

фото
каждого шага

готовить как
шеф-повар

гарантированный
успех каждого блюда

подробные пошаговые
инструкции

Легкие салаты



Готовят все!

СОДЕРЖАНИЕ

От автора..... 4

ОВОЩНЫЕ САЛАТЫ

Микс с томатами черри..... 5

Из цветной капусты со свежим огурцом
и мятой..... 6

А-ля греческий с ароматной фетой..... 8

Из моркови с орехами и медом..... 10

С чечевицей и томатной сальсой..... 11

Из пекинской капусты
и фенхеля с апельсиновой заправкой..... 12

Из свеклы с зеленым
горошком и морской капустой..... 14

Из спаржевой фасоли и цукини
с мятно-чесночной заправкой..... 16

Из дайкона с огурцом
и укропной заправкой..... 18

Из краснокочанной капусты
с пикантной заправкой..... 20

«Вальдорфский»..... 22

Из помидоров, моцареллы
и красного лука с заправкой из базилика
и каперсов..... 24

Из тыквы с морковью и изюмом..... 26

Из цветной капусты с вишней..... 28

С ароматными гренками
и брынзой..... 30

Салат-коктейль из шампиньонов..... 32

Из белокочанной капусты с яблоками..... 34

Из свеклы со шпинатом..... 36

С цукини, фарфалле и маслинами..... 38

«Фунчоза»..... 40

САЛАТЫ С МОРЕПРОДУКТАМИ И РЫБОЙ

С креветками в авокадо..... 42

С кальмарами..... 44

Овощной с малосоленным лососем..... 45

С тигровыми креветками и персиками..... 46

Из отварной рыбы с вишневой заправкой..... 48

С мидиями в сливочном соусе..... 50

Из риса с морским коктейлем..... 52

Салат-коктейль из креветок
с пряной заправкой..... 54

Винегрет со скумбрией горячего копчения..... 56

С консервированным тунцом
и томатами черри..... 58

Из отварной трески в груше..... 60

САЛАТЫ С МЯСОМ И СУБПРОДУКТАМИ

Из филе индейки с заправкой карри..... 62

Из куриной грудки с фруктами..... 64

Из курицы и ананасов
с имбирной заправкой..... 66

Теплый из куриной печени с овощами..... 68

С языком и сельдереем..... 70

Из печени с корейской морковью..... 71

Из индейки в ананасе

для романтического ужина..... 72

Зеленый под медово-горчиной заправкой
с ростбифом..... 74

Из индейки с хурмой и соусом терияки..... 76

Из отварной говядины с редисом..... 78

Из курицы со свежим огурцом и кунжутом..... 80

Из ветчины с авокадо и апельсином..... 82

Салат-коктейль
с отварной телятиной и фундуком..... 84

САЛАТЫ С СЫРОМ И ФРУКТАМИ

Из медовой груши с сырным муссом..... 86

Из адыгейского сыра с сухофруктами..... 88

Из апельсинов и граната с пряностями..... 90

Из грейпфрута с бананом и мятной заправкой..... 92

С клубникой и мюсли..... 93

Из киви и мандаринов..... 94

Алфавитный указатель..... 96

ОТ АВТОРА

Легкие салаты — это всегда вкусно, просто и быстро. Любой из них — овощной, мясной или рыбный — может стать оригинальным блюдом, если грамотно соединить вкусы и подобрать правильную заправку.

Все ингредиенты должны идеально гармонизировать и сочетаться друг с другом. Тем не менее никогда не бойтесь экспериментировать — немного выйдя за рамки привычного, можно создать фирменный салат с неповторимым вкусом, который полюбят не только домохозяйцы, но и гости. Любому салату нужна подходящая заправка. Она должна дополнять вкус салата, а не маскировать его. Если вы решили попробовать что-то новое, приготовьте небольшую порцию заправки и доведите ее до вкуса, добавляя специи, соль и сахар.

Легкие заправки на основе растительных масел подходят к овощным салатам с добавлением морепродуктов, мяса птицы и рыбы. Чтобы внести разнообразие, используйте оливковое масло, полученное различными способами отжима, — вкус всегда будет отличаться. Сейчас на прилавках магазинов можно встретить много видов масел: кунжутное, тыквенное, арахисовое, фисташковое, масло грецкого ореха, виноградных косточек и т. д. Попробуйте заменить обычное растительное масло на какое-нибудь из них — и ваши блюда заиграют по-новому.

Заправки на основе йогурта, сметаны и низкокалорийного майонеза подходят к салатам с более твердыми компонентами. Для приготовления таких заправок используйте рубленую свежую зелень, чеснок, специи и пряности, которые придадут не только вкус, но и цвет. Добавьте в сметану чуть-чуть соевого соуса или хрена, в йогурт — рубленого укропа или порошка карри, в майонез — немного сока цитрусовых или ложку хорошего томатного соуса. Все это позволит придать новый вкусовой оттенок самым привычным салатам. Смешивайте различные листовые овощи. Все салатные листья имеют свой вкус и текстуру: салат «айсберг» и ромен-салат самые хрустящие, «лолла росса» и латук самые нежные, у «радицио» горьковатый вкус и, пожалуй, самый яркий цвет, руккола и кресс-салат придают готовым блюдам легкую пряность и остроту. Кстати, пророщенные семена кресс-салата можно использовать регулярно. Положите на блюдце несколько салфеток, насыпьте семена, накройте сверху еще одной салфеткой, щедро полейте водой, и через несколько дней у вас будут очень полезные вкусные витаминные ростки.

Добавляйте в салаты всевозможную зелень. Здесь также можно экспериментировать, поскольку целые листочки и мелкорубленая зелень дают совершенно различную концентрацию вкуса и аромата.

Правильно посолить салат — это целое искусство. Многие овощи при добавлении соли выделяют большое количество жидкости, поэтому рекомендуется солить салаты перед самой подачей на стол или вообще заменять соль небольшим количеством лимонного сока. Здесь все зависит от вашего вкуса.

Салат должен быть не только свежим, но и хрустящим. Такую текстуру ему придают болгарский перец, сельдерей, свежие огурцы, капуста, лук и многие другие овощи.

Для украшения салатов можно использовать разнообразные декоративные посыпки в виде орехов, различных семечек и подсушенных гренок.

Фруктовые салаты — это витаминный заряд бодрости на целый день. Они могут стать легким перекусом или отличным лакомством для детей. Заправляйте их медом различных сортов (при отсутствии аллергии), йогуртом или соками. Используйте по возможности свежие ягоды и различные орехи.

В этой книге собраны рецепты на любой вкус, которые помогут разнообразить ваш рацион. Не бойтесь отойти от стереотипов и приготовить что-то новое.

Готовьте с любовью.

Жанна Дятлова

Из цветной капусты со свежим огурцом и мятой

Цветная капуста — диетический продукт со множеством полезных веществ. Она имеет нежный вкус и быстро готовится. Другие комбинации этого салата можно получить, используя разнообразные овощи, соусы и заправки.

Время приготовления: 15 мин

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 300 г цветной капусты
- 2 огурца
- 1 болгарский перец (желтый или зеленый)
- 1/2 лимона
- соль — по вкусу

Заправка:

- 4 ст. л. оливкового масла
- 2 ст. л. лимонного сока
- 1 ч. л. меда
- 1 ч. л. мелко рубленого свежего имбиря
- 1 ч. л. мелко нарезанной мяты
- перец чили (или кайенский перец) — на кончике ножа
- щепотка тмина



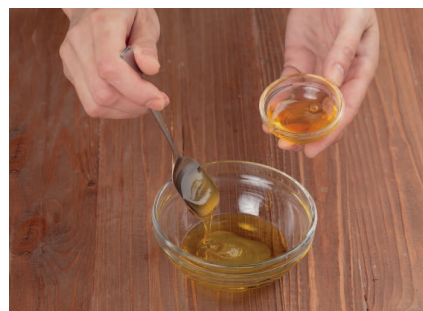
1 Очистить цветную капусту, удалить кочерыжку, разобрать на небольшие соцветия.



4 Нарезать огурцы кусочками среднего размера.



2 Опустить соцветия в кипящую подсоленную воду, добавить сок половинки лимона и варить 3 мин при сильном кипении. Слить отвар и налить ледяную воду — так капуста останется хрустящей.



5 Приготовить заправку: смешать оливковое масло, сок лимона и мед, взбить венчиком.



3 Очистить болгарский перец от семян и нарезать квадратными пластинками.



6 Очистить от кожуры небольшой корень имбиря и мелко порубить.



7 Мелко нарезать листья мяты.



8 Добавить в заправку нарезанную мяту и мелкорубленный имбирь.



9 Растереть между пальцами тмин и всыпать в заправку.



10 Заправить овощи полученной смесью, аккуратно перемешать и подать на листьях салата. Посыпать щепоткой кайенского перца при подаче.



А-ля греческий с ароматной фетой

Греческий — один из самых легких и низкокалорийных салатов, при этом он исключительно полезный и вкусный. В его состав входит определенный набор зелени и овощей, но каждая хозяйка может импровизировать. В данном рецепте используются ароматные специи.

Время приготовления: 10 мин

Количество порций: 4



Ингредиенты:

- 1 пучок салата (предпочтительно хрустящие сорта)
- 1 небольшой огурец
- 1 крупный помидор
- 1 болгарский перец
- 50 г маслин без косточек
- 1 небольшая красная луковица
- 120 г феты
- 1 ч. л. сушеного орегано
- 1 ч. л. сушеного базилика и свежий базилик (для украшения)

Заправка:

- 4 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. лимонного сока
- 1 ст. л. соевого соуса
- 1 ч. л. винного красного уксуса
- 1/2 ч. л. сахара



1 Вымытые листья салата обсушить и нарезать небольшими кусочками.



2 Нарезать помидор небольшими дольками.



3 Очистить болгарский перец от семян и нарезать кусочками в форме треугольника.



4 Нарезать огурец длинными перьями.



5 Очистить луковицу, нарезать тонкими кольцами.



6 Нарезать фету небольшими кубиками.



7 Смешать орегано и базилик, перетереть, чтобы раскрылся их вкус и аромат.



8 Обсыпать аккуратно кусочки феты со всех сторон специями.



9 Приготовить заправку: смешать все составляющие, взбить венчиком.



10 Выложить ингредиенты на тарелку, полить заправкой. Сверху положить кусочки ароматной феты, украсить салат зеленью базилика и маслинами.

