

САЛАТЫ:

игра по правилам и без

Пожалуй, нет более универсального блюда, чем салат. Его можно есть в любое время суток. Его любят и дети, и взрослые. Он подходит и особам, следящим за своим весом, и тем, кто совершенно не боится набрать килограммы. Он может служить и прелюдией к плотному обеду, и основным блюдом. Салат делает разнообразными будничные трапезы, а уж праздничный стол без него вовсе немислим.

Есть у салатов и еще одно неоспоримое достоинство: готовить их достаточно просто. Но это вовсе не значит, что салатом можно назвать любое сочетание измельченных продуктов в любых пропорциях. Существуют определенные правила и традиции их приготовления, складывавшиеся веками.

Считается, что первыми это блюдо начали готовить древние римляне, которые измельчали листья салатного цикория и поливали их смесью оливкового масла с бульоном. Но некоторые исследователи полагают, что салаты из мелко порезанной зелени с различными заправками — в первую очередь уксусом — были известны грекам задолго до возникновения Римской империи. И именно древнегреческое блюдо является прапрадедушкой современного салата.

Так или иначе, блюдо это — одно из самых старых на планете. Неудивительно, что сегодня насчитываются тысячи его разновидностей. И практически каждый народ имеет свой оригинальный салат, в котором используются наиболее распространенные в регионе продукты.

Но где бы ни был придуман рецепт салата, какие бы ингредиенты ни входили в его состав, первое, и главное, правило приготовления этого блюда гласит: используйте только хорошо сочетающиеся между собой продукты. Что это значит? И каких сочетаний нужно избегать?

Если вы не считаете себя специалистом в кулинарии, лучше всего делать ставку на классические сочетания, рекомендованные профессиональными поварами. Так, например, сыры лучше всего использовать вместе с грушей, виноградом, оливками и маслинами, а также с рыбой. В заправку сырного салата можно добавить немного неострой горчицы или меда. Нежное куриное мясо в салатах прекрасно гармонирует с ананасами, а говядина — с отварными картофелем, морковью, а также консервированным зеленым горошком. Есть и другие классические сочетания, зарекомендовавшие себя во всем мире. Свежие помидоры отлично сочетаются с чесноком и базиликом, яблоки — с корицей, баранина — с мятой, рыба и море-

продукты — с лимоном, свекла — с грецкими орехами.

Но помните при этом и другое правило: «Лучшее — враг хорошего». Слишком большое количество различных продуктов в салате может сделать вкус блюда невнятным, ингредиенты могут затмить друг друга. Составных частей должно быть не меньше трех, но разгоняться до десятка тоже не стоит. Причем, если вы используете продукт с ярко выраженным вкусом, он должен быть один. Так, например, каперсы и соленые огурцы потеряются, если встретятся в одном и том же салате. По этой же причине к копченой курице не стоит добавлять копченый сыр. Иногда, чтобы не испортить блюдо, нужно сказать себе вовремя: «Стоп!»

Соединяя продукты в салате, действовать нужно осторожно — так, чтобы при перемешивании не поломать ингредиенты и не нарушить их структуру. В противном случае салат превратится в «кашу», потеряет свой вид, да и есть его будет не так приятно.

Обычно салаты готовят непосредственно перед подачей на стол. Впрочем, из этого правила есть исключения. Так, например, соленые салаты принято готовить за несколько часов до подачи, чтобы они успели пропитаться. А вот блюда с листовыми овощами ни в коем случае нельзя выдерживать, они станут неаппетитными. Большую часть салатов (за исключением десертных) перед заправкой солят и перчат.

Ингредиенты для классических салатов принято нарезать кусочками одинакового размера. В этом случае они хорошо смешиваются, и в конечном итоге вы приготовите именно салат с его особенным уникальным вкусом, а не смесь разнородных продуктов, каждый из которых будет «вылезать» и «кричать». Впрочем, в последние годы требования к нарезке стали менее жесткими. И даже в стильных ресторанах вам могут подать салат, ингредиенты которого весьма сильно отличаются по размеру. Так что решайте сами, следовать традиции или современным тенденциям.

Продукты, которые вы используете для приготовления салатов, должны быть предварительно должным образом обработаны.

Если вы используете ягоды, у них необходимо удалить косточки. У фруктов (яблок и груш) следует вырезать семенную часть. Рецептура многих салатов требует, чтобы фрукты (даже те, которые мы обычно едим с кожурой) были почищены. Это правило распространяется и на некоторые овощные салаты. Многие повара считают, что огурцы как свежие, так и соленые, лучше добавлять в салаты без кожуры, чтобы придать готовому блюду более нежный вкус. Хотя строгих ограничений здесь нет: это, как говорится, дело вкуса.

Крайне важный этап приготовления салатов — их заправка. Помимо привычных вариантов (майонез, сметана, подсолнечное масло), существуют сотни соусов, способных придать готовому блюду новые, неожиданные оттенки вкуса. Соусы эти можно разделить на три большие группы. Первая — та, что обычно используется в овощных салатах. Как правило, в нее входят растительные масла, в которые иногда добавляют различные виды уксуса (винный, яблочный, бальзамический), а также лимонный сок. Вы можете существенно обогатить вкус салата, если заранее настоите масло на ароматических травах, лимонной или апельсиновой цедре, чесноке. Вторая категория соусов годится для заправки сытных салатов. Это густые субстанции на основе сметаны, майонеза, сливок, натурального йогурта. Добавив в такой соус несколько капель соевого соуса или немного горчицы, вы сможете получить новые вкусы. Наконец, третья группа — это соусы для десертных салатов. Здесь также будут уместны натуральные кисломолочные продукты, как сами по себе, так и в сочетании с сиропами, соками и ликерами.

Но, конечно, приготовление салата — это не просто следование правилам, но и творчество. И возможностей для экспериментов здесь предостаточно. Почему бы не «пошалить» и не изменить вкус привычного блюда? Может, добавить в любимый салат вместо обычного репчатого лука лук-шалот или лук-порей? Или заправить зеленый салат маслом из виноградных косточек вместо обычного подсолнечного? Или использовать белый молотый перец? И приправить блюдо щепоткой

смеси сушеных трав? Поверьте, эти мелочи бывают необычайно эффективны.

Интересных результатов можно добиться, если периодически менять один из ингредиентов в традиционных рецептурах. Например, в салат оливье вместо яиц добавить твердый сыр, а в селедку «под шубой» — тертый маринованный огурчик. И необычно, и вкусно.

Впрочем, не будем придумывать новые правила. Их и так достаточно. Рецепты — это лишь рекомендации профессионалов, отправная точка для увлекательного путешествия по гастрономическим просторам. И каждая хозяйка, несомненно, найдет здесь свой уникальный путь, дополнив многовековые кулинарные традиции.



Легкие салаты

1 Салат «Вальдорфский»

2 яблока кисло-сладких сортов • 80 г сыра с голубой плесенью • 10 см стебля сельдерея • 2 ст. ложки ядер грецкого ореха • сок ½ лимона • горсть листьев салата (латук, айсберг и т.п.) • кайенский перец по вкусу

Листья салата вымойте, обсушите и выложите вперемешку на плоское блюдо. Яблоки вымойте, удалите сердцевину. Нарежьте ломтиками. Поместите поверх салата. Сыр нарежьте мелкими кусочками. Стебель сельдерея вымойте, нарежьте тонкими колечками. Выложите подготовленные сыр и сельдерей на яблоки, посыпьте орехами. Полейте соком половинки лимона и приправьте перцем. Сыр с плесенью можно заменить творожным сыром.

2 Салат «Незнакомка»

2 груши • 100 г сыра • 2 ст. ложки ядер кедровых орехов • ½ лимона • пучок кресс-салата • тертый имбирь по вкусу

Груши вымойте, удалите сердцевину, очистите от кожуры и мелко нарежьте. Сыр натрите на терке. Кресс-салат вымойте, обсушите и нарвите на кусочки. Смешайте кусочки груш

с кедровыми орехами. На блюдо положите половину кресс-салата, затем — кусочки груш, смешанные с орехами. Сверху положите слоем оставшийся кресс-салат, посыпьте тертым сыром, полейте соком половинки лимона, добавьте тертый имбирь. Натрите цедру на терке и посыпьте салат.

3 Салат «Абрикосовое чудо»

7–8 абрикосов • 2 яблока (лучше — зеленых) • 8–10 листьев салата • 50 г сыра • 2–3 ст. ложки абрикосового сока • 2 ст. ложки яблочного сока • ½ ч. ложки меда • несколько веточек кинзы

Абрикосы вымойте, разрежьте каждый плод пополам и удалите косточки. Смешайте в чашке сок абрикоса и яблока с медом. Поместите в полученную смесь половинки абрикосов и дайте постоять около 30 минут. Яблоки вымойте, удалите сердцевину и натрите на крупной терке. Салат вымойте, обсушите, крупно нарежьте. Сыр нарежьте мелкими кусочками, смешайте с измельченной зеленью кинзы. Положите салат на блюдо, сверху — яблоки. Посыпьте смесь сыра и кинзы. Полейте салат смесью соков и меда, сверху уложите половинки абрикосов.



4 Салат из яблок с сельдереем

2 зеленых яблока • 15 см стебля сельдерея
• 2 ст. ложки сметаны • 2 ч. ложки жирных сливок
• соль по вкусу

У яблок удалите сердцевину, нарежьте тонкими ломтиками. Сельдерей вымойте и нарежьте тонкими колечками. Соедините яблоки и сельдерей и выложите в салатник. Посолите по вкусу. Заправьте смесью сметаны со сливками.

5 Салат из груш и яблок с сыром

2 груши • 2 зеленых яблока • 100 г сыра • 10–12 листьев салата • зелень петрушки • 2 ст. ложки апельсинового сока • 1 ст. ложка сметаны
• 3–4 цветка настурции

Груши и яблоки вымойте, очистите от кожуры и удалите сердцевину. Нарежьте мелкими кусочками. Так же нарежьте сыр. Листья салата вымойте, обсушите, выложите ими дно салатницы. Перемешайте нарезанные яблоки и груши с сыром, выложите на листья салата. Заправьте сметаной, смешанной с соком. Украсьте салат веточками петрушки и цветками настурции.

6 Салат «Фрукты на овощной подушке»

3 моркови средней величины • 1 небольшая зеленая редька • 2 яблока • 1 груша • 3 ст. ложки сметаны
• 1 ч. ложка лимонного сока • 2–3 веточки зелени петрушки • тертый имбирь • соль и сахар по вкусу

Морковь и редьку вымойте, очистите, натрите на мелкой терке. В смесь добавьте соль, сахар, сметану и перемешайте. Выложите на блюдо. Яблоки и грушу вымойте, очистите и удалите сердцевину. Нарежьте маленькими кусочка-



ми, добавьте имбирь, перемешайте. Выложите кусочки фруктов на смесь моркови и редьки, сбрызните лимонным соком, украсьте зеленью.

7 Салат морковно-яблочный с редькой

2 моркови средней величины • 2 крупных зеленых яблока • 2 небольшие зеленые редьки • 3 ст. ложки сметаны • несколько веточек зелени петрушки • тертый имбирь • сахар и соль по вкусу

Морковь и редьку натрите на крупной терке. Яблоки очистите, удалите сердцевину, также натрите. Добавьте имбирь, сахар и соль, сметану, перемешайте ингредиенты. Выложите в салатницу, украсьте веточками зелени петрушки.

8 Салат из сельдерея с фруктами

2 сливы • 2 зеленых яблока • 3 абрикоса • 10 см стебля сельдерея • 2 ст. ложки сметаны • листья салата • зелень по вкусу

Яблоки очистите, удалите сердцевину, нарежьте тонкими ломтиками. Сливы и абрикосы разрежьте пополам, удалите косточки, нарежьте небольшими кусочками. Сельдерей нарежьте тонкими колечками. Соедините подготовленные яблоки, сливы, абрикосы и сельдерей и перемешайте. Добавьте сметану, еще раз перемешайте и положите в салатницу на листья салата. Украсьте зеленью.

9 Салат «Новый вкус»

2 яблока • 2 банана • 3–4 абрикоса • 150 г кочанного салата • 1 апельсин • несколько веточек зелени петрушки • тертый имбирь по вкусу

Яблоки очистите, удалите сердцевину, нарежьте маленькими кусочками. Бананы очистите и нарежьте тонкими полукольцами. Абрикосы разрежьте пополам, удалите косточки и мелко

нарежьте. Салат измельчите. Подготовленные ингредиенты перемешайте, добавьте имбирь. Апельсин разрежьте, выжмите из его половинок сок и полейте салат. Натрите кожуру апельсина на мелкой терке, посыпьте салат и украсьте веточками зелени.

10 Салат с цукини «Дачная фантазия»

2 крупных зеленых яблока • 2 молодых кабачка цукини • 5–6 крупных листьев салата • несколько веточек базилика • 1 горсть кресс-салата • сок ½ лимона • соль по вкусу

Яблоки очистите от кожуры, удалите сердцевину. Натрите на крупной терке. Цукини разрежьте вдоль на 4–5 полос, затем — поперек на дольки около 1 см толщиной. Листья салата и кресс-салат вымойте, обсушите, нарежьте. Смешайте ингредиенты, подсолите, сбрызните лимонным соком. Выложите на блюдо, украсьте веточками базилика.





11 Салат «Колеслоу»

1 кг белокочанной капусты • 1 головка репчатого лука • 2 моркови • 4 ст. ложки майонеза • 1 ч. ложка горчицы • сок ½ лимона • черный молотый перец и соль по вкусу

Капусту нашинкуйте. Морковь очистите, натрите на крупной терке. Очищенный лук нарежьте полукольцами. Соедините подготовленные ингредиенты, приправьте солью и перцем. Заправьте смесью майонеза с лимонным соком и горчицей.

12 Салат «Огородный»

1 головка репчатого лука • 3 кабачка цукини • 300 г белокочанной капусты • 2 моркови • 1 ч. ложка горчицы • сок ½ лимона • черный молотый перец • 1 ст. ложка ягод клюквы • свежая зелень • соль

Кабачки, не очищая, нарежьте соломкой. Капусту нашинкуйте, посолите, помните руками. Морковь натрите на крупной терке. Смешайте морковь и капусту и еще раз помните. Лук очистите, мелко нарежьте. Соедините подготовленные ингредиенты, посолите, поперчите. Заправьте смесью сока и горчицы. Выложите на блюдо, украсьте зеленью и клюквой.

13 Салат «Зайкина мечта»

4 капустных листа • 3 моркови • 1 зеленая редька • 1 болгарский перец • 4 ст. ложки морковного сока • веточки укропа • сахар и соль по вкусу

Капустные листья нарежьте полосками по 3–4 см, выложите ими дно блюда. Морковь нарежьте соломкой. Редьку натрите на крупной терке. Болгарский перец без семян нарежьте полосками. Соедините подготовленные ово-

щи, добавьте сахар и соль, перемешайте. Смесь выложите на капустные листья, полейте морковным соком, украсьте веточками укропа.

14 Салат «Переменка»

600 г краснокочанной капусты • 1 головка репчатого лука • 2 моркови • 1 зеленое яблоко • 1 желток • 2 ч. ложки горчицы • 2 ч. ложки сливок • черный молотый перец и соль по вкусу

Морковь натрите на крупной терке, капусту нашинкуйте. Перемешайте капусту с морковью, посолите, разомните. Лук очистите и нарежьте полукольцами. Яблоко очистите, удалите сердцевину, нарежьте мелкими кубиками. Соедините подготовленные ингредиенты, приправьте солью и перцем. Желток взбейте, добавьте горчицу и сливки, продолжая взбивать. Заправьте полученной смесью салат.

15 Салат капустный со шпинатом

700 г белокочанной капусты • 300 г шпината • 100 г корневого сельдерея • 1 болгарский перец • сок ½ лимона • 1 ч. ложка оливкового масла • несколько веточек зелени укропа • зерна тмина и соль по вкусу

Капусту нашинкуйте тонкими полосками и нарежьте поперек на кусочки около 3 см. Листья шпината вымойте, обсушите и нарежьте. Вымытый сельдерей нарежьте соломкой. Болгарский перец вымойте, удалите сердцевину и семена, также мелко нарежьте. Соедините подготовленные овощи, добавьте тмин, соль, перемешайте. Заправьте смесью сока с маслом. Украсьте веточками укропа.

16 Салат из кольраби с морковью и луком

500 г кольраби • 3 среднего размера моркови • 1 луковица • 2 ст. ложки майонеза • небольшой

пучок зеленого лука • несколько веточек базилика • красный молотый перец и соль по вкусу

Очищенные кольраби и морковь натрите на крупной терке. Половину луковицы нарежьте полукольцами, другую — измельчите. Зеленый лук вымойте, нарежьте. Соедините подготовленные кольраби, морковь, зеленый лук и измельченную луковицу. Поперчите, посолите, добавьте майонез и перемешайте. Выложите на блюдо, сверху уложите полукольца лука и веточки базилика.

17 Салат «Летнее утро»

600 г белокочанной капусты • 2 молодых цукини • 2 головки репчатого лука • 2 моркови • сок ½ лимона • зелень петрушки • черный молотый перец и соль по вкусу

Капусту тонко нашинкуйте. Кабачки, не очищая, натрите на крупной терке. Морковь вымойте, почистите и натрите на крупной терке. Одну луковицу измельчите, другую — нарежьте полукольцами. Соедините подготовленные ингредиенты, кроме луковых полуколец, заправьте солью и перцем. Перемешайте, выложите на блюдо. Полейте лимонным соком. Украсьте зеленью и полукольцами лука.





18 Салат с цикорием и красной капустой

300 г салатного цикория • 150 г краснокочанной капусты • 4 редиса • 1 морковь • 2 ст. ложки растительного масла • 1 зубчик чеснока • соль

Листья цикория и капусты промойте, обсушите. Капусту нашинкуйте, цикорий нарвите руками. Морковь натрите на крупной терке. Редис крупно нарежьте. Соедините подготовленные продукты. Посолите и заправьте смесью масла с измельченным чесноком.

19 Салат из цикория и болгарского перца

400 г салатного цикория • 2 болгарских перца • 1 головка репчатого лука • 1 ст. ложка растительного масла • 80 г консервированной кукурузы

• 1 зубчик чеснока • красный молотый перец • зелень укропа • соль

Листья вымойте, обсушите, нарвите руками. Перцы без семян мелко нарежьте. Луковицу очистите, измельчите. Соедините подготовленные продукты, добавьте кукурузу и измельченный чеснок. Приправьте солью и перцем, заправьте маслом. Выложите салат на блюдо, украсьте зеленью укропа.

20 Салат из огурцов и цукини

600 г листового салата • 3 огурца • 2 маленьких цукини • 1 ч. ложка консервированного тертого хрена • ½ лимона • зелень петрушки • соль

Вымойте салат, обсушите, нарвите руками. Огурцы и цукини вымойте, нарежьте маленькими кубиками. Посолите, перемешайте, поставьте на 30 минут в холодильник. Затем

добавьте хрен, сок $\frac{1}{2}$ лимона, перемешайте и выложите на блюдо. Цедру половинки лимона натрите на мелкой терке, посыпьте сверху салат. Украсьте готовое блюдо зеленью.

21 Салат «С кислинкой»

300 г салатного цикория • 300 г листового салата • 200 г кресс-салата • $\frac{1}{2}$ лимона • 2 ст. ложки майонеза • 2 ст. ложки клюквы • соль

Цикорий и листья салата вымойте, обсушите, нарвите руками, соедините. Посолите, заправьте майонезом. Выложите на блюдо. Измельчите кресс-салат, добавьте сок $\frac{1}{2}$ лимона, перемешайте, равномерно распределите по поверхности блюда. Украсьте клюквой.

22 Салат из репы

2 репы средних размеров • 1 морковь • 300 г листового салата • 1 ст. ложка нерафинированного подсолнечного масла • 2 ч. ложки ядер кедровых орехов • зелень кудрявой петрушки • черный молотый перец и соль

Репы очистите, нарежьте тонкими пластинами, каждую разрежьте на 4 части. Морковь натрите на крупной терке. Листовой салат вымойте, обсушите, нарвите. Соедините подготовленные продукты, добавьте орехи, соль и перец, заправьте маслом. Выложите на блюдо, украсьте зеленью.

23 Салат из цикория с брюссельской капустой

400 г салатного цикория • 5–6 листьев салата • 150 г консервированной брюссельской капусты • 2 ч. ложки лимонного сока • 1 ч. ложка растительного масла • перья зеленого лука • сахар и соль по вкусу

Листовой салат вымойте, обсушите, выложите на блюдо. Цикорий и зеленый лук измельчите,

соедините, добавьте растительное масло, сахар и соль, перемешайте. Выложите смесь горками на покрытое листьями салата блюдо так, чтобы на каждом листе лежала своя «порция». Сверху поместите кочанчики брюссельской капусты.

24 Салат из цикория с гранатом

400 г салатного цикория • 2 моркови • $\frac{1}{2}$ апельсина • 1 ст. ложка гранатового сока • $\frac{1}{2}$ граната • 1 ст. ложка измельченных листьев эстрагона • соль

Салатный цикорий вымойте, обсушите и мелко нарежьте. Морковь очистите, натрите на мелкой терке. На блюдо положите половину кусочков салатного цикория, подсолите. Затем равномерно посыпьте измельченной морковью и зернами граната. Сверху уложите оставшиеся кусочки листьев цикория. Соедините свежесжатый сок $\frac{1}{2}$ апельсина с гранатовым соком, полейте смесью готовый салат. Украсьте измельченным эстрагоном.





25 Салат-коктейль с креветками

½ свежего огурца • ¼ лимона • ¼ красного болгарского перца • 2–3 листа салата • 100 г пекинской капусты • 4 помидорчика черри • 100 г креветок без панцирей • соль

Креветки отварите в соленой воде до готовности. Откиньте на дуршлаг, остудите. Листья салата вымойте и обсушите. Огурец нарежьте кружками, помидоры — на половинки. Пекинскую капусту измельчите. Перец без семян нарежьте мелкими кубиками. Выложите на плоскую тарелку листья салата, половинки черри и кружочки огурца, посолите. Сверху поместите подготовленную пекинскую капусту, на нее — креветки. Посыпьте кусочками болгарского перца, сбоку положите четвертинку лимона.

26 Салат «Морской каприз»

200 г морской капусты • 100 г крабовых палочек • 1 головка репчатого лука • 2 ст. ложки майонеза • 2 ст. ложки ягод клюквы • ½ лимона • специи • зелень • соль

Капусту и палочки измельчите. Луковицу нарежьте полукольцами. Соедините подготовленные продукты, добавьте майонез, специи, сок ½ лимона, соль и перемешайте. Выложите в салатницу, украсьте ягодами и зеленью.

27 Салат с мидиями

200 г консервированных мидий • 100 г салата-латук • 1 цукини • 5 помидорчиков черри • 1 лимон • 1 ст. ложка оливкового масла • зелень • специи и соль по вкусу

Салат-латук вымойте, подсушите, нарежьте полосками. Цукини, не очищая, нарежьте кружочками. Помидорчики разрежьте на 4 части. Соедините подготовленные продукты, добавьте мидии, масло, специи. Посолите, перемешайте, выложите на блюдо. Украсьте ломтиками лимона и измельченной зеленью.

28 Салат «Кальмар под шубой»

300 г консервированных кальмаров • 2 моркови • 100 г консервированного зеленого горошка • несколько веточек кинзы • перья зеленого лука

Кальмары мелко нарежьте. Морковь отварите до готовности, остудите, очистите, натрите на крупной терке. Кусочки кальмара положите в салатник. Сверху распределите подготовленную морковь. Посыпьте измельченным луком и горошком. Украсьте веточками кинзы.

29 Салат с креветками и луком-пореем

200 г морской капусты • 200 г очищенных вареных креветок • 100 г зеленого лука • 100 г лука-порея • 100 г маринованной моркови • 2 ст. ложки оливкового масла • зелень • специи и соль по вкусу

Морскую капусту, морковь и мясо креветок измельчите. Лук-порей вымойте, обсушите, нарежьте, затем тушите с маслом 5–7 минут, остудите. Соедините подготовленные продукты, добавьте измельченный зеленый лук, соль, специи. Перемешайте и выложите в салатницу. Украсьте зеленью.

30 Салат крабовый с болгарским перцем

200 г крабового мяса • 2 болгарских перца • 2 помидора • ½ лимона • ½ ч. ложки неострой горчицы • 2–3 веточки кудрявой петрушки

• 1 горсть листьев шпината • несколько листьев сельдерея • соль

Крабовое мясо измельчите. Перец без семян нарежьте кубиками. Помидоры ошпарьте, снимите кожицу и так же нарежьте. Шпинат и листовой сельдерей измельчите. Подготовленные продукты соедините, добавьте сок ½ лимона, соль, горчицу и перемешайте. Выложите в салатницу, украсьте петрушкой.

31 Салат из крабовых палочек с баклажаном

1 баклажан • 200 г крабовых палочек • 1 головка репчатого лука • 2 ст. ложки растительного масла • зелень укропа • зелень базилика • черный молотый перец • соль

Баклажан вымойте, очистите, разрежьте пополам и положите на 30 минут в соленую воду. Выньте из воды, нарежьте маленькими кубиками. Луковицу очистите и измельчите. Потушите баклажан с луком на растительном масле до готовности, остудите. Крабовые палочки натрите на крупной терке. Зелень укропа вымойте, обсушите и измельчите. Соедините подготовленные продукты. Поперчите и посолите, перемешайте. Выложите в салатницу, украсьте веточками базилика.

