



*вкусно и просто*

---

А. Г. Красичкова

*великолепные  
салаты  
из рыбы  
и морепродуктов*



РИПОЛ  
КЛАССИК  
Москва, 2009

УДК 641/642  
ББК 36.992  
К78

**Красичкова, А. Г.**  
К78 Великолепные салаты из рыбы и морепродуктов /  
А. Г. Красичкова. — М. : РИПОЛ классик, 2009. — 64 с. —  
(Вкусно и просто).

ISBN 978-5-7905-4875-8

В книге собраны классические и оригинальные рецепты салатов из рыбы и морепродуктов. С их помощью вы приготовите не только вкусные, но и полезные блюда к празднику и на каждый день.

УДК 641/642  
ББК 36.992

*Практическое издание  
Вкусно и просто*

**Красичкова** Анастасия Геннадьевна

## **ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ САЛАТЫ ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ**

Генеральный директор издательства *С. М. Макаренков*

Редактор *Ю. В. Маскаева*  
Художественное оформление: *Е. Л. Амитон*  
Компьютерная верстка: *Т. В. Волкова*  
Технический редактор *Е. А. Крылова*  
Корректор *О. В. Волкова*

*Издание подготовлено при участии ООО «М-ПРЕСС»*

Подписано в печать 27.02.2009 г.  
Формат 84×108/32. Печ. л. 2,0. Тираж 7000 экз.  
Заказ №

Адрес электронной почты: [info@ripol.ru](mailto:info@ripol.ru)  
Сайт в Интернете: [www.ripol.ru](http://www.ripol.ru)

ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик»  
109147, г. Москва, ул. Большая Андроньевская, д. 23

Отпечатано в типографии ООО «КубаньПечать».  
350059, г. Краснодар, ул. Уральская, 98/2.

ISBN 978-5-7905-4875-8

© ООО Группа Компаний  
«РИПОЛ классик», 2007

# Введение

Блюда из рыбы и морепродуктов традиционно присутствуют во многих национальных кухнях. Особое внимание уделяется им в японской и средиземноморской кухне, из которой кулинары других стран заимствовали множество оригинальных рецептов. Популярность их объясняется не только изысканным вкусом и легкостью приготовления, но и несомненной полезностью. Приверженцы здорового питания давно убедились в том, что рыба и морепродукты содержат все необходимые человеку питательные вещества и витамины. При этом белок, содержащийся в рыбе и морепродуктах, усваивается гораздо легче, чем тот, что содержится в мясе. Некоторые сорта рыбы являются ценным источником полиненасыщенных жиров, необходимых для нормального обмена веществ.

Особо следует отметить высокое содержание в морской рыбе и морепродуктах йода. В последнее время отмечается, что в рационе современного человека этот элемент присутствует в явно недостаточном количестве, а о неприятных последствиях йододефицита постоянно твердят медики и диетологи. Регулярное употребление в пищу рыбы и морепродуктов позволяет естественным способом решить данную проблему.

Итак, из рыбы и морепродуктов можно приготовить великолепные салаты, которые украсят не только повседневный, но и праздничный

стол. Многообразие сортов рыбы позволяет легко выбрать блюдо по вкусу и по средствам. Салаты можно приготовить из отварной, жареной, консервированной, малосольной рыбы. Она хорошо сочетается со свежими и вареными овощами, бобовыми, крупами, что позволяет готовить разнообразные блюда.

Столь же разнообразен и выбор морепродуктов. Для приготовления салатов подходят креветки, мидии, кальмары, крабы, морской гребешок, осьминоги. Они обладают тонким вкусом и ароматом, которые легко подчеркнут правильно подобранными приправами и соусами.

В книге вы найдете множество рецептов салатов из рыбы и морепродуктов. Вы можете точно следовать им или экспериментировать, заменяя по желанию один или несколько ингредиентов. В любом случае результат не разочарует вас.

## Салаты на каждый день

### Салат из консервированного лосося и зеленого горошка

*Ингредиенты: 200 г консервированного лосося, 200 г консервированного зеленого горошка, 100 г майонеза, 1 луковица, соль и перец по вкусу.*

#### *Способ приготовления*

Лук очистите, вымойте, мелко нарежьте. Консервированный лосось разомните вилкой. Смешайте рыбу, консервированный зеленый горошек и лук, добавьте майонез. Посолите, поперчите, перемешайте и выложите в салатник.

### Салат из консервированного лосося и вареных овощей

*Ингредиенты: 200 г консервированного лосося, 3 клубня картофеля, 2 моркови, 100 г майонеза, 1 луковица, по  $\frac{1}{2}$  пучка зелени укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.*

*Способ приготовления*

Картофель и морковь вымойте, отварите, охладите, очистите и нарежьте маленькими кубиками. Лук очистите, вымойте, мелко нарежьте. Зелень укропа и петрушки вымойте, мелко нарежьте. Консервированный лосось разомните вилкой. Смешайте рыбу, картофель, морковь, зелень и лук. Добавьте майонез, посолите, поперчите, перемешайте и выложите в салатник.

**Салат из сельди с горчичной заправкой**

*Ингредиенты: 200 г филе соленой сельди, 4 клубня картофеля, 2 яйца, 2 моркови, 2 луковицы, 1 пучок зелени петрушки, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка лимонного сока, 1–2 чайные ложки горчицы, 1 чайная ложка сахара, соль и перец по вкусу.*

*Способ приготовления*

Картофель и морковь вымойте, отварите в подсоленной воде, охладите, очистите, нарежьте кубиками. Лук очистите, вымойте, нарежьте полукольцами. Яйца сварите вкрутую, охладите, очистите, нарубите. Зелень петрушки вымойте, мелко нарежьте. Филе сельди нарежьте небольшими кусочками, смешайте с картофелем, морковью, яйцами, луком и петрушкой. Приготовленную смесь посолите, поперчите, вы-

**Вместо готовой горчицы можно использовать для заправки салата семена горчицы, которые нужно предварительно слегка растолочь в ступке.**

ложите горкой в салатник. Для приготовления горчичной заправки смешайте растительное масло, лимонный сок, горчицу и сахар. Приготовленной смесью полейте салат.

### **Салат из сельди и свеклы**

*Ингредиенты: 200 г филе соленой сельди, 1 свекла, 1 луковица, 100 г майонеза, 1 пучок зелени петрушки, перец по вкусу.*

#### *Способ приготовления*

Свеклу вымойте, отварите, охладите, очистите и натрите на мелкой терке. Лук очистите, вымойте, мелко нарежьте. Зелень петрушки вымойте, мелко нарежьте. Филе сельди нарежьте небольшими кусочками, смешайте со свеклой и петрушкой. Добавьте майонез, поперчите, перемешайте и выложите в салатник.

### **Салат из сельди и свежих овощей**

*Ингредиенты: 200 г филе соленой сельди, 2 огурца, 2 помидора, 1 стручок болгарского перца, 1 луковица,  $\frac{1}{2}$  пучка зелени петрушки, 3 столовые ложки растительного масла, соль и перец по вкусу.*

#### *Способ приготовления*

Огурцы вымойте, нарежьте соломкой. Помидоры вымойте, нарежьте дольками. Болгарский перец вымойте, удалите семена и плодо-

ножку, нарежьте соломкой. Лук очистите, вымойте, нарежьте кольцами. Зелень петрушки вымойте, мелко нарежьте. Филе сельди нарежьте небольшими кусочками, смешайте с огурцами, помидорами, луком и болгарским перцем. Добавьте растительное масло, посолите, поперчите, перемешайте. Приготовленную смесь выложите горкой на блюдо, посыпьте зеленью петрушки.

### **Салат из сельди с картофелем и маринованными огурцами**

*Ингредиенты: 200 г филе соленой сельди, 4 клубня картофеля, 2 маринованных огурца, 1 луковица, 1 пучок зелени укропа, 2 столовые ложки консервированного зеленого горошка, 2 столовые ложки консервированной кукурузы, 100 г майонеза, соль и перец по вкусу.*

#### *Способ приготовления*

Картофель вымойте, отварите в подсоленной воде, охладите, очистите и нарежьте кубиками. Огурцы нарежьте соломкой. Лук очистите, вымойте, нарежьте полукольцами. Зелень укропа вымойте, мелко нарежьте. Филе сельди нарежьте небольшими кусочками, смешайте с картофелем, огурцами, зеленым горошком, кукурузой, луком и укропом. Посолите, поперчите, добавьте майонез. Перемешайте, переложите в салатник.



**Салат из судака по-польски**

*Ингредиенты: 300 г отварного филе судака, 2 яйца, 1 пучок зеленого лука, 100 г сливочного масла, 1 столовая ложка молотых пшеничных сухарей, соль и перец по вкусу.*

**Способ приготовления**

Яйца сварите вкрутую, охладите, очистите, нарубите. Зеленый лук вымойте, мелко нарежьте. Филе судака нарежьте небольшими кусочками, выложите на блюдо.

Посыпьте рублеными яйцами и зеленым луком, посолите, поперчите. Сливочное масло растопите, полейте им салат, посыпьте сухарями.

**Сливочное масло не подгорит, если растапливать его на водяной бане.**

**Салат из судака с огурцами**

*Ингредиенты: 300 г отварного филе судака, 3 огурца, 1 луковица, 100 г майонеза, 1 пучок зелени укропа, соль и перец по вкусу.*

**Способ приготовления**

Филе судака нарежьте кубиками. Огурцы вымойте, нарежьте соломкой. Лук очистите, вымойте, нарежьте полукольцами. Зелень укропа вымойте, мелко нарежьте. Смешайте филе судака, огурцы, лук и зелень укропа. Посолите, поперчите, добавьте майонез, перемешайте и выложите в салатник.

### **Салат из судака с баклажанами**

*Ингредиенты: 300 г филе судака, 2 баклажана, 2 луковицы, 1 пучок зелени петрушки, 3 столовые ложки растительного масла, соль и перец по вкусу.*

#### *Способ приготовления*

Баклажаны вымойте, очистите, нарежьте небольшими кубиками, обжарьте на сковороде в растительном масле, посолите. Лук очистите, вымойте, нарежьте полукольцами. Зелень петрушки вымойте, мелко нарежьте. Филе судака нарежьте кубиками, смешайте с баклажанами, луком и петрушкой. Приготовленную смесь посолите, поперчите, перемешайте и выложите в салатник.

### **Салат из судака с морской капустой**

*Ингредиенты: 300 г отварного филе судака, 150 г консервированной морской капусты, 2 моркови, 1 луковица, 1 пучок зелени петрушки, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 столовая ложка лимонного сока, соль и перец по вкусу.*

#### *Способ приготовления*

Морковь вымойте, отварите, охладите, очистите и нарежьте полукружиями. Лук очистите, вымойте, нарежьте полукольцами. Зелень петрушки вымойте, измельчите. Филе судака нарежьте небольшими кусочками, смешайте с морской