

УДК 641/642
ББК 36.997
К 65

К 65 Консервированные салаты. – Москва : Эксмо, 2014. – 96 с. : ил.

В нашей книге вы найдете традиционные, а также оригинальные рецепты консервированных салатов. Жанна Дятлова, опытный кулинар и эксперт в области домашних заготовок, научит вас, как приготовить салаты из помидоров, огурцов, капусты, моркови и других сезонных овощей. А полезные советы и рекомендации помогут вам освоить искусство консервирования в два счета!

**УДК 641/642
ББК 36.997**

ISBN 978-5-699-72580-9 © Оформление. ООО «Айдиономикс», 2014
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2014

Издание для досуга

КОНСЕРВИРОВАННЫЕ САЛАТЫ

Фото на переплете *Надежды Серебряковой*
В книге использованы рецепты *Жанны Дятловой*
Оригинал-макет подготовлен ООО «Айдиономикс»

Ответственный редактор *А. Братушева*
Художественный редактор *П. Петров*

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Tayap belrici: «Эксмо»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский кеш., 3-а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8(727) 2 51 59 89,90,91,92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо», 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

**По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями** обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru
International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.
international@eksmo-sale.ru

**По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении,** обращаться по тел. +7(495) 411-68-59, доб. 2261, 1257.
E-mail: vipzakaz@eksmo.ru

**Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса
«Канц-Эксмо»:** Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

В Санкт-Петербурге: в магазине «Парк Культуры и Чтения БУКВОЕД», Невский пр-т, д.46.
Тел.: +7(812)601-0-601, www.bookvoed.ru

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 19.05.2014. Формат 60x84^{1/8}.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 11,2.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-72580-9



9 785699 725809 >



Содержание

От автора.....4

САЛАТЫ ИЗ ПОМИДОРОВ

Салат из помидоров натуральный.....6
Салат из помидоров в желе.....7
Салат из бурых помидоров
с луком и болгарским перцем.....8

САЛАТЫ ИЗ ОГУРЦОВ

Салат «Огурчик».....10
Салат из огурцов в томатной заливке.....11
Огуречный салат с горчицей.....12

САЛАТЫ ИЗ КАПУСТЫ

Салат «Пальчики оближешь».....13
Острый салат из капусты
со свеклой по-гурийски.....14
Салат из цветной капусты «Деликатесный».....16
Салат из капусты без уксуса.....18
Солянка «Охотничья» с можжевельником.....20
Салат из соленых огурцов с капустой.....22
Пряный салат
из краснокочанной капусты.....24

САЛАТЫ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ

Салат из свеклы с яблоками.....26
Салат из свеклы с фасолью.....28
Салат из мелкой свеклы
с помидорами.....30
Пряная морковь с луком.....32

САЛАТЫ ИЗ ПЕРЦА

Салат из болгарского перца
с чесноком.....34
Лечо по-ростовски.....36
Венгерское лечо на сале.....38
Лечо с луком без уксуса.....40
Лечо со сливами.....42
Икра из болгарского перца с брынзой.....44

САЛАТЫ ИЗ КАБАЧКОВ И ТЫКВЫ

Салат из кабачков с зеленью петрушки.....46
Салат из цукини с карри.....48
Салат из кабачков и спаржевой фасоли.....50
Салат «Тещин язык».....52
Закуска из тыквы и спаржевой фасоли.....54
Салат из тыквы с хреном и горчицей.....56
Салат из тыквы с перцем и овощами.....58

САЛАТЫ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

Баклажаны со вкусом грибов.....60
Салат из баклажанов по-корейски.....62
Салат из баклажанов с гречневой крупой.....64
Икра из баклажанов с грецкими орехами.....66

САЛАТНЫЕ СМЕСИ

Пикули.....68
Салат «Пятиминутка».....70
Овощной салат в желе.....72
Овощной многослойный салат.....74
Овощной салат
с зелеными помидорами.....76
Икра «Овощное ассорти».....78
Салат «Настенька».....80
Овощной салат с рисом.....82
Салат из зимней редьки и редиса.....84
Салат «Фасолька».....86
Салат из спаржевой фасоли
по-корейски.....88
Салат с шампиньонами
и луком-пореем.....90

АДЖИКА

Аджика «Нежная» из кабачков.....92
Аджика с яблоками.....93
Острая аджика по-кавказски.....94
Сырая аджика «Хренодер».....95
Алфавитный указатель.....96

От автора

Эта книга предназначена для тех, кто любит заниматься домашним консервированием овощей. Профессионалы, возможно, найдут здесь новые интересные рецепты, а те, кто только начинает интересоваться заготовками на зиму, узнают самые распространенные, проверенные и простые варианты знакомых блюд.

Сезон овощных заготовок в наших широтах не так долгов: конец лета — начало осени, зато потом можно баловать себя и своих близких вкусными домашними салатами до нового урожая, и ни один неожиданный гость теперь не застанет вас врасплох!

Часто задают вопрос: зачем возиться с банками и тратить на это свое время, если можно купить все готовое? Ответ очевиден. Во-первых, овощи для домашнего консервирования часто выращивают на своих огородах или дачных участках, поэтому можно быть уверенными, что это экологически чистый продукт. Если же они куплены на рынке, то в сезон в любом случае будут полезнее тех, которые доступны в продаже зимой. Во-вторых, домашние заготовки делаются исходя из вкусов членов семьи, поэтому предпочтение отдается продуктам, которые нра-

вятся всем. В-третьих, баночка ароматного салата всегда придется кстати на любом столе и как самостоятельное кушанье, и как оригинальный гарнир или ингредиент для приготовления первых блюд.

Правильно заготовленные на зиму салаты сохраняют настоящий вкус лета, витамины и полезные вещества. Можно экспериментировать и создавать свои овощные миксы, добавлять различные пряности и специи или воспользоваться уже проверенными рецептами, самыми вкусными и любимыми, которые не зря передаются из поколения в поколение, доставаясь нам от бабушек и мам.

Если использование уксуса при консервировании салатов для вас неприемлемо, его всегда можно заменить лимонной кислотой. Для раствора, который соответствует столовому 9%-ному уксусу, следует развести 90 г лимонной кислоты в 910 мл воды (1 ч. л. = 5 г) и потом использовать такой альтернативный консервант по рецептуре. Часто для консервирования используют уксусную кислоту. Работать с ней нужно очень осторожно и всегда разводить по инструкции на этикетке.

Приступая к консервированию, следует соблюдать несколько важных правил, чтобы ваш труд не пропал зря, заготовки не испортились и сохранились на долгое время.

✓ Овощи и зелень должны быть по возможности свежими. Их следует очень тщательно мыть, не оставляя при этом надолго в воде, обсушивать и нарезать непосредственно перед началом консервирования. Часто в рецептах предусмотрено время на то, чтобы овощи постояли с солью и уксусом. Такие салаты консервируются вместе с выделившимся собственным соком.

✓ Готовить салаты можно в эмалированных емкостях и посуде из нержавеющей стали. Для длительного тушения лучше всего подойдет утятница или казан, а если плита газовая, то дополнительно рекомендуется использовать специальную решетку — рассекаль пламени, чтобы избежать пригорания.

✓ Перед началом работы следует проверить банки на отсутствие трещин и сколов на горлышке, тщательно вымыть их с пищевой содой и обязательно стерилизовать:

- над паром: закипятить воду в кастрюле, накрыть решеткой или плоским



ситом и по очереди ставить стеклянные емкости вверх дном, держа над паром в течение 15 мин;

- в микроволновой печи (подходит для стерилизации небольшого количества банок маленького объема): влить в каждую емкость немного кипяченой воды, чтобы они не лопнули, и выдерживать 2–3 мин при максимальной мощности;

- в духовом шкафу (самый лучший способ): выставить чистые банки вверх дном на решетку в духовом шкафу, нагреть его до 150 °С и выдерживать емкости при этой температуре 15–20 мин.

✓ Крышки для закатывания банок следует прокипятить и тщательно высушить или подержать их некоторое время (до полного испарения влаги) в не слишком горячем духовом шкафу. Помните, что в тех из них, которые закупориваются с помощью закаточной машинки, есть резиновые прокладочные кольца. Они могут расплавиться при действии высокой температуры.

✓ При работе с банками обязательно пользуйтесь кухонными перчатками или сухими полотенцами, чтобы не обжечься.

✓ Практически всегда требуется дополнительная стерилизация банок

с заготовками в кипящей воде либо в духовом шкафу для длительного хранения:

- в первом случае дно подходящей по размеру емкости (таз, миска, большая кастрюля) следует застелить сложенным полотенцем или салфеткой из ткани и разместить банки, накрытые крышками, на определенном расстоянии друг от друга, затем налить горячую воду (помните, что иначе от разницы температур банки могут лопнуть), довести до кипения, уменьшить нагрев и стерилизовать заданное время. Если добавить на 1 л воды 40 г соли, это позволит увеличить температуру кипения, что прогреет банки дополнительно;

- во втором случае следует поставить банки (подходят с завинчивающимися крышками, так как у них нет резиновых прокладочных колец) с салатом в холодный духовой шкаф, нагреть его до 120 °С и выдержать заготовки то время, которое указано в конкретном рецепте. После этого нужно закупорить и перевернуть емкости с салатом вверх дном. Переворачивание закатанных банок — это и дополнительная стерилизация продукта, и проверка на герметичность.

✓ Необходимо укутывать закатанные банки с заготовками для медленного остывания, при котором овощи лучше пропитываются маринадом и дополнительно проходят пастеризацию, что положительно влияет на сроки и температуру их хранения.

Следуя этим несложным правилам, придерживаясь технологии и делая домашние заготовки с радостью, вы долго сохраните вкусные и полезные дары лета на своих полках.

Эту книгу я хочу посвятить своей маме, которая научила меня не только вкусно готовить, но и консервировать. Ее блокнот для записи кулинарных рецептов, собранных за долгие годы при помощи друзей и близких, практически целиком стал источником для книги, которую вы держите в руках.

*Тотовыте
с любовью.*

Жанна ♥

Жанна Дятлова



Салат из помидоров натуральный

Пожалуй, это самый простой рецепт салата. Блюдо готовится без специй и уксуса, поэтому помидоры сохраняют все полезные свойства и радуют натуральным ароматом и вкусом.

Время приготовления: 1 ч

Объем: 2 л



Ингредиенты:

- 3 кг помидоров
- На банку объемом 1 л:
- 1 ст. л. сахара
 - 1 ст. л. соли (неполная)



1 Вымыть помидоры, разрезать каждый пополам.



2 Удалить плодоножки.



3 Наполнить помидорами подготовленные банки (процесс стерилизации описан на с. 4–5) до половины объема.



4 Высыпать соль.



5 Добавить сахар.



6 Заполнить помидорами банки до самого верха, слегка приминая ложкой. Накрывать банки стерилизованными крышками.



7 Стерилизовать банки 20–25 мин (процесс стерилизации описан на с. 5). Закатать.



8 Перевернуть банки с салатом вверх дном и укутать до полного остывания.

Салат из помидоров в желе

Для приготовления этого салата можно использовать разные помидоры — любого цвета, сорта, а также степени зрелости. Крупные плоды необходимо предварительно разрезать на дольки, а маленькие помидоры черри будут очень эффектно выглядеть и целиком. Эта закуска идеально подойдет для праздничного стола или фуршета. Приготовьте салат из помидоров разных цветов — он будет ярким и нарядным.

Время приготовления: 1 ч 20 мин

Объем: 4,5 л



Ингредиенты:

- 4 кг помидоров (по желанию помидоров черри)
- 250 г репчатого лука

На банку объемом 1 л:

- 3 бутона гвоздики
- 3 горошины душистого перца
- 1 лавровый лист
- 1 ст. л. столового 9%-ного уксуса
- щепотка корицы

Маринад:

- 2 л воды
- 100 г желатина
- 5 ст. л. сахара
- 1,5 ст. л. соли



1 Замочить желатин в 200 мл холодной воды до разбухания.



2 Очистить лук, нарезать тонкими кольцами. Вымыть помидоры, разрезать на четыре части. Помидоры черри можно консервировать целиком, предварительно проколов их в нескольких местах зубочисткой.



3 Положить специи в подготовленные банки (процесс стерилизации описан на с. 4–5).



4 Выложить слоями помидоры и лук в банки.



5 Довести оставшуюся воду до кипения, добавить соль и сахар.



6 Переложить разбухший желатин в горячий маринад и перемешивать, пока он полностью не растворится (не кипятить).



7 Залить овощи маринадом, добавить по 1 ст. л. уксуса в каждую банку.



8 Накрывать банки подготовленными крышками и стерилизовать 20 мин (процесс стерилизации описан на с. 5). Закатать банки, перевернуть вверх дном, укутать и оставить до полного остывания.

Салат из бурых помидоров с луком и болгарским перцем

Недозревшие помидоры розового цвета с плотной мякотью называются бурыми. Именно такие осенние плоды не потеряют своей целостности в процессе консервирования и станут основой яркого и простого в приготовлении салата с насыщенным вкусом. Легкий маринад делает овощи более ароматными и сохраняет их цветовую гамму.

Время приготовления: 1 ч

Объем: 3 л



Ингредиенты:

- 2 кг бурых помидоров
- 1 кг желтого болгарского перца
- 500 г репчатого лука
- 100 г зелени укропа

Маринад на банку объемом 1 л:

- 200 мл воды
- 1 ст. л. столового 9%-ного уксуса
- 1 ст. л. сахара
- 1 ч. л. соли

Совет

В таком салате мелкие помидоры и луковички можно использовать целиком, а для придания этому блюду более пикантного вкуса следует положить на дно каждой банки по несколько очищенных зубчиков чеснока и небольшие кусочки свежего хрена.



1 Вымыть овощи. Нарезать помидоры крупными дольками, удалив плодоножки.



2 Очистить болгарский перец от семян и перегородок.



3 Нарезать перец крупными полосками.



4 Очистить лук, нарезать небольшими дольками.



5 Мелко нарезать зелень укропа.



6 Выложить в подготовленные банки (процесс стерилизации описан на с. 4–5) слой лука, посыпать укропом.



7 Уложить слоями перец, укроп, помидоры и снова укроп.



8 Всыпать в каждую банку соль и сахар.



9 Влить столовый уксус.



10 Довести воду до кипения и залить овощи по «плечики» банок.



11 Накрывать банки стерилизованными крышками.



12 Стерилизовать банки 15 мин (процесс стерилизации описан на с. 5). Закатать, перевернуть вверх дном, укутать и оставить до полного остывания.



Салат «Огурчик»

Вкус этого ароматного и легкого салата из огурцов многим знаком с детства. Его незамысловатый рецепт переходил от одной хозяйки к другой с незапамятных времен. При правильном приготовлении огурцы остаются хрустящими. Такой салат прекрасно подойдет к горячим блюдам с картофелем.

Время приготовления: 3 ч

Объем: 2 л



Ингредиенты:

- 2 кг небольших огурцов
- 250 г репчатого лука
- 150 мл растительного масла
- 50 мл столового 9%-ного уксуса
- 1 ст. л. сахара
- 1 ст. л. соли
- зелень укропа — по вкусу



1 Тщательно вымыть огурцы, нарезать кружочками или ломтиками.



2 Очистить лук, нарезать тонкими полукольцами.



3 Вымыть зелень укропа и мелко нарезать.



4 Сложить огурцы в подходящую емкость. Добавить лук и укроп.



5 Высыпать сахар и соль, перемешать.



6 Влить столовый уксус.



7 Влить растительное масло, перемешать. Оставить овощи на 2 ч.



8 Разложить салат в подготовленные банки (процесс стерилизации описан на с. 4–5).



9 Накрыть стерилизованными крышками. Стерилизовать банки 30 мин (процесс стерилизации описан на с. 5). Закатать.



10 Перевернуть банки с салатом вверх дном, укутать и оставить до полного остывания.

Салат из огурцов в томатной заливке

Хрустящие, с кисло-сладким вкусом огурчики разнообразят зимой любое меню, а томатную заливку можно потом использовать при приготовлении супов.

Время приготовления: 50 мин

Объем: 3 л



Ингредиенты:

- 2,5 кг огурцов
- 1 кг помидоров
- 2 головки чеснока
- 100 мл растительного масла
- 3 ст. л. столового 9%-ного уксуса
- 100 г сахара
- 1,5 ст. л. соли



1 Нарезать огурцы тонкими кружочками.



2 Очистить чеснок и нарезать тонкими пластинками.



3 Нарезать помидоры дольками, удалив плодоножки.



4 Измельчить помидоры с помощью блендера до состояния пюре.



5 Перелить томатную массу в кастрюлю. Всыпать соль и сахар.



6 Влить растительное масло, довести до кипения, варить 10 мин.



7 Добавить огурцы в томатную массу и варить 20 мин.



8 Добавить чеснок в овощную массу за 5 мин до готовности.



9 Влить столовый уксус, размешать, довести до кипения.



10 Разложить салат в подготовленные банки (процесс стерилизации описан на с. 4–5), закатать, перевернуть вверх дном и укутать.