

ЮЛИЯ ВЫСОЦКАЯ



365

салатов
и закусок
на каждый
день

www.edimdoma.ru

Юлия Александровна Высоцкая
365 салатов и закусок
на каждый день
Серия «Едим дома»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=26683413
365 салатов и закусок на каждый день: Э; Москва; 2015
ISBN 978-5-699-84032-8

Аннотация

Салаты и закуски, приготовленные по рецептам из телепрограмм «Едим Дома!» и «Завтрак с Юлией Высоцкой», привлекают своей универсальностью: каждое из этих блюд может стать полноценным завтраком или ужином в будни или украсить праздничный стол. Салаты и закуски можно сделать из того, что есть под рукой, к тому же для их приготовления не нужны специальные кулинарные навыки, считает Юлия Высоцкая и предлагает читателям множество рецептов вкусных и полезных блюд.

Содержание

Салаты и закуски из свежих овощей	7
Французский салат	7
Салат из помидоров	9
Салат со сметанной заправкой	11
Салат из шпината со спаржей, финиками и миндалем	13
Тапенад	15
Салат из красной капусты	18
Салат «Цезарь»	20
Салат из руколы с сыром	22
Тайский салат с арахисом	24
Салат с вялеными помидорами, авокадо и кедровыми орешками	26
Салат из спаржи с кунжутом	28
Теплый салат из савойской капусты с финиками и арахисом	30
Салат с горчичным соусом	32
Капустный салат с яблоками, морковью и изюмом	34
Салат со сладкой кукурузой и авокадо	36
Салат из шпината с грушей и ветчиной	38
Острый салат с лимоном и каперсами	40
Салат с авокадо, орехами и редисом	42

Салат из сладкого лука с финиками	45
Салат с дыней, красным луком и грецкими орехами	47
Салат «На бегу»	49
Салат из свежих овощей с мятой	51
Салат с огурцами, чили и маком	53
Мексиканская закуска из авокадо	55
Салат из хрустящего шпината и ветчины	57
Салат с цветной капустой, укропом и каперсами	59
Картофельный салат с восточными пряностями	62
Капустный салат с оливками и чесночной заправкой	64
Башенка из помидора и авокадо со сметанной заправкой	66
Салат «Наполеон» из свеклы	68
Сэндвич из листьев салата, помидоров и грудинки	71
Салат из помидоров с нектаринами и базиликом	73
Салат с картофелем, маслинами и авокадо	75
Салат из фенхеля и граната	77
Хрустящий капустный салат с грушей и орехами	79
Овощи с лимонным хумусом	81

Сельдерей с помидорами и тунцом в чашечках из авокадо	83
Салат из молодых овощей с соусом из петрушки	85
Салат из руколы с французскими гренками и ветчиной	87
Салат из свеклы, чечевицы и яблок	90
Салат «Цезарь» с сырными чипсами	92
Картофельный салат с помидорами и домашним майонезом	94
Салаты и закуски с запеченными овощами	97
Салат с баклажанами и моцареллой	97
Закуска из спаржи с ветчиной	99
Тосканский салат «Панцанелла»	101
Конец ознакомительного фрагмента.	102

Юлия Высоцкая

365 салатов и закусок

на каждый день

© ООО «Издательство Юлии Высоцкой», 2015

© Высоцкая Ю., 2015

© ООО «Издательство «Э», 2015

*** * ***

Салаты и закуски из свежих овощей

Французский салат

2 порции

время приготовления 20 мин.

2 пучка листового салата (подмосковного или фриссе)

1 небольшая красная луковица

2 зубчика чеснока

маленький пучок мяты

50 мл винного уксуса

6 ст. ложек оливкового масла

2 ст. ложки горчицы с зёрнами

щепотка свежемолотого черного перца

щепотка морской соли

1. Лук почистить, нарезать кольцами и замочить в уксусе на 10 минут.

2. Листья салата крупно нарезать.

3. Выложить на салат лук, а уксус сохранить.

4. Чеснок почистить и мелко порубить.

5. Мяту нарезать довольно мелко.

6. Горчицу развести уксусом, оставшимся от лука, добавить оливковое масло, соль и перец, затем все перемешать с чесноком и мятой и заправить салат.

Салат из помидоров

2 порции

время приготовления 10 мин.

4 помидора

1 красная луковица

пучок укропа

пучок петрушки

1–2 ст. ложки подсолнечного масла

щепотка свежемолотого черного перца

щепотка морской соли

1. Помидоры нарезать тонкими дольками.
2. Лук почистить и нарезать тонкими полукольцами.
3. Зелень измельчить.
4. Соединить все ингредиенты, посолить и поперчить, заправить подсолнечным маслом и перемешать.



Салат со сметанной заправкой

4 порции

время приготовления 20 мин.

1 кочан цикория

100 г листового салата

100 г салата айсберг

2 моркови 1 фенхель

Для заправки:

4 лимона

500 г сметаны

2-3 ст. ложки любого

растительного масла

щепотка свежемолотого черного перца

1. Два лимона разрезать пополам.

2. Разогреть в небольшой сковороде растительное масло и закарामелизировать в нем разрезанные лимоны, а затем отжать из них сок.

3. Цедру двух оставшихся лимонов натереть на мелкой терке.

4. Приготовить заправку: соединить сметану, лимонную цедру, сок закарамелизированных лимонов и щепотку пер-

ца, все перемешать.

5. Морковь почистить, остальные овощи крупно нарезать.

Подавать овощи и заправку отдельно.

Салат из шпината со спаржей, финиками и миндалем

3 порции

время приготовления 20 мин.

3 горсти молодого шпината

14 стеблей спаржи

8 фиников без косточек

1 горсть миндаля

1 луковица красного шалота

50–70 мл уксуса

1/3 ч. ложки сумака

Для заправки:

1/2 лимона

3–4 ст. ложки оливкового масла

1/4 ч. ложки пасты хариса

1. Лук-шалот почистить и нарезать тонкой соломкой.
2. Финики нарезать длинными и тонкими полосками.
3. Залить лук с финиками уксусом так, чтобы они были полностью покрыты, и оставить на некоторое время.
4. У спаржи отломить грубые черенки и отправить ее на несколько минут в кипящую воду. Затем воду слить, про-

мыть спаржу в ледяной воде и выложить на бумажное полотенце.

5. Миндаль подсушить на разогретой сковороде, затем измельчить в ступке.

6. Из половинки лимона выжать 1 ст. ложку сока.

7. Слить уксус из фиников с луком, оставив 1 ст. ложку для заправки.

8. Приготовить заправку: соединить оливковое масло, 1 ст. ложку уксуса, в котором мариновался лук, лимонный сок и пасту хариса.

9. Шпинат полить заправкой и перемешать.

10. Спаржу порезать на несколько частей по диагонали.

11. Выложить шпинат в глубокое блюдо, сверху разложить спаржу, лук и финики, посыпать сумаком и орехами.

Тапенад

3 порции

время приготовления 25 мин.



1 батон белого хлеба

3-4 яйца

1 огурец

1 цикорий
1 помидор
1 фенхель
1 стебель сельдерея
1 банка оливок
1 небольшая банка тунца в растительном масле
5-6 анчоусов
горсть каперсов
1/2 лимона
небольшой пучок базилика
2-3 зубчика чеснока
50 мл оливкового масла
1 ст. ложка горчицы с зернами

1. Яйца сварить вкрутую.
2. Если оливки с косточками, вынуть их.
3. Из половинки лимона выжать сок.
4. Оливки, анчоусы, каперсы, тунец, горчицу, оливковое масло и сок лимона взбить в блендере до состояния густого соуса.
5. Все овощи, кроме помидора, нарезать соломкой и подавать с соусом.
6. Помидор разрезать пополам, вынуть сердцевину с соком и семенами и начинить тапенадом.
7. Яйца также разрезать пополам и, вынув желтки, начинить их тапенадом.

8. Ломтики хлеба обжарить, натереть чесноком, сверху выложить тапенад и присыпать листьями базилика.

Салат из красной капусты

4 порции

время приготовления 55 мин.



1/2 кочана красной капусты

1 луковица

75 г грецких орехов

50 г изюма

250 мл красного сухого вина

60 мл винного уксуса

2-3 ст. ложки оливкового масла

3 ч. ложки прованских трав

1-2 ч. ложки сахара

1 палочка корицы

щепотка морской соли

1. Лук почистить и мелко нарезать.
2. Капусту нашинковать.
3. Разогреть в глубокой сковороде 1-2 ст. ложки оливкового масла и обжарить лук до мягкости.
4. Выложить в сковороду капусту, влить вино и 50 мл уксуса, добавить сахар, 2 ч. ложки прованских трав, корицу и щепотку соли. Все перемешать, накрыть сковороду крышкой и на медленном огне тушить капусту 25-30 минут.
5. Орехи растолочь в ступке.
6. Вынуть палочку корицы и выложить капусту на блюдо.
7. Добавить в салат орехи и изюм, присыпать оставшимися прованскими травами, сбрызнуть уксусом и оливковым маслом.

Салат «Цезарь»

3 порции

время приготовления 35 мин.



2 пучка листового салата

1/2 батона белого хлеба

6 анчоусов

50 г твердого сыра

2-3 ст. ложки оливкового масла

Для заправки:

3–4 анчоуса

2 яйца

1/2 лимона

1 зубчик чеснока

3 ст. ложки оливкового масла

1 ст. ложка горчицы с зернами

щепотка свежемолотого черного перца

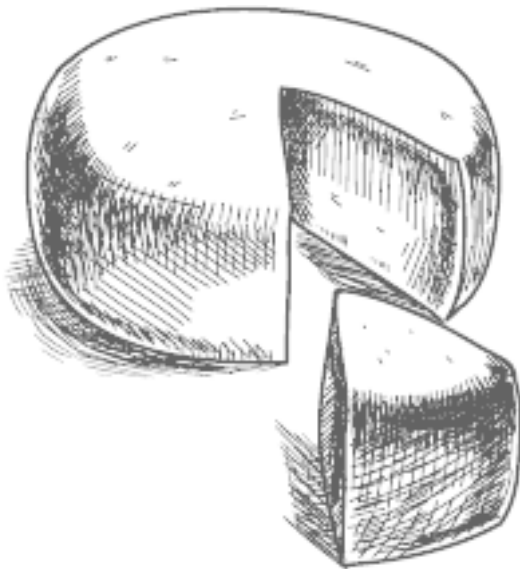
щепотка морской соли

1. Приготовить крутоны: срезать с хлеба корку, поломать его на небольшие кусочки, сбрызнуть оливковым маслом и запекать в духовке 7–8 минут.
2. Яйца отварить вкрутую, вынуть желтки.
3. Твердый сыр нарезать крупными хлопьями (можно воспользоваться овощечисткой).
4. Из половинки лимона выжать сок.
5. Чеснок почистить и растереть с солью и перцем.
6. Приготовить заправку: к чесноку с солью добавить 3 ст. ложки оливкового масла, горчицу, желтки, лимонный сок, 3–4 анчоуса и перемешать.
7. Листья салата сбрызнуть заправкой, перемешать.
8. Выложить салат на тарелки, добавить в каждую немного крутонов, пару анчоусов, посыпать все сыром.

Салат из руколы с сыром

2 порции

время приготовления 20 мин.



150 г руколы

50 г твердого сыра

2 ст. ложки оливкового масла

1 ст. ложка бальзамического уксуса

щепотка сушеных помидоров

щепотка свежемолотого черного перца

щепотка морской соли

1. Листья руколы промыть и просушить.

2. Сыр с помощью овощечистки нарезать длинными тонкими хлопьями.

3. Перемешать листья и сыр, поперчить, посолить и добавить щепотку сушеных помидоров.

4. Заправить прямо на столе оливковым маслом и бальзамическим уксусом.

Тайский салат с арахисом

2 порции

время приготовления 25 мин.

150 г салата корн

2 небольшие моркови

3 огурца

100 г ростков сои

100 г несоленого очищенного арахиса

1 лайм

1 пакетик мисо-пасты

2 ст. ложки сливового вина

2 ст. ложки соевого соуса

1–2 ст. ложки кунжутного масла

1 ч. ложка рыбного соуса

1 ч. ложка рисового уксуса

1 ст. ложка сахара

1. Цедру лайма натереть на мелкой терке, из половинки лайма отжать сок.

2. Приготовить заправку, смешав рыбный соус, рисовый уксус, сливовое вино, сахар, мисо-пасту, соевый соус, сок и цедру лайма.

3. Ростки сои ошпарить кипятком.

4. Морковь почистить и нарезать длинными тонкими полосками.

5. Огурцы тоже почистить и нарезать полосками, но только верхний слой, а не водянистую мякоть с семечками.

6. Листья салата перемешать с морковью, огурцом и ростками сои.

7. Арахис измельчить в крошку.

8. Заправить салат, выложить его на тарелку, посыпать измельченным арахисом, сбрызнуть кунжутным маслом.

Салат с вялеными помидорами, авокадо и кедровыми орешками

2 порции

время приготовления 25 мин.



10 помидоров черри
3 горсти салатного микса
горсть кедровых орехов
1/2 авокадо
20-30 г твердого сыра
3 вяленых помидора

2 ст. ложки оливкового масла

1 ч. ложка бальзамического уксуса

1 ч. ложка яблочного уксуса

щепотка свежемолотого черного перца

щепотка морской соли

1. Разогреть сухую сковороду и слегка подсушить кедровые орехи.
2. Листья салата выложить в глубокую миску.
3. Помидоры черри разрезать пополам, добавить к салату.
4. Вяленые помидоры тонко нарезать и тоже выложить в салат.
5. Мякоть авокадо вынуть ложкой и добавить в салат, посолить, поперчить, полить оливковым маслом, бальзамическим и яблочным уксусом и перемешать.
6. Выложить салат в большое блюдо, настрогать картофелечисткой сверху тонкие хлопья сыра.
7. Посыпать салат кедровыми орехами.

Салат из спаржи с кунжутом

3 порции

время приготовления 20 мин.



500 г молодой спаржи

4 луковицы шалота

100 мл саке

2 ст. ложки соевого соуса

1 ст. ложка устричного соуса

2 ч. ложки кунжутного семени

2 ч. ложки кунжутного масла

1 ч. ложка натертого имбиря

1 ч. ложка рисового уксуса

1 сухой перец чили

1. Лук почистить и нарезать полукольцами.

2. Разогреть в сковороде-вок кунжутное масло, слегка обжарить лук.

3. Добавить имбирь, соевый соус, рисовый уксус, рыбный или устричный соус, саке, перец чили и тушить все 1 минуту.

4. Спаржу отправить в соус и готовить 3-4 минуты, чтобы она стала нежной, оставаясь упругой.

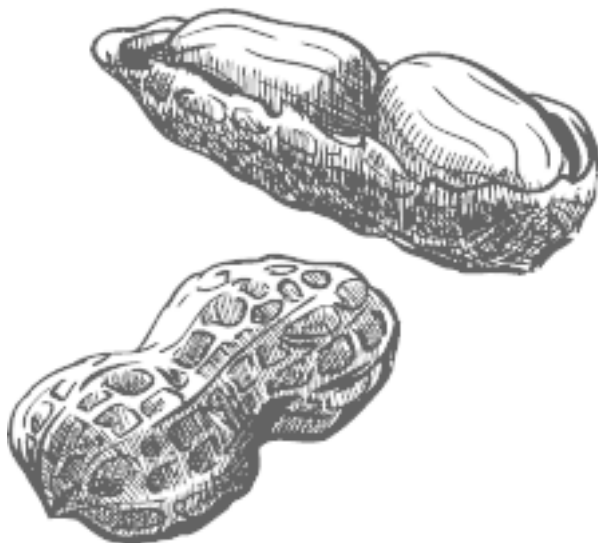
5. В последний момент всыпать кунжутное семя, перемешать и снять с огня.

Подавать теплым.

Теплый салат из савойской капусты с финиками и арахисом

4 порции

время приготовления 40 мин.



1 кочан савойской капусты

8 фиников

горсть обжаренного арахиса

2 ст. ложки оливкового масла

1 ч. ложка сливочного масла

1 ч. ложка кориандра

4 гвоздики

1. Капусту тонко нашинковать.

2. Гвоздику растереть в ступке в пудру, добавить кориандр и слегка размять, чтобы он раскрылся.

3. Разогреть в сковороде оливковое и сливочное масло, выложить измельченную гвоздику и кориандр, добавить капусту и, помешивая, обжаривать.

4. Финики, удалив косточки, разрезать вдоль на 4 части.

5. Когда капуста будет практически готова, добавить финики. В самом конце всыпать орехи, перемешать и снять с огня.

Салат с горчичным соусом

2 порции

время приготовления 25 мин.



150-200 г листьев салата
1/3 батона белого хлеба
горсть кедровых орехов
свежемолотый черный перец

Для соуса:

100 мл оливкового масла

50 г твердого сыра

2 желтка

2 ст. ложки горчицы с зернами

2 ст. ложки винного уксуса

1. Листья салата крупно нарезать.

2. Кедровые орехи поджарить на сухой сковороде.

3. Твердый сыр натереть на мелкой терке.

4. Приготовить соус: желтки комнатной температуры слегка взбить вместе с горчицей и уксусом.

5. Продолжая взбивать, тонкой струйкой вливать оливковое масло, пока не получится густой соус, почти майонез.

6. Добавить в соус натертый сыр и все перемешать.

7. Заправить получившимся соусом листья салата, выложить их на тарелку, поперчить, присыпать кедровыми орехами.

8. Хлеб нарезать и подсушить в духовке или тостере.

9. Подавать салат с поджаренными хлебными тостами, сбрызнув их оливковым маслом.

Капустный салат с яблоками, морковью и изюмом

2 порции

время приготовления 25 мин.

1/4 кочана капусты

1 морковь

1 яблоко

горсть изюма

щепотка сухого тимьяна

Для заправки:

2 ст. ложки 20 %-ной сметаны

1 ст. ложка горчицы с зернами

1 ст. ложка яблочного уксуса

1 ст. ложка оливкового масла

щепотка смеси нескольких видов перца

щепотка морской соли

1. Капусту нашинковать как можно тоньше.

2. Яблоко очистить и удалить сердцевину.

3. Морковь почистить.

4. Яблоко и морковь натереть на крупной терке, выложить

к капусте.

5. Добавить изюм и тимьян.

6. Приготовить заправку: сметану соединить с горчицей, яблочным уксусом, оливковым маслом, посолить, поперчить и перемешать.

7. Полить заправкой салат, перемешать и оставить на некоторое время, чтобы овощи пропитались.



Салат со сладкой кукурузой и авокадо

2 порции

время приготовления 25 мин.



200 г салата

1 авокадо

1 апельсин

1/2 лайма

3-4 ст. ложки

консервированной кукурузы

пучок петрушки

пучок базилика

1-2 ст. ложки оливкового масла

щепотка свежемолотого черного перца

1. Листья салата крупно нарезать и выложить на большое блюдо.
2. Авокадо почистить и нарезать длинными полосками.
3. Петрушку и базилик измельчить.
4. Присыпать листья салата сладкой кукурузой, петрушкой и базиликом, выложить сверху кусочки авокадо.
5. Из половинки лайма выжать сок.
6. С апельсина снять цедру и мелко ее порезать.
7. Смешать сок лайма и цедру апельсина.
8. Салат поперчить, сбрызнуть оливковым маслом и полить соком лайма с апельсиновой цедрой.

Салат из шпината с грушей и ветчиной

3 порции

время приготовления 35 мин.



150 г свежего шпината

**150 г тонко нарезанной
сырокопченной ветчины**

2 сочные груши

1 лимон

2-3 ст. ложки соевого соуса

2 ст. ложки оливкового масла

1 ч. ложка сливочного масла

1/4 ч. ложки молотого душистого перца

1. Груши, удалив семена, нарезать крупными дольками.

2. Растопить в сковороде сливочное масло и слегка закарамелизировать груши.

3. Добавить соевый соус и душистый перец, убавить огонь и тушить до готовности груш.

4. Из лимона выжать сок.

5. Шпинат разложить на большой тарелке, сбрызнуть лимонным соком и оливковым маслом.

6. Завернуть дольки груш в ветчину и выложить сверху на шпинат. Полить заправкой из сковороды, в которой тушились груши.

Острый салат с лимоном и каперсами

2 порции

время приготовления 25 мин.



150 г любых салатных листьев или салатного микса

1/2 лимона

1/2 апельсина

горсть каперсов

1 перец чили

небольшой пучок петрушки

2-3 веточки тимьяна

3-4 ст. ложки оливкового масла

щепотка морской соли

1. С лимона срезать цедру и нарезать его очень тонкими кружками.
2. Перец чили вместе с семенами мелко порубить.
3. Из половинки апельсина выжать сок.
4. Кружки лимона выложить на тарелку, присыпать каперсами, сбрызнуть оливковым маслом и присыпать измельченным перцем чили.
5. Листья салата разложить на блюде, сбрызнуть оливковым маслом, полить апельсиновым соком, присыпать листьями тимьяна.
6. Сверху на листья салата выложить лимон с каперсами, чуть-чуть посолить и присыпать листьями петрушки.

Салат с авокадо, орехами и редисом

3 порции

время приготовления 20 мин.



1/2 кочана китайской капусты

1 апельсин 1/2 авокадо

2 редиски

1 стебель сельдерея

1/2 лимона

2-3 грецких ореха

небольшой пучок мяты

1 ст. ложка оливкового масла

щепотка свежемолотого черного перца

щепотка морской соли

Для заправки:

1/2 авокадо

1/2 лимона

1 ст. ложка оливкового масла

1 ч. ложка наршараба

щепотка свежемолотого черного перца

щепотка морской соли

1. Из обеих половинок лимона выжать сок.
2. Авокадо почистить, разрезать пополам и удалить косточку, из одной половинки ложкой вынуть мякоть.
3. Приготовить заправку: в чаше блендера соединить мякоть авокадо, сок половинки лимона, оливковое масло, наршараб, посолить, поперчить и все взбить.
4. Редис нарезать тонкими кружками.
5. Сельдерей тонко порезать.
6. Вторую половинку авокадо полить 1 ч. ложкой лимонного сока, затем порезать небольшими кубиками.
7. Листья мяты мелко порубить.
8. В глубокой посуде соединить редис, сельдерей, кубики авокадо, мяту, полить все заправкой и перемешать.
9. Цедру апельсина натереть на мелкой терке, мякоть вырезать, сохранив выделившийся при этом сок.
10. На большое блюдо поместить листья китайской капу-

сты, сбрызнуть оставшимся соком лимона, оливковым маслом, посолить, поперчить, посыпать цедрой. Сверху выложить мякоть апельсина вместе с соком, затем заправленные овощи и измельченные руками грецкие орехи.

Салат из сладкого лука с финиками

2 порции

время приготовления 1 ч. 20 мин.

1 сладкая луковица

12 фиников

небольшой пучок зеленого лука



Для заправки:

2 ст. ложки винного уксуса

1 ст. ложка оливкового масла

1 ст. ложка арахисового масла

1 ч. ложка сахара

1/4 ч. ложки молотой корицы

щепотка свежемолотого перца

щепотка морской соли

1. Луковицу почистить и тонко порубить.

2. Финики, удалив косточки, нарезать вдоль тонкими полосками.

3. Приготовить заправку, смешав оливковое и арахисовое масло, уксус, сахар, корицу, перец и соль.

4. Лук и финики перемешать, полить заправкой и поставить на час в холодильник.

5. Зеленый лук мелко нарезать.

6. Выложить на блюдо руколу, сверху финики с луком вместе с маринадом и присыпать все зеленым луком.

Салат с дыней, красным луком и грецкими орехами

2 порции

время приготовления 35 мин.



1/4 небольшой сладкой дыни

1 апельсин

1 красная луковица

100 г любого салатного микса

горсть грецких орехов

сок 1/2 лимона

2 ст. ложки оливкового масла

1 ст. ложка винного уксуса

1 ст. ложка коричневого сахара

щепотка свежемолотого черного перца

щепотка морской соли

1. Лук почистить и нарезать полукольцами.

2. С апельсина снять цедру и нарезать ее тонкой стружкой,

из половинки апельсина отжать сок.

3. Приготовить маринад из сока апельсина и лимона, сахара и уксуса, добавить в него лук и оставить на несколько минут.

4. Салатный микс перемешать с апельсиновой цедрой.

5. Дыню нарезать небольшими кубиками.

6. Добавить в салат дыню, лук вместе с маринадом, все перемешать.

7. Полить салат оливковым маслом, посолить, поперчить и присыпать орехами.

Салат «На бегу»

2 порции

время приготовления 25 мин.

**200 г салата фриссе тонкий лаваш 1 авокадо
несколько перьев зеленого лука
щепотка приправы для салата**

Для заправки:

1/2 лайма

1/2 перца чили

2 ст. ложки растительного масла

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Зеленый лук мелко нарезать.

2. Авокадо почистить и нарезать небольшими кусочками.

3. Половинку перца чили, удалив семена, мелко порубить.

4. Из половинки лайма выжать сок.

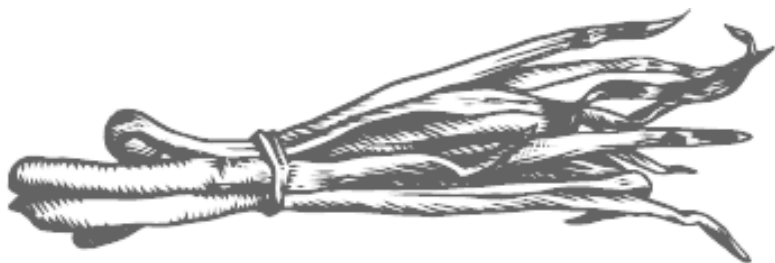
5. Приготовить заправку, перемешав сок лайма, растительное масло и перец чили.

6. Листья салата выложить в глубокую посуду и полить заправкой.

7. Добавить зеленый лук, кусочки авокадо, приправу для салата, все перемешать.

8. Лаваш подсушить в разогретой духовке и поломать на небольшие чипсы.

9. Положить несколько кусочков лаваша на тарелку, сверху выложить салат, оставшиеся кусочки лаваша воткнуть в салат произвольно.



Салат из свежих овощей с мятой

2 порции

время приготовления 20 мин.

1/2 молодого цукини

2 горсти замороженного зеленого горошка

2 горсти салатного микса

1 небольшая свекла

1/2 моркови

1/3 фенхеля

горсть листьев мяты

Для заправки:

1/2 лимона

3 ст. ложки оливкового масла

щепотка свежемолотой

смеси нескольких видов перца

щепотка морской соли

1. Морковь и свеклу почистить и нарезать тонкими хлопьями или натереть на терке.
2. Цукини, не очищая, нарезать длинными тонкими полосками.
3. Фенхель тоже нарезать или натереть

на специальной терке тонкими кружками.

4. Зеленый горошек отваривать несколько минут, затем обдать ледяной водой.

5. Из половинки лимона выжать сок.

6. Приготовить заправку: оливковое масло соединить с лимонным соком, посолить, поперчить и перемешать.

7. Листья салата выложить на блюдо, полить частью заправки, сверху разложить цукини, морковь и свеклу, слегка сбрызнуть заправкой, затем выложить горошек и фенхель, полить все оставшейся заправкой и украсить листьями мяты.



Салат с огурцами, чили и маком

2 порции

время приготовления 20 мин.



4-5 небольших огурцов

100 г любого салатного микса

пучок кинзы

1 перец чили

3-4 ст. ложки оливкового масла

3-4 ст. ложки уксуса

2 ст. ложки мака

3 ч. ложки сахара

1/2 ч. ложки морской соли

1. Огурцы нарезать тонкими пластинками по диагонали.

2. Перец чили освободить от семян и порезать кольцами.

3. Кинзу порубить.

4. Сделать заправку, соединив 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки уксуса, сахар и щепотку соли.

5. Выложить огурцы и перец чили в глубокое блюдо, добавить мак, полить заправкой, перемешать и присыпать кинзой.

6. Листья салата выложить на блюдо, слегка посолить, сбрызнуть оливковым маслом и уксусом, сверху на листья выложить заправленные огурцы с чили.

Мексиканская закуска из авокадо

1 порция

время приготовления 30 мин.



1 спелое авокадо

1 помидор

1 свежий перец чили

1 луковица шалота

небольшой пучок петрушки

1 лайм

1/2 зубчика чеснока

3-4 зерна кориандра

щепотка морской соли

1. Авокадо почистить и разрезать пополам, удалив косточку.
2. Перец чили освободить от семян.
3. Лук и чеснок почистить и мелко порубить.
4. Помидор нарезать кубиками.
5. Петрушку порезать довольно мелко.
6. Цедру лайма натереть на мелкой терке, сок отжать.
7. Половинку авокадо, чили, лук, чеснок и помидоры растереть в однородную массу (или взбить в блендере).
8. Добавить кориандр, цедру лайма и половину сока лайма, измельченную петрушку, все посолить и перемешать.
9. Оставшуюся половинку авокадо нарезать маленькими кубиками.
10. В прозрачную пиалу выложить слоями нарезанное авокадо и овощную смесь или все перемешать как салат. Сбрызнуть оставшимся соком лайма.

Салат из хрустящего шпината и ветчины

3 порции

время приготовления 35 мин.

200 г спаржи

1 большой помидор

150 г листьев шпината

150 г тонко нарезанной сыровяленой ветчины

100 г твердого сыра

1/2 лимона

пучок базилика

1-2 ст. ложки оливкового масла

1/4 ч. ложки свежемолотого черного перца

1/2 ч. ложки морской соли

1. У спаржи срезать грубые кончики, нежные и хрустящие части отваривать 2 минуты в кипящей воде – спаржа должна оставаться крепкой, сохранять свою форму, но в то же время стать нежной. Вынуть спаржу шумовкой и разрезать каждый стебель пополам.

2. Из половинки лимона выжать сок.

3. Шпинат выложить на большое блюдо, сбрызнуть оливковым маслом и соком лимона, посолить и поперчить.

4. Помидор нарезать дольками, удалить семена и сок, оставив только мясистую часть.

5. Твердый сыр нарезать очень тонко (можно воспользоваться овощечисткой).

6. На каждую полоску ветчины выложить по два кусочка сыра, помидора и спаржи, пару листиков базилика, посолить и поперчить, добавить 2-3 листика шпината и свернуть ветчину рулетом, скрепив зубочисткой. Выложить на блюдо со шпинатом.

Салат с цветной капустой, укропом и каперсами

4 порции

время приготовления 45 мин.



1 кочан цветной капусты
10-12 помидоров черри
2 горсти шпината

небольшой пучок укропа

2 ст. ложки каперсов

2 зубчика чеснока

1/2 перца чили

1 небольшой корень имбиря

сок 1/2 лимона

2-3 ст. ложки оливкового масла

1 ст. ложка горчицы с зёрнами

1 ч. ложка жидкого мёда

1 ч. ложка уксуса

Духовку предварительно разогреть до 190 °С.

1. Капусту разобрать на небольшие соцветия и опустить на 3-5 минут в кипящую воду.

2. Чеснок почистить и мелко порубить.

3. Перец чили освободить от семян и нарезать маленькими кусочками.

4. Имбирь почистить и натереть на мелкой терке.

5. Укроп измельчить.

6. Поместить в блендер каперсы, чеснок, перец чили и имбирь, влить 1 ст. ложку оливкового масла и уксус и взбить так, чтобы остались небольшие кусочки.

7. Добавить горчицу и ещё немного взбить, а затем перемешать с мёдом и измельченным укропом.

8. Капусту слить, выложить в тяжёлую жаропрочную форму, сбрызнуть оливковым маслом, добавить помидоры чер-

ри целиком и отправить на 15 минут в духовку, а затем на 5 минут под гриль.

9. Готовую капусту полить заправкой, перемешать.

10. Разложить листья шпината на большой тарелке, сбрызнуть лимонным соком, сверху выложить капусту с помидорами.

Картофельный салат с восточными пряностями

4 порции

время приготовления 50 мин.



1 кг картофеля

пучок петрушки

маленький пучок зеленого лука

1/2 свежего перца чили

3-4 ст. ложки оливкового масла

1 ст. ложка лимонного сока

1/2 ч. ложки смеси заатар

1/2 ч. ложки морской соли

1. Картофель почистить и нарезать толстыми кружками.
2. Отварить картофель в подсоленной воде до готовности.
3. Петрушку мелко порубить.
4. Зеленый лук тонко нарезать по диагонали.
5. Перец чили, удалив семена, порезать очень мелко.
6. Соединить петрушку, зеленый лук, чили, добавить заатар, влить оливковое масло, лимонный сок и перемешать.
7. Отваренный картофель перемешать с пряной заправкой.

Капустный салат с оливками и чесночной заправкой

4 порции

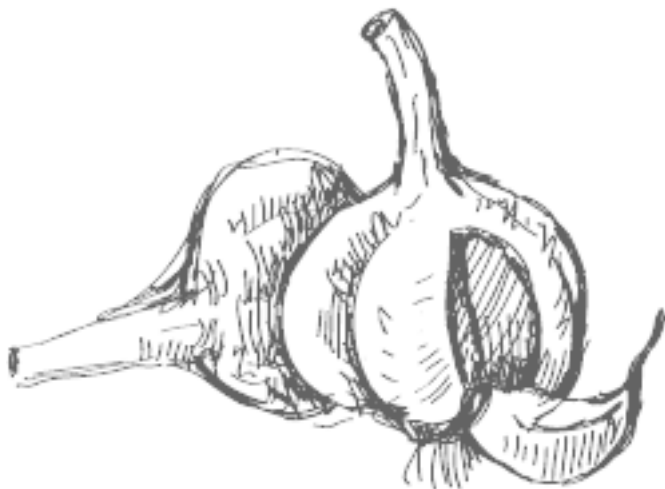
время приготовления 35 мин.

1 небольшой кочан капусты
небольшой пучок петрушки
небольшой пучок зеленого лука
7-8 оливок без косточек
2 зубчика чеснока
2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка яблочного уксуса
1/4 ч. ложки сахара
щепотка морской соли
щепотка свежемолотого черного перца

1. Капусту тонко нашинковать.
2. Оливки раздавить плоской стороной ножа, слегка измельчить их руками и добавить к капусте.
3. Петрушку и зеленый лук мелко порубить и тоже отправить к капусте.
4. Чеснок почистить и растереть в ступке вместе с солью и перцем в однородную пасту.
5. Добавить к чесноку сахар, влить оливковое масло и яб-

лочный уксус и еще немного все растереть.

6. Полить салат чесночной заправкой, но не перемешивать. Дать ему постоять некоторое время, затем встряхнуть легкими движениями и подавать.



Башенка из помидора и авокадо со сметанной заправкой

2 порции

время приготовления 25 мин.

**1 крупный помидор 1 спелое авокадо 1 красная лу-
ковица**

1 булочка

2 ст. ложки

бальзамического уксуса 1 ч. ложка сока лайма

1 ч. ложка оливкового масла

Для заправки:

1 зубчик чеснока

2 ст. ложки сметаны

1 ст. ложка кефира

1/2 ч. ложки тмина

несколько горошин черного перца

щепотка морской соли

1. Луковицу почистить, нарезать тонкими полукольцами и замариновать в бальзамическом уксусе.

2. Авокадо почистить, затем, удалив косточку, нарезать кубиками и сбрызнуть соком лайма.

3. Помидор порезать кружками.

4. Чеснок почистить и крупно нарезать.

5. Тмин, соль и перец растереть в ступке.

6. Приготовить заправку: сметану соединить с нарезанным чесноком и кефиром, добавить измельченные специи, все перемешать.

7. На тарелку выложить кружок помидора, сверху несколько кусочков авокадо, немного замаринованного лука, полить все кефирно-сметанной заправкой, затем опять идут помидор, авокадо, лук и заправка. Если башенка держится, можно повторить слои еще раз. Сверху обязательно полить заправкой.

8. Булочку разрезать вдоль пополам, поджарить в тостере, затем слегка сбрызнуть оливковым маслом и подавать с башенкой из овощей.

Салат «Наполеон» из свеклы

4 порции

время приготовления 15 мин.



4 свеклы

1 гранат

150 г мягкого козьего сыра (или творога)

1/2 лимона

горсть обжаренных семян подсолнечника

1 стебель сельдерея

небольшой пучок петрушки

1 зубчик чеснока

2 ст. ложки любого растительного масла

щепотка красного перца

щепотка тмина

щепотка морской соли

1. Свеклу предварительно отварить и остудить.
2. Гранат разломить пополам, из одной половинки вынуть зерна, из другой выжать 3 ч. ложки сока.
3. Из половинки лимона выжать сок.
4. Готовую свеклу почистить и нарезать кружками толщиной 5 мм.
5. Сельдерей порезать довольно мелко.
6. Чеснок почистить и порубить.
7. Козий сыр размять вилкой, добавить семечки, сельдерей и чеснок, все перемешать.
8. На ломтик свеклы выложить часть начинки, накрыть вторым ломтиком, затем еще слой начинки и еще один ломтик свеклы. Всего 3-4 слоя.

9. Приготовить заправку, смешав горсть зерен граната с лимонным и гранатовым соком, растительным маслом, перцем, тмином и солью.

10. Петрушку мелко порубить.

11. Полить свеклу заправкой и посыпать петрушкой.

Сэндвич из листьев салата, помидоров и грудинки

3 порции

время приготовления 15 мин.

пучок листьев салата

1 крупный помидор

100 г тонко нарезанной

копченой грудинки

1 ст. ложка оливкового масла

щепотка свежемолотого черного перца

щепотка морской соли

Для соуса:

1 авокадо

1/2 лимона

1 зубчик чеснока

1 ст. ложка оливкового масла

щепотка свежемолотого черного перца

щепотка морской соли

1. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла и обжарить грудинку до золотистой корочки, затем выложить ее на бумажное полотенце.

2. Помидор порезать толстыми кружками.

3. Авокадо почистить и, удалив косточку, нарезать небольшими кусочками.

4. Чеснок почистить, раздавить плоской стороной ножа и удалить горькую сердцевину.

5. Из половинки лимона выжать 1 ст. ложку сока.

6. Приготовить соус: соединить в чаше блендера авокадо, чеснок, лимонный сок, 1 ст. ложку оливкового масла, посолить, поперчить и взбить все в однородную массу.

7. Половину листьев салата поместить на блюдо, сверху выложить немного соуса из авокадо, разложить кружки помидоров и обжаренную грудинку. Смазать все оставшимся соусом, накрыть салатными листьями, посолить и поперчить.



Салат из помидоров с нектаринами и базиликом

2 порции

время приготовления 15 мин.



1 красный помидор

2 бурых помидора 6 помидоров черри

1 нектарин

горсть листьев базилика

1/2 ст. ложки оливкового масла

1/4 ч. ложки бальзамического уксуса

щепотка свежемолотого черного перца

щепотка морской соли

1. Красный помидор надрезать крест-накрест, залить кипятком, дать немного постоять, затем обдать его холодной водой и снять кожицу.

2. Нектарин, удалив косточку, нарезать тонкими дольками.

3. Бурые помидоры и красный помидор также нарезать дольками.

4. Черри разрезать на 4 части.

5. На блюдо выложить нарезанные помидоры, дольки нектарина, посыпать все порванным руками базиликом.

6. Салат посолить, поперчить, сбрызнуть оливковым маслом и бальзамическим уксусом.

Салат с картофелем, маслинами и авокадо

2 порции

время приготовления 30 мин.

1 авокадо

1 клубень картофеля

1 лимон

горсть маслин

без косточек

горсть листьев любого салата

1 луковица шалота

2 вяленых помидора в масле

1 ст. ложка белого винного уксуса

Для заправки:

3–4 ст. ложки оливкового масла

2 ч. ложки йогурта

1 ч. ложка горчицы

щепотка свежемолотого черного перца

щепотка морской соли

1. Картофель отварить в мундире, затем почистить и нарезать дольками.

2. Авокадо почистить и нарезать мякоть дольками.
3. Из лимона выжать сок.
4. Вяленые помидоры нарезать кусочками.
5. Выложить на большое блюдо салатные листья, а сверху авокадо, сбрызнуть все лимонным соком (1 ст. ложку оставить для заправки).
6. На салат с авокадо выложить картофель, маслины и вяленые помидоры.
7. Шалот почистить, порезать полукольцами и залить уксусом.
8. Приготовить заправку: соединить горчицу, йогурт, 1 ст. ложку лимонного сока, оливковое масло, 1 ч. ложку уксуса, в котором мариновался лук, посолить, поперчить и перемешать.
9. На салат разложить кольца замаринованного лука и полить все заправкой.

Салат из фенхеля и граната

2 порции

время приготовления 25 мин.

2 фенхеля

1 желтый сладкий перец

100 г твердого козьего сыра

3-4 веточки базилика

1 стебель сельдерея

Для заправки:

1 гранат

2 ст. ложки оливкового масла

1 ч. ложка

бальзамического уксуса

щепотка свежемолотого черного перца

щепотка морской соли

1. У сладкого перца удалить семена и плодоножку.
2. Перец и фенхель порезать длинными тонкими полосками, а сельдерей – кусочками.
3. Сыр тонко нарезать с помощью ножа для чистки овощей.
4. Гранат с силой покатать по столу, так чтобы внутри лоп-

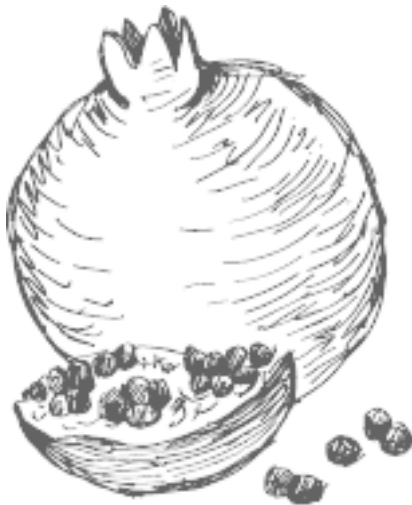
нули зерна, сделать небольшой надрез и выдавить примерно 2 ст. ложки сока. Затем гранат почистить и отделить горсть зерен.

5. Приготовить заправку: гранатовый сок смешать с оливковым маслом и бальзамическим уксусом, добавить по щепотке соли и перца.

6. Выложить на большое блюдо слоями фенхель, сельдерей, сыр и сладкий перец.

7. Присыпать салат горстью гранатовых зерен.

8. Полить заправкой, выложить сверху еще слой сыра и присыпать листьями базилика.



Хрустящий капустный салат с грушей и орехами

3 порции

время приготовления 15 мин.

1/3 кочана белокочанной капусты

10 кочанчиков

брюссельской капусты

1/2 крепкой груши

3 редиски

горсть орехов пекан

горсть листьев базилика

Для заправки:

1/2 лимона

2 ст. ложки оливкового масла

1 ч. ложка уксуса на эстрагоне

1 ч. ложка горчицы с зернами

щепотка свежемолотого черного перца

щепотка морской соли

1. Брюссельскую капусту поместить в небольшую кастрюлю, залить кипятком и отваривать в течение нескольких минут, затем отбросить на дуршлаг и обдать ледяной водой.

2. Белокочанную капусту тонко нашинковать.
3. Редис нарезать тонкими кружками.
4. Грушу нарезать тонкими дольками.
5. Брюссельскую капусту разрезать на 4 части.
6. Из половинки лимона выдавить 1 ст. ложку лимонного сока.
7. Приготовить заправку: перемешать горчицу, уксус, лимонный сок, оливковое масло, соль и перец.
8. На большое блюдо выложить белокочанную капусту, редис, полить половиной заправки, сверху поместить брюссельскую капусту, еще немного полить заправкой, затем разложить ломтики груши, полить все оставшейся заправкой.
9. Базилик измельчить руками.
10. Посыпать салат базиликом и орехами.

Овощи с лимонным хумусом

2 порции

время приготовления 50 мин.

400 г нута

1/2 молодого цукини

1/2 красного сладкого перца

1 морковь

1 лимон

1/2 огурца

2 ст. ложки оливкового масла

3 ч. ложки жирного йогурта

3 ч. ложки пасты тахини

1. Нут замочить на ночь, затем воду слить, а горох промыть, залить свежей водой и отварить до готовности.
2. Морковь почистить.
3. С половинки огурца срезать кожуру.
4. У сладкого перца удалить семена и плодоножку.
5. Все овощи нарезать крупными длинными полосками.
6. Цедру лимона натереть на мелкой терке, выжать из него сок.
7. Приготовить хумус: соединить в блендере йогурт, пасту тахини, отваренный нут, влить лимонный сок, оливковое

масло и взбить все в однородную массу.

8. Подавать нарезанные овощи с лимонным хумусом.



Сельдерей с помидорами и тунцом в чашечках из авокадо

2 порции

время приготовления 15 мин.



1 банка тунца в собственном соку
1 авокадо
3 помидора черри
1 стебель сельдерея
1 зубчик чеснока
маленький пучок укропа
1 ст. ложка майонеза, лучше домашнего
1 ст. ложка йогурта или нежирной сметаны
щепотка свежемолотого черного перца
щепотка морской соли

1. Авокадо разрезать вдоль пополам и, удалив косточку, ложкой вынуть мякоть так, чтобы чашечки остались целыми.
2. Стебель сельдерея разрезать вдоль на несколько частей, затем нарезать небольшими кусочками.
3. Мякоть авокадо соединить с сельдереем и тунцом, добавить майонез и все перемешать.
4. Укроп мелко порубить.
5. Чеснок почистить, раздавить плоской стороной ножа и, удалив горькую сердцевину, измельчить.
6. Чеснок и укроп добавить к авокадо с тунцом, посолить, поперчить, добавить йогурт и перемешать.
7. Помидоры разрезать пополам.
8. Чашечки авокадо наполнить начинкой, сверху выложить половинки помидоров.

Салат из молодых овощей с соусом из петрушки

2 порции

время приготовления 25 мин.

8–9 маленьких морковок

2 горсти замороженного зеленого горошка

2 горсти кукурузы

горсть кедровых орехов

1 лайм

2 ст. ложки соевого соуса

1 ст. ложка кунжута

1 ст. ложка кунжутного масла

1 ч. ложка каперсов

Для заправки:

1 зубчик чеснока

маленький пучок петрушки

2 ст. ложки оливкового масла

1 ч. ложка рисового уксуса

1 ч. ложка каперсов

щепотка морской соли

1. Кедровые орехи подсушить на разогретой сковороде,

затем выложить на блюдо и остудить.

2. Горошек отваривать несколько минут в кипящей воде, затем воду слить и промыть горох под струей очень холодной воды или поместить в лед.

3. Морковь нарезать кружками.

4. Цедру лайма натереть на мелкой терке, из половинки лайма выжать сок.

5. Морковь соединить с горошком и кукурузой, добавить 1 ч. ложку каперсов, кунжут, соевый соус и кунжутное масло, цедру и сок лайма.

6. Петрушку нарезать.

7. Чеснок почистить и крупно порубить.

8. Приготовить заправку: в чаше блендера соединить оставшиеся каперсы, чеснок, петрушку (немного оставить), влить оливковое масло, рисовый уксус, посолить и все взбить.

9. Салат перемешать с заправкой и кедровыми орехами и посыпать оставшейся петрушкой.

Салат из руколы с французскими гренками и ветчиной

2 порции

время приготовления 20 мин.



2 куска белого хлеба

3 яйца

100 г тонко нарезанной сырокопченной ветчины
50 г твердого сыра
горсть кедровых орехов
2 горсти руколы
100 мл сливок
1 1/2 ст. ложки оливкового масла
1 ст. ложка сливочного масла
1/2 ч. ложки бальзамического уксуса
1/4 ч. ложки сахара
щепотка свежемолотого черного перца
1/4 ч. ложки морской соли

1. Разогреть в сковороде-гриль 1 ст. ложку оливкового масла и обжарить ветчину с двух сторон, затем выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить излишки жира.
2. Яйца соединить со сливками, добавить сахар, щепотку соли и взбить венчиком.
3. Хлеб замочить в яично-сливочной смеси.
4. В отдельной сковороде разогреть сливочное масло и обжарить хлеб с двух сторон до румяной корочки.
5. Твердый сыр натереть на крупной терке.
6. Горячие гренки посыпать натертым сыром, сверху выложить чипсы из ветчины.
7. Руколу полить оставшимся оливковым маслом, посолить, поперчить, сбрызнуть бальзамическим уксусом и посыпать орехами.

8. Подавать гренки с салатом из руколы.

Салат из свеклы, чечевицы и яблок

4 порции

время приготовления 1 ч. 40 мин.

250 г свеклы

2 яблока

200 г обезжиренного творога или несоленого сулугуни

100 г оранжевой чечевицы

3-4 веточки базилика

5-6 перьев зеленого лука

2 ст. ложки оливкового масла

1 ст. ложка уксуса из сидра

1 ст. ложка уксуса из хереса

щепотка свежемолотого перца

щепотка морской соли

1. Свеклу отварить, почистить и нарезать кубиками.

2. Чечевицу отварить до готовности.

3. Яблоки нарезать небольшими дольками, удалив сердцевину с семечками.

4. Зеленый лук мелко порубить.

5. Перемешать в глубокой посуде яблоки со свеклой и чечевицей.

6. Влить уксус, оливковое масло, посолить и поперчить.

7. Добавить кусочки творога или сыра, а также зеленый лук.

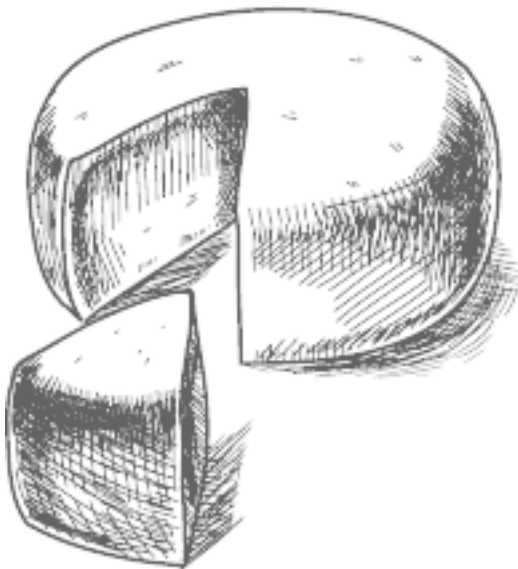
8. Выложить все на блюдо и присыпать листьями базилика.



Салат «Цезарь» с сырными чипсами

3 порции

время приготовления 25 мин.



100-150 г листьев салата романо

150 г мелко натертого твердого сыра

7-8 анчоусов

1 отварной желток

сок 1/2 лимона

2-3 ст. ложки оливкового масла

1 ст. ложка горчицы

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

1. Мелко порубить 2 анчоуса.

2. Растереть желток, горчицу, порубленные анчоусы, лимонный сок, оливковое масло, добавить 1-2 ст. ложки кипяченой воды.

3. Полить листья салата получившейся заправкой, присыпать 2 ст. ложками сыра.

4. Выстелить противень бумагой для выпечки, выложить на нее оставшийся натертый сыр в форме небольших лепешек и отправить в разогретую духовку на 5-7 минут.

5. Разложить на листьях салата оставшиеся анчоусы и сырные чипсы.

Картофельный салат с помидорами и домашним майонезом

4 порции

время приготовления 35 мин.

8–9 клубней молодого картофеля

2 помидора

1/2 авокадо

1/2 лимона

горсть руколы

2–3 анчоуса

1 ст. ложка оливкового масла

1 ст. ложка каперсов

1/4 ч. ложки

свежемолотого черного перца

1/4 ч. ложки морской соли

Для майонеза:

1/2 лимона

1 желток

150 мл оливкового масла

50 мл оливкового масла Extra Virgin

2 ч. ложки горчицы с зёрнами

щепотка морской соли

1. Картофель отварить в мундире, затем, не очищая, разрезать пополам.
2. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку оливкового масла и обжарить картофель до золотистого цвета.
3. Из двух половинок лимона выжать сок.
4. Приготовить майонез: в чаше блендера соединить горчицу, желток, влить сок половины лимона, посолить, и, непрерывно взбивая блендером с насадкой-венчиком, медленной струйкой вливать оливковое масло. Когда майонез загустеет, влить оливковое масло Extra Virgin и взбить еще немного.
5. Авокадо почистить и нарезать тонкими дольками.
6. Помидоры нарезать тонкими кружками.
7. На блюдо тонким слоем уложить помидоры, слегка смазать их майонезом, немного посолить и поперчить.
8. На помидоры выложить руколу, полить ее оставшимся лимонным соком, посыпать каперсами, сверху разложить анчоусы и авокадо, смазать все майонезом.
9. На салат выложить теплый картофель, посолить, поперчить и слегка полить майонезом.



Салаты и закуски с запеченными овощами

Салат с баклажанами и моцареллой

3 порции

время приготовления 35 мин.

3 баклажана

2 большие моцареллы

1 батон хлеба

большой пучок рукоты

пучок красного базилика

1/2 лимона

2-3 зубчика чеснока

60 мл оливкового масла

щепотка свежемолотого черного перца

1 ч. ложка морской соли

1. Баклажаны разрезать вдоль пополам, в мякоти сделать надрезы, присыпать солью и оставить на 10 минут, затем сбрызнуть оливковым маслом и обжарить на гриле.
2. Хлеб нарезать, обжарить с обеих сторон на гриле, нате-

реть чесноком.

3. Моцареллу нарезать кружками, посолить, поперчить, посыпать листьями базилика, полить оливковым маслом и оставить мариноваться на несколько минут.

4. Из половинки лимона выжать сок.

5. На большое блюдо выложить баклажаны, сверху уложить кусочки моцареллы в оливковом масле, переложить все хлебными тостами, сбрызнуть лимонным соком и, если понадобится, оливковым маслом, присыпать руколой.

Закуска из спаржи с ветчиной

4 порции

время приготовления 35 мин.



500 г спаржи

100 г твердого сыра

80-100 г сливочного масла

70 г тонко нарезанной сырокопченой ветчины

несколько веточек базилика
щепотка сухих прованских трав
щепотка свежемолотого черного перца

Духовку предварительно разогреть до 180 °С.

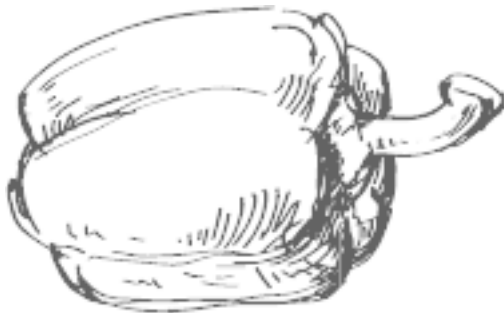
1. Большой противень смазать сливочным маслом, присыпать сухими травками и поперчить.
2. Оставшееся сливочное масло нарезать небольшими кусочками.
3. Выложить на противень слой ветчины, сверху уложить спаржу, а на спаржу – кусочки сливочного масла.
4. Запекать в разогретой духовке 15-20 минут.
5. Сыр натереть на крупной терке.
6. Посыпать горячую спаржу сыром и измельченным рубленым базиликом.

Подавать теплой.

Тосканский салат «Панцанелла»

4 порции

время приготовления 30 мин.



1 кг помидоров

батон белого хлеба

3 сладких перца

15 оливок

3 анчоуса

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.