

**100** лучших  
рецептов

# салатов и закусок



ЭКСМО

Москва

2015



## САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ДВУХ ВИДОВ ОГУРЦОВ



10 мин



4

1 свежий огурец, 1 соленый огурец, 2 небольших помидора, 1 луковица. **Заправка:** 2–3 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль — по вкусу

- 1 Вымыть свежий огурец, обрезать кончики.
- 2 Вымыть помидоры, удалить плодоножки, нарезать небольшими дольками.
- 3 Разрезать соленый и свежий огурцы вдоль пополам, нашинковать ломтиками.
- 4 Нарезать очищенный лук полукольцами (не слишком тонко).
- 5 Выложить нарезанные овощи в салатник, добавить растительное масло, соль и молотый черный перец, тщательно перемешать.



## САЛАТ «ВАЛЬДОРФСКИЙ»



10 мин



4

4 стебля черешкового сельдерея, 2 зеленых яблока, 80 г грецких орехов, 1 долька лимона, листья любого салата (для подачи). **Заправка:** 150 г натурального йогурта, 1 ст. л. лимонного сока, соль, кайенский перец — по вкусу

- 1 Очистить стебли сельдерея от жестких волокон. Нарезать поперек волокон тонкой соломкой.
- 2 Очистить яблоки от семян и кожуры. Нарезать небольшими кусочками произвольной формы.
- 3 Сбрызнуть кусочки яблока лимонным соком, чтобы они не потемнели.
- 4 Подсушить грецкие орехи в духовке или на сухой сковороде.
- 5 Порубить орехи ножом или измельчить с помощью блендера.
- 6 Приготовить заправку: смешать йогурт с лимонным соком, посолить.
- 7 Приправить полученную смесь кайенским перцем.
- 8 Соединить сельдерей, яблоко и грецкие орехи, заправить, аккуратно перемешать. Подавать готовое блюдо на листьях салата, желативно охлажденным.





## ОВОЩНОЙ САЛАТ С РЕДИСОМ

10 мин +  
+ 40 мин : 2 средние картофелины, 2 свежих огурца (грунтовых),  
на варку : 1 пучок красного редиса, 1/2 банки консервирован-  
картофеля : ного зеленого горошка или 150 г свежемороженого,  
пучок рукколы. **Заправка:** 3–4 перышка зеленого  
лука, 200 г сметаны, морская соль, свежемолотый  
черный перец — по вкусу

2

- 1 Сварить картофель в мундире или запечь.
- 2 Остудить картофель, очистить, нарезать средними кубиками.
- 3 Нарезать огурцы кружочками. По желанию можно снять кожуру.
- 4 Нарезать редис кружочками.
- 5 Приправить сметану перцем, посолить. Добавить рубленый лук.
- 6 Смешать все овощи, добавить горошек, заправить непосредственно перед подачей или подать сметану в отдельном соуснике. Сверху выложить рукколу.



## ОВОЩНОЙ САЛАТ «ВСЕ ЦВЕТА РАДУГИ»

15 мин : 200 г краснокочанной капусты, 1 помидор, 2 сладких  
 4 : болгарских перца (оранжевый и зеленый), 100 г кон-  
сервированной кукурузы, 1 луковица, 100 г сушеной  
клюквы, соль — по вкусу. **Заправка:** 3 ст. л. олив-  
кового масла, 3 ст. л. белого винного (или столового)  
уксуса

- 1 Тонко нашинковать капусту полосками длиной 2–3 см.
- 2 Вымыть помидор, удалить плодоножку и семена с соком. Нарезать мякоть небольшими кубиками.
- 3 Вымыть сладкие болгарские перцы, удалить плодоножки и семена. Нарезать овощи кубиками.
- 4 Нарезать лук мелкими кубиками.
- 5 Смешать оливковое масло и уксус в отдельной посуде.
- 6 Соединить все ингредиенты салата, полить заправкой и хорошо перемешать.





## САЛАТ ИЗ СПАРЖЕВОЙ ФАСОЛИ И ЦУКИНИ С МЯТНО-ЧЕСНОЧНОЙ ЗАПРАВКОЙ

🕒 20 мин

1 цукини, 200 г спаржевой фасоли, 1 болгарский перец (зеленый или красный), 1 стебель сельдерея, 100 г рукколы (или кресс-салата), 1 долька лимона, соль — по вкусу. **Заправка:** 100 мл натурального йогурта, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. рубленой мяты, соль, перец — по вкусу

🍴 4

**1** Нарезать цукини тонкими ломтиками с помощью овощечистки.

**2** Бланшировать полученные ломтики в кипящей подсоленной воде в течение 3 мин. Откинуть на дуршлаг, обдать ледяной водой.

**3** Отварить спаржевую фасоль в подсоленной воде в течение 5 мин. Можно добавить в воду дольку лимона, чтобы сохранить яркость цвета. Откинуть готовую фасоль на сито и сразу обдать холодной водой.

**4** Очистить болгарский перец от семян, нарезать тонкой соломкой.

**5** Очистить стебель сельдерея от волокон, нарезать тонкими перьями наискосок. Обсушить вымытую рукколу (или кресс-салат), удалить жесткие стебли.



## САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ С МОРКОВЬЮ И ИЗЮМОМ

🕒 20 мин

300 г тыквы, 1 морковь, 60 г кедровых орехов, 2 ст. л. оливкового масла, 1/2 ч. л. молотого имбиря, щепотка куркумы. **Заправка:** 80 г изюма, 100 мл оливкового масла, пучок рукколы, 1 ст. л. белого винного уксуса, соль — по вкусу

🍴 4

**1** Очистить тыкву от кожуры и семян. Нарезать полученную мякоть аккуратными ломтиками толщиной 1–2 см. Выложить тыкву в миску, полить 2 ст. л. оливкового масла, сбобрить специями, перемешать.

**2** Очистить морковь и нарезать длинной тонкой соломкой или натереть на терке для корейской моркови.

**3** Выложить нарезанные овощи в форму для запекания и поставить в разогретую до 200 °С духовку. Запекать в течение 10–15 мин, затем остудить.

**4** Залить изюм кипятком на 5 мин для распаривания. Слить воду. Влить в изюм белый винный уксус и оливковое масло. Мелко нарезать часть рукколы, смешать с изюмом, посолить по вкусу.

**5** Поджарить кедровые орешки на сухой сковороде до золотистого цвета. Выложить на блюдо немного оставшейся рукколы, сверху — тыкву и морковь. Полить заправкой с изюмом и посыпать орешками.





## САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОРЕХАМИ И МЕДОМ

🕒 10 мин

2 крупные моркови, 100 г рукколы, 1 кочан цикория (по желанию), 50 г кедровых орехов. **Заправка:**

🍴 2

2 ст. л. меда, 4 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. лимонного сока, соль — по вкусу

**1** Нарезать очищенную морковь тонкой длинной стружкой с помощью овощечистки. Опустить полученную стружку в кастрюлю с кипящей водой, бланшировать 2 мин.

**2** Отбросить морковь на дуршлаг, дать остыть.

**3** Промыть рукколу, обсушить на бумажном полотенце, удалить жесткие стебли. Вымыть цикорий и разобрать на листья.

**4** Поджарить кедровые орешки до золотистого цвета на сухой сковороде.

**5** Приготовить заправку: смешать мед, оливковое масло, выжатый лимонный сок. Взбить венчиком, посолить по вкусу.

**6** Заправить салат, тщательно перемешать, выложить на тарелку. Посыпать кедровыми орешками при подаче.



## ПИКАНТНЫЙ САЛАТ С КУКУРУЗОЙ

🕒 10 мин

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,

🍴 4

3 ст. л. белого винного уксуса, 4 ст. л. овощного бульона, 1 зубчик чеснока, оливковое масло, морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

**1** Вымыть салат, обсушить. Удалить грубые верхние листья, порвать на довольно крупные кусочки. Очистить стебли сельдерея от жестких волокон. Нарезать ломтиками. Удалить у петрушки стебли, мелко порубить листочки.

**2** Раздавить маслины плоской стороной ножа. Отделить от косточки, при необходимости нарезать.

**3** Удалить из чеснока сердцевину (росток), поскольку она горчит. Мелко порубить чеснок.

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

**5** Добавить оливковое масло, перемешать венчиком, вилкой или в блендере. На салатные листья выложить бруски сельдерея, кукурузу, маслины. Сверху полить заправкой. Подавать немедленно.

