



*вкусно и просто*

*великолепные*  
**САЛАТЫ**  
*из рыбы*  
*и морепродуктов*



**Анастасия Геннадьевна Красичкова**  
**Великолепные салаты из**  
**рыбы и морепродуктов**  
**Серия «Вкусно и просто»**

*Текст предоставлен правообладателем.*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=295932](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=295932)*

*Красичкова А.Г. Великолепные салаты из рыбы и морепродуктов:*

*РИПОЛ классик; Москва; 2007*

*ISBN 978-5-7905-4875-8*

### **Аннотация**

В книге собраны классические и оригинальные рецепты салатов из рыбы и морепродуктов. С их помощью вы приготовите не только вкусные, но и полезные блюда к празднику и на каждый день.

# Содержание

Введение	4
1. Салаты на каждый день	6
Салат из консервированного лосося и зеленого горошка	6
Салат из консервированного лосося и вареных овощей	7
Салат из сельди с горчичной заправкой	8
Салат из сельди и свеклы	9
Салат из сельди и свежих овощей	10
Салат из сельди с картофелем и маринованными огурцами	11
Салат из судака по-польски	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Анастасия Геннадьевна Красичкова**

## **Великолепные салаты из рыбы и морепродуктов**

### **Введение**

Блюда из рыбы и морепродуктов традиционно присутствуют во многих национальных кухнях. Особое внимание уделяется им в японской и средиземноморской кухне, из которой кулинары других стран заимствовали множество оригинальных рецептов. Популярность их объясняется не только изысканным вкусом и легкостью приготовления, но и несомненной полезностью. Приверженцы здорового питания давно убедились в том, что рыба и морепродукты содержат все необходимые человеку питательные вещества и витамины. При этом белок, содержащийся в рыбе и морепродуктах, усваивается гораздо легче, чем тот, что содержится в мясе. Некоторые сорта рыбы являются ценным источником полиненасыщенных жиров, необходимых для нормального обмена веществ.

Особо следует отметить высокое содержание в морской

рыбе и морепродуктах йода. В последнее время отмечается, что в рационе современного человека этот элемент присутствует в явно недостаточном количестве, а о неприятных последствиях йододефицита постоянно твердят медики и диетологи. Регулярное употребление в пищу рыбы и морепродуктов позволяет естественным способом решить данную проблему.

Итак, из рыбы и морепродуктов можно приготовить великолепные салаты, которые украсят не только повседневный, но и праздничный стол. Многообразие сортов рыбы позволяет легко выбрать блюдо по вкусу и по средствам. Салаты можно приготовить из отварной, жареной, консервированной, малосольной рыбы. Она хорошо сочетается со свежими и вареными овощами, бобовыми, крупами, что позволяет готовить разнообразные блюда.

Столь же разнообразен и выбор морепродуктов. Для приготовления салатов подходят креветки, мидии, кальмары, крабы, морской гребешок, осьминоги. Они обладают тонким вкусом и ароматом, которые легко подчеркнут правильно подобранными приправами и соусами.

В книге вы найдете множество рецептов салатов из рыбы и морепродуктов. Вы можете точно следовать им или экспериментировать, заменяя по желанию один или несколько ингредиентов. В любом случае результат не разочарует вас.

# 1. Салаты на каждый день

## Салат из консервированного лосося и зеленого горошка

*Ингредиенты: 200 г консервированного лосося, 200 г консервированного зеленого горошка, 100 г майонеза, 1 луковица, соль и перец по вкусу.*

### **Способ приготовления:**

Лук очистите, вымойте, мелко нарежьте. Консервированный лосось разомните вилкой. Смешайте рыбу, консервированный зеленый горошек и лук, добавьте майонез. Посолите, поперчите, перемешайте и выложите в салатник.

# Салат из консервированного лосося и вареных овощей

*Ингредиенты: 200 г консервированного лосося, 3 клубня картофеля, 2 моркови, 100 г майонеза, 1 луковица, по ½ пучка зелени укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.*

## **Способ приготовления:**

Картофель и морковь вымойте, отварите, охладите, очистите и нарежьте маленькими кубиками. Лук очистите, вымойте, мелко нарежьте. Зелень укропа и петрушки вымойте, мелко нарежьте. Консервированный лосось разомните вилкой. Смешайте рыбу, картофель, морковь, зелень и лук. Добавьте майонез, посолите, поперчите, перемешайте и выложите в салатник.

# Салат из сельди с горчичной заправкой

*Ингредиенты: 200 г филе соленой сельди, 4 клубня картофеля, 2 яйца, 2 моркови, 2 луковицы, 1 пучок зелени петрушки, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка лимонного сока, 1–2 чайные ложки горчицы, 1 чайная ложка сахара, соль и перец по вкусу.*

## **Способ приготовления:**

Картофель и морковь вымойте, отварите в подсоленной воде, охладите, очистите, нарежьте кубиками. Лук очистите, вымойте, нарежьте полукольцами. Яйца сварите вкрутую, охладите, очистите, нарубите. Зелень петрушки вымойте, мелко нарежьте. Филе сельди нарежьте небольшими кусочками, смешайте с картофелем, морковью, яйцами, луком и петрушкой. Приготовленную смесь посолите, поперчите, выложите горкой в салатник. Для приготовления горчичной заправки смешайте растительное масло, лимонный сок, горчицу и сахар. Приготовленной смесью полейте салат.

Вместо готовой горчицы можно использовать для заправки салата семена горчицы, которые нужно предварительно слегка растолочь в ступке.

# Салат из сельди и свеклы

*Ингредиенты: 200 г филе соленой сельди, 1 свекла, 1 луковица, 100 г майонеза, 1 пучок зелени петрушки, перец по вкусу.*

## **Способ приготовления:**

Свеклу вымойте, отварите, охладите, очистите и натрите на мелкой терке. Лук очистите, вымойте, мелко нарежьте. Зелень петрушки вымойте, мелко нарежьте. Филе сельди нарежьте небольшими кусочками, смешайте со свеклой и петрушкой. Добавьте майонез, поперчите, перемешайте и выложите в салатник.

# Салат из сельди и свежих овощей

*Ингредиенты: 200 г филе соленой сельди, 2 огурца, 2 помидора, 1 стручок болгарского перца, 1 луковица, ½ пучка зелени петрушки, 3 столовые ложки растительного масла, соль и перец по вкусу.*

## **Способ приготовления:**

Огурцы вымойте, нарежьте соломкой. Помидоры вымойте, нарежьте дольками. Болгарский перец вымойте, удалите семена и плодоножку, нарежьте соломкой. Лук очистите, вымойте, нарежьте кольцами. Зелень петрушки вымойте, мелко нарежьте. Филе сельди нарежьте небольшими кусочками, смешайте с огурцами, помидорами, луком и болгарским перцем. Добавьте растительное масло, посолите, поперчите, перемешайте. Приготовленную смесь выложите горкой на блюдо, посыпьте зеленью петрушки.

# Салат из сельди с картофелем и маринованными огурцами

*Ингредиенты: 200 г филе соленой сельди, 4 клубня картофеля, 2 маринованных огурца, 1 луковица, 1 пучок зелени укропа, 2 столовые ложки консервированного зеленого горошка, 2 столовые ложки консервированной кукурузы, 100 г майонеза, соль и перец по вкусу.*

## **Способ приготовления:**

Картофель вымойте, отварите в подсоленной воде, охладите, очистите и нарежьте кубиками. Огурцы нарежьте соломкой. Лук очистите, вымойте, нарежьте полукольцами. Зелень укропа вымойте, мелко нарежьте. Филе сельди нарежьте небольшими кусочками, смешайте с картофелем, огурцами, зеленым горошком, кукурузой, луком и укропом. Посолите, поперчите, добавьте майонез. Перемешайте, переложите в салатник.

## **Салат из судака по-польски**

*Ингредиенты: 300 г отварного филе судака, 2 яйца, 1 пучок зеленого лука, 100 г сливочного масла, 1 столовая ложка молотых пшеничных сухарей, соль и перец по вкусу.*

**Способ приготовления:**

# 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.