

# Содержание

Вступление • 6

Соусы и заправки • 8

Алфавитный указатель • 142

## Условные обозначения:



Количество порций



Время приготовления



**Немецкий  
картофельный салат** с. 13



Сложность  
приготовления

## САЛАТЫ ОВОЩНЫЕ

Немецкий картофельный салат .....	13
Салат из свеклы с орехами .....	19
Винегрет .....	20
Салат из моркови с яблоками .....	24
Салат «Коул слоу» .....	26
Салат из капусты с крабовыми палочками .....	28
Капрезе .....	30
Салат из помидоров черри с перепелиными яйцами и сыром .....	32
Греческий салат .....	35
Салат из огурцов с редисом .....	36

## САЛАТЫ С МЯСОМ И ПТИЦЕЙ

Мясной салат с картофелем и огурцами .....	44
Салат с мясом и овощами .....	46
Салат с ветчиной и огурцами .....	53
Салат с ветчиной, картофелем и грибами .....	54

## САЛАТЫ С РЫБОЙ И МОРЕПРОДУКТАМИ

Салат с форелью и пекинской капустой .....	82
Салат со скумбрией и овощами .....	86
Салат с консервированным тунцом, сыром и помидорами .....	106
Салат с печенью трески и яйцом .....	108

## САЛАТЫ РАЗНЫЕ

Салат с фасолью и сухариками .....	124
Салат с морковью и фруктами .....	133
Кочанный салат с цитрусовыми .....	134
Салат с цикорием и грушей .....	136
Фруктовый салат с мюсли и йогуртом .....	140

2

## Сложность приготовления

### САЛАТЫ ОВОЩНЫЕ

Теплый картофельный салат с брынзой..... 14

### САЛАТЫ С МЯСОМ И ПТИЦЕЙ

Салат «Оливье»..... 40

Салат с печенкой и грибами ..... 48

Острый салат с морковью  
и колбасой ..... 56

Салат с курицей и яблоком ..... 67

Салат с курицей, грибами и яйцами ..... 70

Теплый салат с куриной печенкой  
и грибами ..... 78

### САЛАТЫ С РЫБОЙ

#### И МОРЕПРОДУКТАМИ

Салат с лососем и овощами..... 84

Салат с тунцом и рисом..... 89

Салат «Мимоза» ..... 92

Салат «Нисуаз» ..... 98

Салат с рыбой  
и маринованными грибами ..... 100

Салат с рыбой, сыром и яйцом ..... 102

Салат с кальмарами и овощами ..... 111

Зеленый салат с креветками ..... 116

### САЛАТЫ РАЗНЫЕ

Салат с крабовыми палочками  
и копченым сыром ..... 120

Теплый салат с пастой и моцареллой ..... 122

Салат из шампиньонов с помидорами ..... 126

Салат из шампиньонов с орехами  
и черносливом ..... 128

Фруктовый салат с орехами ..... 138

3

## Сложность приготовления

### САЛАТЫ С МЯСОМ И ПТИЦЕЙ

Салат «Цезарь»..... 58

Салат с курицей  
и пекинской капустой ..... 62

Салат «Гранатовый браслет» ..... 75

### САЛАТЫ С РЫБОЙ

#### И МОРЕПРОДУКТАМИ

Сельдь под шубой..... 94

Салат с креветками  
и омлетом ..... 114



Салат с ветчиной  
и огурцами с. 53



Салат «Мимоза»  
с. 92



## УЧИМСЯ ГОТОВИТЬ САЛАТЫ

По мнению завзятых гурманов французов, салат принадлежит к числу трех вещей, которые можно сделать буквально из ничего. К слову, порой подобные кулинарные экспромты дают поистине шедевральные результаты, как это произошло с покорившим весь мир салатом «Цезарь». Впрочем, если вы делаете в кулинарии только первые шаги, гораздо проще будет воспользоваться готовыми рецептами — например, теми, которые мы собрали в этой книге.

Салат — поистине универсальное блюдо, его готовят и подают по будням и праздникам, на завтрак, обед и ужин, в качестве аперитива, гарнира и даже основного блюда или десерта. Разумеется, в каждом случае стоит придерживаться определенных правил. Так, в начале трапезы рекомендуется подавать возбуждающие аппетит салаты, в состав которых входят пикантные

компоненты — маринованные огурчики или грибы, каперсы, острый перец и т. п. Легкий овощной салат отлично подойдет в качестве гарнира к блюдам из мяса, птицы или рыбы, а сытный теплый салат вполне способен заменить горячее блюдо. А салат из фруктов, приправленных медом, йогуртом и орехами, станет не только вкусным, но и очень полезным завершением трапезы.

**Х**отя большинство салатов чрезвычайно просты в приготовлении — сырые или вареные овощи нарезаются, поливаются заправкой и перемешиваются, — все же существует ряд тонкостей, благодаря знанию которых ваши салаты всегда будут удачными.

**С**алат — скоропортящееся блюдо. Чтобы салат хранился дольше, готовьте его из предварительно охлажденных продуктов.

**О**собую категорию составляют **теплые салаты**. Их отличительной особенностью является то, что в состав таких блюд входит один или несколько ингредиентов, подвергшихся тепловой обработке и добавленных в горячем виде. Чтобы такой салат не успел остыть до момента подачи, добавляйте горячий ингредиент, когда все остальные продукты уже нарезаны и смешаны. Теплый салат лучше подавать на подогретых тарелках.

**С**алат из свежих овощей солите и заправляйте непосредственно перед подачей, иначе он быстро потеряет привлекательный внешний вид.

**П**ромытую зелень перед использованием следует тщательно обсушить.

**Н**арезанные листья салата теряют слишком много сока, поэтому лучше рвать их руками.

**Ч**тобы придать салату легкий, не перебивающий вкус остальных продуктов чесночный аромат, предварительно натрите салатник зубчиком чеснока.

**О**вощи для салата варите по отдельности в небольшом количестве воды или на пару либо запекайте в духовке. Чтобы овощи сохранили максимум полезных веществ, готовьте их неочищенными.

**Д**ля заправки многих салатов используется майонез. Лучше всего сделать этот соус самостоятельно (один из рецептов его приготовления вы найдете в разделе «Соусы и заправки»). Если же вы стремитесь избегать лишних калорий, замените майонез натуральным йогуртом, к которому можно добавить различные пряности и специи (горчицу, рубленую зелень, порошок карри и т. д.).

**И**, наконец, последнее: салат, как, пожалуй, ни одно другое блюдо, дает широкий простор для фантазии и творчества. Не бойтесь экспериментировать, и, как знать, может быть, однажды придуманный вами салат тоже станет достоянием мировой кулинарии!

Приятного аппетита!



## Соусы и заправки

### Соус майонез с зеленью



12 5 мин.

6 перепелиных яиц  
1 стакан оливкового масла  
1 ч. л. горчицы  
по ½ ч. л. соли и сахара  
½ лимона  
¼ ч. л. молотого черного перца  
2 ст. л. смеси рубленой зелени петрушки, базилика и зеленого лука

- 1 Из половинки лимона отожмите сок.
- 2 Яйца смешайте с горчицей, солью, перцем и сахаром, взбейте блендером до получения однородной массы.
- 3 Не прекращая взбивания, постепенно тонкой струйкой вливайте масло. Продолжайте взбивать смесь в течение 1–2 минут до загустения.
- 4 В конце взбивания влейте лимонный сок. Перемешайте соус до получения однородной массы.
- 5 Добавьте к майонезу рубленую зелень, аккуратно перемешайте.

Если вы хотите, чтобы майонез получился более пикантным, добавьте к нему мелко рубленные чеснок, каперсы или репчатый лук. Более нежный вкус соус приобретет, если смешать его с натуральным йогуртом или сметаной.

### Соус винегрет



4–6 5 мин.

Этот соус особенно подходит к овощным и рыбным салатам. Использовать соус винегрет следует сразу после приготовления, иначе он расслоится на масло и уксус.

3 ст. л. оливкового масла  
1 ст. л. бальзамического или винного уксуса  
1 ч. л. готовой горчицы  
1 ч. л. мелко рубленного зеленого лука  
по ¼ ч. л. соли и сахара  
молотый черный перец

- 1 Уксус смешайте с солью и перцем, всыпьте сахар и перемешивайте, пока соль и сахар полностью не растворятся.
- 2 Добавьте горчицу, перемешайте до получения однородной массы.
- 3 Взбивая смесь венчиком или вилкой, тонкой струйкой постепенно влейте масло. Продолжайте взбивать до получения эмульсии.
- 4 Добавьте рубленый лук, перемешайте.

По желанию уксус можно заменить свежесжатым лимонным соком, а горчицу — вареным яичным желтком. Вы можете также добавить в соус любую зелень (петрушку, укроп, эстрагон) и пряности по вкусу.

### Сырный соус



10 5 мин.

Этот соус хорошо сочетается с салатами из вареных овощей, рыбы, птицы.

100 г твердого сыра  
125 г нежирного творога  
100 мл сливок жирностью 20%  
¼ ч. л. соли  
⅛ ч. л. молотого белого перца  
⅛ ч. л. тертого мускатного ореха

- 1 Творог протрите сквозь сито и перемешайте со сливками до получения однородной массы.
- 2 Сыр натрите на мелкой терке, добавьте к творожно-сливочной массе, перемешайте.
- 3 Соус посолите, поперчите, приправьте мускатным орехом и перемешайте.

## Горчицная заправка с чесноком



10 5 мин.

½ стакана 3%-го столового уксуса

½ стакана нерафинированного растительного масла

1–2 зубчика чеснока

1 ч. л. горчицы

1 ч. л. сахара

½ ч. л. соли

молотый черный перец по вкусу

- 1 Чеснок мелко порубите ножом, затем разотрите с солью, сахаром и перцем.
- 2 Добавьте горчицу, влейте уксус, перемешайте.
- 3 Тонкой струйкой при помешивании влейте растительное масло, еще раз перемешайте. Используйте для заправки мясных, овощных, картофельных салатов.

## Соус песто



10 5 мин.

1 пучок свежего базилика

1–2 ст. л. очищенных кедровых орехов

40 г пармезана или другого твердого сыра

½ стакана оливкового масла холодного отжима

2 зубчика чеснока

½ ч. л. соли

- 1 По желанию обжарьте орехи на сковороде без масла.
- 2 Базилик промойте и обсушите, затем крупно нарежьте ножом или кухонными ножницами.
- 3 Сыр разрежьте на несколько кусочков.
- 4 Базилик, орехи, сыр и чеснок положите в чашу блендера, измельчите. Влейте масло, взбейте до кашицеобразной консистенции. Посолите по вкусу.
- 5 Используйте соус песто для приготовления салатов с мясом, рыбой, овощами, макаронными изделиями.

В Италии соус песто готовят с семенами средиземноморской сосны пинии, которые мы заменили кедровыми орехами. Этот соус бывает как зеленым, так и красным. Чтобы приготовить красный песто, добавьте в соус 100 г вяленых на солнце помидоров, 1 столовую ложку каперсов и 1 столовую ложку бальзамического уксуса.

## Сметанный соус с кетчупом



10 2 мин.

Такой соус чрезвычайно прост в приготовлении, но от этого не менее вкусен. К тому же он поистине универсален!

200 г сметаны

2–3 ст. л. острого кетчупа

- 1 Положите сметану в небольшую миску, добавьте кетчуп и тщательно перемешайте.
- 2 Используйте для заправки салатов из свежих, вареных или жареных овощей, птицы, рыбы или мяса.







# Салаты ОВОЩНЫЕ



**Салат из свеклы с орехами**

с. 19



**Винегрет**

с. 20



**Салат «Коул слоу»**

с. 26

и еще 8 рецептов



Можно разнообразить салат,  
добавляя в него каперсы, оливки,  
яйца, кислые яблоки и другие  
ингредиенты по вкусу.



## Немецкий картофельный салат



4

10 мин.

+ варка и охлаждение  
30 мин.

4 картофелины  
 ½ головки репчатого лука  
 1 стакан мясного бульона  
 1 ч. л. горчицы  
 3–4 ст. л. растительного масла  
 2 ч. л. белого винного уксуса  
 ½ пучка петрушки  
 ⅓ ч. л. соли  
 молотый черный перец по вкусу

- 1 Картофель тщательно промойте и отварите в мундире.
- 2 Готовый картофель охладите, очистите, нарежьте тонкими кружочками, затем каждый кружочек разрежьте на четыре части.
- 3 Переложите картофель в салатник, посолите, поперчите, сбрызните уксусом.
- 4 Лук мелко нарежьте. Петрушку порубите.
- 5 Разведите в бульоне горчицу, всыпьте рубленый лук, перемешайте.
- 6 Добавьте луковую смесь к картофелю, перемешайте. Полейте салат маслом, посыпьте зеленью, еще раз перемешайте и подавайте.

**Картофельный салат** по праву можно назвать классикой немецкой кухни. Однако в разных регионах страны готовят его по-разному: на юге добавляют копченую грудинку и тмин, на севере – маринованные огурчики и майонез. Мало того, в Германии говорят, что у каждой хозяйки есть свой рецепт картофельного салата. Нередко этот салат готовят теплым и подают не в качестве самостоятельного блюда, а на гарнир к мясу, знаменитым немецким сосискам или колбаскам, а также к рыбе.

**Для приготовления этого салата** лучше всего подойдет картофель восковых сортов, то есть с низким содержанием крахмала: он не разваривается и хорошо сохраняет форму.

## Теплый картофельный салат с брынзой



6 30 мин.

500 г мелкого картофеля
4–5 ст. л. растительного масла
1–2 зубчика чеснока
1 красный сладкий перец
½ головки красного репчатого лука
200 г помидоров черри
1 пучок рукколы
80 г брынзы
⅓ ч. л. соли
молотый черный перец по вкусу



**картофель**

Для приготовления этого салата лучше использовать молодой картофель.



**растительное масло**



**чеснок**



**красный сладкий перец**



**красный репчатый лук**



**черри**



**руккола**



**брынза**



**соль**



**черный молотый перец**





**1** Картофель тщательно промойте, очистите (молодой картофель можно оставить неочищенным) и нарежьте дольками.

**2** Сковороду хорошо разогрейте с маслом. Положите картофель, обжарьте его со всех сторон.



**3** Чеснок мелко порубите, добавьте к картофелю за 1–2 минуты до готовности. Слегка посолите, поперчите, переложите со сковороды на бумажную салфетку и дайте жиру стечь.