

5 простых правил 100 рецептов

КАК ПРАВИЛЬНО ПРИГОТОВИТЬ САЛАТ



Москва
2016

УДК 641.55
ББК 36.997
К16

Разработка художественного оформления — *Куприна О.*

К16 **Как** правильно приготовить салат. 5 простых правил и 100 рецептов. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 128 с. — (Кулинария по полочкам).

ISBN 978-5-699-79811-7

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

ISBN 978-5-699-79811-7

© ООО «Издательство «Э», 2016

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ ПО ПОЛОЧКАМ

КАК ПРАВИЛЬНО ПРИГОТОВИТЬ САЛАТ

5 простых правил и 100 рецептов

Ответственный редактор *Е. Левашева*

Редактор-составитель *Г. Брик*

Выпускающий редактор *И. Кудрявцева*

Художественный редактор *А. Мусин*

Компьютерная верстка *Е. Волкова*

Корректор *И. Смирнова*

В оформлении обложки использована фотография:

[bergamont / Shutterstock.com](http://bergamont/Shutterstock.com)

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.

Өндүрүшү: «Э» АКБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел. 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта Өндүрүші «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндiрген мемлекет: Ресей

Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 23.03.2016.

Формат 70x90^{1/32}. Печать офсетная. Усл. печ. л. 4,67.

Доп. тираж 4000 экз. Заказ



ISBN 978-5-699-79811-7



9 785699 798117 >



ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

В электронном виде книгу издательства «Э» можно купить на www.litres.ru

ЛитРес:
Цифры книги, добрые книги



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.

❶ Перед молочным супом не подают зелёные салаты, из свежих помидоров и огурцов, а также любые салаты с уксусной заправкой.

❷ Морковь по-корейски не сочетается со вторым блюдом, гарниром которому служит глазированная морковь.

❸ 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, солёные 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.

❶ *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.*

❷ *Салаты, заправляемые растительным маслом, сначала солят, перемешивают, а только потом заправляют маслом. Иначе масляная плёнка покроет 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.*

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

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

❺ *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.

❶ Универсальное украшение — листья салата, зелень петрушки, кинзы и сельдерея.

❷ Практически все фруктовые салаты хорошо сочетаются с мятой. И несколько листочков этой пряности будут украшением блюда.

❸ Яркую, красивую окраску имеют помидоры, редис, огурцы, морковь, яйца, фрукты.

❹ 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».

❺ Укладывайте подготовленные украшения осторожно, чтобы они не помялись.