



ЮЛИЯ ВЫСОЦКАЯ

365

салатов
и закусок
на каждый
день



МОСКВА
2015

УДК 641.55
ББК 36.997
В93

Фото на обложке: Михаил Королев

Иллюстрации используются по лицензии
fotolia.com

Высоцкая, Юлия.

В93 365 салатов и закусок на каждый день / Юлия
Высоцкая. — Москва : Издательство «Э», 2015. —
448 с. : ил. — (Едим Дома).

ISBN 978-5-699-84032-8

Салаты и закуски, приготовленные по рецептам из телепрограмм «Едим Дома!» и «Завтрак с Юлией Высоцкой», привлекают своей универсальностью: каждое из этих блюд может стать полноценным завтраком или ужином в будни или украсить праздничный стол. Салаты и закуски можно сделать из того, что есть под рукой, к тому же для их приготовления не нужны специальные кулинарные навыки, считает Юлия Высоцкая и предлагает читателям множество рецептов вкусных и полезных блюд.

УДК 641.55
ББК 36.997

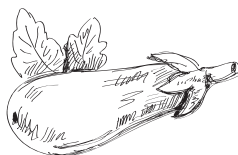
ISBN 978-5-699-84032-8

© ООО «Издательство Юлии Высоцкой», 2015
© Высоцкая Ю., 2015
© ООО «Издательство «Э», 2015



Салаты и закуски из свежих овощей

- 17 Французский салат
- 17 Салат из помидоров
- 18 Салат со сметанной заправкой
- 19 Салат из шпината со спаржей, финиками и миндалем
- 20 Тапенад
- 21 Салат из красной капусты
- 22 Салат «Цезарь»
- 23 Салат из руколы с сыром
- 23 Тайский салат с арахисом
- 24 Салат с вялеными помидорами, авокадо и кедровыми орешками
- 25 Салат из спаржи с кунжутом
- 26 Теплый салат из савойской капусты с финиками и арахисом
- 27 Салат с горчичным соусом
- 28 Капустный салат с яблоками, морковью и изюмом
- 29 Салат со сладкой кукурузой и авокадо
- 30 Салат из шпината с грушей и ветчиной
- 31 Острый салат с лимоном и каперсами
- 32 Салат с авокадо, орехами и редисом
- 33 Салат из сладкого лука с финиками
- 34 Салат с дыней, красным луком и грецкими орехами
- 35 Салат «На бегу»
- 36 Салат из свежих овощей с мятой
- 37 Салат с огурцами, чили и маком
- 38 Мексиканская закуска из авокадо
- 39 Салат из хрустящего шпината и ветчины
- 40 Салат с цветной капустой, укропом и каперсами
- 41 Картофельный салат с восточными пряностями
- 42 Капустный салат с оливками и чесночной заправкой
- 43 Башенка из помидора и авокадо со сметанной заправкой
- 44 Салат «Наполеон» из свеклы
- 45 Сэндвич из листьев салата, помидоров и грудинки
- 46 Салат из помидоров с нектаринами и базиликом
- 47 Салат с картофелем, маслинами и авокадо
- 48 Салат из фенхеля и граната
- 49 Хрустящий капустный салат с грушей и орехами
- 50 Овощи с лимонным хумусом
- 51 Сельдерей с помидорами и тунцом в чашечках из авокадо
- 52 Салат из молодых овощей с соусом из петрушки
- 53 Салат из руколы с французскими гренками и ветчиной
- 54 Салат из свеклы, чечевицы и яблок
- 55 Салат «Цезарь» с сырными чипсами
- 56 Картофельный салат с помидорами и домашним майонезом



Салаты и закуски с запеченными овощами

- 59 Салат с баклажанами и моцареллой
- 60 Закуска из спаржи с ветчиной
- 61 Тосканский салат «Панцанелла»
- 62 Салат с артишоками и сыром
- 63 Закуска из запеченных баклажанов с тимьяном и мятой
- 64 Запеченные овощи с соусом песто из грецких орехов
- 66 Карамелизированный сладкий картофель
- 67 Запеченные баклажаны с арахисом
- 68 Закуска из сладкого перца
- 69 Овощи в рисовой бумаге
- 70 Салат из запеченной свеклы, спаржи и брюссельской капусты
- 71 Пряные баклажаны с миндальной начинкой
- 72 Перец из Пьемонта
- 74 Цветная капуста в кляре
- 75 Башенки из баклажанов с тыквой, гранатом и мятой
- 76 Салат из фенхеля с козым сыром и кедровыми орешками
- 78 Темпура с зеленым майонезом
- 79 Теплый салат из баклажанов со сладким перцем и орехами
- 80 Капоната
- 82 Запеченная тыква с оливками и фетой
- 83 Картофельные галеты с козым сыром и травами
- 84 Запеченные баклажаны с салатом на питак
- 86 Овощи-гриль с руколой и сырной заправкой
- 87 Салат с запеченной свеклой и сухариками
- 88 Молодой картофель с хрустящим салатом
- 89 Салат с тыквой и свеклой на листьях цикория
- 90 Баклажаны, фаршированные помидорами и сулугуни
- 92 Тарталетки с помидорами и соусом песто
- 93 Лаваш со сладким перцем, тыквой и авокадо
- 94 Помидоры, фаршированные моцареллой, анчоусами и сухарями
- 96 Запеченные баклажаны с гранатом и мятой
- 97 Картофельный цветок с красной рыбой и перепелиными яйцами
- 98 Тыквенные ленточки с сыром
- 99 Салат из баклажана, лука-порей и спаржи
- 100 Жареный фенхель с чили-майонезом
- 101 Салат из запеченных овощей с сыром и луком на гриле
- 103 Осенний салат из баклажанов с помидорами
- 104 Запеченный порей с яйцами и шнитт-луком
- 105 Салат из запеченной свеклы а ля капрезе
- 106 Итальянский хлебный салат
- 107 Гренки с баклажанами и моцареллой
- 108 Запеченные овощи и хумус с вялеными помидорами



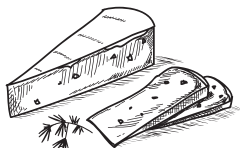
Салаты и закуски с бобовыми

- 111 Салат из фасоли с креветками
- 112 Чечевица с авокадо
- 114 Винегрет с фасолью
- 115 Салат из молодых овощей
- 116 Закуска из фасоли с цукини и спаржей
- 117 Салат из тыквы с чечевицей
- 118 Фасоль с маринованными артишоками
- 119 Салат из зеленого горошка с козым сыром и мятой
- 120 Салат «Башенка»
- 121 Закуска из фасоли с чечевицей и кинзой
- 122 Салат из чечевицы с помидорами и колбасками
- 123 Теплый салат из цукини, фасоли и молодого гороха
- 124 Салат с чечевицей и сардинками
- 125 Салат из нута, артишоков и помидоров
- 126 Теплый салат «Три фасоли»
- 128 Фасолевый дип со сладким перцем и соусом песто
- 129 Салат с чечевицей и бужениной
- 130 Тосканский салат с белой фасолью, руколой и моцареллой
- 131 Чечевица со свеклой, шпинатом и йогуртной заправкой
- 132 Салат из красной фасоли с тунцом и цикорием
- 133 Теплый салат из чечевицы, кабачка и сладкого перца
- 134 Салат из фасоли с беконом и сливами на гриле
- 135 Салат с тунцом, фасолью и помидорами
- 136 Салат из чечевицы с сельдереем и фетой
- 137 Салат с рыбой, фасолью и сальса верде
- 138 Салат из белой фасоли с морковью, огурцом и яблоком
- 139 Теплый салат из чечевицы с красной рыбой, сладким перцем и свежей зеленью
- 141 Салат с индейкой, фасолью и огурцами
- 142 Теплый салат с артишоками, фасолью и шпинатом
- 143 Салат из чечевицы с помидорами черри и сальса верде
- 144 Мексиканский салат с фасолью и чипсами из лаваша
- 145 Салат из фасоли, сладкого перца и помидоров черри
- 146 Теплый салат с фасолью, тунцом и помидорами
- 147 Салат из фасоли с руколой и маковой заправкой
- 148 Салат с курицей, авокадо и апельсином
- 149 Острый салат из фасоли с креветками
- 150 Салат из нута с оливками и помидорами черри
- 151 Ароматные лодочки с салатом из нута и свежих овощей
- 152 Средиземноморский салат с фасолью и артишоками



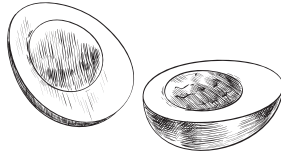
Салаты и закуски из круп

- 155 Рисовый салат с копченым угрем
- 156 Табуле
- 157 Салат из риса с индейкой
- 158 Теплый салат из спельты, фасоли и чечевицы
- 160 Рисовый салат с огурцами и сладкой кукурузой
- 161 Салат из гречки с копченой курицей, помидорами и руколой
- 162 Салат из черного риса с крабами
- 163 Рисовый салат с цикорием и оливками
- 164 «Наполеон» из кускуса и гауды
- 165 Закуска из красной рыбы с рисом
- 166 Салат из риса с жареным луком и помидорами
- 167 Теплый салат из риса с цветной капустой и мятой
- 168 Суши по-итальянски
- 169 Салат из бурого риса и руколы с курагой и апельсином
- 170 Теплый салат из красного риса с зеленью и миндалем
- 171 Салат из риса с апельсином, гранатом и кедровыми орешками
- 172 Рисовый салат с курицей, ананасом и зеленым горошком
- 173 Салат из гречки с брокколи и красной рыбой
- 174 Цитрусовый салат с рисом
- 175 Рисовый салат с яблоками, грушей и грецкими орехами
- 176 Салат с булгуром, зеленым горошком и мятой
- 177 Греческий рисовый салат
- 178 Теплый салат из бурого риса с брокколи и беконом
- 179 Рисовый салат с изюмом и фенхелем
- 181 Греческий салат с перловкой
- 182 Салат с рисом, сельдереем и кедровыми орешками
- 183 Восточный рисовый салат с креветками
- 184 Завтрак по-мароккански
- 185 Рисовый салат с голубым сыром, орехами и грушей
- 186 Армянский салат



Салаты и закуски с сыром и творогом

- 189 Калифорнийский салат
- 190 Весенний салат с моцареллой, редиской и мятой
- 191 Салат из свежей фасоли с козьим сыром
- 192 Жареный сулугуни с руколой и вяленой клюквой
- 193 Салат с миндалем и голубым сыром
- 194 Домашние спринг-роллы с творогом, тмином и карри
- 195 Салат из свеклы с моцареллой и инжиром
- 196 Салат «Че-че-вишня»
- 197 Бомбочки из моцареллы с помидорами черри
- 198 Греческий салат
- 199 Салат из чечевицы с голубым сыром и шпинатом
- 200 Салат с радикио, цикорием и козьим сыром
- 201 Салат с гранатом, моцареллой и зеленым горошком
- 202 Закуска с козьим сыром, виноградом и грецкими орехами
- 203 Салат со спаржей и жареным сулугуни
- 204 Теплый салат из брокколи, моцареллы и чили
- 206 Салат с сыром и орехами пекан
- 207 Тортилья-роллы с курицей, творогом и вялеными помидорами
- 208 Салат с голубым сыром, финиками и миндалем
- 209 Салат из моцареллы и чечевицы с базиликовым маслом
- 211 Рулетики из баклажанов и ветчины с творожной начинкой
- 212 Салат с козьим сыром, панированным в кунжуте
- 213 Башенки из моцареллы, баклажана и помидора
- 214 Весенний салат с козьим сыром и сальса верде
- 215 Цукини с моцареллой и чесночным соусом
- 216 Салат из чечевицы с виноградом и козьим сыром
- 217 Салат со спаржей и красным соусом песто
- 219 Сулугуни, запеченный в виноградных листьях
- 220 Рисовый салат с козьим сыром, грецкими орехами и карри
- 221 Моцарелла и помидоры на шпажках
- 222 Салат с малиной и гренками с творожной начинкой
- 223 Овощные башенки с моцареллой и соусом из авокадо
- 224 Салат из нута с фетой и запеченными овощами
- 226 Сырные вафли с творогом и карамелизированными помидорами



Салаты и закуски с яйцами

- 229 Салат из спаржи с перепелиными яйцами и анчоусами
- 230 Фаршированные яйца «Мимоза»
- 231 Салат из чечевицы с жареными яйцами, овощами и шампиньонами
- 232 Лионский салат
- 234 Салат из фасоли и горошка с яйцами и изюмом
- 235 Тортилья с яйцами, шпинатом и моцареллой
- 236 Салат из цикория с копченой рыбой и яйцом
- 237 Роллы из омлета с авокадо, помидорами и зеленью
- 238 Итальянский салат с яйцами, брокколи и ветчиной
- 239 Салат с картофелем, беконом, фасолью и яйцами пашот
- 241 Яйца, фаршированные сыром, каперсами и шнитт-луком
- 242 Салат из молодого картофеля с перепелиными яйцами
- 243 Салат с авокадо, яйцом пашот и кедровыми орешками
- 244 Хрустящие корзиночки с помидорами и перепелиными яйцами
- 245 Салат из бурого риса с красной рыбой и яйцом пашот
- 246 Салат из цветной капусты с яйцом и заправкой-карри
- 247 Яйца, запеченные в картофеле, с гарниром из шпината
- 248 Салат с яйцами, рисом и морскими водорослями
- 249 Яйца, запеченные с овощами
- 250 Мексиканский салат с авокадо, красной фасолью и яйцами
- 251 Салат из рыбы и овощей с яйцом пашот
- 253 Яйцо по-шотландски с салатом и грудинкой
- 254 Салат со свеклой, авокадо и яйцом пашот



Салаты и закуски с грибами

- 257 Теплый салат из грибов, печени и молодого картофеля
- 258 Зеленый салат с лесными грибами
- 259 Жареные грибы на тостах
- 260 Теплый салат с курицей и грибами
- 262 Салат с грибами и чечевицей
- 263 Грибы с фасолью и капустой под ароматной сырной корочкой
- 264 Салат с грибами, сыром и бужениной
- 265 Литовский винегрет с грибами
- 266 Зеленый салат с жареными грибами и кедровыми орешками
- 268 Теплый салат из бурого риса и грибов
- 269 Салат с шампиньонами, козьим сыром и баклажаном
- 270 Грибы с сыром и зеленым луком на чипсах из лаваша
- 271 Теплый салат из фасоли с грибами и сладким перцем
- 272 Салат из дикого риса с грибами и петрушкой
- 273 Шампиньоны с зеленым помидором, жареным в кляре
- 274 Салат из фасоли с грибами, помидорами и тапенадом
- 276 Корзиночки фило с грибами и яйцами

Салаты из макарон

- 279 Салат из рисовых макарон
- 280 Теплый салат из пenne с ветчиной и руколой
- 281 Вьетнамский салат
- 283 Салат из макарон с цветной капустой и кедровыми орешками
- 284 Салат с гречневой лапшой
- 286 Салат из макарон с копченой рыбой и фенхелем
- 287 Любимый салат из пenne с тунцом
- 288 Салат из макарон с артишоками и брокколи
- 289 Теплый салат с макаронами, тыквой и руколой
- 290 Салат «Нисуаз» с макаронами и яйцом пашот
- 292 Салат из бантиков с баклажанами, помидорами и ветчиной
- 293 Теплый салат с макаронами и тыквой
- 294 Салат-ссобойка из макарон
- 295 Салат из макарон с козьим сыром, вялеными томатами и руколой
- 296 Салат с макаронами, голубым сыром и грецкими орехами
- 297 Салат из макарон с запеченным перцем и моцареллой
- 298 Теплый салат из макарон с курицей, сельдереем и огурцом
- 300 Салат с вялеными помидорами и бантиками
- 301 Салат из макарон с брокколи, фетой и беконом
- 302 Теплый салат с курицей, макаронами и сладким перцем



Салаты и закуски с мясом и птицей

- 305 Салат с индейкой
- 306 Тайский салат с говядиной
- 307 Рулетики из баранины с цукини
- 308 Восточный салат с курицей
- 309 Спринг-роллы с уткой
- 311 Салат из красной капусты с индейкой
- 312 Куриные рулетики в пряном соусе
- 314 Салат с куриной печенью
- 315 Теплый салат с картофелем и беконом
- 316 Корзинки из баклажанов с телятиной
- 317 Салат с домашними колбасками, гранатом и орехами
- 318 Пряный салат с курицей и рисом
- 319 Бараньи ребрышки с салатом и перепелиными яйцами
- 321 Салат с курицей, абрикосами и фундуком
- 322 Японский салат с языком и карамелизированной грушей
- 323 Салат с курицей, фенхелем и кинзой
- 324 Цыплята на гриле с салатом из кукурузы, слив и баклажанов
- 325 Салат с запеченным картофелем, беконом и помидорами
- 326 «Бутерброд» из цукини с говядиной и авокадо
- 327 Кулечки из лаваша с курицей и зеленью
- 328 Спаржа с ветчиной, запеченная в сухарях
- 329 Гнездо цыпленка
- 330 Салат из дикого риса и индейки с фундуком и сушеной клюквой
- 331 Роллы с говядиной, фасолью и сладким перцем
- 332 Восточный салат с фетой, курицей и помидорами
- 333 Пикантный теплый салат с брокколи и индейкой
- 334 Теплый салат с курицей, спаржей и радикио
- 335 Салат из риса с колбасками, курагой и кешью
- 336 Салат с куриной грудкой, фенхелем и сельдереем
- 337 Закуска из цикория с куриным муссом и тархуном
- 338 Летние спринг-роллы
- 339 Салат из сладкого перца с огурцом и куриной грудкой
- 340 Салат с помидорами черри, беконом и крутонами
- 341 Рисовый салат с курицей, ананасом и сладким перцем
- 342 Ароматный салат из брокколи и курицы



Салаты и закуски с рыбой и морепродуктами

- 345 Салат с сельдью а ля Табаков
- 346 Салат из красной рыбы с огурцами
- 347 Сельдь в текиле
- 348 Салат со шпротами и цикорием
- 349 Салат из дикого риса с креветками
- 350 Теплый салат с красной рыбой
- 351 Закуска из селедки с яблоками
- 352 Салат с красной рыбой и спаржей
- 353 Салат «Окинава» с крабами
- 354 Салат с сельдью по-испански
- 355 Тайская закуска с красной рыбой
- 356 Салат с крабами и манго
- 357 Теплый салат из картофеля, руколы и анчоусов
- 358 Салат с сельдью по-восточному
- 359 Салат из печени трески с рисом
- 360 Салат с красной рыбой, апельсином и оливками
- 361 Закуска из картофеля с копченой рыбой
- 363 Угорь с маковыми оладушками и салатом из свеклы и яблок
- 364 Рулетки из камбалы с запеченным шалотом
- 365 Салат с креветками, авокадо и домашним томатным соусом
- 367 Салат из молодого картофеля с сельдью и редиской
- 368 Салат с рыбой в сухом маринаде из цедры и укропа
- 370 Креветки в винном соусе с орехами и базиликом
- 371 «Панцанелла» из Амальфи
- 373 Теплый салат с копченой рыбой
- 374 Салат с раковыми шейками, картофелем и оливками
- 375 Салат а ля фрикасе
- 377 Треска с салатом из черного риса и вяленых помидоров
- 378 Салат из цветной капусты с красной рыбой и фенхелем
- 380 Закуска из тунца с цуккини и картофелем
- 381 Салат с молодым картофелем, редисом и кижучем
- 383 Рыба, запеченная с картофелем и салатом из помидоров и оливок
- 384 Салат с красной рыбой, молодым картофелем и авокадо
- 385 Загорелые креветки с апельсином и гранатом
- 386 Салат с фенхелем, картофелем и кальмарами
- 387 Салат с копченой рыбой, виноградом и домашним майонезом
- 389 Белая рыба со свежим салатом
- 390 Салат с мини-осьминожками
- 391 Салат с красной рыбой, радикио, цикорием и сладким перцем
- 392 Салат с картофелем, фенхелем и копченой рыбой
- 393 Сардинки с легким салатом и чипсами из лаваша
- 394 Салат из сельди и свеклы с апельсиновой заправкой
- 396 Сэндвич с палтусом в кляре и листьями салата
- 397 Тортильи с креветками и зеленым салатом
- 398 Хрустящий салат с красной рыбой и фенхелем
- 399 Салат из сельдерея, горошка и креветок под мятным майонезом
- 400 Тосты с рыбой карри и свекольным салатом
- 402 Селедка с соусом из картофеля и шалфея
- 403 Рыба с салатом из цикория, фенхеля и редиски



Салаты и закуски с фруктами

- 405 Салат с папайей
- 406 Салат из груш с карамелизированным луком и миндалем
- 407 Салат с инжиром, свеклой и кедровыми орешками
- 408 Бананы в кляре
- 409 Салат-соус из манго
- 410 Салат «Кумара»
- 411 Салат из инжира с моцареллой
- 412 Запеченная айва
- 413 Салат из апельсина и фенхеля с заправкой из авокадо
- 414 Салат с грейпфрутом и молодой свеклой
- 415 Зеленый салат с помело, редиской и помидорами черри
- 416 Салат с авокадо, грейпфрутом и гранатом
- 417 Салат из груши и цикория с заправкой из голубого сыра
- 418 Запеченный инжир
- 418 Салат с грейпфрутом, орехами и оливками
- 419 Весенний салат с малиной, молодой свеклой и орехами
- 421 Салат с помело, орехами и перцем чили
- 422 Груши с творогом, сельдереем и кедровыми орешками
- 423 Салат из огурцов с ежевикой и фисташками
- 424 Салат с клубникой, шпинатом и киви и запеченный грейпфрут
- 425 Летний салат из винограда с персиком и дыней
- 426 Салат с ананасом, манго и папайей
- 427 Салат с апельсином, фенхелем и свеклой
- 428 Груши, запеченные с медом и творогом
- 429 Фруктовые кебабы под апельсиново-медовым соусом
- 430 Салат с манго, авокадо и креветками
- 431 Цитрусовый салат с клубникой и гранатом
- 432 Салат с инжиром, малиной и моцареллой
- 433 Карамелизированная хурма с медом и сливочным кремом
- 434 Салат из груш, запеченной свеклы, сыра и орехов
- 435 Салат из инжира с фасолью и орехами пекан
- 436 Салат с апельсином, цикорием и чили
- 437 Груши, начиненные творогом и каперсами
- 438 Салат из хурмы с авокадо и дайконом
- 439 Салат из яблока и цикория с крутонами и голубым сыром

