

# ЛУЧШИЕ САЛАТЫ СО ВСЕГО СВЕТА

*Очень просто!*



УДК 641/642  
ББК 36.99  
Л 87

Составитель *Г. С. Выдревич*

Л 87      **Лучшие** салаты со всего света / Сост. Г. С. Выдревич. — М.: Эксмо; СПб.: Терция, 2008. — 64 с.

Салаты — одно из наиболее популярных блюд. Они вполне годятся для повседневного меню, но могут и украсить любой праздничный стол.

В этой книге собраны рецепты этого блюда из разных стран — со всех континентов, на любой вкус. Конечно, все страны охватить не удалось, но наиболее яркие и интересные варианты ждут вас.

УДК 641/642  
ББК 36.99

ISBN 978-5-699-25762-1

© «Терция», составление, 2008  
© «Терция», оформление, 2008  
© «Издательство «Эксмо», 2008

[www.infanata.org](http://www.infanata.org)

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Салаты — одно из наиболее популярных блюд, в которых смесь разнообразных продуктов каждый раз дает новый, порой неожиданный, интересный, запоминающийся вкус. Они вполне годятся для повседневного меню, но могут и служить украшением любого праздничного стола.

В этой книге собраны рецепты салатов со всего мира. Малый объем, к сожалению, накладывает определенные ограничения, и потому охватить все страны не получается. Поэтому тут приведены наиболее яркие и интересные варианты.

*В первой главе* даны рецепты европейской кухни. Надо сразу же оговориться: единой европейской кухни нет, это наше, российское, понятие. У каждой европейской страны есть свои национальные блюда.

Например, Италия уже несколько веков является законодателем кулинарной моды и любимой страной множества гурманов. В этой кухне часто используются рыба и морепродукты, большое количество вариантов макаронных изделий, знаменитые пармская ветчина и сыр «Пармезан», сливочное и оливковое масло. Один из главных принципов приготовления блюд — не подавлять натурального вкуса продуктов, а лишь оттенять его с помощью различных приправ.

Не менее известна во всем мире и французская кухня, блюда которой принято готовить только из свежих и качественных продуктов. При этом после тепловой обработки и качество, и особенности каждого продукта должны сохра-



ниться, а компоненты должны быть не просто смешаны «в одной посуде», а непременно гармонично сочетаться.

Любопытна и голландская кухня. Ее характерная особенность заключается в том, что голландские хозяйки предпочитают не тратить много времени на сложные процессы, однако готовят вкусные блюда, которые хорошо сочетаются друг с другом. Например, известный голландский соус прекрасно подходит ко всем продуктам, которые используются в этой кухне. Среди наиболее популярных продуктов — рыба, устрицы, сыры.

Несправедливо обделена вниманием кухня Латвии. В ней, правда, заметно сильное влияние Эстонии, Германии и Швеции, но это вовсе не делает ее неинтересной. В латышской кухне используется много молочных и кисломолочных продуктов, свежих овощей, яиц, сала. Это сытные и простые блюда, совсем несложные в приготовлении, что, безусловно, привлечет внимание начинающих кулинаров.

Традиционная немецкая кухня также отличается простотой. Блюдо должно готовиться быстро и быть сытным, а порция — большой. Продукты предпочтительны натуральные, без изысканных приправ и специй. В современной кухне Германии очень заметно влияние разных, особенно экзотических, стран, однако основные принципы сохраняются.

Кухня Англии заимствовала множество кушаний со всего света, однако благодаря врожденному консерватизму британцев в ней сохранилось немало традиционных блюд, причем в их исконном виде.

*Вторая глава* содержит рецепты салатов из азиатских стран, прежде всего из Китая, Турции, Японии и Индии.

Китайская кухня отличается тем, что приготовление пищи в этой стране всегда расценивалось как искусство, составлением рецептов не гнушались философы и поэты. Для этой кухни характерно бережное отношение к продуктам и энергии.

**4** Все продукты режут очень мелко, чтобы они готовились



как можно быстрее, а это, кстати, также позволяет максимально сохранять питательные вещества. Это здоровая кухня и по своему составу: рис, морепродукты, рыба, соя — все эти продукты богаты белком и минеральными веществами, а также витаминами.

Турецкая кухня формировалась под сильным воздействием Византии. В ней часто используются мясо (прежде всего — баранина, козлятина, птица), рис, кукуруза, греча, фасоль и нут, помидоры, баклажаны и сладкий перец, лук и чеснок. Блюда щедро приправляют оливковым маслом и лимонным соком или зернами граната.

В особенностях японской кухни кроется и секрет долголетия жителей этой страны. В их повседневной пище — очень мало холестерина. Кулинарные традиции сложились во многом благодаря географическому положению Японии: держать скот тут сложно (говядина долгое время считалась не столько едой, сколько лекарством), и японцев издавна кормил и кормит океан: рыба, морские водоросли, моллюски, крабы, кальмары и прочие морепродукты. В них содержатся белок, йод, железо, минеральные вещества, витамины. Японцы употребляют мало соусов, мало жиров. В современной кухне встречаются и французские соусы, итальянские сыры и даже консервы, но они по-прежнему не делают.

Понятие «индийская кухня» очень относительное. Существуют кухня Центральной Индии, Северной Индии, южных и восточных провинций, отдельных местностей и т. д. Общее в них — пряности, которые не только придают особый вкус блюдам, но и лечат (имбирь, например — от простуды, стручки красного перца — от ревматизма). Индуизм запрещает убивать животных, поэтому преобладающее большинство населения страны — вегетарианцы. Индусы практически не едят лук, чеснок, грибы, черемшу, не разогревают овощные блюда. Однако эти ограничения почти не влияют на разнообразие используемых овощей: баклажаны, зелень, картофель, бобовые. Довольно часто используются белый рис, молочные продукты,



разнообразные фрукты: лимоны, финики, манго, кокосы, бананы.

*Третья глава* приоткрывает завесу над некоторыми секретами африканской кухни. Понятно, что множество стран на континенте обуславливает и кулинарное разнообразие. Салаты — довольно частое блюдо на африканском столе. Для них чаще всего используют овощи (батат, фенхель, маве — разновидность репы, шпинат и проч.). Их практически никогда не варят, гораздо чаще запекают, тушат, жарят. Употребляются и множество приправ: тмин, корица, перец, шафран, гвоздика, имбирь, мускат и т. д. Особенно здесь любят перец (его кладут даже в тесто) и цветочные приправы (апельсиновый цвет, жасмин, бутоны роз). И конечно — фрукты, которых здесь очень много.

Что касается кухонь разных стран, то в Тунисе, Алжире и Ливии предпочитают острые, пряные блюда, в Египте — зерновые, в Нигерии и на прибрежных частях Восточной Африки обожают чили и кайенский перец, маринуют в имбире рыбу. На сенегальскую кухню сильно повлияла Франция, там часто используют маринады, лук, чеснок, сок лайма. Эфиопия стоит особняком, в ней сохранились древние традиции приготовления пищи. Там отдают предпочтение мясу с огненно-острыми соусами. Кухня Южной Африки представляет собой коктейль из самых неожиданных компонентов. Свою лепту в ее формирование внесли и датчане, и британцы, и французы. В кухне Восточной Африки влияние европейцев не так сильно. Ее отличает полное отсутствие мяса. Здесь предпочитают крахмалистые блюда с бананами и молоком. Все специи — арабского происхождения (шафран, корица, гвоздика). На кулинарные пристрастия ангольцев и мозамбикцев повлияли португальцы. В Мозамбике предпочитают рыбу, в Анголе с удовольствием едят мясо.

Последняя, *четвертая*, глава посвящена салатам из Америки. Говорить о самобытной кухне США весьма сложно, но неоспоримо одно: если Франция доказала всему миру, что из разных компонентов независимо от затраченных времени и денег можно создать кулинарный шедевр, то Шта-



ты выдвинули свое утверждение — из любого сырого продукта можно приготовить дешевое блюдо, которое придется по вкусу многим людям. Это лишь в общих чертах, а вот уточнить, что готовят американские хозяйки, довольно сложно: переселенцы со всего мира принесли в кулинарию что-то свое.

Конечно, все сказанное вовсе не относится к кулинарии Южной Америки. Опять же из-за ограниченного объема остановимся лишь на трех странах: Бразилии, Мексике и Чили.

На бразильскую кухню во многом повлияла Португалия. Португальские мореплаватели привезли сюда пшеницу, растительное масло, вино, восточные пряности и приправы. Но в этой кухне чувствуется и воздействие Африки (из-за того, что на плантации сахарного тростника привозили с этого континента множество рабов): пальмовое масло, кокосовое молоко, батат, фасоль, перец, креветки и др. Здесь едят много мяса, овощей, фруктов и зелени.

Мексиканская кухня считается довольно пикантной для европейцев. Большинство блюд в ней — острые, особенно благодаря сальсе (невообразимо жгучему соусу, который уничтожает вкусовую разницу между мясом и овощами). В этой кухне принято комбинировать горячие и холодные блюда с фруктами.

Исконное население Чили — индейцы племени араукано. Их кухня и составила основу чилийской кулинарии — с определенным влиянием испанских традиций. Наследие индейцев — картофель, кукуруза, фасоль, «подарок» от испанцев — пшеница, свинина, говядина, куриное мясо. Современная чилийская кухня формировалась не без воздействия Франции, Англии и Италии, поэтому она наиболее близка европейцам. Здесь готовят самые разные блюда из мяса, овощей, рыбы и морепродуктов, получая удивительный гибрид традиций и экзотики — например, ракушки, запеченные в сыре «Пармезан».

Итак, большего разнообразия рецептов придумать сложно. Если вы любите салаты и не боитесь экспериментов, эта книга — для вас.

# САЛАТЫ ИЗ ЕВРОПЫ



## Салат из шпината (Испания)

*500 г шпината, 2 яйца, 30 г растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, черный молотый перец, соль.*

С листьев шпината удалить крупные прожилки, шпинат крупно нарезать, обдать крутым кипятком, остудить и отжать. Посолить и поперчить по вкусу, заправить смесью растительного масла и уксуса и аккуратно перемешать. Выложить в салатник и украсить дольками яиц, сваренных вкрутую.



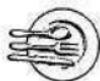
## Арагонский салат (Испания)

*2 крупные груши, 100 г хамона (сыровяленого испанского окорока), 30 г вишни без косточек, 60 г готового соуса винегрет, 30 г сыра «Манчего», 0,25 палочки корицы, мята.*

*Для отвара: 150 мл сахарного сиропа, 150 мл вина «Сангрия», 1 бутон гвоздики, 1 горошина душистого перца.*



огне, пока груши не станут прозрачными. Охладить в отваре, дать настояться около 2 ч. Хамон разрезать на четыре ломтика, в каждый завернуть по половинке груши. Выложить их на блюдо, сверху положить по ломтику сыра. Украсить вишней, мятой и кусочками корицы. Полить соусом.



### **Салат из кукурузы (Испания)**

*1 кг зерен кукурузы, 3 помидора, 2–3 яблока, 200 г листового салата, 100 г маслин без косточек, оливковое масло, уксус, соль.*

Кукурузу залить холодной водой, посолить по вкусу и отварить до готовности. Готовую кукурузу откинуть на дуршлаг, обсушить и остудить.

Помидоры вымыть, обсушить, нарезать кубиками. Яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать тонкими ломтиками. Листья салата вымыть, обсушить, тонко нашинковать. Маслины нарезать кружочками.

Все ингредиенты соединить, посолить по вкусу, заправить смесью оливкового масла и уксуса и аккуратно перемешать.



### **Овощной салат (Греция)**

*1 свежий помидор, 1 свежий огурец, 1 стручок сладкого перца, 30 г листового салата, 50 г сыра «Фета», 0,5 небольшой луковицы, 5–6 крупных маслин без косточек,*



*3–4 ст. ложки оливкового масла, черный молотый перец, соль.*

Овощи вымыть. Помидор и огурец нарезать крупными кубиками, лук — полукольцами. Перец очистить от семян и перегородок и крупно нарезать. Сыр нарезать кубиками.

Помидор, огурец и перец перемешать, посолить и поперчить по вкусу, заправить маслом и снова перемешать. Выложить в салатник. Сверху положить кусочки сыра и маслины, а по краям — лук.



### **Салат «Нежность» (Греция)**

*2 свежих огурца, 20 г зелени укропа, 2 ст. ложки сухого белого вина, 1–2 ст. ложки оливкового масла, соль.*

Огурцы вымыть, очистить от кожицы и нарезать очень тонкими кружочками. Укроп вымыть, обсушить, мелко нарезать. Ингредиенты соединить, посолить по вкусу, заправить смесью вина и масла и перемешать.



### **Фруктовый салат (Греция)**

*1 яблоко, 1 апельсин, 1 киви, 1 небольшой банан, 50 г винограда без косточек, 30 г вишен без косточек, 1–2 ст. ложки ликера, 50 г взбитых сливок.*

**10** Яблоко, киви и банан очистить от кожицы, нарезать кубиками. Апельсин очистить от кожуры, разо-

брать на дольки, снять пленки. Ягоды винограда и вишни разрезать пополам.



Все ингредиенты соединить, перемешать, выложить в салатник. Полить ликером и украсить взбитыми сливками.



### Салат из фенхеля и апельсинов (Италия)

6 небольших апельсинов, 2 молодых клубня фенхеля, 1 красная луковица, сок 1 лимона, сок 0,5 апельсина, тертая цедра 1 апельсина, 6 ст. ложек оливкового масла, свежемолотый черный перец, соль.

Апельсины очистить от кожицы и белого слоя под ней, нарезать кружочками, удалить косточки. Клубни фенхеля тщательно вымыть и нарезать тонкими кружочками. Лук нарезать колечками, подержать 5 мин в холодной воде и откинуть на дуршлаг.

Ингредиенты соединить, заправить смесью апельсинового и лимонного соков и апельсиновой цедры, слегка посолить, обильно поперчить, перемешать и полить оливковым маслом.



### Салат с макаронными изделиями (Италия)

725 г макаронных изделий, 2 средних яблока, 3 маринованных огурца, 200 г жареной свинины, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка кетчупа, 1 ст. ложка молока, 2 ст. ложки маринада от огурцов, 1 л воды, зелень, соль.



Воду довести до кипения, посолить, опустить макаронные изделия, снова довести до кипения и варить, помешивая, в течение 10–12 мин. Откинуть на дуршлаг, промыть и обсушить.

Свинину нарезать тонкими полосками. Яблоки вымыть, обсушить, очистить от сердцевины, нарезать соломкой. Также нарезать огурцы.

Все ингредиенты соединить и перемешать.

Приготовить соус: сметану соединить с молоком и маринадом, взбить, добавить мелко нарезанную зелень и кетчуп и перемешать. Салат залить соусом и дать ему настояться.



### **Салат из морепродуктов (Италия)**

*150 г кальмаров, 150 г маленьких каракатиц, 200 г щупалец осьминогов, 200 г креветок, 15 мидий, 15 «венериных» ракушек, 6 ракушек «Св. Якоба», 1 долька чеснока, 1 средняя луковица, 1 небольшая морковь, 1 стебель сельдерея, 20 г петрушки, сок 2 лимонов, 2 ст. ложки белого винного уксуса, 8 ст. ложек оливкового масла высшего сорта, 1 лавровый лист, черный молотый перец, соль.*

Кальмары вымыть, разделать, нарезать. Щупальца осьминогов нарезать кусочками размером примерно по 1 см. Каракатицу вымыть, обсушить.

Петрушку вымыть, обсушить, отделить листья от стеблей. Листья мелко порубить, стебли крупно нарезать. Лук крупно нарезать. Морковь и сельдерей очистить и мелко порубить.

Лук, морковь, сельдерей и стебли петрушки залить



чить по вкусу. Довести до кипения. Каракатицу и щупальца осьминогов положить в кипящий отвар. Варить 10 мин, затем добавить кальмары и креветки в скорлупе, снять с огня и дать настояться в течение 5 мин. Морепродукты вынуть из отвара. Креветки очистить.

Отвар снова довести до кипения, положить в него тщательно промытые ракушки. Когда они откроются, вынуть шумовкой и достать содержимое из раковин. Нераскрывшиеся ракушки выбросить.

Из измельченной петрушки, лимонного сока, уксуса, 2 ст. ложек отвара, оливкового масла приготовить заправку, посолить и поперчить по вкусу. Залить ею морепродукты, дать настояться не менее 2 ч. Добавить раздавленный чеснок и тщательно перемешать. Из отвара достать овощи и подать их к салату.



### Хлебный салат (Италия)

750 г черствого белого хлеба, 2 крупные красные луковицы, 4 твердых помидора, 2 стебля сельдерея, 1 огурец, 125 мл сухого белого вина, 15–20 листиков базилика, 80 г оливкового масла высшего сорта, 3–4 ст. ложки винного уксуса, свежемолотый белый перец, соль.

Хлеб нарезать ломтиками и полить белым вином так, чтобы он увлажнился, но не размок, затем положить на дно салатника.

Лук нарезать тонкими полукольцами. Помидоры вымыть, обсушить, мелко нарезать. Сельдерей нарезать небольшими кусочками. Огурец очистить от кожицы и



нарезать кубиками. Овощи сложить в салатник, добавить половину листьев базилика (их надо разорвать, а не резать), посолить и поперчить, залить оливковым маслом, перемешать и поставить в холодильник на 3–4 ч.

Перед подачей полить салат уксусом, добавить оставшийся базилик.



### **Картофельный салат (Франция)**

*400 г некрупного картофеля, 250 г листьев одуванчика или салата, 150 г шпика, 50 г свиного смальца, 3 ст. ложки винного уксуса, 2 ст. ложки розового шампанского, черный молотый перец, соль.*

Картофель вымыть, отварить в мундире в подсоленной воде, остудить до теплого состояния, очистить, нарезать тонкими ломтиками и положить в подогретую керамическую миску.

Листья одуванчика или салата тщательно вымыть, обсушить, разорвать и добавить к картофелю. Слегка посолить и обильно поперчить. Накрыть миску крышкой или тарелкой и поставить ее на 20 мин в теплое место либо в нагретую до 60° С духовку.

Со шпика срезать шкурку, нарезать его тонкими полосками, положить их в кипящую воду, снова довести до кипения, откинуть на дуршлаг и обжарить шпик со свиным смальцем так, чтобы он слегка подрумянился. Шпик вместе со смальцем положить в салат.

В жидкость, оставшуюся после жаренья, влить **14** уксус, довести до кипения, добавить шампанское.

Получившимся соусом залить салат. Тщательно перемешивать в течение 5 мин и сразу же подать.



### **Салат с сыром «Рокфор» (Франция)**

*200 г сыра «Рокфор», 200 г листового салата, 200 мл сливок, 1 ст. ложка лимонного сока, черный молотый перец.*

Сыр размять вилкой. Понемногу добавляя сливки, лимонный сок и перец, перемешать до образования однородной эластичной массы.

Листья салата вымыть, обсушить и выстлать ими дно салатника. Оставшиеся листья измельчить, перемешать с сырной массой и выложить в салатник.



### **Салат с сыром «Рокфор» и орехами (Франция)**

*40 г сыра «Рокфор», 1 кочан листового салата, 3 ломтика белого хлеба, 1 долька чеснока, 120 мл сливок, 2 филе анчоуса, 100 г ядер грецких орехов, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ч. ложки лимонного сока, 1 ч. ложка острой горчицы, 2 ст. ложки оливкового масла холодного отжима, 1 ч. ложка измельченной петрушки, черный молотый перец, соль.*

Листья салата тщательно вымыть, обсушить, выстлать ими салатник. Хлеб нарезать кубиками и обжарить в сливочном масле со всех сторон до золотистой корочки, а затем посыпать измельченным чесноком.



Приготовить соус: соединить оливковое масло, лимонный сок, горчицу и сливки и тщательно перемешать.

Сыр размять вилкой, филе анчоуса мелко порубить. Добавить в соус сыр и анчоусов, слегка посолить, обильно поперчить и перемешать. Получившуюся смесь выложить на листья салата. Посыпать петрушкой, грецкими орехами и обжаренным хлебом с чесноком. Подавать сразу же.



### Летний салат (Франция)

*1 стручок красного сладкого перца, 1 стручок зеленого сладкого перца, 3 помидора, 1–2 огурца, 100 г редиса, 4 яйца, 1 банка рыбных консервов в масле, 50 г листового салата, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки уксуса, 1 ч. ложка горчицы, петрушка, черный или красный молотый перец, соль.*

Огурцы вымыть, обсушить, нарезать тонкими кружочками, положить в сито, посолить и оставить на 20–30 мин. После этого промыть, обсушить салфеткой.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, каждое разрезать на четыре части.

Редис вымыть, очистить, нарезать кружочками. Листья салата вымыть, обсушить. Сладкий перец вымыть, обсушить, очистить от семян и перегородок, нарезать тонкой соломкой. Помидоры вымыть, обсушить, каждый разрезать на четыре части.

Рыбу вынуть из масла, слегка обсушить.

Приготовить соус, соединив горчицу, уксус, масло из консервов и оливковое масло, посолить и поперчить

**16** по вкусу.

Блюдо выстлать листьями салата, расположить на них все ингредиенты, полить соусом и посыпать мелко нарезанной петрушкой.



### Салат с ветчиной (Франция)

4 тонких ломтика ветчины, 2 яйца, 100 г шампиньонов, 50 г редиса, 0,5 лимона, 1–2 ч. ложки тмина, 2 ст. ложки сметаны, листья салата, соль.

Для соуса: 1 ч. ложка горчицы, 1 ч. ложка яблочного уксуса, 4 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец, соль.

Листья салата вымыть, обсушить и выстлать ими дно салатника. Яйца аккуратно разбить и отварить в течение 10 мин в подсоленной воде с тмином, а затем разрезать каждое пополам. Редис вымыть, очистить и нарезать тонкими кружочками. Шампиньоны вымыть, очистить, нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть лимонным соком.

Приготовить соус: соединить уксус, горчицу и соль, перемешать, а затем, взбивая, добавить масло. Поперчить по вкусу.

Листья салата полить соусом, выложить на них редис, грибы, яйца и свернутые трубочками ломтики ветчины. В середину выложить сметану.



### Сырный салат с грибами (Франция)

400 г сыра твердых сортов, 400 г шампиньонов, 200 г сметаны, черный молотый перец, соль.



Шампиньоны тщательно вымыть, отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать небольшими кусочками. Сыр нарезать маленькими кубиками. Грибы и сыр соединить, посолить и поперчить по вкусу, заправить сметаной и тщательно перемешать.



### **Салат из сельдерея (Франция)**

*300 г молодого корня сельдерея, 2 ч. ложки горчицы, 130 г майонеза, 3 ст. ложки сливок или сметаны.*

Корень сельдерея очистить и нарезать тонкой соломкой. Приготовить соус: соединить майонез, горчицу, сливки или сметану и тщательно перемешать. Получившейся смесью заправить сельдерей и перемешать. Выдержать в холодильнике в течение получаса.



### **Салат «Парадиз» (Франция)**

*4 свежих помидора, 2 стакана отварной стручковой фасоли, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, 2 вареных яичных желтка, 0,5 стакана сметаны или жирных сливок, 4 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки 3%-го винного уксуса, 2 ст. ложки горчицы, черный молотый перец, соль.*

Помидоры обдать крутым кипятком, очистить от кожицы и мелко нарезать. Стручки фасоли нарезать небольшими кусочками. Яичные желтки мелко порубить. Все ин-



Приготовить соус. Сметану или сливки прогреть на водяной бане, добавить уксус, горчицу и оливковое масло, посолить и поперчить по вкусу. Варить на пару, постоянно помешивая, пока смесь не загустеет. Снять посуду с огня, остудить до комнатной температуры, а затем выдержать в холодильнике в течение 5 мин.

Перед подачей на стол заправить соусом салат и перемешать.



### **Мясной салат (Франция)**

*250 г вареной говядины или свинины, 400 г картофеля, 400 г свежих помидоров, 1 яйцо, 1 стакан винегретной заправки, 0,25 ч. ложки черного молотого перца, соль.*

Картофель отварить в мундире, остудить, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Отварное мясо нарезать такими же ломтиками. Помидоры вымыть, обсушить, нарезать тонкими кружочками, а кружочки разрезать пополам.

Выложить в салатник слоями помидоры, мясо и картофель, посыпая каждый слой перцем и солью. Полить салат заправкой и украсить ломтиками яйца, сваренного вкрутую.



### **Салат «Джонатан» (Франция)**

*50 г вареного лосося, 1 маленький свежий помидор, 50 г пекинской капусты, 50 г чернослива без косточек, цедра 0,5 лимона, 5–6 листиков базилика.*



Для соуса: 2–3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 0,5 ч. ложки молотой паприки, 0,5 ч. ложки черного молотого перца,

соль.

Для украшения: 1 ч. ложка тертой лимонной цедры, 0,5 ч. ложки измельченной петрушки, базилик.

Приготовить соус: лимонный сок соединить с маслом, добавить соль, перец, паприку, слегка взбить.

Чернослив залить кипящей водой, дать настояться в течение 10 мин, откинуть на дуршлаг, обсушить, а затем нарезать соломкой. Рыбу очистить от кожи и костей, разобрать руками на небольшие кусочки. Помидор вымыть, обсушить, нарезать кубиками. Капусту и базилик тонко шинковать. Лимонную цедру нарезать тонкой соломкой.

Соединить рыбу, помидор, капусту, цедру, базилик и чернослив, тщательно перемешать, полить соусом и выложить в салатник. Готовое блюдо посыпать цедрой лимона, листиками базилика и петрушкой.



### Салат из красного листового салата с пикантным миндалем (Франция)

7–9 листьев красного салата, 1 луковица, 8 тонких ломтиков острого сыра, 30 оливок без косточек, 0,5 стакана тертого сыра «Пармезан», 0,5 стакана пикантного миндаля, 0,3 стакана орехового масла, 3 ст. ложки свежеприготовленного лимонного сока, 0,25 стакана мелко нарезанного шнитт-лука, 0,5 ч. ложки свежемолотого черного перца, соль.

Для пикантного миндаля: 0,5 стакана ядер миндаля, 2 ч. ложки меда, 0,25 стакана сахара, 1 ч. ложка молотой корицы, 0,25 ч. ложки молотой паприки, растительное

масло, молотая гвоздика, молотый острый красный перец.



Листья салата вымыть, обсушить, разорвать на мелкие кусочки. Лук мелко порубить.

Приготовить соус: соединить репчатый лук, шнитт-лук, лимонный сок, перец и соль, перемешать. Слегка взбивая, влить в получившуюся смесь ореховое масло.

Приготовить пикантный миндаль. Ядра орехов обдать кипятком, очистить от кожицы и обсушить. Противень смазать тонким слоем растительного масла, выложить миндаль одним слоем. Поставить в духовку, разогретую до 180° С, и прокалывать около 15 мин, пока орехи не приобретут золотистый оттенок. Прокаленный миндаль остудить.

Соединить сахар, корицу, паприку и немного гвоздики по вкусу, перемешать. Орехи полить медом и перемешать, затем посыпать смесью специй, снова перемешать, чтобы смесь полностью покрыла миндаль. Опять поставить его в разогретую духовку и выдержать там в течение 5–10 мин, пока орехи не приобретут светло-коричневый оттенок и не покроются блестящей корочкой. Готовые орехи остудить.

Соединить листья салата, тертый «Пармезан», оливки, миндаль и перемешать. Полить соусом, снова перемешать. При необходимости еще раз посолить и поперчить. Получившуюся смесь выложить на блюдо и украсить ломтиками сыра.



### Салат «Парижский» (Франция)

1 стручок сладкого перца, 0,5 плода авокадо, 1 свежий огурец, 3–4 дольки апельсина, 50 г очищенных вареных креветок.



Для соуса: 2–3 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка свежеприготовленного лимонного сока, 1 ч. ложка коньяка, 0,5 ч. ложки горчицы.

Для украшения: 30 г листового салата, 2 маслины без косточек, зелень.

Приготовить соус: соединить майонез, лимонный сок, коньяк и горчицу и тщательно перемешать до образования однородной массы.

Сладкий перец вымыть, обсушить, очистить от семян и перегородок и нарезать тонкой соломкой. Огурец вымыть и нарезать тонкими кружочками. Авокадо очистить и нарезать тонкими ломтиками. Дольки апельсина очистить от пленок.

Креветки заправить частью соуса и перемешать.

Листья салата вымыть, обсушить, выстлать ими блюдо. Ингредиенты выложить на блюдо отдельными сегментами, в середину налить оставшийся соус, а сверху выложить креветки.

Готовое блюдо украсить зеленью и маслинами, нарезанными кружочками.



### Салат из краснокочанной капусты (Голландия)

250 г краснокочанной капусты, 1 кислое яблоко, 50 г коринки, 1 ч. ложка тмина, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка винного уксуса, 0,5 ч. ложки сахара.

Капусту тонко нашинковать. Яблоко вымыть, обсушить, очистить от семян, нарезать тонкой соломкой, полить уксусом. Коринку вымыть и обсушить.

Все ингредиенты соединить, добавить тмин, растительное масло и сахар. Перемешать, поставить в холодильник и остудить.



### **Салат из тушеного мяса (Голландия)**

*200 г говяжьей тушенки, 10 мелких клубней картофеля, 1 свекла, 0,5 луковицы, 2 яйца, 4 ст. ложки майонеза, зелень петрушки, листья салата, черный молотый перец, соль.*

Картофель вымыть, сварить в мундире, остудить, очистить, нарезать тонкими ломтиками. Свеклу вымыть, отварить до готовности, остудить, очистить, нарезать кубиками. Лук мелко порубить. Петрушку вымыть, обсушить и мелко нарезать. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко нарезать. Листья салата вымыть, обсушить салфеткой и выстлать ими четыре тарелки. Мясо мелко нарезать.

Соединить мясо, картофель, свеклу, лук, заправить майонезом и аккуратно перемешать. Получившуюся смесь выложить на листья салата, украсить яйцами и посыпать петрушкой.

Майонез можно заменить смесью 3 ст. ложек растительного масла и 1 ст. ложки уксуса.



### **Салат «Расоле» (Латвия)**

*150 г соленой сельди, 400 г свинины или 600 г говядины, 400 г картофеля, 1 крупный соленый огурец, 1 крупное кисло-сладкое яблоко, 175 мл сметаны, 2 яйца, 40 мл 3%-го уксуса, 1 ст. ложка горчицы, хрен, соль.*



Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать тонкими ломтиками.

Мясо отварить в подсоленной воде до готовности, остудить, нарезать ломтиками или соломкой. Сельдь очистить от кожи и костей, нарезать. Яблоко вымыть, очистить от кожицы и сердцевины, нарезать тонкими ломтиками. Огурец нарезать так же. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить, крупно нарезать.

Приготовить соус: соединить сметану и уксус, перемешать, добавить горчицу и немного хрена по вкусу.

Все ингредиенты соединить, заправить соусом и аккуратно перемешать.



### **Салат из квашеной капусты и свеклы (Латвия)**

*300 г квашеной капусты, 0,5 луковицы, 1 свекла, 3 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени, сахар, соль.*

Свеклу вымыть, отварить до готовности, остудить, очистить, натереть на крупной терке. Лук мелко порубить.

Капусту соединить со свеклой и луком, заправить сметаной, при необходимости добавить сахар и соль, аккуратно перемешать. Готовый салат посыпать зеленью.



### **Зеленый салат (Латвия)**

*100 г листового салата, 1 огурец, 20 г укропа, 20 г зеленого лука, 100 г сметаны, сахар, соль.*



Салат перебрать, тщательно вымыть в проточной воде, обсушить, а затем нашинковать ножом из нержавеющей стали. Огурец вымыть, обсушить, нарезать тонкой соломкой. Укроп и зеленый лук вымыть, обсушить, мелко порубить.

Сметану соединить с укропом и луком, добавить сахар и соль по вкусу, перемешать. Салат и огурец соединить, залить сметанным соусом, перемешать с помощью двух вилок. Подавать сразу же.



### Сырный салат (Германия)

*200 г сыра «Эмменталь», 1 крупное кисло-сладкое яблоко, 1 крупная груша, 10 ядер миндаля, 40 г майонеза, 2 ст. ложки натурального или фруктового йогурта, 1 ст. ложка горчицы, 1 ст. ложка лимонного сока, сахар, соль.*

Сыр нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Яблоко и грушу вымыть, очистить от кожицы и сердцевины, нарезать соломкой. Миндаль мелко порубить.

Приготовить соус: соединить майонез, йогурт, горчицу, лимонный сок, добавить сахар и соль по вкусу, перемешать.

Все ингредиенты соединить, заправить соусом, аккуратно перемешать. Готовому салату дать настояться.



### Салат из сельди с картофелем (Германия)

*2 филе соленой сельди, 500 г картофеля, 1 яблоко, 1 свежий огурец, 1 маленькая луковица, 1 ст. ложка*



каперсов, 4 ст. ложки растительного масла, горчица, уксус, сахар, черный молотый перец, соль.

Сельдь нарезать тонкими кусочками (если она очень соленая — предварительно вымочить в холодной кипяченой воде или молоке). Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать кубиками. Яблоко и огурец вымыть, очистить и нарезать такими же кубиками, как и картофель. Лук мелко порубить.

Все ингредиенты перемешать, заправить смесью растительного масла, горчицы, уксуса, сахара, перца и соли, снова перемешать и дать салату настояться.

Растительное масло можно заменить майонезом, уксус — сидром.



### Салат с беконом (Англия)

4 ломтика бекона, 1 небольшой кочан листового салата, 1–2 огурца, 4 помидора черри, 2 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка измельченной петрушки, 1 булочка, тертый сыр «Чеддер».

Салат вымыть, обсушить, разорвать руками на маленькие кусочки. Огурец вымыть, обсушить, крупно нарезать. Помидоры вымыть, обсушить, каждый разрезать пополам. Ингредиенты соединить и перемешать.

Приготовить соус: соединить майонез, петрушку и 2 ст. ложки воды, перемешать.

Каждый ломтик бекона разрезать пополам, свернуть трубочкой и закрепить их деревянными зубочистками.



большие кусочки и также выложить на противень. Готовить на разогретом гриле в течение 4–5 мин, переворачивая, пока бекон и булочка не зарумянятся.

Бекон снять с зубочисток с помощью вилки. Бекон и сухарики добавить к салату, полить соусом и посыпать тертым сыром.

Вместо бекона можно использовать кусочки мяса, например куриного.



### **Салат из белой фасоли (Англия)**

*1 стакан белой фасоли, 1 луковица, 150 г салями, 1 ст. ложка мелко нарезанной петрушки, растительное масло, уксус, соль.*

Фасоль замочить на ночь в холодной воде, а затем отварить до готовности. Остудить до теплого состояния, добавить мелко нарезанный лук, тонкие ломтики колбасы, петрушку, заправить смесью растительного масла и уксуса, посолить по вкусу и перемешать.



### **Зеленый салат с медом (Англия)**

*1 кочан листового салата, 1 пучок кресс-салата, 2 ст. ложки измельченной петрушки, 2 ст. ложки мелко нарезанного свежего квереля, базилика или шалфея, 2 ст. ложки измельченных свежего розмарина или тимьяна.*



Для медовой заправки: 1 ч. ложка меда, 6 ст. ложек оливкового масла высшего сорта, 2 ст. ложки яблочного уксуса или лимонного сока, 1 ч. ложка зернистой горчицы, черный молотый перец, соль.

Листовой салат и кресс-салат тщательно вымыть и тонко нашинковать. Соединить, добавить травы и перемешать.

Приготовить заправку: в стеклянной банке соединить мед, масло, уксус или сок, горчицу, перец и соль, накрыть банку крышкой и несколько раз встряхнуть.

Залить заправкой салат и перемешать. К салату можно добавить лепестки маргариток, лаванды или фиалок.



### Салат из баклажанов (Англия)

3–4 средних баклажана, 2 дольки чеснока, сок 0,5 лимона, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки мелко нарезанной петрушки, черный молотый перец, соль.

Баклажаны обжарить на гриле, запечь или отварить в кожице. Слегка остудить, очистить и растолочь в ступке с чесноком. Посолить и поперчить по вкусу. Перемешать, добавляя по каплям оливковое масло. Когда смесь загустеет, влить лимонный сок и всыпать петрушку. Перемешать.



### Рисовый салат (Англия)

1 стакан риса, 2 помидора, 1 стручок красного сладкого перца, 1 стручок зеленого сладкого перца, 6–7 маслин без косточек, 20 г зелени сельдерея, 5–6 листьев бази-

*лика, растительное масло, эстрагоновый уксус, тертый мускатный орех, черный молотый перец, соль.*



Помидоры и сладкий перец вымыть и обсушить. Помидоры нарезать тонкими ломтиками. Перец очистить от семян и перегородок, нарезать соломкой. Маслины разрезать на четыре части или нарезать кружочками. Сельдерей и базилик вымыть, обсушить, мелко нарезать.

Рис отварить до готовности, добавить по вкусу растительное масло, уксус, мускатный орех, черный перец и соль. Тщательно перемешать и охладить. Добавить сельдерей, базилик, маслины, помидоры и сладкий перец, перемешать.



### **Салат «Пиккадили» (Англия)**

*1 кг картофеля, 3 луковицы, 2 филе сельди, 3 ст. ложки растительного масла, уксус, горчица, зелень петрушки, соль.*

Картофель отварить в мундире в подсоленной воде, остудить, очистить, нарезать кружочками. Лук нарезать колечками. Сельдь нарезать ломтиками. Выложить слоями картофель, лук и рыбу, посыпать измельченной зеленью, полить смесью масла, уксуса и горчицы. Дать слегка настояться.



### **Салат с цыпленком (Англия)**

*300 г цыпленка, 100 г свежих грибов, 2 соленых огурца, 100 г редиса, 1 стебель сельдерея, 125 г майонеза, 2 ч. ложки горчицы, листья салата, соль.*



Цыпленка отварить в подсоленной воде до готовности, охладить, удалить кости, мясо нарезать тонкими ломтиками. Грибы очистить, отварить в подсоленной воде и нарезать. Огурцы очистить и нарезать кубиками или соломкой. Сельдерей вымыть и нарезать соломкой. Редис вымыть, очистить, тонко нарезать.

Ингредиенты соединить, посолить по вкусу, заправить смесью горчицы с майонезом и аккуратно перемешать.

Листья салата вымыть, обсушить, выстлать ими салатник. Сверху выложить салат.



### **Салат с вяленой треской (Португалия)**

*4–5 клубней картофеля, 500 г вяленой трески, зеленый лук, майонез.*

Картофель вымыть, отварить в мундире, сразу же очистить и нарезать кубиками. Рыбу нарезать, соединить с картофелем, добавить измельченный лук по вкусу, заправить майонезом и перемешать.

Вместо вяленой трески можно использовать треску горячего копчения.

## САЛАТЫ ИЗ АЗИИ



### Салат «Радуга» (Китай)

10 сушеных грибов тонгу, 1 салатный огурец, 1 стручок красного сладкого перца, 1 стручок желтого сладкого перца, 1–2 моркови, 25 г зеленого лука, 1 банка (220 г) проросшей сои, 1 яйцо, 5 ст. ложек арахисового или кукурузного масла, соль.

Для соуса: 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ст. ложка рисового вина, 2 ст. ложки винного уксуса, 1 ст. ложка острой горчицы, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка орехов пинии.

Грибы вымочить полчаса в горячей воде, затем отрезать ножки, а шляпки нарезать соломкой. Огурец очистить, разрезать пополам вдоль, удалить семена, нарезать тоненькими ломтиками, посолить, выдержать 15 мин, а затем промокнуть салфеткой. Сладкий перец вымыть, очистить от семян и перегородок, нарезать соломкой. Морковь вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Белую часть лука мелко порубить, зеленую нарезать колечками. Проросшую сою вымыть под проточной водой в сите и обсушить. Яйцо взбить. Четыре ложки масла разогреть в воке или в глубокой сковороде, потушить белую часть лука, помешивая, добавить грибы и сладкий перец, обжарить 2–3 мин, затем



положить морковь и сою. Помешивая, жарить еще 2 мин. Добавить зеленую часть лука и, помешивая, жарить еще 2 мин. Овощи остудить. Оставшееся масло разогреть и поджарить на нем яичницу. Нарезать ее полосками.

К обжаренным овощам добавить огурец, перемешать.

Приготовить соус, тщательно перемешав указанные ингредиенты. Залить им салат, перемешать.

Выложить в салатник, посыпать орехами, сверху выложить решеткой полоски яичницы.



### Салат с лапшой и манго (Китай)

250 г яичной лапши, 1 спелый манго, 4 маленькие луковички, 2 дольки чеснока, 1 стручок зеленого сладкого перца, 1 красный стручок перца чили, 25 г соленого арахиса, 2 ст. ложки арахисового масла.

Для заправки: 4 ст. ложки орехового масла, 100 мл кокосового молока, 1 ст. ложка томатной пасты.

Лук нарезать тонкими полукольцами. Чеснок раздавить. Сладкий перец очистить от семян и перегородок и нарезать соломкой. Перец чили очистить от семян и мелко нарезать. Ядра арахиса измельчить. Манго очистить и нарезать соломкой. Лапшу залить кипящей водой, дать настояться 10 мин.

Масло разогреть в воке или глубокой толстостенной сковороде, положить лук, чеснок, острый и сладкий перец. Жарить, помешивая, 2–3 мин. Добавить обсушенную лапшу и манго, перемешать и прогреть в течение 2 мин.

Приготовить заправку: смешать ореховое масло, кокосовое молоко и томатную пасту. Можно слегка прогреть.

Салат разложить по тарелкам, посыпать орехами, полить заправкой и сразу же подать.



### Салат из проросшей сои (Китай)

1 банка (220 г) проросшей сои, 300 г замороженного или свежего зеленого горошка, 4 помидора, 200 г вареной ветчины, 1 стебель лука-порея.

Для соуса: 2 ст. ложки винного уксуса, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ст. ложка рисового вина, 3 ст. ложки арахисового или кукурузного масла, сахар, черный или красный молотый перец, соль.

Замороженный горошек опустить на 3 мин в кипящую воду, откинуть на дуршлаг и обсушить. (Свежий горошек вылущить, отварить в течение 10 мин, откинуть на дуршлаг.) Сою выложить в сито, промыть в проточной воде, а затем обсушить. Помидоры вымыть, обсушить, каждый разрезать на восемь частей. Ветчину нарезать тонкой соломкой. Лук-порей вымыть и мелко нарезать.

Все ингредиенты соединить, перемешать.

Приготовить соус, перемешав уксус, соевый соус, вино, масло, а также сахар, перец и соль по вкусу.

Салат полить соусом, аккуратно перемешать.



### Салат из свинины (Китай)

150 г свинины, 100 г сушеной морской капусты, 50 г растительного масла, 100 г вермишели из крахмала,



25 г соевого соуса, 1 ст. ложка уксуса, 1 ч. ложка кунжутного масла, 1–2 дольки чеснока, 1 ст. ложка измельченного репчатого лука, глутаминат натрия, имбирь.

Мясо нарезать тонкой соломкой, обдать кипятком и обсушить. Морскую капусту залить кипящей водой, выдержать 2 ч, промыть и нарезать. Вермишель обдать кипятком, обсушить, а затем обжарить в масле с луком и имбирем, после чего остудить. Чеснок мелко порубить.

Соединить уксус, соевый соус, чеснок и немного глутамината натрия, перемешать.

Вермишель выложить горкой в середину тарелки, по краям положить отдельно друг от друга мясо и морскую капусту. Полить соусом.



### Капустный салат (Китай)

250 г белокочанной капусты, 150 г стручковой фасоли, 0,5 небольшого кочана цветной капусты, 150 г побегов фасоли, 0,5 свежего огурца, листья кориандра.

Для арахисового соуса: 3 ст. ложки арахисового масла, 1 ст. ложка измельченной мякоти кокоса, 0,6 стакана кипяченой воды, 2 ст. ложки соевого соуса, сок 0,5 лимона, молотый перец чили.

Белокочанную капусту тонко шинковать, цветную разобрать на соцветия. Стручковую фасоль нарезать кусочками длиной около 2,5 см, побеги фасоли измельчить. Огурец



Приготовить соус. Мякоть кокоса залить горячей водой и оставить на 15 мин. Затем процедить, мякоть удалить, в жидкость добавить арахисовое масло, соевый соус, лимонный сок, перец по вкусу и перемешать.

Белокочанную и цветную капусту, а также фасоль опустить в кипящую воду и варить на слабом огне в течение 2–3 мин. Готовые овощи откинуть на дуршлаг, обсушить, остудить и выложить на блюдо. Украсить ломтиками огурца и листьями кориандра. Соус вылить в середину композиции или подать отдельно.



### **Кисло-сладкий салат с уткой (Китай)**

*2 кочана зеленого салата, 2 луковицы-шалот, 4 пера зеленого лука, 1 стебель сельдерея, 1 маленький огурец, 125 г бобовых ростков, 200 г (1 банка) водяных каштанов, 4 утиные грудки без кожи и косточки, дольки апельсина.*

*Для заправки: 3 ст. ложки готового рыбного соуса, 1,5 ст. ложки сока лайма, 2 дольки чеснока, 1 красный стручок перца чили, 1 зеленый стручок перца чили, 1 ст. ложка коричневого сахара.*

Салат вымыть, разделить на листья, разорвать на кусочки. Шалот тонко нашинковать. Зеленый лук вымыть, обсушить, мелко нарезать. Стебель сельдерея нарезать тонкими ломтиками. Огурец вымыть, обсушить, тонко нарезать. Каштаны слить, нарезать ломтиками. Утку запечь в духовке до готовности, остудить, нарезать тонкими ломтиками. Чеснок раздавить. Перец чили очистить от семян и нарезать тонкой соломкой.



Соединить салат, шалот, зеленый лук, сельдерей, огурец, бобовые ростки и каштаны, перемешать и выложить на блюдо. Сверху разместить ломтики утки.

Приготовить заправку. Соединить рыбный соус, сок лайма, сахар, чеснок и чили, поставить посуду на слабый огонь и прогреть смесь, помешивая. Теплой заправкой залить салат и украсить его дольками апельсина.



### Салат с курицей (Китай)

*225 г куриного филе, 125 г бобовых ростков, 1 стручок красного сладкого перца, 1 морковь, 3 маленьких початка кукурузы, 2 ст. ложки светлого соевого соуса, 1 ст. ложка кунжутного масла, 1 ст. ложка кунжутных семечек, 2 ст. ложки растительного масла, шнитт-лук.*

*Для соуса: 2 ст. ложки рисового уксуса, 1 ст. ложка светлого соевого соуса, растительное масло с ароматом чили.*

Сладкий перец очистить от семян и перегородок, нарезать тонкой соломкой. Морковь вымыть, очистить, нарезать короткими брусочками.

Куриное мясо замариновать в смеси соевого соуса, кунжутного масла и кунжутных семечек в течение 20 мин, время от времени переворачивая. Замаринованное филе нарезать тонкой соломкой.

Растительное масло нагреть в воке или глубокой толсто-стенной сковороде, обжарить в нем курицу в течение 4–5 мин. Вынуть курицу шумовкой, выложить на тарелку и остудить. В сковороду положить бобовые ростки, сладкий перец, морковь и зерна кукурузы. Обжари-

вать, помешивая, в течение 2–3 мин. Вынуть шумовкой и остудить.



Приготовить соус: смешать уксус, соевый соус и масло.

Овощи выложить на блюдо, сверху положить курицу, полить соусом и украсить шнитт-луком.



### **Салат с морковью и кориандром (Китай)**

*4 крупные моркови, 2 стебля сельдерея, 2 ст. ложки измельченного свежего кориандра.*

*Для заправки: 1 ст. ложка кунжутного масла, 1,5 ст. ложки рисового уксуса, 0,5 ст. ложки сахара, 0,5 ст. ложки соли.*

Морковь очистить, вымыть, острым ножом проделать по всей длине несколько желобков, а потом нарезать морковь тонкими ломтиками. Должны получиться кусочки в форме цветов. Стебли сельдерея нарезать тонкими ломтиками.

Соединить морковь, сельдерей и кориандр.

Приготовить заправку, смешав масло, уксус, сахар и соль до полного растворения последних компонентов.

Полить заправкой салат и перемешать.



### **Салат из курицы с папайей (Китай)**

*4 куриных филе, 1 папайя, 1 авокадо, 125 г ростков фасоли, 125 г ростков люцерны, 1 красный стручок*



*перец чили, 30 мл красного винного уксуса, 75 мл оливкового масла, черный или красный молотый перец, соль.*

Куриное мясо отварить в кипящей подсоленной воде около 15 мин. Остудить, нарезать тонкими ломтиками по диагонали.

Приготовить заправку: соединить мелко нарезанный перец чили, уксус и оливковое масло, посолить и поперчить по вкусу, перемешать и дать настояться.

Папайю и авокадо очистить, нарезать тонкими ломтиками. На блюдо выложить ломтики фруктов и курицы, посыпать ростками и полить заправкой.

Папайю можно заменить персиками или нектаринами.



### **Остро-сладкий салат из пекинской капусты (Китай)**

*250 г пекинской капусты, 2 помидора, 250 г стручковой фасоли, 125 г очищенных креветок, 1–2 красных стручка перца чили, 60 г обжаренного соленого арахиса, листовой салат, соль.*

*Для заправки: 4 ст. ложки сока лайма, 2 ст. ложки готового рыбного соуса, сахар, черный молотый перец.*

Капусту тонко нашинковать. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и семян, мелко нарезать. Фасоль отварить в подсоленной воде, очистить, нарезать. Перец чили очистить от семян и мелко порубить.

Капусту соединить с помидорами, фасолью, креветками и половиной чили. Перемешать, добавить две трети орехов, снова перемешать.



Листья салата вымыть, разорвать на небольшие кусочки, выложить их по краям блюда. В середину положить салат.

Приготовить заправку: соединить сок лайма, соус, сахар и перец по вкусу, взбить. Полить заправкой салат. Посыпать оставшимся чили и арахисом.



### **Пастуший салат (Турция)**

*1 кг помидоров, 5 стручков сладкого перца, 5 перьев зеленого лука, 500 г огурцов, 15 г зелени петрушки, 4 шт. редиса, маслины.*

*Для соуса: 1 стакан оливкового масла, 1 ст. ложка винного уксуса, соль.*

Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и семян и мелко нарезать. Сладкий перец вымыть, обсушить, очистить от семян и перегородок, нарезать кубиками. Зеленый лук вымыть и мелко нарезать. Огурцы вымыть, очистить, разрезать каждый на четыре дольки, а потом нарезать их небольшими кусочками. Отделить листья петрушки и мелко нарезать. Все ингредиенты соединить и перемешать.

Приготовить соус, соединив масло, уксус и соль. Заправить им салат. Украсить ломтиками редиса и маслинами.



### **Бобовый салат (Турция)**

*250 г крупных красных бобов, 4 ст. ложки оливкового масла, сок 1 лимона, 1 луковица, 1 помидор, 2 яйца,*



*зелень петрушки, укроп, мята, черный молотый перец, соль.*

Бобы замочить на ночь в холодной воде, после чего отварить до готовности и остудить. Лук мелко порубить. Зелень вымыть и мелко нарезать.

Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить и разрезать каждое на четыре части. Помидоры вымыть, обсушить, нарезать дольками.

К бобам добавить лук и зелень, перемешать. Приготовить заправку: соединить масло, сок, перец и соль. Полить ею салат. Украсить дольками помидора и яиц.



### **Салат из креветок и грейпфрута (Таиланд)**

*200 г очищенных креветок, 1 стакан мякоти грейпфрута, 2 стебля лимонной травы, 2 красные луковицы-шалот, обжаренная кокосовая стружка, листья мяты.*

*Для заправки: 2 корня кориандра, 2 красных стручка перца чили, 4 ст. ложки сока лайма, 2 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки готового рыбного соуса, соль.*

Приготовить заправку. Перец очистить от семян, нарезать. С помощью блендера измельчить корни кориандра с солью, добавить перец и приготовить из смеси пюре. Потом добавить сахар, сок лайма и рыбный соус.

Лимонную траву и лук мелко нарезать. Креветки про- бланшировать в большом количестве соленой воды, обсушить и остудить.

Креветки соединить с луком и лимонной травой, добавить грейпфрут и немного кокосовой стружки,



заправить соусом и перемешать. Посыпать листьями мяты.



### **Салат из морских водорослей (Япония)**

*Сушеные водоросли вакаме, водоросли тосака, салат «Айсберг», 0,5 авокадо, лимонный сок.*

*Для соуса: 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ст. ложка кунжутного масла, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка лимонного сока.*

Вакаме тщательно вымыть, подержать в теплой воде 5–6 мин, откинуть на сито, затем опустить в кипящую и сразу же в холодную воду, снова обсушить на сите, а затем нарезать. Тосака тщательно вымыть, нарезать. Салат вымыть, обсушить, разорвать на небольшие кусочки. Авокадо очистить, нарезать крупными кубиками и полить лимонным соком.

Приготовить соус: смешать оливковое и кунжутное масло. Взбивая, добавить порциями соевый соус и лимонный сок.

В салатник выложить смесь водорослей и салата, полить соусом и украсить кубиками авокадо.



### **Салат с печенью птицы (Япония)**

*4 помидора, 200 г печени домашней птицы, 50 г копченого сала, 200 г листового салата, 2 ст. ложки измельченной петрушки, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст.*



ложка рисового вина, тимьян, свежемолотый черный перец, соль.

Для соуса: 1 ч. ложка неострой горчицы, 1 ч. ложка ароматического уксуса, 2 ст. ложки красного винного уксуса, 3 ст. ложки красного вина, 4 ст. ложки растительного масла, соль.

Помидоры обдать крутым кипятком, очистить от кожицы и семян и нарезать мелкими кубиками. Разогреть масло, обжарить в нем печень, приправить тимьяном, посолить и поперчить по вкусу, добавить вино и перемешать. Сало нарезать кубиками и обжарить его до состояния шкварок.

Листья салата вымыть, обсушить и выстлать ими дно салатника. Оставшиеся листья разорвать на маленькие кусочки. Все ингредиенты соединить и перемешать. Выложить в салатник.

Приготовить соус из горчицы, уксуса, вина, масла и соли и залить им салат. Посыпать измельченной петрушкой.

Петрушку можно не использовать для украшения, а добавить в салат.



### Салат из водорослей вакаме и тунца (Япония)

2 ст. ложки сушеных водорослей вакаме, 180 г тунца, консервированного в собственном соку, 2 огурца, 1 морковь, 1 стебель сельдерея, 0,5 маленькой луковицы, 4 шт. редиса.

Для соуса: 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ст. ложка кунжутного масла, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка лимонного сока.

**42** Водоросли нарезать, залить теплой водой, выдерживать в течение 5 мин, а затем откинуть на сито. Огур-



цы, морковь и сельдерей вымыть (морковь очистить) и нарезать соломкой.

Лук нарезать тонкими полукольцами, выдерживать в холодной воде около 20 мин, а затем отжать. Редис вымыть и нарезать тонкими кружочками или соломкой.

С консервированного тунца слить жидкость, из рыбы удалить кости, снять кожу.

Все ингредиенты охладить.

Приготовить соус. Перемешать оливковое и кунжутное масло, а затем, взбивая, добавить небольшими порциями соевый соус и лимонный сок.

Подготовленные овощи выложить на блюдо, в середину поместить водоросли, на них — рыбу. Полить все соусом.



### **Салат с креветками и авокадо (Япония)**

*250 г сырых креветок, 2 авокадо, 2 яйца, 3 ст. ложки измельченного сельдерея, 1 ст. ложка измельченного зеленого лука, 3 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка белого вина, 4 ст. ложки майонеза, соль.*

Креветки очистить от внутренностей, оставив панцири. Быстро отварить их (только до изменения цвета) в воде с 1 ст. ложкой лимонного сока, белым вином и небольшим количеством соли. Вареные креветки очистить от панцирей и разрезать каждую на две-три.

Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить и крупно нарезать. Авокадо вымыть, обсушить, разрезать вдоль пополам, стараясь не повредить кожу. Извлечь косточки, а затем аккуратно достать мякоть, измельчить ее и сбрызнуть ее и кожуру оставшимся лимонным соком.



авокадо.

К мякоти авокадо добавить майонез, сельдереи, зеленый лук и креветки. Аккуратно перемешать. Получившейся смесью наполнить кожицу



### Салат из дайкона и огурца (Япония)

*1 средний дайкон, 1 свежий огурец, 5 ст. ложек рисового уксуса, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки сакэ, 1 ст. ложка соли.*

Дайкон вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками. Огурец вымыть, обсушить и нарезать так же. Овощи соединить, посолить, перемешать и дать настояться в течение 15–20 мин. После этого выложить их в сито, промыть холодной водой и обсушить.

Соединить уксус, сакэ и сахар, перемешать до растворения сахара. Получившейся смесью залить овощи и дать им настояться в течение 15–20 мин в прохладном месте.



### Салат из креветок под клубничным соусом (Япония)

*400 г мелких сырых креветок, 1 апельсин, ростки дайкона или люцерны, цедра 0,5 апельсина, цедра 0,5 лимона, салат-латук.*

*Для соуса: 3 крупные клубники, 0,3 стакана салатного масла, 2 ст. ложки лимонного сока, белый молотый перец, соль.*



Креветки очистить от внутренностей, оставив панцири, промыть и слегка отварить (только до изменения цвета). Очистить от панцирей.

Апельсин очистить, разобрать на дольки, удалить семена и пленки. У ростков дайкона или люцерны удалить корни (ростки дайкона разрезать пополам). Ростки промыть и обсушить.

Цедру апельсина и лимона нарезать тонкой соломкой, обдать крутым кипятком, а затем холодной водой, обсушить.

Приготовить соус. Клубнику вымыть, очистить от листиков, протереть через сито. Взбить салатное масло, постепенно добавляя лимонный сок, соль, перец и протертую клубнику.

Листья салата вымыть, обсушить, выстлать ими салатник. На листья положить креветки, мякоть апельсина и ростки дайкона или люцерны. Посыпать лимонной и апельсиновой цедрой, а затем залить соусом.



### **Салат с тофу (Япония)**

*1 кусочек тофу, 1 морковь, 4 шампиньона, 1 ст. ложка обжаренных семян кунжута, 2 ст. ложки соевого соуса, 3 ст. ложки сахара.*

Тофу отварить, обсушить тканевой салфеткой, а затем измельчить в пюре. Морковь и грибы вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой, проварить несколько минут в кипящей воде, откинуть на сито и обсушить. Семена кунжута измельчить.

К тофу добавить соевый соус и сахар, перемешать, пока сахар не растворится. Получившейся смесью



заправить морковь и грибы, перемешать. Посыпать семенами кунжута.



### Салат из шпината (Япония)

200 г шпината, 2 ст. ложки семян кунжута, 1 ст. ложка сакэ, 1 ч. ложка соевого соуса, 1 ч. ложка сахара.

Шпинат вымыть, отварить, откинуть на сито, обсушить, а затем тонко нарезать. Семена кунжута перемолоть и смешать со шпинатом.

Соединить сакэ, соевый соус и сахар, перемешать так, чтобы сахар растворился. Получившейся смесью заправить шпинат и перемешать.



### Салат из риса и мяса (Япония)

1 стакан риса, 1 апельсин, 250 г жареной или вареной говядины, соль.

Для соуса: 1 яичный желток, 1 апельсин, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка горчицы, 1 ст. ложка уксуса, 1,5 стакана растительного масла, 1 ст. ложка кукурузной муки, сок 1 лимона, 0,5 ч. ложки соли.

Рис промыть, отварить, откинуть на дуршлаг и промыть холодной кипяченой водой. Мясо нарезать небольшими кубиками. Апельсин очистить, разобрать на дольки, удалить семена и пленки, мякоть измельчить. Ингре-



диенты соединить, посолить по вкусу и перемешать.

Приготовить соус. Сначала сделать майонез: желток, горчицу, сахар, уксус и соль взбить венчиком, постепенно прибавляя растительное масло. Сок апельсина развести водой (1:7), в этой смеси развести кукурузную муку, вскипятить и сразу же смешать с майонезом.

Готовый салат заправить соусом и аккуратно перемешать. Перед подачей охладить.



### **Салат из бананов и граната (Индия)**

*1 гранат, 2 спелых банана, 2 ст. ложки свежеприготовленного лимонного сока 1 ст. ложка фруктового сахара.*

Гранат очистить, извлечь зерна и выложить их горкой на середину блюда. Бананы очистить, нарезать по диагонали тонкими ломтиками, выложить их вокруг гранатов. Полить лимонным соком, посыпать сахаром и сразу же подавать.

По желанию салат можно посыпать также небольшим количеством соли.



### **Салат из пшеничной крупы (Индия)**

*1 стакан крупной пшеничной крупы, 0,5 стакана свежего гороха, 1,5 стакана воды, 1 стакан измельченной петрушки, 0,25 стакана мелко нарезанной свежей мяты или 1 ст. ложка сушеной, 2 помидора, 1 стручок сладкого крас-*



*ного перца, 0,25 стакана растительного масла, 0,5 ч. ложки черного молотого перца, 0,5 ч. ложки соли.*

Воду довести до кипения в толстостенной посуде. Положить крупу, горох, соль, черный перец. Перемешать, снять посуду с огня и дать смеси настояться в течение получаса. Крупа должна впитать воду. Если жидкость останется, слить ее. Смесь остудить.

Помидоры вымыть, обсушить, разрезать каждый на восемь долек. Сладкий перец вымыть, обсушить, очистить от семян и перегородок. Небольшую часть стручка нарезать колечками, остальное — маленькими кубиками.

В крупу с горохом добавить помидоры, измельченный перец, петрушку, мяту, растительное масло и аккуратно перемешать. Украсить колечками перца.

# САЛАТЫ ИЗ АФРИКИ



## Овощной салат (Тунис)

*2 луковицы, 3–4 кислых яблока, 2 стручка сладкого перца, 4 помидора, 3–4 свежих огурца, 1 лимон, молотая сушеная мята, растительное масло, соль.*

Лук мелко нарезать. Яблоки очистить от кожицы и семян и нарезать кубиками. Огурцы и помидоры вымыть, обсушить и нарезать так же. Сладкий перец вымыть, обсушить, очистить от семян и перегородок и нарезать так же.

Ингредиенты соединить, полить лимонным соком и растительным маслом, посолить по вкусу и перемешать.

Готовый салат посыпать мятой.



## Салат мешуйя (Тунис)

*500 г сладкого стручкового перца, 1 лимон, 50 г растительного масла, маслины без косточек, соль.*

Перец запечь в духовке или на углях, очистить от кожицы, семян и перегородок, нарезать соломкой и



посолить по вкусу. Полить лимонным соком и растительным маслом, посыпать нарезанными маслинами.



### Салат из стручковой фасоли (Тунис)

500 г стручковой фасоли, 2 яйца, 100 г маслин, 3 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки уксуса, 0,5 кофейной ложки черного молотого перца, соль.

Фасоль очистить, вымыть, каждый стручок разрезать пополам, а затем отварить в кипящей воде, откинуть на дуршлаг, обсушить, охладить и переложить в салатницу.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать дольками.

Фасоль посолить и поперчить, полить маслом и уксусом. Украсить маслинами и дольками яиц.



### Морковный салат (Тунис)

600 г моркови, 0,3 стакана мелко нарезанной кинзы, 3 ст. ложки оливкового масла, 125 мл воды, 3 ст. ложки белого винного уксуса, 2,25 ч. ложки молодой зиры (индийского тмина), 0,25 ч. ложки кайенского перца, соль.

Морковь вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками, пробланшировать в кипящей подсоленной воде,



Оливковое масло разогреть, прогреть в нем в течение 30 с зиру и кайенский перец, затем добавить морковь, влить воду и уксус. Перемешать. Тушить на среднем огне, пока не выпарится жидкость, часто помешивая. Посолить и поперчить. Снять посуду с огня, остудить. Добавить кинзу и перемешать.

Салат можно приготовить накануне и хранить его в холодильнике.



### **Картофельный салат с маслинами (Тунис)**

*8 крупных клубней молодого картофеля, 3 дольки чеснока, 1 ст. ложка уксуса, 2–3 ст. ложки оливкового масла, 2–3 ст. ложки измельченного свежего кориандра, 10–15 маслин без косточек, зира, молотый кайенский перец, сахар, соль.*

Картофель вымыть, очистить, отварить в воде с солью и сахаром до готовности, остудить и нарезать кубиками. Добавить мелко нарезанный чеснок, зиру, перец. Заправить смесью уксуса и оливкового масла, положить нарезанные маслины и кориандр, перемешать.

Перед подачей охладить.

Салат можно использовать как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясу или рыбе.



### **Зеленый салат с маслинами (Марокко)**

*1 кочан зеленого салата, 100 г оливок, 100 г маслин, 1 помидор, 1 луковица, 3 ст. ложки оливкового*



масла, 30 г зелени петрушки, молотый розмарин, белый молотый перец, соль.

Салат и помидоры вымыть, обсушить, мелко нарезать. Лук нарезать тонкими полукольцами. Ингредиенты соединить, добавить маслины, измельченную зелень петрушки, посолить и поперчить по вкусу, посыпать розмарином, заправить оливковым маслом и перемешать.



### Салат из помидоров с фисташками (Марокко)

2 помидора, 100 г фисташек, 0,5 небольшой луковицы, красный молотый перец, соль.

Помидоры обдать крутым кипятком, очистить от кожицы и семян, мякоть мелко нарезать. Лук нарезать тонкими полукольцами. Фисташки растолочь.

Ингредиенты соединить, посолить и поперчить по вкусу, дать настояться 10 мин.



### Салат из жареного сладкого перца (Марокко)

500 г сладкого перца, 1 кофейная ложка тмина, 1 кофейная ложка аджики, 3 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка растительного масла, 30 г зелени петрушки, соль.

Сладкий перец обжарить на сухой сковороде, очистить от кожицы, семян и перегородок, мелко нарезать.

сок, масло, измельченную зелень. Тщательно перемешать и охладить.



### **Салат из вареных баклажанов (Марокко)**

*3–4 баклажана, 1 долька чеснока, 1 ст. ложка растительного масла, 1 кофейная ложка молотого сладкого красного перца, 1 кофейная ложка молотого тмина, сок 1 лимона, соль.*

Баклажаны вымыть, мелко нарезать, залить соленой водой, добавить в нее растительное масло, перец и толченый чеснок. Варить на среднем огне, помешивая, пока жидкость полностью не испарится.

Получившуюся смесь соединить с тмином, заправить лимонным соком и перемешать.

Салат можно подавать горячим, теплым или холодным.



### **Салат «Шерги» (Марокко)**

*100 г редиса, 30 г зелени петрушки, 30 г зеленого лука, 2 кочана зеленого салата, 10 оливок, 10 маслин, 2 зеленых стручка сладкого перца, 2 огурца, 2 красных стручка сладкого перца, 3 лимона, 2 апельсина, 2 ст. ложки растительного масла, молотая корица, черный молотый перец, соль.*

Редис вымыть, нарезать кружочками. Лимоны и апельсины очистить от кожуры, разобрать на дольки, удалить пленки и семена. Петрушку и зеленый лук мелко нарезать, соединить с половиной долек лимона, пе-



ремешать. Оставшиеся дольки лимона перемешать с редисом. Зеленый салат вымыть, обсушить, нашинковать, сильно поперчить, слегка подсолить, сбрызнуть растительным маслом. Сладкий перец вымыть, обсушить, очистить от семян и перегородок, нарезать колечками. Огурцы вымыть, обсушить, нарезать тонкими кружочками.

На блюдо выложить смесь редиса с лимоном, посолить. Рядом выложить смесь петрушки, лука и лимона, а также дольки апельсина. Присыпать их корицей. Затем разместить салат, маслины и оливки, сладкий перец и огурцы.

Отдельно подать растительное масло и черный молотый перец.



### **Салат из жареного перца и помидоров (Алжир)**

*500 г сладкого перца, 1 стручок жгучего перца, 3 крупных помидора, оливковое масло, соль.*

Сладкий перец и помидоры обжарить целиком на сухой сковороде, очистить от кожицы и семян. После этого измельчить овощи вилкой, посолить по вкусу, добавить мелко нарубленный жгучий перец, заправить оливковым маслом и перемешать.



### **Салат «Порт-Санд» (Египет)**

*100 г корня сельдерея, 1 банан, 1 яблоко, 50 г листового салата, 1 помидор, майонез.*



Корень сельдерея очистить, нарезать соломкой. Банан очистить, нарезать кружочками. Яблоко очистить и нарезать кубиками. Салат нашинковать. Помидор мелко порубить. Ингредиенты соединить, заправить майонезом и перемешать.

Готовый салат выложить в кожуру банана.



### **Салат из помидоров с орехами (Египет)**

*600 г помидоров, 300 г ядер арахиса, 1 крупная луковица, красный молотый перец, соль.*

Помидоры ошпарить, очистить от кожицы и семян, мякоть мелко нарезать. Лук тонко нашинковать. Орехи растолочь. Ингредиенты соединить, посолить и поперчить по вкусу, дать настояться 10 мин.



### **Овощной салат (Алжир)**

*1 длинноплодный огурец, 1 зеленый стручок сладкого перца, 50 г оливок без косточек, 1 ст. ложка измельченного кориандра, 2 ст. ложки измельченной мяты, 2 ст. ложки винного уксуса, 2 ст. ложки оливкового масла, черный молотый перец, соль.*

Огурец нарезать кубиками. Сладкий перец ошпарить, очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками. Оливки нарезать колечками. Все ингредиенты соеди-



нить, добавить кориандр и мяту, посолить и поперчить по вкусу, заправить смесью уксуса и масла и перемешать.

Салат можно использовать как самостоятельное блюдо или как гарнир к баранине.



### **Салат из бананов (Уганда)**

*2 банана, 50 г изюма без косточек, 2 ст. ложки овсяных хлопьев, 50 г нежирной ветчины, 1 лимон, 100 мл сливок, листья салата.*

Изюм размочить, откинуть на сито и обсушить. Бананы очистить и нарезать тонкими кружочками. Ветчину нарезать маленькими кубиками. С лимона снять цедру (натереть), выжать из него сок. Листья салата вымыть и обсушить.

Соединить бананы, изюм, овсяные хлопья и ветчину. Заправить смесью сливок, лимонного сока и цедры и перемешать.

Готовое блюдо подавать на листьях салата.

Овсяные хлопья можно заменить воздушной кукурузой.

# САЛАТЫ ИЗ АМЕРИКИ



## Салат «Ранчо» (США)

*500 г говяжьей печени, 4 крупные моркови, 1 луковица, 60–70 г растительного масла, черный молотый перец, соль.*

Лук нарезать колечками. Морковь очистить и натереть на крупной терке.

Печень мелко нарезать и подрумянить в масле. Добавить лук и морковь.

Жарить в течение 5 мин, помешивая. Посолить и поперчить по вкусу, снять с огня и охладить.



## Салат «Цезарь» (США)

*40 г анчоусов, 1 маленькая долька чеснока, 1 кочан салата «Айсберг», 200 г копченого куриного мяса, 3 вареные королевские креветки, 2 помидора черри, 200 г гренок, 2 перепелиных яйца, 2 ст. ложки тертого сыра «Пармезан», 500 г растительного масла, 2 яичных желтка, 1 ст. ложка дижонской горчицы, 20 г острого соуса, 20 мл 33%-х сливок.*



Приготовить соус. Соединить желтки, горчицу и растительное масло. Взбить с помощью миксера, постепенно добавляя сыр, анчоусы, острый соус и чеснок.

Салат «Айсберг» разорвать на маленькие кусочки, добавить нарезанную ломтиками курицу и гренки. Заправить соусом, перемешать.

Выложить в салатник, украсить креветками, помидорами черри и ломтиками перепелиных яиц.



### **Салат «Чикаго» (США)**

*150 г спаржи, 100 г молодой стручковой фасоли, 50 г гусиной печени, 150 г маринованных грибов, 3–4 помидора, 1 морковь, 150 г майонеза, зелень петрушки, соль.*

Спаржу отварить. Фасоль отварить и нарезать. Печень отварить, остудить, нарезать ломтиками. Морковь отварить, очистить, нарезать соломкой. Грибы нашинковать.

Все ингредиенты соединить, посолить по вкусу, заправить майонезом и перемешать.

Помидоры вымыть, обсушить, каждый разрезать пополам, удалить мякоть. Получившиеся «чашечки» заполнить салатом и посыпать измельченной петрушкой.



### **Салат «Вальдорф» (США)**

*250 г корня сельдерея, 2 яблока, 100 г ядер грецких орехов, 100 г майонеза, 4 ст. ложки сливок, 2 ст. ложки лимонного сока, соль.*



Корень сельдерея очистить и нарезать соломкой. Яблоки очистить и нарезать кубиками. Орехи порубить. Ингредиенты соединить, посолить по вкусу, заправить смесью майонеза, сливок и лимонного сока и перемешать. Перед подачей выдержать 2 ч в холодильнике.

Салат можно использовать как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясу.



### **Горячий салат из тунца (Бразилия)**

*1 банка консервированного тунца, 4 яйца, 2 помидора, 1 стакан нарезанной отварной стручковой фасоли, 0,25 стакана мелко нарезанного зеленого лука, 1 ч. ложка мелко нарезанного эстрагона, 0,5 стакана готового итальянского соуса.*

Тунца измельчить. Помидоры нарезать тонкими дольками. Яйца отварить, остудить, очистить, мелко порубить. Ингредиенты соединить, добавить фасоль, перемешать.

Выложить в огнеупорные формы, посыпать зеленым луком и эстрагоном, запечь. Подавать с соусом.



### **Салат из креветок и манго (Бразилия)**

*12 очищенных вареных креветок, 1 плод манго, 2 моркови, 3 дольки чеснока, 6 листьев латука, 2 ст. ложки оливкового масла, 4 листа горчицы, черный молотый перец, соль.*

*Для соуса: 1 стакан натурального йогурта, 100 г сыра «Горгонзола», 1 ст. ложка горчицы.*



Чеснок и манго нарезать ломтиками, морковь натереть на крупной терке, латук нашинковать. Чеснок обжарить в половине масла до золотистого цвета, добавить креветки и жарить, помешивая, 1 мин.

На блюдо выложить листья горчицы, латук и морковь, посолить и поперчить по вкусу, полить оставшимся маслом. Сверху выложить обжаренные креветки с чесноком и ломтики манго.

Приготовить соус: смешать в миксере йогурт, сыр, горчицу. Готовый соус подать отдельно.



### Салат из шпината (Бразилия)

*200 г шпината, 250 г бекона, 2 яйца, черный молотый перец, соль.*

Бекон мелко нарезать, обжарить и обсушить на салфетке. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить, мелко порубить.

Шпинат промыть, положить в салатник, посолить и поперчить по вкусу (можно приправить майонезом). Посыпать кусочками бекона и яйцом.



### Салат из цыпленка с имбирем (Бразилия)

*3 грудки цыплят без костей и кожи, 1 фиолетовая луковица, 0,5 стакана нарезанного соломкой консервированного красного сладкого перца, 2–3 стакана измель-*



ценных листьев салата, 0,5 стакана оливкового масла, 2 ст. ложки тертого имбиря, 1 ст. ложка соуса от консервированного перца, 0,3 стакана апельсинового джема, 1 ч. ложка горчицы, 5 ч. ложек красного винного уксуса, черный молотый перец, соль.

Грудки цыплят разрезать пополам, смазать маслом, посолить и поперчить по вкусу, обжарить на гриле до золотистой корочки. Смешать джем с имбирем и горчицей, смазать смесью цыплят и нарезать их тонкой соломкой.

Оставшееся масло соединить с соусом от перца и уксусом, посолить и поперчить, перемешать.

В салатник выложить листья салата, на них — цыплят и сладкий перец. Заправить масляной смесью, аккуратно перемешать. Украсить колечками лука и сразу же подавать.



### Салат из мандаринов (Бразилия)

4 мандарина, 1 стакан нарезанного кресс-салата, 0,5 стакана тертого сыра «Горгонзола», 1 небольшая белая луковица, 0,5 фиолетовой луковицы, 0,3 стакана растительного масла, 0,25 стакана апельсинового сока, 3 ст. ложки винного уксуса, соль.

Мандарины очистить, разобрать на дольки. Белый лук мелко нарезать, фиолетовый нарезать полукольцами.

Приготовить соус: соединить масло, апельсиновый сок, уксус, белый лук, посолить и взбить.

Кресс-салат соединить с фиолетовым луком, заправить частью соуса, перемешать и дать настояться 1 ч. После этого выложить на блюдо, по краям положить дольки

## Лучшие салаты со всего света

---



мандарина, посыпать все сыром. Оставшийся соус подать отдельно.



### **Салат из авокадо (Мексика)**

*3 авокадо, 2 зеленых стручка перца чили, 2 ст. ложки измельченного репчатого лука, 2 ст. ложки измельченного кориандра, оливковое масло, лимонный сок, соль.*

Авокадо очистить, нарезать соломкой и сбрызнуть лимонным соком. Перец чили очистить от семян и мелко порубить. Ингредиенты соединить, добавить лук и кориандр, посолить по вкусу, заправить маслом и перемешать.



### **Салат из кактусов (Чили)**

*5–6 мясистых листьев кактуса, 500 г соленых маслин, 2 яйца, 25 г петрушки, уксус, растительное масло, черный молотый перец, соль.*

Листья очистить от кожицы, нарезать кубиками, дать постоять, чтобы они выделили сок, а затем сок слить. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить, порубить. Маслины мелко нарезать.

Ингредиенты соединить, посолить и поперчить по вкусу, заправить смесью масла и уксуса, перемешать и посыпать измельченной петрушкой.

# СОДЕРЖАНИЕ



<i>Предисловие</i> . . . . .	3
Салаты из Европы . . . . .	8
Салаты из Азии . . . . .	31
Салаты из Африки . . . . .	49
Салаты из Америки. . . . .	57

## ЛУЧШИЕ САЛАТЫ СО ВСЕГО СВЕТА

Художественный редактор А. Г. Лютиков  
Художник А. Г. Вайник  
Верстка А. Г. Вайник  
Корректор И. Г. Иванова

ООО «Издательство «Терция»  
191180, Санкт-Петербург, ул. Гороховая, д. 73, оф. 2Н  
E-mail: [tercia@qhome.ru](mailto:tercia@qhome.ru)

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

**Оптовая торговля книгами «Эксмо»:**  
ООО «ТД «Эксмо». 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,  
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.  
E-mail: [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

**По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями** обращаться в ООО «Дип покет» E-mail: [foreignseller@eksmo-sale.ru](mailto:foreignseller@eksmo-sale.ru)

**International Sales:** International wholesale customers should contact «Deep Pocket»  
Pvt. Ltd. for their orders. [foreignseller@eksmo-sale.ru](mailto:foreignseller@eksmo-sale.ru)

**По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении,** обращаться в ООО «Форум»: тел. 411-73-58 доб. 2598.  
E-mail: [vipzakaz@eksmo.ru](mailto:vipzakaz@eksmo.ru)

**Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:** Компания «Канц-Эксмо»: 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный). e-mail: [kanc@eksmo-sale.ru](mailto:kanc@eksmo-sale.ru), сайт: [www.kanc-eksmo.ru](http://www.kanc-eksmo.ru)

**Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:**

**В Санкт-Петербурге:** ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.  
Тел. (812) 365-46-03/04. **В Нижнем Новгороде:** ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70. **В Казани:** ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46. **В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70. **В Ростове-на-Дону:** ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 268-83-59/60. **В Екатеринбурге:** ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. (343) 378-49-45. **В Киеве:** ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 501-91-19. **Во Львове:** ТП ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19. **В Симферополе:** ООО «Эксмо-Крым», ул. Киевская, д. 153. Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99.

**Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и канцтоварами «Канц-Эксмо»:**  
117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (495) 411-50-76.  
127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (495) 780-58-34.

Подписано в печать 10.12.2007.  
Формат 70x100<sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,58.  
Тираж 10 000 экз. Заказ №8121

Отпечатано в ОАО «ИПК «Ульяновский Дом печати»  
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

**www.infanata.org**

Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления только на локальном компьютере! Скачав файл, вы берёте на себя полную ответственность за его дальнейшее использование и распространение. Начиная загрузку, вы подтверждаете своё согласие с данными утверждениями! Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах, и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена! По вопросам приобретения печатной или электронной версии данной книги обращайтесь непосредственно к законным издателям, их представителям, либо в соответствующие организации торговли!

**www.infanata.org**