

Очень просто!

100 ЛУЧШИХ САЛАТОВ



Терция
2015



УДК 641.55
ББК 36.997
С 81

Составитель *А. Вайник*

Оригинал-макет подготовлен
ООО «Издательский Дом «Терция»

100 лучших салатов / сост. А. Вайник. — Москва :
С 81 Эксмо ; Санкт-Петербург : Терция, 2015. — 64 с. — (Очень
просто).

ISBN 978-5-699-78834-7

Салаты — одно из самых популярных блюд на нашем столе. Их готовят и в будни, и в праздники, их с удовольствием едят и приверженцы простой пищи, и утонченные гурманы. Причина этого весьма проста: салаты можно приготовить практически из любого набора продуктов, смело варьируя компоненты.

В этой книге вы найдете множество самых разных рецептов салатов. Пробуйте, фантазируйте, создавайте свой шедевр, и ваши старания наверняка будут оценены по достоинству!

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-78834-7

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2014

Издание для досуга

ОЧЕНЬ ПРОСТО

100 ЛУЧШИХ САЛАТОВ

Ответственный редактор *С. Ильичева*
Художественный редактор *Г. Федотов*
Художник *А. Вайник*
Верстка *А. Лютиков*
Корректор *В. Леснова*

ООО «Издательский Дом «Терция»
191144, г. Санкт-Петербург,
ул. Моисеенко, д. 3, лит. А, пом. 5Н
E-mail: phtercia@post.ru

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8(727) 2 51 59 89,90,91,92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо», 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно
законодательству РФ о техническом регулировании
можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>
Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 17.12.2014.
Формат 70x100¹/₃₂. Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,59.
Тираж экз. Заказ



ПРЕДИСЛОВИЕ

Салаты — одно из самых популярных блюд на нашем столе. Их готовят и в будни, и в праздники, их с удовольствием едят и приверженцы простой пищи, и утонченные гурманы. Причина этого весьма проста: салаты можно приготовить практически из любого набора продуктов, смело варьируя компоненты. Для них используют овощи (сырые, вареные, консервированные, маринованные, соленые, квашеные), фрукты, мясо и субпродукты, рыбу, морепродукты, птицу, дичь, консервы и даже полуфабрикаты.

Вы можете смело экспериментировать с ингредиентами, давая волю фантазии и получая порой совершенно новое и неожиданное блюдо. Например, рекомендуемый в рецепте листовой салат может быть и эндивием со слегка острым вкусом, и хрустящим римским салатом, и нежным раддикио. От того, какой из них вы выберете, будет зависеть вкус блюда. То же касается и помидоров: мясистые круглые помидоры, «дамские пальчики» и крохотные черри тоже имеют разный вкус.

Любите сытно поесть? Добавьте в салат рис, гречу, пшено, макаронные изделия (ни в коем случае не разваренные). Они особенно хороши, если вы задумали приготовить мясной салат, ибо прекрасно сочетаются и с мясом, и с птицей.

Не забудьте о зелени. Ароматный укроп, нежная петрушка, острый сельдерей, пикантная кинза, душистый эстрагон или базилик придадут блюду особый оттенок.



Овощные салаты готовить легко и быстро, ведь если вы не заготовили заранее отварные овощи, можно нарезать салатик и из сырых. Он получится не менее вкусным, да к тому же и чрезвычайно полезным. Мясо и птицу для салатов обычно варят, но можно использовать и поджаренные или запеченные продукты, даже те, что остались от вчерашней трапезы. Для салатов из рыбы надо знать, какие продукты сочетаются с ней наилучшим образом — это картофель, морковь, свекла, листовые салаты, различные сорта лука, огурцы, помидоры, сладкий перец, капуста. Комбинируя рыбу и овощи, можно получить множество различных блюд с разным сочетанием полезных веществ. Они обогащают друг друга. Для салатов с креветками лучше выбрать сырые неочищенные креветки, обладающие более ярким вкусом (определить, сырые они или вареные, очень просто: вареные — розовые). Сырые креветки надо очистить, а у крупных — еще и удалить кишечник (в нем есть песок). Для этого креветку надо разрезать и пальцами или зубочисткой (кому как удобнее) удалить черную «ниточку». После этого креветки нужно отварить (не более 1–2 мин, иначе они станут жесткими), обжарить или запечь — в зависимости от того, что вы хотите из них приготовить. Вареные креветки надо только вымыть и очистить, варить повторно их не стоит. Мясо кальмаров поступает в продажу замороженным. Сначала нужно дать ему оттаять, потом удалить поверхностную пленку, отварить в кипящей воде (не более 3 мин, иначе кальмары станут жесткими) и охладить в отваре. Кальмары хорошо сочетаются с овощами, крупами и бобовыми.

Не бойтесь приправ. Черный, красный, белый перец, мускатный орех, имбирь, корица, куркума и подчеркнут вкус блюда, и придадут ему неповторимый аромат.

САЛАТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ И ЗЕЛЕНИ



Зеленый салат с огурцами

5–6 листьев салата, 1 свежий огурец, 1 яйцо, 2 ст. ложки сметаны или густого кефира, соль.

Листья салата перебрать, промыть в проточной холодной воде, обсушить. Разорвать руками на маленькие кусочки. Огурец вымыть, обсушить, мелко порубить. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко порубить.

Ингредиенты соединить, слегка посолить, заправить сметаной или кефиром и тщательно перемешать.



Зеленый салат с сыром

100 г листового салата, 50–70 г сыра твердых сортов, 1–2 ст. ложки оливкового масла, сок 1/2 лимона, молотый белый перец, соль.

Листья салата перебрать, промыть в проточной холодной воде, обсушить. Сыр натереть на крупной или средней терке.