

Ш

Кола улиналии



САЛАТЫ И ЗАКУСКИ



ББК 36.997
С16

Использование текста и иллюстраций,
в том числе фрагментов, без разрешения правообладателя
запрещается и преследуется по закону

**Салаты и закуски / Сост. И.С. Румянцева. — М.: ООО
С16 «ТД «Издательство Мир книги», 2006. — 96 с.: ил.**

Меню домашнего обеда в будни и праздники, на юбилейный вечер, молодежную вечеринку, детский утренник обогатят рецепты предлагаемых салатов и закусок с овощами, нежным мясом, деликатесной рыбкой, свежими и солеными грибами. Детворе особенно понравятся десертные салаты из фруктов, ягод и орехов.

ББК 36.997

ISBN 5-486-00877-5

© Румянцева И.С., 2006
© ООО «ТД «Издательство
Мир книги», 2006

К любой трапезе

Удивительная универсальность овощных, мясных, грибных, рыбных и фруктовых салатов объясняется их бесконечным разнообразием.

На даче с первых летних дней до глубокой осени, варьируя овощи, поспевающие на грядках, пряную зелень и меняя заправки, легко приготовить прекрасный витаминный салат на завтрак или к ужину.

Как только появятся побеги специально оставленной под зиму петрушки, ростки многолетних лука, чеснока и ревеня, развернутся нежные листочки одуванчиков, бораго и цикория, соберите, вымойте и нарежьте их.

Добавьте раскрошенную брынзу, выберите заправку или просто посолите, украсьте дольками яйца — и первую весеннюю дачную трапезу пора подавать к столу.

А вот еще один секрет приготовления простого салата из продуктов, которые есть под рукой. Смешайте оставшиеся от обеда спагетти с консервированным тунцом, нарезанными луком и томатами, заправьте оливковым маслом с горчицей, уксусом, сахарным песком, солью, украсьте зеленью и получите традиционный греческий салат.

Постигнув основы «салатоведения», совсем немного пофантазируйте. Тогда к любой трапезе в вашем доме всегда будут готовы оригинальные салаты и пикантные закуски.

Когда салаты или закуски предназначены для праздничного стола, то важно научиться правильно сочетать их с основным, обычно мясным, блюдом.

К нему лучше всего подать не тяжелые закуски из вареного картофеля, вареных яиц, мяса, креветок под майонезом, а легкие овощные салаты из свежих или маринованных овощей или просто малосольные огурчики.



Салатоведение

Секреты приготовления оригинальных блюд, в том числе салатов, постигаются постепенно, шаг за шагом.

Так, простые салаты из 1–2 овощей и сложные салаты из многих компонентов требуют различных способов подготовки.

Чтобы получить отличный результат, важно освоить процессы очистки, нарезки, последовательности смешивания отдельных ингредиентов салатов, а также научиться готовить оригинальные заправки, заливки, соусы.



Салат с беконом и шпинатом

250 г молодых листьев шпината, 4 ломтика бекона, нарезанного кубиками, 2 ст. ложки оливкового масла, 75 г белого хлеба, нарезанного ломтиками, 100 г шампиньонов, нарезанных тонкими ломтиками.

Для заправки:

1/2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка винного уксуса, 1/2 ч. ложки горчицы, щепотка сушеного эстрагона, 3 ст. ложки оливкового масла, сахарный песок, черный перец молотый, соль.

1. Промыть листья шпината, обсушить на полотенце. Разогреть на сковороде масло, обжарить, помешивая, кусочки бекона (5–6 минут) до хрустящей корочки. Переложить на бумажное полотенце.

2. Срезать с ломтиков хлеба корку, нарезать их кубиками (1 см) и обжарить в масле, оставшемся после жарки бекона (4 минуты), до золотистого цвета.

3. Растолочь чеснок с солью, положить в миску, добавить уксус, горчицу, эстрагон, сахарный песок, поперчить, посолить, размешать. Постепенно влить масло, помешивая до загустения.

4. Влить 2 ст. ложки заправки в салатник. Затем всыпать листья шпината, грибы, бекон и гренки.

5. Перед подачей влить остальную заправку.





Салат «Никозия»

250 г молодого картофеля, 5 вареных яиц, 250 г зеленой фасоли, 200 г (1 банка) консервированного тунца, 75 г маслин (без косточек), 5 томатов, 4 филе анчоуса (хамсы).

Для заправки:

1 зубчик толченого чеснока, 1 ст. ложка ароматизированного уксуса, 1/2 ст. ложки сладкой горчицы, 7 ст. ложек оливкового масла, черный перец молотый, соль.

1. Неочищенный картофель и фасоль отварить (отдельно) в подсоленной воде до размягчения. Слить воду, картофель остудить, фасоль сполоснуть холодной водой и подсушить. Каждую маслину разрезать пополам, тунца сцедить и размять.

2. Фасоль нарезать кусочками, сложить в миску. Картофель очистить, разрезать на половинки, смешать с фасолью, добавив рыбу и маслины. Для заправки тщательно смешать все ингредиенты. Половиной заправки полить картофельную смесь, слегка перемешать.

3. Очищенные яйца разрезать на дольки. Томаты разрезать на 3 части, разложить, чередуя, по краю большой тарелки. В середину поместить овощи небольшой горкой.

4. Филе анчоусов (хамсы) уложить поверх овощей крест-накрест. Оставшуюся заправку подать отдельно, в соуснике.





Теплый салат с курицей

1 куриная грудка, 2 ст. ложки соуса чили, 1/2 пучка салат-латука, 100 г томатов черри, 1 желтый сладкий перец, колечками, 50 г кураги, замоченной и измельченной, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 50 г миндальных хлопьев.

Для заправки:

200 г йогурта, 6 ст. ложек оливкового масла, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 толченных зубчика чеснока, 1 ст. ложка горчицы, 1 ст. ложка рубленой зелени мяты, 1 ст. ложка сахарного песка, черный перец молотый, соль.

1. Тонко нарезать мясо, положить в миску и добавить соус чили. Перемешать, оставить мариноваться при комнатной температуре на 1 час.

2. Листья салата промыть, подсушить и измельчить. Томаты разрезать пополам, сложить в миску вместе с салатом, сладким перцем и курагой, перемешать.

3. Смешать в миске все компоненты заправки до однородной консистенции.

4. Разогреть на сковороде подсолнечное масло и обжарить кусочки курицы в маринаде до плотной корочки.

5. Кусочки курицы разложить поверх салатной смеси, посыпать миндалем, полить заправкой и сразу подать к столу.





Салат из куриной печени

400 г подготовленной куриной печени, 1 стакан красного вина, 1 щепотка сушеного тимьяна, нарезанная смесь салатной зелени, 1 ст. ложка растительного масла, 50 г копченого бекона, кубиками, 50 г обжаренных ядер кедровых орехов.

Для заправки:

1 ч. ложка готовой горчицы, 2 толченых зубчика чеснока, 2 ст. ложки яблочного уксуса, 4 ст. ложки оливкового масла, черный перец молотый, соль.

1. Печень нарезать кубиками. Переложить в миску, залить вином, посыпать тимьяном. Оставить мариноваться на 30 минут.

2. Для заправки смешать в миске чеснок и горчицу, добавить уксус и втереть, добавляя понемногу, оливковое масло. Поперчить, посолить, перемешать.

3. Разложить салатную зелень на блюде. Разогреть на сковороде масло и слегка обжарить бекон. Печень вынуть из маринада, обтереть, положить на сковороду и жарить 3 минуты.

4. Вылить в сковороду половину заправки, смешать с печенью и беконом. Положить смесь на блюдо с салатом. Посыпать ядрами орехов, украсить зеленью. Оставшуюся заправку подать отдельно.





Салат из фасоли с тунцом

1 красный и 1 желтый сладкий перец, 250 г стручков зеленой фасоли, 1 банка фасоли, 1/2 нашинкованной красной луковицы, 3 ст. ложки любой заправки, 1 ст. ложка горчицы, 1 банка тунца, сцеженного, 5–6 ст. ложек майонеза, черный перец молотый, соль.

1. Обжарить половинки сладкого перца в гриле (5–10 минут), завернуть в пленку, охладить. Снять потемневшую кожицу, мякоть нарезать кубиками.

2. Стручки фасоли нарезать кусочками (по 2–3 см), положить в кипящую подсоленную воду на 6–8 минут, сцедить, охладить.

3. Консервированную фасоль сцедить, промыть, смешать с красным луком. Добавить стручки фасоли, полить заправкой, добавить горчицу, размешать, посолить и поперчить.

4. Мякоть тунца размять. Выложить фасолевую смесь на блюдо, сверху поместить рыбу, полить майонезом и посыпать кубиками сладкого перца.

5. Оставшийся майонез подать отдельно в соуснике.

Вариант

Вместо тунца подойдет консервированная в масле сайра или скумбрия, а вместо красной луковицы – жемчужная.





Сандвичи с рыбой

Камбала с креветками:

2 куса филе камбалы, очищенных, 1 взбитое яйцо, 100 г свежих белых хлебных крошек, 4 листика салата-латука, 1 ст. ложка растительного масла, 4 ломтика ржаного хлеба с маслом, 50 очищенных креветок, 4 ст. ложки майонеза.

Сельдь с каперсами:

4 листа салата-латука, 4 ломтика ржаного хлеба с маслом, 12 кусочков сельди, 2 ст. ложки каперсов, 1 красная луковица, кольцами.

Сыр с анчоусами:

4 ломтика белого хлеба с маслом, 1 баночка анчоусной пасты, 16 ломтиков сыра, 8 виноградин, без косточек, половинками, 8 ломтиков сладкого перца.

1. Разрезать каждый кусочек камбалы пополам, обмакнуть во взбитое яйцо и обвалить в хлебных крошках. Обжарить в разогретом масле до золотистой корочки. На ломтики хлеба положить по листу салата, по кусочку рыбы, майонез, креветки.

2. Разложить на ржаном хлебе листья салата, затем по 3 кусочка сельди. Украсить каперсами и посыпать кольцами лука.

3. Намазать ломтики белого хлеба анчоусной пастой, положить по 4 кусочка сыра, свернув их вдвое. Внутрь каждого кусочка сыра вставить половинку виноградины, украсить сладким перцем.



1



2



3



Маринованный лосось с горчичным соусом

900 г филе лосося, 1 пучок укропа, измельченного, 40 г сахарного песка, 3 ст. ложки крупной соли, 1 лимон, 1/2 ч. ложки черного толченого перца горошком.

Для соуса:

2 ст. ложки горчицы, 1 ст. ложка сахарного песка, 2 ст. ложки винного уксуса, 1 желток, 3 ст. ложки растительного масла, укроп, перец молотый, соль.

1. Рыбу очистить, промокнуть полотенцем. Положить горсть укропа на тарелку, сверху поместить половину рыбы (кожей вниз).

2. В миске смешать сахарный песок, соль и перец. Посы-

пать этой смесью кусок рыбы, сверху — укропом. Положить вторую половину рыбы (кожей вверх). Посыпать оставшимся укропом.

3. Накрывать рыбу пленкой и перевернутой тарелкой (под гнет). Поставить в холодильник на 2—3 суток, поливая рыбу выделяющимся соком.

4. Для соуса растереть горчицу с сахарным песком, уксусом и желтком, постепенно добавив масло, посолить и поперчить.

5. Перед подачей рыбу нарезать ломтиками. Украсить лимоном и укропом, полить соусом.





«Мимоза» из яиц с креветками

6 яиц, сваренных вкрутую, 4 больших листа салата-латука, 250 г очищенных вареных креветок, 1/2 стакана острого майонеза, сок 1 лимона, 1 пучок кресс-салата, 2 больших цельных креветки для украшения.

1. Яйца очистить от скорлупы и каждое аккуратно разрезать пополам.

2. Вынуть желтки. Листья салата-латука разложить на блюде, поверх них поместить белки.

3. Половину желтков крупно порубить, положить их в миску с креветками, добавить острый майонез и ли-

монный сок. Осторожно перемешать, сохранив креветки целыми.

4. Разложить смесь в выемки белков. Остальные желтки протереть через сито деревянной ложкой, аккуратно посыпая блюдо «мимозой».

5. Украсить блюдо тщательно промытыми листьями кресс-салата и цельными креветками.

Вариант

Не менее вкусной такая оригинальная закуска получается с крабовыми палочками, а украсить ее можно любой пряной зеленью.





Салат из огурцов с луком

2 огурца, **1** ч. ложка винного уксуса, **3** измельченных стебля зеленого лука, щепотка сахарного песка, красный перец молотый, соль.

1. Аккуратно срезать с каждого огурца полоски кожуры вдоль, оставляя не срезанными полоски такой же ширины.

2. Нарезать огурец очень тонкими кружками, положить в дуршлаг, посыпать солью и оставить на 30 минут, чтобы выделился сок.

3. Смешать сахарный песок с уксусом и 3 ст. ложками хо-

лодной воды. Кружки огурцов выложить на блюдо и залить острой уксусной смесью.

4. Посыпать сверху измельченной зеленью лука, посолить. Для украшения обильно посыпать красным молотым перцем.

Вариант

Заправку можно сделать из 1 ст. ложки уксуса и 5 ст. ложек сметаны, добавив соль, красный и черный молотый перец по вкусу.





Овощной салат с острым соусом

150 г стручков фасоли, 1 натертая морковь, 1 шт. картофеля, ломтиками, 100 г цветной капусты, 100 г шинкованной капусты, растительное масло, листья салата, дольки вареного яйца, кольца красного лука.

Для соуса:

2 стебля лука-шалота, 2–3 красных чили, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка креветочной пасты, 100 г кукурузного масла, 100 г молока, 1 ст. ложка сахарного песка, 1 ст. ложка сока лимона, соль.

1. Для соуса растолочь лук-шалот, чеснок и чили. В кастрюле разогреть масло, добавить эту пасту и обжарить 2 минуты, помешивая.

2. Положить креветочную пасту, кукурузное масло, влить молоко, добавить соль и сахарный песок. Довести до кипения и влить сок лимона. Тушить 1 минуту, убавив огонь, чтобы соус не кипел.

3. Бланшировать фасоль, цветную капусту и ломтики картофеля в кипятке 2 минуты. Воду слить. Затем обжарить морковь и белокочанную капусту в масле на сковороде на сильном огне (1 минуту), помешивая.

4. На дно блюда положить листья салата, сверху поместить овощи, залить горячим соусом. Украсить дольками яиц и кольцами лука.





Салат из томатов

4 крупных красных томата, по 4 ст. ложки рубленой зелени шнитт-лука и мяты, 1 ч. ложка сахарного песка, по 150 г желтых и красных мелких томатов (черри), 1 ст. ложка уксуса, 2–3 ст. ложки растительного масла, черный перец молотый, соль.

1. Крупные томаты нарезать кружками и разложить на блюде.

2. Посыпать их рубленой зеленью (по 2 ст. ложки лука и мяты), сахарным песком, добавить молотый перец и соль по вкусу.

3. В отдельной миске аккуратно смешать остальную зе-

лень с мелкими желтыми томатами, разрезанными пополам, и с мелкими красными, нарезанными на 4 части. Полить заправкой из уксуса с растительным маслом, посолить.

4. Выложить смесь в середину блюда с крупными томатами, дать постоять 20 минут для пропитки и ароматизации.

Вариант

Кушанье получится еще более красочным, если его выложить на блюдо, выстланное листьями любого зеленого салата, кресс-салата или веточками пряной зелени.





Салат из сладкого перца с маслинами

1 зеленый и 1 красный сладкий перец, 4 ст. ложки оливкового масла, 2 толченых зубчика чеснока, по 2–3 веточки зелени розмарина и тимьяна, 2 ст. ложки винного уксуса, 50 г черных маслин (без косточек), соль.

1. Сладкий перец разрезать пополам, очистить от семян, нарезать толстыми ломтиками.

2. Оливковое масло разогреть на большой сковороде, положить чеснок и обжарить 1 минуту. Добавить кусочки сладкого перца и веточки зелени.

3. Жарить сладкий перец с зеленью на среднем огне около 10 минут, пока перец

не потемнеет, изредка помешивая, посолить.

4. Снять сковороду с перцем с огня, осторожно влить уксус, дать остыть.

5. Крупно нарезать маслины, положить в остывшую перечную смесь.

6. Подать с большим количеством свежего хрустящего подогретого хлеба.

Вариант

Особую оригинальную красочность приобретает кушанье, если добавить еще и оранжевый или желтый, красный перец.





Датский салат с тмином

1 красное яблоко, 1 ст. ложка лимонного сока, 100 г корня сельдерея, 100 г белого винограда (без косточек), 200 г белокочанной капусты, 50 г твердого сыра.

Для заправки:

2 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка оливкового масла, 2 ч. ложки семян тмина.

1. Яблоко очистить, нарезать кубиками и положить в большую сервировочную миску или салатник. Сбрызнуть лимонным соком.

2. Сельдерей нарезать ломтиками и положить в миску к яблоку, виноград нарезать половинками и добавить туда же.

3. Капусту мелко порубить, положить в миску, перемешать.

4. Для заправки в отдельной посуде смешать майонез, сметану, оливковое масло и семена тмина. Полить заправкой салат, тщательно размешать.

5. Сыр натереть, посыпать салат и украсить оставшимся сельдереем.

Вариант

Салат получится красочнее и оригинальнее, если использовать краснокочанную капусту и крупный черный виноград.





Салат «Красный»

50 г ядер грецких орехов, 1/2 небольшого кочана краснокочанной капусты, 2 очищенных моркови, 1/2 красной луковицы, тонкими колечками, 2 красных сладких перца, 1 маленький красный чили, без семян, измельченный.

Для заправки:

1 ст. ложка винного уксуса, 1/2 ложки ароматизированного уксуса, 1 толченый зубчик чеснока, 3–4 ст. ложки оливкового масла, черный перец молотый, соль.

1. Разогреть духовку до 180 °С. Ядра грецких орехов положить на противень, обжарить (3–5 минут) до подрумянивания, остудить и измельчить.

2. Капусту разрезать на 4 части, тонко нашинковать и поместить в глубокую миску или салатник.

3. Морковь нарезать тонкой стружкой и добавить в миску или салатник с нашинкованной капустой.

4. Красный сладкий перец нарезать мелкими кубиками, положить в миску, добавить колечки лука и чили, перемешать.

5. Смешать все компоненты заправки до однородности.

6. При подаче полить салат заправкой и посыпать ядрами грецких орехов.





Салат из авокадо

40 г ядер миндаля, 1 большое авокадо, 3 банана (или 1 папайя), 2 киви, очищенных, тонкими ломтиками, 200 г смеси нарезанной салатной зелени, лимонный сок, 1 веточка пряной зелени.

Для заправки:

1 ст. ложка апельсинового сока, 5 ст. ложек оливкового масла, 2 ч. ложки винного уксуса, черный перец молотый, соль.

1. Стараясь не повредить кожу, нарезать ядра миндаля. Бананы очистить и нарезать кружками.

2. Авокадо разрезать пополам, удалить косточку, срезать кожуру и нарезать мякоть кубиками.

3. Положить кубики авокадо и кружки бананов (папайи) в миску, сбрызнуть соком лимона. Добавить киви и половину ядер миндаля, слегка размешать.

4. Положить листья салатной зелени в салатник, а сверху поместить приготовленную фруктовую смесь.

5. Тщательно смешать все компоненты заправки, залить ею салат, слегка перемешать.

6. Посыпать салат оставшимися ядрами миндаля и украсить листьями пряной зелени. Сразу подать готовый салат к столу.





Итальянский салат с артишоками

1 красный сладкий перец, 1 луковица фенхеля (или жемчужного лука), 2 томата, 200 г листовой салатной смеси, 400 г (1 банка) артишоков, сцеженных, 4 стебля зеленого лука, нарезанного кольцами, 4 ст. ложки оливкового масла, 4 ст. ложки винного уксуса, соль.

1. Разогреть духовку до 240 °С. Положить сладкий перец на противень и поставить в духовку на 10–15 минут, пока кожица не потемнеет. Завернуть перец в пленку и охладить.

2. Нарезать фенхель (или луковицу) тонкими кольцами. Артишоки нарезать ломтиками, а томаты — дольками.

3. Острым ножом аккуратно очистить кожицу с перца, разрезать его на кольца, удалив семена.

4. Крупно нарезать салатные листья, положить на дно салатника. Добавить подготовленные сладкий перец, фенхель, томаты и зеленый лук, посолить.

5. В отдельной миске смешать масло и уксус, подать отдельно в соуснике.

Вариант

В качестве салатной зелени подойдет практически любые сочетания: кресс-салат, эндивий, латук и даже щавель.





Салат из перца с томатами

2 красных и 2 оранжевых сладких перца, 1 маленький кабачок, 200 г томатов, 12 маслин, без косточек, 50 г измельченных ядер грецких орехов, листья салата, соль.

Для заправки:

1 ст. ложка томатного соуса, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка ароматизированного уксуса.

1. Разрезать сладкий перец пополам, обжарить под нагревателем гриля до потемнения кожицы.

2. Положить в пластиковый пакет, охладить, осторожно снять кожицу, удалить семена и нарезать мелкими кубиками.

3. Кабачок натереть на крупной терке. Томаты разрезать пополам.

4. Сложить все подготовленные компоненты в салатник, добавить маслины.

5. Для заправки смешать оливковое масло с уксусом и томатным соусом. Залить овощи заправкой, посолить, перемешать.

6. При подаче посыпать салат ядрами грецких орехов и украсить листьями салата.

Вариант

Для заправки подойдет также любой острый соус.





Сырный салат с орехами

250 г сыра (4 кружочка), 6 ложек орехового масла, 50 г хлебных крошек, 1 ст. ложка сушеного майорана, 25 г ядер грецких орехов, 250 г листьев шпината.

Для заправки:

1 ч. ложка горчицы, 1 ст. ложка яблочного уксуса, 1 ч. ложка сушеного майорана, 2 ст. ложки орехового масла.

1. Приготовить маринад из масла и 1 ч. ложки майорана, смешав их в глубокой стеклянной или керамической миске. Положить в маринад кружки сыра, закрыть и убрать на ночь в холодильник.

2. Смешать хлебные крошки с измельченными ядрами орехов и оставшимся майораном.

3. Вынуть сыр из маринада и обвалять в ореховой смеси. Положить на противень и подогреть в гриле (сверху) 2–3 минуты до золотистого цвета.

4. Вымыть и обсушить листья шпината.

5. Смешать горчицу, уксус и майоран, затем постепенно влить масло и тщательно растереть.

6. Обмакнуть листья шпината в заправку, разложить на сервировочные тарелки.

7. Сверху поместить по кружку приготовленного сыра и сразу подать к столу.





Салат из шпината с сыром

2 красных сладких перца, 1 красная луковица, нарезанная кольцами, 200 г листьев шпината, 200 г сыра, нарезанного кубиками, 3–4 ст. ложки оливкового масла, 2 ч. ложки винного уксуса, 1 ч. ложка томатного соуса, черный перец молотый.

1. Сладкий перец очистить от семян, листья шпината положить в миску, в середину насыпать кубики сыра.

2. Разогреть духовку до 230 °С. Перцы положить на противень, запечь (10 минут, перевернув через 5 минут).

3. Разогреть на сковороде 1 ст. ложку оливкового мас-

ла, положить лук, обжарить до хрустящей корочки. Выключить нагрев, влить оставшееся масло, уксус и томатный соус.

4. Готовые перцы вынуть из духовки и нарезать (горячими) кольцами. Положить их в миску поверх кубиков сыра.

5. Разогреть соус до начала закипания и горячим залить салат.

6. Посыпать черным молотым перцем, тщательно перемешать и горячим сразу подать к столу, гарнировав запеченным в духовке молодым картофелем.





Греческий салат с брынзой

4 томата, нарезанных, 1 зеленый сладкий перец, кубиками, 1 красная луковица, нарезанная кольцами, 3 огурца (без кожуры), нарезанных кубиками, 6 шт. редиса, тонкими ломтиками, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, 1 ст. ложка рубленой зелени орегано, 2–3 ст. ложки оливкового масла, 150 г брынзы, нарезанной кусочками, 12 маслин, без косточек, красный перец молотый, соль.

1. В большую миску положить томаты, сладкий перец, лук, огурцы и редис, всыпать всю рубленую зелень.

2. Добавить к овощам по вкусу соль и красный молотый

перец, немного помешать, влить оливковое масло и снова помешать.

3. Положить сверху кусочки брынзы и маслины, еще раз аккуратно перемешать и сразу подать к столу.

Хозяйке на заметку

Особенно красив такой яркий красно-зеленый салат в глубоком прозрачном салатнике. Изменить его цвет (сохранив традиционный вкус), чтобы создать разнообразие на праздничном столе, довольно просто: взять желтые томаты, красный или оранжевый сладкий перец и жемчужную луковицу.





Закуска из фасоли с рисом

200 г фасоли, 100 г коричневого риса, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка винного уксуса, 75 мл оливкового масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 1/3 корня сельдерея, 6 шт. редиса, 4 стебля зеленого лука, 1 красное яблоко, листья цикорного салата, соль.

1. Фасоль замочить на ночь, сварить в этой воде до готовности. Воду слить, фасоль переложить в большую миску. Рис тоже отварить и соединить с фасолью. Корень сельдерея, редис и зеленый лук нарезать.

2. Растолочь чеснок с солью, смешать с уксусом, оливковым маслом и лимонным соком. Залить этой смесью еще

теплую фасоль с рисом, дать охладиться.

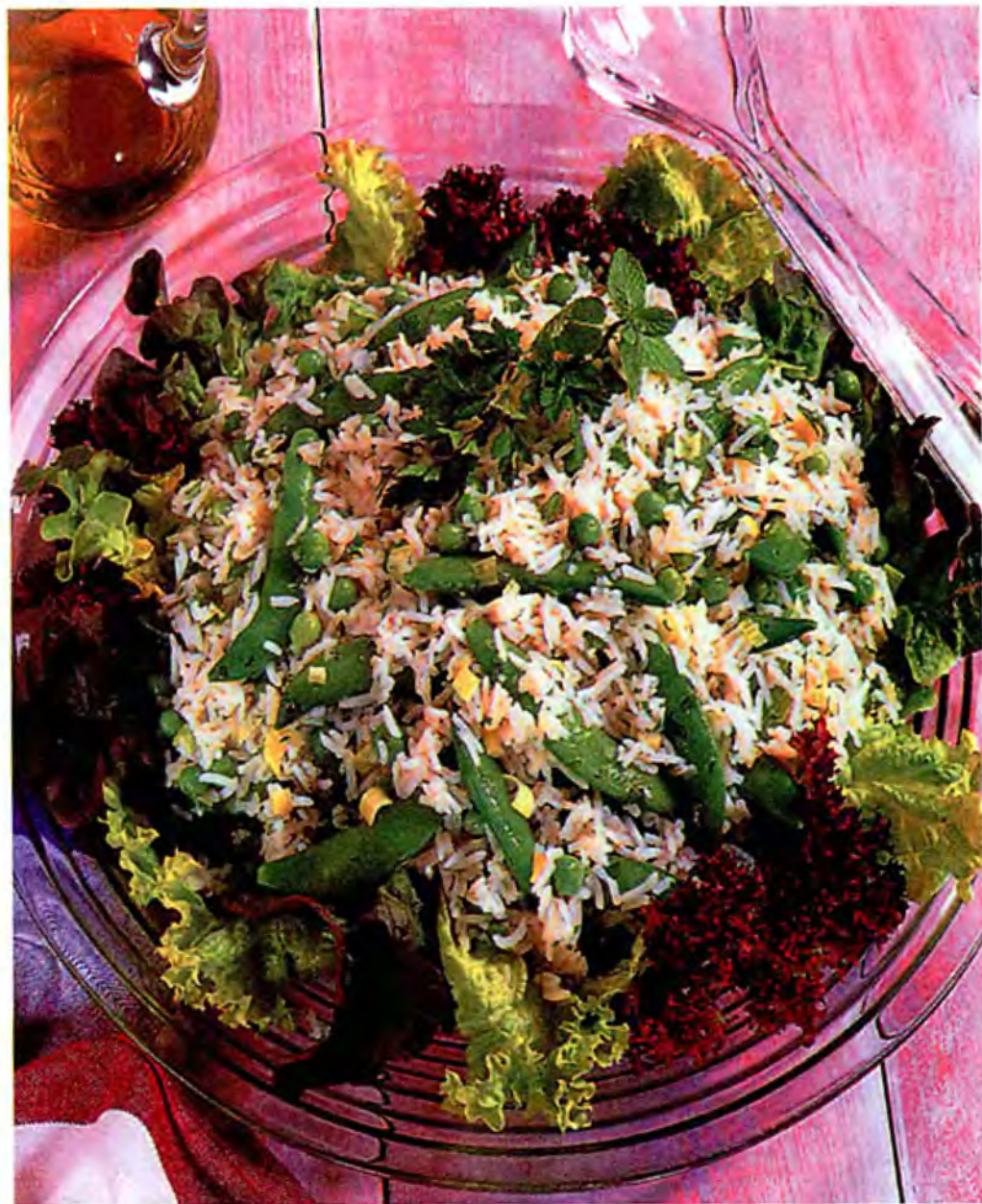
3. Добавить сельдерей, редис и лук. Яблоко очистить от семян, разрезать на мелкие кусочки, сбрызнуть лимонным соком.

4. На тарелки разложить листья цикорного салата, выложить фасолево-рисовую смесь с овощами. Непосредственно перед подачей к столу добавить кусочки яблока.

Вариант

Если используется обычный рис, то рекомендуется добавить толченые жареные ядра арахиса, чтобы обеспечить характерный для блюда ореховый привкус.





Салат из риса с зеленью

200 г риса, 100 г стручков фасоли, 100 г замороженного зеленого горошка, 3 ст. ложки винного уксуса, 1 ч. ложка сахарного песка, 1 ч. ложка горчицы, 100 г оливкового масла, 2 стебля зеленого лука, измельченных, 3 ст. ложки рубленой пряной зелени, смесь листового салата, черный перец молотый, соль.

1. Рис промыть, залить холодной водой и оставить на 30 минут. Вскипятить в большой кастрюле воду, положить рис и 1 ч. ложку соли.

2. Довести до кипения, помешивая, затем варить на среднем огне без помешивания 8–10 минут до готовности. Воду слить, рис охладить.

3. Вскипятить воду в другой кастрюле, положить стручки фасоли и соль. Дать прокипеть 1 минуту, всыпать зеленый горошек, варить 2–3 минуты.

4. Смешать уксус, сахарный песок и горчицу, тщательно растереть, добавить оливковое масло, размешать, всыпав соль и перец. Положить в салатник горячие овощи, залить заправкой, перемешать, охладить.

5. Когда овощи остынут, всыпать рис, зеленый лук, пряную зелень, добавить специи по вкусу. На тарелках разложить листья салата, на них — рис с овощами и сбрызнуть маслом.





Рисовый салат с яблоками

200 г риса, 3 крепких красных яблока, сок 1/2 лимона, 4 стебля зеленого лука, нарезанного колечками, 75 г ядер грецких орехов, измельченных, 3 ст. ложки рубленой зелени мяты, черный перец молотый, соль.

Для заправки:

1 ст. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка горчицы, 4 ст. ложки оливкового масла.

1. Рис отварить в подсоленной воде до мягкости, воду слить, рис охладить.

2. Яблоки разрезать на 4 части, очистить, удалить сердцевину, нарезать кусочками и смочить в лимонном соке.

3. Выложить рис в миску, добавить яблоки, лук и измельченные ядра орехов. Положить зелень мяты, приправить солью и перцем по вкусу, перемешать.

4. Смешать все компоненты заправки, полить салат.

5. Выложить на дно сервировочного блюда листья салата, переложить рисовую смесь поверх листьев и подать к столу.

Вариант

Такой салат можно использовать в качестве гарнира к мясу, а для заправки взять легкий майонез.





Салат из яблок с сельдереем

Небольшой пучок черешков сельдерея, 100 г ядер грецких орехов, измельченных, 3 красных яблока, измельченная зелень сельдерея, 2 ст. ложки лимонного сока.

Для заправки:

1 растолченный зубчик чеснока, 2 ст. ложки яблочного уксуса, 3 ст. ложки кукурузного масла, 75 г натертого сыра, черный перец молотый, соль.

1. Черешки сельдерея помыть и нарезать мелкими кусочками.

2. Яблоки разрезать на 4 части, очистить от семян и порезать на тонкие дольки. Положить в миску и сбрызнуть лимонным соком, чтобы не потемнели.

3. Для заправки в миске смешать уксус с чесноком, солью и перцем, добавить масло (по 1 ч. ложке) и тщательно размешать до густой однородной массы.

4. Натертый сыр тщательно втереть в заправку.

5. Выложить сельдерей, яблоки и ядра орехов в салатник.

6. При подаче салат полить заправкой, слегка перемешать и украсить зеленью.

Вариант

Своеобразный вкус черешков сельдерея прекрасно сочетается с салатными огурцами и ядрами кедровых орехов.





Фруктовый салат

2–3 крупных апельсина, 2 грейпфрута, 6 шт. мандаринов (или 12 кумкватов), нарезанных ломтиками, 50 г сахарного песка, 1 стакан воды, 3 ст. ложки ликера, 200 г сливок.

1. Над большой миской очистить и разделить на дольки апельсины и грейпфруты.

2. Сок процедить в кастрюлю, добавить ломтики мандаринов (кумкватов), сахарный песок, влить воду и разогреть, помешивая, до растворения сахарного песка. Дать покипеть на слабом огне 5 минут. Вынуть ломтики мандаринов (кумкватов), дать сиропу покипеть 10 минут, охладить, добавить ликер.

3. Разложить дольки апельсинов и грейпфрутов на большом блюде, полить небольшим количеством сиропа, охладить.

4. Взбить сливки в крепкую пену, постепенно добавляя 2–3 ст. ложки сиропа. Перед подачей к столу выложить сливки и мандарины (кумкваты) поверх апельсинов и грейпфрутов. Оставшийся сироп подать отдельно.

Вариант

Для салата можно использовать любую комбинацию цитрусовых, но вниз следует класть самые крупные дольки.



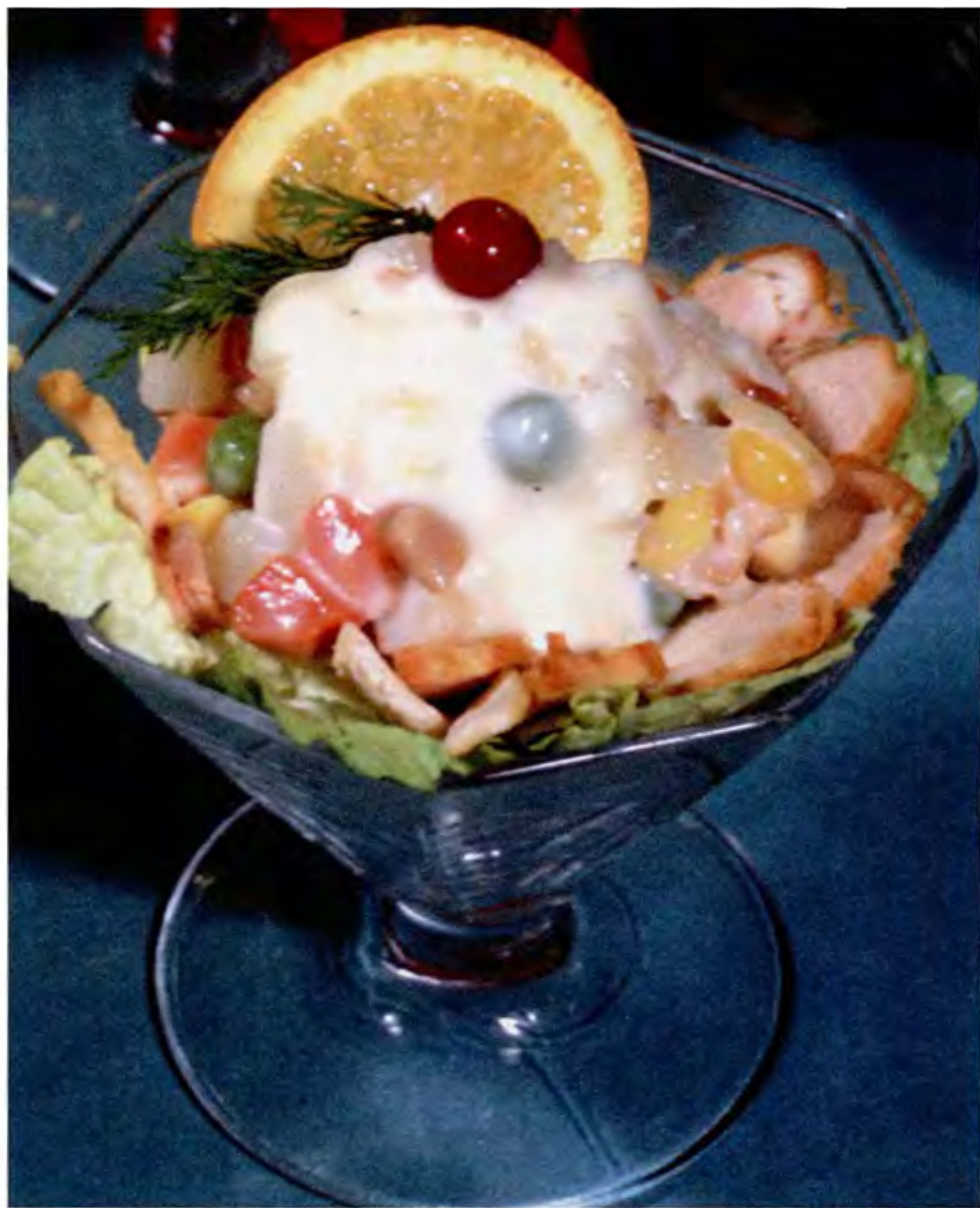


Рецепты превосходных салатов

Рекомендуется начинать любую трапезу, в том числе и праздничную, с легкой еды и заканчивать изысканным десертом.

Вот именно эту задачу очень просто решить, подбирая рецепты простых, но оригинальных закусочных и десертных фруктово-ягодных салатов.

А вот на ужин или для плотного завтрака подойдет что-нибудь посолиднее.



Салат «Дворянский»

200 г постной буженины, 1 морковь, 2–3 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 100 г корня сельдерея, 2 маринованных огурца, 2 яйца, 1 апельсин, 4–6 листьев салата, 1/2 стакана легкого майонеза, 2 веточки зелени, соль.

1. Буженину (100 г) нарезать ломтиками и оставить для украшения. Остальную буженину нарезать маленькими кусочками.

2. Морковь отварить, охладить, очистить и нарезать кусочками.

3. Корень сельдерея порезать на кубики и потушить в небольшом количестве воды 15 минут.

4. Маринованные огурцы мелко нарезать. Яйца сварить вкрутую, очистить и измельчить.

5. Подготовленные буженину, морковь, зеленый горо-

шек, корень сельдерея, огурцы и яйца положить в глубокую миску, посолить, влить 1/4 стакана майонеза и перемешать.

6. Листья салата тщательно промыть и поместить их на дно порционных салатников.

7. Сверху выложить приготовленный салат, украсить по своему вкусу ломтиками буженины, кружками апельсина, зеленью и полить оставшимся майонезом.





Картофельная закуска с мясом

400 г вареного картофеля, 250 г жареного (или вареного) мяса, 1–2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки.

Для заправки:

1/2 стакана подсолнечного масла, 1 вареный желток, 1 ст. ложка готовой горчицы, 1 ст. ложка томатного сока, 1/2 ч. ложки сахарной пудры, черный перец молотый, соль.

1. Картофель очистить, нарезать брусочками, мясо — кусочками. Лук и чеснок измельчить.

2. Для заправки к готовой горчице добавить растертый желток, томатный сок, сахарную пудру, перец, соль и тщательно растереть. При непрерывном помешивании тонкой струйкой влить масло и взбить вилкой.

3. В глубокий салатник выложить картофель, мясо,

лук, чеснок. Влить приготовленную заправку, перемешать.

4. Закрыть салатник пленкой и поставить в холодильник на 30 минут. При подаче украсить салат зеленью петрушки.

Вариант

Приверженцы вегетарианской пищи могут просто заменить мясо красным или желтым сладким перцем и украсить ломтиками огурца.





Салат из индейки по-тоскански

2 грудки индейки, 1/2 стакана яблочного вина, 1 стакан куриного бульона из 1/2 кубика, по 1 ст. ложке сушеных базилика и петрушки, 1 ст. ложка кукурузной муки, 2 ст. ложки молока, 2 ст. ложки мягкого творога, 1–2 ст. ложки рубленой зелени, душистый перец горошком, соль.

1. Грудки индейки залить в эмалированной кастрюле бульоном, вином, добавить сушеные базилик, петрушку, душистый перец и соль.

2. Накрыть посуду крышкой и варить индейку при слабом нагреве около 20 минут.

3. Готовое мясо переложить в миску и накрыть фольгой. Бульон сохранить.

4. Смешать кукурузную муку с молоком в кастрюле, влить 1/2 стакана бульона от варки индейки, размешать и довести до кипения, постоянно помешивая.

5. Добавить творог и дать прокипеть при слабом нагреве около 2 минут.

6. Индейку аккуратно порезать тонкими ломтиками и выложить на порционные тарелки.

7. Украсить листьями любого салата, зеленью петрушки, мяты, бораго, кусочками фруктов и ягодами.

8. Отдельно в соуснике подать приготовленный творожно-мучной соус.





Салат «Праздник»

200 г вареного куриного мяса, 4 шт. вареного картофеля, 1–2 вареных моркови, 3–4 ст. ложки зеленого консервированного горошка (или фасоли), 2 соленых огурца, 2 вареных яйца, 2 ст. ложки рубленой петрушки.

Для заправки:

2 ст. ложки майонеза, 2–3 ст. ложки густой сметаны, 1 ч. ложка лимонного сока, соль.

1. Куриное мясо, картофель и морковь нарезать небольшими одинаковыми кусочками.

2. С соленых огурцов срезать кожуру и нарезать их кубиками. Очистить 2 яйца и порубить.

3. В глубокую посуду положить куриное мясо, яйца, картофель, морковь, соленые огурцы, зеленый горошек, петрушку.

4. Для заправки смешать майонез, сметану, уксус, посолить и перемешать. Заправить салат (3–4 ст. ложки заправки).

5. Готовый салат выложить горкой на сервировочное блюдо, полить оставшейся заправкой.

6. Украсить салат по своему вкусу кусочками куриного мяса, цветочками из моркови, огурца и яйца, дольками яблок, веточками петрушки.

Вариант

Кушанье можно подать и в салатнике любой формы, украсив свежими овощами.





Салат из спагетти с тунцом

150–200 г спагетти, 1 банка тунца консервированного, 2 томата, 3 ст. ложки консервированной фасоли, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 сладкий перец, 1/2 пучка зелени петрушки, апельсин, черный перец молотый, соль.

1. Спагетти сварить в кипящей подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Томаты вымыть и нарезать ломтиками. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку, перегородки и семена и порезать соломкой.

2. Петрушку мелко нарезать, оставив несколько веточек для украшения. Апельсин вымыть, разрезать пополам, не снимая кожуры, и каждую половинку нарезать на ломтики.

3. В эмалированную посуду выложить спагетти, томаты, консервированную фасоль, сладкий перец, измельчен-

ную петрушку. Тунца нарезать кусочками и вместе с небольшим количеством сока добавить к смеси.

4. Заправить оливковым маслом, посолить, поперчить и перемешать. При подаче переложить салат на тарелки, украсить веточками петрушки и ломтиками апельсина.

Вариант

Для заправки подойдет также любой пряный соус.





Рыбный салат с брынзой

1 треска (или горбуша) горячего копчения, 1 небольшая луковица, 1 красное яблоко, 1 ст. ложка лимонного сока, 100 г тертой брынзы, 1/3 стакана майонеза, 8–10 листьев салата, черный перец молотый.

1. Треску (или горбушу) горячего копчения очистить, нарезать кусочками.

2. Луковицу очистить, нарезать тонкими полукольцами.

3. Яблоко натереть на крупной терке и сбрызнуть лимонным соком.

4. Листья салата тщательно вымыть, обсушить полотенцем.

5. На тарелки выложить листья салата, сверху разместить рыбу, лук и натертое яблоко (с лимонным соком), поперчить.

6. Густо смазать рыбу майонезом, накрыть каждую та-

релку пленкой и поставить на 30 минут в холодильник для пропитки.

7. При подаче сверху обильно посыпать кушанье тертой брынзой.

8. Сверху можно украсить зеленью укропа или зеленым луком.

Хозяйке на заметку

Когда в холодные кушанья добавляют тертые яблоки, то их следует обязательно сбрызнуть лимонным соком или лимонной кислотой, чтобы они не потемнели.





Креветочный салат в артишоке

4 артишока, 1–2 ст. ложки лимонного сока, 1–2 стакана овощного отвара, 400 г креветок, 1 вареное яйцо, 1/2 стакана сметаны, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 веточки петрушки, черный перец молотый, соль.

1. Артишоки вымыть, стебли отрезать, затем положить в овощной отвар, добавить лимонный сок и отваривать в течение 30 минут. Когда листья начнут легко отходить и распрямляться, артишоки вынуть из отвара.

2. Креветки отварить и очистить. Зелень петрушки порубить.

3. Положить в кастрюлю сметану и сливочное масло, подогреть, помешивая. Добавить измельченную петрушку. Креветки посолить, поперчить и положить в горячий соус. Варить при слабом нагреве 15 минут.

4. «Вазочки» из артишоков выложить на порционные тарелки, отогнуть «лепестки», наполнить горячим креветочным салатом, украсить дольками вареного яйца и сразу подавать к столу.

Вариант

Отваренные креветки измельчить вместе с вареным яйцом, добавить 4 ст. ложки отваренного риса, заправить приготовленным соусом и выложить в «вазочки» из вареных артишоков, не отгибая «лепестки».





Салат из креветок с овощами

1–2 банки мяса креветок, 2 шт. вареного картофеля, 100 г маринованной моркови, 1/2 лимона, пряная зелень (петрушка, укроп, сельдерей).

1. Соус из-под мяса креветок слить в отдельную посуду.

2. Отложить несколько креветок для украшения салата, остальные — измельчить.

3. Вареный картофель очистить и мелко нарезать тонкой соломкой.

4. С лимона аккуратно срезать цедру и нарезать ее тонкой соломкой.

5. В соус из-под мяса креветок добавить по вкусу лимонный сок.

6. В порционные салатники (или креманки) выложить слоями картофель, измельченные креветки, маринованную морковь, нарезан-

ную соломкой, лимонную цедру.

7. Полить салат приготовленной заправкой.

8. При подаче украсить отложенными креветками, пряной зеленью, кружками лимона.

Вариант

Можно заменить креветки крабовыми палочками или вареными кальмарами, заправив лимонным соком.





Салат с крабовыми палочками

1 стакан отваренного рассыпчатого риса, 1 банка сладкой кукурузы, 200 г крабовых палочек, 50 г маслин, без косточек, 1 красная луковица, 2 салатных огурца, 3 ст. ложки растительного масла, 1 веточка сельдерея, соль.

1. Маслины без косточек аккуратно разрезать на 3 – 4 части.

2. Луковицу очистить, вымыть, нарезать полукольцами.

3. Огурцы вымыть, один нарезать соломкой, другой — витой стружкой с помощью специального приспособления.

4. Крабовые палочки нарезать тонкой соломкой. Кукурузу в банке тщательно отцедить.

5. В эмалированной миске смешать кукурузу, крабовые

палочки, вареный рассыпчатый рис.

6. Добавить лук, маслины, огурец, нарезанный соломкой, и посолить.

7. Полить салат растительным маслом (лучше оливковым), перемешать.

8. При подаче выложить в салатник и украсить огурцом, нарезанным стружкой, и веточкой сельдерея.





Винегрет нежный

3 шт. картофеля, 2 свеклы, 1 яблоко, 1 морковь, 150 г квашеной капусты, 1 огурец, 1 луковица, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка горчицы, 1 ч. ложка уксуса, 1/2 ч. ложки сахарного песка, 4–5 листьев салата, 2 веточки петрушки, соль.

1. Картофель, свеклу и морковь вымыть щеткой, отварить до готовности, очистить и нарезать небольшими кубиками.

2. Луковицу очистить и нашинковать. Квашеную капусту отжать (слишком кислую — промыть).

3. Горчицу, соль, сахарный песок растереть с растительным маслом и развести уксусом. Подготовленные овощи поместить в эмалированную посуду, полить заправкой, перемешать и выложить в салатники.

4. Яблоки, огурец и петрушку вымыть. Яблоки освободить

от сердцевины, нарезать тонкими дольками, огурец — стружкой. Украсить винегрет ломтиками яблока и огурца, листьями салата, петрушкой.

Вариант

Картофель, свеклу и морковь запечь в горячей духовке. В этом случае в них сохраняется больше полезных веществ. Вместо квашеной капусты можно добавить в винегрет такое же количество маринованной капусты и заправить майонезом.





«Дачная трапеза»

4 спелых томата, 200 г сыра сулугуни, 1 кочанный салат, 1 яйцо, 8 маслин, 100 г фисташек, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки лимонного сока, соль.

1. Спелые томаты вымыть, вырезать плодоножки и нарезать кружками.

2. Салат промыть, просушить салфеткой, крупно нарезать или порвать руками и сложить в миску.

3. Сыр сулугуни нарезать мелкими ломтиками.

4. Яйцо сварить вкрутую и разрезать на 4 части. Фисташки очистить от скорлупы и разделить ядра на половинки.

5. Растительное масло соединить с лимонным соком, посолить.

6. Полить приготовленной заправкой салатные листья.

7. На сервировочное блюдо красиво выложить кружки томатов, ломтики сыра сулугуни и заправленные листья салата.

8. При подаче украсить готовый салат маслинами, ядрами фисташек и дольками вареного яйца.

Хозяйке на заметку

Прекрасный «дачный салат» на десерт легко приготовить из вишен, груш и апельсина.





Овощной салат с грибами

100 г вареной цветной капусты, 1 шт. вареного картофеля, 1 спелый томат, 1–2 сладких зеленых перца, 4 ст. ложки нарезанных соленых грибов, 1 измельченный зубчик чеснока, 1–2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, пряная зелень.

1. Цветную капусту, картофель и томат нарезать кубиками.

2. Сладкий перец очистить от семян и перегородок, нарезать небольшими квадратами.

3. Смешать в миске растительное масло с лимонным соком и измельченным чесноком.

4. В эмалированную или керамическую миску поместить подготовленные капусту, томат, картофель, сладкий перец, соленые грибы, тщательно перемешать.

5. Заправить овощи с грибами заправкой с растительным маслом и лимонным соком, перемешать.

6. При подаче выложить салат в салатник или порционные тарелки, украсить рубленой пряной зеленью.

Вариант

Особенно вкусным такой салат получается с любыми жареными грибами, в таком случае потребуется соль.





Мексиканский салат

2–3 спелых томата, по 1 сладкому красному, желтому и зеленому перцу, 1 красная луковица, 1 авокадо, 1/2 перца чили, 1 лимон, 1 ч. ложка сахарной пудры, 2 веточки кинзы, черный перец молотый, соль.

1. Красный, желтый и зеленый перец и перец чили вымыть, удалить плодоножки и семена с перегородками.

2. Сладкий перец нарезать кубиками, а перец чили — колечками.

3. Красную луковицу очистить и нарезать кольцами.

4. Авокадо вымыть, разрезать пополам, удалить косточку, извлечь мякоть и нарезать ее кубиками.

5. Томат вымыть, вырезать плодоножку, нарезать кубиками.

6. В глубокой миске смешать томаты с кусочками перцев,

луком, кубиками авокадо и колечками чили.

7. Лимон вымыть, мелкой теркой снять цедру, а сок отжать.

8. Смешать цедру и сок лимона с 2 ст. ложками воды, добавить рубленую кинзу, сахарную пудру, соль и молотый перец.

9. Полить лимонной заправкой овощи и тщательно перемешать.

10. При подаче выложить салат на порционные тарелки, украсить веточкой кинзы.





Болгарский томатный салат

4–5 зеленых, бурых и красных томатов, 2 сладких зеленых перца, 2 моркови, по 2 веточки укропа и петрушки.

Для заправки:

2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 зубчик чеснока, красный перец молотый, соль.

1. Сладкий перец вымыть, удалить семена, перегородки и нарезать кольцами. Томаты вымыть.

2. Морковь выдержать в холодной воде около 1 часа, очистить, вымыть, нарезать кружками. Чеснок очистить, мелко порубить.

3. Растительное масло и лимонный сок перемешать, добавить рубленый чеснок, соль и молотый перец. Зелень петрушки и укропа мелко нарезать.

4. Подготовленные овощи слоями выложить в салатник (первый слой — сладкий пе-

рец), полить заправкой и оставить в холодном месте на 1 час. При подаче посыпать измельченной зеленью петрушки и укропа.

Вариант

Салат из перечисленных овощей, нарезанных кубиками, с большим количеством рубленой пряной зелени (базилика, тмина, монарды), с заправкой из йогурта, взбитого с измельченным кусочком острого красного перца, очень appetiten и полезен.





Салат из молодых кабачков

2–3 маленьких молодых кабачка (или патиссона), 1 сладкий перец, 2 моркови, 100 г корня сельдерея, 2 ст. ложки тертого сыра.

Для заправки:

1–2 ст. ложки лимонного сока, 3 ст. ложки растительного масла, 1/2 ч. ложки сахарного песка, черный перец молотый, соль.

1. Кабачки (или патиссоны) вымыть, очистить от кожицы и семян.

2. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку и семенные коробочки.

3. Морковь и корень сельдерея аккуратно очистить и вымыть.

4. Подготовленные овощи натереть на специальной терке или нарезать тонкой длинной соломкой и выложить в эмалированную или керамическую миску.

5. Для заправки в эмалированную посуду влить лимонный сок, растительное масло, добавить сахарный песок, соль, молотый перец и взбить вилкой.

6. Залить подготовленные овощи заправкой, перемешать, накрыть крышкой и оставить на 40 минут для пропитки.

7. При подаче настоявшиеся овощи переложить в салатник и посыпать тертым сыром.





Пестрый салат из бобовых

1/3 стакана красной и белой фасоли, 1/3 стакана гороха, 1/3 банки консервированной кукурузы, 3 ст. ложки ядер грецких орехов, 1 луковица, красный перец молотый, соль.

1. Фасоль и горох промыть и по отдельности замочить в холодной воде на 3—4 часа. Затем поменять воду на свежую и отварить по отдельности фасоль и горох до готовности.

2. Луковицу очистить, вымыть, нарезать 5—7 колец, остальной лук мелко порубить. Отваренные фасоль и горох соединить, добавить рубленый лук, дать закипеть, посолить и, проварив 5—7 минут, переложить в миску и охладить.

3. Ядра грецких орехов истолочь и вместе с консервированной кукурузой добавить в миску с фасолью и горохом. Поперчить, посолить и раз-

мешать деревянной ложкой, стараясь не нарушить целостности зерен.

4. Салат переложить в глубокий салатник и украсить кольцами лука.

Вариант

Замечательный салат из бобовых можно приготовить, используя консервированную красную и зеленую стручковую фасоль. Выложить его на листья салата и украсить томатами.





Грибной салат с мясом

300 г шампиньонов, 250 г вареного мяса, 2 моркови, 2 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, черный перец молотый, соль.

Для заправки:

1/4 стакана сметаны, 2 ч. ложки уксуса, 2 ч. ложки сахарной пудры, соль.

1. Чистые шампиньоны нарезать тонкими ломтиками. Обжарить на сковороде в 2 ст. ложках масла.

2. Луковицу нарезать полукольцами и обжарить на другой сковороде в оставшемся масле.

3. Морковь очистить, натереть на крупной терке, добавить к луку и потушить до готовности.

4. Мясо нарезать тонкой соломкой.

5. На сервировочное блюдо выложить слоем грибы, затем мясо, морковь с луком и снова шампиньоны,

приправляя каждый слой солью и перцем.

6. Оставить салат примерно на 30 минут для настаивания, закрыв пленкой.

7. При подаче полить готовый салат сверху приготовленной заправкой.

Хозяйке на заметку

Вместе с таким сытным салатом рекомендуется подать легкую закуску из вареной зеленой спаржи с крабовым соусом.



Рисовый салат с курицей и грибами

2 стакана вареного риса, 200 г шампиньонов (белых или других грибов), 1 куриная грудка, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1/2 стакана зеленого горошка, 2 ст. ложки нарезанного зеленого лука, 2 ст. ложки масла, 3 ст. ложки тертого сыра, дольки лимона, черный перец молотый, соль.

1. Шампиньоны (или белые грибы) вымыть, обжарить вместе с нарезанным луком на раскаленной сковороде с маслом, часто помешивая, посолить. Охладить.

2. Отварить подготовленную куриную грудку. Охладить и нарезать тонкой соломкой.

3. Салатник натереть чесноком. Выложить в него вареный рис, добавить зеленый горошек, нарезанный зеленый лук, поперчить, перемешать.

4. Поместить в салатник куриное мясо, обжаренные грибы вместе с маслом, перемешать. Сверху посыпать тертым сыром.

5. При подаче украсить салат дольками лимона.

Вариант

Вместо куриной можно взять грудку индейки, а горошек заменить консервированной кукурузой.





Простые рецепты
для ВКУСНОЙ жизни!

Указатель рецептов

«Дачная трапеза»	79
Болгарский томатный салат	85
Винегрет нежный	77
Греческий салат с брынзой	45
Грибной салат с мясом	91
Датский салат с тмином	31
Закуска из фасоли с рисом	47
Итальянский салат с артишоками	37
Картофельная закуска с мясом	61
Креветочный салат в артишоке	71
Маринованный лосось с горчичным соусом	19
Мексиканский салат	83
«Мимоза» из яиц с креветками	21
Овощной салат с грибами	81
Овощной салат с острым соусом	25
Пестрый салат из бобовых	89
Рисовый салат с курицей и грибами	92
Рисовый салат с яблоками	51
Рыбный салат с брынзой	69
Салат «Дворянский»	59
Салат «Красный»	33
Салат «Никозия»	9
Салат «Праздник»	65
Салат из авокадо	35
Салат из индейки по-тоскански	63
Салат из креветок с овощами	73
Салат из куриной печени	13
Салат из молодых кабачков	87
Салат из огурцов с луком	23
Салат из перца с томатами	39

Салат из риса с зеленью	49
Салат из сладкого перца с маслинами	29
Салат из спагетти с тунцом	67
Салат из томатов	27
Салат из фасоли с тунцом	15
Салат из шпината с сыром	43
Салат из яблок с сельдереем	53
Салат с беконом и шпинатом	7
Салат с крабовыми палочками	75
Сандвичи с рыбой	17
Сырный салат с орехами	41
Теплый салат с курицей	11
Фруктовый салат	55

Содержание

К любой трапезе	3
Салатоведение	5
Рецепты превосходных салатов	57
Указатель рецептов	94

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

Серия «Школа кулинарии»

Составитель И.С. Румянцева

Редактор Т.В. Левкина

Технический редактор С.В. Камышова

Корректор И.А. Смирнова

Оформление обложки Д.И. Минеев

Компьютерная верстка В.Б. Знамеровский

**ООО «Торговый дом «Издательство Мир книги»
111024, Москва, ул. 2-я Кабельная, д. 2, стр. 6.**

**Отдел реализации:
тел. (495) 974-29-76, 974-29-75;
факс (495) 742-85-79
e-mail: commerce@mirknigi.ru**

**Подписано в печать 15.09.2006 г.
Формат издания 70х108/32. Печ. л. 3,0. Усл. печ. л. 4,2.
Бумага офсетная. Печать офсетная. Гарнитура «BalticaC».
Тираж 13 000 экз. Заказ № 0621590.**

**Отпечатано в полном соответствии с качеством
предоставленного электронного оригинал-макета
в ОАО «Ярославский полиграфкомбинат»
150049, Ярославль, ул. Свободы, 97**



Меню домашнего обеда в будни и праздники, на юбилейный вечер, молодежную вечеринку, детский утренник обогатят рецепты предлагаемых салатов и закусок с овощами, нежным мясом, деликатесной рыбкой, свежими и солеными грибами. Детворе особенно понравятся десертные салаты из фруктов, ягод и орехов.



ISBN 5-486-00877-5



9 785486 008771