

5 простых правил 100 рецептов

КАК ПРАВИЛЬНО ПРИГОТОВИТЬ САЛАТ

ВКУСНЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ КРАСИВЫЙ

Хороший салат состоит минимум из 3–5 продуктов. Один из продуктов с выраженным вкусом должен быть ведущим. Другие лишь усиливают вкусовую гамму.



Кулинария по полочкам

Сборник рецептов

**Как правильно приготовить
салат. Пять простых
правил и 100 рецептов**

«ЭКСМО»

2015

УДК 641.55
ББК 36.997

Сборник рецептов

Как правильно приготовить салат. Пять простых правил и 100 рецептов / Сборник рецептов — «Эксмо», 2015 — (Кулинария по полочкам)

Салаты можно готовить круглый год, используя сезонные овощи и фрукты. Они не только украшают своим ярким видом стол, но и улучшают аппетит, освежают, давая вкусовым рецепторам отдохнуть между переменами блюд. Салаты — самые простые блюда в приготовлении, при одном маленьком условии: если знаешь правила их приготовления. В нашей книге вы найдете именно такие правила, простые, но очень нужные, узнаете, как приготовить вкусный, полезный и красивый салат.

УДК 641.55
ББК 36.997

Содержание

5 Правил приготовления	6
Правило № 1	6
Правило № 2	7
Правило № 3	8
Правило № 4	9
Правило № 5	10
Классические салаты	11
Цезарь	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Как правильно приготовить салат.

5 простых правил и 100 рецептов

© ООО «Издательство «Эксмо», 2015

* * *

От составителя

Любопытный факт: среди блюд национальной русской кухни вы не найдёте салатов, кроме винегрета. Всего 150 лет назад слово «салат» в России было новым, непонятным, но уже модным. В то время готовить салаты умели только повара-иностранцы и люди, волею судеб приехавшие к этому блюду за границей. Чтобы освоить их приготовление, молодые повара и кухарки с пристрастием изучали поваренные книги французской кухни.

Поварское искусство в многонациональной стране было привычно к заимствованиям, интересные сочетания продуктов легко адаптировали к уже имеющимся, а также к сложившимся способам приготовления. Поэтому в конце XIX века всевозможные салаты занимали постоянное место в меню жителей обеих столиц.

Салаты можно готовить круглый год, используя сезонные овощи и фрукты. Они не только украшают своим ярким видом стол, но и улучшают аппетит, освежают, давая вкусовым рецепторам отдохнуть между переменами блюд.

На обязательном включении в ежедневный рацион различных салатов настаивают и диетологи: это источник витаминов, минеральных солей и органических кислот.

Салаты – самые простые блюда в приготовлении, при одном маленьком условии: если знаешь правила их приготовления. А маленькие хитрости превращают даже незатейливое блюдо в кулинарный шедевр.

5 Правил приготовления

Правило № 1

Салат должен гармонировать с другими блюдами.

Планируя меню обеда или ужина, нужно помнить о правиле сочетания салата с остальными блюдами: он не должен повторять их по составу и противоречить им.

Необходимо наблюдать гармонию в цвете, т. е. не подавать подряд блюд одного и того же цвета. Например: если салат белый – с соусом майонез, нежелательно предлагать рыбу или жаркое под белым соусом, а нужно – под тёмным соусом. Соблюдать гармонию во вкусе, т. е. чтобы блюда подряд не имели одного и того же вкуса. Точно так же не следует давать подряд два пикантных или два лёгких блюда, а менять через одно.

- Перед молочным супом не подают зелёные салаты, из свежих помидоров и огурцов, а также любые салаты с уксусной заправкой.
- Морковь по-корейски не сочетается со вторым блюдом, гарниром которому служит глазированная морковь.
- Перед щами и борщом не рекомендуется предлагать салат из капусты.
- Винегрет или другой салат, ингредиентом которого служит свёкла, не подают перед борщом, гаспачо или свекольными котлетами.
- Салаты, выступающие в роли закуски, могут быть сытными, состоящими из различных, в том числе не овощных компонентов. Ко вторым блюдам лучше всего подавать салаты с большим количеством зелени, которые не насытят, а только усилят аппетит и освежат.
- К мясу идеально подходят овощной или зелёный салаты.
- С жирными мясными блюдами хорошо сочетаются салаты из помидоров, сельдерея, репчатого лука, яблок, чеснока, зелени укропа и петрушки.
- К мясному блюду, например к плову или стейку, подойдут салаты:
 - из яблок и чеснока,
 - из всех видов лука,
 - из помидоров и репчатого лука,
 - из стеблей сельдерея и т. д.
- К рыбе подойдёт салат из мягких отварных овощей: морковь, картофель, с острой заправкой из хрена, перца, лимонного сока и маслин.
- Салаты помогают найти баланс между блюдами, так как не рекомендуется составлять обед из весьма питательных или совсем непитательных блюд. Если суп тяжёлый, например, борщ с мясом, то салат лучше подойдёт без мяса. И наоборот, если вы приготовили овощной суп, то салат может быть с мясом.

Правило № 2

Ингредиенты салата должны гармонировать между собой.

Хороший салат состоит минимум из трёх ингредиентов. Оптимально из 3–5. Чем меньше составляющих в салате, тем больше вероятности, что их вкусы будут слаженно дополнять друг друга.

Необходимо соблюдать пропорции продуктов входящих в состав салата, иначе один продукт будет перебивать весь вкус или резко выделяться из композиции блюда.

Один из продуктов – с выраженным вкусом – должен быть «ведущим».

Например: мясо, копчёная курица или рыба, ветчина, морепродукты. Из овощей могут быть помидоры, баклажаны, перцы и т. д.

Другие продукты не должны перебивать вкус основного продукта, а дополнять и усиливать гамму.

Например, если основной продукт мясо, то можно подчеркнуть его вкус солёными огурцами, и это будет одно направление, а можно апельсинами, ананасами или брусникой, и это будет другое направление. Попробуйте положить и солёный огурец и ананас, и вы почувствуете диссонанс.

Некоторые гармоничные сочетания:

- **Баклажаны** – мясо, морковь, чеснок, лук, сыр, помидоры, перцы, цуккини.
- **Бекон** – фасоль, авокадо, дыня, яйца.
- **Курица** – грибы, пассерованный лук, яйца, чернослив, свёкла, орехи, кокосовое молоко, апельсины, лук-порей, помидоры, гранат, яблоки, виноград, финики, манго, инжир.
- **Грибы** – курица, ананас.
- **Картофель** – мускатный орех, укроп, грибы.
- **Копчёная курица** – грибы, пассерованный лук и яйца.
- **Копчёная рыба** – варёные яйца, огурцы (солёные или свежие), авокадо, помело.
- **Морепродукты** – кукуруза, помидоры, жареный лук, варёная морковь, яблоко, брусника, фенхель, цуккини.
- **Мясо** – жареный лук, морковь, грибы, чернослив, курага, базилик, грецкие орехи, анис, гратат, огурцы, помидоры, яйца, зелёный горошек, маринованные грибы.
- **Отварной язык** – мёд, хрен, чернослив, грецкие орехи, яйца, свежие огурцы, грибы.
- **Печень** – жареный лук, зелёный горошек, соленые и свежие огурцы, морковь.
- **Свёкла** – орехи, солёные огурцы.
- **Сельдерей** – яблоко, мясо гуся или утки, фасоль, баклажаны, капуста, морковь, картофель, яйца, сыр.

Правило № 3

Будьте осторожны с солью.

Солить салаты лучше в самый последний момент, так как некоторые продукты, например, зелень или свежие огурцы быстро вянут от соли, другие овощи, например, помидоры, выделяют большое количество сока.

Салаты, заправляемые растительным маслом, сначала солят, перемешивают, а только потом заправляют маслом. Иначе масляная плёнка покрывает овощи, и соль их не пропитает, они не будут солёными, соль не растворится.

Или растворится в том соке, что вытек до заправки, – он будет пересоленным, а сам салат – пресным.

Зелёные салаты для придания вкуса рекомендуется вместо соли заправлять небольшим количеством смеси лимонного сока и молотого перца.

Соль можно заменить чесноком, тёртым хреном, экстрактом сушёных грибов, тщательно измельчённой зеленью.

- Как правило, вообще не солят:
 - салаты, заправленные майонезом;
 - салаты, в ингредиентах которого есть солёные огурцы, солёная рыба, солёные или маринованные грибы, а также оливки и маслины;
 - если зелень очень нежная.
- По возможности отдавайте предпочтение морской соли – она обогащена природными минералами и не содержит химических добавок. Кстати, у морской соли нет срока годности, поэтому её можно закупать впрок.
- Используйте соль только мелкого помола, чтобы крупинки соли не оставались в салате. Крупный помол предназначен для блюд, где соль должна полностью раствориться. Другой вариант – для салата соль крупного помола мелите.
- Чтобы отварить овощи – картофель, морковь, зелёный горошек – слегка подсолите воду, чтобы они не разваливались. Свёклу варите в пресной воде.

Правило № 4

Составной частью салата является заправка.

- Самые простые из них – растительное масло, сметана, лимонный сок и уксус.

Чем проще набор ингредиентов, тем интереснее и сложнее нужно использовать заправку.

И наоборот: салат, состоящий из ярких продуктов, как правило, лучше сочетать нейтральной заправкой.

- Неподходящей заправкой можно испортить хорошо подобранный салат. Если вы экспериментируете с заправкой, попробуйте её на небольшой части блюда, и только убедившись в гармоничном сочетании, заправьте весь салат.

Заправку добавляют в салат в самый последний момент, за исключением тех случаев, когда ингредиенты салата должны некоторое время пропитаться и настояться.

- Приготовленные салаты, которым не нужно настаиваться, подавайте сразу – это в первую очередь касается салатов из свежей зелени и овощей.

Заправка не должна забивать вкус основного продукта, а лишь подчёркивать его.

- Особую осторожность следует соблюдать с готовым майонезом. Более нежный вкус получается при разбавлении этого соуса сметаной или сливками в равных пропорциях. Салат из свежих помидор с огурцами лучше заправить просто сметаной, а капустный салат, где капуста основной ингредиент, майонез испортит.

Правило № 5

Украшайте салаты продуктами, из которых они приготовлены.

При оформлении салатов стремитесь к тому, чтобы показать входящие в блюдо ингредиенты. Например, в рыбных салатах укладывают сверху кусочки рыбы, в мясных – кусочки мяса.

- Универсальное украшение – листья салата, зелень петрушки, кинзы и сельдерея.
- Практически все фруктовые салаты хорошо сочетаются с мятой. И несколько листочков этой пряности будут украшением блюда.
- Яркую, красивую окраску имеют помидоры, редис, огурцы, морковь, яйца, фрукты.
- Салаты с плотной консистенцией (типа оливье или винегрета) можно красиво подать в порционных тарелках: плотно уложите салат в формочку, а потом аккуратно её удалите.

Как настоящее произведение искусства выглядят блюда, украшенные красиво вырезанными продуктами, – для этого используют специальные ножи. Такая художественная резка называется «карвинг».

- Укладывайте подготовленные украшения осторожно, чтобы они не помялись.
- Традиционным украшением многих салатов является сеточка из майонеза или сметаны – для этой цели используют шприц для крема или кулёк из пергаментной бумаги с отрезанным кончиком (диаметр отверстия не должен быть более одного сантиметра).

Поливают оформленный салат майонезом или сметаной так, чтобы продукты, уложенные в качестве украшения, были видны.

- Майонез можно сделать цветным. При добавлении небольшого количества готовой горчицы он приобретает жёлтый цвет; красного столового вина или свекольного сока – красный; томата-пюре – оранжевый; пюре из щавеля и шпината – зелёный.

Классические салаты

Цезарь

время приготовления: 50 минут

состав:

Салат ромэн – 400 г, белый хлеб – 100 г, молодой чеснок – 1 крупный зубчик, оливковое масло – 50 г, яйцо – 1 шт, лимон – 1 шт, вустерский соус – несколько капель, сыр пармезан (тёртый) – 2 ст. л, соль, чёрный перец – по вкусу

приготовление

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.