



вкусно и просто

фруктовые салаты



РИПОЛ
КЛАССИК
Москва, 2008

УДК 641/642
ББК 36.991
Ф93

Ф93 **Фруктовые салаты.**— М.: РИПОЛ классик,
2008.— 64 с.— (Вкусно и просто).

ISBN 978-5-7905-2688-6

Одним из самых любимых лакомств большинства людей являются фрукты и фруктовые салаты. Для их приготовления не требуется много времени и затрат, так как вкусный десерт можно приготовить не только из дорогих экзотических, но и местных фруктов, достаточно лишь проявить немного фантазии. В книге собраны самые интересные рецепты фруктовых салатов, которые придутся по душе детям и не оставят равнодушными взрослых.

УДК 641/642
ББК 36.991

Серия «Вкусно и просто»

ФРУКТОВЫЕ САЛАТЫ

Генеральный директор издательства С. М. Макаренков

Автор-составитель Ю. В. Маскаева

Редактор О. Г. Рогов

Художественное оформление: Е. А. Амитон

Компьютерная верстка: О. С. Габужа

Технический редактор Е. А. Крылова

Корректор О. И. Сорокина

Издание подготовлено при участии ООО «М-ПРЕСС»

Подписано в печать 27.03.2008 г.

Формат 84×108/32. Гарнитура «Lazurski».

Печ. л. 2,0. Тираж 10 000 экз.

Адрес электронной почты: info@ripol.ru

Сайт в Интернете: www.ripol.ru

ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик»

109147, г. Москва, ул. Большая Андроньевская, д. 23

ISBN 978-5-7905-2688-6

© ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2007

ВВЕДЕНИЕ

Фруктовые салаты являются излюбленным лакомством не только детей, но и многих взрослых. В последнее время они все чаще появляются на столах не только в праздничные дни, но и в будни, так как проблем с приобретением фруктов сегодня не существует. Однако популярность фруктовых салатов заключается не только в доступности большинства продуктов. Самое главное, что они обладают приятным вкусом, ароматом, нежной консистенцией и всегда красиво и аппетитно выглядят. К тому же фруктовые салаты не только вкусны, но и полезны, так как в них сохраняются все витамины и полезные вещества.

Для приготовления салатов используют свежие фрукты и ягоды, так как яблоки, апельсины, мандарины, киви, клубнику, чернику и другие, а также консервированные и сушеные. Последние перед использованием варят или замачивают в горячей воде до тех пор, пока они не станут мягкими. Свежие фрукты предварительно перебирают, моют, очищают от жесткой кожицы, плодоножек, семян и косточек. Сильно загрязненные плоды промывают дважды, стараясь делать это аккуратно, чтобы не помять. Промытые фрукты кладут в сито и дают стечь воде. Некоторые фрукты (яблоки, груши,

авокадо) при нарезке быстро окисляются и темнеют. Чтобы этого не произошло, их можно сбрызнуть соком лимона. Некоторые южные фрукты (папайя, маракуйя, манго) рекомендуются поливать соком лайма, который прекрасно оттеняет их вкус и придает приятный аромат.

Кроме фруктов, для салатов применяют такие продукты, как сливки, сметана, молоко, мороженое, яйца, сахар, шоколад, какао, желирующие и ароматические вещества и др. Чаще всего их используют для приготовления соусов и заправок для салатов. Для этой же цели применяют фруктовые соки и сиропы, которые иногда смешивают с вином и другими спиртными напитками.

Перед подачей к столу большинство салатов охлаждают, чтобы они успели пропитаться соусом, который оттеняет вкус фруктов.

В данной книге собраны рецепты фруктовых салатов, которые придутся по душе не только взрослым, но и детям. Кроме сладких, здесь также имеются рецепты острых салатов, для приготовления которых используются не только фрукты, но и овощи.

Салаты на каждый день

Салат из кураги с мороженым

Ингредиенты: курага — 200 г, орехи кедровые — 100 г, изюм — 100 г, мороженое — 100 г, мандарин — 1 шт., сметана — 4 ст. ложки.

Способ приготовления

Курагу заливают кипятком и оставляют на 20 минут, после чего мелко режут. Ядра орехов смешивают с курагой и изюмом. В массу кладут сметану и мороженое.

Готовый салат выкладывают в салатник и украшают дольками мандарина.

Салат сливовый с мороженым

Ингредиенты: мороженое — 300 г, сливы — 300 г, сливки — 6 ст. ложек, пудра сахарная — 4 ст. ложки, орехи грецкие — 3 ст. ложки, шоколад тертый — 1 ст. ложка, ванилин по вкусу.

Способ приготовления

Сливы моют и удаляют косточки. Ядра грецких орехов обжаривают на сухой сковороде до

золистого цвета, затем измельчают. Сливки, сахарную пудру и ванилин взбивают миксером до получения однородной массы, затем добавляют мороженое. Этой смесью заливают сливы, добавляют орехи, перемешивают и ставят в холодильник на 20–30 минут.

Готовый салат посыпают тертым шоколадом и подают к столу.

Салат из черешни и винограда с творогом

Ингредиенты: черешни — 200 г, виноград без косточек — 100 г, творог — 100 г, сливки — 50 г, пудра сахарная — 4 ст. ложки.

Способ приготовления

Черешни и виноград моют и нарезают каждую ягоду на 2 части (оставляют по несколько ягод для украшения).

Творог смешивают с взбитыми сливками и сахарной пудрой, добавляют черешни и виноград, перемешивают и ставят в холодильник на 20–30 минут.

Охлажденный салат кладут в вазочку и украшают целыми ягодами черешни и винограда.

Салат фруктовый с ванильным йогуртом

Ингредиенты: абрикосы — 6–7 шт., киви — 2 шт., яблоко — 1 шт., груша — 1 шт., апельсин — 1 шт., йогурт ванильный — 100 г., сок лимонный — 1 ч. ложка.

Способ приготовления

Яблоко и грушу моют, удаляют сердцевину, нарезают тонкими ломтиками и сбрызгивают лимонным соком.

Киви и апельсин очищают и нарезают дольками. Абрикосы разделяют на половинки, удаляют косточки. Все компоненты соединяют, заливают йогуртом, перемешивают и ставят в холодильник на 15–20 минут.

Готовый салат выкладывают в салатник и подают к столу.

Салат фруктовый со сгущенным молоком

Ингредиенты: мандарины — 4 шт., киви — 4 шт., ананас — 4 ломтика, апельсины — 3 шт., пудра сахарная — 1 ст. ложка, шоколад тертый — 1 ст. ложка, виноград без косточек — 100 г, молоко сгущенное — 70 г, йогурт сливочный — 70 г.

Способ приготовления

Фрукты очищают, нарезают небольшими ломтиками.

Виноград моют, каждую ягоду разрезают на 2 части, смешивают с фруктами и посыпают сахарной пудрой.

Йогурт смешивают со сгущенным молоком и заправляют фруктовую массу.

Салат посыпают тертым шоколадом, ставят в холодильник на 20–30 минут, затем подают к столу.

Салат фруктовый со сметаной

Ингредиенты: ананас — 100 г, виноград зеленый — 100 г, черешни — 70 г, сметана — 70 г, орехи грецкие — 50 г, персики — 2 шт., апельсины — 2 шт., сахар — 2 ст. ложки, цедра апельсиновая — 1 ст. ложка, ванилин по вкусу.

Способ приготовления

Ананас и апельсины очищают, нарезают ломтиками. Черешни и виноград перебирают, моют, удаляют косточки. Персики разрезают на 2 части, удаляют косточки, затем нарезают ломтиками. Фрукты смешивают и заправляют соусом, приготовленным из сметаны, сахара, ванилина и апельсиновой цедры

Готовый салат посыпают измельченными орехами и подают к столу.

Салат фруктовый с кедровыми орехами

Ингредиенты: груши — 3 шт., персики — 3 шт., яблоки — 2 шт., апельсин — 1 шт., сметана — 3 ст. ложки, сахар — 2 ст. ложки, орехи кедровые очищенные — 2 ст. ложки.

Способ приготовления

Груши и яблоки моют, удаляют сердцевину и нарезают ломтиками. Персики моют, снимают кожицу, удаляют косточки и нарезают кусочками. Апельсин очищают, разделяют на дольки.

Фрукты смешивают и заливают сметаной, смешанной с сахаром.

Готовый салат посыпают кедровыми орешками, ставят в прохладное место на 10–15 минут и подают к столу.

Салат абрикосовый с творогом и изюмом

Ингредиенты: абрикосы — 200 г, творог — 200 г, изюм — 50 г, сливки — 4 ст. ложки, орехи грецкие измельченные — 1 ст. ложка, сахар и ванилин по вкусу.

Способ приготовления

Изюм моют, заливают горячей водой и оставляют на 30 минут.

Абрикосы моют, разделяют на 2 половинки, косточки удаляют. Творог растирают со сливками и сахаром до получения однородной массы. Изюм, абрикосы и творожную массу смешивают и ставят в холодильник на 15–20 минут.

Готовый салат посыпают грецкими орехами и подают к столу.

Салат ежевично-персиковый с орехами

Ингредиенты: ежевика — 200 г, сливки — 80 мл, персик — 1 шт., сахар — 1 ст. ложка, орехи грецкие измельченные — 1 ст. ложка, сироп ежевичный — 1 ст. ложка, листья мяты — 2–3 шт., ванилин по вкусу.

Способ приготовления

Персики очищают от кожицы, удаляют косточки, нарезают ломтиками и аккуратно смешивают с ежевикой и орехами. Сливки взбивают с сахаром и ванилином в крепкую пену и заправляют фруктовую массу. Готовый салат поливают ежевичным сиропом, украшают ягодами ежевики и листьями мяты.

Салат ягодно-фруктовый с черничным йогуртом

Ингредиенты: йогурт черничный — 100 г, виноград без косточек — 100 г, черешня — 70 г, черника — 50 г, яблоки — 2 шт., груша — 1 шт., пудра сахарная — 1 ст. ложка, сок лимонный — 1 ч. ложка.

Способ приготовления

Виноград моют, каждую ягоду разрезают на 2 части. Черешню перебирают, моют, удаляют косточки. Фрукты моют, удаляют сердцевину, нарезают ломтиками и сбрызгивают лимонным соком. Все ингредиенты смешивают, посыпают сахарной пудрой и заправляют йогуртом.

Готовый салат украшают ягодами черники, ставят в холодильник на 10–15 минут и подают к столу.

Салат банановый с курагой

Ингредиенты: бананы — 3 шт., курага — 100 г, сметана — 100 г, сахар ванильный —