

АНАСТАСИЯ СКРИПКИНА



#ЛУЧШИЕ САЛАТЫ
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



Издательство АСТ
Москва

СОДЕРЖАНИЕ



4 Майонез «Домашний»



6 Салат «Любимый»



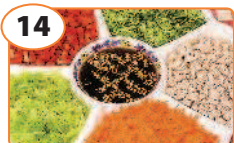
8 Салат «Ночь»



10 Салат «Правительственный»



12 Салат «Лохматый»



14 Салат «Царь Китая»



16 Салат «Обжорка»



18 Салат с сухариками, сыром и морковкой



20 Салат из консервированной горбуши



22 Салат с копченой скумбрийей



24 Салат со свеклой и черносливом



26 Салат «Хрустящий»



28 Салат с кальмарами, яблоками и сыром



30 Салат с куриным филе и огурцами



32 Салат с куриным филе, рисом и ананасами



34 Салат с сухариками, горошком и копченым окорочком



36 Салат с тунцом и сухариками



38 Салат с авокадо, куриным филе, помидорами и перцем



40 Салат с печенью трески, рисом и яйцами



42 Салат с куриным филе, черносливом и орехами



44 Салат «Крабик»



46 Салат с мясом криля



48 Салат с капустой, яблоком и изюмом



50 Винегрет



52 Салат с колбасой, картофелем и грибами



54 Салат «Для двоих»



56 Салат с куриным филе, сухариками и ананасами



58 Салат с мясом, помидорами и яйцами



60 Салат с куриной печенью и помидорами черри



62 Салат с ветчиной, грибами и помидорами черри



64 Салат с кальмарами и кукурузой



66 Салат с куриным филе и огурцами в апельсине



68 Салат «Новогодний»



70 Салат с квашеной капустой, ветчиной и яблоком



72 Салат с авокадо, яблоком и куриным филе



74

Салат с сельдереем, яблоком и куриным филе



76

Салат «Дачный»



78

Салат с креветками, кукурузой и помидорами



80

Салат с кукурузой, крабовыми палочками, рисом и ананасом



82

Салат с сельдью, картофелем и яйцами



84

Салат с ветчиной, помидорами, огурцами и маринованным луком



86

Салат с вялеными помидорами, куриным филе и огурцами



88

Овощной салат с шариками из феты и маслин



90

Фунчоза с беконом, помидорами и яичными блинчиками



92

Салат с кольраби, сельдереем, яблоком и морковью



94

Салат с фасолью, говядиной и сухариками



96

Салат с печенью, маринованными огурцами и сыром



98

Салат с карпаччо, черри и ароматной заправкой



100

Салат с вялеными помидорами, запеченным куриным филе и Пармезаном



102

Салат «Пасхальное яйцо»



104

Салат с авокадо, креветками и черри



106

Салат с печенью, фасолью и маринованными грибами



108

Салат с яйцом-пашот, помидорами и моцареллой



110

Салат «Подкова на счастье»



112

Салат с запеченным куриным филе, блинчиками и грибами



114

Салат с машем, черри и тимьяном



116

Салат с вешенками, карпаччо и черри



118

Салат с мясом, кускусом и черри



120

Салат со спаржей, брокколи и карпаччо



122

Салат с баклажанами, помидорами и моцареллой



124

Овощной салат с кукурузными чипсами и куриными фрикадельками



126

Салат с баклажанами, фунчозой и говядиной



128

Салат «Цезарь»



130

Салат с кальмарами, креветками и пекинской капустой



132

Салат с кальмарами, грибами и фунчозой



134

Салат с тунцом, рукколой и черри



136

Салат с сельдереем, шпинатом и куриным филе



138

Салат с морскими гребешками и рукколой



140

Салат с говядиной, кольраби и помидорами



142

Салат со свиной, фунчозой и яичными блинчиками

МАЙОНЕЗ «ДОМАШНИЙ»



Ингредиенты:

- 3 желтка
- 150 мл растительного масла
(я использую оливковое)
- 1 ч.л. горчицы (пасты)
- 5 ч.л. лимонного сока
- 0.5 ч.л. сахара
- 0.5 ч.л. соли

*Хранить готовый
майонез в холодильнике,
использовать
в течение 5–7 дней.
на 200 г*



1



Желтки взбить с горчицей, сахаром и солью.

2



Аккуратно, буквально по чайной ложке, добавить масло, не прекращая взбивать.

3



Когда масса станет однородной, можно смело добавить все масло, хорошо взбить. Добавить сок лимона, массу еще раз взбить.

Если вы никогда не делали домашний майонез, обязательно попробуйте, результат вас порадует.

Главное не торопиться и сделать все по инструкции.

Важный момент — все используемые продукты должны быть комнатной температуры.

В рецепте используются только желтки, из белков можно приготовить «Безе».

Прежде чем отделять желтки от белков, тщательно вымойте яйца, желательно, с пищевой содой.

4



Если майонез покажется слишком густым, можно добавить немного холодной кипяченой воды.

САЛАТ «ЛЮБИМЫЙ»



Ингредиенты:

- 1 кг печени (говяжьей)
- 3 яйца
- 200 г моркови
- 150 г лука
- соль
- майонез
- растительное масло

6–8 порций





1 Печень отварить в соленой воде (варить около 30–40 минут после закипания). Остудить.



2 Перекрутить на мясорубке.



3 Лук мелко нарезать.

Очень нежный салат, похож на пащтет.

Его можно подать порционно, в тарталетках.

Печень можно использовать куриную, но именно для этого салата рекомендую использовать говяжью печень.



4 Яйца натереть на мелкой терке.



5 Сырую морковь натереть на мелкой терке.



6 На растительном масле обжарить лук до золотистого цвета.



7 Смешать печень, лук, морковь, яйца. Немного посолить.



8 Заправить майонезом.



В салат можно добавить зелень по вкусу.

САЛАТ «НОЧЬ»



Ингредиенты:

- 300 г говяжьей печени
- 250 г картофеля
- 200 г огурцов
- 100 г лука
- 3 яйца
- соль
- майонез

4–6 порций





1
Печень отварить до готовности (варить около 20–30 минут после закипания).



2
Картофель отварить до готовности.



3
Лук мелко нарезать.

Сытный, но легкий салат.

Печень можно использовать куриную.

Вместо свежих огурцов можно использовать маринованные.



4
Залить лук кипятком, оставить на 10 минут. Затем воду слить, лук промыть в холодной воде (это делается для того, чтобы он не горчил).



5
Печень нарезать соломкой.



6
Картофель почистить, нарезать кубиками.



7
Огурец нарезать соломкой.



8
Яйца натереть на средней терке.



9
Смешать огурец, картофель, яйца, лук, печень. Посолить по вкусу.



10
Заправить майонезом.

САЛАТ «ПРАВИТЕЛЬСТВЕННЫЙ»



Ингредиенты:

- 300 г картофеля
- 150 г моркови
- 200 г свеклы
- 150 г лука
- 200 г маринованных огурцов
- 200 г яблок
- 3 яйца
- соль
- майонез



6–8 порций



Вкусный салат из простых продуктов, которые практически всегда есть дома.

Можно салат сделать посытнее, добавить слой из отварного куриного филе.

1. Картофель и морковь отварить до готовности.
2. Свеклу отварить до готовности.
3. Лук мелко нарезать.
4. Залить его кипятком и оставить на 10 минут. Затем воду слить, лук промыть в холодной воде.
5. Свеклу натереть на мелкой терке.
6. Морковь натереть на мелкой терке.
7. Картофель натереть на мелкой терке.
8. Огурцы мелко нарезать.
9. Яйца натереть на мелкой терке.
10. Яблоко почистить, натереть на мелкой терке.
11. На дно тарелки (я использовала тарелку диаметром 25 см) выложить картофель, немного посолить, смазать майонезом.

12. На картофель выложить морковь, немного смазать майонезом.
13. На морковь выложить лук.
14. На лук выложить огурцы, немного смазать майонезом.
15. На огурцы выложить яйца, смазать майонезом.
16. На яйца выложить яблоки, смазать майонезом.
17. На яблоки выложить свеклу.
18. Желательно дать салату пропитаться.

САЛАТ «ЛОХМАТЫЙ»



Ингредиенты:

- 300 г копченой колбасы
- 300 г картофеля
- 200 г моркови
- 200 г свеклы
- 150 г лука
- майонез
- чеснок
- соль



4–6 порций



1 Картофель и морковь отварить до готовности.



2 Свеклу отварить до готовности.



3 Лук мелко нарезать.



4 Залить лук кипятком и оставить на 10–15 минут. Затем воду слить, лук промыть в холодной воде (это делается для того, чтобы он не горчи).)



5 Колбасу нарезать соломкой.



6 Картофель натереть на мелкой терке.



7 Морковь натереть на мелкой терке.



8 Свеклу натереть на мелкой терке.

Простой салат из доступных продуктов.



9 В майонез добавить выдавленный чеснок (по вкусу), перемешать.



10 На дно салатницы или креманок выложить картофель, немного посолить, смазать майонезом.



11 На картофель выложить свеклу, немного смазать майонезом.



12 На свеклу выложить лук.



13 На лук выложить морковь, немного посолить, смазать майонезом.



14 На морковь выложить колбасу.

Вместо колбасы можно использовать охотничьи колбаски.

Салат можно подать в большой салатнице, либо порционно.

САЛАТ «ЦАРЬ КИТАЯ»



Ингредиенты:

- 200 г куриного филе
- 350 г болгарского перца
- 250 г моркови
- 300 г огурцов
- 300 г редьки (зеленой или черной)

Соус:

- 5 ст. л. соевого соуса
- 5 ст. л. воды
- 3 зубчика чеснока

4–6 порций

