

# **365 САЛАТОВ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ**

Москва, 2017

УДК 641/642  
ББК 36.991  
Т67

Т67 365 салатов на каждый день. – М. : Т8RUGRAM / Научная книга, 2017. – 322 с.

ISBN 978-5-519-61629-4

Салат – лёгкое универсальное блюдо, богатое витаминами и микроэлементами, на приготовление которого необходимо минимум времени и затрат. Его можно приготовить абсолютно из любых продуктов, будь то свежие овощи и фрукты или консервированные продукты. Такие блюда всегда выручат вас, украсив любое застолье, а также разнообразят основной рацион в любое время года.

В этой книге собраны самые интересные рецепты салатов, а также представлены практические советы по приготовлению блюд и их украшению.

Эта книга станет вашим незаменимым помощником на кухне!

Приятного аппетита!

УДК 641/642  
ББК 36.991  
ВІС WBA  
BISAC CKB073000

ISBN 978-5-519-61629-4

© Т8RUGRAM, оформление, 2017  
© ООО «Литературная студия  
«Научная книга», издание, 2017

# *Содержание*

Соответствие продуктов времени года .....	5
<i>Глава 1. Зима</i> .....	7
<i>Глава 2. Весна</i> .....	86
<i>Глава 3. Лето</i> .....	166
<i>Глава 4. Осень</i> .....	236
<i>Глава 5. Техника нарезки овощей</i> .....	312
<i>Глава 6. Изготовление украшений для салатов</i> .....	316



## *Соответствие продуктов времени года*



Прежде чем вести речь о продуктах, которые предпочтительнее употреблять в то или иное время года, хочется сказать о прогрессе, которого человек достиг в плане заготовки, хранения и даже выращивания некоторых сортов фруктов, овощей и ягод, в том числе и в зимнее время года. Лимоновые, мандариновые и иные деревья, комнатные помидоры, огурцы и ягоды все чаще встречаются уже не только в теплицах, но и в городских квартирах.

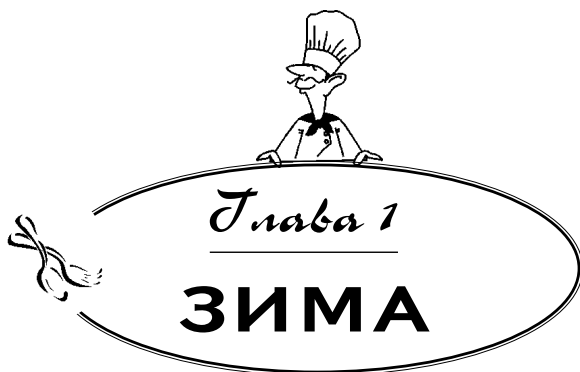
Безусловно, вкуснее всегда то, что попало на стол именно в свою пору. Но, согласитесь, вряд ли кто-то возразит против того, чтобы отведать спелые овощи или ягоды в период снегопадов и морозов.

В настоящее время чем-то само собой разумеющимся стало присутствие на новогоднем столе свежих мандаринов и апельсинов. Без них праздника никто себе уже даже не представляет.

Именно благодаря тому, что люди научились хранить продукты в свежем виде длительное время, а также выращивать все необходимое в теплицах, каждый сегодня имеет возможность в любую пору приобрести все то, что некогда было просто невозможно. Клубнику – зимой, виноград – весной, молодые листья щавеля – осенью.

Несомненно, подобная ситуация не могла не отразиться на кулинарии, где тоже произошли, хоть и не серьезные, но все же изменения. В поиске новых вкусов повара стали соединять вместе то, что когда-то казалось вовсе несоединимым по причине временной отдаленности сроков созревания данных ингредиентов. Теперь, когда вопрос о сохранении свежести ягод, фруктов и овощей больше не стоит, мы даже не вправе удивляться, увидев в перечне ингредиентов для зимнего салата то, что созревает только летом или осенью.

А потому в тех рецептах, что представлены в этой книге, подобные «курьезы», как бы их назвали несколько лет назад, тоже отражены. Поэтому об этом мы упомянули заранее, чтобы предупредить возможные вопросы с вашей стороны.



Зима – пора холодов и метелей, а потому еще и уныния. Причем то же самое настроение прослеживается у большинства и в меню подаваемых к столу блюд.

Мясо, макароны, картофель и консервация – вот все то, что зимой чередуется изо дня в день. О салатах вспоминается разве что по праздникам.

А зря! Тем более что и в эту пору можно приготовить очень много различных и очень оригинальных салатов. Да и состав их совсем не так беден, как все привыкли думать. Смотрите сами – яйца, грибы (сушеные, маринованные, свежемороженые), горох, фасоль, кукуруза, орехи, капуста. А также тыква, свекла, морковь, прекрасно сохраняющиеся вплоть до самой весны и впрок заготовленные в самых разных видах. Все это вполне может войти в состав зимнего салата. Причем это далеко не полный перечень.

Многие заготавливают на зиму сухофрукты: яблоки, груши, сливы, виноград, абрикосы и т. д. Их тоже можно использовать при приготовлении салатов. Не стоит забывать и про лук. В зимнее время он особенно полезен. Ни в одном другом овоще или фрукте вы не найдете столь большого количества витаминов. Железо, марганец, каль-

ций, фосфор, калий – все это повышает иммунитет и помогает организму противостоять холодам и болезням.

Прибавьте ко всему перечисленному те весенне-летние и осенние продукты, которые можно приобрести в магазине, и дело останется лишь за малым – за вашим желанием что-нибудь из всего этого многообразия приготовить.

### **Сырно-фруктовый салат**

- ❖ *150 г сыра, 1 ананас, 3 – 4 средних яблока, 1 мандарин для украшения, 2 ст. л. измельченных орехов.  
Для соуса: 1/2 стакана сметаны, 3 ст. л. сахара, 5 ст. л. ягодного сока.*

**Приготовление.** Ананас нарежьте кубиками. Яблоки и сыр нарежьте мелкими кусочками. Для соуса смешайте сметану с сахаром и любым ягодным соком. Заправьте этим соусом салат. Выложите его в салатник и перед подачей на стол посыпьте любыми измельченными орехами.

Небольшой мандарин очистите от кожуры и разделите на дольки, оставив их соединенными у основания. Получится цветок, в середину которого можете положить вишню. Украсьте им салат.

### **Рисовый салат**

- ❖ *1 стакан риса, 2 яйца, 1 упаковка крабовых палочек, 150 г сыра (голландского или российского), майонез, соль по вкусу.*

**Приготовление.** Вареные очищенные яйца натрите на мелкой терке, заранее оставив целым один из желтков. Крабовые палочки и сыр мелко нарежьте, после чего все это смешайте с тертыми яйцами и вареным рисом. До-

бавьте немного соли. Затем, поместив салат в подходящую посуду, раскрошите оставшийся желток и посыпьте им блюдо, создав форму круга диаметром в  $\frac{1}{3}$  от диаметра посуды. После этого сверху выложите майонез в форме узких дорожек, ведущих от центра (от желтка) к краям посуды, изобразив лепестки ромашки.

### **Салат из макарон**

- ❖ *300 г тонких макарон, 1 стакан маслин, 2 ст. л. семян тыквы, 1 пучок листьев салата, 2 крупных помидора, 1 ст. л. тертого сыра,  $\frac{1}{2}$  ст. л. оливкового масла, 1 зубчик чеснока, по 1 пучку базилика и петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.*

**Приготовление.** Отварите макароны в кипящей подсоленной воде. Зелень мелко нарубите, отложив в сторону несколько листочков базилика. Чеснок измельчите с помощью чеснокодавилки или мелко нарежьте. В миксере приготовьте пюре из сыра, зелени и растительного масла. Посолите и поперчите. Смешайте с макаронами. Помидоры нарежьте кубиками, салат – полосками. Семена тыквы подрумяньте без жира на слабом огне.

Макароны выложите на блюдо с помидорами и салатом. Посыпьте маслинами и поджаренными семечками. Украсьте салат листочками базилика.

### **Картофельный салат с зеленым горошком**

- ❖ *5 клубней картофеля, 1 стакан зеленого горошка,  $\frac{1}{2}$  пачки маргарина, 1 кубик куриного бульона,  $\frac{1}{2}$  стакана сметаны, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.*

**Приготовление.** Почистите картофель, разрежьте вдоль на несколько частей и поджарьте на маргарине.

Чтобы придать особенный вкус, посыпьте его измельченным бульонным кубиком.

Готовый картофель выложите на блюдо, добавьте зеленый горошек, посолите, заправьте сметаной. Перемешайте, посыпьте мелко нарезанной зеленью.

### **Салат американский**

- ❖ *3 клубня картофеля, 2 ст. л. консервированной кукурузы, 2 ст. л. отварных бобов, 2 ст. л. растительного масла, 1/2 головки репчатого лука, 1 ст. л. зеленого горошка, соль по вкусу.*

**Приготовление.** Картофель отварите, нарежьте кубиками. Лук очистите и мелко нарежьте. Смешайте указанные компоненты с кукурузой, бобами, горошком, заправьте маслом, посолите.

### **Морковный салат с изюмом**

- ❖ *3 моркови, 1/2 стакана грецких орехов, 2 ст. л. изюма, 3 ст. л. сметаны, 1 ст. л. сахара.*

**Приготовление.** Морковь натрите на терке, орехи измельчите, изюм предварительно замочите до набухания. Перемешайте все компоненты и заправьте сметаной с сахаром.

### **Салат из белокочанной капусты**

- ❖ *1 кочан белокочанной капусты, 1/2 ч. л. уксуса, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сахара, соль, специи по вкусу.*

**Приготовление.** Капустный кочан разрежьте на 4 части. Каждую часть нашинкуйте и слегка помните рукой.