

100

РЕЦЕПТОВ

КУХНЯ БЕЗ ГРАНИЦ

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

хлеб*соль®

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва

УДК 641.55
ББК 36.997
С81

Серийное оформление *Е. Пуговкиной*

С81 **100 рецептов.** Салаты и закуски. — Москва : Эксмо, 2026. — 160 с. — (100 рецептов. Кухня без границ).

ISBN 978-5-04-251213-1

Практичный сборник рецептов для повседневного и праздничного стола. В книге представлены разнообразные салаты, холодные и горячие закуски из доступных ингредиентов, которые помогут быстро дополнить семейное меню или подготовиться к приему гостей.

Понятные инструкции позволят легко справиться с приготовлением даже начинающим кулинарам, а разнообразие рецептов поможет подобрать блюдо на любой вкус. Ищите вдохновение и готовьте салаты.

УДК 641.55
ББК 36.997

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо»,
2026

ISBN 978-5-04-251213-1



СОДЕРЖАНИЕ

САЛАТЫ С МЯСОМ И КУРИЦЕЙ

1. Греческий салат с мясом и тостерным хлебом . . 11
2. Кавказский салат из мяса и грецких орехов . . . 12
3. Острый салат с говядиной и маринованными
овощами 13
4. Салат «Сальпикон-де-рес» 15
5. Салат из отварного мяса и с маринованными
грибами 16
6. Салат из говядины и редьки 17
7. Салат из говядины с ананасом и зеленым
горошком 19
8. Салат из говядины с апельсинами и рисом . . . 20
9. Тайский салат из говядины с салатными
листьями. 21
10. Салат с говядиной и черной редькой 23
11. Салат из копченой говядины с острыми
огурцами и яблоком 24
12. Салат «Чафан» с говядиной 25
13. Салат из баранины с маринованным луком
и гранатом. 27
14. Салат с бараниной и арбузом. 29
15. Салат с бараниной в кляре 30
16. Кубинский салат из курицы и апельсинов . . . 32

17. Мексиканский салат с курицей и сладким перцем	33
18. Салат из индейки с кедровыми орехами и яблоками	35
19. Салат из копченой курицы и корейской моркови	36
20. Салат из курицы и шампиньонов с грецкими орехами	37
21. Салат из курицы с киви.	38
22. Салат с печенью и помидорами черри	40
23. Салат-паштет с печенью и грецкими орехами	41
24. Теплый салат с печенью и манго	42
25. Салат из печени и шампиньонов	44
26. Салат с говяжьей печенью и овощами.	45
27. Салат с ветчиной и кукурузой	46
28. Салат из куриной печени с ягодами	47
29. Салат из отварного языка, ветчины и брокколи	48
30. Салат с оливье и вареной колбасой	49

САЛАТЫ С РЫБОЙ И МОРЕПРОДУКТАМИ

31. Салат из судака по-русски	53
32. Салат из судака с говядиной	54
33. Салат из осетрины с лососем.	55
34. Салат из копченого окуня с хреном	56
35. Салат со щукой и плавленым сыром	57
36. Салат с форелью и крабовыми палочками	59

37. Салат с морской рыбой в сырной корочке . . .	60
38. Салат капустный с копченым лососем или скумбрией.	61
39. Салат с семгой и овощами	62
40. Салат с красной рыбой норвежский классический.	64
41. Салат с анчоусами и овощами	65
42. Салат из тунца с макаронами по-мексикански	66
43. Салат из тунца с рисом.	68
44. Салат с треской под соусом из хрена	69
45. Салат-рулет с яйцами, сыром и лососем	70
46. Салат-коктейль с семгой	71
47. Салат с копченой рыбой и макаронами	73
48. Салат с отварной горбушей и огурцами	74
49. Салат с семгой, креветками и кускусом теплый	76
50. Салат с гребешками и беконом теплый.	78
51. Торт-салат с форелью и грецкими орехами . .	80
52. Салат из морепродуктов под апельсиновым соусом теплый	82
53. Салат с кальмарами и картофелем	83
54. Салат-коктейль с крабами.	84
55. Салат с креветками и икрой	85
56. Салат капустный с кальмарами и креветками	87
57. Салат с трепангами и овощами	88
58. Салат с лангустами и стручковой фасолью. . .	89
59. Салат с мидиями и пекинской капустой	90
60. Салат из морепродуктов.	92

ОВОЩНЫЕ САЛАТЫ

61. Салат из фисташек и помидоров	97
62. Салат из граната и капусты.	98
63. Овощной салат с сельдереем.	99
64. Овощной салат с яблочным соусом	100
65. Горячий овощной салат с перцем.	101
66. Капустный салат с кедровыми орехами и сыром	102
67. Салат из цветной капусты.	103
68. Картофельный салат с красным репчатым луком	105
69. Картофельный салат с сыром и помидорами	106
70. Щавелевый салат с томатной пастой	108
71. Салат с авокадо и помидорами.	109
72. Свекольный салат с ананасом	110
73. Корейский салат с огурцами и кунжутом.	110
74. Салат со сладким перцем	111
75. Китайский салат из редьки с луком	113
76. Капустный салат с сыром	114
77. Салат с баклажанами, свеклой и капустой	115
78. Салат с оливками и вялеными томатами	117
79. Салат из огурцов со сливками и тыквенными семечками.	117
80. Салат из моркови с редькой в маринаде	119
81. Салат из красной капусты с лимоном	120
82. Острый салат из огурцов	121
83. Салат с красной и белой капустой	122
84. Салат из черри с авокадо и руколой	123

85. Салат с лапшой соба и черри.	123
86. Салат со стеклянной лапшой и лимоном.	125
87. Салат с капустой и авокадо	126
88. Селедка под шубой из свеклы и сыра	127
89. Салат из корня лопуха с кунжутом	128
90. Салат с баклажанами и кабачками	129

ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЕ САЛАТЫ

91. Салат из абрикосов и жареного миндаля с вином.	133
92. Салат из апельсина с морковью и кедровыми орехами	134
93. Салат из винограда и жареного миндаля	135
94. Салат из груш и моркови с малиной	136
95. Салат из дыни и арбуза с яблочным сиропом	137
96. Салат из киви и ананаса с кокосовой стружкой.	138
97. Салат из клюквы и яблок с изюмом и медом.	139
98. Салат из мандаринов и ананасов со взбитыми сливками.	140
99. Салат из фруктов и ягод с ликером.	141
100. Салат из ягод с апельсином и грецкими орехами	142



Салаты с мясом и курицей





1. ГРЕЧЕСКИЙ САЛАТ С МЯСОМ И ТОСТЕРНЫМ ХЛЕБОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 кочан салата
- 500 г рубленого говяжьего мяса
- 3 помидора
- ½ пучка зелени петрушки
- 250 г брынзы
- 3 ломтика тостерного хлеба
- 3 ст. л. оливкового масла
- 2 зубчика чеснока
- 40 г грецких орехов
- 1 яйцо

Для заправки:

- 150 г нежирной сметаны (20%)
- 4 ст. л. лимонного сока
- Соль, молотая паприка по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Овощи и зелень тщательно промыть в проточной воде.

2. Кочан салата разобрать на листья и нарвать их на небольшие кусочки. Помидоры разрезать на крупные ломтики. Петрушку измельчить, брынзу нарезать кубиками. Чеснок очистить и порубить с орехами.
3. Два ломтика тостерного хлеба разрезать на квадраты и обжарить на оливковом масле. Оставшийся хлеб раскрошить.
4. Рубленое мясо смешать с орехами, яйцом, хлебными крошками, половиной чеснока, петрушкой. Добавить специи и сформировать фрикадельки, обжарить их на оливковом масле.
5. Сметану смешать с чесноком и петрушкой, добавить лимонный сок, соль и перец.
6. Все приготовленные продукты переложить на неглубокое широкое блюдо, посыпать кубиками брынзы.

2. КАВКАЗСКИЙ САЛАТ ИЗ МЯСА И ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г отварной говядины
- 1 стакан грецких орехов (очищенных)

- 1 пучок сельдерея салатного
- 2 зубчика чеснока

Для заправки:

- 150–200 г майонеза
- Соль, перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Говядину и сельдерей нарезать небольшими кусочками. Грецкие орехи измельчить, чеснок натереть или пропустить через пресс.
2. Все подготовленные ингредиенты перемешать, добавить соль, перец, майонез.
3. Перед подачей к столу поставить охлаждаться на несколько часов.

3. ОСТРЫЙ САЛАТ С ГОВЯДИНОЙ И МАРИНОВАННЫМИ ОВОЩАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г отварной говядины
- 3 сладких болгарских перца
- 4–6 маринованных огурцов
- 10–15 мелких маринованных луковок

- 1 большая луковица

Для заправки:

- 5 ст. л. кетчупа
- 1 ст. л. острой горчицы
- 3–4 ст. л. растительного масла
- 5–10 капель вустерского соуса
- Огуречный рассол, соль, сахар и острый красный перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Кетчуп, острую горчицу, масло и соус смешать, оставить настаиваться на несколько часов.
2. Говядину и маринованный лук нарезать, болгарский перец, огурцы и свежий лук промыть и тоже нарезать.
3. Все ингредиенты смешать, залить заправкой, добавить соль, сахар и перец, убрать в холодильник на несколько часов.

Нежелательно в одном салате сочетать мясо и молочные продукты. Поскольку все это — животные белки, а они мало совместимы. Соответственно, не стоит заправлять мясной салат сливочным соусом, лучше выбрать другую заправку — оливковое масло с лимонным соком и горчицей или соевый соус.

4. САЛАТ «САЛЬПИКОН-ДЕ-РЕС»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 500 г мякоти отварной говядины
- 300 г помидоров
- 2 средних авокадо
- 100 г красного репчатого лука
- 100 г салатной смеси
- 100 г редиса или зеленой редьки
- 20 г зелени кинзы

Для заправки:

- 3–4 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. сока лайма
- 1 ст. л. яблочного уксуса (6%)
- 40 г маринованного острого перца
- ½ ч. л. сушеного орегано
- Хлопья чили и соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Уксус, сок лайма и оливковое масло смешать, добавить измельченный перец, хлопья чили, сушеное орегано и соль, дать настояться 15–20 минут.
2. Все овощи промыть и нарезать кубиками. Листья салата нарвать. Говядину разобрать на волокна. Кинзу измельчить.

3. Все ингредиенты смешать, залить заправкой, дать настояться 20 минут.

5. САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА И С МАРИНОВАННЫМИ ГРИБАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 400 г отварного мяса (говядины, свинины или курицы)
- 3 морковки
- 1 луковица
- 2 соленых (маринованных) огурца
- 100–200 г маринованных грибов
- 2 ст. л. растительного масла
- Соль, майонез и перец по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Морковь тщательно промыть и отварить, нарезать небольшими ломтиками. Огурцы промыть и измельчить. Мясо нарезать небольшими кусочками.
2. Лук промыть и нарезать полукольцами, затем переложить на сковороду и обжарить.