



Юлия
Высоцкая

365

РЕЦЕПТОВ
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

www.edimdoma.ru

ПРОДАНО
БОЛЕЕ
50 000
ЭКЗЕМПЛЯРОВ!

Едим дома. Избранные рецепты

Юлия Высоцкая

365 рецептов на каждый день

«ЭКСМО»

2017

УДК 641.55
ББК 36.997

Высоцкая Ю. А.

365 рецептов на каждый день / Ю. А. Высоцкая — «Эксмо»,
2017 — (Едим дома. Избранные рецепты)

ISBN 978-5-699-97766-6

В сборник рецептов из телепрограммы «Едим Дома!» включены рецепты, которые не требуют серьезных затрат и к тому же достаточно просты в приготовлении. Юлия Высоцкая считает, что кулинарные эксперименты доступны каждому, и предлагает приготовить интересные и оригинальные блюда из недорогих продуктов – для праздничного стола и на каждый день! 2-е издание.

УДК 641.55

ББК 36.997

ISBN 978-5-699-97766-6

© Высоцкая Ю. А., 2017

© Эксмо, 2017

Содержание

| | |
|---|----|
| Салаты | 6 |
| Салат с грушами и сыром рокфор | 6 |
| Салат с виноградом | 7 |
| Салат с сельдью | 8 |
| Салат из запеченной тыквы с ветчиной | 9 |
| Салат из бантиков | 10 |
| Салат из огурцов и курицы | 11 |
| Салат «Весенний» | 12 |
| Салат с авокадо | 13 |
| Салат «Нисуаз» | 14 |
| Салат из дикого риса с курагой и изюмом | 15 |
| Салат с козьим сыром | 16 |
| Розовый салат | 17 |
| Салат из шампиньонов и авокадо | 18 |
| Салат с грейпфрутом | 19 |
| Салат из красного перца с моцареллой | 20 |
| Тайский салат | 21 |
| Салат из макарон с брокколи | 22 |
| Салат из яблок и моркови | 23 |
| Салат с балыком и руколой | 24 |
| Салат из перца с фетой и помидорами | 25 |
| Азиатский салат | 26 |
| Салат из тунца и фасоли | 27 |
| Салат из шпината и мяты с лимоном | 28 |
| Салат из красной рыбы с лаймом | 29 |
| Салат со стручковой фасолью | 30 |
| Салат Оливье с домашним майонезом | 31 |
| Экзотический салат | 32 |
| Салат из руколы с куриной печенкой | 33 |
| «Муравьи, ползущие по веткам деревьев» | 34 |
| Теплый салат с лисичками | 35 |
| Теплый салат с яйцом и беконом | 36 |
| Теплый салат из фенхеля с помидорами | 37 |
| Теплый салат с луком, беконом и руколой | 38 |
| Овощи и грибы | 39 |
| Овощи по-китайски | 39 |
| Закуска из баклажанов | 40 |
| Запеченный лук | 41 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 42 |

Юлия Высоцкая

365 рецептов на каждый день

© ООО «Издательство Юлии Высоцкой», 2017

© Высоцкая Ю., 2017

© ООО «Издательство «Э», 2017

Салаты

Салат с грушами и сыром рокфор



4



40 мин.

- 3 груши
- 2 пучка листового салата (лучше всего руколы)
- 150 г сыра рокфор
- горсть мяты
- 10 очищенных грецких орехов
- сок 1/2 лимона
- 4 ст. ложки оливкового масла
- 1 ст. ложка меда
- щепотка свежемолотого черного перца
- щепотка морской соли

1. Обжарить в меду грецкие орехи, выложить их на тарелку или металлический противень, чтобы они не слиплись.
2. Листья салата мелко порезать.
3. Груши нарезать тонкими ломтиками и слегка сбрызнуть соком лимона, чтобы они не потемнели.
4. Нарезать сыр кусочками.
5. Смешать груши с листьями салата, добавить сыр и мяту.
6. Приготовить заправку, соединив оставшийся лимонный сок, оливковое масло, соль и свежемолотый перец.
7. Полить салат заправкой, перемешать, сверху посыпать орехами.

Салат с виноградом



4



25 мин.

- 2 пучка листового салата
- 200 г винограда без косточек
- 100 г твердого козьего сыра
- 1 пучок тархуна
- 3 луковицы шалота или 1 небольшая красная луковица
- 5–6 ст. ложек оливкового масла
- 5 ст. ложек винного уксуса
- щепотка свежемолотого черного перца
- щепотка морской соли

1. Лук почистить, порезать тонкими полукольцами и замочить в уксусе на 10 минут.
2. Листья салата мелко нарезать, добавить виноград и листья тархуна.
3. Козий сыр натереть на терке.
4. Сделать заправку из уксуса, в котором мариновался лук, оливкового масла, соли и перца. Если слишком остро, добавить масла.
5. Полить салат заправкой, перемешать, сверху посыпать козьим сыром.

Салат с сельдью



- 1 большая жирная сельдь
- 10 перепелиных яиц
- 1 пучок листового салата (подмосковный, рукола или другой)
- 1 пучок молодого зеленого лука
- 50 г твердого сыра
- 3–4 ст. ложки подсолнечного масла
- сок 1/2 лимона
- щепотка свежемолотого черного перца
- щепотка морской соли

1. Перепелиные яйца сварить вкрутую, залить холодной водой, затем очистить от скорлупы и разрезать пополам.

2. Сельдь почистить и нарезать небольшими кусочками.

3. Салат мелко порезать.

4. Зеленый лук тонко нарезать наискосок.

5. Сыр натереть на терке.

6. Выложить салат на большую тарелку, сверху разложить половинки яиц и кусочки сельди, посыпать зеленым луком и натертым сыром.

7. Приготовить заправку, смешав подсолнечное масло с лимонным соком, солью и перцем, и полить салат.

Салат из запеченной тыквы с ветчиной



4



45 мин.

- 1 небольшая тыква (300 г)
- 200 г тонко нарезанной ветчины
- 4 большие горсти руколы
- 100 г твердого сыра
- 100 г очищенных семян тыквы или подсолнечника
- 5 зубчиков чеснока
- 5–6 ст. ложек оливкового масла
- 2–3 ст. ложки бальзамического уксуса
- 1/2 ч. ложки семян кориандра
- 1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
- 1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Чеснок почистить и мелко нарезать.
2. Семечки поджарить на сухой сковороде.
3. Тыкву почистить и порезать на небольшие куски.
4. Сыр крупно натереть.
5. Смешать чеснок с кориандром, добавить по щепотке соли и перца, влить 1 ст. ложку бальзамического уксуса и 2 ст. ложки оливкового масла. Обвалить тыкву в этой смеси и запекать в разогретой духовке 25–30 минут, до золотистого цвета.
6. Оставшееся оливковое масло и бальзамический уксус смешать, добавить соль и перец.
7. Выложить руколу на блюдо, полить половиной заправки, сверху разложить ветчину и тыкву, присыпать сыром и семечками.
8. Легкими движениями встряхнуть салат. Полить оставшейся заправкой и подавать.

Салат из бантиков



6



30 мин.

- 500 г макарон-бантиков
- 450 г стручковой фасоли (можно замороженной)
- 200 г помидоров черри
- 150 г твердого сыра
- 100 г оливок
- 100 г маринованной кукурузы
- 1 пучок петрушки
- 1 пучок красного базилика
- 4 зубчика чеснока
- сок 1 лимона
- 2–3 ст. ложки оливкового масла
- щепотка свежемолотого черного перца
- 1 ч. ложка морской соли

1. Фасоль отварить.
 2. Помидоры разрезать пополам.
 3. Из оливок вынуть косточки.
 4. Сыр нарезать маленькими кубиками.
 5. Петрушку и базилик мелко порубить, но не смешивать.
 6. Чеснок почистить.
 7. Макароны отварить в подсоленной воде, добавив 2 зубчика чеснока и 1 ч. ложку оливкового масла.
 8. Приготовить заправку: оставшийся чеснок растереть со щепоткой соли, перцем и базиликом, добавить оливковое масло и сок лимона.
 9. Бантики откинуть на дуршлаг, добавить кукурузу, фасоль, оливки, сыр, помидоры и петрушку, полить заправкой и перемешать.
- Можно есть теплым или холодным.

Салат из огурцов и курицы



- 1/2 небольшой тушки цыпленка без кожи
- 5 огурцов
- горсть нарезанной мяты
- сок 1 лайма
- 2 ст. ложки соевого соуса
- 1 ст. ложка кунжутного масла
- 1 ст. ложка коричневого сахара
- 2–3 горошины черного перца
- 2 маленьких сушеных перца чили
- щепотка морской соли

1. Тушку цыпленка отварить, отделить мясо от костей и порвать его на длинные тонкие волокна.

2. Огурцы нарезать вдоль длинными тонкими полосками (можно использовать овощечистку).

3. Приготовить заправку: черный перец, чили, сахар и соль растереть в ступке, добавить мяту, сок лайма, соевый соус и кунжутное масло, перемешать.

4. Соединить мясо курицы с огурцами, влить заправку и все тщательно перемешать. Сразу же подавать на стол.

Салат «Весенний»



4

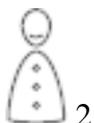


25 мин.

- 500 г редиса
- 500 г огурцов
- 3 яйца
- небольшой пучок зеленого лука
- небольшой пучок петрушки
- небольшой пучок укропа
- сок 1/2 лимона
- 300 г жирной сметаны
- щепотка свежемолотого черного перца
- щепотка морской соли

1. Яйца сварить вкрутую и очистить от скорлупы.
2. Нарезать редис, огурцы и яйца кружками, выложить в салатник.
3. Лук и петрушку мелко порубить, добавить в салат.
4. Укроп мелко нарезать.
5. Приготовить заправку, соединив сметану, лимонный сок, укроп, соль и перец.
6. Добавить в салат заправку, все перемешать.

Салат с авокадо



2



подготовка 2 ч.



приготовление 25 мин.

- 1 авокадо
- 100 г бекона
- 1 пучок фриссе или другого листового салата
- 1 батон белого хлеба
- 1 зубчик чеснока
- 7 ст. ложек оливкового масла
- 2 ст. ложки винного уксуса
- щепотка свежемолотого черного перца
- щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Листья салата вымыть, высушить, поместить в пластиковый контейнер и поставить в холодильник на несколько часов.

2. Хлеб, срезав корку, натереть чесноком, затем поломать на небольшие кусочки, уложить на противень, сбрызнуть 2 ст. ложками оливкового масла и запекать в разогретой духовке 8–10 минут.

3. Бекон обжаривать на сковороде до появления хрустящей корочки, затем выложить его на бумажное полотенце.

4. Выложить листья в глубокую салатницу.

5. Авокадо разрезать пополам и удалить косточку, затем чайной ложкой сформировать из мякоти небольшие шарики и выложить на салат.

6. Сверху разложить получившиеся из хлеба крутоны и бекон.

7. Приготовить заправку, соединив оставшееся оливковое масло, уксус, соль и перец, полить салат и все перемешать.

Салат «Нисуаз»



6



60 мин.

- 1 упаковка замороженной стручковой фасоли
- 300 г тунца в оливковом масле
- 10 маленьких клубней молодого картофеля
- 2 сладких перца
- 10–15 помидоров черри
- 8–10 перепелиных яиц
- небольшой пучок зеленого лука
- 15–20 каперсов
- 1/2 красной луковицы
- сок 1/2 лимона
- 6 ст. ложек оливкового масла
- 1 ст. ложка винного уксуса
- 1 ст. ложка дижонской горчицы
- щепотка свежемолотого черного перца
- щепотка морской соли

1. Фасоль приготовить согласно инструкции на упаковке.
 2. Картофель отварить в мундире, разрезать на четыре части, смешать с фасолью и полить 2 ст. ложками оливкового масла.
 3. Перепелиные яйца отварить и почистить.
 4. Сладкий перец, удалив кожицу и семена, тонко нарезать и перемешать с салатом.
 5. Красный и зеленый лук тонко нарезать.
 6. Яйца и помидоры разрезать пополам, добавить в салат, посыпать каперсами, луком и перемешать.
 7. Тунца раскрошить вилкой и выложить на салат.
 8. Приготовить заправку: смешать горчицу с соком лимона, добавить уксус, оставшееся оливковое масло, соль и перец, слегка взбить все вилкой.
- Подавать заправку отдельно.

Салат из дикого риса с курагой и изюмом



4



45 мин.

- 500 г дикого риса
- 200 г изюма
- 100 г кураги
- горсть кедровых (или других) орехов
- 1 красная луковица
- 1 стакан крепко заваренного чая с бергамотом
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 1 ст. ложка сливочного масла
- 1/2 ч. ложки морской соли

1. Рис залить 1 литром кипятка и варить 40 минут.
2. Изюм замочить в чае с бергамотом.
3. Курагу нарезать длинными полосками.
4. Луковицу почистить и нарезать кольцами.
5. В небольшой сковороде разогреть сливочное масло, обжарить нарезанный лук, добавить курагу и жарить 1–2 минуты.
6. В другой сковороде обжарить кедровые орехи.
7. Готовый рис отбросить на дуршлаг, не промывать.
8. В горячий рис добавить курагу с луком, кедровые орехи.
9. Изюм отжать, добавить в рис, все перемешать, заправить оливковым маслом и посолить.

Салат с козьим сыром



4



25 мин.

- 100 г мягкого козьего сыра
- небольшой французский багет
- 1/2 упаковки руколы
- 1 кочан радиккио
- 1 зубчик чеснока
- 3–4 ст. ложки оливкового масла
- 2–3 ст. ложки винного уксуса
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 1 ст. ложка французской горчицы
- щепотка свежемолотого черного перца
- щепотка морской соли

1. Нарезать багет ломтиками, смазать сливочным маслом и обжарить на разогретой сковороде с обеих сторон.

2. Козий сыр нарезать кружками, положить по кусочку на обжаренные ломтики багета и поставить в духовку под гриль на 8–10 минут.

3. Чеснок почистить.

4. Приготовить заправку: растереть чеснок с солью, добавить перец, горчицу, уксус и оливковое масло.

5. Радиккио крупно нарезать, руколу порвать руками.

6. Полить листья салата заправкой, сверху разложить кусочки запеченного с сыром хлеба.

Розовый салат



4



1 ч. 25 мин.

- 400 г редиса
- 1 кочан радикио
- 3 небольшие свеклы
- 1/2 крупной красной луковицы
- небольшой пучок регана
- небольшой пучок мяты
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 1 ст. ложка подсолнечного масла
- 1 ст. ложка винного или яблочного уксуса
- щепотка свежемолотого черного перца
- щепотка морской соли

1. Свеклу предварительно отварить и почистить.
2. Одну свеклу натереть и выжать из нее сок.
3. Приготовить маринад, смешав 3 ст. ложки свекольного сока с подсолнечным и оливковым маслом, уксусом, солью и перцем.
4. Оставшуюся свеклу нарезать кружками толщиной 1–2 мм и опустить в маринад на 10 минут.
5. Редис порезать тонкими кружками.
6. Красную луковицу почистить и нарезать полукольцами.
7. Выложить к замаринованной свекле редис, лук и листья радикио, все перемешать.
8. Добавить в салат листья регана и мяты и сразу подавать.

Салат из шампиньонов и авокадо



- 300 г шампиньонов
- 1 авокадо
- сок 1 лимона
- 3 ст. ложки оливкового масла
- горсть листьев мяты
- щепотка свежемолотого черного перца
- щепотка морской соли

1. Шампиньоны вымыть, почистить, нарезать тонкими пластинками и слегка сбрызнуть лимонным соком, чтобы они не потемнели.
2. Приготовить заправку из оставшегося сока лимона, оливкового масла, перца и соли и полить грибы.
3. Авокадо почистить, освободить от косточки и нарезать небольшими дольками.
4. Добавить авокадо к грибам и перемешать.
5. Посыпать салат листьями мяты.

Салат с грейпфрутом



2



25 мин.

- любые листья салата (радиккио, рукола, кудрявый эндивий и т. п.)
- 100 г кедровых орехов
- 1 грейпфрут
- 4 ст. ложки оливкового масла
- щепотка свежемолотого черного перца
- щепотка морской соли

1. Кедровые орехи обжарить на сухой сковороде.
2. Грейпфрут почистить, половину мякоти разделить на дольки и очистить от пленок.
3. Из второй половины грейпфрута выжать сок, добавить оливковое масло, соль и перец.
4. Перемешать листья салата с дольками грейпфрута, полить заправкой, еще раз перемешать и посыпать кедровыми орехами.

Салат из красного перца с моцареллой



4



25 мин.

- 2 красных сладких перца
- 2 помидора
- 150 г желтых помидоров черри
- 2 большие моцареллы
- горсть листьев базилика
- 6 ст. ложек оливкового масла
- 4 ч. ложки винного уксуса
- 1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
- 1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 150 °С.

1. Помидоры черри выложить в глубокий противень, сбрызнуть 2 ст. ложками оливкового масла, слегка посолить, поперчить и отправить в разогретую духовку на 15 минут.

2. Перец обжарить на сковороде-гриль, поместить на 5 минут в пластиковый пакет, затем очистить от кожицы и семян и крупно нарезать.

3. Большие помидоры нарезать дольками, удалить сердцевину с семенами.

4. Моцареллу нарезать кружками.

5. Приготовить заправку, смешав оставшееся оливковое масло, винный уксус, щепотку соли и перца.

6. Выложить на блюдо перец, помидоры, моцареллу помидоры черри, полить заправкой и посыпать листьями базилика.

Тайский салат



- 2 куриные грудки
- 1 грейпфрут
- 1 красный перец чили
- 1 зеленый перец чили
- горсть листьев мяты и кинзы
- 1 ст. ложка любого растительного масла
- 3 ч. ложки соевого соуса
- 2 ч. ложки кунжутного масла

1. Курицу предварительно отварить, затем нарезать крупными кубиками.
2. Грейпфрут почистить, разделить на дольки и освободить от пленок, сохранив выделенный при этом сок.
3. Красный и зеленый перец чили, удалив семена, нарезать колечками.
4. Перемешать курицу, листья кинзы и мяты, нарезанный перец чили.
5. Добавить кунжутное и растительное масло, соевый соус, сок и мякоть грейпфрута и еще раз перемешать.

Салат из макарон с брокколи



4



25 мин.

- 300 г брокколи
- 150 г макарон (бантики или пенне)
- 50 г кедровых орехов
- сок 1/2 лимона
- 4 ст. ложки оливкового масла
- 1 ст. ложка сливочного сыра типа маскарпоне
- 1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
- 1/2 ч. ложки морской соли

1. В кипящую подсоленную воду добавить 1 ст. ложку оливкового масла, опустить макароны и отварить до готовности.
2. Брокколи разделить на мелкие соцветия и отварить в подсоленной воде (лучше недодоварить, чем переварить!).
3. Кедровые орехи обжарить на сухой сковороде.
4. Приготовить соус: сливочный сыр соединить с оставшимся оливковым маслом и лимонным соком, все посолить, поперчить и перемешать.
5. Брокколи и макароны смешать и заправить соусом.
6. Присыпать кедровыми орехами и подавать.

Салат из яблок и моркови



- 2 сочных зеленых яблока
- 2 моркови
- пучок листового салата (например корна, руколы, шпината)
- горсть мелкорубленной кинзы
- 50 г подсолнечных или тыквенных семечек
- 3–4 грецких ореха
- сок 1/2 лимона
- 1 ст. ложка орехового масла
- 1 ч. ложка бальзамического уксуса
- 1 ч. ложка яблочного уксуса
- щепотка свежемолотого черного перца
- щепотка морской соли

1. Грецкие орехи слегка поджарить на сухой сковороде или в духовке, а затем растолочь в ступке.
2. Яблоки и морковь натереть на крупной терке, сбрызнуть лимонным соком.
3. Приготовить заправку, перемешав ореховое масло, бальзамический и яблочный уксус.
4. Соединить листья салата с яблоками, морковью и грецкими орехами.
5. Добавить соль, перец, заправку и все перемешать.
6. Посыпать салат семечками и кинзой.

Салат с балыком и руколой



3



30 мин.

- 200 г руколы (подойдет также фриссе или айсберг)
- 2 лимона
- 150 г балыка
- небольшой пучок зеленого лука
- 4 ст. ложки оливкового масла
- 2 ст. ложки орехового масла
- щепотка свежемолотого черного перца
- щепотка морской соли

1. Листья салата порвать на крупные кусочки.
2. Зеленый лук тонко нарезать наискосок, половину добавить к листьям салата.
3. Натереть цедру одного лимона на мелкой терке.
4. Из двух лимонов отжать сок.
5. Приготовить заправку, перемешав оливковое масло, цедру и сок лимона, перец и соль, затем разделить заправку на две части.
6. Как можно тоньше нарезать балык и опустить его в одну половину заправки.
7. Во вторую половину заправки добавить ореховое масло, перемешать и полить листья салата.
8. Выложить балык вместе с заправкой к листьям салата, все перемешать и посыпать оставшимся зеленым луком.

Салат из перца с фетой и помидорами



3



35 мин.

- 250 г помидоров черри
- 100 г феты, нарезанной небольшими кубиками
- 1 красный сладкий перец
- 1 желтый сладкий перец
- 10 веточек свежего тимьяна
- 1 зубчик чеснока
- 4 ст. ложки оливкового масла
- 2 ст. ложки бальзамического уксуса
- 2 ст. ложки сухих прованских трав
- 1 1/2 ч. ложки куркумы
- 1 ч. ложка сладкого молотого красного перца
- 10 горошин черного перца
- щепотка морской соли

1. Сладкий перец обжарить на гриле или запечь в духовке, затем положить на несколько минут в пластиковый пакет. Когда перец пропотеет, снять кожицу, вынуть сердцевину вместе с семенами и нарезать длинными полосками.

2. Помидоры черри разрезать пополам.

3. Перемешать куркуму и молотый красный перец.

4. Половину кубиков сыра обвалить в куркуме и перце, а вторую половину – в прованских травах.

5. Растолочь в ступке черный перец, щепотку соли, листья с половины веточек тимьяна, добавить оливковое масло и бальзамический уксус. Все перемешать и разделить заправку пополам.

6. Чеснок почистить, продавить чеснокодавкой или очень мелко нарезать и добавить его в половину заправки.

7. В заправке с чесноком обвалить сладкий перец, а во второй части заправки – половинки помидоров.

8. В широкие прозрачные стаканы выложить понемногу перца, помидоров и кубиков феты разного цвета, украсить оставшимися веточками тимьяна.

Азиатский салат



4



35 мин.

- 400 г замороженной стручковой фасоли
- 200 г салата (корн, фриссе или любой другой салат, который вы любите)
- 2 груши
- 50 г бразильского ореха
- сок 1/2 лимона
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 2 ст. ложки орехового масла
- 2 ч. ложки кунжутного семени
- щепотка свежемолотого черного перца
- 1/2 ч. ложки морской соли
- щепотка морской соли крупного помола

1. Фасоль разморозить и отваривать в течение 10 минут в подсоленной воде, затем воду слить, а кастрюлю с фасолью, чтобы сохранить ее ярко-зеленый цвет, поставить в наполненную льдом миску.

2. Добавить в фасоль оливковое масло.

3. Груши нарезать тонкими дольками и сбрызнуть соком лимона, чтобы они не потемнели.

4. Орехи слегка поджарить на сухой сковороде или в духовке, а затем растолочь в ступке, но не слишком мелко.

5. Кунжутное семя слегка подсушить на небольшом огне.

6. Растереть в ступке по большой щепотке крупной морской соли и перца.

7. Листья салата вымыть и высушить.

8. Перемешать фасоль и груши с листьями салата, приправить солью с перцем, добавить ореховое масло и еще раз перемешать.

9. Выложить салат на блюдо, присыпать орехами и кунжутным семенем.

Салат из тунца и фасоли



2



подготовка 5 ч.



приготовление 50 мин.

- 200 г фасоли
- 200 г тунца, консервированного в собственном соку или в оливковом масле
- 2 красные сладкие луковицы
- пучок свежего базилика
- 3 зубчика чеснока
- 3 ст. ложки оливкового масла
- 2 ст. ложки винного уксуса
- щепотка свежемолотого черного перца
- щепотка морской соли

1. Фасоль предварительно замочить в воде, лучше на ночь, затем отварить ее, не добавляя соли.

2. Лук почистить и нарезать тонкими полукольцами.

3. Чеснок почистить и нарезать тонкими пластинками.

4. Приготовить заправку из оливкового масла, уксуса, соли и перца, добавить в нее лук и чеснок.

5. Выложить фасоль на большое блюдо, полить половиной заправки вместе с луком и чесноком.

6. Сверху разложить кусочки тунца, присыпать измельченным руками базиликом (немного листьев оставить), полить оставшейся заправкой с луком и чесноком и украсить оставшимся базиликом.

Подавать тут же!

Салат из шпината и мяты с лимоном



- 150 г свежего шпината
- 1 лимон
- большая горсть листьев мяты
- 2–3 ст. ложки оливкового масла
- щепотка свежемолотого перца
- щепотка морской соли

1. Шпинат вымыть и просушить, затем крупно нарезать.
2. Соединить шпинат с листьями мяты.
3. Срезать с лимона корку и нарезать мякоть кружками толщиной 5 мм, а затем разрезать каждый кружок на 8 частей.
4. Перемешать лимон со шпинатом и мятой, посолить и поперчить, сбрызнуть оливковым маслом и еще раз перемешать.

Салат из красной рыбы с лаймом



- 2 стейка красной рыбы
- 200 г листьев салата
- горсть листьев кинзы
- 1 крупная морковь
- 1/2 луковицы
- 1 зубчик чеснока
- 50 мл уксуса белого вина
- сок 2 лимонов
- сок 1 лайма
- 3–4 ст. ложки оливкового масла
- 2 ч. ложки коричневого сахара
- 1 ч. ложка семян кориандра
- 12–13 горошин черного перца
- 10 горошин белого перца
- 2 звездочки бадьяна
- щепотка морской соли

1. Уксус смешать с соком цитрусовых, добавить сахар, бадьян, кориандр и белый перец, довести до кипения и всыпать 8 горошин черного перца.

2. Лук и морковь почистить, лук нарезать тонкими полукольцами, морковь – длинными тонкими полосками и добавить в кипящий соус.

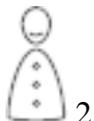
3. Чеснок почистить, раздавить плоской стороной ножа и тоже отправить в соус. Варить 5–10 минут, затем добавить 2 ст. ложки оливкового масла.

4. Щепотку соли и 4–5 горошин черного перца растолочь в ступке, добавить 1–2 ст. ложки оливкового масла, перемешать.

5. Смазать получившейся смесью рыбу и обжарить на сковороде-гриль.

6. Разложить листья салата на большом блюде, сверху выложить рыбу, полить соусом и присыпать кинзой.

Салат со стручковой фасолью



2



35 мин.

- 250 г замороженной стручковой фасоли
- 150 г листьев любого салата
- 50 г любого твердого сыра
- 50 г тонко нарезанного бекона
- горсть листьев базилика и петрушки
- 8–10 оливок
- 1/4 перца чили
- 1 зубчик чеснока
- 6 ст. ложек оливкового масла
- 3 ст. ложки ложки орехового или льняного масла
- 3 ст. ложки уксуса белого вина
- 2 ст. ложки уксуса красного вина
- 2 ст. ложки горчицы с зернами
- щепотка морской соли

1. Фасоль опустить на 1–2 минуты в кипящую воду, затем переложить в миску и поставить на лед.

2. Бекон обжарить на сухой сковороде и выложить на бумажное полотенце.

3. Оливки разломить пополам и удалить косточки.

4. Чеснок почистить и раздавить в чеснокодавке.

5. Перец чили мелко порубить.

6. Приготовить заправку из горчицы, двух видов уксуса, оливкового и орехового масла, чили, чеснока и соли.

7. Половину заправки добавить в фасоль, перемешать.

8. Сыр нарезать кубиками.

9. Листья салата крупно нарезать, выложить на блюдо и полить половиной заправки, сверху разложить фасоль, оливки, сыр и бекон, полить оставшейся заправкой, посыпать петрушкой и базиликом.

10. Сверху на салат выложить фасоль, оливки, сыр и бекон. Полить оставшейся заправкой, посыпать петрушкой и базиликом.

Салат Оливье с домашним майонезом



10



1 ч. 30 мин.

- 200 г крабового мяса
- 3 клубня картофеля
- 3 небольшие моркови
- 3 яйца
- 3 соленых огурца
- 1 яблоко
- 5 перьев зеленого лука
- небольшой пучок укропа
- 3 ст. ложки зеленого горошка
- 2 ст. ложки нежирной сметаны
- щепотка свежемолотого черного перца
- щепотка морской соли

Для эклеров:

- 150 г муки
- 120 г сливочного масла
- 3 яйца
- щепотка морской соли

Для майонеза:

- 300 мл оливкового масла
- 2 желтка комнатной температуры
- сок 1 лимона
- 1 ч. ложка французской горчицы
- щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Выложить в небольшую кастрюлю 100 г сливочного масла, влить 1 стакан воды, добавить щепотку соли, на медленном огне довести до кипения и сразу снять с плиты.

2. Непрерывно вымешивая, всыпать просеянную муку, затем оставить охлаждаться на 2–3 минуты.

3. По одному ввести яйца. Тесто должно получиться гладким и блестящим.

4. Выстелить противень бумагой для выпечки, смазать ее сливочным маслом и ложкой выложить тесто в форме шариков на расстоянии 2–3 см друг от друга. Выпекать 20–25 минут, не открывая духовки, уменьшить температуру до 160 °С и выпекать еще 15 минут, затем остудить.

5. Приготовить майонез: взбить желтки со щепоткой соли и горчицей и медленно, капля по капле, добавлять оливковое масло. Как только майонез уплотнится, добавлять масло быстрее, время от времени вливая по капле лимонный сок.

6. Отварить морковь, картофель и яйца, остудить и почистить.

7. Все ингредиенты для салата мелко нарезать, добавить зеленый горошек, соль и перец. Перемешать.

8. Соединить 2 части майонеза и часть сметаны, заправить салат и начинить им эклеры.

Экзотический салат



- 2 цукини
- 1 баклажан
- 1/2 корня сельдерея
- 1 корень пастернака
- 200 г помидоров черри
- 100 г салата (подмосковный, фриссе, айсберг)
- 50 г изюма
- 50 г кедровых орехов
- пучок тимьяна
- горсть листьев базилика
- 6–8 зубчиков чеснока
- 6 ст. ложек оливкового масла
- 1 ст. ложка уксуса
- 1 ст. ложка горчицы
- щепотка шафрана
- щепотка свежемолотого черного перца

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Цукини и баклажан разрезать пополам, затем каждую половину – вдоль еще на восемь кусочков.
 2. Пастернак и сельдерей почистить и нарезать длинными кусочками.
 3. На один противень уложить цукини и баклажан, на другой – сельдерей и пастернак, все поперчить, присыпать листьями тимьяна, сбрызнуть оливковым маслом. Добавить в каждый противень по 3–4 зубчика чеснока в кожуре и запекать в разогретой духовке 20 минут.
 4. Шафран и изюм замочить в небольшом количестве теплой воды на 5 минут.
 5. Кедровые орехи поджарить.
 6. Приготовить заправку из уксуса, 2 ст. ложек оливкового масла и горчицы, добавить замоченные изюм и шафран, все перемешать.
 7. На большое блюдо выложить порванные руками листья салата, присыпать половиной орехов и полить заправкой.
 8. Сверху разложить запеченные кусочки цукини, баклажана и кореньев, затем помидоры черри и чеснок.
 9. Присыпать базиликом, оставшимися орехами, полить оставшейся заправкой.
- Подавать салат теплым.

Салат из руколы с куриной печенкой



3



35 мин.

- 200–250 г куриной печени
- 150 г руколы
- 70 г грибов портобелло (или шампиньонов, или вешенок)
- 4 ст. ложки оливкового масла
- 1 ст. ложка коньяка
- 1 ст. ложка винного уксуса
- 1 ч. ложка горчицы (желательно с зернышками)
- 1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
- 1/2 ч. ложки морской соли

1. Грибы вымыть, почистить и нарезать пластинками.
2. Разогреть в сковороде 2 ст. ложки оливкового масла и обжарить грибы, сразу же посолить и поперчить их.
3. Через 2–3 минуты добавить горчицу и уксус, перемешать и снять с огня.
4. В другой сковороде разогреть 1 ст. ложку оливкового масла и обжаривать куриную печень не больше 2–3 минут, чтобы она оставалась мягкой и нежной.
5. Обжаренную печень чуть-чуть посолить, влить коньяк и перемешать с грибами.
6. Добавить руколу и оставшееся оливковое масло, все перемешать.
7. Выложить салат на тарелки, так чтобы печень и грибы оказались сверху, полить соусом, в котором все жарилось.
Подавать тут же, теплым!

«Муравьи, ползущие по веткам деревьев»



4



35 мин.

- 1 упаковка рисовых макарон
- 300 г свиного фарша
- 2 горсти кунжутного семени
- 1 горсть мелкорубленной кинзы
- 1 небольшой корень имбиря
- 1 свежий красный перец чили
- 300 мл куриного или мясного бульона
- 3 ст. ложки соевого соуса
- 2 ст. ложки кунжутного масла
- щепотка свежемолотого черного перца

1. Рисовые макароны приготовить согласно инструкции на упаковке.
2. Перец чили мелко порубить.
3. Имбирь почистить и натереть на мелкой терке.
4. Кинзу мелко порубить.
5. В большой сковороде (вок – это идеально!) разогреть кунжутное масло и соевый соус, выложить чили, имбирь и кунжутное семя и обжаривать 30 секунд.
6. Добавить фарш и обжаривать 3–4 минуты, затем влить 2–3 половника бульона и готовить еще 7–9 минут.
7. Выложить к фаршу готовые макароны и кинзу, все перемешать, если нужно, поперчить.

Подавать теплым.

Теплый салат с лисичками



- 500 г свежих лисичек
- 100 г твердого сыра
- 100 г листьев салата
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- сок 1/2 лимона
- 6–7 ст. ложек оливкового или любого другого растительного масла
- 1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца
- 1/4 ч. ложки морской соли

1. Лук и чеснок почистить и мелко нарезать.
 2. Лисички промыть и почистить.
 3. Сыр натереть.
 4. Разогреть в сковороде 2 ст. ложки оливкового масла, слегка обжарить лук и чеснок.
 5. Добавить в сковороду лисички, немного посолить, поперчить и жарить, не закрывая крышкой.
 6. Приготовить заправку, смешав оставшееся оливковое масло, лимонный сок, соль и перец.
 7. Листья салата порезать и полить заправкой.
 8. Выложить на листья салата лисички, сверху посыпать натертым сыром.
- Подавать салат теплым.

Теплый салат с яйцом и беконом



4



30 мин.

- 1 батон черствого белого хлеба
- 2 пучка листового салата
- 100 г тонко нарезанного бекона
- 3 яйца
- 50 г твердого сыра
- сок 1/2 лимона
- 4–5 ст. ложек оливкового масла
- щепотка свежемолотого черного перца
- щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Хлеб, срезав корку, крупно поломать, уложить на противень и слегка сбрызнуть оливковым маслом.
2. Сверху выложить бекон и запекать в разогретой духовке около 10 минут.
3. Яйца сварить «в мешочек».
4. Сыр натереть крупными хлопьями (можно использовать овощечистку).
5. Салат крупно нарезать, добавить оставшееся оливковое масло, лимонный сок, соль, перец, все перемешать.
6. Выложить на тарелку слоями листья салата, хлеб с беконом, разломленные пополам яйца, присыпать все сыром.

Теплый салат из фенхеля с помидорами



2



40 мин.

- 2 фенхеля
- 12 желтых помидоров черри
- 12 красных помидоров черри
- 20 оливок без косточек
- 100 мл сухого белого вина
- горсть листьев тархуна
- 2 зубчика чеснока
- 3 ст. ложки оливкового масла
- 2 ст. ложки сливочного масла
- щепотка сухого майорана
- 1/2 ч. ложки морской соли

Духовку предварительно разогреть до 170 °С.

1. Фенхель разрезать вдоль на восемь частей и опустить в кипящую воду на 5 минут.
 2. Помидоры слегка надрезать, поместить в дуршлаг и на минуту опустить в кипяток, затем снять с них кожицу.
 3. Оливки разрезать пополам.
 4. Чеснок почистить, измельчить и заправить оливковым маслом.
 5. На большой противень выложить фенхель, оливки, помидоры, полить вином, сверху на овощи положить кусочки сливочного масла.
 6. Посолить овощи и присыпать майораном, полить оливковым маслом с чесноком, а затем отправить в разогретую духовку на 20 минут.
- Подавать салат теплым, посыпав листьями тархуна.

Теплый салат с луком, беконом и руколой



3



20 мин.

- 2 пучка руколы
- 2 красные луковицы
- 150 г бекона
- 100 г кедровых орехов
- 50 г твердого сыра
- 2–3 веточки базилика
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 1 ст. ложка бальзамического уксуса
- щепотка сухих прованских трав
- щепотка свежемолотого черного перца
- щепотка морской соли

1. Лук почистить и разрезать каждую луковицу на восемь частей.
2. Бекон нарезать длинными полосками, обжарить на сухой сковороде до золотистого цвета и выложить на бумажное полотенце.
3. В сковороде, на оставшемся от бекона жире, поджарить лук. Когда он станет мягким и золотистым, посолить и добавить прованские травы.
4. В другой сковороде разогреть оливковое масло, добавить кедровые орехи, бальзамический уксус, бекон и лук, посолить и поперчить.
5. Сыр натереть крупными хлопьями (можно использовать овощечистку).
6. Листья базилика мелко нарезать.
7. На большое блюдо выложить руколу, лук и бекон с орехами, посыпать сыром и базиликом.

Подавать салат тут же, теплым!

Овощи и грибы

Овощи по-китайски



- 500 г шампиньонов
- 200 г шпината
- 3 сладких перца (разного цвета)
- 2 небольшие моркови
- 1 небольшой кабачок
- 2 стебля сельдерея
- 1 свежий красный перец чили
- 1 небольшой корень имбиря
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст. ложки соевого соуса
- 2 ч. ложки кунжутного масла
- небольшой пучок мяты
- небольшой пучок кинзы

1. Морковь и кабачок почистить и нарезать пластинками по диагонали.
2. Сладкий перец, удалив семена, порезать широкими полосками.
3. Шампиньоны почистить и нарезать пластинками толщиной 3 мм.
4. Сельдерей порезать маленькими кусочками.
5. Чеснок почистить и мелко порубить.
6. Имбирь почистить и натереть на мелкой терке.
7. Перец чили мелко нарезать.
8. Разогреть в сковороде-вок кунжутное масло и тушить чеснок, имбирь и перец чили 1 минуту, затем добавить морковь, через 2 минуты – кабачок, через 2 минуты – сладкий перец, через 2 минуты – грибы, через 2 минуты – сельдерей и шпинат и тушить 2–3 минуты.
9. Кинзу и мяту мелко порубить, присыпать овощи, влить соевый соус, все перемешать.

Закуска из баклажанов



- 3 баклажана
- пучок кинзы
- 2 зубчика чеснока
- сок 1/2 лимона
- 2 ст. ложки оливкового масла
- 1 ч. ложка семян кориандра
- щепотка свежемолотого черного перца
- щепотка морской соли

Духовку предварительно разогреть до 200 °С.

1. Баклажаны целиком запекать в разогретой духовке минут 20–30, пока не потрескается кожица.
2. Чеснок почистить и пропустить через чеснокодавку.
3. Приготовить заправку: семена кориандра растереть в ступке, добавить чеснок, соль, перец, сок лимона и оливковое масло, все перемешать.
4. Горячие баклажаны почистить, мякоть мелко порубить и смешать с заправкой.
5. Кинзу мелко порубить и присыпать баклажаны. Подавать теплыми или холодными.

Запеченный лук



- 6 луковиц

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.