

# 100

## ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ КОРЕЙСКИХ САЛАТОВ

*Очень просто!*



ББК 36.997  
С81

Составитель *Г. С. Выдревич*

С 81      100 лучших рецептов корейских салатов / Сост.  
Г. С. Выдревич. - М.: Эксмо; СПб.: Терция, 2008. -  
64 с.

Корейская кухня уже стала весьма популярной в нашей стране. Она настолько своеобразна, что эту кухню не спутаешь ни с чем. Особенно интересны корейские салаты — в меру острые, обладающие ярким вкусом, приготовленные, как правило, из малого числа весьма полезных продуктов.

Предлагаемая читателю книга содержит рецепты множества салатов — от самых простых (один продукт плюс приправы) до довольно сложных, которые могут служить украшением любого стола.

ISBN 978-S-699-04133-6

© «Терция», составление, 2008

© «Терция», оформление, 2008

© ООО «Издательство «Эксмо», 2008

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

## Предисловие

Корейская кухня имеет многовековую историю и обладает такой самобытностью, что ее невозможно спутать ни с одной из восточных кухонь. Ее отличают редкостный рационализм и сбалансированность продуктов. Например, в качестве «добавки» к особо острым блюдам всегда подают пресный рис, а при весьма ограниченном наборе сладостей сахар (в небольших количествах) входит во многие блюда.

Интересна эта кухня и тем, что в ней практически нет блюд, которые хоть в малой степени отрицательно влияют на здоровье. Так, помидоры не солят (такое сочетание способствует отложению солей), а присыпают сахаром, мясо подают с самыми разными овощами и фруктами, но не с картофелем (содержащийся в нем крахмал затрудняет усвоение белка), причем это относится и к холодным, и к горячим блюдам.

В число основных салатных ингредиентов входят не только разные овощи, но и многие дикорастущие растения (бамбук, грибы, водоросли), а также ботва от овощей. При этом овощи используют как в сыром, так и в вареном и жареном виде. (Не надо пугаться непривычных названий: с исчезновением «железного занавеса» и развитием торговли в наших магазинах появились даже самые экзотические продукты — бамбук, например.)

Готовить корейские блюда довольно просто. Самая важная часть процесса — предварительная обработка продуктов, ибо многие из них используются в сыром виде, а если и подвергаются термообработке, то очень короткой. Поэтому продукты зачастую вымачивают,



слегка обжаривают, тушат со специями и приправами в небольшом количестве воды, при этом никогда не переваривая и не пережаривая их и стараясь сохранить изначальный вкус и аромат. Все входящие в салаты продукты, если они подвергались термической обработке, сначала остужают, причем все компоненты салата хранятся отдельно друг от друга и смешиваются лишь перед подачей на стол.

Что касается обработки, проще всего иметь дело с *баклажанами*: их моют, удаляют плодоножку и кожицу (у молодых овощей кожицу оставляют), а затем режут так, как этого требует тот или иной способ приготовления. С сушеным *бамбуком* гораздо сложнее. Его сначала заливают кипятком. Когда он остынет, его заменяют холодной водой, после чего посуду ставят на огонь, доводят воду до кипения, снимают с огня и выдерживают бамбук в отваре до следующего дня. После этого воду снова меняют и свежую доводят до кипения. Эту операцию повторяют три дня. Затем у бамбука срезают твердую часть (ее не едят), а остальное хранят в холодной воде. Собираясь использовать бамбук, надо помнить, что отваренный он становится вдвое тяжелее, а жареный — на 50% легче.

*Стручковую фасоль* перебирают, удаляют жилки, которые соединяют створки стручка, длинные стручки режут на несколько частей. Перед варкой фасоль иногда вымачивают (тогда она варится быстрее) в холодной воде в течение 3–5 ч. *Зелень* очень тщательно моют. Желательно выдержать ее примерно полчаса в большом количестве холодной воды (тогда очень хорошо отмываются песок, земля, мелкий мусор), а затем промыть в проточной воде. *Морскую капусту* очищают от примесей, замачивают в холодной воде на 10–12 ч, затем воду меняют, ставят посуду на сильный огонь и варят капусту примерно 20 мин. Отвар сливают, капусту заливают уже теплой водой и снова варят еще минут 15–20. Эту операцию повторяют трижды, ибо троекратная варка улучшает вкус, цвет и запах



продукта, а также помогает избавиться от лишнего йода.

Корейцы редко употребляют соль. Ее часто заменяют соевый соус и чеснок. Многие салаты заправляют кунжутным маслом, которое предварительно прогревают с душистым перцем. Масло перед употреблением нужно охладить.

Невозможно представить корейские блюда и без многочисленных специй, пряностей и приправ. Самые распространенные из них (помимо сои и чеснока) – лук, разный перец, кунжут, имбирь, глутаминат (глутамат) натрия (его используют для того, чтобы восстановить или усилить вкус продукта; растворенный в воде, он похож на смесь крепкого куриного и грибного бульонов). Кроме того, практически в любом магазине можно купить готовые смеси специй для корейских блюд (состав смеси всегда указан на пакете).

Ко многим блюдам, в том числе и салатам, можно подать специально приготовленный соус. Рецепт соусов обычно прост. *Уксусный соевый соус* можно приготовить из смеси соевого соуса и уксуса (в равных количествах) с добавлением воды, измельченного зеленого лука, растолченного чеснока, семян кунжута и имбиря. *Соус качжин-яннемчжан* состоит из соевого соуса, измельченного зеленого лука и чеснока, черного молотого перца, растительного масла и семян кунжута. *Горчичный соус* готовят из соевого соуса, горчицы и уксуса, а *кунжутный* – из соевой пасты с красным молотым перцем, кунжутного масла и молотых семян кунжута.

Для приготовления корейских блюд нужно обзавестись специальной посудой. Так, морковь нужно тереть на особой терке, а разнообразные крахмальные желе лучше всего получают в медной сковороде с котлообразным дном, которую ставят на посуду с горячей водой.

Если требуется приготовление на пару, вам понадобятся либо пароварка, либо керамическая посуда,



в дне которой проделаны отверстия. Собственно, если приобрести ту или иную кухонную утварь не удастся (а может быть, и не хочется, если корейская кухня для вас скорее экзотика, чем увлечение), можно пользоваться и той посудой, к которой вы больше привыкли. Вкус готового блюда не очень изменится.

# САЛАТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ И ГРИБОВ



## Летний салат

*3–4 моркови, 2 свежих огурца, 1 крупное кисло-сладкое яблоко, 4–5 крупных слив, 6–8 вишен, 2–3 ст. ложки лимонного сока, зелень сельдерея и петрушки, сахар, соль.*

Морковь вымыть, очистить, натереть на средней терке. Огурцы вымыть, обсушить, нарезать тонкими кружочками. Яблоко очистить от кожицы и сердцевины и нарезать тонкими пластинками. Сливы и вишни вымыть, обсушить, удалить косточки, измельчить.

Зелень вымыть в проточной воде, обсушить и мелко порубить.

Все ингредиенты соединить, добавить лимонный сок, сахар и соль по вкусу, тщательно перемешать. Салат выдерживать в холодильнике до тех пор, пока овощи и фрукты не дадут сок. Еще раз перемешать и подавать на стол.



## Морковь по-корейски (вариант 1)

*1 кг моркови, 3–4 дольки чеснока, 2 луковицы, 2–3 ст. ложки 3%-ного уксуса, растительное масло, красный (жгучий) молотый перец, соль.*



Морковь вымыть, очистить, нашинковать тонкой соломкой, круто посолить и дать настояться 10–15 мин. Затем слегка промыть, положить в эмалированную посуду, поперчить, добавить уксус. Растолочь чеснок. Репчатый лук мелко нарезать, поджарить на растительном масле до золотистого цвета и остудить. Чеснок и лук положить в морковь и тщательно перемешать.



### Морковь по-корейски (вариант 2)

*1 кг моркови, 2 головки чеснока, 5 ч. ложек сахара, 0,5 стакана яблочного уксуса, 0,5 ч. ложки аджики, 1,5 стакана подсолнечного или соевого масла, соль и специи по вкусу.*

Морковь вымыть, очистить, натереть на специальной терке. Чеснок растолочь и положить в морковь. Добавить соль, специи (можно использовать «Приправу для корейской моркови») и залить уксусом, в котором предварительно разведены сахар и аджика. Хорошо перемешать и выложить тонким слоем в миску или на тарелку (чем больше диаметр дна, тем лучше).

Нагреть масло в сковороде до тех пор, пока над ним не появится легкий дымок, вылить его по возможности равномерно на подготовленную морковь и тут же закрыть посуду. Через 3 мин снять крышку, перемешать морковь и сложить ее в банку с закручивающейся крышкой. Охладить.



### Морковь по-корейски (вариант 3)

*1 кг моркови, 1 луковица, 3–5 долек чеснока, 0,5 стакана разведенного водой уксуса, 4–5 ст. ложек расти-*



тельного масла, 1 ч. ложка кунжутного масла (или 0,5 ч. ложки кунжутного семени), 0,5 ч. ложки глутамината натрия, соевый соус, черный молотый перец, красный (жгучий) молотый перец, кориандр, соль, сахар.

Морковь вымыть, очистить, нашинковать соломкой или натереть на специальной терке, слегка посолить, залить уксусом и оставить на 30 мин. Затем откинуть морковь на сито, слить сок, выложить горкой в глубокую посуду. Добавить черный перец, глутаминат натрия, немного сахара, влить соевый соус (по вкусу; так как соус соленый, блюдо нужно пробовать). Лук крупно нарезать и обжарить до темно-коричневого цвета на растительном масле. Масло процедить, лук удалить. (Лук можно нарезать колечками, слегка обжарить и добавить к моркови.) Затем в сковороду с разогретым маслом (с луком или без него) всыпать красный жгучий перец, кориандр, кунжутное семя и все прогреть. Кипящее масло со специями смешать с морковью. Растолочь чеснок. Если используется кунжутное масло, а не семена, добавить масло. Морковь уплотнить, закрыть крышкой и охладить.

Можно подавать сразу же, но морковь будет вкуснее, если выдержать ее в холодильнике около суток.



### **Морковь по-корейски (вариант 4)**

1 кг моркови, 3–4 дольки чеснока, 2 луковицы, зеленый лук, растительное масло, 2–3 ст. ложки уксуса, молотый красный (жгучий) перец, соль.

Морковь вымыть, очистить, нашинковать тонкой соломкой или натереть на специальной терке,



круто посолить и дать настояться 10–15 мин. После этого морковь промыть в проточной воде, выложить в эмалированную или стеклянную посуду, добавить уксус. Чеснок растолочь. Лук мелко нарезать, обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Чеснок и лук с теплым маслом положить в морковь, перемешать и охладить. Зеленый лук вымыть, обсушить, мелко нарезать, добавить в морковь и перемешать.



### Морковь по-корейски (вариант 5)

*1 кг моркови, 1 ст. ложка сахара, 4–5 ст. ложек уксуса, 1 головка чеснока, 4–5 ст. ложек растительного масла, 1 ч. ложка красного молотого перца, 1 ст. ложка соли.*

Морковь вымыть, очистить, нашинковать тонкой соломкой или натереть на специальной терке, засыпать солью, слегка помять, а затем слить сок в отдельную посуду. Добавить сахар, растолченный чеснок, перец, уксус и все тщательно перемешать. Растительное масло раскалить и сразу же вылить в морковь, добавить морковный сок, перемешать и остудить.



### Морковь по-корейски (вариант 6)

*500 г моркови, 3 дольки чеснока, 1–2 средние луковицы, 0,5 ч. ложки уксусной кислоты, 2–3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка приправы «Вегета», 1 ч. ложка соли, черный молотый перец, красный молотый перец, семена кунжута и кориандра.*



Морковь вымыть, обсушить, натереть на специальной терке, присыпать солью и дать отстояться. Лук нарезать колечками и обжарить в масле до золотистого цвета. Чеснок мелко порубить. Лук и чеснок соединить с морковью, добавить «Вегету», перец, кунжут, кориандр, уксус, влить тепкое масло, на котором жарился лук, и тщательно перемешать. Остудить. При подаче можно посыпать морковь измельченной зеленью кинзы.



### **Морковь по-корейски (вариант 7)**

*1 кг моркови, 30 мл уксуса, 100 мл растительного масла, 5–6 долек чеснока, 1 луковица, 2–3 ч. ложки молотых семян кориандра, 0,3 ч. ложки красного молотого перца, 0,5 ч. ложки черного молотого перца, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка соли.*

Морковь вымыть, очистить, натереть на специальной терке, добавить соль и сахар, перемешать и выдержать под крышкой 20 мин. После этого добавить черный и красный перец, еще раз перемешать и выдержать еще 10 мин. Влить уксус, выдержать еще 20 мин.

На сухой сковороде поджарить семена кориандра и всыпать их в морковь. Репчатый лук измельчить, обжарить в горячем масле, масло процедить и влить в морковь. Через 10 мин добавить мелко нарубленный чеснок. Все перемешать. Выдержать в холодном месте несколько часов.



### **Морковь по-корейски (вариант 8)**

*7 шт. моркови среднего размера, 80 мл растительного масла, 1 небольшая луковица, 0,5 ст. ложки уксус-*



## 100 лучших рецептов корейских салатов

ной эссенции, 1 головка чеснока, 1 ч. ложка молодых семян кориандра, 0,3 ч. ложки глутамината натрия, 1 ч. ложка красного молотого перца, 1 ч. ложка соли (с верхом).

Морковь вымыть, очистить, натереть на специальной терке, пересыпать солью, перемешать руками и оставить на 15 мин (морковь должна дать сок).

Масло раскалить до появления легкого дымка и обжарить в нем тонко нашинкованный репчатый лук. Пока он обжаривается, добавить в морковь глутаминат натрия, семена кориандра, уксусную эссенцию и красный перец. Залить все маслом с луком, перемешать, слегка остудить, положить растолченный чеснок, снова перемешать и поставить в холодильник на несколько часов.

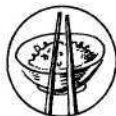


### Салат-ассорти (вариант 1)

1 средний кочан цветной капусты, 200 г стручковой фасоли, 2–3 моркови, 1–2 стручка сладкого зеленого перца, 2–3 свежих огурца, 1 луковица, 1–2 ч. ложки «Приправы для корейских блюд», несколько листьев салата, растительное масло, уксус.

Цветную капусту разобрать на соцветия, опустить в кипящую воду и отварить до готовности. Фасоль перебрать, промыть, отварить, остудить и нарезать небольшими кусочками. (Можно использовать консервированную фасоль. В этом случае нужно слить воду, а фасоль измельчить.) Морковь вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками. Зеленый перец вымыть, разрезать пополам, удалить семена, перегородки, затем нашинковать соломкой.

**12** Морковь и перец отварить до готовности, откинуть



на дуршлаг и остудить. Огурцы вымыть, обсушить, нарезать тонкими кружками. Лук очистить и измельчить.

Все ингредиенты соединить, полить растительным маслом, предварительно смешанным с уксусом, перемешать, добавить приправу, еще раз перемешать.

Готовое блюдо подавать на листьях салата.



### Салат-ассорти (вариант 2)

3–4 помидора, 1 небольшой кочан цветной капусты, 200 г свежей или консервированной стручковой фасоли, 200 г свежих грибов, 1 ст. ложка крахмала, 2–3 ст. ложки соевого соуса, 2–3 ст. ложки кунжутного масла, 3–4 горошины душистого перца, глутаминат натрия, соль.

Помидоры вымыть, ошпарить крутым кипятком, очистить от кожицы и нарезать дольками. Цветную капусту очистить, вымыть, разобрать на соцветия (мелкие оставить целиком, крупные нарезать), опустить в кипящую слегка подсоленную воду, отварить до готовности, откинуть на дуршлаг и остудить. Фасоль ошпарить крутым кипятком и разрезать пополам (консервированную фасоль обсушить и разрезать). Грибы очистить, нарезать ломтиками.

Помидоры, капусту, фасоль и грибы соединить, ошпарить, откинуть на дуршлаг, обсушить, выложить на сковороду, добавить немного воды, соевый соус, глутаминат натрия, соль и довести смесь до кипения. Затем, поворачивая сковороду слева направо, тонкой струйкой влить крахмал, разведенный в холодной воде, а потом — кунжутное масло, пережаренное с душистым перцем и процеженное. Салат можно подавать и в теплом, и охлажденном виде.



Кунжутное масло можно заменить растительным, но в этом случае изменится вкус блюда.



### Салат-ассорти (вариант 3)

*2–3 крупные моркови, 1 маленький кочан белокочанной капусты, 2 средние луковицы, 1–2 соленых огурца, 1 маленькая свекла, кинза, глутаминат натрия, черный молотый перец, красный молотый перец, растительное масло, уксус, сахар, соль.*

Морковь вымыть, очистить, нашинковать тонкой соломкой или натереть на специальной терке, слегка посолить. Капусту очистить от поврежденных листьев, нарезать квадратиками, добавить немного соли и сахара и слегка помять руками. Репчатый лук нарезать тонкими полукольцами. Соленый огурец нарезать маленькими кубиками. Сырую свеклу вымыть, очистить, нарезать очень тонкой соломкой.

Все ингредиенты соединить, добавить очень мелко нарубленную кинзу, немного уксуса и растительного масла, перец и глутаминат натрия по вкусу. Перемешать и выдерживать в холодильнике в течение 2–3 ч.

Свеклу можно в салат не добавлять. В этом случае изменятся и цвет, и вкус готового блюда.



### Салат-ассорти (вариант 4)



0,25 ч. ложки черного молотого перца, 1 ст. ложка красного молотого перца (паприки), 0,5 ч. ложки кориандра, 0,25 ч. ложки лимонной кислоты (или 1 ст. ложка уксусной эссенции), 100 г растительного масла, 1,5 ст. ложки соли.

Капусту очистить от поврежденных листьев, промыть, обсушить, разрезать кочан пополам, аккуратно вырезать кочерыжку и нашинковать капусту соломкой.

Морковь и свеклу вымыть, обсушить, очистить, нашинковать тонкой соломкой.

Капусту, морковь и свеклу выложить в эмалированную посуду, посолить, перемешать и дать настояться 30 мин.

Лук нарезать колечками, обжарить на растительном масле до золотистого цвета и остудить.

Чеснок очистить и очень мелко порубить.

К капусте, моркови и свекле добавить лук с маслом, чеснок, черный и красный перец, кориандр, сахар, уксусную эссенцию (или разведенную в воде лимонную кислоту). Все тщательно перемешать и дать настояться 3 ч при комнатной температуре.



### Салат «Ледышка»

400 г свеклы с молодой ботвой, 100 г моркови, 300 г щавеля, 100 г зеленого лука, 200 г свежих огурцов, 4 яйца, 1 стакан сметаны, чеснок, кинза, черный молотый перец, сахар, соль.

Морковь и свеклу вымыть, обсушить, очистить, нарезать соломкой и отварить отдельно друг от друга. Прибавить мелко нарезанные ботву и щавель и варить еще 10–15 мин. Охладить. Яйца сварить вкрутую, охладить,



очистить. Огурцы и яйца нарезать тонкими кружочками. Прибавить растертый чеснок, соль, сахар, зеленый лук, перец и измельченную кинзу. Все тщательно перемешать и поставить на холод. Перед подачей заправить охлажденной сметаной.



### Салат «Ледышка» с кефиром

400 г свеклы с молодой ботвой, 100 г моркови, 500 г густого кефира, 0,5 стакана сметаны, 100 г зеленого лука, 200 г свежих огурцов, 4 яйца, чеснок, сахар, зелень, соль.

Морковь, свеклу, свекольную ботву и щавель приготовить так же, как для салата «Ледышка». Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и нарезать тонкими кружочками. Огурцы нарезать кружочками (если кожица жесткая или горькая, ее надо снять). Лук мелко нарезать. Чеснок растолочь, добавить соль, сахар, измельченную зелень и перемешать. Кефир соединить со сметаной и чесноком. Можно добавить немного лимонного сока. Все ингредиенты перемешать и как следует охладить.



### Салат из баклажанов

2 кг баклажанов, 3 л воды, 6 ст. ложек соли.

Для заливки: 3 крупные луковицы, 50 г зелени петрушки или сельдерея, 5 долек чеснока, 150 мл растительного масла, 150 мл 9%-ного уксуса, 2 ст. ложки сахара, 3 сладких стручковых перца, 3 ст. ложки кипяченой воды, 1 ст. ложка соли.



Баклажаны вымыть, обсушить, затем разрезать вдоль на 4 части. Воду смешать с солью, опустить в нее баклажаны и варить их в течение 10 мин. Потом вынуть, остудить и нарезать поперек тонкими пластинками.

Приготовить заливку. Для этого репчатый лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень вымыть, обсушить и очень мелко порубить острым ножом. Чеснок растолочь. Перец вымыть, обсушить, очистить от сердцевины, семян и перегородок, нашинковать тонкой соломкой.

Все ингредиенты соединить, добавить сахар, соль, воду, масло и уксус и тщательно перемешать.

Получившейся смесью залить подготовленные баклажаны, перемешать и выдержать в холодильнике несколько часов.

Таким же образом можно приготовить салат из любых грибов или цветной капусты.



### Салат из баклажанов и лука

*2–3 крупных баклажана, 3–4 дольки чеснока, 1 крупная луковица, 2–3 ст. ложки томатного соуса, 3 ст. ложки воды или мясного бульона, растительное масло, соль.*

Баклажаны вымыть, обсушить и нарезать ровной соломкой длиной около 2–3 см. Слегка обжарить, помещивая, в разогретом масле и вынуть из него. В горячее масло влить воду или бульон, положить 1–2 дольки измельченного чеснока, мелко нарезанный лук, томатный соус, соль по вкусу.

Довести смесь до кипения, опустить в нее баклажаны и тушить до тех пор, пока жидкость не выпарится полностью. Затем посыпать блюдо оставшимся чесноком



(его нужно натереть на мелкой терке или очень мелко порубить), перемешать и охладить.



### **Салат из баклажанов с зеленью**

*2–3 крупных баклажана, 2–3 дольки чеснока, растительное масло, зелень укропа и сельдерея, соль.*

Баклажаны вымыть, обсушить, очистить от кожицы, промыть, положить в дуршлаг, отварить на пару до готовности, охладить и нарезать.

Зелень вымыть, обсушить, измельчить, посолить, добавить немного кипяченой воды и перемешать.

Баклажаны выложить в глубокую посуду, влить зелень с водой, добавить протертый или растолченный чеснок, растительное масло по вкусу и тщательно перемешать.



### **Салат из баклажанов с чесноком**

*2–3 средних баклажана, 50 мл кунжутного масла, 3–4 дольки чеснока, 50 мл соевого соуса, 1 ч. ложка уксуса, глутаминат натрия.*

Баклажаны вымыть, очистить, хорошо промыть в проточной воде, разрезать вдоль пополам и отварить на пару до готовности.

После этого баклажаны охладить, нарезать соломкой, залить кунжутным маслом, соевым соусом (3–4 ст. ложки), уксусом, добавить немного глутамината натрия, тщательно перемешать и охладить.

Перед подачей посыпать баклажаны мелко нарубленным чесноком. Отдельно подать соевый соус.



### **Салат из баклажанов, фаршированных луком и чесноком**

*500 г баклажанов, 50 г зеленого лука, 4–5 долек чеснока, 2–3 ст. ложки соевого соуса, 1 ч. ложка красного молотого перца, соль.*

Баклажаны вымыть, обсушить, обрезать кончики, сделать глубокий продольный разрез (не разрезать полностью!). После этого проварить баклажаны на пару до тех пор, пока они не станут мягкими. Затем положить овощи под груз, чтобы выжать из них сок.

Лук вымыть, обсушить, мелко нарезать. Чеснок порубить острым ножом в кашицу. Лук и чеснок соединить, добавить перец и соевый соус, перемешать.

Получившейся смесью начинить отжатые баклажаны и сложить их в эмалированную или стеклянную посуду. Через 3–4 ч залить 1%-ным солевым раствором. Выдержать в течение 12 ч. Подавать, аккуратно разрезав баклажаны на тонкие полоски.



### **Салат из белокочанной капусты (вариант 1)**

*500 г белокочанной капусты, 50 г репчатого лука, 3–4 дольки чеснока, уксус, красный молотый перец, соль.*

Капусту очистить от поврежденных листьев, ополоснуть холодной водой, обсушить, нашинковать



тонкой соломкой, пересыпать солью и оставить на несколько часов.

Репчатый лук очистить, мелко нарезать и перемешать с перцем. После этого капусту и лук соединить, перемешать, переложить в глиняную посуду, придавить грузом и оставить на 2–3 дня.

Этот салат можно есть и сразу же после приготовления. В этом случае в него нужно добавить немного уксуса (по вкусу).



### Салат из белокочанной капусты (вариант 2)

*2 небольших кочана свежей капусты, 500 г зеленой редьки, 2 десертные ложки крахмала (лучше рисового), 4 десертные ложки толченого чеснока, 2 ст. ложки красного молотого перца, соль.*

Каждый кочан вымыть и, удалив поврежденные листья, разрезать на 4 части. Опустить в рассол (на 1 л холодной воды 100 г соли) и выдерживать в нем в течение 5–6 ч. Готовая капуста должна размякнуть. Ее нужно слегка отжать и обсушить.

Крахмал (или муку из клейкого риса) залить 300 мл воды, постоянно помешивая, сварить жидкую кашу, снять с огня и остудить.

Редьку вымыть, очистить, нашинковать тонкой соломкой, присыпать небольшим количеством соли и выдержать на холоде до тех пор, пока редька не даст сок.

Приготовить приправу: кашу из крахмала, нашинкованную редьку, перец и чеснок соединить и тщательно перемешать.

Листья капусты сложить в салатник, смазывая приправой каждый лист.

Можно подавать сразу или выдержать 20–30 мин в холодильнике.



### **Салат из белокочанной капусты (вариант 3)**

*500 г белокочанной капусты, 50 г зеленого лука, 3–4 дольки чеснока, 50 г соевого соуса, 3 ст. ложки растительного масла, 0,5 ч ложки молотого жгучего перца, 1 ч. ложка подсолненных семян кунжута.*

Капусту очистить от поврежденных листьев, тонко нашинковать. Зеленый лук вымыть, обсушить, нарезать наискось небольшими кусочками. Чеснок мелко порубить.

Разогреть масло, слегка обжарить в нем половину лука, добавить капусту, увеличить огонь до сильного и жарить до тех пор, пока капуста не будет наполовину готова. После этого влить соевый соус и тушить до готовности капусты. Затем добавить оставшийся лук, чеснок, перец, все перемешать и снять с огня. Остудить, посыпать семенами кунжута.



### **Салат из белокочанной капусты (вариант 4)**

*500 г белокочанной капусты, 30–40 г зеленого лука, 2–3 дольки чеснока, 2–3 ст. ложки соевого соуса, 1,5 ст. ложки уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сахара, 1 ч. ложка красного молотого перца, 1 ч. ложка подсолненных семян кунжута, соль.*

Капусту очистить от поврежденных листьев, тонко нашинковать, полить уксусом, тщательно перемешать



и оставить на 5 мин. После этого слегка отжать руками, добавить измельченный лук и чеснок, посолить, влить соевый соус, положить перец и кунжутные семена. Перемешать. Выдержать 2–3 мин, влить масло и еще раз перемешать. Еще через 2–3 мин добавить уксус по вкусу, все перемешать и слегка отжать руками.



### **Салат из маринованной белокочанной капусты**

*500 г белокочанной капусты, 2–3 ст. ложки растительного масла, 50 мл 3%-ного уксуса, 2 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка соли (без верха).*

Капусту вымыть, обсушить, нашинковать тонкой соломкой, сложить в глубокую кастрюлю, добавить уксус и соль, перемешать. Кастрюлю поставить на слабый огонь и нагревать капусту до тех пор, пока она не начнет выделять сок и не появится своеобразный запах. Не доводить капусту до размягчения! Снять кастрюлю с огня, быстро охладить (можно поставить посуду в тазик с очень холодной водой или обложить ее кусочками льда из холодильника). После этого положить сахар, влить масло и снова перемешать.



### **Салат из грибов**

*500 г свежих грибов, 1 крупная луковица, 2–3 дольки чеснока, 1 ст. ложка горчицы, 1–2 лавровых листа, 1 ст. ложка сахара, 3–4 ст. ложки уксуса, расти-*

*тельное масло, глутаминат натрия, черный перец горошком, соль.*



Грибы очистить, отварить в слегка подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, обсушить и произвольно нарезать (не очень мелко).

Приготовить маринад. Для этого сахар и немного соли растворить в воде (300–400 мл), добавить уксус, поставить на сильный огонь и довести смесь до кипения. Снять с огня, положить чеснок, перец, лавровый лист, горчицу, глутаминат натрия и перемешать.

Горячим маринадом залить отваренные грибы, накрыть посуду крышкой и выдержать 15–20 мин. После этого маринад слить, а грибы залить растительным маслом так, чтобы оно полностью их покрывало.

Лук очистить, нарезать тонкими кольцами и выложить на грибы.



### **Салат из зеленого лука**

*100 г зеленого лука, растительное масло, соевый соус, глутаминат натрия, душистый перец горошком.*

Лук вымыть, обсушить, отрезать белую часть перьев, опустить ее в кипящую воду, отварить, откинуть на дуршлаг и остудить. После этого зеленые перья окунуть в крутой кипяток и сразу же охладить под струей холодной воды. Подготовленный лук нарезать кусочками длиной примерно 5 см.

Разогреть сковороду, прокалить на ней растительное масло, влить в него смесь соевого соуса, перца и глутамината натрия и довести ее до кипения (не кипятить!), после чего сразу же снять с огня и остудить.



## 100 лучших рецептов корейских салатов

Получившейся приправой залить подсушенный лук и все тщательно перемешать. В приправу можно добавить любые специи по вкусу.



### Салат из кабачков

500 г молодых кабачков, 20–30 г зеленого лука, 3–4 дольки молодого чеснока, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка подсолненного кунжута, 0,5 ч. ложки красного молотого перца, соль.

Блюдо готовится на сильном огне, под крышкой.

Кабачки вымыть, обсушить, разрезать вдоль пополам, а затем нарезать поперек (если кабачки крупные, их нужно очистить и мелко нашинковать) и присыпать солью. Примерно через 10 мин, когда кабачки слегка подвянут, аккуратно отжать их. (Если отжать кабачки слишком сильно, уйдет много сока и вкус салата ухудшится.) В кастрюлю влить масло, положить кабачки и потушить их на сильном огне. Когда они будут готовы, добавить измельченный лук, чеснок, кунжут, перемешать и сверху посыпать красным перцем.

Салат можно подавать как в теплом, так и в охлажденном виде.



### Салат из картофеля

500 г картофеля, 1–2 луковицы, 3–4 дольки чеснока, 1 ч. ложка сахара, 1 ст. ложка соевого соуса, растительное масло, уксус, черный молотый перец, соль.



Картофель вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой, опустить в кипящую воду на 1 мин, откинуть на дуршлаг, промыть в проточной кипяченой воде, обсушить, перетереть с солью, добавить черный перец, немного уксуса, глутаминат натрия, чеснок, натертый на мелкой терке, соевый соус и сахар. Лук нарезать тонкими полукольцами и обжарить до прозрачного состояния в растительном масле. Остудить и смешать с картофелем. Поставить в холодильник примерно на 1–2 ч. Салат можно подавать и теплым.



### **Салат из моркови с баклажанами**

*1 кг моркови, 500 г репчатого лука, 300 г баклажанов, 3–4 ст. ложки соевого соуса, растительное масло, уксус, сахар, красный молотый перец, соль.*

Морковь вымыть, очистить, нарезать очень тонкой соломкой, пересыпать солью, перцем и сахаром, накрыть посуду крышкой. Лук мелко нарезать и спассеровать в растительном масле до прозрачности. Баклажаны вымыть, обсушить, нарезать тонкими полосками, положить к луку и обжарить вместе с ним. Не остужая, добавить эту смесь к моркови, перемешать, влить соевый соус и уксус и снова перемешать. Готовый салат подавать в холодном виде.



### **Салат из моркови с грибами**

*1 кг моркови, 100 г чеснока, 100 мл растительного масла, 1 ст. ложка уксусной эссенции, 3 ст. ложки*



## 100 лучших рецептов корейских салатов

*соевого соуса, 1 банка консервированных шампиньонов, глутаминат натрия, красный молотый перец, соль.*

Морковь вымыть, очистить, натереть на специальной терке, пересыпать солью, полить уксусом, накрыть посуду крышкой и выдержать 10–15 мин.

Растительное масло раскалить, не доводя его до кипения. Красный перец высыпать в миску, залить раскаленным маслом, остудить в течение 1–2 мин, перемешать и залить маслом морковь.

Добавить истолченный чеснок, соевый соус, глутаминат натрия и тщательно перемешать. Выдержать в прохладном месте в течение суток.

После этого добавить измельченные шампиньоны и снова перемешать.



### Салат из морской капусты (вариант 1)

*300 г сушеной морской капусты, 100 г растительного масла, 2 луковицы, 2 дольки чеснока, 1 ст. ложка соевого соуса, черный молотый перец, соль.*

Морскую капусту залить теплой водой, выдержать приблизительно 30 мин, затем тщательно промыть в проточной воде, откинуть на дуршлаг, хорошо обсушить, свернуть трубочками и нарезать их поперек, чтобы получилась соломка.

Лук нарезать полукольцами, обжарить в масле, затем добавить капусту, перемешать и еще немного обжарить. Не вынимая из сковороды, остудить.

**26** Чеснок мелко порубить, смешать с солью, перцем и соевым соусом и получившейся смесью заправить

капусту. Дать настояться 1 ч при комнатной температуре.



### **Салат из морской капусты (вариант 2)**

*500 г морской капусты, 400 г листового салата, 2 стакана крепкого куриного бульона, 6 ст. ложек свиного жира, 1 ч. ложка вина, 1 ст. ложка крахмала, сахар, соль.*

Капусту нарезать тонкой соломкой и проварить в течение 10 мин.

Листья салата нашинковать, обжарить в свином жире, посолить, влить немного бульона, перемешать, остудить и разложить по краям сервировочного блюда.

В той же сковороде обжарить морскую капусту, добавить вино, куриный бульон, довести до кипения и заварить крахмалом. Остудить и выложить в центре блюда.



### **Остро-кислый салат из огурцов**

*500 г небольших свежих огурцов, 300 г маринованных огурцов, 2 стручка красного жгучего перца, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка уксуса, 1–2 ч. ложки сахара, глутаминат натрия, имбирь, растительное масло, душистый перец горошком, соль.*

Свежие огурцы вымыть, обсушить, разрезать пополам, удалить семена, а затем нарезать небольшими брусочками. Посолить, отжать лишнюю жидкость, добавить соевый соус, уксус, сахар, глутаминат натрия и переме-



шать. Маринованные огурцы нарезать соломкой и перемешать с имбирем.

Растительное масло прокалить в глубокой сковороде, опустить в него маринованные огурцы, слегка обжарить их и остудить.

Свежие огурцы соединить с маринованными и перемешать.

Небольшое количество растительного масла прогреть с душистым перцем. Перец удалить, а в масле обжарить стручковый перец, нарезанный соломкой или тонкими кружочками. Остудить, добавить к салату и перемешать.



### Кисло-сладкий салат из огурцов

*500 г мелких свежих огурцов, 3–4 ст. ложки винного уксуса, 2 ст. ложки сахара, растительное масло, уксус.*

Сахар растворить в винном уксусе.

Огурцы вымыть, обсушить, нарезать тонкими дольками, сложить в салатник, посыпать имбирем (по вкусу), полить смесью уксуса и сахара, добавить растительное масло (по вкусу) и перемешать.



### Салат из огурцов (вариант 1)

*500 г свежих огурцов, 0,5 луковицы, 1–2 дольки чеснока, 2 ст. ложки соевого соуса, 2 ст. ложки уксуса, 0,5 стручка жгучего перца, 0,5 ч. ложки кунжутного семени.*

**28** Огурцы вымыть, обсушить, разрезать вдоль пополам, а затем — очень тонкими ломтиками. Репчатый лук



и жгучий перец нарезать тонкой соломкой. Огурцы и лук соединить, добавить уксус, соевый соус, измельченный чеснок, кунжутное семя и перемешать. Готовый салат выложить в салатник и украсить полосками жгучего перца.



### **Салат из огурцов (вариант 2)**

*1 кг свежих огурцов, 1 головка чеснока, 1–2 луковицы, 5 стручков молодого жгучего перца, 1 ч. ложка черного молотого перца, уксус, растительное масло, соль.*

Огурцы вымыть, обсушить, нарезать тонкими кружочками, пересыпать солью и положить под гнет на 1 ч. После этого ополоснуть, слегка отжать руками и выложить на блюдо.

Лук нарезать тонкими полукольцами, слегка обжарить в разогретом масле и остудить. Добавить измельченный чеснок, тонко нашинкованный стручковый перец, черный перец, уксус, немного соли, тщательно перемешать и получившуюся смесь выложить на огурцы.



### **Салат из огурцов (вариант 3)**

*500 г свежих огурцов, 2–3 дольки чеснока, 2 ст. ложки уксуса, 30 г зеленого лука, 2–3 ст. ложки соевого соуса, 0,5 ч. ложки подсолненных семян кунжута, соль.*

Огурцы вымыть, натереть крупной солью, выдерживать 10–15 мин, а затем обмыть холодной водой.



Разрезать вдоль пополам, а потом — тонкими ломтиками. Добавить уксус, соевый соус, измельченный лук и чеснок, кунжут и тщательно перемешать. Можно украсить любой зеленью.



### **Салат из огурцов (вариант 4)**

*1 кг огурцов, 3–4 дольки чеснока, 2–3 ст. ложки соевого соуса, 40 г зеленого лука, 1–2 ст. ложки растительного масла, 0,5 стручка красного жгучего перца, 1 ч. ложка подсолненных семян кунжута, соль.*

Огурцы вымыть, обсушить, разрезать вдоль пополам, а затем — тонкими дольками (мелкие и тонкие огурцы можно нарезать кружочками). Посыпать крупной солью и оставить на 10 мин. После этого ополоснуть огурцы холодной водой, завернуть в марлю и слегка отжать.

В разогретую сковороду влить масло, положить огурцы и слегка обжарить. Заправить соевым соусом, кунжутом, очень мелко нарезанным и толченым луком и измельченным чесноком, перемешать, еще немного обжарить и снять с огня. Остудить, выложить в салатник и украсить тонкими колечками жгучего перца.



### **Салат из молодого перца (вариант 1)**

*200 г жгучего красного перца, 20 г зеленого лука, 1–2 дольки чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка семян кунжута, 1 ч. ложка уксуса, 2 ст. ложки соевого соуса, 0,5 кубика куриного бульона, соль.*



Перец вымыть, обсушить, очистить от семян, тонко нашинковать, потом залить очень горячим 0,5%-ным раствором соли и оставить на 10–15 мин. Лук вымыть, обсушить, мелко нарезать. Чеснок порубить острым ножом в кашицу.

Вынуть перец из соляного раствора, добавить к нему лук, чеснок, соевый соус, раскрошенный бульонный кубик, прокипяченное и охлажденное масло, кунжутные семена, уксус и перемешать.

Салат можно использовать как самостоятельное блюдо, а также как гарнир к мясу или отварному рису.



### **Салат из молодого перца (вариант 2)**

*1 кг жгучего красного перца, 100 г соевого соуса, 30 г растительного масла, 1 ч. ложка подсолненных семян кунжута.*

Перец вымыть, обсушить, очистить от семян, тонко нашинковать. Бланшировать в кипящей воде 1–2 мин, затем промыть холодной водой, откинуть на дуршлаг и обсушить. В глубокой сковороде разогреть растительное масло, положить перец и немного потушить (2–3 мин), после чего влить соевый соус, всыпать семена кунжута и тушить до готовности.

Салат можно подавать и теплым, и холодным.



### **Салат из маринованной петрушки**

*1 кг петрушки, 30–50 г зеленого лука, 3–4 дольки чеснока, 3 ст. ложки уксуса, 3 ст. ложки соевого соуса, 2 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка соли.*



Петрушку вымыть, обсушить, срезать листья. Использовать только стебли. Стебли нарезать кусочками длиной примерно по 4 см, посолить, добавить сахар и уксус, тщательно перемешать, примять и оставить на 1 ч.

Зеленый лук вымыть, обсушить, измельчить. Чеснок мелко порубить острым ножом.

К замаринованной петрушке добавить лук и чеснок, перемешать. Соевым соусом заправить непосредственно перед подачей.



### Салат из свежей петрушки

*1 кг петрушки, 1,5 ст. ложки уксуса, 2–3 ст. ложки соевого соуса, 1 стручок красного жгучего перца, соль.*

Петрушку вымыть, обсушить, срезать листья. Использовать только стебли. Стебли нарезать кусочками длиной 4–5 см, посолить и оставить на 10–15 мин. Затем ополоснуть холодной водой, слегка отжать руками.

Стручковый перец вымыть, очистить от семян и нарезать очень тонкими колечками. Соединить с петрушкой, заправить уксусом и соевым соусом и перемешать.



### Салат из помидоров

*3–4 крупных помидора, 2 ст. ложки сахара.*

**32** Помидоры тщательно вымыть, обсушить, а затем нарезать очень тонкими кружочками. Лучше поль-

зоваться острым ножом с тонким лезвием или ножом-пилой: тогда помидоры не потеряют сок. Кружки помидоров выложить в салатник, пересыпая их сахаром. Подавать сразу же после приготовления.



### **Салат из помидоров со сладким перцем**

*4–5 помидоров, 2 стручка сладкого перца, растительное масло, мука, зелень.*

Помидоры вымыть, обсушить и нарезать дольками. Сладкий перец вымыть, обсушить, испечь в духовке, очистить от кожицы и семян, нарезать соломкой, посолить и запанировать в муке.

В глубокой сковороде прокалить растительное масло и обжарить в нем перец до готовности.

В другой сковороде на небольшом огне поджарить в масле помидоры так, чтобы испарилась вода, добавить перец вместе с маслом, в котором он жарился, перемешать и подержать на огне примерно 1 мин. Потом снять с огня и остудить.

Перед подачей на стол посыпать измельченной зеленью (количество и состав зелени — по вкусу).



### **Салат из редиса**

*1 кг редиса, 30–50 г ботвы редиса, 1 ст. ложка муки, 2–3 дольки чеснока, 1 ч. ложка хрена, 1 стручок молотого жгучего перца, соль.*



Редис и ботву вымыть, обсушить. Редис нарезать тонкими кружочками, ботву измельчить. Соединить, посолить, перемешать.

Чеснок мелко порубить, добавить хрен, перемешать, соединить с редисом и ботвой, положить перец, нарезанный очень тонкими колечками, и снова перемешать.

Муку развести в небольшом количестве холодной воды (примерно 0,5 стакана) так, чтобы не было комков, довести смесь до кипения и остудить. Салат положить в стеклянную или керамическую посуду, залить заваренной мукой, добавить соль по вкусу, плотно закрыть крышкой и оставить на 1–2 дня в холодном месте.



### **Салат из малосоляного редиса**

*500 г редиса, 1 свежий стручок жгучего перца, соевый соус, растительное масло, уксус, сахар, соль.*

Редис вымыть, обсушить, нарезать тонкой соломкой, пересыпать солью и оставить на 20–25 мин, пока он не станет хрупким. После этого промыть его несколько раз охлажденной кипяченой водой. Красный перец нарезать соломкой, обжарить в растительном масле и остудить.

Соединить редис и перец с маслом, добавить по вкусу сахар, уксус и соевый соус и тщательно перемешать.



### **Салат из редиса с морковью**

*300 г редиса, 300 г моркови, 1 луковица, растительное масло, сахар, соль.*



Овощи вымыть, обсушить, очистить, нарезать тонкой соломкой, перетереть с солью, сложить в глубокую посуду, выдержать 5–7 мин, а затем отжать. Репчатый лук мелко нарезать, соединить с редисом и морковью, добавить по вкусу сахар и растительное масло. Выдержать 2–3 мин, после чего перемешать.



### Салат из редиса с грибами

*300 г редиса, 300 г свежих грибов, 1 ч. ложка крахмала, 0,25 ч. ложки глутамината натрия, растительное масло, имбирь, сахар, соль.*

Редис вымыть, обсушить, нарезать очень тонкой соломкой, опустить ее в кипящую воду, проварить 5 мин, после чего откинуть на дуршлаг или сито.

Грибы очистить, мелко нарезать и отварить в слегка подсоленной воде.

Разогреть растительное масло и обжарить в нем редис. Примерно через 5 мин добавить к нему грибы и жарить еще 1–2 мин, постоянно помешивая. После этого залить горячей водой, добавить соль, сахар и имбирь по вкусу, довести до кипения и тушить в течение 5 мин. Ввести крахмал, разведенный в воде, и глутаминат натрия. Сковороду встряхнуть несколько раз, снять с огня и остудить.



### Салат из свежей редьки (вариант 1)

*600 г редьки, 30 г зеленого лука, 2–3 дольки чеснока, 1 ст. ложка уксуса, 1 стручок красного жгучего*



## *100 лучших рецептов корейских салатов*

*перца, 1 ч. ложка подсоленного кунжута, 1 ст. ложка сахара, 0,5 ч. ложки красного молотого перца (паприки), соль.*

Редьку вымыть, обсушить, очистить, нарезать соломкой или очень тонкими пластинками. Зеленый лук вымыть, обсушить и мелко нарезать. Жгучий перец измельчить и отжать из него сок. Чеснок мелко порубить.

Редьку, лук и чеснок соединить, добавить сок перца, уксус, паприку, сахар, кунжут и немного соли и тщательно перемешать.



### **Салат из свежей редьки (вариант 2)**

*600 г редьки, 1–2 ст. ложки уксуса, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка красного молотого перца (жгучего), 2–3 дольки чеснока, 0,5 ч. ложки черного молотого перца, соль.*

Редьку вымыть, обсушить, очистить, нарезать ломтиками, сбрызнуть уксусом, посолить по вкусу, добавить красный и черный перец, толченый чеснок. Растительное масло довести до кипения, залить им редьку, перемешать и остудить. Салат можно использовать как самостоятельное блюдо и как гарнир к мясу.



### **Салат из тушеной редьки**

**36** *1 кг редьки, 20–30 г зеленого лука, 2–3 дольки чеснока, 3 ст. ложки соевого соуса, 0,5 ч. ложки под-*

*соленого кунжута, 0,5 ч. ложки красного молотого перца (паприки), растительное масло, соль.*



Редьку вымыть, очистить, нашинковать соломкой или нарезать очень тонкими пластинками.

Разогреть кастрюлю, влить немного масла, положить редьку, слегка посолить и полить соевым соусом (соль нужно добавлять с учетом того, что соевый соус сам по себе соленый, и блюдо нужно пробовать).

Накрыть крышкой и готовить до тех пор, пока редька не станет мягкой (следить, чтобы не пригорела; если необходимо, можно добавить немного воды).

Затем редьку остудить, заправить кунжутом, красным перцем, нашинкованным луком и измельченным чесноком и перемешать.



### **Салат из репчатого лука**

*3–4 крупные луковицы, 2–3 яйца, 2–3 ст. ложки соевого соуса, растительное масло, душистое масло, красный молотый перец, соль.*

Яйца взбить с небольшим количеством соли, на растительном масле поджарить тонкую яичницу, слегка остудить ее и нарезать тонкими полосками.

Репчатый лук очистить, нарезать соломкой и обжарить в масле до золотистого цвета, постоянно помешивая, чтобы лук прожарился равномерно.

Затем влить соевый соус, добавить перец и кусочки яичницы и подержать на огне примерно 1 мин. Сбрызнуть душистым маслом (любое растительное масло нужно прогреть с несколькими горошинами душистого перца и процедить).



Блюдо нужно готовить на сильном огне. Можно подавать и теплым, и охлажденным.



### **Салат из свеклы (вариант 1)**

*2–3 свеклы, 1 ст. ложка тертого хрена, 1 ст. ложка лимонного сока, 0,5 ч. ложки тмина, соевый соус, сахар, соль.*

Свеклу вымыть, очистить и натереть на мелкой терке (не отваривать!). Добавить тмин, хрен, лимонный сок, сахар и соль по вкусу, перемешать и выдержать в холодильнике в течение 1–2 ч. Перед подачей влить немного соевого соуса. Так как соус соленый, блюдо обязательно нужно попробовать.



### **Салат из свеклы (вариант 2)**

*1 кг свеклы, 2 луковицы, 3 дольки чеснока, 1 ч. ложка кориандра, 1 ст. ложка кунжутного семени, 1 ч. ложка красного молотого перца, 1,5 ст. ложки сахара, 100 г растительного масла, сок 1 лимона (или 1 ст. ложка уксусной эссенции), соль.*

Свеклу вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой, посолить, выдержать 30 мин.

Лук нарезать тонкими колечками, обжарить в растительном масле, остудить. Чеснок мелко порубить острым ножом.

Свеклу соединить с луком и маслом, чесноком, кориандром, кунжутом, перцем, сахаром, лимонным соком

(или уксусом), перемешать и дать настояться в эмалированной посуде.



### Салат со свеклой

*4 средние свеклы, 3 средних клубня картофеля, 1 луковица, 2 ч. ложки хрена, 2–3 ст. ложки подсолнечного масла, соль, уксус.*

Свеклу и картофель отварить в кожуре отдельно друг от друга. Охладить, очистить, нарезать очень тонкими ломтиками. Лук нашинковать и обжарить в небольшом количестве растительного масла. Охладить. Подсолнечное масло соединить с хреном, солью и уксусом и получившейся смесью заправить салат.



### Свекла по-корейски

*500 г свеклы, 3 дольки чеснока, 0,3 стакана растительного масла, 0,3 стакана уксуса, 0,3 ч. ложки черного молотого перца, соль.*

Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Чеснок мелко порубить острым ножом или натереть на мелкой терке, добавить к свекле, поперчить, влить уксус и перемешать. Получившуюся смесь поставить на водяную баню на 20 мин. Растительное масло нагреть в сковороде до тех пор, пока не появится легкий дымок, влить в свеклу, перемешать, остудить и выдержать в холодильнике 12 ч.



Нельзя нарушать рецептуру и последовательность приготовления.



### **Салат из сельдерея**

*500 г зелени и корней сельдерея, 2–3 моркови, 2–3 ст. ложки кунжутного масла, 1–2 кубика куриного бульона, 2 ст. ложки сахара, 1–2 ст. ложки уксуса, соевый соус.*

Зелень сельдерея перебрать, удалить поврежденные листья, тщательно промыть в проточной воде, положить в эмалированную или стеклянную посуду, залить горячей водой, выдержать 1–2 мин и откинуть на дуршлаг.

Морковь и корни сельдерея вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками, опустить в кипящую воду, отварить до готовности и откинуть на дуршлаг.

Зелень сельдерея нарезать, сложить в салатник, сверху выложить морковь и корни сельдерея. Смешать соевый соус (по вкусу), кунжутное масло, раскрошенные бульонные кубики, сахар и уксус и получившейся смесью полить салат.

Отдельно можно подать соевый соус.



### **Салат из сладкого перца**

*4–5 стручков сладкого перца, растительное масло, соевый соус, кунжутное семя.*

Перец вымыть, обсушить, разрезать вдоль, удалить семена и перегородки, а затем нарезать соломкой,



немного проварить в кипящей воде, откинуть на дуршлаг, обсушить. Разогреть растительное масло, опустить в него перец, слегка обжарить и остудить, не вынимая из масла. Добавить соевый соус по вкусу и кунжутное семя, перемешать.



### Салат из цветной капусты (вариант 1)

1 кг цветной капусты, 200 г стручковой фасоли, 200 г моркови, 200 г зеленого сладкого перца, 200 г свежих огурцов, 200 г репчатого лука, 0,5 стакана растительного масла, 3–4 ст. ложки 3%-ного уксуса, 2–3 листа салата, специи («Приправа для корейских блюд»), соль.

Цветную капусту разобрать на кочешки и отварить в кипящей подсоленной воде. Стручки фасоли нарезать кусочками. Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками. Зеленый перец вымыть, вычистить и нарезать соломкой. Фасоль, морковь и перец сложить в кастрюлю, отварить до готовности и охладить. Огурцы очистить от кожицы и мелко нарезать. Лук очистить и нашинковать. Все ингредиенты соединить, полить растительным маслом, смешанным с уксусом, добавить специи и перемешать. Готовое блюдо выложить на листья салата. Можно подавать как самостоятельное блюдо и как гарнир к мясу.



### Салат из цветной капусты (вариант 2)

1 крупный кочан цветной капусты, куриный жир, глутаминат натрия, перец горошком, соль.



Капусту вымыть, очистить, разобрать на соцветия (крупные соцветия нарезать ломтиками), ошпарить крутым кипятком, откинуть на дуршлаг, слегка обсушить и выложить в глубокую сковороду с разогретым куриным жиром. Добавить соль и глутаминат натрия по вкусу. Капусту обжарить, встряхивая сковороду. Перемешивать не нужно, ибо можно смять капусту в кашу.

В отдельной посуде растопить куриный жир, положить в него несколько горошин душистого перца, подержать на огне не более 30 с. После этого жир процедить и залить им готовую капусту.

Блюдо можно подавать и теплым, и охлажденным.



### Салат из цветной капусты (вариант 3)

*1 кг цветной капусты, 1–2 моркови, 1 стручок красного жгучего перца, 1 стручок сладкого зеленого перца, 2 ч. ложки сахара, 0,25 ч. ложки кориандра, 0,25 ч. ложки черного молотого перца, 0,25 ч. ложки красного молотого перца, 30 г укропа, 0,5 ст. ложки уксусной эссенции (или 1 ст. ложка разведенной в воде лимонной кислоты), 1 ч. ложка соли.*

Капусту промыть, очистить, разобрать на соцветия (крупные соцветия нарезать), припустить в кипящей воде в течение 3 мин, затем откинуть на дуршлаг и остудить.

Морковь вымыть, очистить, нашинковать тонкой соломкой. Сладкий и жгучий перец вымыть, очистить от семян, нарезать тонкими колечками.

Укроп вымыть, обсушить и мелко порубить.

Соединить капусту, морковь, стручковый перец, укроп, перемешать, добавить соль, сахар, красный и

черный перец, кориандр, уксус (или лимонную кислоту) и все снова перемешать.



### **Салат из цветной капусты и грибов**

*1 кг цветной капусты, 300–400 г свежих грибов, 0,5 стакана кунжутного масла, 3–4 горошины душистого перца, соль.*

Грибы очистить и нарезать ломтиками. Капусту разобрать на кочешки, нарезать ломтиками и немного проварить. Соединить капусту и грибы, ошпарить их кипятком, откинуть на дуршлаг, положить на разогретую сковороду с небольшим количеством кунжутного масла, посолить и обжарить, а затем остудить. Остальную часть кунжутного масла прокалить с душистым перцем, процедить, охладить, заправить им салат и перемешать.

Кунжутное масло можно заменить любым растительным, но это изменит вкус готового блюда.



### **Салат из фасоли с шампиньонами**

*300 г стручковой фасоли, 300 г свежих шампиньонов, 3–4 ст. ложки кунжутного масла, 1–2 ст. ложки соевого соуса, 3–4 горошины душистого перца, глутаминат натрия, соль.*

Шампиньоны очистить, отварить в слегка подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, остудить и нарезать ломтиками. Стручки фасоли ошпарить крутым кипятком,



откинуть на дуршлаг, сразу же выложить на сильно разогретую сковороду с небольшим количеством кунжутного масла. Добавить грибы, соевый соус, глутаминат натрия и, если нужно, немного соли. Обжаривать до готовности.

В отдельной посуде прогреть кунжутное масло с душистым перцем, процедить и влить в смесь грибов и фасоли.

Этот салат можно подавать и в теплом, и в охлажденном виде.



### Фруктово-овощной салат (вариант 1)

*На одну порцию: 50 г картофеля, 50 г свеклы, 35 г моркови, 50 г соленых огурцов, 75 г яблок, 20 г сладкого перца, 20 г лука, 10 г растительного масла, 10 г сметаны, 10 г майонеза, красный стручковый перец (жгучий).*

Картофель, свеклу, морковь отварить в кожуре отдельно друг от друга. Охладить, очистить, мелко нарезать. Соленые огурцы нарезать кубиками.

Яблоки очистить от кожицы и семян, сладкий перец очистить. Яблоки и перец нарезать маленькими кубиками. Стручковый (жгучий) перец измельчить.

Все ингредиенты перемешать, заправить растительным маслом, полить смесью сметаны и майонеза.



### Фруктово-овощной салат (вариант 2)

**44** *На одну порцию: 30 г моркови, 20 г зелени сельдерея, 30 г свежих огурцов, 30 г яблок, 30 г сливы,*

## 100 лучших рецептов корейских салатов

30 г вишни, 10 г сахара, сок 1 лимона, зелень петрушки, соль.



Морковь вымыть, очистить, натереть на средней терке. Сельдерей вымыть, обсушить, мелко нарезать. Огурец очистить от кожицы и нарезать кружочками. Фрукты вымыть, обсушить, очистить от косточек и измельчить.

Все ингредиенты соединить, добавить мелко нарубленную петрушку, лимонный сок, сахар, соль (по вкусу), тщательно перемешать и охладить.

## САЛАТЫ С РЫБОЙ И МОРЕПРОДУКТАМИ



### Салат с лососем

*100 г моркови, 150 г баклажанов, 50 г свеклы, 50 г стручковой фасоли, 50 г сухой фасоли, 150 г консервированного лосося, 100 г майонеза, соль.*

Морковь, баклажаны и свеклу отварить в кожуре отдельно друг от друга. Охладить, очистить, нарезать кубиками. Стручковую фасоль отварить в небольшом количестве воды, охладить, нарезать. Сухую фасоль вымочить в течение 1,5–2 ч в холодной воде, отварить, охладить. Лосось измельчить вилкой. Все ингредиенты перемешать, посолить, заправить майонезом.



### Салат из моркови с кальмаром

*200–300 г моркови, 500 г филе кальмара, 200 г репчатого лука, 1 ст. ложка семени кунжута, 2 г глутамината натрия, растительное масло, соевый соус, красный жгучий перец, соль.*

Филе кальмара очистить от наружной пленки, промыть и на 1–2 мин опустить в кипящую воду.



(Ни в коем случае нельзя передерживать, иначе кальмар станет жестким.) Затем филе промыть холодной водой и нарезать крупной соломкой.

Приготовить морковь следующим образом. Промыть, очистить, нарезать соломкой или натереть на специальной терке, слегка посолить, выдержать 15–20 мин и отжать выделившийся сок.

Лук нарезать колечками и обжарить.

Все продукты охладить, перемешать, добавить немного соевого соуса. (Надо помнить, что большое количество соевого соуса может испортить вкус блюда.)

Затем немного посолить, поперчить, положить семена кунжута и глутаминат.

Еще раз все перемешать и поставить в холодильник на сутки.



### **Салат из кальмаров (вариант 1)**

*1 кг кальмаров, 2 дольки чеснока, 0,5 ч. ложки красного молотого перца (паприки), 0,25 ч. ложки черного молотого перца, 0,5 ст. ложки сахара, 0,25 ч. ложки семян кунжута, 1 ч. ложка уксусной эссенции (по желанию ее можно заменить 0,25 ч. ложки лимонной кислоты), 1 ст. ложка соевого соуса, соль.*

Кальмаров промыть, выпотрошить, обдать крутым кипятком, снять темную кожу, опустить на 1–2 мин в кипящую подсоленную воду, вынуть, охладить и нарезать тонкой соломкой.

Смешать черный и красный перец, мелко нарубленный чеснок, сахар, кунжутные семена, соевый соус, уксус (или разведенную водой лимонную кислоту),



## 100 лучших рецептов корейских салатов

соль (по вкусу). Получившейся смесью залить кальмаров, перемешать и выдержать в холодильнике 3 ч.



### Салат из кальмаров (вариант 2)

200 г филе кальмара, 50 г листового салата, 50 г зеленого лука, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ст. ложка растительного масла, 0,5 ч. ложки глутамината натрия, 1 ч. ложка уксуса.

Филе кальмара очистить от пленок, промыть, опустить на 1–2 мин в кипящую воду, ополоснуть холодной водой и нарезать тонкой соломкой.

Листовой салат и зеленый лук вымыть, обсушить, мелко нарезать, перемешать с кальмарами.

Перемешать соевый соус, растительное масло, глутаминат натрия и уксус и получившейся смесью полить салат.

Перед подачей выдержать блюдо в холодильнике примерно 30 мин.



### Салат с крабами (вариант 1)

150 г консервированных крабов, 50 г листового салата, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ч. ложка кунжутного масла, 0,25 ч. ложки глутамината натрия, 1 ст. ложка уксуса.

Листовой салат очистить (удалить поврежденные листья), тщательно промыть в холодной проточной воде и обсушить. После этого листья нарезать крупной со-



ломкой. У крабов удалить костные пластинки, вынуть мясо.

Подготовленные листья салата выложить в салатник, сверху расположить мясо крабов, полить все соевым соусом, смешанным с кунжутным маслом, глутаминатом натрия и уксусом.

Кунжутное масло можно заменить растительным (рафинированным), но это изменит вкус готового блюда.



### **Салат с крабами (вариант 2)**

*600 г консервированных крабов, 2–3 свежих огурца, 120 г соевого соуса, 2 ст. ложки кунжутного масла, 2 ст. ложки крепкого куриного бульона, 2 ст. ложки уксуса.*

Огурцы вымыть, обсушить, нарезать тонкими кружками или разрезать вдоль пополам, а затем — тонкими дольками. У крабов удалить костные пластинки, отделить мясо.

В салатник положить огурцы, на них — кусочки крабового мяса. Смешать 20 г соевого соуса, кунжутное масло, бульон и уксус. Получившейся смесью полить салат. Отдельно подать оставшийся соевый соус.



### **Салат с креветками (вариант 1)**

*400 г креветок, 1 груша, 30 г зеленого лука, 1–2 дольки чеснока, 1 ч. ложка соевого соуса, 1 ч. ложка уксуса, 1 ч. ложка сухой горчицы, 1 яйцо, 1 ч. ложка поджаренных семян кунжута, 1 ч. ложка сахарной пудры, растительное масло, соль.*



Креветки очистить и, подержав немного на пару, снять верхнюю часть. Через спинную часть удалить внутренности. Грушу мелко нарезать и погрузить в подсоленную воду на 20 мин. Сухую горчицу развести в воде. Яйцо взбить, поджарить, разрезать на полоски. Достать из воды кусочки груши и перемешать с подготовленными креветками. Добавить мелко нарезанный и размолотый лук, растолченный чеснок, прокаленное масло (по вкусу), горчицу, семена кунжута, соевый соус, сахарную пудру, соль. Все тщательно перемешать, выложить на блюдо, украсить полосками яичницы и подать к столу.



### Салат с креветками (вариант 2)

160 г креветок, 10 г свежего имбиря, 1 ст. ложка кунжутного (или оливкового) масла, 1 ч. ложка водки, 1 ст. ложка соевого соуса, 20 г зеленого лука, 1 ч. ложка уксуса, 0,25 кубика куриного бульона.

Креветки сварить, охладить, очистить, нарезать небольшими кусочками. Зеленый лук и имбирь мелко нарезать и перемешать. Креветки выложить в салатник горкой, посыпать смесью лука и имбиря и полить смесью соевого соуса, кунжутного (оливкового) масла, куриного бульона, уксуса и водки. Отдельно можно подать еще немного соевого соуса.



### Салат-желе с креветками

На одну порцию: 50 г консервированных креветок, 100 г желе.



Для желе: 100 г рыбных костей, 5 г желатина, 10 мл водки, 2–3 кружочка моркови, 0,25 маленькой луковицы, 10 г имбиря, 1 яйцо, 1 ч. ложка уксуса, глутаминат натрия, корень петрушки и сельдерея, бадьян, черный перец горошком, молотая корица, гвоздика, соль.

Приготовить желе. Для этого рыбы кости сварить, бульон процедить и довести до кипения. Положить в него лук и морковь, кусочки кореньев, а затем ввести желатин (предварительно намоченный и разбухший). Размешать так, чтобы желатин растворился полностью. Затем добавить соль, перец, уксус, бадьян, глутаминат натрия, гвоздику, корицу, половину оттяжки и опять тщательно размешать. Еще раз довести бульон до кипения, влить оставшуюся оттяжку, опять довести до кипения и варить на слабом огне 10–15 мин. Снять с огня и процедить.

Для оттяжки яичный белок нужно взбить и развести в небольшом количестве холодного рыбного бульона.

Креветки очистить, нарезать, выложить в форму, залить желе и остудить. Когда желе застынет, разрезать его на тонкие ломтики и выложить на блюдо.



### Рыбный салат (вариант 1)

300 г филе любой рыбы, 1 небольшая редька, 1 стручок сладкого перца, 0,5 моркови, 2 ст. ложки уксуса, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка кунжутного (или оливкового) масла, 0,5 ч. ложки семян кунжута, 1 ст. ложка водки, 1 долька чеснока, 1 кубик куриного бульона.

Филе нарезать небольшими кусочками, обдать крутым кипятком, откинуть на дуршлаг и остудить.



Затем сложить в эмалированную или стеклянную посуду, залить уксусом и выдержать 1 ч.

Редьку вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Перец вымыть, обсушить, очистить от перегородок и семян и нарезать соломкой.

Морковь вымыть, обсушить, натереть на специальной терке. Чеснок мелко порубить. Все ингредиенты перемешать, добавить кунжутное (оливковое) масло, сахар, раскрошенный бульонный кубик, водку, семена кунжута и еще раз перемешать.

Получившуюся смесь соединить с рыбой (можно перемешать или выложить слоями).



### Рыбный салат (вариант 2)

300 г филе любой рыбы, 1 небольшая редька, 1 стручок жгучего перца, 1 небольшая морковь, 2 ст. ложки уксуса, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки водки, 1–2 дольки чеснока, 1 ч. ложка лимонного сока, зелень.

Филе нарезать полосками, обдать крутым кипятком, откинуть на дуршлаг и остудить. После этого положить рыбу в эмалированную или стеклянную посуду, залить уксусом и выдержать 1 ч.

Редьку вымыть, обсушить, очистить, натереть на средней терке. Перец нарезать очень тонкими колечками. Морковь вымыть, обсушить, очистить, натереть на средней терке. Чеснок мелко порубить. Все ингредиенты соединить, добавить масло и водку и перемешать.

Получившуюся смесь аккуратно перемешать с рыбой, сбрызнуть лимонным соком и посыпать измельченной зеленью.

## САЛАТЫ С МЯСОМ И СУБПРОДУКТАМИ



### Салат из баклажанов с мясом

*2–3 крупных баклажана, 300 г постного мяса, 2–3 моркови, 1 луковица, 1 помидор, 1 стручок сладкого перца, 2–3 дольки чеснока, растительное масло, красный молотый перец, семена кориандра, соль.*

Баклажаны нарезать крупной соломкой, посолить и оставить на 30 мин под прессом, чтобы удалить горечь. Затем промыть, вынуть крупные семена, отжать.

Раскалить масло до появления легкого дымка, обжарить в нем мелко нарезанное мясо, нашинкованную тонкой соломкой морковь, тонкие полукольца лука, помидор, нарезанный кружками. Добавить подготовленные баклажаны, нарезанный соломкой сладкий перец и тушить на слабом огне до готовности. После этого поперчить, положить измельченный чеснок и семена кориандра. Все перемешать, снять с огня и остудить.



### Салат из вермишели со свининой

*500 г постной вареной свинины, 1–2 свежих огурца, 200 г вермишели из гороха маш, 2–3 ст. ложки*



## 100 лучших рецептов корейских салатов

*соевого соуса, 1 ст. ложка кунжутного масла, 0,5 кубика куриного бульона, 1 ст. ложка уксуса.*

Вермишель залить крутым кипятком, посуду накрыть крышкой и выдержать 2–3 ч (за это время вермишель должна набухнуть). После этого откинуть ее на дуршлаг, промыть. Хранить в холодной воде, а перед употреблением отжать.

Холодную свинину нарезать тонкой соломкой. Огурцы вымыть, очистить и также нарезать тонкой соломкой.

Вермишель положить горкой в салатник и полить соевым соусом, смешанным с кунжутным маслом, раскрошенным бульонным кубиком и уксусом. На вермишель уложить сначала свинину, а на нее — огурцы.



### Салат из картофеля с печеню

*500 г картофеля, 300 г печени, 2 луковицы, 2 ст. ложки соевого соуса, 3–4 дольки чеснока, 1 стручок сладкого перца, 5–6 маслин без косточек, 1 ст. ложка уксуса, красный молотый перец, черный молотый перец, кинза, растительное масло, соль.*

Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой и отварить в соленой воде, немного не доводя до готовности.

Печень нарезать небольшими кусочками и обжарить вместе с измельченным луком и 1 ст. ложкой соевого соуса в растительном масле.

Сладкий перец вымыть, очистить от семян и перегородок и нарезать соломкой. Маслины разрезать на несколько частей.

Картофель и печень с луком соединить, перемешать, добавить оставшийся соевый соус, уксус, измельченные чеснок и кинзу, красный и черный перец, сладкий перец и маслины.

Салат можно подавать как в холодном, так и в горячем виде.



### Салат из моркови с мясом

200–300 г моркови, 200–300 г репчатого лука, 1 кг любого нежирного мяса, 3–4 дольки чеснока, 2 г глутамината натрия, 2 ст. ложки семян кунжута, растительное масло, соевый соус, уксус.

Мясо очистить от пленок острым тонким ножом, нарезать на ломтики длиной до 5 см и толщиной 0,5 см и быстро обжарить в хорошо разогретом растительном масле. Добавить немного соевого соуса (по вкусу), нашинкованный лук, глутаминат натрия и продолжать жарку до тех пор, пока лук не станет золотистым. Долить немного горячей воды и тушить, пока мясо не станет мягким. Остудить. Пока блюдо остывает, приготовить морковь: промыть, почистить, нарезать соломкой, слегка посолить и дать постоять 15–20 мин. Затем морковь отжать, перемешать с мясом, добавить измельченный чеснок, семена кунжута и уксус.

Если выдержать блюдо в холодильнике в течение суток, оно приобретет особый, насыщенный вкус.



### Салат из огурцов с мясом (вариант 1)

300 г бескостной говядины, 3 моркови, 2 луковицы, 3–4 огурца, 1 головка чеснока, 50–70 г растительного масла, 1 ч. ложка красного молотого перца (наприки), 0,5 ч. ложки уксуса, сливочное масло.



Мясо нарезать вдоль волокон тонкими, длинными полосками, обжарить в сливочном масле до готовности. Морковь вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой, обжарить в сливочном масле (она должна посветлеть и стать мягкой). Лук нарезать тонкими полукольцами и обжарить в сливочном масле до золотистого цвета. Огурцы вымыть, нарезать колечками и слегка обжарить (до прозрачного состояния) в сливочном масле.

Все продукты сложить в кастрюлю и сбрызнуть уксусом.

Растолочь чеснок, смешать его с перцем. Из получившейся смеси сформовать шарик и положить его в кастрюлю с ингредиентами салата. Залить все раскаленным растительным маслом. Остудить, перемешать и поставить на 3 ч в холодильник.



### Салат из огурцов с мясом (вариант 2)

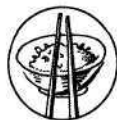
*200 г бескостного мяса (свинины или говядины), 500 г маринованных огурцов, 50 г соевого соуса, 85 г растительного масла, 1 луковица, 4–5 долек чеснока, уксусная эссенция, красный (или черный) молотый перец.*

Огурцы нарезать брусочками (около 3–4 см длиной и на 4–8 частей вдоль) и сбрызнуть уксусной эссенцией.

Мясо нарезать тонкими ломтиками, обжарить в раскаленном растительном масле, а затем потушить до готовности.

Лук измельчить, спассеровать в растительном масле, добавить мелко нарубленный чеснок и сразу снять посуду с огня.

Огурцы соединить с готовым мясом, добавить перец, залить раскаленным растительным маслом с



луком и чесноком. Все перемешать. Влить соевый соус и остудить.



### Салат с мясом (вариант 1)

*500 г постной говядины, 1 морковь, 1 свекла, 1 луковица, 1 головка чеснока, 1 стакан растительного масла, 2 ч. ложки красного молотого перца (жгучего), 1 ч. ложка соли.*

Мясо тщательно вымыть, обсушить, нарезать узкими полосками поперек волокон и обжарить в масле на медленном огне. (Не пережаривать! На мясе не должно быть корочки).

Морковь и свеклу вымыть, обсушить, нарезать тонкой соломкой, а затем по отдельности потушить в масле. Репчатый лук и чеснок нарезать и также отдельно друг от друга слегка потушить.

Все ингредиенты соединить, посолить, поперчить, перемешать и остудить — сначала при комнатной температуре, а затем в холодильнике.



### Салат с почками (вариант 1)

*500 г любых почек, 300 г листового салата, 3–4 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка кунжутного (или оливкового) масла, 0,5 ч. ложки глутамината натрия, 1 ст. ложка уксуса.*

Если для приготовления блюда используются говяжьи почки, их нужно вымочить в холодной воде



в течение 2–3 ч (воду периодически менять). Телячьи, свиные и бараньи почки достаточно обдать крутым кипятком. Это делается для того, чтобы устранить неприятный запах.

Подготовленные почки очистить от пленок и жира, промыть, нарезать тонкой соломкой, несколько раз обдать кипятком, откинуть на дуршлаг и остудить.

Листья салата вымыть, обсушить и нарезать соломкой. Выложить в салатник, сверху расположить почки, полить их смесью соевого соуса, масла, глутамината натрия и уксуса и выдержать примерно 1 ч в холодильнике.



### **Салат с почками (вариант 2)**

*500 г свиных почек, 10 г сушеных грибов, 1 ст. ложка кунжутного масла, 0,5 кубика куриного бульона, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ст. ложка водки, 30 г зеленого лука, соль.*

Почки обдать крутым кипятком, очистить от пленок и жира, промыть и отварить в подсоленной воде до готовности, после чего откинуть на дуршлаг, остудить и нарезать тонкими ломтиками.

Грибы вымочить, проварить в подсоленной воде, остудить, отжать, заправить смесью кунжутного масла и раскрошенного бульонного кубика.

Грибы положить в салатник, на них – ломтики почек. Полить смесью соевого соуса и водки, посыпать измельченным зеленым луком.

## САЛАТЫ С ПТИЦЕЙ



### Морковь с курицей

*1 кг моркови, 400 г репчатого лука, 1 стакан соевого масла, 100 г филе курицы, 1 ч. ложка сахара, 1 головка чеснока, 2 ст. ложки уксуса, 1 ч. ложка соевого соуса, красный молотый перец, черный молотый перец, соль.*

Морковь вымыть, очистить, нашинковать тонкой соломкой или натереть на специальной терке. Репчатый лук мелко порубить и спассеровать в соевом масле, добавив в конце приготовления измельченное куриное мясо.

Пока пассеруется лук, морковь посыпать сахаром и солью и тщательно перемешать.

Приготовить приправу: развести уксус водой (по вкусу), добавить толченый чеснок, красный и черный перец и соевый соус. Морковь залить горячим маслом с луком и мясом, остудить, залить приправой, тщательно перемешать, остудить.



### Салат из крахмального желе с курицей

*100 г крахмала, 500 г вареного куриного мяса, 2–3 свежих огурца, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка кунжутного масла, по 1 ч. ложке горчицы и уксуса, 0,5 кубика куриного бульона.*



Крахмал развести холодной водой до средней густоты и вылить в медную посуду без ручек. Поставить ее в кастрюлю с кипящей водой и вращать слева направо до тех пор, пока крахмал не загустеет. Затем посуду с крахмалом, не вынимая из кастрюли, наполнить кипятком и повернуть ее резким движением слева направо, вынуть из кастрюли, слить кипяток, сразу же погрузить в кастрюлю с холодной водой и снять желе. Готовое желе промыть, нарезать соломкой. До использования хранить в холодной воде в прохладном месте.

Вареную курицу и свежие огурцы нарезать тонкой соломкой. Желе из крахмала положить горкой в салатник и полить соевым соусом, смешанным с кунжутным маслом, раскрошенным бульонным кубиком, горчицей и уксусом. На желе выложить куриное мясо, а на него — огурцы.



### **Салат из свежих огурцов с куриным мясом (вариант 1)**

*200 г куриного филе, 2–3 свежих огурца, 50 г зеленого лука, 1 стручок сладкого перца, 1 ст. ложка уксуса, 1 ч. ложка горчицы, 1 ст. ложка сахара, 2–3 ст. ложки растительного масла, 1–2 ст. ложки соевого соуса, 1 ч. ложка поджаренных семян кунжута, соль.*

Куриное филе отварить до готовности в слегка подсоленной воде, остудить и расщепить на волокна.

Огурцы вымыть, нарезать соломкой либо кубиками. Зеленый лук вымыть, обсушить и измельчить. Сладкий перец вымыть, очистить от семян и перегородок, нарезать соломкой.

Куриное мясо соединить с огурцами, добавить зеленый лук, уксус, горчицу, сахар, растительное масло, соевый соус, кунжутное семя. Все хорошо перемешать.

Готовое блюдо поставить на 1 ч в холодильник. Украсить полосками перца.



### **Салат из свежих огурцов с куриным мясом (вариант 2)**

*На две порции: 100 г куриного филе, 2 огурца, 20 г зеленого лука, 1 яйцо, 1 долька чеснока, 1 ч. ложка соевого соуса, 1 ст. ложка уксуса, 1 ч. ложка горчицы, 1 ч. ложка сахара, растительное масло, кунжутное семя, острый стручковый перец, соль.*

Куриное филе отварить в слегка подсоленной воде, остудить и расщепить на волокна.

Яйцо тщательно взбить, зажарить в виде блинчика и нарезать очень тонкой соломкой.

Свежие огурцы разрезать вдоль пополам, а затем — тонкими дольками.

Соединить мясо курицы с огурцами, добавить мелко нарезанный зеленый лук, измельченный чеснок, уксус, горчицу, сахар, растительное масло, соевый соус, соль (по вкусу), поджаренное кунжутное семя. Все тщательно перемешать.

Готовое блюдо поставить на 1 ч в холодильник. Перед подачей на стол украсить тонкими колечками стручкового перца и яичной соломкой.



### **Салат из утиного мяса**

*300 г утиного мяса, 1–2 свежих огурца, 30 г зеленого лука, 2–3 дольки чеснока, 1 ч. ложка горчицы,*



тый перец, соль.

0,5 кубика куриного бульона, 0,5 ч. ложки сахара, 1 ч. ложка уксуса, 1 ст. ложка соевого соуса, 0,25 ч. ложки молотого имбиря, черный моло-

Утиное мясо отварить до готовности в подсоленной воде, остудить и нарезать кубиками.

Огурцы вымыть, очистить от кожицы, нарезать соломкой.

Зеленый лук вымыть, обсушить, нарезать кусочками длиной по 3–4 см. Чеснок мелко порубить.

Все продукты соединить, добавить имбирь, горчицу, сахар, перец, раскрошенный бульонный кубик, уксус, соевый соус и тщательно перемешать. Перед подачей остудить в холодильнике.



### Салат с потрохами домашней птицы

300 г желудков домашней птицы, 300 г печени домашней птицы, 1 кубик куриного бульона, 1 корень петрушки или сельдерея, 3–4 горошины черного перца.

Желудки разрезать, очистить, тщательно промыть, снять пленку с внутренней стороны. Опустить в кипящую воду с бульонным кубиком, корнем петрушки или сельдерея и перцем. Отварить до готовности, откинуть на дуршлаг и охладить.

С печени срезать желчный пузырь, промыть, несколько раз ошпарить крутым кипятком, откинуть на дуршлаг и охладить.

Печень и желудки нарезать тонкими ломтиками, перемешать, положить горкой в салатник и полить охлажденным процеженным бульоном, в котором варились желудки.

# СОДЕРЖАНИЕ



<i>Предисловие</i> . . . . .	3
Салаты из овощей, фруктов и грибов . . . . .	7
Салаты с рыбой и морепродуктами . . . . .	46
Салаты с мясом и субпродуктами . . . . .	53
Салаты с птицей . . . . .	59

## 100 ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ КОРЕЙСКИХ САЛАТОВ

Редактор Г. С. Выдревич  
Художественный редактор А. Г. Лютиков  
Художник А. Ю. Котова  
Технический редактор К. В. Силаева  
Корректор В. Н. Леснова

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: [vipzak@eksmo.ru](mailto:vipzak@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 «НПК 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. Станки, 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 04.04.2008.  
Формат 70х100<sup>1/32</sup>. Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,58.  
Доп. тираж 7000 экз. Заказ № 2450

Отпечатано с готовых файлов заказчика 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**