



# Салаты

*с овощами, мясом, рыбой*

**Как выбрать, что приготовить**

Сборник рецептов

**Салаты с овощами, мясом, рыбой.  
Как выбрать, что приготовить**

«ЭКСМО»

2012

## **Сборник рецептов**

Салаты с овощами, мясом, рыбой. Как выбрать, что приготовить /  
Сборник рецептов — «Эксмо», 2012

Салаты - это не только вкусное, но и универсальное блюдо: их можно использовать и как закуску, и как второе блюдо, и даже как десерт, их готовят и каждый день, и по праздникам. Разнообразие продуктов, из которых можно приготовить салат, может удовлетворить вкусы и самых изысканных гурманов, и людей, неприхотливых в еде.

## Содержание

Авокадо	5
Салат из лосося с солеными огурцами и авокадо	6
Салат из тунца с цукини и авокадо	7
Артишоки	8
Салат из артишоков с помидорами и яблоками	9
Салат «Прованский»	10
Баклажаны	11
Салат из баклажанов под чесночно-лимонным соусом	12
Кабачки и цукини	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# Салаты с овощами, мясом, рыбой. Как выбрать, что приготовить

## Авокадо

### *Как выбирать*

Авокадо следует покупать за 3–7 дней до их использования. Выбирайте плоды с ровной окраской, чуть мягкие ближе к плодоножке. Плод должен быть не слишком жестким, с блестящей кожицей темно-зеленого цвета. Неспелое авокадо может полежать несколько дней при комнатной температуре.

### *Как разделявать*

Разрезать авокадо нужно вдоль косточки. Поворотом ножа разделить половинки, удалить косточку. Снять или срезать кожуру, начиная с узкого конца плодоножки. Смазать срезы авокадо лимонным соком, чтобы избежать потемнения.

## **Салат из лосося с солеными огурцами и авокадо**

*Ингредиенты: 60 г лосося в собственном соку · 1/2 вареного яйца · 30 г соленых огурцов · 20 г отварного риса · по 10 г зеленого горошка и листового салата · 15 г авокадо · 50 г майонеза и зелень.*

Огурцы, яйца и авокадо нарезать кубиками, листья – соломкой, рыбу разделить на 3–4 части.

Осторожно перемешать все компоненты.

Украсить веточками зелени.

## Салат из тунца с цукини и авокадо

*Ингредиенты:* 1 банка (200 г) консервированного тунца · зелень · 100 г отварного риса · 1/2 авокадо · 1 жареный цукини · 1 огурец среднего размера и заправка.

Рыбу разделить на кусочки. Авокадо и огурец нарезать кубиками, зелень измельчить.

Осторожно перемешать подготовленные продукты с рисом и полить заправкой.

Украсить веточками зелени и кружочками кабачков.

*Приготовление заправки.* В кастрюлю с 1 ст. л. горячего растительного масла положить 1 мелко нарезанную луковицу и измельченный зубок чеснока. Готовить около 5 мин. (пока лук не станет мягким), часто помешивая. Добавить по 2 ст. л. муки и порошка карри и готовить еще 2 мин. Постепенно влить половину сока из банки с консервированным тунцом (200 г) в смесь и довести ее до кипения, часто помешивая. Добавить 400 г консервированных помидоров в собственном соку и размять их ложкой. Влить 125 мл сливок, приправить молотым перцем, солью и варить еще 3–4 мин.

## Артишоки

### *Как выбирать*

Чем меньше артишок, тем мягче его съедобные части: стебли, толстое основание листьев и доньшко. У свежих плодов кончики чешуек светлые и сочные. Если потереть лист между пальцами, свежий артишок издает характерный писк. Значительно отошедшие листья (растопыряющиеся) – признак перезрелости. Артишоки нельзя готовить в алюминиевой или железной посуде: они темнеют.

### *Как обрабатывать*

Хорошо вымыть артишоки под проточной водой.

Острым ножом срезать верхушки лепестков примерно на 3 см, затем отрезать стебель и очистить его. Отогнуть крупные боковые листья. Ножницами срезать колючие кончики.

Кастриюлю наполнить водой на четверть, добавить 1 ч. л. лимонного сока и довести ее до кипения. Положить артишоки стеблем вниз и прокипятить 1 мин. Затем убавить огонь и тушить 30–40 мин., пока средняя часть не будет легко прокалываться. Слить воду.

Хранить артишок можно в закрытом пластиковом мешочке, предварительно накапав в него немного воды, что сохранит его свежесть.

## **Салат из артишоков с помидорами и яблоками**

*Ингредиенты: 300 г доньшек артишоков· 50 г салата-латука· 150 г помидоров (без кожуры и семян)· 2 яблока· 100 г корня сельдерея· заправка.*

*Заправка: 3 ст. л. оливкового масла· 1 ст. л. винного уксуса· перец.*

Сельдерей нарезать соломкой, а яблоки, помидоры и вареные артишоки – мелкими кубиками.

Перемешать все с заправкой, уложить горкой в салатник и украсить листьями латука.

## **Салат «Прованский»**

*Ингредиенты: крупные артишоки· растительное масло· помидоры· филе анчоуса и заправка.*

*Заправка: 200 г йогурта· 4 ст. л. майонеза· 8 ст. л. апельсинового сока· 1 ч. л. тертой апельсиновой цедры· молотый перец и соль.*

Донышки артишоков нарезать ломтиками и обжарить в масле. Затем смешать с ломтиками помидоров, полосками филе и заправкой.

## Баклажаны

### *Как выбирать*

Покупайте крепкие, плотные, равномерно окрашенные темно-фиолетовые баклажаны. Кожура должна быть глянцевой, без повреждений. Мягкие или сморщенные плоды имеют горьковатый вкус и неприятный запах.

### *Перед приготовлением*

Для уменьшения горечи нарезать баклажаны ломтиками или кубиками, положить в дуршлаг, посолить и отставить на 15–30 мин. Хорошо промыть мякоть, обсушить бумажным полотенцем.

Некоторые виды баклажанов не имеют выраженного горького вкуса и не требуют предварительной обработки.

## **Салат из баклажанов под чесночно-лимонным соусом**

*Ингредиенты: 800 г баклажанов · 100 г помидоров · 50 г сладкого перца · зелень петрушки и укропа · заправка.*

*Заправка: 150 мл оливкового масла · 4 ст. л. лимонного сока · 2 зубка измельченного чеснока · молотый перец и соль.*

Баклажаны испечь в сильно нагретой духовке, очистить от кожицы и мелко порубить. Помидоры и перец, обдав кипятком, очистить от кожицы, семян и тоже мелко нарезать.

Салат соединить с заправкой, посыпать зеленью и до подачи держать в холодильнике.

## **Кабачки и цукини**

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.