

# Джейми & друзья



*Jamie O*

**САЛАТЫ**  
выбор Джейми



# ДЖЕЙМИ & друзья



МОСКВА 2016







# САЛАТЫ

Коллекция из 40 сногсшибательных блюд,  
которые специально для вас отобрал Джейми  
Оливер, по-настоящему вдохновит вас.



УДК 641.55  
ББК 36.997  
В92

JAMIE & FRIENDS

Salads

**Выбор** Джейми. Салаты : [перевод с английского] / Джейми Оливер. —  
В92 Москва : Издательство «Э», 2016. — 96 с. : ил. — (Джейми и друзья).

ISBN 978-5-699-82748-0

«Джейми и друзья» — новая книжная серия, основанная на рецептах, отобранных для читателей всемирно известным британским шеф-поваром Джейми Оливером. Телеведущий, сторонник здорового питания, ресторатор и общественный деятель, Джейми Оливер заслужил доверие, уважение и любовь миллионов профессионалов и начинающих любителей готовить всех возрастов. Каждая книга содержит не только рецепты, выбранные самим Джейми, но также полезную информацию по приготовлению, сведения о пищевой и энергетической ценности блюд, удобный рубрикатор и индекс, позволяющий быстро найти нужную информацию в книге. А красочные фотографии, сделанные одной из лучших в Великобритании команд фуд-стилистов и фотографов, послужат ярким эмоциональным дополнением к замечательным рецептам, вошедшим в книги. Соберите всю коллекцию рецептов и готовьте в удовольствие. Готовить с Джейми может каждый!

УДК 641.55  
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-82748-0

© Перевод. ООО «ХлебСоль», 2016  
© Jamie Magazine Limited, 2015  
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016





Главные секреты хорошего салата – использование сезонных ингредиентов, изобретательность в их комбинировании, смешивание непосредственно перед подачей и завершающий штрих – сногшибательная заправка. Рецепты, которые я специально для вас выбрал, предлагают разнообразие текстур и чудесных ингредиентов, здесь есть горячие, холодные, простые и замысловатые салаты, гарниры, закуски и самостоятельные блюда на любой вкус. Эта коллекция вдохновит вас и лишней раз напомнит, что салаты – это прекрасно. Приятного аппетита!

*Jamie O*

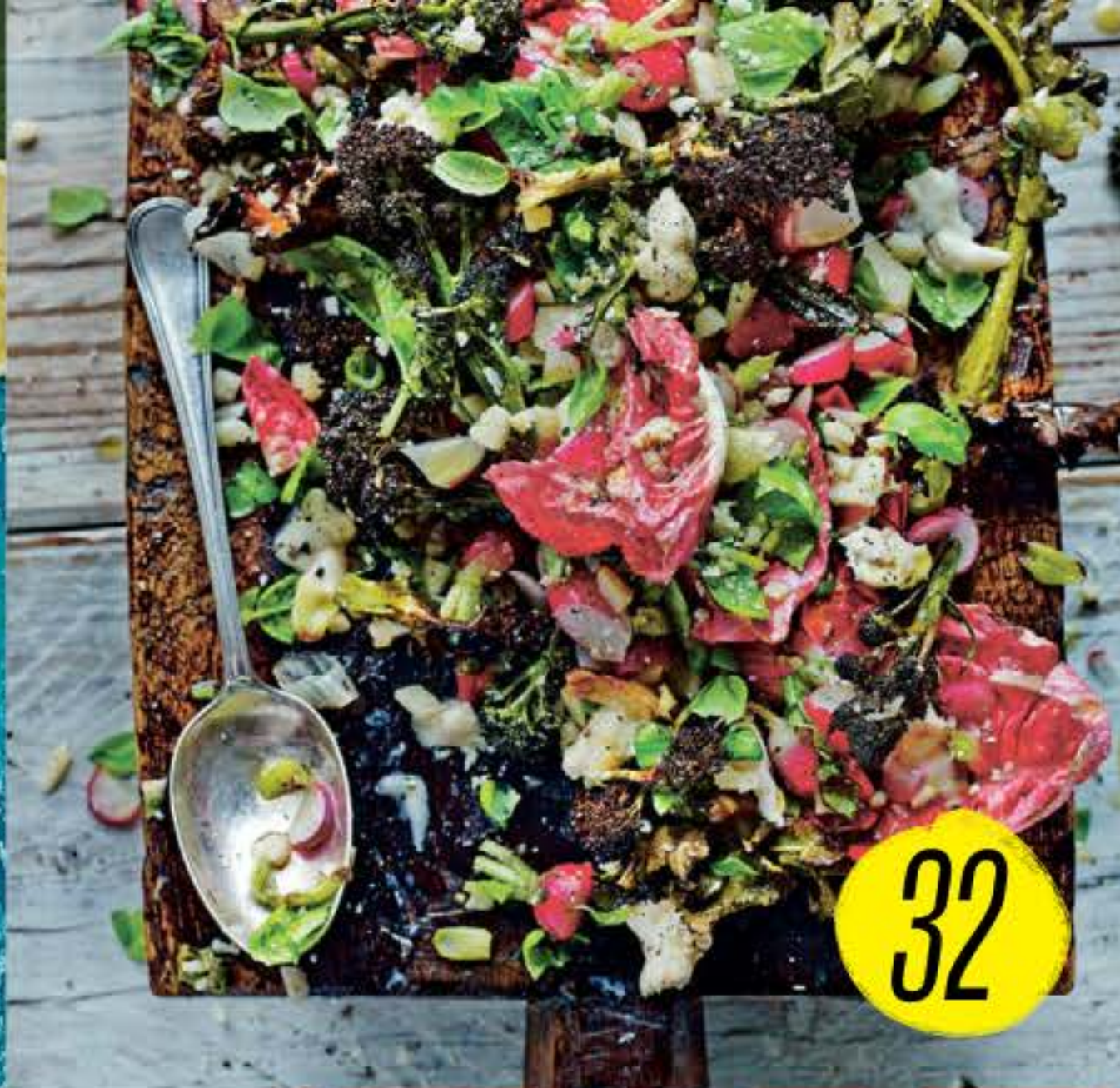
## ОБ АВТОРЕ

Джейми Оливер – феномен в мире еды. Он – одна из самых известных и любимых телезвезд. Джейми имел грандиозный успех в многосерийных телешоу, среди которых «Голый повар», «Кухня Джейми», «Школьные обеды Джейми», «Великий итальянский побег Джейми», «Джейми дома», «Министерство еды Джейми».

Джейми призывает людей чаще бывать на кухне и наслаждаться этим временем – и даже начать выращивать собственные ингредиенты! Его программы транслируются в телеэфире более 100 стран мира, а переведенные на 29 языков кулинарные книги Джейми стали бестселлерами не только в Великобритании, но и по всему миру.

Рестораны Jamie's Italian расположены на главных улицах городов по всему миру, а сеть Jamie Oliver's Fifteen, основанная Джейми в 2002 году, не только предлагает блюда высочайшего класса, но и проводит тренинги для молодых специалистов. Джейми живет в Лондоне с женой и детьми.









ВСЕ РЕЦЕПТЫ  
ПРОТЕСТИРОВАНЫ  
НА КУХНЕ ДЖЕЙМИ!



42



26

# СОДЕРЖАНИЕ

08 ОВОЩИ И ФРУКТЫ

58 РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

74 МЯСО И ПТИЦА







# ОВОЩИ И ФРУКТЫ

салат из спаржи, артишоков, полбы (фарро) и феты • салат «Цезарь» • классический соус винегрет • салат в греческом стиле из фасоли, феты и портулака • зеленый салат с кунжутом • табуле с травами, гранатом и заатаром • рубленый салат от Джульс • салат из баклажанов в ливанском стиле • соло на мандолине • мексиканский салат • салат из печеного лука с заправкой из голубого сыра • рубленый салат из печеных овощей • вьетнамский салат из баклажанов гриль • деревенский салат • теплый салат из нута с паниром • импровизированный греческий салат • ягоды в бальзамическом уксусе с меренгами • салат из апельсина с фетой • инжирные бомбочки • фруктовый салат с пикантной заправкой • персики гриль с бренди и лавровым листом • замороженный йогурт с фруктовым салатом и лимончелло • кунжутная халва с дыней и гранатом • сальса из персиков гриль • тропический салат с лапшой • арбуз в лаймовой водке



Нет времени самостоятельно готовить артишоки? Используйте консервированные. Если же вы найдете молодые нежные артишоки, их нужно будет лишь тонко нарезать перед тем, как добавить в салат. Только не забудьте сбрызнуть лимонным соком, чтобы они не потемнели.

## САЛАТ ИЗ СПАРЖИ, АРТИШОКОВ, ПОЛБЫ (ФАРРО) И ФЕТЫ

На 4 порции

- 600 г (примерно 8) артишоков
- сок и цедра 1 лимона
- 1 ст. л. оливкового масла + еще немного для подачи
- 1 зубчик чеснока, тонко нарезать
- 3 веточки тимьяна, только листья
- 200 г полбы или фарро
- небольшая горсть зелени фенхеля или укропа, порубить
- 100 г молодой спаржи, подрезать кончики, нарезать ленточками ножом для чистки овощей

- 40 г ростков гороха или кресс-салата
- 100 г феты, раскрошить

**1** Очистите сердцевину артишоков от жестких внешних лепестков. Срежьте верхушку, оставив только основание листьев и донце. Стебли зачистите и подрежьте. Сложите артишоки в миску с холодной водой, туда же бросьте выжатые и очищенные от цедры половинки лимона (сок и цедру сохраните).

**2** Поставьте сотейник с оливковым маслом на средний огонь и выложите в него чеснок. Когда он начнет шипеть, добавьте тимьян и обсушенные артишоки (лимон выбросьте).

**3** Через минуту добавьте щепотку соли и немного воды. Тушите под крышкой 20 минут, пока артишоки не станут нежными. Периодически проверяйте и добавляйте воду, если необходимо.

**4** Тем временем залейте полбу (фарро) 500 мл холодной воды, добавьте щепотку соли и доведите на среднем огне до кипения. Накройте крышкой, убавьте огонь до тихого и варите 25 минут. Воду слейте (если не вся впиталась), добавьте готовую крупу, зелень фенхеля или укропа и лимонную цедру к артишокам, перемешайте.

**5** Выложите все на тарелку для подачи, заправьте оливковым маслом и соком лимона. Посолите, смешайте со спаржей и ростками гороха (кресс-салатом). Раскрошите сверху фету и еще раз сбрызните маслом. Подавайте.

**Пищевая ценность на порцию:** 372 ккал; 15,3 г жиров (5,1 г насыщенных); 17,1 г протеинов; 42,5 г углеводов; 4,8 г сахаров

Рецепт: Энди Харрис; фото: Тара Фишер







Просто смешайте хрустящие молодые листья салата с самыми простыми ингредиентами и классической заправкой, чтобы получить невероятно вкусный салат.

Самые голодные могут добавить куриную грудку или креветки, но он и так прекрасен.

### **САЛАТ «ЦЕЗАРЬ»**

На 4 порции

- 3 крупных ломтя хлеба типа чиабатты, корочку срезать
- 4 кочанчика мини-романо, разделить на листья, промыть
- 45 г пармезана, часть тонко настрогать, или нарезать, часть — натереть

#### **Заправка «Цезарь»**

- 6 анчоусов
- 2 зубчика чеснока, измельчить
- 2 ст. л. дижонской горчицы
- 25 мл белого винного уксуса
- 1 яйцо, взбить
- 80 мл оливкового масла extra virgin
- 20 г пармезана, натереть, + еще немного
- свежемолотый черный перец

**1** Разогрейте духовку до 200 °C. Хлеб разломайте на кусочки и подсушивайте в духовке 12–15 минут, периодически встряхивая про-

тивень: сухарики должны стать золотистыми и хрустящими. Переложите в миску.

**2** Для заправки растолките анчоусы с чесноком в ступке до консистенции пасты. Добавьте горчицу, уксус и яйцо. Перемешайте до однородности. Постоянно помешивая, тонкой струйкой влейте оливковое масло. Добавьте тертый пармезан и свежемолотый черный перец. Хорошо перемешайте и накройте пленкой. Храните в холодильнике.

**3** Теперь соберите салат. Налейте половину заправки в большой салатник. Добавьте листья салата и перемешайте руками, чтобы листья покрылись соусом.

**4** Добавьте крутоны, полейте оставшейся заправкой и посыпьте хлопьями пармезана. Сверху посыпьте тертым пармезаном и сразу подавайте.

**Пищевая ценность на порцию:** 341 ккал; 27,4 г жиров (6,7 г насыщенных); 12,5 г протеинов; 9,1 г углеводов; 3,6 г сахаров

Рецепт: Энди Харрис; фото: Тара Фишер











Мне нравится экспериментировать с разными уксусами и маслами в заправках к салатам. Классический соус винегрет должен непременно содержать дижонскую горчицу и красный винный уксус, но я еще добавил немного газированной воды.

### КЛАССИЧЕСКИЙ СОУС ВИНЕГРЕТ

Количество: примерно 1 чашка

- 1 ст. л. дижонской горчицы
- 1/2 ч. л. сахара
- 3 ст. л. красного винного уксуса
- 6 ст. л. оливкового масла extra virgin
- минеральная газированная вода
- листья любого салата
- морская соль
- свежемолотый черный перец

**1** Смешайте в небольшой миске горчицу с сахаром, морской солью и свежемолотым чер-

ным перцем. Добавьте уксус и хорошо перемешайте. Интенсивно вмешайте венчиком оливковое масло, добавьте немного газированной воды и взбивайте около 30 секунд до консистенции эмульсии. Либо соедините все ингредиенты в небольшой баночке, закройте и взболтайте.

**2** Добавьте листья любого салата и перемешайте, чтобы они как следует покрылись соусом. Только не переборщите с количеством заправки.

**Пищевая ценность на порцию:** 131 ккал; 13,9 г жиров (2 г насыщенных); 0,3 г протеинов; 0,7 г углеводов; 0,7 г сахаров



Если не найдете портулак, его запросто  
можно заменить кресс-салатом.

### САЛАТ В ГРЕЧЕСКОМ СТИЛЕ ИЗ ФАСОЛИ, ФЕТЫ И ПОРТУЛАКА

На 4 порции

- 350 г консервированной крупной белой фасоли
- 1 большой пучок портулака или кресс-салата
- 1 небольшая красная луковица, тонко нарезать
- 200 г феты, разломать на небольшие кусочки
- небольшая горсть листьев красного и зеленого базилика
- 1 небольшой пучок укропа, толстые веточки отрезать

#### Заправка

- 4 ст. л. оливкового масла extra virgin
- 1 ч. л. сушеного орегано
- 2 ст. л. красного винного уксуса
- морская соль
- свежемолотый черный перец

**1** Смешайте ингредиенты для заправки со щепоткой морской соли и свежемолотого перца.

**2** Слейте жидкость из банки с фасолью и сложите фасоль в миску вместе с салатом, красным луком, фетой, базиликом и укропом. Заправьте, перемешайте и подавайте.

**Пищевая ценность на порцию:** 339 ккал;  
22,6 г жиров (8,7 г насыщенных); 15,7 г протеинов;  
17,3 г углеводов; 3,6 г сахаров

Рецепт: Энди Харрис; фото: Тара Фишер











Свежий легкий салат подойдет к любому мясному блюду. Особенно удачно азиатская заправка сочетается с уткой или жареным цыпленком, а также рыбой вроде лосося или форели, приготовленными на гриле.

## ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ С КУНЖУТОМ

На 4 порции

- 200 г стручкового горошка
- 1 небольшое крепкое яблоко, вырезать сердцевину, нарезать соломкой
- 8 редисок, тонко нарезать
- небольшая горсть кинзы, крупно нарезать
- небольшая горсть сибулета, мелко нарезать
- 1 ст. л. черного кунжута для подачи
- горсть кресс-салата для подачи

### Заправка

- 2 ст. л. сока лайма
- 2 ч. л. кунжутного масла
- 2 ч. л. арахисового масла
- 1 ч. л. меда

**1** Бланшируйте горошек в кипящей воде примерно 1 минуту. Воду слейте, горошек промойте в холодной воде и оставьте немного подсохнуть. Затем нарежьте очень тонкой соломкой.

**2** Для заправки смешайте в небольшой баночке сок лайма, кунжутное и арахисовое масло, мед и немного воды. Добавьте щепотку соли и перца, плотно закрутите крышку и хорошенько встряхните.

**3** Смешайте стручковый горошек с оставшимися ингредиентами, заправьте салат и перемешайте. Посыпьте кунжутом и кресс-салатом, подавайте.

**Пищевая ценность на порцию:** 78 ккал;  
4,1 г жиров (0,7 г насыщенных); 2,5 г протеинов;  
8,3 г углеводов; 7,6 г сахаров



Яркий и сочный, этот ближневосточный салат прекрасен в любое время года. Булгур отличается тонкими ореховыми нотками, добавляет салату объем и текстуру.

### **ТАБУЛЕ С ТРАВАМИ, ГРАНАТОМ И ЗААТАРОМ**

На 6 порций

- 400 г булгура
- 1 пучок зеленого лука, кончики подрезать, тонко нарезать
- 120 мл оливкового масла extra virgin
- сок 3 лимонов
- большая горсть разной молодой зелени и листьев салата
- морская соль
- свежемолотый черный перец

#### **Заправка из граната и заатара**

- сок и зерна 1 граната
- 1 ст. л. гранатового сиропа
- 1/2 ч. л. заатара

- 1 ст. л. листиков тимьяна, порубить
- 4 ст. л. оливкового масла extra virgin

**1** Залейте булгур холодной водой и оставьте минимум на 1 час. Затем откиньте на дуршлаг, дайте воде стечь и переложите в миску. Добавьте зеленый лук, оливковое масло и сок лимонов. Заправьте морской солью и свежемолотым черным перцем.

**2** Смешайте ингредиенты для заправки со щепоткой морской соли.

**3** Смешайте булгур с зеленью и листьями салата, заправьте, перемешайте и подавайте.

**Пищевая ценность на порцию:** 325 ккал; 26,2 г жиров (3,7 г насыщенных); 2,8 г протеинов; 19,1 г углеводов; 3,6 г сахаров

Рецепт: Энди Харрис; фото: Тара Фишер











Этот нехитрый прием позволил моей жене Джулс приучить наших детей есть много салата прямо с младенчества. Просто все ингредиенты должны быть нарезаны очень мелко, почти как для сальсы. Есть такой салат и впрямь удовольствие.

## РУБЛЕННЫЙ САЛАТ ОТ ДЖУЛС

На 4–6 порций как гарнир

- 6 небольших морковок
- 2 стебля сельдерея, кончики и верхние листья обрезать
- горсть разных помидоров черри
- 2 кочана мини-романо
- 100 г феты
- несколько веточек мяты, только листья
- 1 ст. л. бальзамического уксуса
- 3 ст. л. оливкового масла extra virgin

**1** На большой доске мелко порубите по отдельности морковь, сельдерей, помидоры и салат. Нарезанные овощи перемешайте и все вместе еще немного измельчите.

**2** Раскрошите сверху фету. Листики мяты скрутите как сигару, порубите и вмешайте в салат.

**3** В небольшой баночке смешайте бальзамик, оливковое масло, щепотку соли и перца. Поставьте доску с салатом и заправкой на стол. Заправляйте прямо перед едой.

**Пищевая ценность на порцию:** 124 ккал; 10,5 г жиров (3,3 г насыщенных); 3,3 г протеинов; 3,2 г углеводов; 2,8 г сахаров



Баклажан – настоящий король овощей в пурпурной мантии, а этот салат, несомненно, преумножит количество его верноподданных. Вместо гранатового сиропа можно взять гранатовый соус типа наршараб.

## САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ В ЛИВАНСКОМ СТИЛЕ

На 4 порции

- 3 обычных или полосатых баклажана, разрезать вдоль пополам, нарезать полукружьями толщиной 2 см
- 2 ч. л. смеси специй бахарат (см. примечание)
- 3 ст. л. оливкового масла
- 75 г грецких орехов, крупно порубить
- 50 мл меда
- большой пучок петрушки, только листья
- большой пучок мяты, только листья
- сок 1/4 лимона
- 1 ст. л. гранатового сиропа

**1** Разогрейте духовку до 200 °С. Застелите два противня пергаментом. Смешайте ломтики баклажана со специями и 2 ст. л. оливкового масла. Хорошо перемешайте.

**2** Выложите баклажаны на один противень и запекайте 30 минут до мягкости и золотистого цвета. Затем достаньте и остудите.

**3** Обжаривайте грецкие орехи на сухой сковороде на среднем огне 2–3 минуты, чтобы они раскрыли аромат. Добавьте мед и прогревайте еще 3 минуты, пока орехи не начнут карамелизоваться. Переложите на второй противень и дайте карамели застыть.

**4** Смешайте в миске зелень с соком лимона и оставшимся маслом.

**5** Выложите ломтики баклажана на тарелки, сбрызните гранатовым сиропом, посыпьте зеленью и карамелизованными орехами. Подавайте.

**Примечание:** Бахарат – ливанская смесь из молотых специй со жгуче-острым вкусом и насыщенным пряным ароматом.

**Пищевая ценность на порцию:** 293 ккал; 23,5 г жиров (3 г насыщенных); 4,9 г протеинов; 16,7 г углеводов; 15,5 г сахаров

Рецепт: Джосс Херд; фото: Джонатан Грегсон











Я советую потратиться на терку-мандолину. Она с творит чудеса с самыми обычными продуктами. Доказательство тому этот салат.

Рецепт: Джейми Оливер; фото: Дэвид Лофтус

## **СОЛО НА МАНДОЛИНЕ**

**На 6 порций как закуска или гарнир**

- 200 г мягкого козьего сыра
- 50 мл молока
- 3 крупные сырые свеклы, очистить и подрезать с обоих концов
- 2 яблока
- рапсовое масло
- яблочный уксус
- 1/2 пучка мяты, листья мелко нарезать

**1** Взбейте козий сыр и молоко в кухонном комбайне до консистенции густых сливок. Посолите и выложите на большое блюдо.

**2** Свеклу и яблоки (вместе с сердцевинкой) нарежьте тонкими кружочками с помощью терки-мандолины. Сбрызните рапсовым маслом и уксусом, перемешайте. Выложите на сыр, посыпьте листиками мяты и сразу подавайте.

**Пищевая ценность на порцию:** 195 ккал;  
12,2 г жиров (6,3 г насыщенных); 9 г протеинов;  
10,6 г углеводов; 9,9 г сахаров



Этот яркий салат станет простым летним гарниром, например, к барбекю. И его так легко готовить.

## МЕКСИКАНСКИЙ САЛАТ

На 4–6 порций

- 2 початка свежей кукурузы или 300 г замороженной
- 1 ст. л. оливкового масла
- 400 г консервированной черной фасоли, жидкость слить, промыть
- цедра 1 и сок 2 лаймов
- 1 помело или 2 грейпфрута, очистить и разделить на дольки
- 1 кочан романо, порубить
- пучок кинзы, листья крупно порубить
- 1 красный сладкий перец, семена удалить, порубить

- 1 красный перец чили, семена удалить, мелко порубить

**1** Свежую кукурузу варите около 5 минут, затем срежьте зерна. Замороженную приготовьте по инструкции на упаковке.

**2** Разогрейте сковороду на среднем огне, влейте оливковое масло и обжаривайте кукурузу 3–5 минут, помешивая, пока она не начнет потрескивать. Остудите. Затем смешайте в большой миске с остальными ингредиентами, посолите и подавайте.

**Пищевая ценность на порцию:** 249,5 ккал; 6,1 г жиров (0,9 г насыщенных); 11,9 г протеинов; 33,2 г углеводов; 14 г сахаров

Рецепт: Кейт Маккаллоу; фото: Уилл Хип







«Запекать лук в шелухе просто здорово, ведь масла для этого не нужно, а вкус все равно получается изумительный – сладкий, с карамельным оттенком, – говорит Джейми. – Стало быть, остальные ингредиенты можно взять чуть более роскошные, но калорийность все равно не будет зашкаливать».

## САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНОГО ЛУКА С ЗАПРАВКОЙ ИЗ ГОЛУБОГО СЫРА

На 4 порции

- 4 красные луковицы, не очищать от шелухи
- 8 ломтиков чиабатты или багета
- оливковое масло extra virgin
- красный винный уксус
- 2 кисло-сладких яблока, крупно натереть
- 1 красный перец чили, измельчить
- горсть очищенных грецких орехов, тонко нарезать или натереть на терке-мандолине
- сок 1/2 лимона
- 4–6 ломтиков бекона или панчетты
- 2 горсти листьев портулака, кресс-салата, рукколы
- цветки сибулета (по желанию)

### Заправка из голубого сыра

- 2 стебля зеленого лука, порубить
- 2 ст. л. обезжиренного натурального йогурта
- 50 г рокфора
- 1/2 пучка сибулета, порубить
- оливковое масло extra virgin

**1** Разогрейте духовку до 170 °С. У луковиц срежьте хвостики с обеих концов, но не очищайте от шелухи. Выложите ломтики хлеба в жаропрочную форму, сбрызните оливковым маслом, сверху поместите луковицы и сбрызните их уксусом. Запекайте 60–75 минут до мягкости. Через 30–35 минут достаньте форму и покрутите из стороны в сторону, чтобы хлеб пропитался соком от печеного лука.

**2** Смешайте в большой миске яблоки, чили и орехи. Посолите, поперчите, заправьте соком лимона и оливковым маслом.

**3** Измельчите в блендере все ингредиенты для заправки с небольшим количеством оливкового масла и воды, если нужно. Посолите по вкусу и отставьте.

**4** Когда сердцевинки луковиц станут мягкими, выложите вокруг ломтики бекона и запекайте еще 20 минут: бекон должен стать золотистым и хрустящим, а лук – сладким и карамелизованным.

**5** Для подачи перемешайте листья салата с сырной заправкой, яблоками, чили и орехами, переложите на блюдо. Выдавите луковицы из шелухи и выложите на тосты, сверху раскрошите бекон. Посыпьте цветками сибулета, если используете. Подавайте луковые тосты с салатом.

**Пищевая ценность на порцию:** 351 ккал; 16,4 г жиров (4,8 г насыщенных); 12,8 г протеинов; 34,7 г углеводов; 17 г сахаров

Рецепт: Джейми Оливер; фото: Эндрю Монтомери







Хрустящий салат, текстура и цвет которого напоминают о Средиземноморье. Один из главных героев здесь изумрудный базилик, который итальянцы зовут просто: «ароматная трава».

## РУБЛЕННЫЙ САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНЫХ ОВОЩЕЙ

На 6 порций

- 2 кочана брокколи, разобрать на соцветия
- оливковое масло extra virgin
- 6–7 стеблей зеленого лука, разрезать каждый на 3–4 части
- 1 большой пучок базилика, только листья
- 10–12 редисок
- 150 г радикио, разобрать на листья
- сок 2 лимонов
- 50 г пармезана
- 50 г горгонзолы

**1** Разогрейте духовку до 190 °С. Разложите брокколи на противне и сбрызните оливковым маслом. Хорошо посолите, перемешайте и поставьте в духовку на 15 минут.

**2** Добавьте к брокколи лук, перемешайте и верните в духовку еще на 20 минут, чтобы капуста дошла до готовности. Овощи должны стать золотистыми и слегка потемнеть. Достаньте противень из духовки и дайте овощам постоять, чтобы они остыли до комнатной температуры.

**3** Переложите печеные овощи на доску вместе с базиликом и редиской. Все крупно порубите, одновременно смешивая ножом. Добавьте листья радикио, полейте соком лимона, посолите и еще немного порубите. Посыпьте мелко натертым пармезаном.

**4** Заправьте салат оливковым маслом, слегка перемешайте руками, раскрошите сверху горгонзолу и подавайте.

**Пищевая ценность на порцию:** 176 ккал; 13,9 г жиров (4,5 г насыщенных); 9,2 г протеинов; 3,6 г углеводов; 3 г сахаров

Рецепт: Джорджина Хэйден; фото: Мартин Пул











Заправка из тамаринда отлично подойдет к тающим во рту баклажанам. Рисовая крошка добавит салату хрусткости.

## ВЬЕТНАМСКИЙ САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ ГРИЛЬ

На 2 порции

- 1 ст. л. жасминового риса
- 2 небольших баклажана, нарезать кружочками толщиной 3 мм
- 1 ст. л. арахисового масла
- 3 стебля зеленого лука, мелко нарезать
- 75 г проростков сои, бланшировать и промыть под холодной водой
- 1 красный перец чили, тонко нарезать
- горсть листьев мяты
- 30 г сибулета
- 1 ст. л. жареного соленого арахиса, порубить

### Заправка

- 1 ст. л. рыбного соуса
- 1 ч. л. пасты из тамаринда
- 1 ч. л. пальмового сахара

**1** Сначала приготовьте заправку. Прогревайте рыбный соус с тамариндовой пастой и сахаром в небольшом сотейнике на среднем огне 3–5 минут, постоянно помешивая, до полного растворения сахара. Остудите.

**2** Обжаривайте рис в сухой сковороде на среднем огне 6–8 минут, периодически встряхивая, до золотистого цвета и хруста. Затем растолките в ступке в крупную крошку и отставьте.

**3** Раскалите сковороду-гриль или тяжелую литую сковороду, смажьте ломтики баклажанов маслом и обжаривайте по 3 минуты с каждой стороны до мягкости и появления темных полосок.

**4** Разложите баклажаны на две тарелки, добавьте зеленый лук, соевые ростки, чили, мяту и джусай. Полейте заправкой, посыпьте арахисом, рисовой крошкой и подавайте.

**Пищевая ценность на порцию:** 261 ккал; 10,8 г жиров (2,1 г насыщенных); 6,7 г протеинов; 29,6 г углеводов; 20,7 г сахаров



Этот салат похож на греческий, но у киприотов есть свои дополнительные штрихи. Пряные орехи с зирой не традиционный ингредиент, но зира отлично вписывается в кипрскую кухню. Приятный контраст текстур.

## ДЕРЕВЕНСКИЙ САЛАТ

На 8 порций

- горсть разных орехов (например, миндаль, грецкие орехи, фисташки)
- 1 ч. л. зиры (кумина)
- жидкий мед
- 1 красная луковица, тонко нарезать
- красный винный уксус
- 1 кочан мини-романо, разобрать на листья
- 75 г рукколы
- 1/2 пучка кинзы, только листья
- 350 г помидоров разных сортов, нарезать
- 1/2 огурца, тонко нарезать
- горсть маслин без косточек
- 1 ст. л. каперсов или маринованных листьев каперсов
- 100 г феты
- 1 ч. л. сушеного орегано
- оливковое масло extra virgin

**1** Застелите противень пергаментом. Насыпьте орехи с зирой в сухую сковороду и по-

ставьте на средний огонь. Обжаривайте до золотистого цвета, затем сбрызните медом, посыпьте щепоткой соли и оставьте на 5 минут карамелизоваться. Переложите на противень и полностью остудите.

**2** Положите красный лук в миску, залейте винным уксусом и перемешайте, слегка разминая руками. Посолите и отставьте.

**3** Выложите на блюдо для подачи салатные листья, рукколу, кинзу, помидоры и огурец. Перемешайте, добавьте маслины и каперсы, крупно раскрошите сверху фету.

**4** Слегка растолките карамелизованные орехи в ступке или с помощью скалки, посыпьте салат ореховой крошкой и орегано.

**5** Добавьте в лук немного оливкового масла и хорошо перемешайте, затем выложите на салат. Перемешайте все руками и сразу подавайте.

**Пищевая ценность на порцию:** 114 ккал; 8,1 г жиров (2,5 г насыщенных); 4,2 г протеинов; 6,5 г углеводов; 5,8 г сахаров

Рецепт: Джорджина Хэйден; фото: Лора Эдвардс











Панир – домашний индийский сыр, который при жарке не теряет формы и не плавится, зато обретает новые вкусовые оттенки. Его можно заменить плотным сулугуни, моцареллой для пиццы или халуми.

### ТЕПЛЫЙ САЛАТ ИЗ НУТА С ПАНИРОМ

На 4 порции

- 2 упаковки панира по 220 г, нарезать кубиками
- 2 ч. л. с горкой порошка карри
- 3 ст. л. оливкового масла
- 2 зубчика чеснока, измельчить
- 2 консервированных печеных красных перца, нарезать
- 2 банки по 400 г консервированного нута, жидкость слить, промыть
- 100 г молодого шпината
- сок 1/2 лимона + дольки лимона для подачи

**1** Выложите сыр в миску, добавьте порошок карри, оливковое масло и чеснок. Перемешайте. Разогрейте антипригарную сковороду на среднем огне. Достаньте сыр из маринада (маринад сохраните) и обжаривайте 2–3 минуты до хрустящей корочки.

**2** Переложите сыр на тарелку, в сковороду выложите перец с нутом. Добавьте оставшийся маринад и немного прогрейте. Снимите с огня, смешайте с сыром, шпинатом и соком лимона. Посолите. Подавайте с дольками лимона.

**Пищевая ценность на порцию:** 517,9 ккал;  
23,8 г жиров (7,9 г насыщенных); 38,3 г протеинов;  
38,7 г углеводов; 7,7 г сахаров



Свежий, невероятно легкий и солнечный, как и сама Греция. Его можно подать к мясу, рыбе или морепродуктам. Если вы особенно голодны добавьте немного сыра: домашнего рассыпчатого или нежного, вроде рикотты.

## ИМПРОВИЗИРОВАННЫЙ ГРЕЧЕСКИЙ САЛАТ

На 4 порции

- 1 огурец
- красный винный уксус
- несколько больших горстей разных салатных листьев
- 1/2 пучка сибулета
- 1/2 пучка укропа
- сок 1 лимона
- 3 ст. л. оливкового масла extra virgin
- 1 ч. л. меда
- 1 ст. л. с горкой натурального йогурта
- 1/2 зубчика чеснока, измельчить
- 3–5 ст. л. разных семечек, обжарить
- морская соль

**1** На кожице огурца сделайте бороздки вилкой по всей длине, чтобы получился рельеф-

ный рисунок. Нарежьте огурец тонкими кружочками, сложите в миску с винным уксусом и щепоткой морской соли. Перемешайте и оставьте мариноваться.

**2** Выложите листья салата в большую миску. Сибулет и укроп порубите, добавьте к салату. Смешайте в небольшой баночке сок лимона, оливковое масло, мед, йогурт, чеснок, морскую соль и перец. Закройте крышкой и хорошенько потрясите. Если получилось густовато, можно разбавить небольшим количеством воды.

**3** Слейте маринад из огурцов и добавьте их в салат. Полейте заправкой и перемешайте. Подавайте на большой тарелке, посыпав семечками.

**Пищевая ценность на порцию:** 157 ккал;

14,6 г жиров (2,6 г насыщенных); 3,6 г протеинов; 5,9 г углеводов; 4,5 г сахаров

Рецепт: Джейми Оливер; фото: Дэвид Лофтус











Рецепт: Лиззи Харрис; фото: Сэм Стауэлл

## ЯГОДЫ В БАЛЬЗАМИЧЕСКОМ УКСУСЕ С МЕРЕНГАМИ

На 4 порции

- 300 г разных ягод (клубника, малина и красная смородина)
- 1 ст. л. выдержанного бальзамического уксуса
- 1/2 ст. л. мелкого сахара
- несколько листиков мяты, порубить, + еще немного для подачи
- 100 мл сливок для взбивания
- 100 мл натурального йогурта

- 6 готовых мини-меренг или 2 обычные

**1** Сложите ягоды в тарелку для подачи, добавьте бальзамик, сахар и мяту. Перемешайте.

**2** Отдельно взбейте сливки в плотную пену и смешайте с йогуртом. Выложите сливки на ягоды, сверху раскрошите меренги и осторожно перемешайте. Подавайте, посыпав листиками мяты.

**Пищевая ценность на порцию:** 185 ккал;  
11,4 г жиров (7,2 г насыщенных); 3,9 г протеинов;  
17,3 г углеводов; 17,2 г сахаров

## САЛАТ ИЗ АПЕЛЬСИНА С ФЕТОЙ

На 4 порции как гарнир

- 2 апельсина
- 100 г феты, порезать на кубики
- 8 оливок каламата, косточки удалить, порезать
- 4 веточки мяты, листики порвать
- небольшая горсть рукколы
- оливковое масло extra virgin для заправки
- свежемолотый черный перец

**1** Апельсины очистите и нарежьте дольками, держа апельсин над миской, чтобы в нее стек сок — он пригодится для заправки.

**2** Смешайте дольки апельсинов, фету и оливки. Посыпьте листиками мяты и рукколы. Приправьте черным перцем, сбрызните оливковым маслом и апельсиновым соком. Сразу же подавайте.

**Пищевая ценность на порцию:** 122,8 ккал;  
7,2 г жиров (3,7 г насыщенных); 5,3 г протеинов;  
9,8 г углеводов; 9,7 г сахаров

Рецепт: Кара Хобдэй; фото: Дэн Джонс









Никто не устоит перед сочетанием хрустящих листьев латука, сладкого инжира, теплого, тягучего сыра и обжаренных орешков.

## ИНЖИРНЫЕ БОМБОЧКИ

На 6–8 порций как закуска

- 50 г фундука, очищенного от шелухи
- 2 ч. л. жидкого меда
- 1 круг камамбера или похожего сыра
- несколько веточек тимьяна, только листья
- 1 зубчик чеснока, тонко нарезать
- оливковое масло extra virgin
- 1 кочан латука
- 4 свежих плода инжира
- несколько мелких листиков мяты для подачи

**1** Разогрейте духовку до 190 °С. Выложите орехи на противень и поставьте в духовку на 7–8 минут подсушиться. Затем достаньте, полейте медом и хорошенько встряхните, чтобы орехи равномерно покрылись медом. Верните фундук в духовку еще на несколько минут. Дайте орехам остыть и слегка растолките в ступке.

**2** Снимите с сыра обертку, аккуратно срежьте верхнюю корочку, присыпьте сыр листиками тимьяна и ломтиками чеснока. Немного посолите, поперчите и сбрызните оливковым маслом. Выложите на противень и поставьте в духовку на 10–12 минут, чтобы сыр стал тягучим.

**3** Тем временем удалите у латука верхние листья, крупные листья оборвите и отложите на другой раз. Сейчас вместо тарелок вам понадобятся 16 небольших крепких листков из сердцевины кочана. Ополосните их под струей холодной воды, обсушите и выложите на доску.

**4** Разрежьте плоды инжира на четвертинки и поместите каждую дольку на лист салата. Сверху выложите расплавленный сыр, посыпьте орехами и подавайте, украсив листиками мяты.

**Пищевая ценность на порцию:** 198 ккал; 13,6 г жиров (5,1 г насыщенных); 8,2 г протеинов; 9,8 г углеводов; 5,1 г сахаров



Заправки подчеркивают вкус фруктов, и не забудьте про ароматную зелень – с ней салат получится просто невероятным. Для этого рецепта подойдут любые фрукты.

## **ФРУКТОВЫЙ САЛАТ С ПИКАНТНОЙ ЗАПРАВКОЙ**

На 6 порций

- 1 манго
- 1/2 ананаса
- 1 питахайя
- 8 личи, кожицу снять
- 1 карамбола, нарезать поперек
- 2 маракуйи, выскрести мякоть
- съедобные цветки для подачи (по желанию)

### **Пикантная заправка**

- несколько веточек базилика, только листья
- несколько веточек кинзы, порубить
- 4 ст. л. сахара
- 2 побега лемонграсса
- кусочек имбиря размером 3 см
- сок 2 лимонов и 4 лаймов

**1** Манго и ананас очистите от кожуры, крупно порубите и сложите в тарелку для подачи. Питахайю крупно порубите и тоже добавьте в тарелку: кожуру можно оставить для красоты, но есть ее нельзя. Добавьте личи, ломтики карамболы и мякоть маракуйи.

**2** Для заправки растолките в ступке листья базилика, кинзу и сахар до консистенции пасты. Снимите верхние листья с лемонграсса, очистите имбирь от кожуры, все порубите и добавьте в ступку. Растолките, чтобы появился аромат.

**3** Добавьте в заправку сок лимонов и лаймов, хорошо перемешайте. Кусочки имбиря и лемонграсса выбросьте. Полейте салат заправкой, посыпьте цветками, если используете, и подавайте.

**Пищевая ценность на порцию:** 124 ккал;  
0,4 г жиров (0,1 насыщенных); 1,8 г протеинов;  
25,7 г углеводов; 24,7 г сахаров

Рецепт: Джейми Оливер. Фото: Дэвид Лофтус











Если вы никогда не готовили фрукты под грилем, обязательно попробуйте. Персики, приготовленные таким образом, получаются необыкновенно сочными и сладкими.

### **ПЕРСИКИ ГРИЛЬ С БРЕНДИ И ЛАВРОВЫМ ЛИСТОМ**

На 4–6 порций

- 6 спелых персиков, разрезать пополам, косточки удалить
- немного бренди
- 1 апельсин
- 1 стручок ванили, расщепить вдоль пополам
- 3 ст. л. сахара
- 2 лавровых листа
- горсть итальянских бискотти
- сметана для подачи

**1** Хорошенько разогрейте духовку, включив функцию гриль. Сложите половинки перси-

ков в небольшую форму, сбрызните бренди, посыпьте тертой апельсиновой цедрой и выжмите немного сока из апельсина.

**2** Вскребите семена из стручка ванили и смешайте с сахаром. Посыпьте персики получившимся ванильным сахаром. Добавьте в форму лавровые листья и стручок ванили, аккуратно перемешайте.

**3** Переверните персики срезом вверх и разложите в один слой. Поставьте форму под гриль на 5–6 минут: персики должны стать золотистыми и дать сок. Растолките бискотти и посыпьте запеченные персики крошкой. Подавайте со сметаной.

**Пищевая ценность на порцию:** 131 ккал;  
1,7 г жиров (0,8 г насыщенных); 1,6 г протеинов;  
24,4 г углеводов; 21,3 г сахаров



Если у вас остался фруктовый салат или фрукты, которые начинают портиться, нарежьте их и заморозьте. Затем используйте эту заготовку. Если хотите получить сорбет, исключите из ингредиентов йогурт.

### **ЗАМОРОЖЕННЫЙ ЙОГУРТ С ФРУКТОВЫМ САЛАТОМ И ЛИМОНЧЕЛЛО**

**Количество: 1,4 л**

- 1 кг фруктового салата либо нарезанных фруктов (свежих или замороженных)
- 250 мл обезжиренного натурального йогурта
- 2–3 ст. л. жидкого меда (в зависимости от сладости фруктов)
- 75 мл лимончелло (по желанию)
- вафельные рожки для подачи

**1** Измельчите фрукты с йогуртом, медом и лимончелло в кухонном комбайне до однородности. Попробуйте и добавьте меда, если необходимо. Переложите в контейнер и уберите в морозилку на 1–2 часа.

**2** Достаньте замороженную массу из морозилки, переложите в кухонный комбайн и снова измельчите, чтобы разрушить кристаллики льда. Подавайте в чашках или вафельных рожках. Либо верните в морозилку до подачи.

**Пищевая ценность на порцию:** 81 ккал;  
0,1 г жиров (0 г насыщенных); 1,6 г протеинов;  
16,1 г углеводов; 16,1 г сахаров

Рецепт: Джейми Оливер. Фото: Дэвид Лофтус











Халву любят и на Ближнем Востоке, и в Греции, так что добавление граната и йогурта вполне уместно. Чтобы извлечь из граната зерна, разрежьте его и побейте половинки обратной стороной ножа.

## КУНЖУТНАЯ ХАЛВА С ДЫНЕЙ И ГРАНАТОМ

На 2 порции

- 1 спелый гранат, извлечь зернышки
- 1/2 спелой дыни, нарезать ломтиками
- 1 ст. л. кунжутной халвы
- мед акации, чтобы сбрызнуть десерт
- 2 ст. л. обезжиренного натурального йогурта

**1** Выложите на тарелку ломтики дыни, посыпьте зернами граната и раскрошите сверху халву.

**2** Сбрызните медом и добавьте ложку йогурта. Идеально подходит для завтрака или десерта.

**Пищевая ценность на порцию:** 104,2 ккал; 4,5 г жиров (0,8 г насыщенных); 6,6 г протеинов; 9,9 г углеводов; 9,8 г сахаров

## САЛЬСА ИЗ ПЕРСИКОВ ГРИЛЬ

На 6 порций

- 5 небольших персиков, разрезать пополам, косточки удалить
- 2 помидора, удалить сердцевину с семенами, нарезать мелкими кубиками
- горсть рубленой кинзы
- сок и цедра 1 лайма
- 1 небольшая красная луковица, нарезать мелкими кубиками
- 1 ст. л. соуса чили
- чипсы из тортильи для подачи (по желанию)

**1** Выложите половинки персиков на раскаленную сковороду-гриль срезом вниз и жарьте 2–3 минуты до появления подпалин. Переверните и жарьте еще 1 минуту. Снимите с огня, дайте остыть и очистите от кожицы.

**2** Очищенные персики крупно порубите и смешайте с остальными ингредиентами. Посолите и хорошо перемешайте. Подавайте с чипсами из тортильи или как гарнир к мясу, жаренному на решетке.

**Пищевая ценность на порцию:** 40,9 ккал; 0,2 г жиров (0 г насыщенных); 1,3 г протеинов; 9,1 г углеводов; 8,7 г сахаров





Сладкие нежные бананы смягчают остроту этого освежающего салата в азиатском стиле. Тайский базилик слаще обычного и имеет анисовые нотки во вкусе. Можно заменить на обычный базилик или мяту.

## ТРОПИЧЕСКИЙ САЛАТ С ЛАПШОЙ

На 2 порции или на 4 как гарнир

- 150 г тонкой рисовой лапши
- 2–3 маленьких банана или 1,5 обычного
- 1 манго, мякоть нарезать
- 1 папайя, мякоть нарезать
- 5 стеблей зеленого лука, нашинковать
- 1–2 красных перца чили (по вкусу), тонко нарезать

### Имбирная заправка

- 2 ст. л. очищенного арахиса
- 1 кусочек имбиря размером с большой палец, мелко натереть
- небольшой пучок тайского базилика, только листья
- 1 ч. л. пальмового сахара
- сок 1,5 лаймов
- 1 ст. л. легкого соевого соуса
- 1 ч. л. кунжутного масла

**1** Доведите воду до кипения в среднем сотейнике на сильном огне. Сварите лапшу, следуя инструкции на упаковке. Воду слейте, лапшу отставьте.

**2** Слегка растолките арахис в ступке и переложите в миску. В той же ступке разотрите имбирь с базиликом и пальмовым сахаром до консистенции пасты. Выжмите туда же сок лаймов, добавьте соевый соус и кунжутное масло. Перемешайте.

**3** Бананы очистите и нарежьте тонкими ломтиками. Сложите в миску вместе с остальными фруктами и лапшой. Посыпьте арахисом, зеленым луком и чили. Полейте имбирной заправкой и перемешайте. Подавайте как гарнир к блюдам барбекю или к жирной рыбе гриль.

**Пищевая ценность на порцию:** 480 ккал;  
6,8 г жиров (1,3 г насыщенных); 10,2 г протеинов;  
91,1 г углеводов; 29,7 г сахаров

Рецепт: Филиппа Спенс; фото: Мартин Пул











Арбуз часто недооценивают, используя его лишь для подачи водки. Я хочу показать, что из него можно сделать вкуснейший фруктовый салат. Без водки, правда, не обошлось, но я добавил заправку в стиле мохито, и получилась просто песня.

## АРБУЗ В ЛАЙМОВОЙ ВОДКЕ

На 8 порций

- 4 лайма
- 125 г сахара
- несколько веточек мяты, листья отделить, веточки порубить
- 1 небольшой или 1/2 крупного арбуза, разрезать пополам
- 75 мл водки

**1** Мелко натрите цедру лаймов и отложите в сторону. Выжмите из лаймов сок в небольшой сотейник, добавьте сахар и рубленые веточки мяты и поставьте на слабый огонь.

Медленно доведите до кипения. Время от времени поворачивайте сотейник из стороны в сторону, но не мешайте. Варите 3–4 минуты до консистенции густого сиропа. Снимите с огня, добавьте цедру лаймов, остудите до комнатной температуры и процедите.

**2** Арбуз очистите и нарежьте мякоть небольшими кусочками. Налейте водку в глубокую тарелку и выложите в нее кусочки арбуза. Полейте остывшим лаймовым сиропом, посыпьте листиками мяты и добавьте выжатые половинки лаймов. Сразу подавайте.

**Пищевая ценность на порцию:** 93 ккал; 0,3 г жиров (0,1 г насыщенных); 0,5 г протеинов; 21,9 г углеводов; 21,8 г сахаров







# РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

азиатский салат из морепродуктов с заправкой из юдзу и кунжута • японский салат с лососем гриль и морскими водорослями • вьетнамский кисло-острый салат с лапшой от Джосса Херда • салат с креветками • салат с лососем горячего копчения и авокадо • роджак с креветками • лосось с киноа и перепелиными яйцами по-мароккански • салат из креветок и лапши со сладким соусом чили







Сок юдзу (японского цитруса) можно найти в крупных супермаркетах или магазинах азиатских продуктов. Либо используйте сок лайма.

## АЗИАТСКИЙ САЛАТ ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ С ЗАПРАВКОЙ ИЗ ЮДЗУ И КУНЖУТА

На 4 порции

- 1/2 ст. л. оливкового масла
- 1 кальмар, очистить и тонко нарезать
- 1/2 ст. л. соевого соуса
- 250 г вареного осьминога, тонко нарезать
- 8 вареных креветок, очистить
- большая горсть салатных листьев
- небольшая горсть съедобных цветков

### Заправка из юдзу и кунжута

- 3 ст. л. кунжутного масла из обжаренных семечек
- 1/2 ст. л. соевого соуса
- 1 ст. л. сока юдзу или сок 1/2 лайма

- 1 ч. л. смеси специй ситими тогараси
- 1 ст. л. кунжута, обжарить

**1** Разогрейте оливковое масло в небольшой сковороде на среднем огне, выложите кальмара и обжаривайте 3–4 минуты. Увеличьте огонь до сильного, влейте соевый соус и готовьте еще минуты 2, постоянно помешивая, пока кальмар не станет нежным и не покроется соусом. Переложите в миску.

**2** Смешайте ингредиенты для заправки.

**3** Сложите в салатник кальмара, осьминога, креветки и листья салата. Заправьте и перемешайте. Посыпьте цветками и подавайте.

**Пищевая ценность на порцию:** 213 ккал; 14,2 г жиров (2,2 г насыщенных); 19,7 г протеинов; 14,3 г углеводов; 0,6 г сахаров



Секретный ингредиент этого салата –  
приправа тогараси: смесь чили,  
цедры апельсина, имбиря, кунжута,  
сычуаньского перца и морских водорослей.  
Лосось с ней просто восхитителен.

### ЯПОНСКИЙ САЛАТ С ЛОСОСЕМ ГРИЛЬ И МОРСКИМИ ВОДОРΟΣЛЯМИ

На 4 порции

- 500 г филе лосося на коже, косточки удалить
- 2 ст. л. легкого соевого соуса
- 2 ст. л. меда акации
- 1 ст. л. смеси специй тогараси
- сок 1 лайма
- 1 ст. л. черного кунжута
- 20 г водорослей вакаме, нарезать
- 4 стебля зеленого лука, нарезать
- 1 кочан романо, листья крупно порвать

#### Заправка

- тертая цедра 2 лаймов, сок 1 лайма
- тертая цедра и сок 1 апельсина
- кусочек имбиря размером 3 см, очистить и натереть
- 1 зубчик чеснока, измельчить
- 1 ст. л. легкого соевого соуса
- 1 ст. л. кунжутного масла

**1** Разогрейте духовку, включив функцию гриль. Застелите плоскую форму для запекания фольгой, выложите в нее лосося кожей вниз, полейте соевым соусом и медом, посыпьте смесью тогараси.

**2** Поставьте форму с лососем под гриль на 15–18 минут: рыба должна успеть подрумяниться и покрыться глазурью, а ее мякоть будет легко разделяться на лепестки. Достаньте рыбу из духовки, полейте соком лайма и отставьте.

**3** Обжарьте кунжут на сухой сковороде на среднем огне.

**4** Соедините все ингредиенты для заправки в большой миске и интенсивно перемешайте. Добавьте водоросли, зеленый лук и снова перемешайте. Добавьте листья салата и перемешайте еще раз. Разложите салат в тарелки, сверху выложите ломтики рыбы, посыпьте кунжутом и подавайте.

**Пищевая ценность на порцию:** 328 ккал;  
18,6 г жиров (3,1 г насыщенных); 28,2 г протеинов;  
9,8 г углеводов; 9,2 г сахаров

Рецепт: Джосс Херд; фото: Джонатан Грегсон







Фуд-стилист Джосс Херд любит начинать трапезу с легкого салата: «Девять лет назад я переехал из Лондона, и с тех пор скучаю по блюдам, которые подавали в турецких, вьетнамских, южно-индийских ресторанах, располагавшихся по соседству с моим домом в Шордиче... Поэтому при любой возможности возвращаюсь к тем рецептам и вкусам».

## ВЬЕТНАМСКИЙ КИСЛО-ОСТРЫЙ САЛАТ С ЛАПШОЙ ОТ ДЖОССА ХЕРДА

На 8 порций как закуска

- 1 ст. л. жасминового риса
- 2 вареных лобстера, разрезать пополам, отделить мясо от панциря и клешней
- 100 г рисовой лапши, приготовить и промыть в холодной воде
- 1 манго, очистить и нарезать брусочками
- 8 листьев периллы (шисо), порвать
- горсть листьев мяты
- 3 ст. л. жареного соленого арахиса, крупно порубить, для подачи

### Хрустящий шалот

- 500 мл арахисового масла
- 50 г красного шалота, тонко нарезать
- 1–2 кубика хлеба, чтобы проверить, нагрелось ли масло

### Заправка

- 3 ст. л. рыбного соуса
- 3 ст. л. рисового уксуса
- 2 ст. л. мелкого сахара
- 3 мелких стручка чили, удалить семена, мелко нарезать
- 2 зубчика чеснока, мелко нарезать
- сок 3 лаймов

**1** Обжаривайте рис на сухой сковороде на среднем огне около 5 минут до золотистого цвета, затем истолките в ступке в пудру. Отставьте.

**2** Для приготовления хрустящего лука разогрейте арахисовое масло в среднем сотейнике на сильном огне. Луковые кольца промойте под холодной водой и тщательно обсушите бумажным полотенцем. Бросьте в масло кусочек хлеба: если он подрумянился за 10 секунд, можно жарить.

**3** Убавьте огонь до слабого и жарьте лук небольшими порциями по 1 минуте до хруста. Выкладывайте шумовкой на бумажное полотенце, чтобы впиталось лишнее масло.

**4** Для заправки смешайте в сотейнике рыбный соус, рисовый уксус и сахар. Прогревайте на среднем огне 3–4 минуты до тихого кипения и полного растворения сахара. Добавьте чили, чеснок и сок лаймов, перемешайте и перелейте в миску. Дайте остыть.

**5** Выложите половинки лобстера на доску, сбрызните половиной заправки и отложите. Лапшу и манго смешайте с оставшейся заправкой, добавьте зелень и молотый рис, хорошо перемешайте.

**6** Разложите половинки лобстера на тарелки, добавьте салат из лапши, посыпьте хрустящим шалотом и рубленым арахисом. Сразу подавайте.

**Пищевая ценность на порцию:** 152 ккал; 3,3 г жиров (0,6 г насыщенных); 10,7 г протеинов; 19,8 г углеводов; 7,7 г сахаров

Рецепт: Джосс Херд; фото: Сэм Стауэлл











Рецепт: Марина Флиппелли; фото: Дэн Джонс

## САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ

На 4 порции

- 35 г арахиса
- 1 зубчик чеснока, измельчить
- 2 ч. л. мелкого сахара
- 2 ст. л. сока лайма
- 1 ст. л. рыбного соуса
- 600 г зеленых или красных крепких помидоров, нарезать дольками
- 300 г королевских креветок, отварить и очистить
- 3 луковицы шалота, тонко нарезать
- горсть листьев тайского базилика
- по горсти листьев кинзы и мяты

**1** Жарьте арахис на сухой сковороде на среднем огне 5–10 минут, часто помешивая, до золотистого цвета. Остудите, крупно порубите и отставьте.

**2** Для заправки интенсивно смешивайте чеснок, сахар, сок лайма и рыбный соус в большой миске. Когда сахар растворится, выложите в заправку помидоры, креветки, шалот и зелень. Перемешайте и переложите на тарелку для подачи. Посыпьте арахисом и подавайте.

**Пищевая ценность на порцию:** 143 ккал;  
5,3 г жиров (1,4 г насыщенных); 14,7 г протеинов;  
9,7 г углеводов; 8,6 г сахаров

## САЛАТ С ЛОСОСЕМ ГОРЯЧЕГО КОПЧЕНИЯ И АВОКАДО

На 4 порции

- 1 авокадо, нарезать тонкими ломтиками
- сок 1 лимона
- 100 г кресс-салата
- 1 небольшая красная луковица, нарезать тонкими ломтиками
- 4 филе лосося горячего копчения, разобрать на лепестки
- 2 ст. л. оливкового масла
- 2 ч. л. дижонской горчицы

**1** Аккуратно смешайте авокадо с небольшим количеством лимонного сока, сложите в миску с кресс-салатом и луком.

**2** Перемешайте и разложите в четыре тарелки. Сверху выложите ломтики лосося.

**3** Смешайте оливковое масло, горчицу и оставшийся сок лимона. Полейте салат заправкой и подавайте.

**Пищевая ценность на порцию:** 395,7 ккал;  
30,7 г жиров (5,8 г насыщенных); 25,6 г протеинов;  
4,3 г углеводов; 25 г сахаров

Рецепт: Кэйт Уитакер; фото: Уилл Хип





Этот малазийский салат сочетает в себе сразу все вкусы: он одновременно острый, соленый, кислый и сладкий. Для вегетарианской версии замените креветки обжаренным до хруста тофу и не используйте креветочную пасту.

## РОДЖАК С КРЕВЕТКАМИ

На 2 порции

- 1 ст. л. кунжута
- 30 г обжаренного соленого арахиса
- 1 зеленое яблоко, тонко нарезать
- 1 небольшое крепкое манго, очистить и тонко нарезать
- 3 дольки свежего ананаса, кожу срезать
- 1/2 огурца, очистить от кожицы и семян, тонко нарезать
- 6 тонких ломтиков багета, обжарить
- сок 2 лаймов
- 150 г отварных тигровых креветок, разрезать пополам

### Заправка

- 3 ст. л. натертого пальмового сахара
- 3 ст. л. сладкого соевого соуса
- 2 ст. л. тайской пасты из перца чили (самбал улек)

- 2 ст. л. пасты из тамаринда
- 1/2 ч. л. креветочной пасты

**1** Смешайте в сотейнике ингредиенты для заправки и прогревайте на среднем огне, помешивая, до полного растворения сахара. Снимите с огня и остудите.

**2** Обжаривайте кунжут на небольшой сухой сковороде 3–5 минут до золотистого цвета. Крупно растолките в ступке вместе с арахисом. Отставьте.

**3** Соедините в большой миске ломтики яблока, манго, ананаса, огурца и хлеба. Полейте соком лаймов, добавьте креветки, заправку и хорошо перемешайте.

**4** Разложите салат в тарелки и посыпьте ореховой крошкой. Сразу же подавайте.

**Пищевая ценность на порцию:** 790 ккал; 14,5 г жиров (2,6 г насыщенных); 35,9 г протеинов; 122,7 г углеводов; 61,3 г сахаров

Рецепт: Филиппа Спенс; фото: Джонатан Грегсон











## ЛОСОСЬ С КИНОА И ПЕРЕПЕЛИНЫМИ ЯЙЦАМИ ПО-МАРОККАНСКИ

На 4 порции

- 300 г киноа или кускуса
- 1 соленый лимон
- 1 ч. л. зиры (кумина)
- 2 ст. л. фисташек
- 1 фенхель, тонко нарезать, зелень сохранить
- горсть маслин без косточек
- по 1/2 пучка мяты и петрушки, листья мелко порубить
- сок 1 лимона
- оливковое масло extra virgin
- 4 перепелиных яйца
- 600 г филе лосося
- 2 ст. л. розовой или обычной хариссы + еще немного для подачи

**1** Положите киноа в кипящую подсоленную воду, добавьте соленый лимон и варите согласно инструкции на упаковке. Если используете кускус, готовьте его вместе с лимоном по инструкции на упаковке.

**2** Тем временем обжарьте зиру с фисташками на сухой сковороде до золотистого цвета. Растолките вместе с 1 ст. л. соли в ступке до получения грубой ароматной соли. Вам сейчас не понадобится вся, но она может храниться годами.

**3** Слейте воду из киноа (кускуса) и переложите крупу в миску. Вмешайте фенхель, маслины, большую часть мяты и петрушки. Заправьте соком лимона и оливковым маслом, посолите.

«Есть лосося – одно удовольствие. Кроме того, он богат полезными жирными кислотами Омега-3, так что стоит употреблять его чаще, – говорит Джейми. – Если подать эту рыбу с хариссой и киноа с зеленью, получится настоящее марокканское пиршество».

**4** Перепелиные яйца варите в кипящей воде 2 минуты, затем остудите в холодной воде и отставьте.

**5** Разогрейте большую антипригарную сковороду на сильном огне. Натрите лосося хариссой, выложите в сковороду кожей вниз и жарьте, пока кожа не станет хрустящей. Затем переверните и жарьте еще несколько минут до полной готовности рыбы. Весь процесс должен занять 15–18 минут.

**6** Выложите киноа на блюдо, аккуратно разделите лосося на ломтики и уложите сверху. Разрежьте яйца пополам и положите сверху. Посыпьте пряной солью, оставшимися мятой, петрушкой и зеленью фенхеля. Подавайте с плоской хариссы.

**Пищевая ценность на порцию:** 666 ккал; 31,4 г жиров (5,1 г насыщенных); 46,3 г протеинов; 44,8 г углеводов; 6,8 г сахаров



Рисовая лапша не требует варки. Для салатов ее замачивают в кипятке, для жарки или супов – в теплой воде, чтобы затем довести до готовности.

### САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК И ЛАПШИ СО СЛАДКИМ СОУСОМ ЧИЛИ

На 2 порции

- 100 г рисовой лапши шириной 3 мм или любой другой рисовой лапши
- 1 небольшое манго, очистить и нарезать
- 1 авокадо, очистить и нарезать
- 100 г отварных креветок, очистить
- 1 пучок кинзы, только листья

#### Сладкий соус чили

- 50 г сахара
- 50 мл рисового уксуса
- 1 зубчик чеснока, тонко нарезать
- 2–3 перчика чили, семена удалить, мелко порубить

**1** Для соуса смешайте в сотейнике сахар с уксусом и 75 мл воды. Доведите до тихого кипения и прогревайте, помешивая, до полного растворения сахара. Добавьте чеснок и чили. Варите 15 минут, пока соус не уварится до консистенции сиропа. Остудите.

**2** Приготовьте лапшу по инструкции на упаковке. Откиньте на дуршлаг, дайте воде стечь и смешайте с 3 ст. л. соуса чили (или по вкусу).

**3** Добавьте манго, авокадо и креветки. Аккуратно перемешайте и добавьте кинзу. Разложите в тарелки и сразу подавайте.

**Пищевая ценность на порцию:** 536 ккал; 15,8 г жиров (3,3 г насыщенных); 14,7 г протеинов; 79,4 г углеводов; 36,9 г сахаров

Рецепт: Джосс Херд; фото: Джонатан Грегсон











# МЯСО И ПТИЦА

салат из курицы в бальзамической глазури  
с медовой морковью • вьетнамский салат с курицей  
(гой га) • салат из утки, апельсина и редиса  
с заправкой из грецких орехов и шалота • салат  
из баклажанов, перца и хамона с заправкой  
из паприки в испанском стиле • салат с индейкой  
в лос-анджелесском стиле • салат с хрустящим  
базиликом, свиной и маринованной морковью  
• шкворчащий салат с колбаской







Невероятно яркий, искрящийся по цветовой и вкусовой палитре. Здесь сошлись пикантная горечь цикория и радикио, сладость медовой моркови, кислинка апельсина и нежность куриной грудки.

### САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ В БАЛЬЗАМИЧЕСКОЙ ГЛАЗУРИ С МЕДОВОЙ МОРКОВЬЮ

На 6 порций

- 2 куриные грудки без кожи
- 4 зубчика чеснока
- 4 ст. л. бальзамического уксуса
- 4 ст. л. меда
- 60 мл оливкового масла
- 300 г мелкой моркови
- 1–2 веточки тимьяна, только листья
- 2 ч. л. дижонской горчицы
- 2 красных цикория, разделить на листья
- 1 радикио, разделить на листья
- 2 апельсина, разделить на дольки
- 50 г фундука, порубить
- горсть кервеля для подачи

**1** Разогрейте духовку до 180 °С. Отбейте куриные грудки до толщины 1,5 см. Мелко нарежьте 2 зубчика чеснока и смешайте в мис-

ке с 3 ст. л. бальзамика, 3 ст. л. меда и 1 ст. л. оливкового масла. Выложите в получившийся маринад курицу, перемешайте и уберите в холодильник на 30 минут. Измельчите оставшийся чеснок и выложите на противень вместе с морковью, тимьяном и 1 ст. л. оливкового масла. Перемешайте и запекайте 30 минут. За 10 минут до готовности сбрызните морковь оставшимся медом.

**2** Обжаривайте курицу на сковороде на среднем огне примерно по 5 минут с каждой стороны до готовности. Отставьте.

**3** Смешайте венчиком оставшиеся масло и бальзамический уксус с горчицей.

**4** Выложите салатные листья на блюдо для подачи, курицу нарежьте тонкими ломтиками и разложите сверху вместе с морковью, апельсином и орехами. Сбрызните заправкой и подавайте с кервелем.

**Пищевая ценность на порцию:** 314 ккал;  
17,2 г жиров (2,3 г насыщенных); 15,1 г протеинов;  
26,9 г углеводов; 24,7 г сахаров



Этот салат из курицы с капустой – классика вьетнамской кухни. Для максимального аромата дайте курице хорошенько промариноваться.

## ВЬЕТНАМСКИЙ САЛАТ С КУРИЦЕЙ (ГОЙ ГА)

На 4 порции

- 1 зубчик чеснока, измельчить
- 1 ст. л. рыбного соуса
- 1,5 ч. л. сахара
- 4 куриных бедра без кожи и костей, нарезать кусочками размером 2 см
- 50 г азиатского или обычного шалота (либо красного лука)
- 500 мл арахисового масла
- небольшой кусочек хлеба, чтобы проверить, разогрелось ли масло
- 1 ст. л. меда акации

### Заправка

- 1 ст. л. рыбного соуса
- 2 ст. л. рисового уксуса
- 4 ч. л. сахара
- 1,5 стручка чили, мелко нарезать
- 1 крупный зубчик чеснока, мелко нарезать
- сок 1,5 лаймов

### Салат

- 1 ст. л. жасминового риса
- 200 г капусты, нашинковать
- 2 крупные морковки, нарезать соломкой
- горсть листьев периллы (шисо), мяты или базилика

**1** Смешайте в миске чеснок, рыбный соус и сахар. Выложите в эту смесь курицу и оставьте мариноваться минимум на 1 час.

**2** Лук тонко нарежьте, промойте холодной водой и обсушите на бумажном полотенце.

**3** Тем временем разогрейте масло в среднем сотейнике и бросьте в него кусочек хлеба. Если хлеб подрумянится за 10 секунд, можно жарить. Аккуратно выкладывайте лук в разогретое масло небольшими порциями и жарьте примерно по 2 минуты до золотистого цвета и хруста. Будьте внимательны, чтобы лук не подгорел. Выкладывайте лук шумовкой на бумажное полотенце, чтобы впиталось лишнее масло.

**4** Для заправки соедините в небольшом сотейнике рыбный соус, рисовый уксус и сахар. Доведите на среднем огне до тихого кипения и варите до полного растворения сахара, постоянно помешивая. Добавьте чили, чеснок и сок лайма. Перелейте в миску и остудите.

**5** Обжаривайте кусочки курицы на хорошо разогретой сухой сковороде-вок на довольно сильном огне, постоянно помешивая, до золотистого цвета. Переложите в тарелку, полейте медом и сохраняйте курицу теплой.

**6** Обжарьте на сухой сковороде рис для салата до золотистого цвета, затем растолките в ступке в крупную крошку.

**7** Смешайте овощи для салата в миске, заправьте соусом. Сверху выложите курицу и слегка перемешайте. Добавьте периллу, посыпьте рисовой крошкой и снова аккуратно перемешайте. Сразу подавайте, украсив луком-фри.

**Пищевая ценность на порцию:** 232 ккал; 5,8 г жиров (1,7 г насыщенных); 22,1 г протеинов; 21,1 г углеводов; 15,1 г сахаров

Рецепт: Джосс Херд; фото: Джонатан Грегсон











Ореховая заправка удачно подчеркивает нежную утиную натуру, а сладкий апельсин раскрывает ее вкус по-новому ярко. Вместо листьев одуванчика подойдут руккола или романо.

### **САЛАТ ИЗ УТКИ, АПЕЛЬСИНА И РЕДИСА С ЗАПРАВКОЙ ИЗ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ И ШАЛОТА**

На 4 порции

- 250 г утки конфи, разделить на волокна
- 1 апельсин, очистить, разобрать на дольки и нарезать
- 8 редисок, помыть и тонко нарезать
- по 1 белому и красному цикорию, разобрать на листья и промыть
- небольшая горсть листьев одуванчика, промыть

**Заправка из грецких орехов и шалота**

- 2 ст. л. оливкового масла extra virgin
- 2 ст. л. масла из грецкого ореха

- 2 ст. л. яблочного уксуса
- 1 луковица шалота, мелко нарезать
- 40 г грецких орехов, порубить
- морская соль
- свежемолотый черный перец

**1** Вначале смешайте в небольшой миске все ингредиенты для заправки, добавьте по щепотке морской соли и свежемолотого черного перца.

**2** Соедините в большом салатнике утку, апельсин, редис, листья цикория и одуванчика. Добавьте заправку, хорошо перемешайте и подавайте.

**Пищевая ценность на порцию:** 348 ккал; 26,2 г жиров (4,2 г насыщенных); 18,8 г протеинов; 7,2 г углеводов; 6,1 г сахаров



Настоящий подарок гурманам и ценителям испанской кухни. Помимо хамона здесь не менее удачно проявит себя любое другое вяленое мясо, постный бекон или грудинка.

### **САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ, ПЕРЦА И ХАМОНА С ЗАПРАВКОЙ ИЗ ПАПРИКИ В ИСПАНСКОМ СТИЛЕ**

На 4 порции

- 2 ломтика хамона серрано, крупно порвать
- 40 г твердого козьего сыра, тонко нарезать
- 150 г (1 банка) консервированных красных перцев пикильо, жидкость слить, нарезать полосками
- 150 г (1 банка) консервированных баклажанов гриль, жидкость слить, нарезать полосками

- 2 горсти крупных листьев салата, например, радиккио

- 1/2 пучка кресс-салата

#### **Заправка из паприки**

- 2 ст. л. хересного уксуса
- 4 ст. л. оливкового масла extra virgin
- 1/4 ч. л. молотой зиры (кумина)
- 1/4 ч. л. паприки
- морская соль

**1** Смешайте ингредиенты для заправки с небольшим количеством морской соли.

**2** Выложите на тарелку хамон, сыр, перец, баклажаны и салатные листья. Добавьте заправку, перемешайте и подавайте.

**Пищевая ценность на порцию:** 194 ккал; 17,3 г жиров (4 г насыщенных); 4,5 г протеинов; 4,2 г углеводов; 3,6 г сахаров

Рецепт: Энди Харрис; фото: Тара Фишер











## САЛАТ С ИНДЕЙКОЙ В ЛОС-АНДЖЕЛЕССКОМ СТИЛЕ

На 4–6 порций

- 1/4 ч. л. кайенского перца
- 1 ст. л. паприки
- 1/2 ч. л. белого перца
- 1 ч. л. сушеного орегано
- оливковое масло extra virgin
- 2 грудки индейки без кожи или 600 г куриных грудок, если предпочитаете их
- 2 спелых авокадо, разрезать пополам, удалить косточки
- 4 ст. л. обезжиренного натурального йогурта
- 2 лайма + еще немного для подачи
- 1 перец халапеньо или красный перец чили
- большой пучок кинзы
- 2 кукурузные тортильи, нарезать полосками шириной 1 см
- 4 ломтика копченого бекона
- 1 кочан романо, крупно нарезать
- 1 кочан мини-романо, крупно нарезать
- 1–2 розовых или красных грейпфрута, очистить и разделить на дольки
- салатный микс с кресс-салатом для подачи (по желанию)

**1** Разогрейте духовку до 180 °С. Поставьте сковороду-гриль или тяжелую литую сковороду на сильный огонь. Смешайте кайенский перец, паприку, белый перец, орегано, щепотку соли и немного оливкового масла. Натрите получившейся смесью грудки индейки (курицы) и выложите их на сковороду. Убавьте огонь до среднего и готовьте 20–25 минут, один раз перевернув.

**2** Тем временем приготовьте заправку. Измельчите в блендере 1 авокадо с йогуртом, соком лаймов, перцем чили, большей частью кинзы и небольшим количеством оливкового масла до кремовой консистенции. Посолите, добавьте немного воды, если нужно, и отставьте.

«Про индейку обычно вспоминают на Рождество, однако ее мясо отличный источник постного белка и доступно круглый год, – говорит Джейми. – Соедините его с авокадо, и получится просто роскошный салат.

Я назвал его лос-анджелесским, потому что в нем сочетаются мексиканские ароматы и свежие ингредиенты в калифорнийском стиле».

**3** Выложите ломтики тортильи на противень и поставьте в разогретую духовку на несколько минут. Тортилья должна стать золотистой и хрустящей.

**4** Когда индейка будет почти готова, добавьте в сковороду бекон и дайте ему несколько минут поджариться до хруста. Готовую индейку переложите на доску и оставьте немного полежать, затем нарежьте ломтиками.

**5** Сложите индейку в миску вместе с листьями романо, полейте заправкой и перемешайте. Посыпьте раскрошенным беконом и кусочками тортильи. Выскребите ложкой мякоть из оставшегося авокадо небольшими кусочками и тоже положите в салат. В конце добавьте дольки грейпфрута, салатный микс и оставшуюся кинзу. Подавайте с дольками лайма.

**Пищевая ценность на порцию:** 301 ккал; 14,3 г жиров (3,3 г насыщенных); 21,6 г протеинов; 18,5 г углеводов; 10,5 г сахаров



Фьюжн тайской и китайской кухни,  
воплощенный в восхитительном салате,  
полном ярких вкусов. Морковь можно  
замариновать заранее и хранить  
в холодильнике.

### САЛАТ С ХРУСТЯЩИМ БАЗИЛИКОМ, СВИНИНОЙ И МАРИНОВАННОЙ МОРКОВЬЮ

На 2 порции

- 500 мл арахисового масла
- 300 г свиного фарша
- щепотка молотого белого перца
- 3 стебля зеленого лука,  
2 тонко нарезать,  
1 сохранить для подачи
- 1 ст. л. тайской красной пасты карри
- 300 мл куриного бульона
- небольшой кубик хлеба, чтобы  
проверить, разогрелось ли масло
- 1 пучок базилика, только листья
- 1 кочан мини-романо или айсберга,  
разобрать на листья

#### Маринованная морковь

- 200 мл рисового уксуса
- 100 г сахара
- 1 ч. л. семян фенхеля
- 1 звездочка бадьяна
- 2 средние морковки, тонко натереть  
на терке-мандолине
- морская соль

**1** Для моркови смешайте в сотейнике рисо-  
вый уксус с сахаром, семенами фенхеля,  
бадьяном и 1 ч. л. морской соли, доведите  
на среднем огне до кипения и прогревайте,  
помешивая, до полного растворения сахара.

Снимите с огня, добавьте морковь и пере-  
мешайте, чтобы она покрылась маринадом.  
Остудите и оставьте мариноваться минимум  
на 30 минут.

**2** Хорошенько раскалите 1 ст. л. арахисового  
масла в сковороде-вок. Выложите свиной  
фарш, добавьте по щепотке морской соли  
и белого перца и обжаривайте, помешивая,  
до золотистого цвета и хрустящей корочки.

**3** Добавьте 2 стебля нарезанного зеленого  
лук, тайскую пасту карри и жарьте еще  
1 минуту. Влейте бульон, убавьте огонь и го-  
товьте еще 20 минут, пока жидкость не вы-  
парится, а фарш не станет нежным и вновь  
чуть хрустящим.

**4** Разогрейте оставшее масло в другом со-  
тейнике и бросьте в него кусочек хлеба.  
Если хлеб подрумянился за 10 секунд, мож-  
но жарить. Обжаривайте листья базилика  
во фритюре небольшими порциями по 3 се-  
кунды, пока они не станут прозрачными  
и хрустящими (будьте аккуратны, чтобы  
не обжечься маслом, оно может брызгать).  
Обжаренные листья выкладывайте шумов-  
кой на бумажное полотенце.

**5** Для подачи выложите на тарелку листья  
салата, сверху – обжаренный фарш, мари-  
нованную морковь, оставшийся зеленый  
лук и хрустящий базилик. Сбрызните мари-  
надом от моркови и подавайте.

**Пищевая ценность на порцию:** 467 ккал;  
25 г жиров (7,5 г насыщенных); 35,1 г протеинов;  
22,2 г углеводов; 16,4 г сахаров

Рецепт: Джосс Херд; фото: Джонатан Грегсон











Этот салат, конечно, нельзя назвать классическим, зато он дает прекрасную возможность использовать помидоры всех сортов, которые появляются в летний сезон. А горячие хрустящие колбаски составят помидорам идеальный контраст.

## ШКВОРЧАЩИЙ САЛАТ С КОЛБАСКОЙ

На 4 порции

- 400 г свиных колбасок для жарки
- 1 ст. л. жидкого меда
- 1 ст. л. бальзамического уксуса
- несколько веточек розмарина, только листья
- 600 г помидоров разных сортов
- белый хлеб, смазанный сливочным маслом, для подачи

### Томатная заправка

- 1 помидор, натереть
- 1/2 красной луковицы, натереть
- оливковое масло extra virgin
- белый винный уксус

**1** Замочите две деревянные шпажки в холодной воде на час, чтобы во время запекания они не загорелись. Разогрейте духовку до 190 °С.

**2** Раскрутите связку колбасок и соедините в одну большую колбаску, продавливая фарш вдоль оболочки. Затем сверните ее в кольцо или в форме улитки, сколите шпажками. Положите колбаску на противень и по-

ставьте в духовку на 10 минут, чтобы она приобрела золотистый оттенок. Затем достаньте и сделайте острым ножом несколько надрезов крест-накрест, чтобы кожа лопнула и из колбаски начал сочиться жир. Верните в духовку еще на 10 минут – колбаска должна подрумяниться.

**3** Смешайте мед с бальзамическим уксусом и поливайте время от времени колбаску. Добавьте на противень листики розмарина и перемешайте с выделившимся жиром, полейте им колбаску и запекайте еще 5 минут. Колбаска должна покрыться коричневой хрустящей корочкой и дойти до готовности.

**4** Тем временем нарежьте помидоры крупными ломтиками толщиной 2 см. Смешайте ингредиенты для заправки. Полейте половиной заправки помидоры и перемешайте. Затем добавьте оставшуюся заправку. Выложите помидоры на тарелку для подачи, сверху – поджаренную шкворчащую колбаску, посыпьте хрустящими листиками розмарина и, если хотите, подавайте с хлебом.

**Пищевая ценность на порцию:** 548 ккал; 35 г жиров (12,7 г насыщенных); 16,6 г протеинов; 39,5 г углеводов; 17,8 г сахаров



# ИНДЕКС РЕЦЕПТОВ

## 08

### ОВОЩИ И ФРУКТЫ

- |    |   |    |  |
|----|---|----|--|
| 10 | салат из спаржи, артишоков, полбы (фарро) и феты    | 35 | вьетнамский салат из баклажанов гриль                |
| 12 | салат «Цезарь»                                      | 36 | деревенский салат                                    |
| 15 | классический соус винегрет                          | 39 | теплый салат из нута с паниром                       |
| 16 | салат в греческом стиле из фасоли, феты и портулака | 40 | импровизированный греческий салат                    |
| 19 | зеленый салат с кунжутом                            | 43 | ягоды в бальзамическом уксусе с меренгами            |
| 20 | табуле с травами, гранатом и заатаром               | 43 | салат из апельсина с фетой                           |
| 23 | рубленный салат от Джульс                           | 45 | инжирные бомбочки                                    |
| 24 | салат из баклажанов в ливанском стиле               | 46 | фруктовый салат с пикантной заправкой                |
| 27 | соло на мандолине                                   | 49 | персики гриль с бренди и лавровым листом             |
| 28 | мексиканский салат                                  | 50 | замороженный йогурт с фруктовым салатом и лимончелло |
| 30 | салат из печеного лука с заправкой из голубого сыра | 53 | кунжутная халва с дыней и гранатом                   |
| 32 | рубленный салат из печеных овощей                   | 53 | сальса из персиков гриль                             |
|    |   | 54 | тропический салат с лапшой                           |
|    |   | 57 | арбуз в лаймовой водке                               |



## 58 РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

- 61 азиатский салат  
из морепродуктов  
с заправкой из юдзу  
и кунжута
- 62 японский салат с лососем  
гриль и морскими  
водорослями
- 64 вьетнамский кисло-острый  
салат с лапшой  
от Джосса Херда
- 67 салат с креветками
- 67 салат с лососем горячего  
копчения и авокадо
- 68 роджак с креветками
- 71 лосось с киноа  
и перепелиными яйцами  
по-мароккански
- 72 салат из креветок  
и лапши со сладким  
соусом чили

## 74 МЯСО И ПТИЦА

- 77 салат из курицы  
в бальзамической глазури  
с медовой морковью
- 78 вьетнамский салат  
с курицей (гой га)
- 81 салат из утки, апельсина  
и редиса с заправкой  
из грецких орехов и шалота
- 82 салат из баклажанов,  
перца и хамона  
с заправкой из паприки  
в испанском стиле
- 85 салат с индейкой  
в лос-анджелесском стиле
- 86 салат с хрустящим  
базиликом, свининой  
и маринованной морковью
- 89 шкворчащий салат  
с колбаской



# ИНДЕКС ИНГРЕДИЕНТОВ

## А

авокадо, стр. 69, 72, 85  
ананас, стр. 46, 68  
анчоусы, стр. 12  
апельсин, стр. 43, 49, 62, 77, 81  
арахис, стр. 54, 67  
арахис соленый, стр. 35, 64, 68  
арахисовое масло, стр. 19, 35, 64, 78, 86  
арбуз, стр. 57  
артишоки, стр. 10  
.....

## Б

багет, стр. 30, 68  
бадьян, стр. 86  
базилик, стр. 86  
базилик зеленый, стр. 16, 32, 46  
базилик красный, стр. 16  
базилик тайский, стр. 54, 67  
баклажан, стр. 24, 35  
баклажаны гриль  
консервированные, стр. 82  
банан, стр. 54  
бахарат (смесь специй), стр. 24  
бедрышко куриное, стр. 78  
бекон, стр. 30, 85  
бискотти, стр. 49  
бренди, стр. 49  
брокколи, стр. 32  
булгур, стр. 20  
бульон куриный, стр. 86

## В

ваниль в стручках, стр. 49  
вода газированная, стр. 15  
водка, стр. 57  
водоросли вакаме, стр. 62  
.....

## Г

горошек стручковый, стр. 19  
горчица дижонская, стр. 12, 15, 67, 77  
гранат, стр. 20, 53  
грейпфрут, стр. 28, 85  
грудка индейки, стр. 85  
грудка куриная, стр. 77, 85  
.....

## З

заатар, стр. 20  
зира (кумин), стр. 36, 71, 82  
.....

## И

имбирь, стр. 46, 54, 62  
инжир, стр. 47  
йогурт натуральный  
обезжиренный, стр. 30, 40, 43, 50, 53, 85  
.....

## К

кальмар, стр. 61  
каперсы, стр. 36  
капуста, стр. 78  
карамбола, стр. 46  
карри (порошок), стр. 39  
кervель, стр. 77  
кинза, стр. 19, 28, 36, 46, 53, 67, 72, 85  
киноа, стр. 71  
клубника, стр. 43

колбаски свиные для жарки, стр. 89  
креветки, стр. 61, 72  
креветки королевские, стр. 67  
креветки тигровые, стр. 68  
кресс-салат, стр. 10, 16, 19, 30, 67, 82, 85  
кукуруза замороженная, стр. 28  
кукуруза свежая, стр. 28  
кунжут, стр. 61, 68  
кунжут черный, стр. 19, 62  
кунжутное масло, стр. 19, 54, 61, 62  
кускус, стр. 71  
.....

## Л

лавровый лист, стр. 49  
лайм, стр. 19, 28, 46, 53, 54, 57, 61, 62, 64, 67, 68, 78, 85  
лапша рисовая, стр. 54, 64, 72  
лемонграсс, стр. 46  
лимон, стр. 10, 20, 24, 30, 32, 39, 40, 46, 67, 71  
лимон (соленый), стр. 71  
лимончелло, стр. 50  
листья каперсов  
маринованные, стр. 36  
листья одуванчика, стр. 81  
листья периллы, стр. 64, 78  
личи, стр. 46  
лобстер, стр. 64  
лосось (филе), стр. 62, 71  
лосось горячего копчения (филе), стр. 67  
лук зеленый, стр. 20, 30, 32, 35, 54, 62, 86  
лук красный, стр. 16, 30, 36, 53, 67, 78, 89



лук-шалот, стр. 67, 78, 81  
лук-шалот (красный), стр. 64

## М

малина, стр. 43  
манго, стр. 46, 54, 64, 68, 72  
маракуйя, стр. 46  
маслины без косточек,  
стр. 36, 71  
масло из грецкого ореха,  
стр. 81  
мед, стр. 19, 24, 36, 40, 45,  
50, 77, 89  
мед акации, стр. 53, 62, 78  
миндаль, стр. 36  
молоко, стр. 27  
морковь, стр. 23, 77, 78, 86  
морская соль, стр. 15, 16, 20,  
40, 81, 82, 86  
мята, стр. 23, 24, 27, 35, 43,  
45, 57, 64, 67, 71

## Н

нут консервированный, стр. 39

## О

огурец, стр. 36, 40, 68  
оливки каламата, стр. 43  
оливковое масло, стр. 10, 24,  
28, 39, 47, 61, 67, 77  
оливковое масло extra virgin,  
стр. 12, 15, 16, 20, 23, 30,  
32, 36, 40, 43, 45, 71, 81, 82,  
85, 89  
орегано сушеный, стр. 16,  
36, 85  
орех грецкий, стр. 24, 30,  
36, 81  
осьминог, стр. 61

## П

панчетта, стр. 30  
папайя, стр. 54  
паприка, стр. 82, 85  
паста из тамаринда, стр. 35, 68  
паста карри тайская красная,  
стр. 86  
паста креветочная, стр. 68  
перец белый, стр. 85, 86  
перец кайенский, стр. 85  
перец печеный красный  
консервированный, стр. 39  
перец пикильо красный  
консервированный, стр. 82  
перец сладкий красный,  
стр. 28  
перец халапеньо, стр. 85  
перец черный свежемолотый,  
стр. 12, 15, 16, 20, 43, 81  
перец чили, стр. 28, 30, 35,  
54, 64, 72, 78, 85  
перилла (шисо), стр. 64  
персик, стр. 49, 53  
петрушка, стр. 24, 71  
питахайя, стр. 46  
полба (фарро), стр. 10  
помело, стр. 28  
помидор, стр. 36, 53, 67, 89  
помидоры черри, стр. 23  
портулак, стр. 16, 30  
проростки сои, стр. 35

## Р

рапсовое масло, стр. 27  
редис, стр. 19, 32, 81  
рис жасминовый, стр. 35,  
64, 78  
розмарин, стр. 89  
ростки гороха, стр. 10  
руккола, стр. 30, 36, 43

## С

салат айсберг, стр. 86  
салат латук, стр. 45  
салат листовой, стр. 15, 20, 40,  
61, 82, 85  
салат мини-романо, стр. 23,  
36, 85, 86  
салат радиккио, стр. 32,  
77, 82  
салат романо, стр. 12, 28,  
62, 85  
самбал улек (тайская паста  
из перца чили), стр. 68  
сахар, стр. 15, 46, 49, 57, 72,  
78, 86  
сахар мелкий, стр. 43, 64, 67  
сахар пальмовый, стр. 35,  
54, 68  
свекла, стр. 27  
сельдерей, стр. 23  
семечки, стр. 40  
сибулет, стр. 19, 30, 35, 40  
сироп гранатовый,  
стр. 20, 24  
ситими тогараси  
(смесь специй), стр. 61, 62  
сливки для взбивания,  
стр. 43  
сметана, стр. 49  
смородина красная, стр. 43  
сок юдзу, стр. 61  
соус рыбный, стр. 35, 64,  
67, 78  
соус соевый, стр. 54, 61,  
62, 68  
соус чили, стр. 53  
спаржа, стр. 10  
сыр горгонзола, стр. 32  
сыр камамбер, стр. 45  
сыр козий мягкий, стр. 27  
сыр козий твердый, стр. 82  
сыр панир, стр. 39  
сыр пармезан, стр. 12, 32  
сыр рокфор, стр. 30  
сыр фета, стр. 10, 16, 23,  
36, 43



# ИНДЕКС ИНГРЕДИЕНТОВ

## Т

тимьян, стр. 10, 20, 45, 77  
тортилья, стр. 53, 85

## У

укроп, стр. 10, 16, 40  
уксус бальзамический, стр. 23, 43, 77, 89  
уксус винный белый, стр. 12, 89  
уксус винный красный, стр. 15, 16, 30, 36, 40  
уксус рисовый, стр. 64, 72, 78, 86  
уксус хересный, стр. 82  
уксус яблочный, стр. 27, 81  
утка конфи, стр. 81

## Ф

фарш свиной, стр. 86  
фасоль белая крупная консервированная, стр. 16  
фасоль черная консервированная, стр. 28  
фенхель, стр. 10, 71  
фенхель (семена), стр. 86  
фисташки, стр. 36, 71  
фундук, стр. 45, 77

## Х

халва кунжутная, стр. 53  
хамон серрано, стр. 82  
харисса, стр. 71  
хлеб, стр. 12, 64, 78, 86, 89

## Ц

цветки сибулета, стр. 30  
цветки съедобные, стр. 46, 61  
цикорий белый, стр. 81  
цикорий красный, стр. 77, 81

## Ч

чеснок, стр. 10, 12, 39, 40, 45, 62, 64, 67, 72, 77, 78  
чабатта, стр. 12, 30

## Ш

шпинат, стр. 39

## Я

яблоко, стр. 19, 27, 30, 68  
яйцо, стр. 12  
яйцо перепелиное, стр. 71



# ГОТОВИТЬ С ДЖЕЙМИ МОЖЕТ КАЖДЫЙ!

С 10 ноября 2015  
по 25 декабря 2016  
вы сможете приобрести  
все книги серии  
**«Джейми и Друзья»**  
со **скидкой 15%**  
в интернет-магазине  
«ЭКСМО» **shop.eksmo.ru.**

Чтобы получить  
скидку, вам  
необходимо при заказе  
ввести **кодовое слово**  
**«Джейми».**



## СОБЕРИТЕ ВСЮ КОЛЛЕКЦИЮ РЕЦЕПТОВ!



Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

ИЗДАНИЕ ДЛЯ ДОСУГА

ДЖЕЙМИ И ДРУЗЬЯ

**Джейми Оливер**

Выбор Джейми. Салаты

Перевод: **Н. Шутова**

Ответственные редакторы: **С. Ильичева, Л. Никитина**

Редакторы: **Л. Мезенова, Н. Михайловская, Н. Шутова**

Выпускающий редактор: **О. Сушик**

Художественный редактор: **А. Мишина**

Верстка и цветокоррекция: **А. Маркович**

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-66-86; 8 (495) 956-39-21.

Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел. 8 (495) 411-66-86; 8 (495) 956-39-21.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251-58-12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта Өндіруші «Э»

**Оптовая торговля книгами Издательства «Э»:**

142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,

Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел.: 411-50-74.

**По вопросам приобретения книг Издательства «Э» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж**

*International Sales: International wholesale customers should contact*

*Foreign Sales Department for their orders.*

**По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2115/2117/2118; 411-68-99, доб. 2762/1234.**

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей

Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 03.11.2015. Формат 80x100<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 8,89.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-82748-0



9 785699 827480 >



В электронном виде книги издательства вы можете купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
один клик до книг





В этой книге есть горячие, холодные, простые и замысловатые салаты, гарниры, закуски и самостоятельные блюда на любой вкус. Коллекция, отобранная Джейми Оливером, вдохновит вас и снова напомнит, что салаты – это прекрасно.

# САЛАТЫ

выбор Джейми



ISBN 978-5-699-82748-0



9 785699 827480 >

