

 Вкусные блюда  
для дома, для семьи



Салаты  
традиции  
и мода

**Сборник рецептов**  
**Салаты. Традиции и мода**  
**Серия «Вкусные блюда**  
**для дома, для семьи»**

*Текст предоставлен правообладателем.*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6247154](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6247154)*  
*Салаты. Традиции и мода.: Эксмо; Москва; 2013*  
*ISBN 978-5-699-66756-7*

**Аннотация**

Самая востребованная тема. Не перестаешь удивляться непрекращающемуся вниманию к салатам. Всегда нужны, всегда вкусны, всегда новы. В этой книге более 500 салатов с мясом и без, с рисом и макаронами, овощами и фруктами. Если хочется сделать побыстрее – с меньшим количеством продуктов, а хватает времени – можно соединить ингредиентов и побольше.

# Содержание

Подготовка продуктов для салатов	6
Как правильно отварить овощи и фрукты	6
Как отваривать овощи разной окраски	9
Общие правила измельчения продуктов	11
Способы нарезки овощей	13
Способы приготовления и сервировки салатов	16
Перемешанные салаты	16
Неперемешиваемые салаты	17
Неперемешиваемые салаты с заправочными соусами	17
Сервировка салата	18
Простая сервировка	18
Сервировка на зеленых салатных листьях	18
«Раковины» из капустных листьев	18
«Трубочки» из капустных листьев	19
«Лодочки» из огурцов	19
Корзиночки из стручкового перца	19
Корзиночки для десертных фруктовых салатов	20
Тарталетки	20
Сервировка порционных салатов в креманках	21
Основные правила украшения салатов	22

Изготовление простых украшений для салатов	25
Кольца из сладкого перца	25
«Розочки» из крутого яйца	25
«Ромашки» из крутого яйца	26
«Магнолии» из редиса	26
Кольца из лука	26
«Розы» из лука	26
Изготовление «лилии» из лука	27
«Розы» из свеклы	28
«Розы» из брюквы	28
«Цветок» и «роза» из помидоров	28
«Бантики» из огурца	29
«Веер» из огурца	29
«Листики» из огурца	30
«Цветы» и «звездочки» из отварной моркови	30
«Колокольчики» из отварных овощей	31
«Кулечки» из колбасы или ветчины	31
«Розочки» из сливочного масла	31
«Гвоздички» из сливочного масла	32
Основные классические салатные соусы и заправки	34
Зачем вообще нужны заправки	34
Каждый салат – под своим соусом	35
Овощные салаты	36
Салат из огурцов и редиса с сыром	38

Салат из огурцов и капусты	39
Салат из огурцов и моркови	40
Салат из огурцов и помидоров	41
Салат из огурцов и яблок	42
Салат из огурцов и яиц	43
Салат из огурцов и копченой салаки	44
Салат из огурцов с медом	45
Салат «Утренний»	46
Салат из помидоров с кислым молоком	47
Салат из помидоров с заправкой из кислого молока	48
Салат из помидоров с брынзой и зеленью	49
Салат из помидоров с сыром	50
Салат из помидоров и огурцов с яйцами	51
Салат из помидоров и консервированного зеленого горошка	52
Салат из помидоров, лука, чеснока и орехов	53
Конец ознакомительного фрагмента.	54

# **Салаты. Традиции и мода**

## ***Сборник рецептов***

### **Подготовка продуктов для салатов**

#### **Как правильно отварить овощи и фрукты**

При приготовлении салатов большинство овощей и реже фруктов отваривается. Для того чтобы при варке не потерять большую часть витаминов и минералов, содержащихся в них, надо придерживаться следующих правил.

- Овощи следует очищать и нарезать непосредственно перед варкой. Овощи варят каждый отдельно; желательно подбирать их одинаковыми по размеру.

- Овощи лучше варить в эмалированной посуде. Это способствует сохранению в них питательных веществ, особенно витамина С.

- Овощи и зелень всегда надо начинать варить в кипящей, слегка подсоленной воде, фрукты – в подслащенной. Высокая температура разрушает ферменты, быстро окисляющие витамины, поэтому в холодной воде (30–40 °С) актив-

ность ферментов, а вместе с тем и потеря витаминов значительно повышается.

- Если овощи варить в большом количестве воды, они теряют много питательных веществ. Лучше всего их припускать, т. е. варить в закрытой посуде в небольшом количестве жидкости (воды или бульона).

- Овощи нужно варить в подсоленной воде, для того чтобы придать им лучший вкус и сохранить в них больше полезных веществ. В несоленой воде отвариваются только свекла и зеленый горох – при варке в соленой воде они приобретают неприятный вкус.

- Чем мельче нарезаны овощи и фрукты, тем больше витаминов разрушается.

- Если овощи отвариваются в открытой посуде, воды необходимо влить 3–4 л на 1 кг овощей. При варке овощей в закрытой посуде они должны быть покрыты водой не более чем на 1–1,5 см.

- Кукурузу отваривают целым початком, не очищая от листьев.

- Два кусочка сахара, добавленные в воду, где варятся овощи, улучшают их вкус.

- Овощи, сваренные в кожице, легче и лучше очищаются в горячем виде.

- Варка на пару сохраняет в овощах больше растворимых питательных веществ, чем варка в воде.

- Сваренные овощи нельзя хранить в воде, где их отваривали.

вали, так как от этого они становятся водянистыми и невкусными.

● Свежая капуста варится 20–25 минут, квашеная – 1 час, морковь – 15–25 минут, картофель, нарезанный кубиками, – 12–15 минут, шпинат, свежие помидоры – 6–8 минут.

● Овощи для варки и тушения по возможности нужно нарезать одинаковой толщины – тогда они сварятся одновременно.

● Зеленые оливки, маринованные грибы, а также шампиньоны, овощи и ягоды, которые добавляют в соусы, не должны долго вариться, так как от этого они твердеют. Их следует варить не более 10 минут. Эти же продукты в консервированном виде вводят в горячий соус за 15 минут до использования.



# Как отваривать овощи разной окраски

Овощи *зеленого цвета* (щавель, шпинат, стручки фасоли, спаржу) лучше всего отваривать на паровой бане или если уж в кипящей воде, то слегка подкислить ее и варить овощи совсем недолго, чтобы сохранить их цвет и полезные свойства.

Овощи с *оранжевой окраской* (морковь, стручковый сладкий перец, тыква) отличаются высоким содержанием каротина, который при неправильной варке полностью перейдет в воду, а сами овощи приобретут неприятный бледно-желтый цвет. Такие овощи лучше всего отваривать на пару. В воде овощи надо отваривать быстро, в плотно закрытой крышковой посуде, а вареные овощи долго не хранить.

Так же надо отваривать и целую неочищенную свеклу, обязательно добавив в воду при варке немного растительного масла, уксуса, лимонного сока или кислоты – чтобы сохранить естественную окраску.

Если при варке свеклы положить в кастрюлю корочку черного хлеба, то она впитает в себя неприятный запах.

Чтобы сварить свеклу быстрее, ее можно очистить, нарезать кубиками и, переложив в кастрюлю, залить кипятком так, чтобы кусочки свеклы были едва прикрыты.

Варить под крышкой, изредка помешивая и подливая небольшими порциями кипятка. Перед готовностью свеклы

отвар должен почти полностью выпариться.

*Белые овощи* (картофель, капусту белокочанную и цветную, лук, кольраби, пастернак, петрушку и сельдерей) отваривают быстро, положив их в кипящую воду и оставив посуду открытой. Воду с отваренных овощей надо слить, когда они почти сварились, а затем довести их до готовности, поставив посуду с овощами на слабый огонь и плотно закрыв ее крышкой.

При отваривании *картофеля* в весеннее время, когда молодого картофеля еще нет, а в клубнях старого картофеля уже происходит ферментация (появляются ростки и кожура приобретает зеленоватый цвет), с клубней надо срезать толстую кожуру, захватывая зеленый слой. Залить очищенные и промытые клубни небольшим количеством кипятка и, кроме соли, обязательно добавить при варке немного уксуса и растительного масла (примерно по 1 ч. ложке).

# **Общие правила измельчения продуктов**

Салаты и закуски из любых компонентов – с мясом, ветчиной, рыбой, яйцами, овощами, нарезанными ломтиками, кружками или соломкой, только в том случае будут радовать глаз, если эти компоненты будут нарезаны очень красиво и ровно.

От способа измельчения подготовленных для салатов овощей и фруктов во многом зависит вкус салата, из одних и тех же продуктов, используя различные способы измельчения, можно приготовить салаты разнообразного вкуса. Острые продукты измельчают сильнее, чтобы их вкус ощущался во всей массе салата или, наоборот, измельчают крупнее остальных продуктов, чтобы подчеркнуть остроту вкуса.

В основном все продукты для салатов, особенно овощи и фрукты, измельчают непосредственно перед приготовлением салатов, так как при хранении в измельченном виде они теряют свою питательную ценность. Нельзя хранить измельченные овощи на ярком свете или в воде. Быстро темнеющие овощи и фрукты (сельдерей, яблоки, груши, айву, сливу) сразу после измельчения слегка сбрызгивают лимонным соком или подсоленной водой.

Для измельчения овощей используются ножи, терки, шинковки и различные приспособления современного ку-

хонного оборудования. Самые вкусные салаты получаются тогда, когда компоненты салата нарезаются в соответствии с указанной в рецепте формой и размерами большим острым ножом. И хотя затраты времени на такую нарезку большие, это окупается необыкновенным вкусом приготовленного салата.

# Способы нарезки овощей

*Помидоры, огурцы, редис, морковь, свеклу* и другие овощи, разрезанные вначале пополам, нарезают ломтиками и тонкими ломтиками.

Чтобы нарезать овощи соломкой, их необходимо сначала нарезать тонкими пластинками и затем соломкой нужной толщины. Длина соломки обычно 4–5 см, а толщина 2–3 мм.

Для получения кубиков и брусочков вначале нарезают из овощей пластинки толщиной 1 см, которые затем режут на кубики. Из этих же заготовок можно нарезать и брусочки, длина которых для салата 2–3 см. Величина кубиков и брусочков зависит от вида салата: для горячих салатов они крупнее, а для салатов, подаваемых на бутербродах или в виде начинки, – мельче.

Овощи небольших размеров круглой формы – *помидоры, редис, репу, маленькие огурчики* и другие подобные овощи – следует нарезать дольками.

Овощи, которым трудно придать строгую геометрическую форму, так как при срезании округлостей будет получаться много отходов, надо резать брусочками с одним закругленным концом.

*Лук* измельчается по-разному: для получения кубиков или брусочков его сначала следует нарезать тонкими кольцами или полукольцами, которым затем придают нужную фор-

му. Если готовится салат с преобладающим вкусом лука, его лучше натереть на терке или очень мелко изрубить. Не рекомендуется нарезать лук для салата соломкой – в таком виде он тверже.

*Зеленый лук* рекомендуется нарезать для салатов мелко, а для оформления блюд – длиной 3–4 см.

Кроме того, что *репчатый лук* горький, мы от него еще и плачем, но любить все равно не перестаем. Есть два способа избежать слез при резании репчатого лука. Первый – поддержать луковичу в холодильнике, чтобы уменьшить едкое испарение. Второй – перед нарезкой намочить очищенную луковичу и нож холодной водой или, если есть возможность, вообще очищать луковичу под холодной проточной водой.

*Цветную капусту* для салата надо разобрать на соцветия, которые отрезать от стебля, не измельчая. С оставшегося стебля снять твердую кожицу и затем натереть его на терке или мелко нарезать.

Стебли *ревеня* нарезаются поперечными кружочками толщиной 2–3 мм – так он будет мягче и вкуснее; продольно стебли ревеня не нарезают. Если стебли ревеня очень толстые, их вначале разрезают пополам или на 4 части.

Листовые овощи (*салат, шпинат, щавель*) можно оставить целыми либо не очень мелко нарезать очень острым ножом или порвать руками, чтобы не выжать сок из листьев. Листья салата надо перед использованием обязательно обсушить бумажным кухонным полотенцем или бумажными сал-

фетками.

Пряную зелень *укропа, петрушки, лука* или *чеснока* можно использовать целыми веточками, если листья молодые и мелкие. Более крупные листья измельчить ножом или, лучше, ножницами.

При нарезке зелени ножом веточки зелени с листьями вначале разрезаются пополам, затем складываются и разрезаются снова. Только тогда, когда их наберется побольше, зелень мелко нарезается. Пряную зелень можно не нарезать, а мелко изрубить большим острым ножом или секатором.

Из *чеснока* в салат лучше отжать сок или растолочь его тупой стороной ножа.

Любителям острых приправ и пряностей следует обязательно иметь маленькую ступку из твердого дерева или металла. Если в ступке будут обрабатываться также чеснок, анчоусы или зелень, ступка должна быть из мрамора с таким же пестиком.

Все овощи нужно резать ножом из нержавеющей стали, тогда руки не чернеют.

# **Способы приготовления и сервировки салатов**

## **Перемешанные салаты**

Входящие в состав салата продукты смешивают между собой, а также с салатной заправкой или соусом.

Профессионалы перемешивают зеленые салаты руками: таким образом салатные соусы лучше пропитывают компоненты, а нежные листики не повреждаются. Для такого перемешивания нужно взять большую широкую миску или кастрюлю. Вообще такие салаты лучше готовить в большой широкой миске или кастрюле, а затем уже переложить в декоративную салатницу.

Если компоненты для салата нужно только сбрызнуть соусом, прежде их нужно красиво разложить на плоском блюде.

Продукты перемешивают вместе с частью соуса или заправки в отдельной миске – лучше всего двумя большими вилками или специальной салатной ложкой и вилкой, чтобы кусочки составляющих продуктов по возможности сохранили форму нарезки.

Готовый салат перекладывают на блюдо или в салатник так, чтобы края остались свободными на 2–3 см и обязательно-



но чистыми. Салат заливают остатками соуса и украшают поверхность разными продуктами или фигурками из продуктов, которые съедают вместе с салатом.

## **Неперемешиваемые салаты**

Продукты, из которых готовится салат, раскладывают на большое блюдо отдельными порциями или в разную посуду. Салатную заправку или несколько разных соусов подают на стол в соусниках или небольших мисочках.

Такая сервировка удобна тем, что она позволяет выбрать продукты и заправки для салата по собственному вкусу.

## **Неперемешиваемые салаты с заправочными соусами**

Подготовленные для салата измельченные продукты кладут на блюдо, в которых салат подается на стол, в перемешанном виде, слоями или отдельными (по виду продуктов) порциями.

Сверху салат заливают соусом и не перемешивают, что позволяет сохранить целостность каждого вида продуктов. Такие салаты готовят из нежных, легко распадающихся продуктов: мягких овощей, отварной или горячего копчения рыбы, зеленого горошка. Можно готовить такого вида салаты и из любых других продуктов.

# **Сервировка салата**

## **Простая сервировка**

Приготовленный и красиво оформленный салат обычно подают на стол в специальной посуде или на большом глубоком блюде. Каждый из присутствующих берет необходимую порцию салатной ложкой или салатным комплектом из соединенных вместе ложки и вилки, которыми салат кладут на порционную тарелку.

## **Сервировка на зеленых салатных листьях**

Порцию салата кладут на целый красивый лист зеленого салата, уложенный на порционную тарелку. Украшают салат темными листиками зелени и яркими, контрастными по цвету овощами или другими продуктами. Салат подают на стол сразу после приготовления.

## **«Раковины» из капустных листьев**

Очень красивы «раковины» из небольших аккуратных листьев салатной белой или красной капусты. Их можно сде-

лать как большими, так и совсем маленькими, подобрав соответственно листья. «Раковины» наполняют приготовленным салатом и съедают его вместе с «посудой».

## **«Трубочки» из капустных листьев**

У обваренных кипятком мягких капустных листьев срезают утолщенную часть. Свертывают листья «трубочками» и наполняют салатом.

Один конец «трубочки» вдевают в резное колечко, приготовленное из крупной моркови.

Подают такой салат, уложив «трубочки» на блюдо или сразу на порционные тарелки.

## **«Лодочки» из огурцов**

Огурцы разрезают вдоль пополам, удаляют семенники, слегка срезают их нижнюю сторону, наполняют салатом и украшают. Крупные огурцы предварительно нарезают на куски и оформляют каждый в виде лодочки. Такие же «лодочки» можно сделать из бананов.

## **Корзиночки из стручкового перца**

У стручка красного сладкого перца отрезают верхушку, удаляют семенники и наполняют салатом так, чтобы сверху

получилась маленькая горка. Устанавливают перцы в подходящий по размерам салатник и украшают.

По желанию стручки перцев можно слегка пробланшировать в кипятке или припечь на горячей сковороде.

## **Корзиночки для десертных фруктовых салатов**

Из кожуры апельсинов, мандаринов или грейпфрутов приготовить корзиночки. Наполнить их ягодами или салатами из мелко нарезанных фруктов. Сверху слегка посыпать сахарной пудрой и украсить контрастными по цвету ягодами (черная смородина, клюква, крыжовник).

## **Тарталетки**

Тарталетки – это заранее приготовленные небольшие корзиночки из теста, которые наполняют различными салатами, заправленными соусами и пряными приправами. Едят сервированные таким образом салаты вместе с тарталетками.

Для приготовления таких корзиночек (тарталеток) необходимы маленькие формочки с гофрированными краями. Слоеное или песочное тесто тонко раскатывают, выкладывают им формочки, выпекают до готовности, дают остыть и наполняют салатом. Украшают веточками зелени, оформив их как ручки корзиночки.

## **Приготовление теста для корзиночек**

*1 стакан муки,  $\frac{1}{4}$  ч. ложки соли, 70 г масла или маргарина, 2–3 ст. ложки воды, 1 желток сырого яйца.*

В муку всыпать соль, добавить слегка размягченное масло и рубить тесто тупой стороной ножа, пока продукты хорошо не перемешаются. Добавить желток, воду и замесить тесто.

Рецептура теста примерно на 10–15 корзиночек в зависимости от толщины слоя теста и величины формочек. Вместо яйца и воды в тесто можно добавить 2–3 ст. ложки сметаны или 2–3 отварные размятые картофелины.

## **Сервировка порционных салатов в креманках**

Подготовленной перемешанной салатной массой наполняют порционные стеклянные креманки или маленькие салатницы и украшают салат различными продуктами – в зависимости от состава компонентов салата. Очень эффектно выглядят в стеклянных креманках порционные салаты-коктейли, продукты для которых укладывают слоями и украшают.

# Основные правила украшения салатов

Салат считают хорошо приготовленным лишь в том случае, если внешний вид его вызывает аппетит. Поэтому нужно позаботиться не только о вкусе, но и о приятном виде салатов.

Салаты украшают продуктами, которые отличаются хорошим вкусом, красивым или ярким цветом и формой, а также входят в состав продуктов, из которых приготовлен салат, или подходят к ним близко по вкусу.

Украшают салат умеренно, чтобы был хорошо виден его основной состав. Толстый слой украшения портит внешний вид блюда. Край салатника обязательно должен быть свободным, чтобы его можно было поднимать и передавать. Это требование можно отнести и к салатам, украшенным крупными ломтиками овощей или яиц.

Если на стол подается несколько салатов, каждый из них должен быть украшен разными продуктами, которые кладутся на салат лишь перед его подачей на стол, иначе они быстро засыхают и вместо украшения портят вид салата.

При украшении салатов зеленью молодые листья можно не нарезать, а положить на салат или рядом с ним целиком: так они выглядят красивее. При украшении листовым салатом используются небольшие листья или отрезанные, слегка

загнутые края листьев салата.

Помидоры для украшения салатов нарезают на тонкие ломтики, кружочки или дольки. Огурцы нарезают на тонкие кружочки и укладывают на салат целыми или надрезанными до середины кружочка и свернутыми в виде воронки. Для большего цветового эффекта огурцы для украшения не очищают от кожицы.

Стручки красного сладкого или зеленого перца нарезают колечками, мелкими квадратиками, треугольниками, соломкой или звездочками.

Вареную морковь нарезают в виде звездочек или цветочков: в целой моркови делают продольные надрезы разной глубины, после чего нарезают морковь кружочками или ломтиками.

Если салат решают украсить свеклой, ее измельчают и кладут на небольшой листик салата или капусты, чтобы красный свекольный сок не растекался и не впитывался другими продуктами.

Используя для украшения салата крутые яйца, их режут ножом на дольки, кружочки или берут отдельно измельченные белки и тщательно раскрошенные желтки яиц. При нарезке яиц можно использовать яйцережку.

Украшения с острым вкусом – тертый хрен, горький стручковый перец, измельченный лук или украшения из мелких луковиц и другие – кладутся горками так, чтобы их при необходимости можно было легко отодвинуть, не испор-

тив внешнего вида салата.

Некоторые овощные салаты можно группировать в салатниках по цвету, например белую и красную капусту, зеленую стручковую фасоль с цветной капустой, красные стручки сладкого перца с зелеными стручками.

Хорошим украшением для салата является сеточка из майонеза или сметаны – для этой цели используют шприц для крема или кулек из пергаментной бумаги с отрезанным кончиком (диаметр отверстия не должен быть более 1,5 см).

Майонез можно сделать цветным.

При добавлении небольшого количества готовой горчицы он приобретает желтый цвет; красного столового вина или свекольного сока – красный; томата-пюре – оранжевый; пюре из щавеля и шпината – зеленый.



# **Изготовление простых украшений для салатов**

## **Кольца из сладкого перца**

Подобрать различные по цвету стручки сладкого перца (темно— и светло-зеленый, красный, бордовый, желтый, оранжевый и т. д.), вымыть их, очистить от плодоножек и семян и нарезать поперек тонкими кольцами. Украсить салат, чередуя их по цвету.

## **«Розочки» из крутого яйца**

Срезать тупой конец яйца примерно на 1 см и вынуть желток. Получится маленькая подставка. С большей части яйца вкруговую срезать белок тонкой полоской шириной 1 см и скрутить ее в рулончик. Из оставшегося белка с боков вырезать несколько тонких ломтиков-лепестков, разместить их в углубление подставки, а в центр положить свернутый рулончик белка и оформить «розочку» зеленой. Серединку сделать из кусочка любых цветных овощей.

## **«Ромашки» из крутого яйца**

Острый конец крутого яйца срезать. Положить яйцо срезом вниз и нарезать тонкими ломтиками. Раздвинуть ломтики руками, придав им вид ромашки. В середину положить кружочек моркови или листик зелени.

## **«Магнолии» из редиса**

Редис тщательно вымыть, обрезать корешок и листья. Разрезать каждую редиску острым ножом посередине, но не ровной линией, а зубчатой, так, чтобы нож при каждом проколе входил до центра овоща. Когда линия сомкнется, разъединить половинки – получится два цветка «магнолии» с остроконечными лепестками.

## **Кольца из лука**

Небольшую луковицу аккуратно нарезать поперек тонкими кольцами, разъединить их и украсить по краю блюда салат или закуску так, чтобы кольца заходили одно на другое.

## **«Розы» из лука**

Луковицу очистить и, не срезая корневого утолщения,

сделать 4–5 надрезов на глубину 2 или 3 слоев. Оставить крайние слои (лепестки «розы»), а внутренние надрезанные слои удалить ножом. Вновь надрезать слои луковицы, сместив надрезы относительно первых лепестков. Оставить первый слой в надрезе, а внутренние слои вновь удалить. Повторить нарезку до последнего внутреннего слоя лука.

Для быстрого «распускания» лепестков «розу» можно поместить вначале в горячую воду, а затем ненадолго переложить ее в уксусный маринад, приготовленный по вкусу.

## **Изготовление «лилии» из лука**

Луковицу нужной величины очистить и промыть под холодной водой. Острым ножом от центра луковицы осторожно вырезать небольшие треугольнички и разъединить луковицу на 2 части. Чтобы чешуйки луковицы было легче отделить друг от друга, можно сбоку сделать надрез. Затем вложить чешуйки одна в другую так, чтобы острые концы лепестков одной оболочки попадали в пространства между зубчиками предыдущей оболочки. Лепестки «лилии» можно слегка закруглить ножницами. Вокруг цветка красиво уложить листья зеленого салата, перья лука-порея и веточки зелени.

## **«Розы» из свеклы**

Некрупную отварную свеклу разрезать пополам по вертикали. Половинку свеклы уложить срезом вниз на разделочную доску и нарезать очень тонкими пластинками, из которых руками сформовать «розочки» в нужном месте на поверхности украшаемого блюда. Такие «розы» можно сделать различной величины.

## **«Розы» из брюквы**

С вареной и очищенной брюквы срезать вкруговую полоску шириной 1–2 см, скрутить ее в рулончик. Затем отрезать верхушку брюквы примерно на 2 см и в середине ее сделать углубление желобковым ножом. Срезать несколько тонких ломтиков брюквы, разместить по краям углубления, а в центр уложить подготовленный рулончик. Рядом разложить веточки или листики зелени петрушки, укропа либо другой зелени по сезону.

## **«Цветок» и «роза» из помидоров**

Красный или желтый некрупный помидор положить на разделочную доску плодоножкой вниз. Сверху с 4 сторон сделать надрезы острым ножом, оставляя остальной поми-

дор неразрезанным на высоту 1–1,5 см. Середину помидора поддеть ножом и вынуть. Должно получиться 4 лепестка, которые надо слегка раздвинуть руками. В середину подготовленного «цветка» положить маслину или зеленые горошины. Из другого помидора приготовить «розу»: снять острым ножом полоску кожицы шириной 1–2 см, которую скрутить вначале плотнее, а затем слабее.

Уложить подготовленную «розу» на поверхность украшаемого блюда и расправить «лепестки» руками.

## **«Бантики» из огурца**

Разрезать небольшой свежий или соленый огурец вдоль на тонкие полоски и сложить каждую пополам. Поместить полоски напротив друг друга, чтобы получился «бантик». В середину «бантика» положить «цветок» из небольшого редиса или украшение из вареной моркови.

## **«Веер» из огурца**

Небольшой крепкий (свежий или соленый) огурчик (или половинку огурца) нарезать тонкими ломтиками вдоль не до самого конца и затем расправить получившиеся дольки огурца веером.

## **«Листики» из огурца**

Для изготовления этого украшения нужен соленый или свежий огурец правильной продолговатой формы. Разрезать огурец наискосок, уложить срезом вниз на разделочную доску, надрезать и развернуть листочком. Такие «листки» из огурца можно использовать как самостоятельное украшение или вместе с другими, сделанными в виде цветов.

## **«Цветы» и «звездочки» из отварной моркови**

Очищенную целую морковь сварить, остудить и сделать надрезы желобковым ножом (или очень острым обычным) с нескольких сторон вдоль корнеплода так, чтобы на срезе получился «цветок» или «звездочка». Затем положить морковь на разделочную доску и нарезать поперек кусочками толщиной 2–3 мм.

Такими «цветочками» или «звездочками» можно украсить закуску по краю блюда или использовать их в сочетании с украшениями из других овощей. То же самое можно сделать из редиса или огурца.

## **«Колокольчики» из отварных овощей**

С отварной моркови, свеклы или брюквы срезать вкруговую тонкие полоски шириной 3–4 см и длиной до 5 см. Свернуть их в виде колокольчика и украсить поверхность подготовленного блюда или бутербродов, уложив под «колокольчики» веточки или измельченную зелень. В середину каждого «колокольчика» поместить цветную ягоду или маслину.

## **«Кулечки» из колбасы или ветчины**

Нарезать колбасу или ветчину по возможности тонкими ломтиками. Положив их один на один, острием ножа сделать надрезы от середины ломтика до края и затем каждый ломтик свернуть «кулечком». Их можно сделать разного размера и украсить ими закуску или бутерброды вместе с «колокольчиками».

## **«Розочки» из сливочного масла**

Делаются такие «розочки» так же, как и овощные, только стружка из масла не нарезается, а наскобливается или вырезается из твердого замороженного куса масла чайной ложкой, которую время от времени необходимо погружать в горячую воду.

Чтобы получившиеся лепестки розы не потеряли форму, их сразу после изготовления погружают в очень холодную воду. Затем 6–10 готовых лепестков (крупных или мелких в зависимости от вида украшения) соединяются в цветок, в середину которого можно положить кусочек цветного овоща или зеленый горошек.

## **«Гвоздички» из сливочного масла**

Твердый, вынутый из морозилки кусочек масла поскрести ножом 12–15 раз по направлению к себе. На ноже образуется веерообразная масса, которую надо снять с ножа и соединить концы внизу. Края готовой «гвоздички» слегка посыпать красным молотым перцем.

*Лимонами* обычно украшают рыбные салаты. На кожуре лимона фигурным ножом делают надрезы, затем нарезают его тонкими ломтиками. Ломтик разрезают до центра по радиусу и отгибают концы в разные стороны.

*Яйца*, сваренные вкрутую, очищают от скорлупы и нарезают в зависимости от надобности кружочками, дольками или мелко рубят.

Из яйца, сваренного вкрутую, можно сделать *грибок*: яйцо для устойчивости срезают снизу, сверху кладут половинку помидора, украшенную точками из майонеза или сметаны, — получается мухомор. Если сверху положить половину фри-



кадельки, получится боровик.

*Ромашка* из сваренного вкрутую яйца делается так – сначала, не вынимая желтка, осторожно тонкой спиралью срезают белок, который сворачивают затем в виде лепестков. На сердцевину цветка идет желток и красные кусочки помидора, на стебелек – зеленый лук или листья лука-порей.

# **Основные классические салатные соусы и заправки**

## **Зачем вообще нужны заправки**

Заправка – это добавляемый в салаты компонент, создающий непосредственный вкус блюда. Заправками могут быть уксус, квас, растительное масло, тертый сыр, молочные и кисломолочные продукты, а также различные по вкусу соусы. Количество заправки для каждой порции салата определяется индивидуальным вкусом.

В то же время заправка – это состав, сдабривающий пищу, улучшающий ее вкус и подходящий только к определенным продуктам. Эти заправки имеют точную рецептуру и употребляются с конкретными салатами. К примеру, зеленый салат лучше готовить с заправкой из подсолнечного масла с уксусом и солью. К салатам из сельди с луком и картофелем больше подойдет горчичная – с подсолнечным маслом и уксусом и т. д.

Салатные заправки бывают и сложными, содержащими множество компонентов (в зависимости от состава салата и его вкуса). Потому-то в рецептах заправок обычно только перечислены необходимые компоненты, а их соотношение и количество хозяйка или повар определяют самостоятельно.

К примеру, заправка для мясо-овощного салата должна состоять из уксуса, подсолнечного масла, тертого корня хрена, соли, сахара, перца, чеснока, сельдерея, томатной пасты, лимонной цедры. Но если в этот салат добавить еще бобовые, то корень хрена следует заменить порошком мяты, чабреца или жареным луком.

## **Каждый салат – под своим соусом**

От правильно подобранной, аппетитной, приятно острой и пикантной салатной заправки во многом зависят вкус и качество приготовленных салатов. Следует знать некоторые тонкости использования наиболее популярных салатных заправок: ● майонезом, смешанным с готовой столовой горчицей, заправляют салаты из рыбы, мяса, яиц, сельдерея, а также салаты по-русски и картофельные салаты, в которые добавлен эстрагон; ● соусы из сметаны и уксуса лучше всего подходят для заправки зеленых салатов;

● соусом из растительного масла и уксуса можно заправить листья шпината, зеленого салата или цикория и лука, картофельные салаты, салаты из огурцов, белой и красной капусты, сладкого перца, белой и стручковой фасоли. Подобрать рецепт, внимательно ознакомьтесь с ним полностью – как с рецептурной, так и с технологической частью – и только потом подбирайте продукты для приготовления.

# Овощные салаты

Известно, что на земном шаре произрастает более 1000 видов овощных растений. Несмотря на летне-осеннее плодое изобилие, в пищу активно используется не более 30–50. Но даже это число делает овощи основным и, можно сказать, главным продуктом для приготовления салатов. Их можно готовить практически из любых овощей. В это благодатное время важно, чтобы нагретые солнцем и напитанные витаминами овощи с грядки попадали прямо на наш стол. Из всех овощных блюд именно салаты больше всего содержат витаминов и минеральных веществ, потому что их готовят в основном из сырых либо отваренных овощей, и наш организм получает столь необходимую ему клетчатку неразрушенной.

Овощные салаты стимулируют аппетит, вызывают отделение слюны, соков (желудка и поджелудочной железы) и желчеотделение. Все это улучшает переваривание других пищевых продуктов, а также усвоение белков, жиров и углеводов. Известно также, что многие овощи нейтрализуют тормозящее влияние жиров на секреторную функцию желудка. Более того: овощи в сочетании с жирами, а это наиболее частое сочетание в салатах, обладают желчегонным действием.

Все это (куда уж более!) доказывает полезность употребления овощных салатов в начале еды – в качестве закуски. А

для приверженцев принципов здорового питания салат – и основное обеденное блюдо, и низкокалорийный ужин. Благо обилие рецептов овощных салатов позволяет ежедневно включать в наше меню новые изысканные блюда, в которых сочетаются великолепный вкус, сочная красота и неоспоримая польза.

# Салат из огурцов и редиса с сыром

*10 мин*

*2 порции*

*2 огурца, 200 г редиса, 250 г сыра, 2 пучка зеленого салата, 150 г сметаны, майонез, сахар, соль по вкусу.*

На посыпанных сахаром листьях салата разложить нарезанные тонкими кружочками огурцы, посолить, на них – тонкие кружочки редиса, в середину – нарезанный мелкими кубиками сыр и полить смесью майонеза со сметаной.

Совет: Не выливайте рассол из-под маринованных огурцов – это прекрасная приправа для салатов.

# Салат из огурцов и капусты

**10 мин**

**2 порции**

*2–3 огурца, 100 г белокочанной капусты, 4–5 шт. белого редиса, 3–4 ст. ложки соуса из растительного масла, зелень петрушки и сельдерея, 1 помидор, соль по вкусу.*

**1.** Вымытые сухие огурцы нарезать тонкими ломтиками, капусту нашинковать, редис изрубить, перемешать с рубленой зеленью петрушки и сельдерея и соусом из растительного масла.

**2.** Добавить ломтики помидора, посолить.

# Салат из огурцов и моркови

**10 мин**

**2 порции**

*2 средних огурца, 1–2 средние моркови, 1 яблоко, 1 помидор, 100 г сметаны, зеленый салат, сахар, соль по вкусу.*

**1.** Вымыть, очистить от кожицы и нарезать тонкой соломкой свежие огурцы, яблоки, морковь. Листья зеленого салата разрезать на 3–4 части.

**2.** Смешать овощи и заправить их сметаной, смешанной с солью и сахаром. Перемешать, выложить в салатник и украсить листом зеленого салата и ломтиками свежих помидоров.



# Салат из огурцов и помидоров

*10 мин*

*2 порции*

*2 средних огурца, 1–2 помидора, 1 луковица, 100 г сметаны, зеленый лук, соль по вкусу.*

**1.** Огурцы и помидоры нарезать кусочками. К сметане добавить измельченный репчатый лук, посолить и перемешать. Приготовленным соусом залить нарезанные овощи и осторожно перемешать.

**2.** Салат посыпать зеленым луком.

# Салат из огурцов и яблок

**10 мин**

**3 порции**

*3 огурца, 2 яблока, 1 лук-порей, 100 г соуса из эстрагона и горчицы.*

**1.** Огурцы и яблоки нарезать брусочками или соломкой, добавить нарезанный кольцами лук и залить соусом из эстрагона и горчицы.

**2.** Выложить овощи в салатник, дать пропитаться и только потом подавать к столу.

# Салат из огурцов и яиц

*5 мин*

*2 порции*

*3 огурца, 3 вареных яйца, 1 луковица, 100 г сметанного соуса, укроп, соль по вкусу.*

Огурцы и вареные яйца нарезать ломтиками и выложить в салатник. Залить сметанным соусом и посыпать мелко нарезанным укропом.

# Салат из огурцов и копченой салаки

*20 мин*

*3 порции*

*2 огурца, 300 г копченой салаки, сметана, петрушка и укроп, соль по вкусу.*

- 1. Огурец разрезать вдоль на четыре части и нарезать ломтиками. Салаку почистить от костей, измельчить.*
- 2. Огурцы и салаку выложить слоями, каждый из которых залить сметаной с рубленым укропом и солью. Салат украсить зеленью петрушки.*

# Салат из огурцов с медом

*5 мин*

*2 порции*

*4 соленых или свежих огурца, 2 ст. ложки меда.*

Огурцы нарезать продолговатыми ломтиками, выложить на тарелку и полить жидким медом.

# Салат «Утренний»

**10 мин**

**2 порции**

*3–4 огурца, 130 г сыра, несколько листьев зеленого салата, укроп и зеленый лук, 100 г сметаны, соль по вкусу.*

Сыр и огурцы натереть. Слой тертого сыра покрыть слоем тертых огурцов и тонко нарезанного зеленого салата, залить сметаной, украсить зеленью.

# Салат из помидоров с кислым молоком

**10 мин**

**2 порции**

*3–4 помидора, 120 мл кислого молока, 1 ст. ложка тертого хрена, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, зеленый салат, соль по вкусу.*

**1.** Дно салатницы выложить листьями салата, на них положить половинки помидоров и залить кислым молоком, взбитым с хреном.

**2.** Готовый салат посыпать зеленью петрушки.

# **Салат из помидоров с заправкой из кислого молока**

***10 мин***

***4 порции***

*6 помидоров, 4 вареных яйца, 2 стебля лука-порея, 1 пучок петрушки, 200 мл отцеженного кислого молока, 4–5 ст. ложек растительного масла, укроп, соль по вкусу.*

**1.** Вымытые помидоры почистить и нарезать кружочками. Петрушку измельчить, посолить и разделить на 2 части. Яйца нарезать ломтиками, а лук-порей – мелкими кубиками и посолить. Кислое молоко взбить с растительным маслом, солью и укропом по вкусу.

**2.** На дно салатника выложить половину петрушки, поверх нее – половину помидоров, затем яйца и оставшуюся часть помидоров. Сверху посыпать луком-пореем.

**3.** Салат заправить взбитым молоком и выдержать 30 мин в холодном месте, затем посыпать оставшейся петрушкой и подать на стол.



# Салат из помидоров с брынзой и зеленью

*10 мин*

*3 порции*

*5–6 помидоров, 7–8 ст. ложек измельченной брынзы, 4–5 ст. ложек рубленой зелени петрушки, 3–4 ст. ложки растительного масла, зелень укропа.*

**1.** Помидоры порезать кружочками, брынзу (если она очень соленая, вымочить в холодной кипяченой воде) и зелень петрушки тщательно перемешать и заправить маслом.

**2.** Этот салат можно приготовить с добавлением сладкого перца, нарезав его узкими полосками.

**3.** Перед подачей блюдо украсить веточками зелени укропа.

# Салат из помидоров с сыром

**15 мин**

**4 порции**

*7–8 помидоров, 2 вареных яйца, 3 ст. ложки тертого сыра, 150 г сметаны, ½ пучка зелени петрушки и укроп, соль по вкусу.*

**1.** Помидоры нарезать, яйца мелко порубить и перемешать с сыром. Все ингредиенты соединить, посолить, залить сметаной.

**2.** Посыпать сверху мелко рубленным яйцом, измельченной зеленью петрушки и укропом.

# Салат из помидоров и огурцов с яйцами

*10 мин*

*2 порции*

*2–3 помидора, 1 огурец, 1 вареное яйцо, 100 г майонеза, 1 ст. ложка сметаны, кресс-салат, зеленый лук.*

**1.** Вымытые помидоры, огурцы и яйцо нарезать ломтиками. Разложить все три компонента в салатнике слоями, посыпать листьями кресс-салата и измельченным луком.

**2.** Майонез смешать со сметаной и полученным соусом залить так, чтоб были видны составные части салата.

**3.** Вместо свежих огурцов можно добавить соленые.

# **Салат из помидоров и консервированного зеленого горошка**

***10 мин***

***2 порции***

*3 помидора, 1 ½ стакана консервированного зеленого горошка, 100 г майонеза, петрушка и соль по вкусу.*

**1.** Помидоры очистить от семян, отцедить сок, нарезать, посолить и смешать с горошком.

**2.** Смесь полить майонезом и посыпать измельченной зеленью петрушки.

Совет: Для того чтобы треснувший помидор не заплесневел, трещину нужно густо посыпать солью.

# **Салат из помидоров, лука, чеснока и орехов**

***10 мин***

***3 порции***

*4–5 помидоров, 1 луковица, 100 г грецких орехов, 3 ст. ложки растительного масла, чеснок, перец, соль.*

# 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.