

# ОРИГИНАЛЬНЫЕ РЕЦЕПТЫ САЛАТОВ

*Составитель С. П. Кашин*

Москва, 2017

УДК 641/642  
ББК 36.99  
К31

*Составитель С. П. Кашин*

К31      Оригинальные рецепты салатов / [сост. С. П. Кашин]. —  
М. : Т8RUGRAM / РИПОЛ классик, 2017. — 256 с.

ISBN 978-5-519-61019-3

Говорят, чтобы не набирать в весе и всегда держать свою фигуру в форме, нужно питаться исключительно салатами. Но часто забывается, что салат можно приготовить из всего, что найдётся в холодильнике. Просто смешайте ингредиенты в плошке, заправьте маслом, майонезом, лимонным соком или сметаной — салат готов!

В этой книге вы найдёте оригинальные рецепты разнообразных салатов из рыбы, мяса, овощей, фруктов, сыров и других вкусовностей!

Приятного аппетита!

УДК 641/642  
ББК 36.99  
ВІС WBA  
BISAC CKB073000

ISBN 978-5-519-61019-3

© Т8RUGRAM, оформление, 2017  
© ООО Группа Компаний  
«РИПОЛ классик», 2017

## ВВЕДЕНИЕ

Говорят, что в Европе салаты не пользуются популярностью. То есть их, конечно, едят, но как-то странно — все по отдельности. К примеру, лежат на тарелке у европейца кусочек вареного яйца, половинка помидора и веточка зелени, а он ест и радуется: салат! И разве понять ему счастье настоящей хозяйки, когда стол ломится от еды, а гости то и дело просят: «Передайте мне вот тот салатик... А теперь, пожалуйста, вот этот!» Одним словом, темой этой книги являются именно САЛАТЫ — незаменимый атрибут любого праздничного стола.

Приятного аппетита!



## САЛАТНЫЕ СОУСЫ И ПРИПРАВЫ

### Майонез классический (универсальный)

#### *Ингредиенты*

- ✓ 125 мл растительного масла,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки горчицы, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 вареный желток, соль, сахар.

#### *Способ приготовления*

Вареный желток растереть, добавить горчицу, соль, размешать деревянной лопаткой в керамической чашке. Тонкой струйкой, не переставая растирать полученную массу, влить немного масла.

Когда смесь начнет густеть, добавить, не переставая помешивать, несколько капель лимонного сока. Затем ввести оставшееся масло, лимонный сок, сахар, соль.

Правильно приготовленный майонез должен иметь консистенцию сметаны. Для этого продукты, из которых делается майонез, должны быть комнатной температуры.

В случае если майонез все же получился жидким, нужно взять дополнительно 0,5 желтка, 0,5 ч. л. горчицы.

Все перемешать и растирать до тех пор, пока масса не загустеет. Затем, не переставая растирать, влить в нее небольшими порциями жидкий соус.

### Майонез домашний (универсальный)

#### *Ингредиенты*

- ✓ 2 желтка, 0,25 чайные ложки оливкового масла,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки горчицы, соль, пряности, измельченный чеснок, лимонный сок.

### *Способ приготовления*

Взбить миксером сырые желтки с горчицей и солью, по каплям вводя в смесь оливковое масло. Когда основная майонезная масса будет готова, вмешать в нее лимонный сок, пряности или чеснок, соль.

## **Майонез легкий (универсальный)**

### *Ингредиенты*

- ✓ 100 мл льняного или рапсового масла, 1 столовая ложка уксуса (3%-ного), 1 желток, 200 г обезжиренного йогурта,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки горчицы, 0,25 ч. л. соли, сахар на кончике ножа.

### *Способ приготовления*

Желток соединить с горчицей и солью. Постоянно помешивая, порциями влить масло. Когда масса загустеет, добавить уксус и йогурт. Сахар растворить в воде, влить в соус и перемешать. Майонез хранить в холодильнике до 7 дней, если йогурт добавлять не сразу, а по мере необходимости.

## **Майонез ароматный (универсальный)**

### *Ингредиенты*

- ✓ 3 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка винного уксуса, 1 желток, 0,25 чайной ложки горчичного порошка, черный молотый перец, соль, специи, чеснок.

### *Способ приготовления*

Желток взбить, добавить небольшими порциями растительное масло, не переставая взбивать. Когда масса загустеет, добавить уксус, горчичный порошок, соль и пряности. Использовать майонез сразу же после приготовления, поскольку в нем содержится сырой яичный желток.

### **Майонез ореховый по-итальянски (для мясных и рыбных блюд)**

#### *Ингредиенты*

- ✓ 100 мл растительного масла,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки лимонного или клюквенного сока, 25 г орехов.

#### *Способ приготовления*

Орехи с небольшим количеством растительного масла истолочь в ступке. Затем взбить венчиком, вливая небольшими порциями оставшееся масло. Когда масса загустеет, добавить лимонный или клюквенный сок. Использовать сразу после приготовления.

### **Тертый столовый хрен по-русски (для мясных блюд)**

#### *Ингредиенты*

- ✓ 150 г корня хрена, 1—2 столовые ложки уксуса (9%-ного), 2 г сахара, 2 г соли.

#### *Способ приготовления*

Корень хрена очистить, помыть в холодной воде, измельчить. Соединить с уксусом, сахаром, солью, переложить в стеклянную или фарфоровую емкость, плотно закрыть крышкой и настаивать в течение нескольких часов. Приправу можно хранить в холодильнике в течение нескольких дней.

### **Итальянский классический соус песто (для мясных и мучных блюд итальянской кухни)**

#### *Ингредиенты*

- ✓ 2 пучка базилика, 2 столовые ложки фисташек, 3 зубчика чеснока, 125 мл оливкового масла, 0,25 чайной ложки соли.

### *Способ приготовления*

Фисташки растолочь с чесноком и солью. Базилик измельчить в блендере, соединить с фисташковой смесью и, постоянно мешая, ввести оливковое масло.

## **Американский дрессинг из сыра (для овощных, мясных и рыбных блюд)**

### *Ингредиенты*

- ✓ 100 г сыра с голубой плесенью (горгонзолы, рокфора), 200 г майонеза, 200 г сметаны, 1 столовая ложка лимонного сока, 2 столовые ложки винного уксуса.

### *Способ приготовления*

Сыр размять вилкой, добавить майонез, размешать в блендере. Добавить остальные ингредиенты и смешать до однородной массы. Выдержать в холодильнике не менее 40 минут перед подачей на стол. Можно использовать не только как заправку к салатам и закускам, но и как самостоятельное блюдо.

## **Мексиканская заправка (для овощных и мясных блюд)**

### *Ингредиенты*

- ✓ 100 мл оливкового масла, 1 вареный желток, 1 луковица, 20 г каперсов, 5 столовых ложек уксуса (3%-ного),  $\frac{1}{2}$  чайной ложки горчичного порошка, по 1 чайной ложки мелко нарезанной зелени укропа и кинзы,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки мелко нарезанной зелени кориандра, соль, перец.

### *Способ приготовления*

Желток протереть сквозь сито, добавить горчичный порошок, соль, перец и мелко нарубленные каперсы, нашинкованный репчатый лук, зелень. Уксус соединить с оливковым маслом и влить в пряную массу, все тщательно перемешать.



### **Масляная заправка (для овощных салатов)**

*Ингредиенты*

- ✓ 100 мл растительного масла, 100 мл уксуса (3%-ного), соль, сахар, черный молотый перец.

*Способ приготовления*

Растительное масло и уксус соединить, добавить соль, сахар и перец и тщательно перемешать.

### **Лимонная заправка со сметаной (для овощных и фруктовых салатов)**

*Ингредиенты*

- ✓ 3 столовые ложки растительного масла, 100 г сметаны, 2–3 столовые ложки лимонного сока, 1 вареный желток, соль, сахар, черный молотый перец.

*Способ приготовления*

Желток протереть, посолить, добавить растительное масло, лимонный сок, сметану, сахар, перец, все перемешать.

### **Томатная заправка с йогуртом (для мясных и рыбных закусок)**

*Ингредиенты*

- ✓ 1 помидор, 10 оливок или маслин без косточек, 200 г йогурта, 1 зубчик чеснока, 2 столовые ложки мелко нарезанного зеленого лука, соль, черный молотый перец.

*Способ приготовления*

Помидор и маслины мелко нарезать, добавить измельченный с помощью чеснокодавилки чеснок, зеленый лук, йогурт, приправить солью, перцем и тщательно перемешать.

### **Огуречная заправка с йогуртом (для птицы и мяса)**

#### *Ингредиенты*

- ✓ 2 свежих огурца, 100 г консервированного зеленого горошка, 200 г йогурта, 2 столовые ложки мелко нарубленного зеленого лука, соль, черный молотый перец.

#### *Способ приготовления*

Огурец, горошек, лук измельчить с помощью миксера, добавить йогурт, приправить перцем и солью, тщательно перемешать, положить в стеклянную емкость, плотно закрыть крышкой и дать настояться.

### **Сметанная заправка (для мясных и рыбных салатов)**

#### *Ингредиенты*

- ✓ 50 г сметаны, 50 мл уксуса (3%-ного), 1 чайная ложка сахарной пудры, соль, черный молотый перец.

#### *Способ приготовления*

Сметану смешать с уксусом, добавить сахарную пудру, соль, перец, взбить с помощью миксера и охладить.

### **Сметанная заправка с хреном (для рыбных салатов)**

#### *Ингредиенты*

- ✓ 100 г нежирной сметаны, 1 столовая ложка натертого хрена, соль.

#### *Способ приготовления*

Сметану соединить с хреном, добавить соль и хорошо перемешать. Заправка идеально сочетается с рыбными салатами.