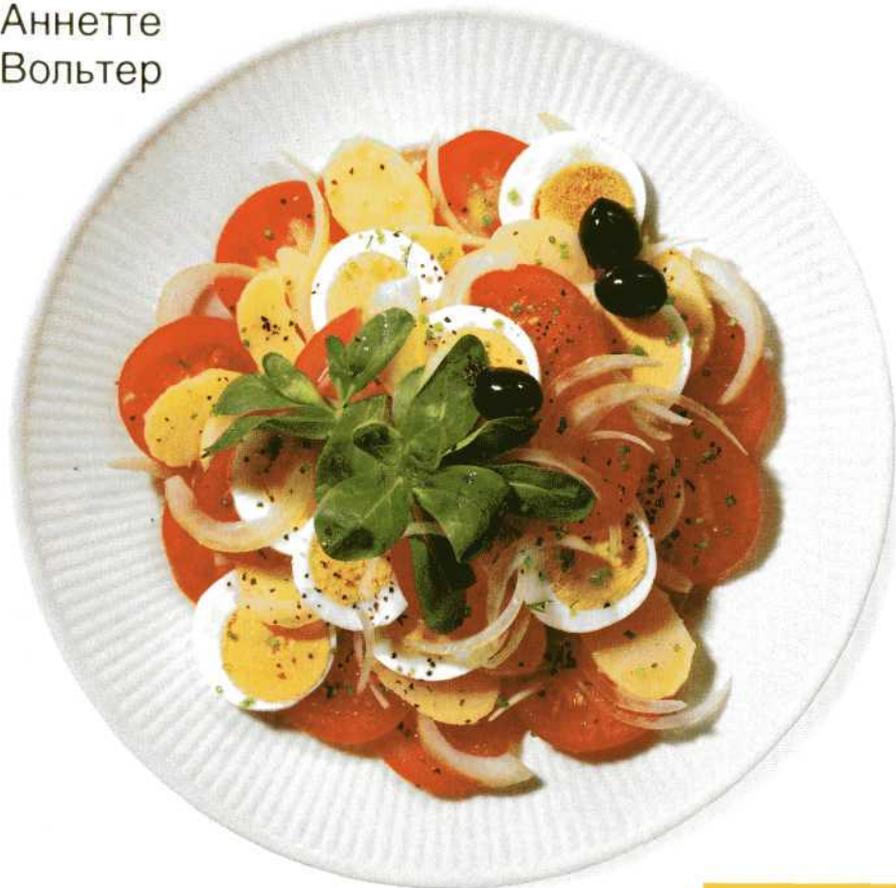


САЛАТЫ

НЕСЛОЖНО И ВКУСНО

Аннетте
Вольтер



Если речь заходит о салатах,

то следует учесть, что существуют практически неограниченные возможности их приготовления. В салате можно смешивать все вкусное и свежее. Свежие травы и специи придают аромат питательной основе салатов — вермишели, рису, картофелю или зерну.

Сыр, колбаса, креветки, яйца или ветчина не только являются пикантными вкусовыми добавками, но и сделают Ваш салат сытным.

Успех в приготовлении салатов принадлежит тому, кто руководствуется собственной фантазией и принципом «возьмите то, что есть под рукой»!

Обратите внимание на то, что все рецепты рассчитаны на четыре порции.

Примечание: кДж и ккал под каждым рецептом означают килоджоули и килокалории. В обиходе их называют просто джоулями и калориями.



САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С ЯЙЦАМИ

Освежающий, но все же сытный летний салат.

- 4 небольшие картофелины
- 4 яйца
- 2 больших мясистых помидора
- 1 большая луковича
- 1 пучок кочанного салата
- укроп
- 12 штук черных оливок
- 2 ст. ложки уксуса, настоянного на ароматических травах
- молотый черный перец
- ½ ч. ложки соли
- 2 ст. ложки растительного масла
- 2 ст. ложки размельченного лука-резанца

Время приготовления: 1 час

В 1 порции около 1135 кДж / 270 ккал
11 г белков, 14 г жиров, 24 г углеводов

1. Тщательно очистить картофель щеткой под струей воды, положить в кастрюлю, залить горячей водой таким образом, чтобы вода полностью его закрывала, довести до кипения. После этого выключить плиту, закрыть кастрюлю крышкой и оставить на 25 минут.
2. Проколоть яйца булавкой с тупого конца. Довести до кипения пол-литра воды. Аккуратно положить яйца с помощью столовой ложки в кипящую воду, убавить огонь. Оставив яйца в воде на 12 минут до тех пор, пока они не сварятся вкрутую.
3. Помыть помидоры, высушить их и нарезать кружками. Удалить основания плодоножек.
4. Очистить лук и нарезать его как можно более тонкими кольцами (стр.18–19). Тщательно промыть салат, отряхнуть от воды и отрезать корни.
5. Слить воду из-под картофеля, ополоснуть картофель холодной водой и остудить.
6. Слить воду из-под яиц, окатить яйца холодной водой, почистить и остудить.
7. Очистить картофель и нарезать его кружками. Нарезать кружками яйца.
8. Уложить кружки помидоров, картофеля, яиц слоями на блюдо. Между слоями положить кольца лука. Сверху положить кочанный салат и оливки.
9. Смешать уксус с перцем и солью, добавить в него растительное масло и лук-резанец. Полить салат полученным соусом.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С ЯЙЦАМИ



САЛАТ «НИЦЦА»

Знаменитый салат.

Состоит из многих компонентов, но прост в приготовлении.

- 1 маленький пучок зеленого салата
 - ½ огурца (примерно 200 г)
 - 4 помидора
 - 1 луковица
 - 150 г консервированного тунца
 - 8 консервированных анчоусов
 - 24 черных оливок
 - 1 ст. ложка винного уксуса
 - ¼ ч. ложки соли
 - 4 ст. ложки оливкового масла
 - 2 щепотки молотого душистого перца
 - 2 полные щепотки сушеных прованских травяных приправ
 - 2 яйца, сваренных вкрутую
4. Очистить лук и нарезать его как можно более тонкими кольцами (стр.18–19).
 5. Отделить тунец от сока и разделить на равные мелкие части.
 6. Разрезать мякоть анчоусов продольно на две части. Сполоснуть оливки и высушить их.
 7. Мелко порвать листья салата и перемешать их в большом салатнике с ломтиками огурцов, дольками помидоров, кольцами лука, тунцом, анчоусами и оливками.
 8. Смешать уксус с солью, добавить оливковое масло, перец и травы. Тщательно перемешать полученную смесь и вылить ее в салат.
 9. Очистить яйца, разрезать на 8 долек и украсить ими салат.

Время приготовления: 35 минут

В 1 порции около 1835 кДж/435 ккал
22 г белков, 35 г жиров, 9 г углеводов

1. Разобрать кочанный салат на отдельные листья, промыть под струей холодной воды, дать воде стечь, промокнуть листья насухо.
2. Вымыть огурец, высушить его, нарезать, не чистя, на тонкие кружки.
3. Помыть помидоры, высушить их и нарезать на восемь частей, удалив основания плодоножек.

САЛАТ «НИЦЦА»



САЛАТ ИЗ ЛИСТЬЕВ ЦИКОРИЯ С ФРУКТАМИ

Хорош для приготовления сэндвичей.

- 2 средних кочана салатного цикория
- 1 небольшой банан
- 1 кислое яблоко
- 1 ч. ложка лимонного сока
- 1 апельсин
- соль на кончике ножа
- 1–2 ч. ложки кленового сиропа
- тертый хрен на кончике ножа
- мягкая горчица на кончике ножа
- 6 ст. ложек обезжиренного йогурта
- 4 ст. ложки сметаны
- 2 ст. ложки фундука

Время приготовления: 45 минут

В 1 порции около 765 кДж / 180 ккал
4 г белков, 9 г жиров, 22 г углеводов

1. Удалить внешние испорченные листья с кочанов салатного цикория. Промыть кочаны чуть теплой водой, высушить их и отрезать корни.
2. Разрезать кочаны вдоль на две части. Острым тонким ножом вырезать в нижней части кочана маленькую кочерыжку, поскольку в ней сосредоточивается основная горечь.
3. Нарезать кочаны поперек на дольки шириной 1 см. После этого они распадутся на отдельные листья.
4. Очистить банан, разрезать вдоль на две части. Каждую половинку разрезать на тонкие ломтики.
5. Помыть яблоко, очистить его от кожуры, разрезать на четыре части, вырезать сердцевину с косточками. Каждую четвертинку разрезать на поперечные дольки. Чтобы дольки банана и яблока не потемнели, сбрызнуть их лимонным соком.
6. Очистить апельсин, аккуратно удалить белую кожицу. Разделить апельсин на дольки, каждую дольку разделить на 4 части, удалить косточки.
7. Перемешать в большом салатнике нарезанные листья цикория, дольки яблока, банана и апельсина.
8. Соль, кленовый сироп и хрен смешать с йогуртом и сметаной. Полученную смесь ввести в салат.
9. Фундук измельчить острым кухонным ножом на разделочной доске и посыпать им салат непосредственно перед тем, как подать на стол.

САЛАТ ИЗ ЛИСТЬЕВ ЦИКОРИЯ С ФРУКТАМИ



ГРЕЧЕСКИЙ КРЕСТЬЯНСКИЙ САЛАТ

Фаворит последних лет, поскольку греческая кухня приобретает все большую популярность.

- ½ дольки чеснока
- 1 большой зеленый сладкий перец
- 1 большая луковичка
- ½ огурца
- 2 мясистых помидора
- 2 ч. ложки лимонного сока
- ½ ч. ложки соли
- ½ ч. ложки сахара
- 4 ст. ложки растительного масла
- 150 г брынзы
- 50 г черных оливок
- 1 полная щепотка сушеного орегано
- 1 пучок базилика

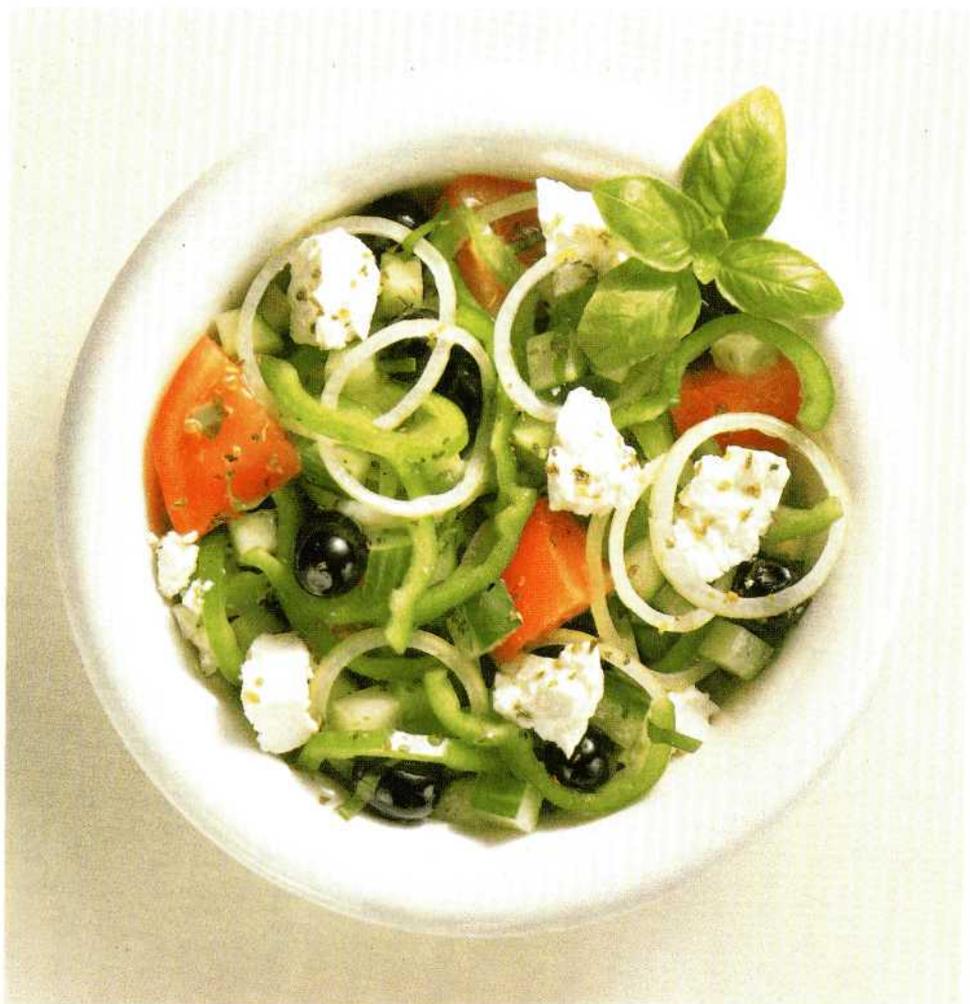
Время приготовления: 40 минут

Время пропитывания: 20 минут

В 1 порции около 1330 кДж/350 ккал
8 г белков, 25 г жиров, 14 г углеводов

1. Очистить дольку чеснока и тщательно натереть ею блюдо для салата.
2. Разрезать сладкий перец пополам, очистить его от зерен и перегородок. Половинки перца промыть, высушить и на разделочной доске разрезать на полукольца.
3. Очистить лук и нарезать его кольцами.
4. Огурец вымыть, высушить и нарезать кубиками.
5. Помидоры вымыть, разрезать каждый на четыре части, удалить основания плодоножек. Нарезать четвертинки на мелкие кусочки.
6. Лимонный сок смешать сначала с солью и сахаром, а затем — с растительным маслом.
7. Перемешать в большом салатнике нарезанный сладкий перец, кольца лука, порезанные огурцы и помидоры с соусом.
8. На разделочной доске нарезать кубиками брынзу, смешать ее с оливками, орегано и добавить в салат.
9. Накрыть салат крышкой и дать ему настояться при комнатной температуре в течение 20 минут.
10. Помыть базилик, стряхнуть с него воду, удалить жесткие стебли и нарезать листья полосками.
11. Перед тем, как подать салат на стол, его следует посыпать базиликом.

ГРЕЧЕСКИЙ КРЕСТЬЯНСКИЙ САЛАТ

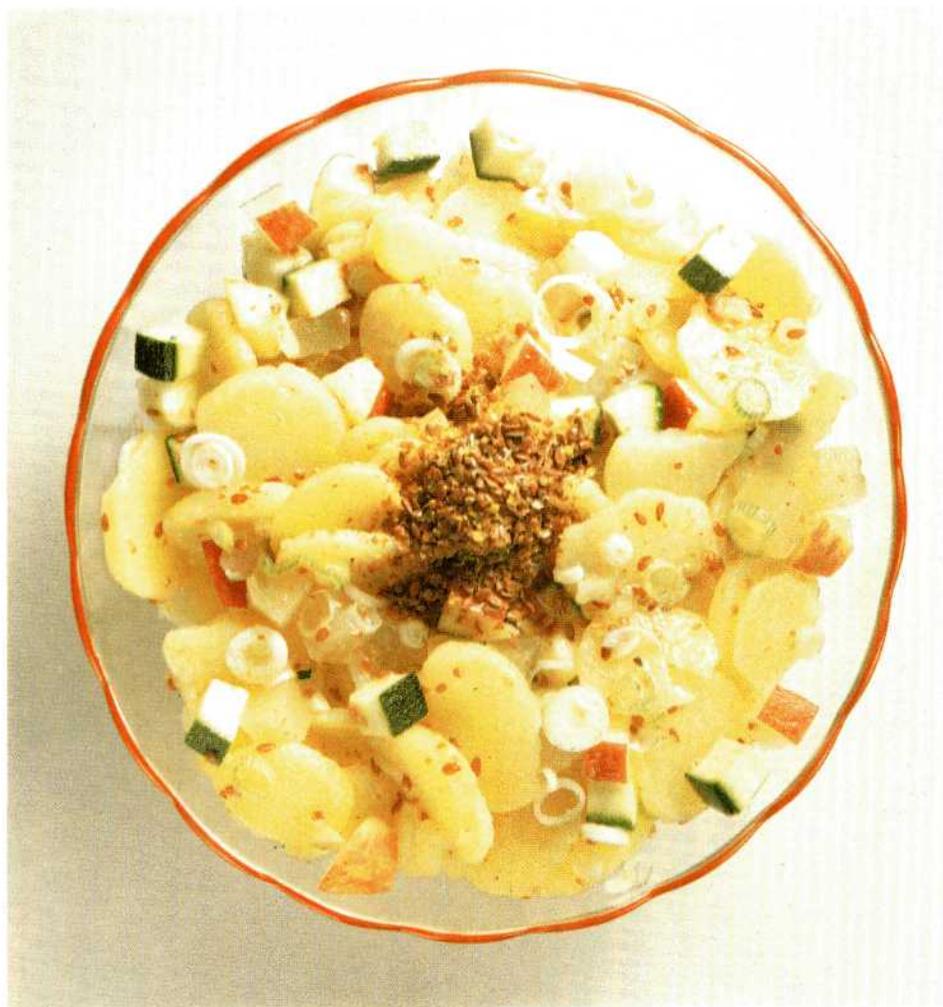


КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ

Картофель для салата лучше сварить заранее. Сваренный картофель хранится в холодильнике в отделении для овощей.

- 800 г вареных одинаковых картофелин
 - 1 ч. ложка тмина
 - ¼ л овощного бульона (из половинного бульонного кубика)
 - 1 маленький пучок лука-резанца
 - 100 г маринованных огурцов
 - 1 кислое красное яблоко
 - 200 г молодых зеленых кабачков цукини
 - 2 ст. ложки яблочного уксуса
 - 3 ст. ложки льняного масла
 - соль
 - 3 ст. ложки очищенных льняных семян
- Время приготовления: 1 час 10 минут*
Время пропитывания: 1 час
- В 1 порции около 1235 кДж/295 ккал
8 г белков, 15 г жиров, 44 г углеводов
1. Картофель тщательно очистить щеткой под струей воды, положить в кастрюлю, залить кипятком таким образом, чтобы вода полностью его закрывала, добавить тмин и закрыть крышкой. Варить сначала на среднем, а затем на слабом огне около 30 минут. После этого обдать картофель холодной водой и остудить.
 2. Овощной бульон довести до кипения.
 3. Отрезать корни и жесткую часть стебля лука-резанца, лук тщательно промыть и мелко нарезать. Нарезать кубиками маринованные огурцы.
 4. Яблоко вымыть, очистить от кожуры, разрезать на четыре части, вырезать сердцевину с косточками. После этого каждую четвертинку нарезать кубиками.
 5. Цукини вымыть, высушить, срезать концы, нарезать кубиками (стр.18–19).
 6. Картофель очистить и нарезать дольками.
 7. Опустить картофель в горячий овощной бульон и добавить мелко нарезанные лук, яблоко, цукини. Тщательно перемешать.
 8. Яблочный уксус смешать с двумя столовыми ложками огуречного маринада и льняным маслом, полученный соус добавить в салат. Если необходимо, добавить в салат соли. Закрыть салат крышкой и оставить при комнатной температуре на 1 час. Перед тем, как подать на стол, его следует посыпать семенами льна.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ



ПРОВАНСКИЙ САЛАТ

Этот салат выглядит особенно красиво, если добавить в него голубые цветы огуречника.

- 1 маленький кочанный салат
- 2 пучка купыря
- 4 листа свежего портулака или огуречника
- 2 дольки чеснока
- корка от 2 кусков серого хлеба
- 2 сваренных вкрутую яйца
- 2 ст. ложки фруктового уксуса
- 1 ч. ложка острой горчицы
- ½ ч. ложки соли
- молотый черный перец
- 5 ст. ложек оливкового масла

Время приготовления: 30 минут

В 1 порции около 830 кДж/200 ккал
7 г белков, 16 г жиров, 7 г углеводов

1. Разделить кочанный салат на листья, отрезать корни. Листья салата промыть под струей холодной воды, стряхнуть капли, просушить. Затем порвать их на мелкие кусочки.
2. Промыть холодной водой купырь и листья портулака или огуречника и высушить их.
3. На разделочной доске мелко порубить травы и перемешать их в салатнике с подготовленными листьями салата.
4. Очистить дольки чеснока. Разделить одну дольку пополам и натереть ею хлебные корки. После этого мелко порубить чеснок.
5. Нарезать хлебные корки на разделочной доске на мелкие кубики и добавить их вместе с чесноком в салат.
6. Очистить и размельчить яйца. Лучше всего это делать с помощью яйцерезки, разрезая яйцо один раз вдоль и один раз поперек.
7. Смешать уксус с горчицей, солью и перцем, добавить растительное масло. Полить салат соусом и тщательно перемешать.
8. Перед тем, как подать на стол, салат следует посыпать мелко нарезанными яйцами.

ПРОВАНСКИЙ САЛАТ



САЛАТ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК И АВОКАДО

Особенно хорош для приема гостей.

- 400 г филе куриных грудок без кожи
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 1/2 ч. ложки соли
- 1 свежий авокадо
- 3 ст. ложки лимонного сока
- 1 большой апельсин
- 2 маленькие красные репчатые луковицы
- по щепотке кайенского перца, сахара и молотого черного перца
- 1/2 ч. ложки соли
- 3 ст. ложки оливкового масла
- 1/2 пучка кресс-салата

Время приготовления: 1 час

В 1 порции около 1690 кДж/400 ккал
25 г белков, 30 г жиров, 8 г углеводов

1. Куриное филе промыть холодной водой, просушить и нарезать кусочками шириной около 1 см.
2. Растительное масло вылить на сковороду и разогреть. Поджарить кусочки филе с каждой стороны по 2 минуты до образования корочки, после этого слегка посолить. Вынуть филе из сковороды и остудить.
3. Острым ножом разрезать авокадо вдоль до косточки. Для того чтобы отделить косточку, одновременно повернуть половинки авокадо в

противоположные стороны. Очистить выемку из-под косточки от ворсинок. Очистить половинки авокадо от кожуры и нарезать вдоль на ломтики шириной 1/2 см. После этого нарезать продольные ломтики поперек. Для того чтобы нарезанный авокадо не изменил цвет, полить его лимонным соком.

4. Очистить апельсин, аккуратно удалить белую кожуру. Разделить апельсин на дольки, затем каждую дольку разделить на 4 части, удалить косточки.
5. Очистить лук и нарезать его как можно более тонкими кольцами (стр.18–19).
6. Смешать оставшийся лимонный сок с кайенским перцем, сахаром, черным перцем и солью, добавить оливкового масла.
7. Смешать все составные части салата с куриным филе, полить соусом и тщательно перемешать салат.
8. Кухонными ножницами отрезать листья кресс-салата и ими посыпать салат.

САЛАТ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК И АВОКАДО



Как это делается

Подготовка овощей

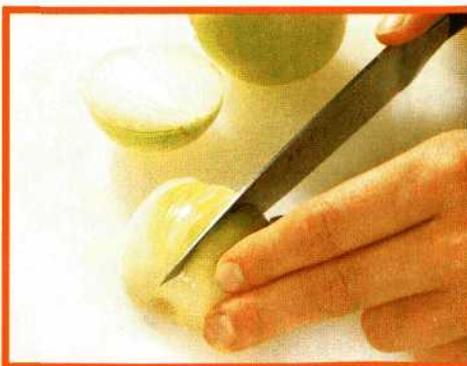
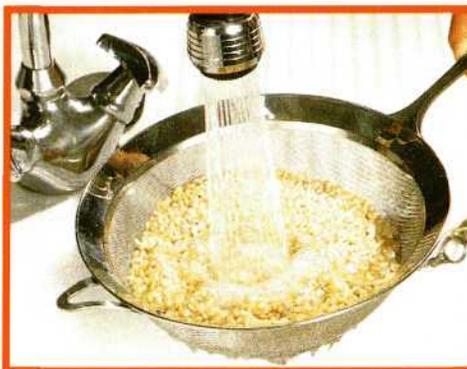
- 1 Сельдерей чистится ножом — движением вперед-назад. После этого его нарезают кружками.
- 2 Цукини обрезаются с обоих концов. Молодые кабачки чистить не надо.
- 3 Чтобы нарезать цукини кубиками, кабачок сначала следует разрезать вдоль на две части, а затем каждую половину нарезать поперек.

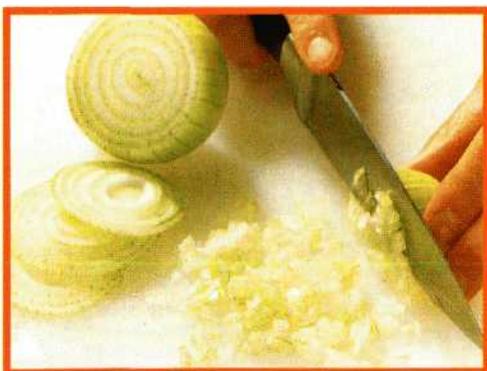
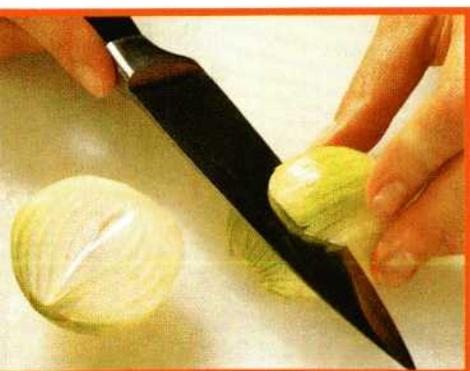
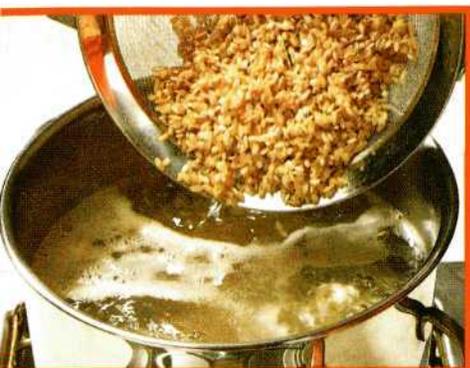
Рассыпчатый рис

- 1 Промывать длиннозернистый неочищенный рис в дуршлаге под струей воды до тех пор, пока стекающая вода не станет прозрачной.
- 2 В кастрюлю с указанным количеством воды добавить соль и довести воду до кипения. В кипящую воду высыпать рис, один раз перемешать, варить на самом медленном огне в течение 15–20 минут.
- 3 Готовый рис высыпать в дуршлаг и промыть холодной водой. Дать воде стечь полностью.

Репчатый лук

- 1 Сполоснуть разделочную доску и нож и не вытирать их. Очищенную луковицу разрезать вдоль на две части. Сделать частые продольные надрезы, не доводя нож до конца, где расположен корешок.
- 2 Повернуть луковицу на 90°. Чтобы луковица не развалилась, руку при повороте отпускать не следует. Аналогично нанести горизонтальные надрезы. Неразрезанный конец луковицы не даст ей распасться.
- 3 Нарезать вертикально на тонкие ломтики. После этого луковица развалится на мелкие кубики. Для того, чтобы получились кольца, луковицу следует нарезать кружками поперек.





САЛАТ ИЗ СМЕСИ ЗЛАКОВ

Сытная и полноценная пища.

- 150 г злаковой смеси (смесь из 6 злаков из магазина диетических продуктов)
- 1/2 л воды
- 1/2 ч. ложки соленой приправы из трав
- 100 г кочанного салата
- 1 красное яблоко
- 1 ч. ложка лимонного сока
- 2 ст. ложки фруктового уксуса
- 1 ч. ложка кленового сиропа или меда
- по 2 щепотки соли и молотого душистого перца
- 1 ст. ложка растительного масла
- 200 г рассыпчатого мягкого сыра
- 2 ч. ложки дрожжевых хлопьев

Время вымачивания: 10 часов

Время приготовления: 1 час 20 минут

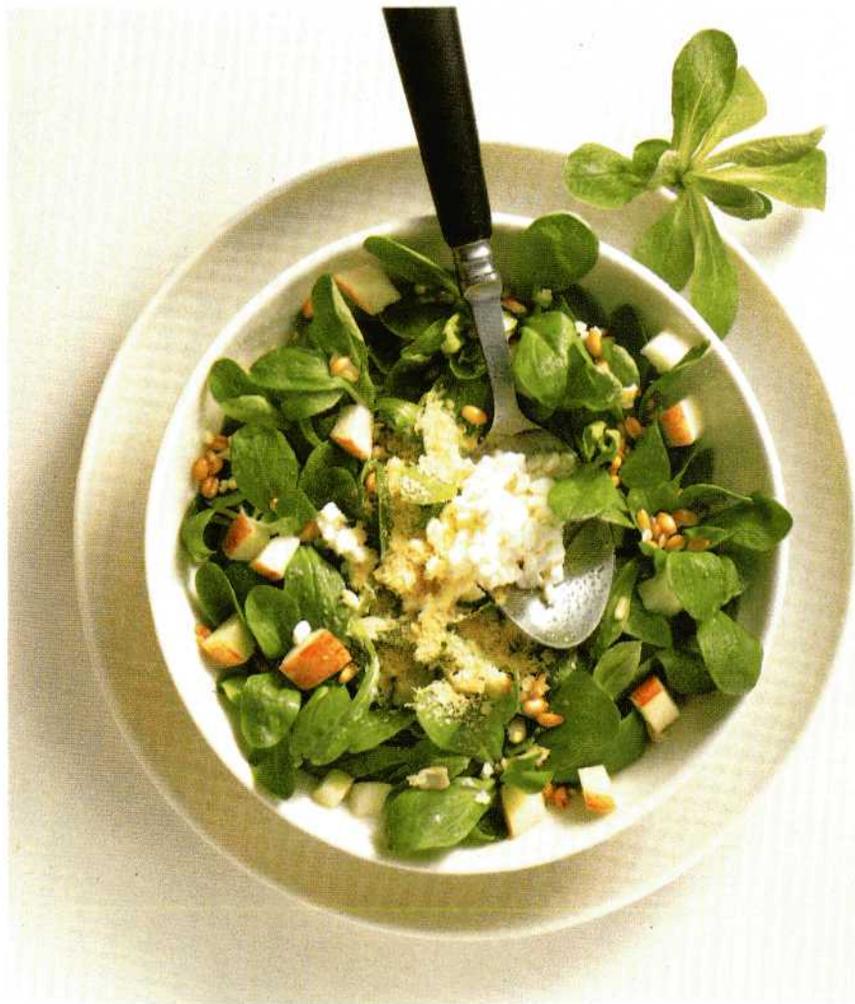
В 1 порции около 1325 кДж/315 ккал
15 г белков, 14 г жиров, 32 г углеводов

1. Положить зерно в миску и залить водой. Оставить вымачиваться на 10 часов.
2. Вымоченное зерно поместить в кастрюлю с водой, в которой разведена соленая приправа из трав, закрыть крышкой и варить на слабом огне в течение 1 часа. Время от времени следует контролиро-

вать уровень воды и в случае необходимости ее добавлять.

3. После этого оставить зерно в кастрюле на плите, чтобы оно постепенно остывало.
4. Промыть салат, отрезать корни и просушить листья. Большие кочаны разрезать на две или четыре части.
5. Тщательно помыть яблоки теплой водой, просушить их, разрезать, не чистя, на 4 части, удалить сердцевину с косточками. После этого нарезать яблоки кубиками. Чтобы кубики не потемнели, полить их лимонным соком и перемешать.
6. Смешать уксус с кленовым сиропом или медом, солью и перцем, добавить растительное масло и перемешать с сиром.
7. Перемешать остывшее зерно с салатом, яблоками, приготовленным сиром и посыпать дрожжевыми хлопьями.

САЛАТ ИЗ СМЕСИ ЗЛАКОВ



КУКУРУЗНЫЙ САЛАТ С КУРИНЫМИ ГРУДКАМИ

К этому салату идеально подходит грейпфрутовый сок.

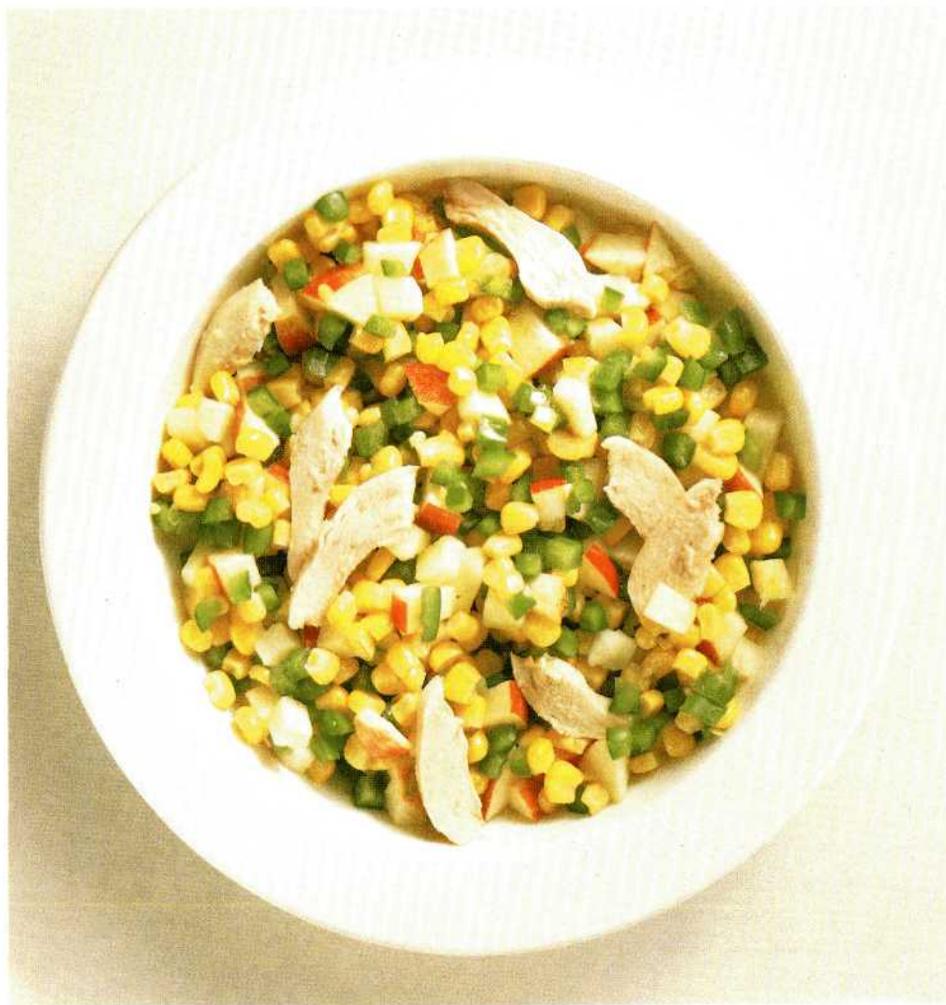
- 400 г поджаренных куриных грудок
- 1 большой зеленый или красный сладкий перец
- 1 кислое яблоко
- 2 ст. ложки лимонного сока
- 400 г консервированной кукурузы
- 4 ст. ложки грейпфрутового сока
- по ½ ч. ложки соли и сахара
- 2 ст. ложки кукурузного масла
- 1 пучок лука-резанца

Время приготовления: 40 минут

В 1 порции около 1240 кДж/295 ккал
27 г белков, 8 г жиров, 29 г углеводов

1. Отделить мясо куриных грудок от кожи и костей и нарезать его на разделочной доске на кусочки размером примерно 1 см.
2. Разрезать сладкий перец пополам, очистить его от зерен и перегородок. Промыть половинки перца, высушить их и нарезать на разделочной доске сначала на тонкие полоски вдоль, а затем поперек — на маленькие кубики.
3. Тщательно промыть яблоко теплой водой, затем высушить, разрезать, не чистя, на 4 части, удалить сердцевину с косточками. После этого нарезать яблоко кубиками. Чтобы кубики не потемнели, полить их лимонным соком и перемешать.
4. Выложить в салатник кукурузные зерна из банки вместе с соком, кубики яблока, нарезанный сладкий перец и нарезанные куриные грудки, тщательно перемешать.
5. Смешать оставшийся лимонный сок с соком грейпфрута, солью и сахаром. Добавить растительное масло.
6. Попробовать соус: он не должен быть слишком кислым. Влить соус в салат и тщательно перемешать.
7. Промыть лук-резанец, высушить, отрезать корни. С помощью кухонных ножниц нарезать лук кружками. Посыпать ими салат.

КУКУРУЗНЫЙ САЛАТ С КУРИНЫМИ ГРУДКАМИ



ОВОЩНОЙ САЛАТ С ВЕТЧИНОЙ

Быстро готовится только с морожеными овощами.

- 2 пакета мороженых летних овощей (900 г)
- 2 щепотки соли
- 200 г вареной ветчины без жира
- 100 г сыра эмменталь
- 4 средних помидора
- 100 г майонеза для салатов (50% жирности)
- $\frac{1}{2}$ ч. ложки соли
- $\frac{1}{4}$ ч. ложки молотого душистого перца
- 2 ч. ложки молотого сладкого красного перца
- $\frac{1}{2}$ пучка лука-резанца

Время приготовления: 40 минут

В 1 порции около 2305 кДж/550 ккал
26 г белков, 33 г жиров, 37 г углеводов

1. Вскипятить примерно $\frac{1}{4}$ л воды. Положить в кипящую воду соль и замороженные овощи. Закрывать крышкой и готовить на медленном огне в соответствии с инструкцией на упаковке овощей.
2. На разделочной доске острым ножом нарезать ветчину на маленькие кубики.
3. Отрезать у сыра корку и нарезать его на такие же кубики, как и ветчину.
4. С противоположных от стеблей концов помидоров сделать крестообразные надрезы. Залить помидоры кипятком и оставить в нем на 2–3 минуты. После этого окатить помидоры холодной водой и снять отошедшую кожицу. Затем охладить и нарезать кружками, удалить основания плодоножек. После этого продольно нарезать полосками.
5. Слить воду из-под овощей, но не выливать ее.
6. Смешать майонез с таким количеством воды, оставшейся от варки овощей, чтобы получился не очень густой соус. Перемешать остывшие овощи с ветчиной, сыром, помидорами, солью, душистым и красным перцем.
7. Промыть лук-резанец теплой водой и высушить его. С помощью ножниц нарезать лук кружками. Посыпать салат луком-резанцем.

ОВОЩНОЙ САЛАТ С ВЕТЧИНОЙ



САЛАТ ИЗ МАКАРОН ГРУБОГО ПОМОЛА

Салаты из макарон грубого помола должны быть особенно острыми.

- 3 л воды
 - 1½ ч. ложки соли
 - 1 ч. ложка растительного масла
 - 250 г рожков из муки грубого помола
 - 100 г языковой колбасы
 - 200 г маринованной тыквы
 - 200 г огурцов
 - 2 ст. ложки фруктового уксуса
 - ½ ч. ложки соли
 - 4 ст. ложки майонеза для салатов (50% жирности)
 - 5 ст. ложек обезжиренного йогурта
 - 1 ч. ложка сахара
 - 1 ч. ложка лимонного сока
 - 1 щепотка кайенского перца
 - ½ пучка кресс-салата
4. Огурцы вымыть, высушить и, не чистя, нарезать кубиками размером 1 см.
 5. Слить и промыть рожки. Дать воде как следует стечь.
 6. Смешать фруктовый уксус с солью и 2 столовыми ложками маринада из-под тыквы.
 7. Смешать в салатнике рожки, колбасу, тыкву и огурцы, залить смесь уксусным соусом.
 8. Смешать майонез с йогуртом, сахаром, лимонным соком и перцем. Залить салат полученным соусом.
 9. Кухонными ножницами отрезать листья кресс-салата и посыпать ими салат.

Время приготовления: 1 час

В 1 порции около 1730 кДж/410 ккал
15 г белков, 18 г жиров, 47 г углеводов

1. Вскипятить воду с солью и растительным маслом. Положить в нее рожки, перемешать и варить в открытой кастрюле в соответствии с инструкцией на упаковке.
2. Очистить колбасу от кожуры и нарезать кубиками или соломкой.
3. Нарезать тыкву на мелкие кубики и оставить 2 ст. ложки маринада из-под тыквы.

САЛАТ ИЗ МАКАРОН ГРУБОГО ПОМОЛА



РИСОВЫЙ САЛАТ С СЕЛЬДЕРЕЕМ

Особенно богат витаминами.

- ½ л воды
- ½ ч. ложки соли
- 250 г длиннозернистого риса
- 4 пучка кочанного сельдерея
- 2 кружка консервированного ананаса
- 1 маленький апельсин
- 1 маленький пучок салатного цикория
- 1 пучок базилика
- сок одного королевского апельсина
- 2 ч. ложки лимонного сока
- 1 ч. ложка растительного масла
- ½ упаковки обезжиренного йогурта
- 6 ст. ложек сливок
- 1 щепотка сахара

Время приготовления: 50 минут

Время пропитывания: 40 минут

В 1 порции около 1315 кДж/315 ккал
7 г белков, 8 г жиров, 57 г углеводов

1. Довести до кипения подсоленную воду, засыпать в нее рис, один раз хорошо перемешать, закрыть крышкой и на медленном огне варить 15–20 минут. Неочищенный рис готовится около 40 минут (стр.18–19).
2. Очистить сельдерей от грубых волокон, промыть, высушить и нарезать кружками (стр.18–19).

3. Дать стечь соку с долек ананаса и нарезать их на мелкие кусочки.
4. Очистить апельсин, аккуратно удалить белую кожицу. Разделить апельсин на дольки, мелко нарезать их, удалить косточки.
5. Удалить внешние испорченные листья с салатного цикория; цикорий промыть, просушить, отрезать корни, затем нарезать на тонкие полоски.
6. Промыть базилик холодной водой, просушить, оборвать листья со стебля и нарезать их полосками. Прикрыть базилик крышкой и отставить в сторону.
7. Смешать апельсиновый сок с лимонным, с растительным маслом и обезжиренным йогуртом.
8. Взбить венчиком сливки с сахаром.
9. Вылить сливочный соус в салат и хорошо перемешать. Дать салату настояться при комнатной температуре 40 минут. Перед тем, как подать на стол, посыпать базиликом.

РИСОВЫЙ САЛАТ С СЕЛЬДЕРЕЕМ



САЛАТ ИЗ ТУНЦА С ПОМИДОРАМИ

Распространенный, простой в приготовлении салат.

- 300 г картофеля
- 1 щепотка соли
- 300 г замороженного зеленого горошка
- 4 помидора среднего размера
- 2 луковицы репчатого лука
- 300 г тунца в собственном соку
- 2 ст. ложки винного уксуса
- ½ ч. ложки соли
- по 1 щепотке молотого душистого перца и сахара
- 3 ст. ложки растительного масла
- 1 пучок лука-резанца

Время приготовления: 1 час

Время пропитывания: 2 часа

В 1 порции около 1820 кДж / 435 ккал
26 г белков, 24 г жиров, 29 г углеводов

1. Тщательно очистить картофель щеткой под струей воды, положить в кастрюлю, залить горячей водой, чтобы вода полностью его закрывала, накрыть кастрюлю крышкой, варить на среднем огне 25–30 минут в зависимости от размера картофеля.
2. В небольшой кастрюльке довести до кипения 1 чашку подсоленной воды, засыпать замороженный горох и варить под крышкой около 3 минут. После этого выложить горох в дуршлаг, окатить холодной водой и дать воде стечь.
3. Помидоры вымыть, высушить и разрезать на 8 частей. Удалить основания плодоножек. Очистить лук и нарезать кубиками (стр.18–19).
4. Вынуть из банки тунца, дать соку стечь и разделить рыбу на три части.
5. Смешать винный уксус с солью, перцем и сахаром. Добавить растительное масло, накрыть крышкой.
6. Обдать лук-резанец холодной водой, встряхнуть и нарезать кухонными ножницами на мелкие кружки.
7. Слить картофель, обдать его холодной водой, снять кожуру и остудить.
8. Нарезать кубиками чуть теплый картофель и перемешать его со всеми составными частями салата. Закрыть салат крышкой и дать настояться 2 часа.

САЛАТ ИЗ ТУНЦА С ПОМИДОРАМИ



САЛАТ ИЗ КОЛБАСЫ С КРЕСС-САЛАТОМ

Острый и очень сытный.

- 300 г ветчинной колбасы
 - 200 г сыра эмменталь
 - 1 красный сладкий перец
 - 1 маринованный огурец
 - 1 луковица репчатого лука
 - 1 стакан винного уксуса
 - 2 ст. ложки томатного кетчупа
 - 2 ст. ложки майонеза для салатов (50% жирности)
 - 3 ст. ложки сметаны
 - 1/2 пучка кресс-салата
5. Почистить репчатый лук и нарезать кубиками (стр.18–19).
 6. Тщательно смешать винный соус с кетчупом, майонезом и сметаной и добавить полученный соус в салат.
 7. Отрезать кухонными ножницами листья кресс-салата от стеблей и ими посыпать салат.

Время приготовления: 30 минут

В 1 порции около 2095 кДж/500 ккал
25 г белков, 42 г жиров, 6 г углеводов

1. Очистить колбасу от кожуры и нарезать сначала кружками толщиной 1 см, затем — кубиками.
2. Отрезать у сыра корку и нарезать его так же, как и колбасу, — кубиками.
3. Разрезать сладкий перец пополам, очистить его от зерен и перегородок. Промыть половинки перца, высушить их и нарезать кубиками.
4. Разрезать маринованный огурец вдоль на две половинки. Нарезать половинки огурца вдоль на мелкие полоски, а затем поперек на кубики.

САЛАТ ИЗ КОЛБАСЫ С КРЕСС-САЛАТОМ





© 1996 Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München

© ЗАО «Издательский Дом Оникс», 1997.

Перевод на русский язык.

ЛР №064496 от 12.03.96 г.

ЗАО «Издательский Дом Оникс»

107066, Москва, ул. Доброслободская, 5а

Отдел реализации: тел. (095) 310-75-25,

255-51-02

Отпечатано в Словакии по лицензии
издательства «Gräfe und Unzer» (Германия)

ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ САЛАТОВ

Очень важно иметь под рукой ряд специальных кухонных принадлежностей. Разделочная доска должна быть из прочного пластика или мрамора, поскольку деревянные доски впитывают очень ценный для приготовления салатов сок овощей, фруктов и трав. С помощью чесночного пресса быстро и равномерно давятся дольки чеснока. Нож (резак) с двумя ручками необходим для измельчения трав, лука или огурчиков. Только в ступке можно растолочь пряности так, чтобы не утратился их аромат. Правильное использование кухонной утвари может доставить удовольствие при приготовлении салатов.

