной белой фасоли
- 1 банка консервированной кукурузы
- 3 стебля зеленого лука
- 1 красный сладкий перец
- 2 длинноплодных огурца
- 2 веточки свежей мяты
- 2 веточки петрушки
- 3 стебля сельдерея
- 100 г сыра фета

Заправка:

- 125 мл оливкового масла
- 2 ст. л. бальзамического уксуса
- 1 ч. л. меда
- 1 ст. л. горчицы в зернах
- 1 зубчик чеснока
- морская соль, свежемолотый белый перец — по вкусу

О продукте

Сыр фета на протяжении многих столетий используется в средиземноморской кухне. Вместо сыра фета можно взять более распространенную брынзу. По своей консистенции и вкусу она значительно нежнее. Очень красиво в салате будет смотреться вареная кукуруза. Ее можно просто срезать ножом с початка своеобразными пластинками.



1 Стебли сельдерея нарезать ломтиками.



2 Длинноплодный огурец нарезать кубиками.



3 Болгарский перец очистить от семян, порезать кубиками. Можно его предварительно запечь, как в рецепте салата с анчоусной заправкой.



4 Зеленую фасоль порезать брусочками по 3 см и варить в течение 2 мин. Замороженную спаржевую фасоль просто разморозить, так как она уже сварена.



5 Измельчить петрушку и мяту (без стеблей, только листья).



6 Зеленый лук нарезать тонкими кольцами. Можно использовать и белую часть пера.



7 Приготовить заправку: смешать уксус, горчицу, мед до однородной консистенции, добавить мелко порубленный чеснок и при непрерывном помешивании тонкой струйкой влить масло.



8 Сыр фета нарезать крупными кубиками. Смешать 3 вида фасоли, кукурузу, свежие овощи, зелень. Полить салат заправкой и перемешать. Сверху положить нарезанный кубиками сыр.



Грибной салат

Грибные салаты хоть и легки по калорийности, но тяжелы для усвоения. Поэтому данный салат мы рекомендуем к обеду. В нем используются культивированные грибы. Однако в сезон вместо шампиньонов можно взять белые грибы, подберезовики, подосиновики, маслята, лисички.

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 2



Ингредиенты:

- по 6–7 шт. грибов: шампиньонов, вешенок, шиитаке
- четверть небольшого кочана цветной капусты
- 2 пучка рукколы
- 2 зубчика чеснока
- 2 веточки свежего тимьяна
- 2 ст. л. соевого соуса
- оливковое масло
- морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

Заправка:

- 3 ст. л. сметаны
- 1 ч. л. белого хрена
- сок половины свежего апельсина

О продукте

Шиитаке — это легко культивируемые древесные грибы, распространенные в Азии и Японии. Сушеные шиитаке, которые чаще всего можно встретить в продаже, сами по себе являются отдельным лакомством. В процессе сушки в них образуется аминокислота — гуанилат натрия, усиливающая запах и вкус и без того вкусных свежих грибов. В результате получается то, что японцы называют «умами» — объединение. Отварные шиитаке можно добавить к рису вместе с обжаренными баклажанами или кабачками — у вас получится великолепное вегетарианское блюдо.



1 Замочить шиитаке в воде на ночь или на 6 ч. Варить в смеси соевого соуса и воды (на 1 л воды — 2 ч. л. соуса) после закипания в течение 8 мин.



2 Вешенки тщательно протереть влажной салфеткой, нарезать соломкой.



3 Свежие шампиньоны вытереть влажной салфеткой, нарезать пластинками.



4 Приготовить ароматное оливковое масло: обжарить в нем тимьян и раздавленный в кожуре чеснок. Когда чеснок подрумянится, извлечь его вместе с тимьяном.



5 Отварить цветную капусту, предварительно разобрав ее на мелкие соцветия. После кипения в течение 5 мин быстро охладить капусту под проточной водой, чтобы она осталась слегка хрустящей.



6 Обжарить вешенки и шампиньоны в ароматном масле. Возможно, придется готовить их в несколько этапов, так как грибов в сковороде не должно быть много.



7 Приготовить заправку, для чего смешать белый хрен, сметану, сок половинки апельсина.



8 Собрать салат: смешать грибы, цветную капусту, листья рукколы. Заправить салат, слегка посолить его и поперчить.



Салат из сельдерея с яйцом и орехами

В магазинах можно найти стебли, листья, корни сельдерея. В кулинарии применяются все части этого растения, но особенно ценится корень, на основе которого могут готовиться витаминные салаты или супы.

Время приготовления: 10 мин

Количество порций: 2–3



Ингредиенты:

- 1 небольшой корень сельдерея
- 1 кочан салата-латука
- 150 г салата Корн
- 2 яйца
- 2 красные луковицы
- горсть грецких орехов
- 4 ч. л. майонеза
- 1 ч. л. белого винного уксуса
- 2 ч. л. горчицы в зернах
- морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

Совет шеф-повара

Мелкие темно-зеленые листочки салата Корн («полевой салат») обладают нежной структурой, сладковато-ореховым привкусом и слегка заметной терпкостью. Он идеально сочетается с любыми продуктами, поэтому входит в состав многих салатов. Лучше всего заправлять такие салаты оливковым маслом.



1 Отварить яйца вкрутую в течение 7 мин, затем немедленно залить холодной водой, чтобы потом они легче чистились.



2 Корень сельдерея очистить от кожуры, нарезать тонкой соломкой.



3 Луковицы нарезать тонкой соломкой.



4 Грецкие орехи порубить ножом. Можно воспользоваться блендером, но не молоть орехи в муку.



5 Яйца нарезать кружочками (лучше воспользоваться специальной яйце-резкой).



6 Приготовить заправку: смешать майонез, горчицу, винный уксус.



7 Разобрать салат на листья, порвать, срезать жесткую сердцевину.



8 Салат Корн вымыть, обсушить, выложить на порционную тарелку, сверху положить листья латука, сельдерея, лук, орехи и яйцо. Полить заправкой.



Салат с бальзамическим луком

Бальзамический лук – неожиданный, но оригинальный полноценный гарнир: в процессе запекания уходят острота и горечь, появляется сладкий вкус. Попробуйте приготовить вкусный салат на основе бальзамического лука.

Время приготовления: 10 мин +
+ 25–30 мин для запекания лука

Количество порций: 2



Ингредиенты:

- смесь рукколы и мангольда (по пучку)
- 8 помидоров черри
- 4 луковицы среднего размера (можно использовать красный и репчатый лук в равном количестве)
- оливковое масло и бальзамический уксус в равных пропорциях
- готовая смесь прованских трав (или смешать на свой вкус орегано, тимьян, немного розмарина, цветки лаванды), морская соль — по вкусу.

Совет шеф-повара

Основа и главная вкусовая нота этого салата — конечно же, лук. Его сладкий, немного пряный вкус заворачивает, а слегка хрустящая консистенция напроочь меняет ваше представление о луке. Бальзамический лук можно подать в качестве гарнира к сочному стейку, а можно и просто так, со свежим ароматным домашним хлебом и бокалом красного вина.

Можно попробовать запекать и шалот, и севок, и белую луковицу.



1 Приготовить бальзамический лук. Красный и белый лук очистить, нарезать довольно крупными кусочками. Лук выложить на противень, смазанный оливковым маслом, присыпать прованскими травами. Полить бальзамическим уксусом.



2 Накрывать фольгой и поставить в духовку на 20 мин при температуре 200 °С.



3 Помидоры черри порезать пополам. Можно заменить их обычными помидорами, но в таком случае разрезать помидоры на 8 долек.



4 Приготовить заправку: смешать бальзамический уксус, оливковое масло. Посолить и поперчить, можно добавить прованские травы и сок, оставшийся после запекания лука.



5 По истечении 20 мин снять фольгу и отправить в духовку еще на 5 мин, чтобы на луке образовалась карамельная корочка.



6 Рукколу и мангольд можно заменить на салаты Ромен, Айсберг. Смешать черри и салаты, добавить лук (теплый, но не горячий), полить заправкой.



Салат с теплой семгой

Чаще всего при приготовлении салатов с красной рыбой используется слабосоленая либо подкопченая семга (форель, лосось). В данном случае мы возьмем сырую семгу, приготовив ее в виде стейка на сковороде (можно использовать сковороду-гриль). Не рекомендуем заменять лососевую рыбу менее «благородными» белыми сортами (треской, хеком, сайдой) — они слишком сухие для салатов и подходят исключительно для приготовления вторых блюд.

Время приготовления: 25 мин

Количество порций: 3



Ингредиенты:

- 400 г коктейля из морепродуктов
- 200 г свежей семги (один стейк толщиной примерно 1,5 см)
- 2 небольших свежих короткоплодных огурца или 1 длинноплодный
- кочан среднего размера салата Фризе
- 80 мл белого сухого вина
- сок половины лимона
- оливковое масло для жарки

Заправка:

- 2 шт. лука-шалота
- 1 ч. л. эстрагона (тархуна)
- 1 ч. л. горчицы в зернах
- 8 ст. л. уксуса
- 10 ст. л. оливкового масла
- морская соль, свежемолотый черный перец

Совет шеф-повара

Стейк толщиной 1 см рекомендуем жарить по 1 мин с каждой стороны, но можно и по 2. В этот салат необязательно добавлять коктейль из морепродуктов. Можно использовать только мидии, кальмары, креветки или осьминогов, либо их сочетание в любой пропорции. На вкусе готового блюда это не отразится. Вместо лука-шалота можно взять красный или белый салатный лук. Репчатый в этом салате будет «смотреться» грубо.



1 Лук-шалот очистить и порубить мелкими кубиками, половину отложить для заправки.



2 В сковороде разогреть оливковое масло, обжарить половину лука-шалота до прозрачности и легкого золотистого цвета.



3 Добавить в сковороду размороженные морепродукты без лишней жидкости, обжаривать 1 мин, залить вином и варить 5 мин.



4 Стейк очистить от кожи. Сбрызнуть рыбу соком половины лимона, поперчить, посолить. Можно дополнительно сбрызнуть рыбу соком дольки лимона и при подаче салата.



5 Обжарить на оливковом масле на раскаленной сковороде по 1 мин с каждой стороны. Можно воспользоваться сковородой-гриль.



6 Огурец нарезать тонкими кружочками. По желанию можно предварительно снять с него кожуру.



7 Для заправки смешать оставшийся лук-шалот, горчицу, эстрагон, уксус, тонкой струйкой влить в полученную смесь оливковое масло.



8 Листья салата Фризе вымыть, обсушить. На них выложить теплые морепродукты, огурец, полить заправкой, сверху выложить стейк из семги (рыбу можно разломать вилкой и выложить кусочками).



Салат с лососем и огурцом

Типичные салаты с рыбой — «Мимоза» или «Сельдь под шубой», где используются недорогие консервы и сельдь. Красная рыба идет на приготовление бутербродов. Предлагаем попробовать лосось не с багетом, а в сочетании с простыми овощами в салате.

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 3 средние картофелины
- 200 г копченого лосося (семги, форели)
- смесь салатных листьев (желательно с красным эндивием)
- 1 пучок красного редиса
- 1 пучок зеленого лука с белой частью
- 1 свежий огурец (длинноплодный)
- оливковое масло

Заправка:

- 1 ст. л. лимонного сока (понадобится половина лимона)
- 3 ст. л. оливкового масла
- 2 ст. л. горчицы (в зернах или пастообразной)
- 3 ст. л. жидкого меда
- морская соль, свежемолотый черный перец

Варианты приготовления

По желанию копченую рыбу можно заменить слабосоленой. Для салатной смеси подойдет руккола, салаты Фризе и Айсберг, мангольд, обычный листовой салат и эндивий. Но, конечно, никто не запрещает составлять «салатную композицию» на ваш вкус. Картофель можно использовать не только сырой, но и отварной. Сваренный картофель следует нарезать тонкими круглыми ломтиками и обжарить.



1 Картофель очистить от кожуры, вымыть. Нарезать тонкими круглыми ломтиками.



5 Длинноплодный свежий огурец нарезать кружочками.



2 Ломтики картофеля обжарить на оливковом масле, посолить и поперчить. Выложить на бумажное полотенце, чтобы убрать излишки жира.



6 Зеленый лук с белой частью мелко нашинковать колечками.



3 Редис нарезать кружочками.



7 Приготовить заправку: смешать оливковое масло, мед, горчицу, соль и перец. Выдавить сок половины лимона.



4 Порезать копченого лосося тонкими ломтиками. Чтобы вам было легче это сделать, поддержите рыбу 20 мин в морозильной камере.



8 Картофель смешать с редисом, огурцом и зеленым луком. На подушку из салатной смеси выложить овощи, полить заправкой. Сверху положить ломтики рыбы.



Салат с кальмаром

Правильно приготовить кальмара — процесс непростой. Стоит на минуту отвлечься — и вместо нежного мяса можно получить жесткую резиновую «подошву». Если это случилось — не отчаивайтесь, ситуацию можно исправить, только кальмара придется тушить приблизительно 40 мин. Можно добавить к нему томаты в собственном соку — салат это не испортит, наоборот, разнообразит его вкус, и мясо кальмара будет вкусным и нежным. Если вы не уверены в своих силах, замените свежего кальмара консервированным (в собственном соку) или варено-мороженым (его следует разморозить).

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 2



Ингредиенты:

- 1 тушка кальмара
- 1 короткоплодный огурец
- 5 помидоров черри
- 1/2 болгарского перца
- пучок рукколы
- оливковое масло
- сок половины лимона
- морская соль, черный свежемолотый перец

Совет шеф-повара

Для придания кальмару большей пикантности можно приготовить ароматизированное масло, на котором потом его следует обжарить. Для этого нужно взять несколько зубчиков чеснока, немного веточек тимьяна, один лавровый лист и несколько листиков розмарина. Чеснок в кожуре раздавить тыльной стороной ножа и обжарить до золотистого цвета в небольшом количестве оливкового масла вместе с травами. Затем чеснок и травы извлечь и на оставшемся масле жарить кальмара.



1 Подготовить кальмара: аккуратно снять кожицу, извлечь из внутренней части тушки хрящик (или хребет). Нарезать кольцами толщиной 5–7 мм.



2 Сбрызнуть кальмара лимонным соком и небольшим (2 ч. л.) количеством оливкового масла. Дать промариноваться 10 мин.



3 Обжарить кальмара на сковороде в течение 1–2 мин, не больше, иначе он станет жестким.



4 Приготовить перец гриль: разогреть духовку до 200 °С и подпечь перец до образования подпалин (примерно 10 мин). Затем на 10 мин поместить его в полиэтиленовый пакет или в миску, плотно закрыв пищевой пленкой.



5 Перец очистить от кожицы, семян. Выделившийся сок собрать в отдельную емкость. Нарезать перец крупными полосками.



6 Огурец нарезать брусочками.



7 Помидоры черри нарезать половинками.



8 Смешать овощи и рукколу, выложить сверху кольца кальмара. Для заправки смешать сок перца с тем соком, что остался после жарки кальмара.



Салат из маринованных мидий

Мидии — один из самых распространенных и доступных в ценовом диапазоне морепродуктов. Их съедобная часть (мускул) богата белком, в ней достаточно жиров и углеводов, поэтому блюда из мидий очень питательны и полезны (впрочем, как и все блюда из морепродуктов).

Время приготовления: 25 мин

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 1,5 кг мидий в раковинах или 300 г свежемороженого очищенного
- 1 крупный помидор
- 1 кочан салата-латука
- 1 длинноплодный или 2 короткоплодных огурца
- 1 лимон
- полпучка укропа
- 125 мл белого сухого вина
- 2 ч. л. горчицы в зернах
- 2 зубчика чеснока
- 4 ст. л. белого винного уксуса
- 2 головки лука-шалота
- 8 ст. л. оливкового масла
- щепотка сахара
- морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

Совет шеф-повара

К этому салату хорошо подать ломтики хлеба из муки грубого помола и бокал холодного белого вина.

Мидии в ракушках никогда не нужно отваривать заранее — их нужно употребить сразу после приготовления.

Если использовать готовые мидии (в собственном соку), нужно слить жидкость, в которой они находятся, а пропорции компонентов маринада уменьшить вдвое.



1 Мидии почистить щеткой под струей воды и обрезать усики. Открытые мидии сразу выбросить — они не годятся в пищу. Вино довести до кипения в большой кастрюле, добавить 300 мл воды, укроп, чеснок. Положить мидии в кастрюлю, накрыть крышкой и варить в течение 10 мин. Нераскрывшиеся мидии выбросить.



2 Лук-шалот нарезать мелкими кубиками.



3 Мидии очистить от раковин, залить маринадом из смеси лука-шалота, горчицы, винного уксуса, оливкового масла, сока половины лимона, соли и перца.



4 Оставшуюся половину лимона разрезать вдоль пополам, а затем — на ломтики.



5 Помидор порезать дольками, удалив жесткую сердцевинку, огурец — кружочками. Обычный помидор можно заменить на более сладкие помидоры черри. По желанию огурец можно очистить от кожуры.



6 Сердцевину салата-латука порвать. Смешать салатные листья, овощи, лимон, мидии. Полить маринадом.



Салат с раковыми шейками и ананасом

В странах Латинской Америки при приготовлении различных блюд широко используется сочетание фруктов и морепродуктов (или же мясных продуктов). Фрукты в салатах дополняют и выгодно подчеркивают вкус «основного игрока». Предлагаем начать знакомство со вкусом фруктов в основных блюдах с достаточно простого салата.

Время приготовления: 15 мин

Количество порций: 2



Ингредиенты:

- 250 г консервированных в собственном соку раковых шеек
- 4 стебля сельдерея
- 1/2 свежего маленького ананаса (примерно 300 г)
- 2 маленькие головки салата-латука
- 1/2 пучка укропа

Заправка:

- 1 баночка (125 г) йогурта
- 1 ст. л. лимонного сока
- 1/2 ч. л. горчицы (пасты)
- морская соль, щепотка сахара
- белый свежемолотый перец

Варианты приготовления

Вместо раковых шеек можно использовать отварные креветки или мясо краба. Свежий ананас при необходимости заменить консервированным (однако при такой замене вкус салата да и его польза заметно померкнут, так как консервированные ананасы не имеют натурального, яркого вкуса и содержат один только сахар). К салату подать свежий белый хлеб, который по желанию можно немного подсушить в тостере.



1 Разрезать ананас на две части сначала поперек, затем — вдоль. Удалить жесткую сердцевину — ее при приготовлении не используют.



2 Срезать с ананаса кожуру.



3 Мякоть ананаса нарезать кубиками.



4 Стебли сельдерея нарезать соломкой.



5 Салат промыть, высушить и порвать. Положить в салатник или тарелку, в которой будете подавать салат.



6 Приготовить заправку: перемешать йогурт, горчицу и лимонный сок, приправить специями. Раковые шейки обсушить, перемешать с соусом, сельдереем и ананасом. Посыпать мелко нарезанным укропом. Выложить все на листья салата.



Салат из печени трески

Этот салат можно было заказать в большинстве кафе и ресторанов Советского Союза. Народная любовь подтверждена многолетним опытом. Салат простой, внесезонный, готовится очень быстро.

Время приготовления: 10 мин

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 1 банка печени трески (нетто — 230 г)
- 1 средний огурец, приблизительно 250 г
- 2 небольших помидора, а лучше — десяток черри
- 6 перепелиных яиц (или 2 куриных)
- 1 кочан листового салата (например, салата-латука)
- 1 черешок сельдерея
- зеленый лук (2–3 перышка) — по вкусу
- морская соль и свежемолотый черный перец — по вкусу

О продукте

Печень трески — один из основных деликатесов времен СССР. «Достать» его можно было только по блату либо через стол заказов к большим праздникам. Сейчас этот продукт в свободном доступе, однако часто можно купить некачественный товар (прогорклая печень, в банке много масла). Печень трески является источником витаминов А, D, Е, ненасыщенных жирных кислот, фолиевой кислоты, белка.

При выборе обратите внимание на место производства консервов: чем ближе к месту отлова трески, тем свежее она будет; проверяйте состояние банки, чтобы не было вздутия, а также срок годности. Потрясите банку — должно быть ощущение заполненного пространства.



1 Нарезать огурец кружочками.



2 Нарезать тонкими ломтиками сельдерея.



3 Нарезать ломтиками (дольками) помидоры. Если использовать помидоры черри, нужно разрезать их пополам.



4 Отварить перепелиные яйца в течение 3 мин после закипания. Остудить в холодной воде, очистить.



5 Мелко нашинковать зеленый лук (включая белую часть)



6 Порвать промытые и высушенные салатные листья.



7 С печени трески в отдельную чашку слить масло, саму печень поломать вилкой на крупные куски. Выложить на тарелке листья салата, огурцы, сельдерея, помидоры. На овощи положить ломтики печени.



8 Порезать перепелиные яйца пополам и выложить на салат, затем — резаный зеленый лук. Полить салат маслом, в котором была печень трески.



Зеленый салат со свеклой и креветками

Свекла — овощ, распространенный по всему миру, но для нас его употребление чаще всего сводится к винегретам и борщам. Соединить этот в нашем понимании обыденный овощ с благородными королевскими креветками кому-то покажется кощунством. Мы настоятельно рекомендуем приготовить данный салат хотя бы для того, чтобы убедиться: даже простые овощи могут заиграть новыми вкусами, если подобрать им достойную компанию.

Время приготовления: 10 мин +
2 ч на запекание свеклы

Количество порций: 2



Ингредиенты:

- 2 крупных апельсина
- 2 средние свеклы
- 150 г свежих или варено-мороженых королевских креветок
- 150 г салата Корн

Заправка:

- 2 ст. л. белого винного уксуса
- 1 ч. л. готового белого хрена
- 5 ст. л. оливкового масла
- 2–3 зубчика чеснока
- морская соль
- свежемолотый черный или белый перец

Варианты приготовления

Вместо салата Корн можно взять любой другой нежный салат (Фризе, Айсберг — с ним салат будет еще лучше за счет своеобразной хрустящей консистенции). Свеклу вместо запекания можно отварить в подкисленной воде (для сохранения цвета).

Конечно, можно использовать уже сваренные и очищенные хвосты королевских креветок. Но лучше взять сырые хвосты в панцире серо-зеленого цвета, надрезать панцирь вдоль по спинке ножницами и удалить кишечную вену. Обжаривать креветки в панцире (для усиления аромата и яркого вкуса морепродуктов).



1 Свеклу вымыть, обсушить, смазать оливковым маслом, завернуть в фольгу и поместить в духовку на 2 ч при температуре 200 °С.



2 Свеклу остудить, очистить, нарезать ломтиками.



3 Раздавить зубчики чеснока плоской стороной ножа, можно прямо в кожуре.



4 Обжарить в небольшом количестве оливкового масла чеснок (для придания маслу аромата), затем в сковороде положить нечищенные креветки. Обжаривать по одной минуте с каждой стороны (должны покраснеть). Креветки очистить.



5 Ломтики свеклы залить оливковым маслом (1–2 ст. л.), чтобы они не окрасили другие ингредиенты салата.



6 Очистить апельсин: полностью снять кожуру вместе с белой частью.



7 Из апельсина острым ножом вырезать мякоть из пленок, стараясь оставить дольки целыми. Из оставшейся части выжать сок, который понадобится для заправки.



8 Приготовить заправку: смешать сок апельсина, винный уксус, белый хрен, соль и перец. На листья салата выложить свеклу, мякоть апельсина, очищенные креветки. Полить заправкой или подать ее в отдельном соуснике.



Салат с тунцом в панировке

В наших краях тунец — достаточно редкая и дорогая рыба. Но всегда хочется познакомиться с новым продуктом, каким бы дорогим он ни был, узнать его вкус, чтобы составить о нем свое мнение, основанное на собственных ощущениях и вкусовых пристрастиях.

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 2



Ингредиенты:

- 250 г любой салатной смеси (например, салат-латук, руккола, Айсберг, мангольд, Корн, Фризе в равных пропорциях)
- 1 стейк свежего тунца весом примерно 150–170 г
- 1 небольшой огурец
- 2 средних помидора
- 1 небольшая красная луковица
- 2 черешка сельдерея
- 2–3 ст. л. семян горчицы для панировки
- оливковое масло
- сок половины лимона
- морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу
- 4 ст. л. орехового соуса

О продукте

Тунец — рыба семейства скумбриевых. Среда его обитания — океаны и моря. Тунец — один из самых популярных ингредиентов блюд восточной и средиземноморской кухни. Он богат кислотами омега-3 и омега-6, которые необходимы для работы сердца и мозга. Большое содержание белка, аминокислот, витамина B₃, железа, магния и многих других веществ и элементов делает этот вид рыбы универсальным продуктом, которым можно заменить мясо. Тунец еще и прекрасный диетический продукт: в 100 г свежей рыбы содержится всего 150 ккал.



1 Стейк тунца просушить бумажными полотенцами, слегка посолить, сбрызнуть соком половины лимона, поперчить.



2 Запанировать стейк в зернах горчицы. Для панировки можно использовать белый или черный кунжут.



3 Обжарить рыбу в раскаленном оливковом масле по 2 мин с каждой стороны, сковороду снять с огня, прикрыть фольгой и оставить рыбу «дойти» до готовности.



4 Помидоры вымыть, нарезать дольками, удаляя жесткую сердцевинку. Можно заменить обычные помидоры более сладкими томатами черри, последние разрезать на половинки.



5 Огурец вымыть, нарезать кружочками. По желанию можно очистить от кожуры.



6 Стебли сельдерея нарезать соломкой.



7 Красный лук нарезать тонкими полукольцами. Его можно заменить на белый салатный или репчатый.



8 Салатную смесь смешать с ореховым соусом, затем — с овощами. Выложить салат на тарелку для подачи. Стейк тунца порезать ломтиками толщиной примерно 5–7 мм. Выложить рыбу поверх овощей. Рядом можно подать дольку лимона.



Салат «Мадейра»

Этот салат — еще один вариант сочетания простых, «ежедневных» овощей — свеклы и картофеля — с благородными морепродуктами и ярким вкусом сырокопченого бекона.

Время приготовления: 10 мин +
+ время на запекание (варку) свеклы

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 200 г маринованных мидий
- 2 свеклы
- 2–3 средние картофелины
- 100 г сырокопченой грудки
- 2 ст. л. винного уксуса
- 0,5 стакана овощного бульона
- 1 лук-порей
- маленький пучок петрушки
- оливковое масло
- морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу
- 600 г крупной соли для запекания картофеля

Совет шеф-повара

Не нужно выбрасывать зеленую часть лука-порея. Ее следует разобрать и бланшировать, залив на 30 с кипятком, затем нарезать полосками шириной примерно 1 см и «сплести циновку» — красивую подложку, на которую потом выложить салат.

Вместо бекона можно взять любое хорошее сыровяленое мясо — ту же полдравицу, прошутто и т. д. Можно использовать сыровяленые колбаски или острые испанские чоризо.

К салату следует подать охлажденное сухое белое вино.



1 Свеклу вымыть щеткой, обсушить, смазать оливковым маслом, завернуть в фольгу и поместить в духовку при температуре 200 °C на 1,5–2 ч.



2 Сырокопченный бекон нарезать сначала тонкими полосками, а затем — средними пластинками.



3 Лук-порей (белую часть) нарезать тонкими кольцами.



4 Запечь картофель на крупной соли в духовке при температуре 200 °C в течение 40 мин. Соль впитывает лишнюю жидкость, при таком способе приготовления сохраняется максимум витаминов.



5 Обжарить бекон и лук в 1 ст. л. оливкового масла до прозрачности бекона.



6 Свеклу остудить, очистить, нарезать средними кубиками. Залить оливковым маслом, чтобы она в дальнейшем не окрашивала другие компоненты салата.



7 Картофель остудить, очистить, также нарезать кубиками. По вкусу он будет напоминать картофель, запеченный в русской печи или на углях.



8 Приготовить заправку: смешать мелко порубленную петрушку, бульон, винный уксус, посолить и поперчить. Тонкой струйкой влить оливковое масло. Смешать свеклу, картофель, бекон и лук-порей, маринованные мидии. Полить заправкой.



Салат из птицы с ананасом под соусом карри

Этот салат подавали во многих ресторанах времен перестроечного периода. Ну, может, не во всех и не совсем такой, но курица с ананасами была практически везде. Наш вариант салата — своеобразная компиляция в поиске «золотой середины вкуса».

Время приготовления: 10 мин +
+ 20 мин на варку куриного филе

Количество порций: 2



Ингредиенты:

- 1 куриное филе весом примерно 200 г
- 1 яблоко
- 100 г консервированного ананаса
- упаковка листового салата (продается в супермаркетах в горшках круглый год)
- лавровый лист

Заправка:

- 3 ст. л. майонеза
- 3 ст. л. йогурта без добавок
- приправа карри, морская соль, сахар — по вкусу
- перец кайенский на кончике ножа

Совет шеф-повара

Салат будет очень красиво смотреться при сервировке в креманках. В заправку можно добавить немного мелко порубленного укропа.

Для достижения гармоничного и насыщенного вкуса рекомендуем использовать свежий ананас, а не консервированный. От этого салат станет намного лучше (и диетичнее, ведь консервированный ананас — это лишний сахар, а свежий — витамины, балластные вещества и клетчатка).



1 Отварить куриную грудку: воду довести до кипения, подсолить, добавить один небольшой лавровый лист, перец, положить грудку и варить 20 мин, охладить.



2 Яблоко очистить от кожуры. Лучше выбирать сладкие или кисло-сладкие сорта, отлично подойдет ананасное яблоко.



3 Нарезать яблоко кубиками. Можно сбрызнуть соком лимона, чтобы они не окислялись и не темнели.



4 Консервированный ананас нарезать кубиками. При желании консервированный ананас можно заменить свежим.



5 Охлажденное куриное филе нарезать средними кубиками.



6 Приготовить соус: смешать натуральный йогурт, майонез, карри, соль, сахар, кайенский перец. Собрать салат: на салатные листья выложить перемешанные филе и фрукты. Полить заправкой. Можно украсить тонкими пластинками яблока или ананаса.



Салат с фасолью и куриной грудкой

В разделе овощных салатов дан рецепт салата из трех видов фасоли. Здесь с ним произошли некоторые изменения — предлагаем добавить отварную куриную грудку, усилив питательность салата.

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 1 куриное филе весом примерно 200 г
- 1 средний свежий огурец
- по 150 г консервированной красной и белой фасоли
- 150 г свежей или свежемороженой спаржевой фасоли
- лавровый лист
- 2–3 горошинки душистого или черного перца

Заправка:

- 1 небольшой пучок зеленого лука
- 2–3 веточки петрушки
- 2 ч. л. горчицы в зернах
- 2 ст. л. белого винного уксуса
- 3 ст. л. оливкового масла
- 1 ч. л. сахара
- морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

О продукте

Родина зеленой спаржевой фасоли — Центральная Америка, но овощ популярен и в Европе, и в США. Выращивается для получения нежных стручков с крохотными семенами. Спаржевая фасоль хрустит, когда ее едят в свежем виде. Играет одну из главных ролей в салате «Нисуаз», является чудесным гарниром для простых мясных и рыбных блюд. Во французской кухне ее соединяют с беконом, различными соусами.



1 Отварить куриную грудку: воду довести до кипения, подсолить, добавить один небольшой лавровый лист, перец, положить грудку и варить 20 мин, охладить.



2 Спаржевую фасоль варить в течение 4–5 мин, быстро остудить в холодной воде, чтобы сохранить цвет и остановить процесс варки. Свежемороженую фасоль просто ошпарить кипятком.



3 Нарезать огурец длинными брусочками.



4 Охлажденную куриную грудку нарезать крупными кубиками.



5 Зеленый лук (без белой части) и петрушку мелко нарезать. Несколько перышек оставить для декора.



6 Приготовить заправку: смешать зелень, горчицу, сахар, соль, винный уксус, слегка взбить венчиком до однородной консистенции и тонкой струйкой влить оливковое масло, не переставая взбивать. Собрать салат: смешать все ингредиенты, заправить, сверху украсить связанным пучком лука.



Салат из куриной грудки с грейпфрутом

Предлагаем в очередной раз обратиться к фруктам в мясных салатах. Красный грейпфрут сам по себе очень вкусный, сочный, с легкой кислинкой. Он отлично подходит к белому куриному мясу.

Время приготовления: 30 мин
(включая время на варку куриного филе)

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 1 куриное филе весом примерно 200–250 г
- 1 упаковка очищенных варено-мороженных креветок
- 1 небольшой красный грейпфрут
- 3 стебля сельдерея
- лавровый лист
- 2–3 горошины черного или душистого перца

Заправка:

- 2–3 ст. л. майонеза
- 2–3 ст. л. овощного бульона
- небольшой пучок зеленого лука
- оливковое масло
- морская соль, черный свежемолотый перец — по вкусу

Совет шеф-повара

Грейпфрут привносит в салат сочность и цитрусовую кислинку. Сочность необходима для того, чтобы обогатить суховатое куриное филе (чаще всего оно именно таким и получается — к сожалению, хозяйки слишком долго варят это нежное и вкусное мясо). Цитрусовая кислинка — для «связки» вкусов мяса птицы и креветок.

Рекомендуем подавать в качестве обеда жаркими летними днями с холодным белым вином и итальянской лепешкой фокачча, которую готовят из того же теста, что и пиццу (вода, мука, дрожжи, оливковое масло).



1 Стебли сельдерея нарезать тонкими ломтиками.



2 С грейпфрута срезать кожуру вместе с белыми пленками.



3 Вырезать мякоть грейпфрута из каждой дольки, оставляя все пленки на белой сердцевине.



4 Отварить куриное филе: воду довести до кипения, подсолить, добавить один небольшой лавровый лист, перец, положить филе и варить 20 мин, затем мясо достать и охладить.



5 Охлажденное куриное филе нарезать ломтиками.



6 Зеленый лук без белой части нарезать очень мелко.



7 Креветки прогреть в небольшом количестве оливкового или сливочного масла в течение 15–30 с. Их нельзя передержать, иначе они станут жесткими и невкусными.



8 Приготовить заправку: смешать майонез, овощной бульон, зеленый лук, оливковое масло. Добавить соль и перец по вкусу. Выложить ингредиенты на порционные тарелки слоями или дорожками. Соус подать отдельно в соуснике.



Овощной салат с куриной грудкой

Цветная капуста и брокколи в отличие от белокочанной или пекинской чаще всего ассоциируется для большинства хозяек с первым блюдом или гарниром. Но и эти сорта можно есть в сыром виде или *al dente*, слегка бланшированными. Рекомендуем попробовать приготовить салат с такой капустой.

Время приготовления: 25 мин
(включая время на варку овощей и куриной грудки)

Количество порций: 4.



Ингредиенты:

- 2 небольших куриных филе общим весом примерно 300 г
- 3–4 соцветия цветной капусты
- 3–4 соцветия брокколи
- 200 г моркови «беби» (или одна морковь среднего размера)
- 200 г смеси салатов
- лавровый лист

Заправка:

- 3 ст. л. майонеза
- 3 ст. л. натурального йогурта без добавок
- сок половины лимона
- щепотка приправы карри
- немного сахара
- морская соль, свежемолотый черный перец

Совет шеф-повара

Есть информация, что морковь «беби» — сорт моркови «Парижский рынок». Эти маленькие морковочки идеально смотрятся в салатах и прекрасно подойдут в качестве гарнира. На вкус они более сладкие, однородные, без рыхлой и твердой кочерыжки.



1 Отварить куриное филе: воду довести до кипения, подсолить, добавить один небольшой лавровый лист, перец, положить филе и варить 20 мин, затем мясо достать и охладить.



2 Отварить капусту в микроволновой печи или на плите в течение 6 мин, затем быстро опустить в холодную воду, чтобы мгновенно остановить процесс варки и сохранить цвет овощей и их хрустящую консистенцию.



3 Охлажденное куриное филе нарезать ломтиками или кубиками.



4 Отварить в микроволновой печи или на плите морковь в течение 5–6 мин. Морковь «беби» можно замочить обычной.



5 Нарезать отварные овощи, цветную капусту — тонкими пластинками поперек соцветий.



6 Брокколи нарезать такими же пластинками, что и цветную капусту. Морковь «беби» резать нет необходимости. Если использовать обычную морковь, ее нужно разрезать пополам, а затем — тонкими ломтиками.



7 Приготовить заправку: смешать йогурт, майонез, карри, сахар, посолить. Выдавить сок половины лимона.



8 На салатные листья выложить капусту и морковь, сверху — куриное филе. Полить заправкой непосредственно перед употреблением или подать ее в отдельном соуснике.



Салат из курицы с виноградом

Сочетание птицы и винограда часто встречается в рецептах горячих блюд (например, перепелки, фаршированные виноградом, — блюдо французской кухни, или же курица с белым соусом и виноградом). Мы решили, что в салате эти продукты будут гармонировать ничуть не хуже.

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 3



Ингредиенты:

- 200 г куриной грудки (филе)
- 200 г свежей или свежемороженой спаржевой фасоли
- 100 г темного винограда
- 8 помидоров черри
- 1 пучок свежей рукколы
- пригоршня миндаля (примерно 60 г)
- лавровый лист
- черный или душистый перец-горошек

Заправка:

- 3 ст. л. майонеза
- 3 ст. л. натурального йогурта
- морская соль, сушеная молотая паприка — по вкусу

Совет шеф-повара

Вовсе не обязательно использовать именно темный виноград. Главное, чтобы он был сладким и сочным. При приготовлении салатов (и не только) следует обращать внимание на цветовую гамму ингредиентов. Ведь гораздо лучше в тарелке смотрится блюдо из ярких продуктов, чем нечто бледное и однообразное. Именно поэтому мы часто предлагаем подавать заправку отдельно. Рукколу в этом салате можно заменить более легким салатом Фризе либо хрустящим, нежным Айсбергом.



1 Очистить миндаль от кожицы. Для этого орехи залить кипятком и дать постоять 5 мин.



2 Слить воду и очистить орехи (после бланшировки это очень просто сделать — кожица снимается легко).



3 Обжарить орехи на сухой сковороде до золотистого цвета. Ореховый вкус продукта значительно усилится. Миндаль станет более сухим и хрустящим.



4 Отварить мясо: воду довести до кипения, подсолить, добавить один небольшой лавровый лист, перец, положить грудку и варить 20 мин, охладить и нарезать крупными кубиками.



5 Нарезать виноград половинками, при необходимости удалить косточки.



6 Помидоры черри нарезать половинками.



7 Отварить спаржевую фасоль в течение 4–5 мин, быстро остудить в холодной воде, чтобы сохранить цвет овощей и остановить процесс варки. Свежемороженую фасоль просто ошпарить кипятком.



8 Приготовить заправку: смешать майонез, йогурт, треть чайной ложки паприки. При необходимости подсолить. На листья рукколы выложить овощи, виноград и курицу, полить заправкой, добавить орехи.



Салат-ассорти «Каприз»

Салат с таким «оригинальным» названием существует во многих кафе и ресторанах, ведь у каждого может быть свой собственный «Каприз». Это очень сытный мясной салат. Подавать его можно небольшими порциями, он прекрасно будет смотреться и в качестве банкетной закуски, в тарталетках из песочного теста.

Время приготовления: 20 мин +
1,5–2 ч на варку и охлаждение языка

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 300 г куриного филе
- 200 г отварного говяжьего языка
- 200 г ветчины
- 200 г маринованных шампиньонов
- 1 упаковка листьев салата
- 1 банка маслин без косточек
- лавровый лист
- черный или душистый перец-горошек

Заправка:

- 1 ст. л. горчицы в зернах
- 3 ст. л. белого винного уксуса
- 4 ст. л. оливкового масла
- морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

Технология

Отваривать мясные продукты лучше всего накануне, так как, хорошо охлажденные, они лучше режутся.

Готовность языка определяется тем, с какой легкостью с него снимается кожа: если «чулком» — значит, язык готов, если нет — поварите его еще немного. Вместо маринованных шампиньонов можно использовать белые грибы — с ними вкус салата станет более пикантным.



1 Отварить говяжий язык: вымыть его, залить водой, посолить, добавить 2–3 лавровых листа, 4 горошины черного перца. Варить язык среднего размера весом примерно 1,5 кг 1,5–2 ч, затем под холодной проточной водой охладить его и очистить.



2 С охлажденного языка срезать излишки жира. Сначала нарезать язык ломтиками, затем — соломкой.



3 С маринованных шампиньонов слить маринад, порезать грибы на четыре части. Шампиньоны можно заменить любыми другими маринованными грибами: опятами, лисичками, белыми.



4 Отварить куриное филе: воду довести до кипения, подсолить, добавить лавровый лист, перец, положить мясо и варить 20 мин, затем достать и охладить.



5 Ветчину и охлажденное куриное филе нарезать соломкой.



6 Приготовить заправку: смешать винный уксус и горчицу, затем тонкой струйкой влить оливковое масло. На листья салата выложить мясо, грибы, украсить укропом и маслинами. Заправкой полить сверху или подать ее в отдельном соуснике.



Салат с теплой телятиной

Этот салат отличается легкостью, свежестью, которые ему придают овощи, а также сытностью за счет тонких ломтиков теплой телятины.

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 500 г свежей телячьей вырезки
- 1 кочан салата-латука
- 6–8 крупных свежих шампиньонов
- 1 средний свежий огурец
- 1 сладкий красный болгарский перец
- 5 шт. свежего красного редиса
- 12 маслин без косточек
- 1 ч. л. каперсов
- оливковое масло

Заправка:

- 1 ст. л. горчицы в зернах
- 3 ст. л. белого винного уксуса
- 4 ст. л. оливкового масла
- морская соль, черный свежемолотый перец — по вкусу

Совет шеф-повара

Вырезка — самое нежное мясо туши, так как данная мышца при жизни животного не нагружается физически. Расположена над почками вдоль поясничных позвонков. Поэтому и термически вырезка обрабатывается недолго. Только свинина прожаривается полностью. Вырезку часто называют пастромой, но это неверно. Пастрома — уже готовый продукт, подкопченное соленое мясо.



1 Телячью вырезку вымыть, обсушить бумажными полотенцами, очистить от соединительной ткани и пленок.



2 Нарезать телятину тонкими (0,5 см) ломтиками поперек мышечных волокон.



3 Свежие шампиньоны протереть влажной салфеткой, при необходимости очистить, нарезать тонкими пластинками.



4 Грибы обжарить в оливковом масле на сковороде. Нельзя жарить одновременно слишком много грибов, иначе они будут тушиться, а не жариться. Шампиньоны можно заменить на опята, лисички и другие грибы.



5 Красный болгарский перец очистить от семян. Нарезать тонкими полукольцами.



6 Огурец и редис нарезать кружочками.



7 Приготовить заправку: смешать винный уксус и горчицу, затем тонкой струйкой влить оливковое масло. В итоге должна получиться устойчивая эмульсия.



8 В раскаленном оливковом масле обжарить телятину по 0,5 мин с каждой стороны. Грибы смешать с овощами, салатными листьями, сверху выложить вырезку, украсить каперсами и маслинами. Полить заправкой. Подавать теплым.



Салат с медальоном из говядины

Обратите внимание на еще один вариант салата с бальзамическим луком. В этом рецепте мы предлагаем вам «забальзамировать» мелкий лук-севок. По вкусу он не будет отличаться от обычного, запеченного таким способом лука, но при подаче будет смотреться более выигрышно, особенно на фоне крупных ломтиков мяса.

Время приготовления: 30 мин
(включая время на запекание лука)

Количество порций: 2



Ингредиенты:

- 2 медальона из говяжьей вырезки толщиной 2,5 см
- смесь салатных листьев, например рукколы, мангольда, салата Корн (примерно 200 г)
- 1 небольшой грунтовый огурец
- пригоршня лука-севка (около 120 г)
- оливковое масло для жарки медальона
- 3–4 ст. л. бальзамического уксуса для запекания лука
- сушеные или свежие тимьян, орегано, розмарин — по вкусу

Заправка:

- 3 ст. л. белого винного уксуса
- 6 ст. л. оливкового масла
- щепотка соли
- щепотка сахара
- 1 головка лука-шалота

Совет шеф-повара

К основным степеням прожарки относят *rare* (мясо, обжаренное снаружи и красное внутри), *medium rare* (мясо с кровью, красно-розовое внутри), *medium* (среднепрожаренный стейк с кровью), *medium well* (как в нашем салате) и *well done* (полностью прожаренное мясо). Не разрезайте мясо сразу после приготовления — оно должно 3–4 мин постоять в теплом месте, чтобы сок равномерно распределился по волокнам.



1 Говяжью вырезку вымыть, обсушить, очистить от жил и пленок. Нарезать на медальоны толщиной 2,5 см.



2 Обжарить медальон на раскаленном оливковом масле по 2 мин с каждой стороны. Посолить и поперчить. Готовое мясо накрыть фольгой и поставить в теплое место.



3 Говядина должна иметь степень прожарки *medium well* — почти прожаренное мясо с розовым соком. Нарезать на ломтики толщиной 0,5 см.



4 Лук-севок замочить в холодной воде на 30 мин, почистить. Положить его в форму для запекания, сбрызнуть оливковым маслом, бальзамиком, посыпать травами, накрыть фольгой. Поместить в разогретую до 200 °С духовку на 20 мин, снять фольгу и запекать еще 5 мин.



5 Лук-шалот мелко порубить, так как он пойдет в заправку. Можно заменить шалот красным луком.



6 Приготовить соус: в уксус добавить соль и сахар, взбить венчиком, тонкой струйкой вливая масло (должна получиться эмульсия). Добавить лук.



7 Листья салата вымыть и обсушить, при необходимости порвать на кусочки. Заправить листья салата соусом. Огурец порезать кружочками.



8 Собрать салат: на салатные листья выложить огурец, бальзамические луковички и медальон. Мясо можно дополнительно полить соусом, оставшимся после запекания лука.



Салат с копченым мясом

Салат имеет сезонный характер — в нем присутствует свежая молодая черемша. Поэтому у вас совсем мало времени, чтобы насладиться его вкусом.

Время приготовления: 10 мин

Количество порций: 2



Ингредиенты:

- 200 г бастурмы или сырокопченой говядины
- 2 средних яблока
- 1/2 свежего перца чили
- средний пучок свежего шпината (200 г)
- средний пучок свежей черемши
- пучок салатных листьев

Заправка:

- несколько перьев зеленого лука
- сок одного лайма
- оливковое масло
- морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

О продукте

Бастурма — это вяленая говяжья вырезка. Для ее приготовления свежую вырезку натирают солью и кладут под пресс. Через несколько дней смазывают смесью из чеснока, молотого перца различных видов и пажитника. Смесью имеет достаточно жидкую консистенцию. Получившийся полуфабрикат подвешивают и вялят в прохладном, хорошо вентилируемом помещении примерно неделю. Мясо достаточно острое, ароматное. Поэтому, когда будете класть в этот салат кусочки острого перца, не увлекайтесь.



1 Листья зеленой черемши вымыть, обсушить, нарезать довольно крупно.



2 Шпинат вымыть, обсушить, нарезать довольно крупно.



3 Яблоки нарезать пластинками. Для этого салата нужно выбирать сладкие сорта яблок — например ананасные. Можно яблоко заменить манго — салат получится более изысканным, сочетание сладкого фрукта и соленого пикантного мяса очень выигрышно по вкусу.



4 Салатные листья вымыть, обсушить, порвать руками.



5 Приготовить заправку: смешать оливковое масло, сок лайма, мелко нарубленный зеленый лук.



6 Бастурму порезать тонкими ломтиками. Собрать салат: заправить соусом зелень, добавить яблоки. Сверху положить ломтики мяса и тонко порезанный острый перец.



Крестьянский салат с беконом

Еще один салат, который можно отнести к так называемым зимним. Летом мы стараемся употреблять как можно больше свежих овощей, зимой организм требует чего-то более основательного.

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 200 г отварного говяжьего языка
- 200 г ветчины
- 100 г сырокопченого бекона
- 100 г свежего или свежемороженого зеленого горошка

- 1 красный болгарский перец
- 4–5 свежих шампиньонов

Заправка:

- 3–4 маринованных огурчика (корнишона)
- 1 небольшая головка репчатого лука
- сок половины лимона
- оливковое масло
- морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

Совет шеф-повара

Свежий или свежемороженый горошек можно заменить в равной пропорции консервированным. Шампиньоны также можно использовать маринованные, только в таком случае их не нужно будет обжаривать. Салат имеет острый и пикантный вкус, в то же время он абсолютно не «тяжелый». К салату можно подать охлажденное светлое пиво.



1 Отварной, охлажденный говяжий язык очистить от верхнего слоя, пленок, нарезать крупным бруском или соломкой.



2 Ветчину нарезать соломкой. Горошек вынуть из банки, слить маринад.



3 Болгарский перец нарезать тонкими полукольцами.



4 Свежие шампиньоны протереть влажной салфеткой. Нарезать тонкими пластинками и обжарить в небольшом количестве оливкового масла.



5 Репчатый лук очистить, нарезать тонкими полукольцами, залить кипятком, чтобы удалить горечь. Оставить на 3 мин.



6 Слить воду с лука, добавить огурцы, выдавить сок половины лимона, посолить и поперчить. Заправка готова.



7 Маринованные огурцы нарезать соломкой.



8 Бекон обжарить до хруста. Ингредиенты салата смешать с заправкой. Сверху выложить ломтики хрустящего бекона.



Алфавитный указатель

А

Авокадо 50
Ананас 69, 78
Апельсин 24, 50, 72

Б

Баклажан 40
Бастурма 92
Бекон 44, 48, 94
см. также Грудинка сырокопченая

В

Ветчина 86, 94
Виноград 84

Г

Говяжья вырезка 90
Горошек зеленый 6, 14, 34, 41, 44, 94
Горчица 14, 36, 44, 69
 в зернах 10, 20, 46, 54, 58, 62, 64, 68, 74, 79, 86, 88
Грейпфрут 80
Грибы:
 вешенка 56
 шампиньоны 30, 38, 40, 56, 86, 88, 94
 шиитакэ 56
Грудинка сырокопченая 24, 76
см. также Бекон

И

Икра черная 6
Имбирь 22

К

Кабачок молодой 44
Кальмар 66
Каперсы 8, 48, 88
Капуста:
 белокочанная 18, 24
 брокколи 82
 квашеная 14
 пекинская 34
 цветная 22, 32, 56, 82
Картофель 6, 12, 14, 16, 30, 38, 41, 46, 64, 76
Колбаски варено-копченые 12
Креветки 80
 королевские 72
 тигровые 10

Кукуруза консервированная 36, 52, 54

Л

Лапша гречневая 40
Лимон 68
Лосось 64
Лук:
 -порей 22, 30, 76
 -севок 90

М

Мангольд 60
Маслины 5, 8, 10, 30, 36, 52, 86, 88
Мидии 68, 76
Миндаль 84
Морепродукты, коктейль 62
Морковь 14, 16, 18, 22, 34, 82
 «беби» 6, 16, 82
Мята 42, 44, 54

О

Огурцы:
 корнишоны 6, 12, 94
 свежие 5, 8, 10, 20, 28, 41, 50, 54, 62, 64, 66, 68, 70, 74, 79, 88, 90
 соленые 14
Орехи:
 грецкие 30, 38, 58
 кедровые 42
 фундук 24

П

Перец:
 болгарский 8, 52, 54, 66, 88, 94
 чили 92
Петрушка 28, 36, 54, 76, 79
Печень трески 70
Помидоры 5, 8, 40, 44, 68, 70, 74
 черри 5, 10, 27, 46, 60, 66, 70, 84

Р

Редис 32, 41, 64, 88
Рис 52
Руккола 26, 27, 41, 42, 56, 60, 66, 84

С

Салат:
 Айсберг 46

Корн 38, 58, 72
Ромэн 32, 50
 -латук 5, 8, 10, 26, 36, 48, 58, 68, 69, 70, 88
 Фризэ 62
Свекла 14, 16, 18, 42, 48, 72, 76
Сельдерей 36, 54, 58, 69, 70, 74, 80
Сельдь 16
Семга 20, 62, 64
Сыр:
 голубой 26
 козий 42
 «Моцарелла» 27
 «Пармезан» 10
 «Фета» 8, 52, 54

Т

Телячья вырезка 88
Тунец 5, 74

У

Укроп 6, 16, 20, 28, 32, 34, 44, 48, 68, 69, 78, 86

Ф

Фасоль:
 белая 54, 79
 красная 54, 79
 спаржевая 5, 54, 79, 84
Филе куриное 78, 79, 80, 82, 84, 86
Финики 18
Форель 64

Ц

Цукини 44

Ч

Черемша 92

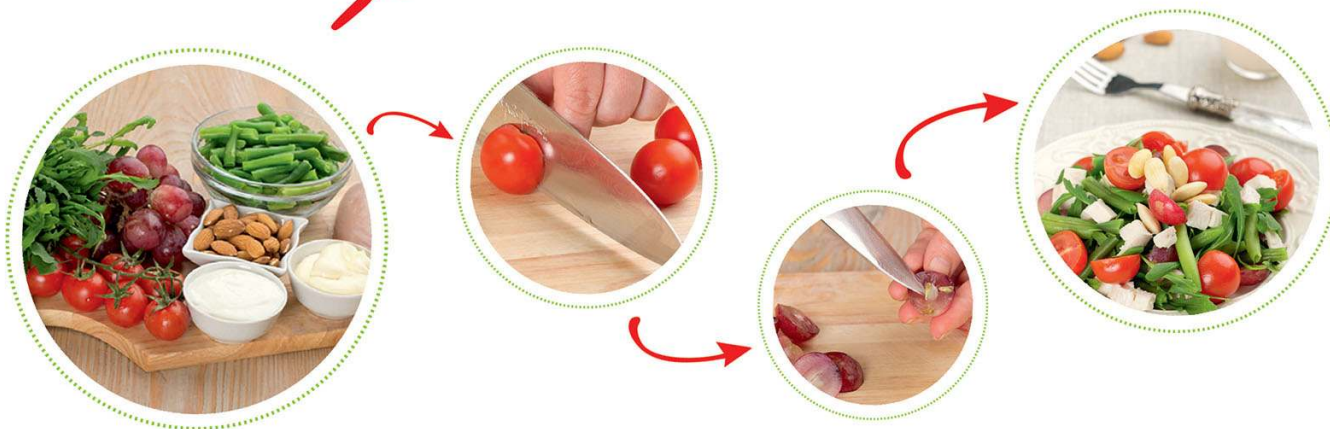
Ш

Шейки раковые 6, 69
Шпинат 27

Я

Яблоко 18, 78, 92
Язык говяжий 6, 86 94
Яйцо 5, 32, 34, 58, 70
 -пашот 5
 перепелиное 6, 16, 70

Салаты



Готовят все! С таким призывом мы представляем новую серию книг, которая поможет даже самому неопытному кулинару разобраться в тонкостях кухонной науки и удивить своих близких головокружительными блюдами! Главная особенность – это то, что со всеми рецептами справится даже новичок, у которого подгорает яичница, а слово «пассеровать» вызывает легкий испуг. Все рецепты подробнейшим образом расписаны и снабжены пошаговыми фотографиями. А каждое блюдо было неоднократно приготовлено и опробовано. Вас не покинет ощущение, что на кухне вам помогает опытный повар, а результаты превзойдут все ваши ожидания!



Одно из самых универсальных блюд на сегодняшний день – это салат. Он может быть сытным или легким, мясным или фруктовым, закуской или вторым блюдом.

В этой книге вы найдете рецепты от столичного шеф-повара, популярного блогера и преподавателя кулинарной школы. Раиса Савкова представит вам классические салаты, такие как «Нисуаз» или «Сельдь под шубой», а также рецепты нетрадиционных салатов, оригинальных заправок и полезные рекомендации.

Приготовить салат очень просто, нужно лишь пару-тройку ингредиентов и ваше желание!

ISBN 978-5-699-58505-2



9 785699 585052 >



ЭКСМО