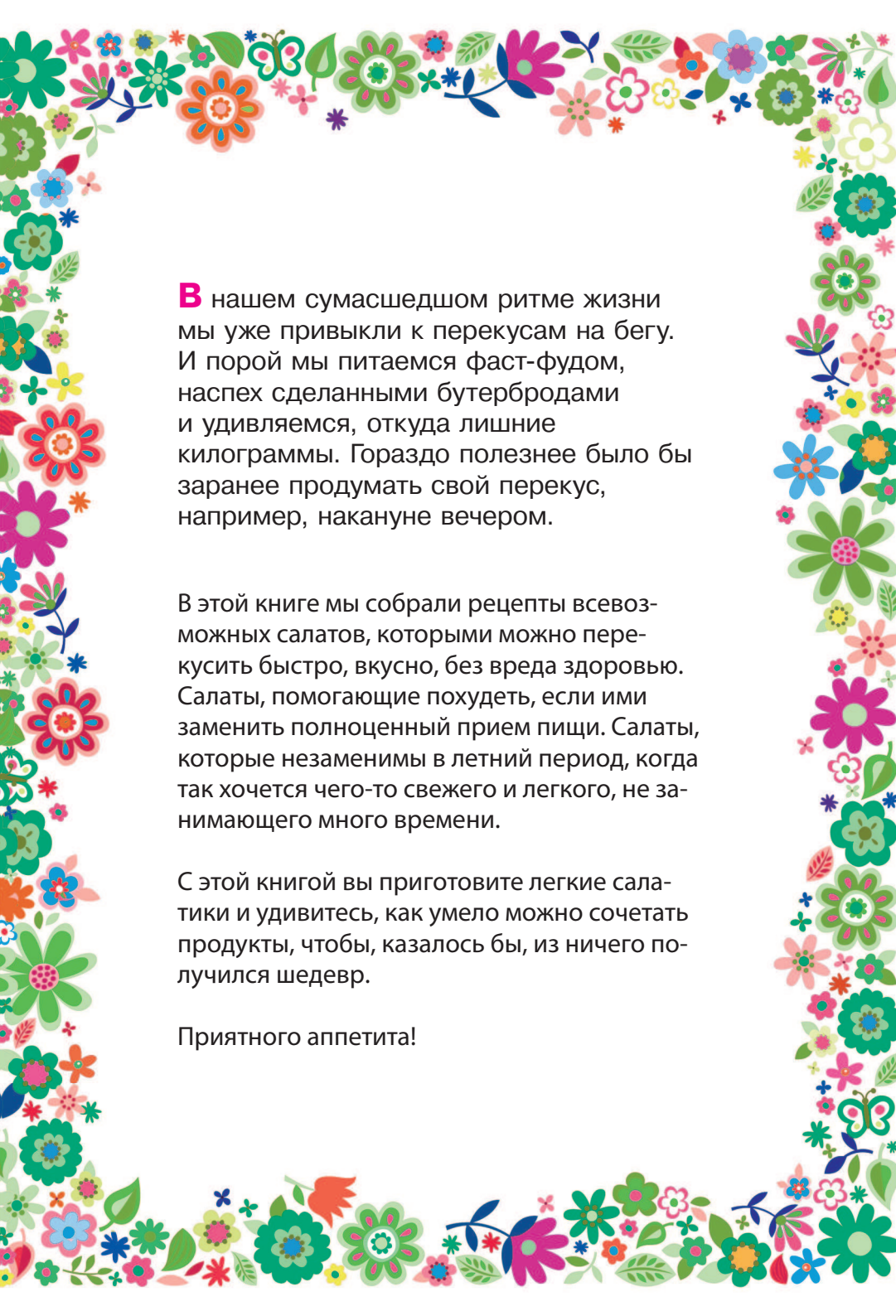


Самые легкие САЛАТЫ





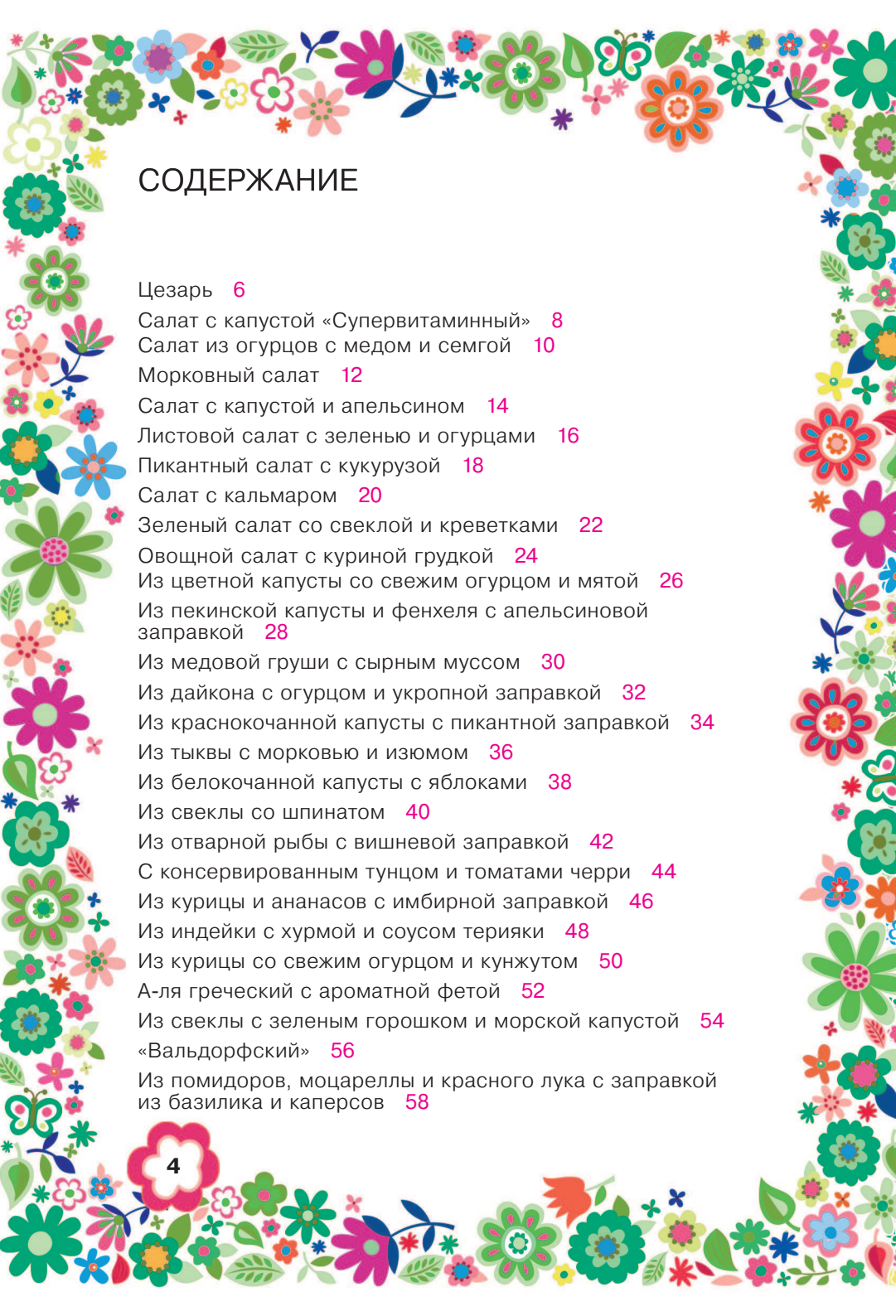


В нашем сумасшедшем ритме жизни мы уже привыкли к перекусам на бегу. И порой мы питаемся фаст-фудом, наспех сделанными бутербродами и удивляемся, откуда лишние килограммы. Гораздо полезнее было бы заранее продумать свой перекус, например, накануне вечером.

В этой книге мы собрали рецепты всевозможных салатов, которыми можно перекусить быстро, вкусно, без вреда здоровью. Салаты, помогающие похудеть, если ими заменить полноценный прием пищи. Салаты, которые незаменимы в летний период, когда так хочется чего-то свежего и легкого, не занимающего много времени.

С этой книгой вы приготовите легкие салатики и удивитесь, как умело можно сочетать продукты, чтобы, казалось бы, из ничего получился шедевр.

Приятного аппетита!



СОДЕРЖАНИЕ

Цезарь	6
Салат с капустой «Супервитаминный»	8
Салат из огурцов с медом и семгой	10
Морковный салат	12
Салат с капустой и апельсином	14
Листовой салат с зеленью и огурцами	16
Пикантный салат с кукурузой	18
Салат с кальмаром	20
Зеленый салат со свеклой и креветками	22
Овощной салат с куриной грудкой	24
Из цветной капусты со свежим огурцом и мятой	26
Из пекинской капусты и фенхеля с апельсиновой заправкой	28
Из медовой груши с сырным муссом	30
Из дайкона с огурцом и укропной заправкой	32
Из краснокочанной капусты с пикантной заправкой	34
Из тыквы с морковью и изюмом	36
Из белокочанной капусты с яблоками	38
Из свеклы со шпинатом	40
Из отварной рыбы с вишневой заправкой	42
С консервированным тунцом и томатами черри	44
Из курицы и ананасов с имбирной заправкой	46
Из индейки с хурмой и соусом терияки	48
Из курицы со свежим огурцом и кунжутом	50
А-ля греческий с ароматной фетой	52
Из свеклы с зеленым горошком и морской капустой	54
«Вальдорфский»	56
Из помидоров, моцареллы и красного лука с заправкой из базилика и каперсов	58

Из цветной капусты с вишней	60
С ароматными гренками и брынзой	62
Салат-коктейль из шампиньонов	64
С цукини, фарфалле и маслинами	66
«Фунчоза»	68
С креветками в авокадо	70
С тигровыми креветками и персиками	72
С мидиями в сливочном соусе	74
Из риса с морским коктейлем	76
Салат-коктейль из креветок с пряной заправкой	78
Винегрет со скумбрией горячего копчения	80
Из отварной трески в груше	82
Из филе индейки с заправкой карри	84
Из куриной грудки с фруктами	86
Теплый салат из куриной печени с овощами	88
Зеленый салат под медово-горчичной заправкой с ростбифом	90
Из отварной говядины с редисом	92
Из ветчины с авокадо и апельсином	94
Салат-коктейль с отварной телятиной и фундуком	96
Винегрет по-московски	98
Салат с картофелем и грибами	100
Пестрый овощной салат с зеленью и яйцом	102
Салат из печеной свеклы с козым сыром и мятно-руколовым песто	104
Салат из маринованных кабачков	106
Салат из апельсина и авокадо	108
Салат из трех видов фасоли	110
Салат с бальзамическим луком	112
Салат с лососем и огурцом	114
Салат из куриной грудки с грейпфрутом	116
Из апельсинов и граната с пряностями	118
Указатель	120

Пикантный салат с кукурузой

4
порции

2 банки консервированной кукурузы
5–6 черешков сельдерея
1 небольшой кочан салата-латука
10 крупных маслин
1 пучок петрушки
1 ч.л. горчицы
1 ч.л. меда
3 ст.л. белого винного уксуса
4 ст.л. овощного бульона
1 зубчик чеснока
оливковое масло
морская соль,
свежемолотый черный перец — по вкусу

1. Салат вымыть, обсушить. Удалить грубые верхние листья, нарвать довольно крупными кусочками.

2. Очистить стебли сельдерея от жестких волокон. Нарезать ломтиками.

3. Удалить у петрушки стебли, листочки мелко порубить.

4. Маслины раздавить плоской стороной ножа. В идеале рекомендуется использовать не маринованные, а соленые маслины. Но последние нечасто встречаются на прилавках магазинов.

5. Отделить маслины от косточки, при необходимости нарезать. Лучше использовать маслины с косточкой — они более сочные и имеют насыщенный вкус.

6. Из чеснока удалить сердцевину (росток), поскольку она горчит. Чеснок мелко порубить.

7. Приготовить соус: смешать зелень петрушки, горчицу, мед, чеснок, винный уксус и бульон.

8. Добавить оливковое масло, перемешать венчиком, вилкой или в блендере. На салатные листья выложить сельдерей, кукурузу, маслины. Сверху полить заправкой. Подавать немедленно.



Из медовой груши с сырным муссом

2
порции

1 крупная сладкая груша
100 г листьев салата (микс)
50 г сыра с голубой плесенью (например, дорблю или рокфор)
100 мл сливок для взбивания (33%-ной жирности)
1 ст.л. сливочного масла
1 ст.л. кедровых орехов
щепотка кайенского перца
кусочек горького шоколада (для подачи)
соль — по вкусу

Заправка:

2 ст.л. оливкового масла
1 ч.л. бальзамического уксуса
1 ч.л. меда

1. Очистить грушу от семян.
2. Нарезать очищенную грушу тонкими дольками.
3. Обжарить грушевые дольки до мягкости на разогретом сливочном масле. Выложить веером на тарелку.

4. Вымыть листья салата, обсушить на бумажном полотенце, нарвать небольшими кусочками.

5. Размять вилкой сыр.

6. Влить сливки в сырную массу и взбить с помощью блендера до образования пышной массы. Выложить сырный мусс рядом с грушей.

7. Приготовить заправку: смешать оливковое масло, бальзамический уксус и мед взбить.

8. Добавить заправку в салатный микс, посолить. Выложить горкой на тарелку.

9. Обжарить кедровые орешки на сухой сковороде до золотистого цвета. Посыпать ими готовый салат.

10. Растопить шоколад на водяной бане или в микроволновой печи. Выложить на пергамент тонким слоем и посыпать кайенским перцем. Поместить в холодильник для застывания, разломать на кусочки, украсить салат.

