



*вкусно и просто*

# *фруктовые салаты*



**Юлия Владимировна Маскаева**  
**Фруктовые салаты**  
**Серия «Вкусно и просто»**

*Текст предоставлен издательством*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=297612](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=297612)*  
*Фруктовые салаты: РИПОЛ классик; Москва; 2007*  
*ISBN 978-5-7905-2688-6*

**Аннотация**

Одним из самых любимых лакомств большинства людей являются фрукты и фруктовые салаты. Для их приготовления не требуется много времени и затрат, так как вкусный десерт можно приготовить не только из дорогих экзотических, но и местных фруктов, достаточно лишь проявить немного фантазии. В книге собраны самые интересные рецепты фруктовых салатов, которые придутся по душе детям и не оставят равнодушными взрослых.

# Содержание

Введение	4
1. Салаты на каждый день	6
Салат из кураги с мороженым	6
Салат сливовый с мороженым	7
Салат из черешни и винограда с творогом	8
Салат фруктовый с ванильным йогуртом	9
Салат фруктовый со сгущенным молоком	10
Салат фруктовый со сметаной	11
Салат фруктовый с кедровыми орехами	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Юлия Владимировна Маскаева Фруктовые салаты**

## **Введение**

Фруктовые салаты являются излюбленным лакомством не только детей, но и многих взрослых. В последнее время они все чаще появляются на столах не только в праздничные дни, но и в будни, так как проблем с приобретением фруктов сегодня не существует. Однако популярность фруктовых салатов заключается не только в доступности большинства продуктов. Самое главное, что они обладают приятным вкусом, ароматом, нежной консистенцией и всегда красиво и аппетитно выглядят. К тому же фруктовые салаты не только вкусны, но и полезны, так как в них сохраняются все витамины и полезные вещества.

Для приготовления салатов используют свежие фрукты и ягоды, так как яблоки, апельсины, мандарины, киви, клубнику, чернику и другие, а также консервированные и сушеные. Последние перед использованием варят или замачивают в горячей воде до тех пор, пока они не станут мягкими. Свежие фрукты предварительно перебирают, моют, очища-

ют от жесткой кожицы, плодоножек, семян и косточек. Сильно загрязненные плоды промывают дважды, стараясь делать это аккуратно, чтобы не помять. Промытые фрукты кладут в сито и дают стечь воде. Некоторые фрукты (яблоки, груши, авокадо) при нарезке быстро окисляются и темнеют. Чтобы этого не произошло, их можно сбрызнуть соком лимона. Некоторые южные фрукты (папайя, маракуйя, манго) рекомендуется поливать соком лайма, который прекрасно оттеняет их вкус и придает приятный аромат.

Кроме фруктов, для салатов применяют такие продукты, как сливки, сметана, молоко, мороженое, яйца, сахар, шоколад, какао, желиру-ющие и ароматические вещества и др. Чаще всего их используют для приготовления соусов и заправок для салатов. Для этой же цели применяют фруктовые соки и сиропы, которые иногда смешивают с вином и другими спиртными напитками.

Перед подачей к столу большинство салатов охлаждают, чтобы они успели пропитаться соусом, который оттеняет вкус фруктов.

В данной книге собраны рецепты фруктовых салатов, которые придутся по душе не только взрослым, но и детям. Кроме сладких, здесь также имеются рецепты острых салатов, для приготовления которых используются не только фрукты, но и овощи.

# 1. Салаты на каждый день

## Салат из кураги с мороженым

*Ингредиенты: курага – 200 г, орехи кедровые – 100 г, изюм – 100 г, мороженое – 100 г, мандарин – 1 шт., сметана – 4 ст. ложки.*

### *Способ приготовления*

Курагу заливают кипятком и оставляют на 20 минут, после чего мелко режут. Ядра орехов смешивают с курагой и изюмом. В массу кладут сметану и мороженое.

Готовый салат выкладывают в салатник и украшают дольками мандарина.

# Салат сливовый с мороженым

*Ингредиенты: мороженое – 300 г, сливы – 300 г, сливки – 6 ст. ложек, пудра сахарная – 4 ст. ложки, орехи грецкие – 3 ст. ложки, шоколад тертый – 1 ст. ложка, ванилин по вкусу.*

## *Способ приготовления*

Сливы моют и удаляют косточки. Ядра грецких орехов обжаривают на сухой сковороде до золотистого цвета, затем измельчают. Сливки, сахарную пудру и ванилин взбивают миксером до получения однородной массы, затем добавляют мороженое. Этой смесью заливают сливы, добавляют орехи, перемешивают и ставят в холодильник на 20–30 минут.

Готовый салат посыпают тертым шоколадом и подают к столу.

# **Салат из черешни и винограда с творогом**

*Ингредиенты: черешни – 200 г, виноград без косточек – 100 г, творог – 100 г, сливки – 50 г, пудра сахарная – 4 ст. ложки.*

## *Способ приготовления*

Черешни и виноград моют и нарезают каждую ягоду на 2 части (оставляют по несколько ягод для украшения).

Творог смешивают с взбитыми сливками и сахарной пудрой, добавляют черешни и виноград, перемешивают и ставят в холодильник на 20–30 минут.

Охлажденный салат кладут в вазочку и украшают целыми ягодами черешни и винограда.



# **Салат фруктовый с ванильным йогуртом**

*Ингредиенты: абрикосы – 6–7 шт., киви – 2 шт., яблоко – 1 шт., груша – 1 шт., апельсин – 1 шт., йогурт ванильный – 100 г., сок лимонный – 1 ч. ложка.*

## *Способ приготовления*

Яблоко и грушу моют, удаляют сердцевину, нарезают тонкими ломтиками и сбрызгивают лимонным соком.

Киви и апельсин очищают и нарезают дольками. Абрикосы разделяют на половинки, удаляют косточки. Все компоненты соединяют, заливают йогуртом, перемешивают и ставят в холодильник на 15–20 минут.

Готовый салат выкладывают в салатник и подают к столу.

# Салат фруктовый со сгущенным молоком

*Ингредиенты: мандарины – 4 шт., киви – 4 шт., ананас – 4 ломтика, апельсины – 3 шт., пудра сахарная – 1 ст. ложка, шоколад тертый – 1 ст. ложка, виноград без косточек – 100 г, молоко сгущенное – 70 г, йогурт сливочный – 70 г.*

## *Способ приготовления*

Фрукты очищают, нарезают небольшими ломтиками.

Виноград моют, каждую ягоду разрезают на 2 части, смешивают с фруктами и посыпают сахарной пудрой.

Йогурт смешивают со сгущенным молоком и заправляют фруктовую массу.

Салат посыпают тертым шоколадом, ставят в холодильник на 20–30 минут, затем подают к столу.

# Салат фруктовый со сметаной

*Ингредиенты: ананас – 100 г, виноград зеленый – 100 г, черешни – 70 г, сметана – 70 г, орехи грецкие – 50 г, персики – 2 шт., апельсины – 2 шт., сахар – 2 ст. ложки, цедра апельсиновая – 1 ст. ложка, ванилин по вкусу.*

## *Способ приготовления*

Ананас и апельсины очищают, нарезают ломтиками. Черешни и виноград перебирают, моют, удаляют косточки. Персики разрезают на 2 части, удаляют косточки, затем нарезают ломтиками. Фрукты смешивают и заправляют соусом, приготовленным из сметаны, сахара, ванилина и апельсиновой цедры.

Готовый салат посыпают измельченными орехами и подают к столу.

# **Салат фруктовый с кедровыми орехами**

*Ингредиенты: груши – 3 шт., персики – 3 шт., яблоки – 2 шт., апельсин – 1 шт., сметана – 3 ст. ложки, сахар – 2 ст. ложки, орехи кедровые очищенные – 2 ст. ложки.*

# 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.