

Аурика Луковкина

Праздничные салаты



Аурика Луковкина

Праздничные салаты

«Научная книга»

Луковкина А.

Праздничные салаты / А. Луковкина — «Научная книга»,

В книге представлены разнообразные рецепты приготовления и украшения праздничных салатов.

© Луковкина А.

© Научная книга

Содержание

Введение	5
Салаты из овощей	6
Салат из белокочанной капусты и чернослива	7
Мельничный	8
Зеленый салат по-гречески	9
Весенняя симфония	10
Душечка	11
Мечта	12
Легкий	13
Грезы	14
Оригинальный	15
Нежность	16
Салат из зеленого лука с сухариками	17
Ананас	18
Лакомка	19
Нана	20
Дачный	21
Дачный-2	22
Диана	23
Луково-огуречный салат	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Аурика Луковкина

Праздничные салаты

Введение

Само слово «салат» итальянское, означает «солить». Салатом называют массу из овощей, фруктов, мясных и рыбных изделий, подверженных тепловой обработке или в сыром виде, с добавлением других компонентов.

Салаты считаются основным блюдом в любой кухне мира. Это можно объяснить тем, что они не только полезны, но и очень вкусны. А если они еще и красиво оформлены, то легкое и быстрое блюдо превращается в изысканный шедевр.

Для украшения берутся самые красивые и аппетитные дольки румяных яблок, аппетитные кусочки рыбы и мяса. Украшать салаты кулинары рекомендуют только теми продуктами, которые входят в состав.

Хозяйка всегда может проявить свою фантазию и индивидуальность. Это касается и приготовления блюда и его украшения. Самое главное подойти творчески к процессу приготовления.

Это обязательно заметят ваши близкие и друзья, тем более, что наша книга даст вам большой простор для фантазирования творчества, благодаря разнообразным рецептам, представленных в ней.

Салаты из овощей

Готовят салаты из листовых овощей, зеленого лука, редиса, редьки, помидоров и огурцов, белокочанной и краснокочанной капусты, моркови. Значение их в питании очень велико благодаря содержанию ценных минеральных солей, витаминов. Не подвергнутые тепловой обработке свежие овощи в значительной степени сохраняют содержащиеся в них вкусовые и ароматические вещества. Большую группу салатов составляют салаты из вареных овощей и винегреты. Салаты и винегреты чаще всего подают в салатниках украшенными зеленью, или в вазочках, круглых блюдах. В последнем случае на середину посуды горкой кладут часть перемешанных и заправленных овощей, а вокруг располагают букетиками отдельные заправленные овощи, входящие в состав салата. Изделия украшают зеленью, цветами из овощей, ягодами.

Салат из белокочанной капусты и чернослива

Количество порций – 2

- 150 г чернослива
- 1 небольшой вилок белокочанной капусты
- сахар
- сок 1 лимона
- соль

Подготовка 30 мин.

Приготовление 40 мин.

1. Нарезьте свежую капусту тонкой соломкой, добавьте сахар. С помощью ступки помните капусту до появления сока.
2. Чернослив положите в теплую воду на 15–20 мин для набухания. Затем удалите из ягод косточки и нарежьте небольшими кусочками.
3. Морковь очистите, хорошо вымойте и натрите на крупной терке. Все ингредиенты перемешайте, добавьте заправку из воды с соком лимона.
4. Подавайте, украсив черносливом и ломтиками моркови.

Маленький совет: перед подачей на стол добавить в салат несколько капель коньяка, аромат салата от этого станет значительно ярче.

Мельничный

Количество порций – 4

- 1/2 головки репчатого лука
- 3 помидора
- 3 сладких перца
- 2 ст. л. 3 %-ного уксуса
- 3 ст. л. растительного масла
- 2 ч. л. сахара
- зелень
- перец
- соль

Подготовка 30 мин.

Приготовление 40 мин.

1. Нарежьте тонкими ломтиками помидоры, перец и огурцы, лук – колечками.
2. Нарезанный лук поместите в посуду, хорошо посолите и добавьте растительное масло.
3. Все тщательно перемешайте и оставьте на некоторое время. Это нужно для того, чтобы он был мягким и не слишком горьким.
4. Через некоторое время добавьте к луку перец, огурцы, помидоры и зелень.
5. Способ приготовления салатной заправки:
50 мл растительного масла, 50 г 3 %-ного уксуса, перемешать.

Маленький совет: если вы хотите сохранить огурцы свежими подольше, то держите их на 3/4 в воде, хвостиками вниз.

Зеленый салат по-гречески

Количество порций – 4

- 3 ст. л. толченых грецких орехов
- 2 ст. л. кефира
- 3 ст. л. растительного масла
- 1 пучок укропа
- 10 маслин
- пучок зеленого салата
- соль

Подготовка 30 мин.

Приготовление 40 мин.

1. Промойте хорошо зеленый салат, затем нарежьте его тонкими полосками, сбрызните соленой водой и сложите в салатник.
2. Заправьте растительным маслом, толчеными грецкими орехами и кефиром, взбитым с мелко нарезанным укропом.
3. Выложите салат горкой в салатник и украсьте маслинами без косточек.

Маленький совет: подсолнечное масло замените оливковым, салат получится еще вкуснее и полезнее.

Весенняя симфония

Количество порций – 4

- 2 апельсина
- 6 штук редиса
- 4 ч. л. лимонного сока
- соль

Подготовка 30 мин.

Приготовление 40 мин.

1. Вымойте редис, положите на 1 ч в воду, меняйте ее несколько раз. Выньте и обсушите.
2. Натрите его на мелкой терке.
3. Смешайте с лимонным соком, посолите, добавьте сахар, апельсин, нарезанный кружочками.

Маленький совет: в салат можно добавить зеленое яблоко.

Душечка

Количество порций – 2

- 300 г белого хлеба
- 1 корень сельдерея
- 200 г (примерно горсть) стручковой фасоли
- 3 моркови
- 300 г цветной капусты
- 1 банка рыбных консервов
- 2 свеклы
- 150 мл майонеза
- перец
- соль

Подготовка 60 мин.

Приготовление 2 ч.

1. Вымойте корень сельдерея, затем сварите его, морковь, стручковую фасоль, цветную капусту и свеклу. Все овощи варите отдельно. Когда овощи остынут, мелко их нарежьте и сложите отдельно.

2. Нарежьте мягкий белый хлеб тонкими кусочками. Положите на тарелку в такой последовательности: ломтики хлеба, на них один вид овощей, снова ломтики хлеба, затем второй вид овощей. Чередуйте их до тех пор, пока не закончатся все овощи.

3. Каждый слой овощей посолите и добавьте перец. Последним должен быть слой хлеба. Нанесите на него слой пюре из рыбных консервов.

4. Приготовьте зеленый соус. Для этого мелко нарежьте зелень (укроп, петрушку, добавьте к обычному майонезу и перемешайте. Этим соусом залейте салат.

Маленький совет: готовый салат лучше хранить в стеклянной посуде, так он лучше сохранит свои вкусовые качества.

Мечта

Количество порций – 2

- 250 г ядер грецкого ореха
- 4 головки репчатого лука
- 150 мл масла растительного
- 2 яйца, сваренных вкрутую
- 30 г петрушки
- 1/2 ч. л. 3 %-ного уксуса
- соль

Подготовка 60 мин.

Приготовление 60 мин.

1. Очистите и испеките в духовке лук. Затем охладите и нарежьте дольками.
2. Возьмите плоскую тарелку, положите на нее лук и посыпьте пропущенными через мясорубку грецкими орехами, мелко нарезанной зеленью.
3. Салат заправьте маслом и уксусом и тщательно перемешайте.

Маленький совет: если вам нужно сварить яйцо, скорлупа которого треснула, добавьте в воду 2 ст. л. соли.

Легкий

Количество порций – 2

- 3 яйца, сваренных вкрутую
- 9 помидоров
- 100 г сыра твердых сортов
- 250 г майонеза
- зелень
- соль

Подготовка 25 мин.

Приготовление 30 мин.

1. Тщательно промытые помидоры нарежьте тонкими дольками. Сыр, яйца натрите на терке.
2. Заправьте салат майонезом, тщательно перемешайте, и он готов к употреблению.
3. Украсьте его зеленью.

Маленький совет: для того чтобы из помидоров вытекало меньше сока, резать их нужно очень острым ножом. А в случае, если помидор вдруг лопнул, обильно посыпьте трещину солью.

Грезы

Количество порций – 2

- 3 (1 для украшения) головки репчатого лука
- 250 г фасоли
- 3 граната
- несколько капель лимонного сока
- соль

Подготовка 30 мин.

Приготовление 40 мин.

1. Фасоль отварите в слегка подсоленной воде, остудите.
2. Лук мелко нарежьте, промойте в горячей воде, поместите в дуршлаг для того, чтобы вода стекла.
3. Гранат очистите от кожуры. Примерно половину зерен выложите в салатницу, из остальной половины выжмите сок, а небольшое количество оставьте для украшения салата.
4. В фасоль добавьте лук и зерна граната, заправьте майонезом, в который предварительно добавьте лимонный сок, и гранатовым соком. Все тщательно перемешайте и выложите в салатницу.
5. Для украшения салата лук нарежьте кольцами, в каждый из которых поместите оставшиеся зерна граната.

Маленький совет: если вы не хотите, чтобы на старом картофеле во время варки появились синеватые пятна, нужно добавить в воду немного уксуса.

Оригинальный

Количество порций – 2

- 3 моркови
- 2 свежих огурца
- 250 сыра твердых сортов
- 250 г майонеза
- 1 помидор немного лимонного сока
- соль

Подготовка 35 мин.

Приготовление 60 мин.

1. Сварите морковь в слегка подсоленной воде, остудите.
2. Нарезьте огурец, сыр и морковь тонкой соломкой, перемешайте, добавьте лимонный сок и заправьте майонезом.
3. После этого выложите все в салатницу и украсьте тонкими ломтиками помидора.

Маленький совет: аромат лимона будет сильнее, если его перед употреблением обдать кипятком.

Нежность

Количество порций – 2

- 2 головки репчатого лука
- 3 яйца, сваренных вкрутую
- 2 кислых зеленых яблока
- 200 г майонеза

Подготовка 25 мин.

Приготовление 30 мин.

1. Нарежьте тонкими кольцами лук.
2. Яйца мелко нарежьте, а яблоки натрите на крупной терке.
3. Добавьте майонез и все тщательно перемешайте. Выложите в салатницу.
4. Украсьте салат зеленью.

Маленький совет: если вы не обнаружили в холодильнике майонез, то его с успехом можно заменить на сметану.

Салат из зеленого лука с сухариками

Количество порций – 2

- 5 яиц, сваренных вкрутую (2 яйца для украшения салата)
- 1 пакетик сухариков
- 150 г майонеза
- 100 г зеленого лука

Подготовка 25 мин.

Приготовление 30 мин.

1. Нарежьте мелко яйца и лук, добавьте к ним сухарики, заправьте майонезом и тщательно перемешайте.
2. Выложите в салатницу и украсьте тонкими дольками яйца и зеленью.

Маленький совет: салат с сухариками лучше сразу подавать на стол, пока сухарики не размякли.

Ананас

Количество порций – 2

- 4 моркови
- 250 г сметаны
- 4 яблока
- 250 г ядер грецкого ореха
- 1 лимон
- 3 ст. л. сахара

Подготовка 30 мин.

Приготовление 35 мин.

1. Обжарьте на масле ядра грецких орехов и соедините с морковью и яблоками, натертыми на мелкой терке, перемешайте.
2. Добавьте сметану, сахар и лимонный сок.

Маленький совет: чтобы яблоки не потемнели и сохранили свои вкусовые качества, их нужно сбрызнуть лимонным соком.

Лакомка

Количество порций – 2

- 150 г ядер грецкого ореха
- 2 вареные свеклы
- 150 г изюма
- 1 зубчик чеснока
- 150 г чернослива с косточками
- 150 г кураги
- 150 г майонеза

Подготовка 30 мин.

Приготовление 35 мин.

1. Чернослив и курагу мелко нарежьте, ядра грецкого ореха истолките, а свеклу вместе с чесноком пропустите через мясорубку.

2. Все перемешайте и добавьте майонез. В качестве украшения используйте ягоды винограда или ежевики.

Маленький совет: ядра грецкого ореха становятся вкуснее, если их перед добавлением в салат обжарить на масле.

Нана

Количество порций – 2

- 3 головки репчатого лука
- 100 г майонеза или сметаны
- 6 клубней картофеля
- 2 ч. л. сухого сельдерея, зелень
- по 0,5 ч. л. сахара и соли

Подготовка 30 мин.

Приготовление 50 мин.

1. Лук нарежьте кольцами. Картофель отварите до полной готовности, слейте воду и мелко нарежьте. Добавьте к нему лук, соль, семена сельдерея и заправьте сметаной или майонезом.
2. Все тщательно перемешайте и выложите в салатницу.
3. В качестве украшения можно использовать листья петрушки.

Маленький совет: картофель сварится быстрее, если добавить в воду маргарин.

Дачный

Количество порций – 2

- 6 крупных клубней картофеля
- 1 головка репчатого лука
- 1 ст. л. сливочного масла
- 4 сваренных вкрутую яйца
- 150 г майонеза
- 1/2 ч. л. молотого черного перца
- зелень сельдерея
- 1/2 ст. л. готовой горчицы
- 1 ч. л. соли

Подготовка 30 мин.

Приготовление 50 мин.

1. Сварите картофель в мундире, затем выньте его из воды, снимите кожицу и нарежьте крупными ломтиками.
2. Лук обжарьте на масле до тех пор, пока он не станет золотистого цвета.
3. Яйца мелко нарежьте.
4. Смешайте картофель, лук, яйца, соль, перец, сельдерей, майонез, горчицу. Осторожно перемешайте салат.

Маленький совет: картофель надо варить на умеренном огне, так он равномерно проваривается.

Дачный-2

Количество порций – 2

- 5 свежих помидоров
- 4 свежих огурца
- 200 г редиса
- 1 зубчик чеснока
- 350 г цветной капусты
- 1 стакан сметаны или майонеза
- соль

Подготовка 25 мин.

Приготовление 30 мин.

1. Отварите капусту в слегка подсоленной воде.
2. Редис, помидоры и огурцы мелко нарежьте.
3. Зеленый салат, чеснок и лук измельчите.
4. Затем все продукты соедините и заправьте сметаной или майонезом.
5. Уложите в салатник и украсьте «бантиками» из свежих огурцов.

Маленький совет: если посолить салат заранее, то он выделит слишком много сока, поэтому солите непосредственно перед подачей на стол.

Диана

Количество порций – 2

- 300 г отваренных макарон
- 3 моркови
- 150 г бланшированного миндаля
- 50 г маслин без косточек
- 2 стакана рассола
- 200 г майонеза
- 1 маринованный огурец
- 2 ч. л. огуречного рассола
- зелень
- перец по вкусу
- соль

Подготовка 40 мин.

Приготовление 50 мин.

1. Морковь, миндаль, маслины, маринованный огурец мелко нарежьте.
2. Добавьте к ним макароны, огуречный рассол и майонез, посолите и все тщательно перемешайте.
3. Выложите салат в салатницу и украсьте зеленью.

Маленький совет: салат сразу не подавайте на стол, а подержите его немного в холодильнике, тогда он лучше пропитается.

Луково-огуречный салат

Количество порций – 2

- 1 головка репчатого лука
- 2 свежих огурца
- 1 большой цуккини
- 3 ст. л. винного уксуса
- 2 ч. л. сахара
- 2 свежих помидора
- зелень базилика
- 50 мл оливкового масла

Подготовка 40 мин.

Приготовление 8—12 ч.

1. Репчатый лук мелко нарежьте. Свежие огурцы, цуккини нарежьте тонкими ломтиками, помидоры нарежьте дольками.

2. Лук, огурцы, цуккини, помидоры, базилик, винный уксус, сахар, оливковое масло тщательно перемешайте и перед тем, как подать на стол, поставьте в холодильник на 8 ч или на ночь.

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.