





# ГОТОВИМ САЛАТЫ

Сборник лучших рецептов



хлеб\*соль®  
КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	<b>6</b>
-----------------------	----------

## **СОУСЫ И ЗАПРАВКИ**

• СОУС МАЙОНЕЗ С ЗЕЛЕНЬЮ .....	8
• СОУС ВИНЕГРЕТ.....	9
• СЫРНЫЙ СОУС.....	10
• ГОРЧИЧНАЯ ЗАПРАВКА С ЧЕСНОКОМ .....	11
• СМЕТАННЫЙ СОУС С КЕТЧУПОМ.....	12
• СОУС ПЕСТО.....	13

## **САЛАТЫ ОВОЩНЫЕ**

• НЕМЕЦКИЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ .....	14
• САЛАТ «КОУЛ СЛОУ» .....	16
• САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ ЧЕРРИ С ПЕРЕПЕЛИНЫМИ ЯЙЦАМИ И СЫРОМ .....	18
• ГРЕЧЕСКИЙ САЛАТ .....	20
• ТЕПЛЫЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ С БРЫНЗОЙ.....	22
• САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ .....	24

## **САЛАТЫ С МЯСОМ И ПТИЦЕЙ**

• МЯСНОЙ САЛАТ С КАРТОФЕЛЕМ И ОГУРЦАМИ .....	26
• САЛАТ С ВЕТЧИНОЙ И ОГУРЦАМИ.....	28
• САЛАТ «ЦЕЗАРЬ».....	30
• САЛАТ С КУРИЦЕЙ И ПЕКИНСКОЙ КАПУСТОЙ .....	32

- САЛАТ «ГРАНАТОВЫЙ БРАСЛЕТ» ..... 34
- САЛАТ С ПЕЧЕНКОЙ И ГРИБАМИ..... 36
- ОСТРЫЙ САЛАТ С МОРКОВЬЮ И КОЛБАСОЙ ..... 38

## САЛАТЫ С РЫБОЙ И МОРЕПРОДУКТАМИ

- САЛАТ С ФОРЕЛЬЮ И ПЕКИНСКОЙ КАПУСТОЙ ..... 40
- САЛАТ СО СКУМБРИЕЙ И ОВОЩАМИ..... 42
- САЛАТ С ЛОСОСЕМ И ОВОЩАМИ ..... 44
- САЛАТ С КАЛЬМАРАМИ И ОВОЩАМИ ..... 46
- ЗЕЛЕНый САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ..... 48
- САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ И ОМЛЕТОМ ..... 50

## ДРУГИЕ САЛАТЫ

- КОЧАННЫЙ САЛАТ С ЦИТРУСОВЫМИ ..... 52
- САЛАТ С ЦИКОРИЕМ И ГРУШЕЙ..... 54
- ФРУКТОВЫЙ САЛАТ С МЮСЛИ И ЙОГУРТОМ ..... 56
- САЛАТ С КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ И КОПЧЕНЫМ СЫРОМ..... 58
- САЛАТ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ С ОРЕХАМИ И ЧЕРНОСЛИВОМ..... 60
- САЛАТ С ФАСОЛЬЮ И СУХАРИКАМИ ..... 62

### УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ



# ВВЕДЕНИЕ

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.

Хотя 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.

## СОВЕТЫ:

- Салат — скоропортящееся блюдо. Чтобы салат хранился дольше, готовьте его из предварительно охлажденных продуктов.
- Особую 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.
- Салат из свежих овощей солите и заправляйте непосредственно перед подачей, иначе он быстро потеряет привлекательный внешний вид.
- Промытую зелень перед использованием следует тщательно обсушить.
- Нарезанные листья салата теряют слишком много сока, поэтому лучше рвать их руками.
- Чтобы придать салату легкий, не перебивающий вкус остальных продуктов чесночный аромат, предварительно натрите салатник зубчиком чеснока.
- Овощи 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.