

100 лучших рецептов



легко



изысканность в деталях



интересно



по-французски



ноль калорий



божественный вкус

праздничных салатов



100 лучших
рецептов

праздничных салатов



ЭКСМО

Москва
2015

С КОПЧЕНОЙ КУРИЦЕЙ И ГРАНАТОВОЙ ЗАПРАВКОЙ



10 мин



4

200 г копченого куриного филе, 200 г салата «айсберг», 1 авокадо, 120 г моцареллы, 1 небольшая хурма, 40 г миндальной стружки, 1 ч. л. лимонного сока.

Заправка: 200 мл йогурта, 80 мл гранатового сока, 40 г французской зерновой горчицы

- 1 Нарезать копченое куриное филе кусочками. Обмыть хурму, извлечь косточки и нарезать брусочками.
- 2 Раздавить моцареллу ножом и разделить на кусочки.
- 3 Обжаривать миндальную стружку на сухой сковороде в течение 1-2 мин до золотистого цвета.
- 4 Очистить авокадо, удалить косточку, нарезать соломкой. Сбрызнуть соком лимона, чтобы мякоть не потемнела.
- 5 Промыть салат «айсберг», отделить кочерыжку и нарвать листья. Тщательно смешать все компоненты для заправки.
- 6 Соединить нарезанную хурму, куриное филе, авокадо, салатные листья и перемешать с заправкой. Уложить кусочки моцареллы на готовый салат. Посыпать блюдо миндальной стружкой.



СЫРНЫЕ КОРЗИНОЧКИ С САЛАТОМ ИЗ КОПЧЕНОЙ КУРИЦЫ И АНАНАСА



30 мин



4

100 г копченой курицы, 4 ломтика пластованного сыра, 2 ломтика консервированного ананаса, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. майонеза, пучок укропа, щепотка карри. **Дополнительно:** пергамент, стаканы (или формочки)

- 1 Выложить на пергамент ломтики сыра, поместить в нагретую духовку или микроволновку, чтобы они размягчились.
- 2 Уложить сырны ломтики на перевернутые стаканы с помощью лопатки, сверху накрыть кусочками пергамент и закрепить резинками. Можно также выложить ломтики сыра в формочки и сделать из них корзиночки, используя формочки меньшего размера.
- 3 Нарезать очищенное от кожи куриное мясо тонкими ломтиками или кубиками. Нарезать консервированный ананас кусочками. Мелко порубить очищенный чеснок. Мелко нарезать зелень укропа.
- 4 Смешать майонез с чесноком и щепоткой карри. Добавить к нарезанной курице ананас и укроп, перемешать и заправить подготовленным майонезом.
- 5 Выложить готовый салат в остывшие сырны корзиночки и украсить зеленью укропа.





С КУРИЦЕЙ, ВЕТЧИНОЙ, АНАНАСАМИ И СПАРЖЕВОЙ ФАСОЛЬЮ

🕒 15 мин

🍴 4

100 г отварного куриного филе, 75 г свежемороженой стручковой фасоли, 4 кружочка консервированного ананаса, 100 г вареной ветчины, 1 маленький кочан салата «айсберг», 1 лимон для сока, 6 ст. л. майонеза, 3 ст. л. сливок, щепотка перца чили, щепотка карри

- 1 Нарезать куриное филе крупными кубиками. Бланшировать фасоль в течение 1 мин в кипятке.
- 2 Нарезать ветчину мелкой соломкой.
- 3 Нарезать ананас кубиками, одинаковыми по размеру с куриными.
- 4 Замариновать филе, ветчину, ананас и фасоль в лимонном соке.
- 5 Добавить в майонез перец и карри. Перемешать.
- 6 Развести получившийся соус сливками.
- 7 Нарезать салатные листья крупными шашечками. Перемешать все ингредиенты салата, заправить соусом.



С КОПЧЕНОЙ КУРИЦЕЙ И СЫРОМ С ГОЛУБОЙ ПЛЕСЕНЬЮ

🕒 30 мин

🍴 2

300 г копченой куриной грудки, 2 средних яблока, 300 г салатной смеси (например, мангольд, руккола и корн), 2 ст. л. семян тыквы, 175 г сыра с голубой плесенью, долька лимона. **Заправка:** 1 ч. л. меда, 1 ч. л. горчицы, 2 ч. л. яблочного уксуса, 3 ст. л. оливкового масла, морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

- 1 Очистить куриную грудку от кожи и кости. Нарезать крупными кубиками. Обжарить на сухой сковороде семена тыквы до золотистого цвета.
- 2 Разрезать яблоки пополам, удалить семенное гнездо, нарезать тонкими ломтиками.
- 3 Сбрызнуть кусочки яблок соком лимона, чтобы они не темнели.
- 4 Приготовить заправку: смешать мед, горчицу и уксус. Посолить, поперчить.
- 5 Постепенно влить тонкой струйкой оливковое масло.
- 6 Сервировать салат: салатную смесь смешать с половиной заправки. Выложить ее на тарелку. На салат выложить кусочки курицы, яблоки и сверху ломтики сыра (отломать руками). Посыпать семечками тыквы. Оставшуюся заправку подать отдельно.





С КУРИЦЕЙ, КУКУРУЗОЙ, ПЕРЦЕМ И АНАНАСОМ



30 мин

250 г куриного филе, 1 маленький кочан салата-латука, 180 г маринованной мини-кукурузы, 2 средних красных сладких перца, 180 г консервированного ананаса, 3 ст. л. ягод (малины или ежевики), 1 ст. л. кунжута.



4

Заправка: 2 ст. л. лимонного сока, 6 ст. л. оливкового масла, 2 ч. л. горчицы, 2 ст. л. растительного масла, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Промыть листья салата, тщательно высушить и порвать на небольшие кусочки.

2 Промокнуть куриное филе насухо с помощью бумажных полотенец, посолить, поперчить, обжарить на растительном масле до готовности (по 2,5 мин с каждой стороны).

3 Нарезать куриное филе ломтиками толщиной 1 см, болгарский перец и консервированный ананас — средними кубиками.

4 Для заправки смешать горчицу с лимонным соком, влить оливковое масло. Для подачи смешать куриное мясо, кукурузу, перец и ананас. На закусочную тарелку выложить салатные листья, сверху — салат, полить заправкой, посыпать кунжутом и украсить свежими ягодами.

ИЗ КУРИЦЫ С АПЕЛЬСИНАМИ



30 мин

2 сладких апельсина, 2 отварных яйца, 2 отварных клубня картофеля, 1 луковица шалота (или любой другой салатный лук), 1 большая отварная куриная грудка, крупная соль, свежемолотый черный перец — по вкусу, 2 ст. л. тертого пармезана, майонез — по вкусу



6–8

1 Очистить апельсины и нарезать крупными кубиками.

2 Порубить яйца и картофель, лук — очень мелко.

3 Разобрать куриную грудку на волокна и мелко порубить.

4 Соединить картофель, лук, курицу, яйца и сыр, заправить майонезом, посолить, поперчить и тщательно все перемешать. Убрать в холодильник на 15 мин.

5 Убрать апельсины в прохладное место на 15 мин.

6 Выложить салатную массу ровным слоем на сервировочное блюдо с высокими бортиками.

7 Перед подачей сверху выложить апельсины.

ГРАНАТОВЫЙ С КУРИЦЕЙ, ГРЕЙПФРУТОМ И ПЕРЦЕМ ГРИЛЬ



30 мин

250 г куриного филе, 1 кочан салата «айсберг», 1 сладкий болгарский перец, 6–8 разноцветных помидоров черри, 1 красный грейпфрут. **Заправка:** 1 большой гранат, 2 ст. л. малинового уксуса (либо хересного), 4 ст. л. оливкового масла, 3 ст. л. густой сметаны, морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу



4

1 Запекать перец в духовке 10 мин при 180 °С. Остудить, очистить от кожуры, нарезать полосками. Перелить сок из перца в емкость для приготовления заправки. Разрезать куриное филе вдоль толщиной 1 см. Посолить, поперчить. Обжаривать филе по 1,5 мин с каждой стороны. Переложить в тарелку, накрыть, поставить в теплое место. Салат нарезать достаточно крупными шашечками. Срезать с грейпфрута кожуру вместе с мембраной, вырезать дольки мякоти. Разрезать помидоры черри пополам, удалить плодоножку.

2 Приготовить заправку: смешать сметану, масло, уксус. Выжать гранатовый сок. Куриное филе нарезать ломтиками толщиной 1,5 см.

3 Для сервировки смешать салатные листья с заправкой, выложить на тарелку. Сверху — курицу, черри, перец, грейпфрут. Посыпать гранатовыми зернышками.

ИЗ КУРИЦЫ И ПЕРСИКОВ



30 мин

200–300 г ромен-салата, 2 небольших куриных филе, 3 персика, 2 апельсина, 200 г биоюгурта, 2 лимона для цедры, 25 г зеленого лука, щепотка кайенского молотого перца, соль, свежемолотый черный перец, растительное масло для жарки



4

1 Разрезать филе вдоль пополам толщиной 1 см. Посолить, поперчить.

2 Обжаривать филе на растительном масле по 1,5 мин с каждой стороны. Переложить в тарелку, закрыть фольгой и поставить в теплое место.

3 Сделать на поверхности персиков крестообразные надрезы, залить на полминуты кипятком, слить горячую воду и залить ледяной. Оставить на 1 мин.

4 Аккуратно снять с персиков кожицу. Разрезать их пополам и удалить косточки, нарезать дольками. Срезать с апельсинов цедру вместе с мембраной. Затем аккуратно вырезать мякоть.

5 Нарезать мякоть ломтиками толщиной 1,5 см.

6 В йогурт добавить цедру лимонов, кайенский перец, сок из остатка апельсина. Для сервировки на порванные листья салата выложить персик, апельсин и курицу. Посыпать мелко нарезанным зеленым луком. Соус подать отдельно.



ИЗ ПТИЦЫ С АНАНАСОМ ПОД СОУСОМ КАРРИ

⌚ 10 мин +
+ 20 мин
на варку филе

🍴 2

200 г куриного филе, 1 яблоко, 100 г консервированного ананаса, упаковка листового салата, лавровый лист, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Заправка:** 3 ст. л. майонеза, 3 ст. л. йогурта без добавок, приправа карри, морская соль, сахар — по вкусу, перец кайенский на кончике ножа

1 Отварить куриное филе: воду довести до кипения, посолить, добавить один небольшой лавровый лист, черный перец, положить филе и варить 20 мин, охладить.

2 Яблоко очистить от кожуры. Лучше выбирать сладкие или кисло-сладкие сорта (отлично подойдет ананасное яблоко). Нарезать яблоко кубиками. Можно сбрызнуть соком лимона, чтобы они не окислялись и не темнели.

3 Нарезать ананас кубиками. При желании консервированный фрукт можно заменить свежим. Нарезать охлажденное куриное филе средними кубиками.

4 Приготовить соус: смешать йогурт, майонез, карри, соль, сахар, кайенский перец.

5 Собрать салат: на салатные листья выложить перемешанные филе и фрукты. Полить заправкой. Можно украсить тонкими пластинками яблока или ананаса.



ИЗ ПТИЦЫ В «МОРКОВКАХ»

⌚ 35 мин

🍴 6 шт.

Для трубочек-«морковок»: 200 г готового замороженного слоеного теста, 50 мл морковного сока, 2 ст. л. томатной пасты. **Для начинки:** 2 небольших куриных филе, 2 средних огурца, 2 яйца, 1 луковица, 2 ст. л. майонеза, небольшой пучок свежего укропа, небольшой пучок свежей петрушки для украшения, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Дополнительно:** фольга

1 Тонко раскатать слоеное тесто. Нарезать полосками шириной 1 см.

2 Сформировать конусы из фольги. Накрутить на них по спирали полоски теста.

3 Выпекать в духовке 10–15 мин при 180 °С. Охладить, удалить фольгу.

4 Смешать морковный сок с томатной пастой. Кисточкой нанести на поверхность выпеченного теста. Дать высохнуть.

5 Отварить куриное филе, нарезать мелкими кубиками. Очистить огурцы от кожуры, нарезать мелкими кубиками. Отварить яйца, натереть на мелкой терке. Очистить лук, нарезать мелкими кубиками. Порубить укроп.

6 Смешать все ингредиенты, заправить майонезом. Посолить и поперчить. Начинить трубочки полученным салатом. Украсить петрушкой.





С КУРИЦЕЙ ПО-ТАЙСКИ

⌚ 15 мин

🍴 2

200 г куриного филе, 100 г свежих огурцов, 100 г белого редиса (дайкона), 2 зубчика чеснока, 80 мл соевого соуса, 40 г меда, 40 мл растительного масла, свежий перец чили — по вкусу, 140 г ростков сои (по желанию), семена кунжута для украшения. **Заправка:** 60 мл кунжутного масла, 1 лайм для сока

- 1 Нарезать куриное филе тонкой соломкой.
- 2 Мелко порубить чеснок и перец чили, предварительно очищенный от семян.
- 3 Обжарить, постоянно помешивая, мясо птицы на растительном масле до готовности. Добавить к филе рубленые чеснок и перец чили.
- 4 Влить половину соевого соуса и добавить мед.
- 5 Нарезать огурец вдоль тонкими лентами с помощью овощечистки, а затем ленты — поперек тонкой соломкой. Нарезать редис точно таким же способом.
- 6 Смешать сок лайма, оставшийся соевый соус и кунжутное масло для заправки.
- 7 Добавить заправку в нарезанные овощи и куриное филе. Тщательно перемешать ингредиенты. Добавить ростки сои при желании. Подавать в порционных ложках, посыпав семенами кунжута.



ТЕПЛЫЙ С КУРИНОЙ ПЕЧЕНЬЮ И ВИНОГРАДОМ

⌚ 20 мин

🍴 4

500 г куриной печени, 200 г винограда без косточек, небольшой кочан салата радиччио, небольшой пучок листового салата, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. белого винного уксуса, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Для подачи:** 25 г кедровых орехов

- 1 Очистить куриную печень от пленок и протоков, промыть в холодной воде, обсушить на бумажном полотенце.
- 2 Разогреть сковороду с маслом и обжаривать печень, быстро переворачивая, пока она не приобретет светло-коричневый цвет. Влить уксус.
- 3 Всыпать виноград, добавить соль и перец. Тщательно перемешать.
- 4 Порвать руками листья салатов и разложить в тарелки.
- 5 Выложить печень с виноградом на листья.
- 6 Посыпать салат кедровыми орехами и сразу подать.



ИЗ ПЕЧЕНИ С ПЕРСИКАМИ И МАЛИНОЙ

⌚ 20 мин

🍴 4

400 г печени птицы (курицы или индейки), 100 г свежей малины, 4 персика, небольшой кочан дубового или кудрявого салата, 2 свежих огурца, 1 ст. л. сливочного масла. **Заправка:** 4 ст. л. орехового масла (любого), 3 ст. л. винного уксуса (бальзамического или уксуса из красного вина), 3 ст. л. сливок 10%-ной жирности, крупная соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Очистить печень от пленок, разрезать на половинки. Сделать на поверхности персиков крестообразные надрезы, залить на 30 с кипятком, слить горячую воду и залить ледяной на 1 мин. Снять с персиков кожицу. Разрезать пополам, удалить косточки, нарезать дольками.

2 Обжаривать печень по 1 мин с каждой стороны на сливочном масле. Посолить, поперчить. Сковороду накрыть фольгой и поставить в теплое место. Обжаривать персики на сливочном масле с каждой стороны по 30 с. Огурцы нарезать брусочками длиной по 5–6 см.

3 Порвать листья салата на небольшие кусочки. Для заправки смешать сливки с уксусом до однородной консистенции, добавить ореховое масло. Заправить соусом теплую печень. На тарелку выложить салатные листья, сверху — теплую печень, огурцы и дольки персиков. Украсить ягодами малины.

С ИНДЕЙКОЙ ГРИЛЬ И ШПИНАТОМ

⌚ 30 мин +
+ 40 мин
для запекания
помидоров

🍴 6

300 г филе индейки, 1 небольшой пучок шпината, 500 г разноцветных помидоров черри, 6 ломтиков белого хлеба, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу, растительное масло для жарки. **Заправка:** 6 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. соевого соуса, 1/4 ст. л. горчицы, 2 ст. л. каперсов, 1 зубчик чеснока, 1/2 ч. л. орегано

1 Филе индейки посолить, поперчить, обжарить на растительном масле до готовности. Нарезать готовое филе ломтиками толщиной 1 см. Нарезать помидоры черри пополам. Положить в форму для запекания, сбрызнуть 1 ст. л. оливкового масла, посолить, поперчить, посыпать орегано, добавить зубчик чеснока и поставить в духовку на 40 мин при 120 °С.

2 Приготовить гренки: срезать с хлебных ломтиков корки, нарезать мякиш кубиками размером 1×1 см, посыпать травами (по вкусу), сбрызнуть небольшим количеством масла и поставить на 1 мин в духовку, разогретую до 180 °С. Мелко нарезать каперсы, смешать их с горчицей, соевым соусом, добавить запеченный чеснок, растереть, тонкой струйкой влить оливковое масло.

3 Удалить жесткие стебли у шпината, листья нарезать полосками шириной 1 см. Полить шпинат заправкой, выложить его на тарелку. Сверху — запеченные помидоры, индейку. Посыпать гренками.

С НЕКТАРИНАМИ В ВОСТОЧНОМ СТИЛЕ

⌚ 50 мин

🍴 2

2 куриные грудки, 4 нектарина, 200 г стручкового гороха, небольшой пучок кинзы, 6 перьев зеленого лука. **Заправка:** 2 лайма, 2 ст. л. меда, 1 ст. л. тертого корня имбиря, 2 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. кунжутного масла

1 Вымыть нектарины, удалить косточки, мякоть нарезать тонкими ломтиками.

2 Отварить куриные грудки, остудить и нарезать тонкими ломтиками.

3 Вымыть стручки гороха и нарезать слегка наискосок. Кинзу и лук вымыть, мелко нарезать.

4 Смешать мед с соком и цедрой лайма, имбирем, соевым соусом и кунжутным маслом.

5 Аккуратно смешать в большой миске все подготовленные ингредиенты с соусом.

ИЗ ИНДЕЙКИ, ПЕРЦА И АПЕЛЬСИНА В АНАНАСЕ

⌚ 25 мин

🍴 2

1 маленький ананас, 200–250 г филе индейки, 1 красный болгарский перец, 1 апельсин, 1 ст. л. оливкового масла, щепотка карри, соль — по вкусу

1 Посолить филе индейки, натереть карри, смазать оливковым маслом.

2 Запекать мясо в духовке при температуре 180 °С в течение 20 мин (готовность можно проверить, сделав неглубокий надрез: если вытекает прозрачный сок — индейка готова).

3 Очистить болгарский перец от семян и нарезать мелкими кубиками.

4 Аккуратно разрезать ананас пополам. Полностью удалить мякоть. Срезать жесткие части, мелкие кусочки и сок собрать в чашку.

5 Нарезать мякоть ананаса мелкими кубиками. Выжать сок из апельсина.

6 Взбить мякоть и сок ананаса с апельсиновым соком. Нарезать остывшее филе мелкими кубиками.

7 Соединить индейку, перец и ананас, полить смесью соков. Выложить салат в половинки ананаса. Посыпать перцем чили по желанию.



Из индейки с хурмой и соусом терияки

🕒 20 мин

300–400 г филе индейки (или курицы), 1–2 хурмы твердых сортов, 1 пучок рукколы, 1 ч. л. соевого соуса, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. семян кунжута. **Заправка:** 100 мл соевого соуса, 100 мл воды, 1 ст. л. меда, 1 апельсин, немного свежего имбиря, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. тростникового сахара, 1 ч. л. крахмала

🍴 4

1 Нарезать филе индейки небольшими кусочками. Сбрызнуть кусочки соевым соусом, обвалять в семенах кунжута. Быстро обжарить индейку на разогретом растительном масле.

2 Очистить хурму от кожуры, нарезать небольшими кусочками. Промыть рукколу, обсушить, удалить жесткие стебли. Приготовить заправку. Для этого снять с апельсина тонкий слой цедры с помощью овощечистки.

3 Выжать из апельсина сок. Нарезать очищенный чеснок кусочками. Очистить имбирь и нарезать произвольными кусочками.

4 Смешать соевый соус, воду и сок апельсина. Добавить чеснок, имбирь, цедру, мед, сахар и крахмал, разведенный в 2 ст. л. холодной воды. Проварить до загустения. Процедить. Заправить салат, перемешать. При желании подать соус отдельно.

Из утки с дыней и молодой свеклой

🕒 30 мин +
+ 2 ч 30 мин
на варку
и маринование
свеклы

350–400 г утиной грудки с кожей, 200 г сыра эмменталь, 200 г дыни, 1 пучок шпината, 6–8 шт. молодой свеклы с ботвой, 1 ст. л. кедровых орехов, сушеные орегано и тимьян, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. бальзамического уксуса, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу, растительное масло для жарки, щепотка лимонной кислоты. **Заправка:** 1 ч. л. горчицы, 1 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, 2 ст. л. белого винного уксуса, 6 ст. л. оливкового масла, 2 ягоды черносливки

🍴 4

1 Очистить свеклу от ботвы, оставив хвостики длиной 2–3 см, отваривать полчаса с добавлением лимонной кислоты. Передложить теплую свеклу в банку, залить оливковым маслом и бальзамическим уксусом, добавить немного орегано и тимьяна. Оставить в холодном месте на 2 ч. Очистить дыню от кожуры и семечек, нарезать брусочками толщиной 1 см. Аналогично нарезать сыр.

2 Посолить, поперчить грудку и обжаривать на разогретом растительном масле по 1 мин с каждой стороны. Накрыть сковороду фольгой и поставить в теплое место. Нарезать грудку ломтиками толщиной 0,5 см. Приготовить заправку: взбить чернослив, винный уксус, горчицу и оливковое масло в емкости блендером. Добавить зеленый лук. Нарезать листья шпината полосками шириной 1 см. Выложить на тарелку шпинат, смешанный с заправкой, затем дыню и сыр, сверху — ломтики утиного мяса, свеклу. Посыпать салат предварительно обжаренными на сухой сковороде кедровыми орешками.

С уткой в тайском стиле

🕒 50 мин

4 филе утки с кожей, 400 г мякоти свежего ананаса (можно консервированного), 2 сладких болгарских перца (красный и желтый), 1 стебель лука-порея, 200 мл красного сухого вина, 200 мл воды, 2 ст. л. растительного масла, 1 лайм, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Заправка:** 100 мл сливок 20%-ной жирности, 2 ст. л. карри, кайенский перец на кончике ножа

🍴 4

1 Сделать надрезы на коже утиного филе. Посолить и поперчить. Сбрызнуть соком лайма. Залить мясо 50 мл вина. Поставить мариноваться в холодильник на 20 мин. Разогреть в сковороде растительное масло. Выложить филе (кожей вниз). Обжаривать 3 мин. Перевернуть. Обжаривать еще 2 мин. Влить в сковороду оставшееся вино и воду. Добавить щепотку карри. Готовить на слабом огне 40 мин.

2 Вымыть лук-порея. Нарезать белую часть полукольцами. Очистить болгарский перец от семян, промыть и нарезать тонкой соломкой. Положить перец в ледяную воду (это придаст ему мягкость). Нарезать ананас небольшими кубиками.

3 Приготовить соус. Смешать сливки с оставшимся карри и кайенским перцем. Помешивая, довести до загустения. Охладить. Высушить мясо на бумажном полотенце. Нарезать кубиками, смешать с ананасом и луком-пореем. Добавить соус. Готовое блюдо декорировать болгарским перцем.

С уткой, сельдереем и ягодами

🕒 45 мин

200 г утиной грудки с кожей, 1 небольшой корень сельдерея, 2 средние моркови, 2 ст. л. растительного масла, 1 апельсин, горсть миндальных орехов, ягод (смородины, малины, земляники — на выбор). **Заправка:** 200 г йогурта, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

🍴 4

1 Сделать крестообразные надрезы на коже утиной грудки. Это необходимо для того, чтобы при жарке грудка не деформировалась. Не следует удалять кожу, так как есть риск сильно пересушить мясо. Посолить грудку, поперчить и обжарить на растительном масле по 1 мин с каждой стороны. Накрыть фольгой и поставить в теплое место.

2 Очистить сельдерей, нарезать тонкими ломтиками, затем — шашечками. Нарезать грудку ломтиками толщиной 0,5 см. Добавить сельдерей к утиной грудке — он напитается выделившимся мясным соком и прогреется. Срезать с апельсина цедру вместе с мембраной, затем аккуратно вырезать мякоть.

3 Отварить морковь, нарезать тонкими косыми ломтиками. Для заправки выжать в йогурт апельсиновый сок из остова, посолить, поперчить. Для сервировки салата нужно смешать ломтики сельдерея, моркови, дольки апельсина и выложить их горкой на тарелку. Сверху — ломтики мяса. Украсить блюдо ягодами и посыпать рублеными орехами. Заправку подать отдельно.



ОЛИВЬЕ С КАПЕРСАМИ НА БРУСКЕТТЕ



20 мин



4

4 ломтика тостового хлеба, 1 луковица, 400 г отварного языка, 3 отварных клубня картофеля, 8 маринованных корнишонов, 12 отварных перепелиных яиц, 2 ч. л. маринованных каперсов, 5 ст. л. зеленого консервированного горошка, 2 ст. л. майонеза, несколько веточек укропа, растительное масло для жарки

1 Сервировочным кольцом вырезать из тостового хлеба круги. Обжарить до образования золотистой корочки.

2 Отрезать от луковицы несколько колец, оставшийся лук измельчить кубиками. Нарезать картофель кубиками среднего размера. Нарезать корнишоны тонкими ломтиками. Мелко порубить каперсы.

3 Смешать все компоненты. Добавить зеленый горошек, заправить майонезом и перемешать.

4 Нарезать отварной язык тонкими ломтиками. Выложить салат на обжаренный хлеб через сервировочное кольцо.

5 Снять кольцо. По бокам выложить язык, на него — нарезанные половинками перепелиные яйца. Декорировать подпеченными в духовке кольцами лука и укропом.



ЗЕЛЕНый С ЧЕРЕМШОЙ, ШПИНАТОМ И БАСТУРМОЙ



10 мин



2

200 г бастурмы или сырокопченой говядины, 2 средних яблока, 1/2 перца чили, 200 г шпината, средний пучок свежей черемши, пучок салатных листьев. **Заправка:** несколько перьев зеленого лука, 1 лайм для сока, 2 ст. л. оливкового масла, морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Шпинат и листья зеленой черемши вымыть, обсушить, крупно нарезать.

2 Нарезать яблоки пластинками. Для этого салата нужно выбирать сладкие сорта, например ананасные. Можно яблоко заменить манго — салат получится более изысканным: сочетание сладкого фрукта и соленого пикантного мяса очень выигрышно по вкусу.

3 Вымыть салатные листья, обсушить, порвать руками.

4 Приготовить заправку: смешать оливковое масло, сок лайма, мелко рубленый зеленый лук. Посолить, поперчить.

5 Бастурму порезать тонкими ломтиками. Собрать салат: заправить соусом зелень, добавить яблоки. Сверху положить ломтики мяса и тонко нарезанный чили.





ИЗ ВЕТЧИНЫ С АВОКАДО И АПЕЛЬСИНОМ

⌚ 15 мин

200 г постной ветчины, 1 авокадо, 100 г листьев любого салата, 1 долька лимона, масло для смазывания чаши. **Заправка:** 1 апельсин, 4 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. белого винного уксуса, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

🍴 4

- 1 Нарезать ветчину средними кубиками.
- 2 Очистить авокадо от кожуры, удалить косточку.
- 3 Нарезать авокадо так же, как ветчину.
- 4 Сбрызнуть нарезанное авокадо лимонным соком, чтобы оно не потемнело.
- 5 Промыть салат, обсушить, нарвать руками.
- 6 Снять с апельсина цедру. Выжать сок.
- 7 Приготовить заправку: смешать оливковое масло с 2 ст. л. апельсинового сока и уксусом.
- 8 Посолить и поперчить полученную смесь по вкусу, добавить апельсиновую цедру.
- 9 Заправить салат, аккуратно перемешать.



С КОЛБАСКАМИ, КЛУБНИКОЙ, ПЕРСИКАМИ И МОЦАРЕЛЛОЙ

⌚ 20 мин

100 г пряных колбасок (например, охотничьих), 250 г моцареллы, 250 г клубники, 2 персика (или нектарина), 250 г салата «айсберг», 1 пучок зеленого лука. **Заправка:** 150 г свежей или свежемороженой клубники, 3 ст. л. бальзамического уксуса, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

🍴 4

- 1 Нарезать колбаски косыми ломтиками, моцареллу — средними кубиками. Сделать на поверхности персиков крестообразные надрезы, залить на полминуты кипятком, слить горячую воду и залить ледяной на 1 мин. Затем очистить их от кожицы, удалить косточки, нарезать дольками.
- 2 Нарезать салат средними шашечками. Отложить несколько красивых ягод клубники для сервировки, остальную часть размять вилкой до состояния пюре.
- 3 Для заправки добавить в клубничное пюре бальзамический уксус. Перемешать. Нарезать оставшиеся целые ягоды на 4 части каждую.
- 4 Мелко нарезать лук. Перед подачей салата необходимо смешать колбаски, сыр, лук и персики. На плоскую тарелку выложить нарезанный салат, на него — смешанные ингредиенты, посыпать кусочками клубники. Заправку подать отдельно.



С вяленым окороком и манго

⌚ 20 мин

🍴 6

1 средний кочан ромен-салата, 200 г тонко нарезанного вяленого окорока, 1 спелое манго, 150 г помидоров черри. **Заправка:** 300 г йогурта, 2 ч. л. меда, 2 ч. л. зерновой горчицы, 1/2 лимона для сока

- 1 Разрезать манго пополам, снять кожицу и нарезать плод на небольшие (шириной 1 см) дольки.
- 2 Нарезать помидоры черри на 4 части.
- 3 Разобрать кочан ромен-салата на листья, срезать у них жесткую среднюю часть и порвать произвольно на кусочки.
- 4 Для заправки смешать йогурт с медом, горчицей и лимонным соком до однородной консистенции.
- 5 Сервировать салат: смешать салатные листья с заправкой и выложить их на тарелку. На салатные листья поместить дольки манго и помидоров. В завершение хаотично разместить хамон.

Мясной с сыром

⌚ 20 мин

🍴 4

200 г постной ветчины (например, карбонада), 100 г корнишонов, 150 г маленьких маринованных початков кукурузы, 1 среднее зеленое яблоко, 3–4 пера зеленого лука, 70 г сыра эмменталь, 1 небольшой сладкий болгарский перец. **Заправка:** 2 зубчика чеснока, 2 ч. л. белого винного уксуса, 1 ч. л. горчицы, 60 мл оливкового масла, щепотка красного острого перца, морская соль — по вкусу

- 1 Нарезать ветчину ломтиками толщиной примерно 2 мм. Затем — квадратными ломтиками шириной примерно 1 см. Нарезать корнишоны кружочками толщиной 1–2 мм. Сыр — квадратными ломтиками.
- 2 Запекать перец в духовке 10 мин при 180 °С, остудить, очистить от кожуры, вынуть сердцевину, нарезать полосками, затем — квадратиками.
- 3 Разрезать яблоко пополам, удалить сердцевину, нарезать тонкими ломтиками, затем — квадратиками. Разрезать початки кукурузы пополам.
- 4 Для заправки мелко порубить чеснок, смешать его с горчицей, уксусом до однородной консистенции и тонкой струйкой влить оливковое масло, посолить, добавить красный перец.
- 5 Смешать все ингредиенты, заправить и выложить в порционные тарелки. Сверху украсить порезанным на косую зеленым луком.

С сыровяленной ветчиной, сливами и голубым сыром

⌚ 20 мин

🍴 4

200 г сыровяленного мяса (построма или полендвица), 75–100 г рукколы, 75 г голубого сыра, 2 крупные сливы. **Заправка:** 1 апельсин, 3 ст. л. бальзамического уксуса, 4 ст. л. оливкового масла, 1/2 ч. л. смеси прованских трав, морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

- 1 Нарезать тонкими ломтиками мясо. Для того чтобы это было легче сделать, положите его в морозильную камеру на 30–40 мин.
- 2 Разрезать сливы пополам, удалить косточки и нарезать небольшими дольками толщиной примерно 1 см.
- 3 Приготовить заправку: выжать сок из апельсина, добавить бальзамический уксус, прованские травы, соль, перец.
- 4 Влить оливковое масло тонкой струйкой при непрерывном помешивании.
- 5 Сервировать салат: смешать все ингредиенты, кроме сыра, выложить в подготовленные салатные фужеры или креманки, полить заправкой и сверху положить кусочки сыра.

С персиками, моцареллой и вяленым окороком

⌚ 15 мин

🍴 2

2 спелых персика, 4 ломтика вяленого окорока, 1 большой шарик моцареллы, горсть любого салата, 2 ст. л. кедровых орешков, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, соль — по вкусу

- 1 Вымыть персики, удалить косточки, мякоть нарезать тонкими ломтиками.
- 2 Нарезать вяленый окорок тонкими лентами.
- 3 Нарезать моцареллу произвольно.
- 4 Салат промыть и обсушить.
- 5 Кедровые орешки подсушить на сухой сковороде в течение 1–2 мин.
- 6 На тарелку положить немного листьев салата, нарезать вяленого окорока, кусочки моцареллы и ломтики персика, посыпать кедровыми орешками, все сбрызнуть оливковым маслом и лимонным соком, если требуется, посолить.



С БАСТУРМОЙ И ПЕЧЕНЫМИ ТОМАТАМИ



20 мин



2

200 г бастурмы, 1 небольшой кочан салата-латука, 75–100 г рукколы, 50 г пармезана, 100 г помидоров черри, 50 мл оливкового масла, пряные травы, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Нарезать бастурму тонкими ломтиками толщиной 2–3 мм.

2 Разрезать помидоры черри на половинки.

3 Налить в форму для запекания 1 ч. л. оливкового масла, выложить половинки черри, посыпать солью, перцем и травами и поставить запекаться на 20 мин при температуре 180 °С.

4 Натереть пармезан на мелкой терке.

5 Разобрать латук, срезать с листьев жесткую часть и порвать их на небольшие кусочки.

6 Сервировать салат: смешать латук с рукколой, выложить ломтики мяса, запеченные томаты, полить оставшимся оливковым маслом и посыпать тертым пармезаном.



ИЗ СВИНИНЫ С ВИНОГРАДОМ



45 мин



4

400 г нежирной свинины (филе или окорок), 2 ст. л. сливочного масла, 2 зубчика чеснока, 400 г винограда, 100 г арахиса, 1 небольшой кочан салата «айсберг» или ромен-салата, 2 небольших пучка кинзы. **Заправка:** 42 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. меда, 1 лимон, соль, белый перец — по вкусу

1 Нарезать свинину небольшими кубиками со стороны примерно 1,5 см.

2 Обжарить свинину с мелко рубленным чесноком, помешивая, до готовности в небольшом количестве масла.

3 Натереть цедру лимона на мелкой терке.

4 Для приготовления заправки смешать соевый соус, мед, цедру.

5 Обжарить в оливковом масле виноград и влить смесь из соевого соуса, меда и цедры. Перемешать так, чтобы виноград стал глазированным.

6 Добавить к винограду арахис и прогреть 1 мин.

7 Нарезать салат шашечками.

8 Мелко порубить кинзу. Сервировать салат, как показано на фото.





ТЕПЛЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И ФАСОЛЕВЫМ СОУСОМ



20 мин

1,2 кг говяжьей вырезки, 150 г салата «айсберг», 100 г рукколы, 8 помидоров черри, 2 веточки базилика, 2 яйца, 30 мл растительного масла, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Заправка:** 100 г консервированной фасоли вместе с жидкостью, 1 небольшая луковица, 50 г кетчупа, 30 мл сливок 22–33%-ной жирности, сахар, соль, острый перец — по вкусу



4

1 Очистить мясо и нарезать тонкими ломтиками поперек волокон. Посолить и поперчить. Разрезать помидоры черри пополам. Выложить ломтики говядины на раскаленную сковороду с растительным маслом, обжаривать по 20 с с каждой стороны. Быстро обжарить на той же сковороде помидоры черри. Сварить яйца и разрезать их пополам. Промыть рукколу и отделить жесткие стебли. Промыть салат, отделить кочерыжку и нарвать листья руками. Промыть базилик и отделить листья от стеблей.

2 Произвольно нарезать лук и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Добавить сливки, кетчуп, фасоль и листья базилика к луку. Тушить в течение 5 мин. Добавить соль, сахар, перец. Измельчить компоненты заправки до состояния пюре с помощью блендера. Выложить говядину на тарелку и полить 2/3 заправки, сверху — помидоры, яйца, салатные листья и оставшуюся заправку.



ЗЕЛЕНый ПОД МЕДОВО-ГОРЧИЧНОЙ ЗАПРАВКОЙ С РОСТБИФОМ



50 мин

400–500 г говяжьей (или телячьей) вырезки, 1 лимон, 1 ч. л. ягод можжевельника, 200 г салата-латука, 4 стебля сельдерея, 2 яблока, 1 ст. л. растительного масла, крупная соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Заправка:** 8 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. зерновой горчицы, 2 ст. л. меда, 1 ст. л. лимонного сока



4

1 Очистить мясо от пленок, промыть. Слегка раздавить ягоды можжевельника ножом. Снять с лимона цедру, выжать сок. Сбрызнуть мясо соком лимона, посолить. Посыпать можжевельником, цедрой лимона и перцем. Оставить мариноваться на 30 мин. Обжарить ростбиф в небольшом количестве раскаленного растительного масла со всех сторон до румяной корочки. Довести мясо до готовности в духовке при температуре 220 °C в течение 10 мин.

2 Очистить стебли сельдерея от жестких волокон, нарезать тонкими перьями. Очистить яблоки от семян, нарезать тонкими ломтиками. Приготовить заправку: смешать мед с горчицей, добавить 1 ст. л. лимонного сока, ввести оливковое масло. Промыть листья салата, обсушить, нарвать руками. Добавить сельдерей и яблоко, полить заправкой. Уложить заправленную смесь в центр тарелки, рядом аккуратно выложить тонко нарезанные ломтики ростбифа. Украсить цедрой лимона.

С МЕДАЛЬОНОМ ИЗ ГОВЯДИНЫ

⌚ 30 мин

300 г говяжьей вырезки, 200 г салатных листьев (например, рукколы, мангольда, салата корн, 1 небольшой огурец, 120 г лука-севка, оливковое масло для жарки, 3–4 ст. л. бальзамического уксуса, сушеные или свежие тимьян, орегано, розмарин — по вкусу. **Заправка:** 3 ст. л. белого винного уксуса, 6 ст. л. оливкового масла, щепотка соли, щепотка сахара, 1 луковица шалота

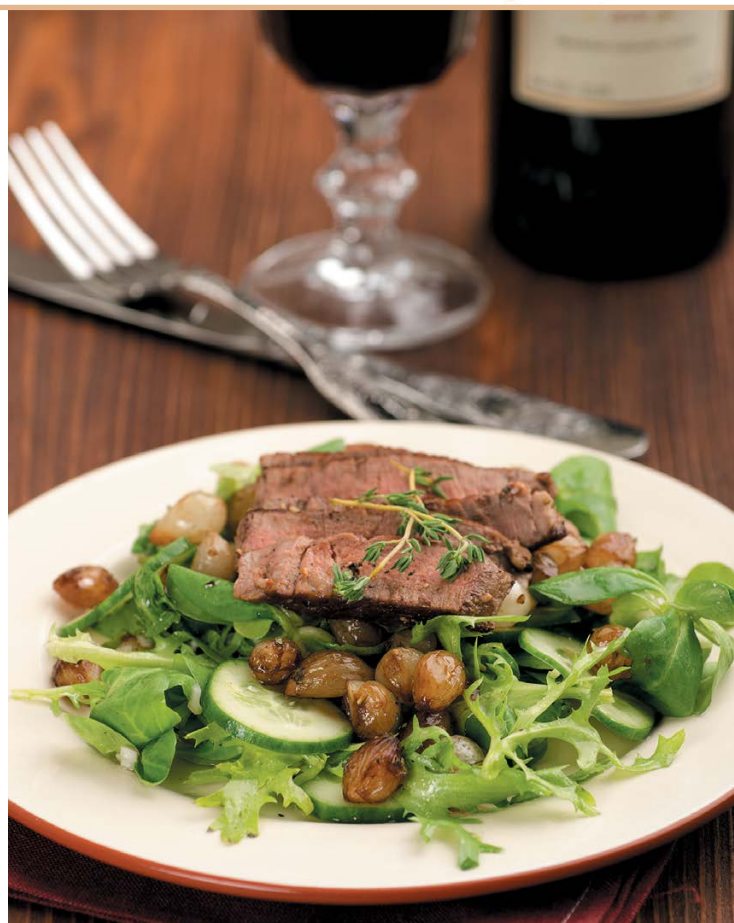
🍴 2

1 Нарезать вырезку на медальоны толщиной 2,5 см. Обжаривать медальоны на раскаленном оливковом масле по 2 мин с каждой стороны. Посолить и поперчить. Готовое мясо накрыть фольгой и поставить в теплое место. Нарезать медальоны ломтиками толщиной 0,5 см.

2 Замочить лук-севок в холодной воде на 30 мин, почистить. Положить в форму для запекания, сбрызнуть оливковым маслом, бальзамическим уксусом, посыпать травами, накрыть фольгой. Поместить в разогретую до 200 °С духовку на 20 мин, снять фольгу и запекать еще 5 мин.

3 Мелко порубить лук-шалот. Добавить в уксус соль и сахар, взбить венчиком, тонкой струйкой вливая масло. Добавить лук.

4 Порвать листья салата. Заправить соусом. Нарезать огурец кружочками. Выложить на салатные листья огурец, лук-севок и медальоны.



ИЗ ХОЛОДНОЙ ГОВЯДИНЫ С АНАНАСОМ

⌚ 2 ч

1 красный болгарский перец, 1 маленький ананас, 350 г говядины (филе или вырезка), 200 г куриного филе, 150 г свежих огурцов, 1 груша (например, сорта конференция), 20 г зеленого лука, соль, перец горошком, лавровый лист, 2 яйца, 2 ч. л. кунжута, 2 ч. л. кедровых орехов. **Заправка:** 2 зубчика чеснока, 1 ч. л. горчицы, 3 ст. л. растительного масла, щепотка сахара, 2 ч. л. соевого соуса, 3 ст. л. куриного бульона

🍴 4

1 Залить говядину горячей водой, сварить до готовности, посолив, добавить перец горошком и лавровый лист за 5 мин до окончания варки. Нарезать охлажденную говядину сначала тонкими ломтиками, затем — косыми полосками. Разрезать болгарский перец пополам, удалить семена, нарезать сначала ломтиками, затем — мелкими кубиками. Залить куриное филе горячей водой, посолить, варить до готовности. За 5 мин до окончания варки добавить перец горошком. Охлажденное филе нарезать косыми полосками.

2 Разрезать грушу пополам, удалить семенное гнездо. Нарезать тонкими ломтиками, далее — косыми полосками. Точно так же нарезать свежий огурец. Очистить ананас, удалить жесткую сердцевину и мелко нарезать (как перец). Нарезать зеленый лук колечками под углом. Для заправки смешать мелко нарубленный чеснок, горчицу, бульон, соевый соус, размешать, добавить щепотку сахара и влить растительное масло. Смешать все ингредиенты, заправить и дать промариноваться 30 мин в холодном месте.





С ТЕПЛОЙ ГОВЯДИНОЙ, ФАСОЛЬЮ И ПЕЧЕНЫМИ ТОМАТАМИ

⌚ 40 мин

🍴 4

600 г говяжьего филе (или вырезки), 1 красная луковица, 10 помидоров черри, 2 пучка шпината, 50 г оливок без косточки, 100 г красной консервированной фасоли.

Заправка: 80 мл оливкового масла, 2 ст. л. эстрагона-ового уксуса, 1 ч. л. соленых каперсов, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Нарезать помидоры черри на половинки. В форму для запекания налить 1 ч. л. оливкового масла, выложить черри, посыпать солью и травами и поставить запекаться на 20 мин при 180 °С. Посолить и поперчить мясо, обжаривать на раскаленной сковороде по 1 мин с каждой стороны, уменьшить нагрев вдвое и довести до желаемой степени прожарки. Переложить готовое мясо в тарелку, накрыть фольгой и дать постоять примерно 10 мин. Нарезать ломтиками толщиной примерно 5 мм.

2 Лук нарезать тонкими полукольцами. Промыть каперсы от соли под проточной водой и мелко их порубить. Для заправки смешать рубленые каперсы, уксус и оливковое масло. Нарезать листья шпината широкими полосами (2–3 см), нарезать оливки пополам. Смешать все ингредиенты, кроме мяса, заправить и выложить в салатницы. Сверху положить ломтики говядины.



С ТЕЛЯТИНОЙ, ЛУКОМ, МАСЛИНАМИ И МАРИНОВАННЫМИ ОГУРЧИКАМИ

⌚ 20 мин
+ время
на варку
телятины

🍴 4

500 г телятины (вырезки или филе), 1 средняя красная луковица, 180 г маринованных огурцов, 100 г маслин без косточек, 1 пучок базилика, 2 пучка салатных листьев или небольшой кочан салата-латука, щепотка соли. **Заправка:** 1 ч. л. меда, 1,5 ч. л. зернистой горчицы, 1/2 лимона, 100 мл оливкового масла

1 Отварить в подсоленной воде мясо до готовности (примерно 30 мин после закипания). Нарезать готовую телятину ломтиками толщиной не более 3 мм.

2 Очистить лук, нарезать средними кубиками (7×7 мм), огурцы — тонкими ломтиками, маслины — кружочками.

3 Соединить для заправки горчицу с медом. Выжать в соус лимонный сок. Влить тонкой струйкой оливковое масло.

4 Нарвать салатные листья, смешать с листочками базилика, оставив несколько для украшения. Полить листья заправкой, выложить на тарелку. Отдельно смешать телятину, лук, огурцы, маслины, выложить на листья. Украсить базиликом.





ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С ЯБЛОКОМ В КОРЗИНКАХ ИЗ ТЕСТА ФИЛО

 30 мин 300 г телятины (вырезка, толстый край или другая нежирная часть туши), 1 большое яблоко, 2 ч. л. маринованных каперсов, 30 г оливок без косточек, 1 красная луковица, 12 помидоров черри, 20 листов теста фило размером 15×15 см, 1 яйцо, пучок зеленого лука, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу, 2 ст. л. растительного масла. **Заправка:** 125 г натурального йогурта, 2 ч. л. оливкового масла, соль — по вкусу

 4

1 Опустить телятину в кипящую воду. Посолить, поперчить. Отваривать 10–15 мин.

2 Уложить тесто фило в жаропрочные формочки пятью слоями. Смазать желтком. Запекать в духовке 7 мин при 180 °С. Охладить мясо, нарезать поперек волокон небольшими ломтиками. Мелко порубить каперсы. Нарезать оливки кольцами.

3 Очистить лук, нарезать мелкими кубиками. Разрезать помидоры на 4 части. Очистить яблоко от кожуры, нарезать мелкими ломтиками. Соединить в глубокой миске все компоненты.

4 Приготовить заправку. Соединить оливковое масло с йогуртом. Посолить и перемешать до получения однородной массы. Заправить салат, выложить в корзинки из готового теста. Украсить зеленым луком.

С ТЕПЛОЙ ТЕЛЯТИНОЙ, ШАМПИНЬОНАМИ, СВЕЖИМИ ОВОЩАМИ И МАСЛИНАМИ

 20 мин 500 г свежей телячьей вырезки, 1 кочан салата-латука, 6–8 крупных свежих шампиньонов, 1 средний огурец, 1 сладкий красный болгарский перец, 5 шт. свежего красного редиса, 12 маслин без косточек, 1 ч. л. каперсов, оливковое масло для жарки. **Заправка:** 1 ст. л. зерновой горчицы, 3 ст. л. белого винного уксуса, 4 ст. л. оливкового масла, морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

 4

1 Телячью вырезку вымыть, обсушить, очистить от соединительной ткани и пленок. Нарезать мясо тонкими (0,5 см) ломтиками поперек мышечных волокон. Протереть шампиньоны влажной салфеткой, при необходимости очистить, нарезать тонкими пластинками. Обжарить грибы в оливковом масле на раскаленной сковороде. Очистить болгарский перец от семян. Нарезать тонкими полукольцами. Огурец и редис нарезать кружочками.

2 Приготовить заправку: смешать винный уксус и горчицу, затем тонкой струйкой влить оливковое масло. В итоге должна получиться устойчивая эмульсия. Обжаривать в раскаленном оливковом масле телятину по 0,5 мин с каждой стороны. Смешать грибы с овощами, салатными листьями, сверху выложить вырезку, украсить каперсами и маслинами. Полить заправкой. Подавать салат теплым.

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ С ОТВАРНОЙ ТЕЛЯТИНОЙ И ФУНДУКОМ

 45 мин 300 г телятины или говядины (толстый или тонкий край), 8–10 перепелиных яиц (или 4 куриных), 1 яблоко, 100 г чернослива, 100 г твердого сыра (например, российского), 100 г низкокалорийного майонеза, 2 ст. л. фундука, 1–2 лавровых листа, 3–4 горошины черного перца, соль — по вкусу

 4

1 Положить телятину в кипящую подсоленную воду. Добавить лавровый лист и перец. Варить в течение 30 мин. Охладить. Нарезать мясо тонкой соломкой.

2 Отварить перепелиные яйца в кипящей подсоленной воде в течение 4 мин, опустить в холодную воду.

3 Очистить яйца, нарезать дольками. Очистить яблоко от семян и кожуры, нарезать соломкой. Натереть сыр на крупной терке.

4 Нарезать чернослив соломкой. Если плоды пересушены, предварительно замочить их в горячей воде на непродолжительное время.

5 Подсушить лесные орехи на сухой сковороде. Порубить орехи ножом (можно слегка измельчить с помощью блендера). Выложить салат произвольными слоями в порционную посуду. Полить майонезом, посыпать сверху фундуком.

«УЗБЕКИСТОН»

 45 мин 300 г говяжьей вырезки, 3 стебля сельдерея, 1 крупная луковица, 1 морковь, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. муки, 100 мл растительного масла, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Заправка:** 1 желток, 1 ч. л. пастообразной горчицы, 75 мл растительного масла, 1/2 лимона, 1 ч. л. сахара, соль — по вкусу. **Дополнительно:** фольга.

 3

1 Очистить сельдерей от жестких волокон, нарезать тонкой соломкой. Говядину нарезать поперек волокон пластинами толщиной 2 см. Посолить и поперчить мясо, тонко отбить. Выложить на мясо зубчики чеснока и морковь, нарезанную соломкой.

2 Скатать мясо в рулетики. Завернуть в фольгу. Готовить в духовом шкафу при температуре 200 °С в течение 35 мин.

3 Нарезать лук тонкими кольцами. Обвалять его в муке. Разогреть в сковороде масло и обжарить лук до золотистого цвета.

4 Взбить венчиком желток, горчицу, лимонный сок, соль, перец для заправки. Ввести тонкой струей растительное масло до получения соуса однородной консистенции.

5 Нарезать рулет поперек тонкими ломтиками. Смешать сельдерей, жареный лук и заправку в большой миске. Сверху положить говядину.



С САЛЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ



45 мин

150 г салями, 3 средних клубня картофеля, 5 яиц, сваренных вкрутую, 200 г смеси салатов («айсберг» и радиччо), 1 маленькая луковица шалота, 1 зубчик чеснока. **Заправка:** 125 г сметаны, 125 г йогурта, 1 маленький маринованный огурец, 1 ст. л. пастообразной горчицы, зеленый лук, зелень петрушки, растительное масло для жарки



4

1 Сварить картофель в подсоленной воде, очистить и нарезать средними дольками.

2 Мелко нарезать зеленый лук, петрушку. Нарезать лук-шалот и чеснок мелкими кубиками. Обжарить.

3 Обжарить картофель до румяной корочки, переложить в глубокую тарелку и плотно накрыть фольгой (картофель должен оставаться теплым). Нарезать огурец мелкими ломтиками.

4 Приготовить заправку: смешать огурец, зеленый лук, горчицу, сметану и йогурт.

5 Нарезать салями тонкими косыми ломтиками.

6 Разрезать яйца на 4 части. Выложить порванные листья салатов, дольки картофеля, обжаренный лук с чесноком и яйца. Салями свернуть кулечком и положить в салат. Украсить петрушкой. Заправку подать отдельно.



МАРИНОВАННЫЙ ЯЗЫК НА ЛИСТЬЯХ САЛАТА



30 мин +
+ время
на варку языка
+ время на
маринование

1 кг говяжьего языка, 1 кочан пекинской капусты, 2 варенных яйца, 60 г кедровых орехов, 1 пучок зеленого лука, 3 зубчика чеснока, 1 свежий болгарский перец, 100 г оливкового масла, 1 ч. л. сахара, 3 ч. л. винного или бальзамического уксуса, 2 ч. л. соевого соуса, 3 ст. л. бульона, соль, перец горошком, лавровый лист, свежемолотый белый перец — по вкусу, 2 ст. л. кунжута



6

1 Залить язык горячей водой (на 1 кг 1–1,5 л) и варить 2,5–3 ч при слабом кипении, за 15–20 мин до готовности добавить соль, за 5 мин — лавровый лист. После варки язык погрузить в холодную воду и снять кожу.

2 Нарезать готовый охлажденный язык косыми ломтиками. Мелко порубить очищенный чеснок.

3 Очистить перец от семян и нарезать мелкими кубиками. Мелко нарезать зеленый лук.

4 Смешать лук, болгарский перец, чеснок, добавить оливковое масло, соевый соус, бульон, уксус, соль, сахар, белый перец, кунжут. Этой смесью заправить язык и оставить в холодильнике на 2–3 ч.

5 Выложить на листья пекинской капусты салат, посыпать его тертым на мелкой терке яйцом и кедровыми орешками.





ОСТРЫЙ С ЯЗЫКОМ

⌚ 20 мин +
+ 2 ч на
варку
языка

🕒 5

200 г говяжьего языка, 100 г варено-копченой нежирной ветчины, 100 г маринованного сладкого перца, 100 г маринованных огурцов или корнишонов, 2 яйца, соль, свежемолотый черный перец, петрушка, лавровый лист — по вкусу, 250 г твердого сыра (например, российского). **Заправка:** 100 г майонеза, 50 г рассольного сыра (например, брынзы или феты)

1 Отварить говяжий язык в течение 1,5–2,5 ч (зависит от возраста коровы и веса языка) с добавлением соли, лаврового листа, петрушки. Быстро охладить, очистить.

2 Натереть на мелкой терке сыр, смешать с небольшим количеством рубленой петрушки. Выложить сыр диском толщиной 2–3 мм, запекать в духовке при температуре 180–200 °С до расплавления. Не дать ему закипеть! Нарезать соломкой ветчину и язык. Так же нарезать маринованный перец и огурцы.

3 Отварить яйца вкрутую в течение 7 мин после закипания. Быстро охладить, очистить, натереть на мелкой терке. Сделать заправку: смешать мягкий сыр с майонезом.

4 Собрать салат. На дно выложить сырный диск, на него — часть салата, с помощью двух чайных ложек или кондитерского мешка выложить заправку, сверху — еще один сырный диск, салат и т. д.



МЯСНОЕ АССОРТИ С ГРИБАМИ, ОВОЩАМИ И ЧИПСАМИ ИЗ БЕКОНА

⌚ 20 мин

🕒 4

200 г отварного говяжьего языка, 200 г ветчины, 100 г сырокопченого бекона, 100 г свежего или свежемороженого зеленого горошка, 1 красный болгарский перец, 4–5 свежих шампиньонов, оливковое масло для жарки. **Заправка:** 3–4 маринованных огурчика (корнишона), 1 небольшая луковица, 1/2 лимона, морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Очистить отварной охлажденный говяжий язык от верхнего слоя, пленок, нарезать крупным бруском или соломкой. Нарезать ветчину соломкой. Вынуть горошек из банки, слить маринад. Нарезать болгарский перец тонкими полукольцами.

2 Протереть шампиньоны влажной салфеткой. Нарезать тонкими пластинками и обжарить в небольшом количестве оливкового масла.

3 Очистить лук, нарезать тонкими полукольцами, залить кипятком, чтобы удалить горечь. Оставить на 3 мин. Маринованные огурцы нарезать соломкой.

4 Слить воду с лука, добавить огурцы, выдавить сок половины лимона, посолить и поперчить. Заправка готова. Бекон обжарить до хруста. Ингредиенты салата смешать с заправкой. Сверху выложить ломтики хрустящего бекона.





РОЛЛЫ ИЗ СЕЛЬДИ (СЕЛЕДКА ПОД ШУБОЙ)

⌚ 20 мин +
+ 1 ч на
варку овощей

200 г моркови, 500 г картофеля, 200 г свеклы,
250 г филе сельди, 50 г майонеза, 2 яйца, несколько
листьев зеленого лука

🍴 4

1 Отваривать все овощи 1 ч. Нарезать филе сельди тонкими лентами. Мелко порубить зеленый лук.

2 Измельчить морковь, а затем картофель с помощью блендера до получения не очень однородной массы.

3 Нарезать свеклу мелкой соломкой.

4 Высыпать на коврик для суши лук, поверх выложить кусочки сельди.

5 Чередую, выложить на рыбу морковную и картофельную массу. Выложить по центру свеклу и майонез.

6 Свернуть рыбу с овощами в виде ролла. Нарезать влажным горячим ножом на 6–8 частей.

7 Отваривать яйца 7 мин после закипания. Натереть на крупной терке, посыпать роллы.



«НИСНАЗ»

⌚ 30 мин

200 г консервированного тунца в масле, 1 кочан салата, 3 помидора, 1 сладкий болгарский перец, 3 яйца, 1 красная луковица, 150 г зеленой фасоли, 4–5 анчоусов, 1 зубчик чеснока, 10 черных маслин без косточек.

🍴 4

Заправка: 7 ст. л. оливкового масла первого отжима, 1 ст. л. белого винного уксуса, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. сухой горчицы, 1 ч. л. нарезанного свежего эстрагона, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Для заправки смешать все ингредиенты в миске и оставить настаиваться. Отваривать фасоль в подсоленной воде 5–7 мин, откинуть на дуршлаг и сразу облить холодной водой.

2 Разогреть 2 ст. л. оливкового масла, добавить пропущенный через пресс зубчик чеснока и смешать с фасолью. Разобрать салат на листья, вымыть, обсушить, большие листья порвать руками и выложить в салатник. Варить яйца после закипания воды 3 мин, снять с огня, оставить остывать в горячей воде. Очистить лук, вымыть, тонко нашинковать, выложить поверх салатных листьев.

3 Нарезать помидоры крупными дольками. Почистить болгарский перец и нарезать тонкими ломтиками. Выложить слоями поверх лука. В салатник следующим слоем выложить фасоль. Залить салат заправкой, аккуратно перемешать. Крупно нарезать маслины. Яйцо нарезать на четвертинки. Промыть анчоусы, крупно нарезать. Перед подачей на салат выложить тунца, яйца, маслины и анчоусы.





С РЫБОЙ И АПЕЛЬСИНОМ

45 мин

300 г филе белой рыбы (например, сайды, трески или судака), 2 ст. л. муки, 2 средних апельсина, 1 кочан салата-латука или кудрявого салата, 1 пучок базилика, 200 г помидоров черри, 100 г оливок без косточек, 1/2 лимона (для сока), соль, свежемолотый черный перец — по вкусу, растительное масло для жарки. **Заправка:** 4 ч. л. красного винного уксуса, 6 ст. л. оливкового масла, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

4

1 Нарезать рыбу брусочками шириной 1–1,5 см. Посолить, поперчить и сбрызнуть лимонным соком. Запанировать в муке.

2 Обжарить филе рыбы до готовности в небольшом количестве растительного масла.

3 Срезать с апельсинов цедру вместе с мембраной. Аккуратно вырезать мякоть.

4 Разрезать помидоры на половинки, удалив плодоножку.

5 Порвать листья салата. Для заправки смешать винный уксус и оливковое масло, порванные листья базилика, выжать сок из остатков апельсина. Для сервировки смешать с заправкой салатные листья и выложить их на тарелку. Далее выложить кусочки рыбы, помидоры и очищенные дольки апельсинов. Украсить оливками и базиликом.



С КРАСНОЙ РЫБОЙ, ОЛИВКАМИ, ПОМИДОРАМИ И ГРЕНКАМИ

20 мин

50–60 г ромен-салата, 20–40 г салата «айсберг», 150–200 г филе красной рыбы (например, лосося), 20–30 г пармезана, 5–8 соленых или маринованных оливок, 5–6 помидоров черри, 2 ст. л. растительного масла, соль и специи для рыбы — по вкусу. **Гренки:** 3–5 ломтиков тостового хлеба, несколько листиков свежего базилика, 3–4 ст. л. оливкового масла, 1–2 зубчика чеснока, 1–2 ч. л. лимонного сока, соль — по вкусу. **Заправка:** 4–5 ч. л. дижонской горчицы, 2–3 филе анчоусов, 1–2 ч. л. ворчестерского соуса, 40–60 мл жирных сливок, 40–60 г майонеза

2–4

1 Нарезать рыбу кусками толщиной 1–1,5 см. Посолить, добавить специи. Обжаривать на растительном масле в течение 6–8 мин. Нарезать черри половинками, удалить плодоножку. Промыть листья салата, обсушить, крупно нашинковать.

2 Приготовить заправку: измельчить блендером анчоусы, добавить горчицу, ворчестерский соус, смешать с майонезом. Отдельно взбить сливки в густую пену. Ввести в соус. Перемешать салатные листья с заправкой. Растереть листики базилика с растительным маслом, добавить соль, лимонный сок. Обжарить гренки. Смазать их базиликом с маслом и тертым чесноком. Подпечь в духовке в течение 3–4 мин при 180 °С. Собрать салат, добавить оливки, посыпать тертым пармезаном.





ИЗ ЛОСОСЯ, ЖАРЕННЫХ КАЛЬМАРОВ И АНАНАСА

⌚ 20–30 мин

🍴 2–4

50–60 г филе лосося, 1 тушка кальмара, 30–40 г салата фризе, 30–40 г салата «айсберг», 2 ст. л. консервированной кукурузы, 1/2 сладкого болгарского перца, 10 г консервированного ананаса, 2 ст. л. растительного масла, комбинированная приправа для рыбы, соль — по вкусу. **Заправка:** 20 г майонеза, 10 г кетчупа

1 Нарезать филе лосося поперек волокон длинными ломтиками толщиной 1 см, кальмар — кольцами. Посолить, посыпать приправой.

2 Обжарить филе в небольшом количестве растительного масла, дать остыть.

3 Обжарить кальмар в небольшом количестве растительного масла, дать остыть.

4 Нарезать 2/3 ананаса и болгарского перца мелкими кубиками. Мелко нашинковать салаты «айсберг» и фризе.

5 Смешать салатные листья, консервированную кукурузу, нарезанные перец и ананас.

6 Смешать для заправки кетчуп, майонез, добавить оставшиеся мелко нарезанные ананас и болгарский перец.

С СЕМГОЙ, КУКУРУЗОЙ И АВОКАДО

⌚ 20 мин

🍴 4

1 кочан ромен-салата, 150 г слабосоленой семги или форели, 3 средних помидора, 2/3 длинноплодного огурца или 2 короткоплодных, 1 авокадо, 60 г консервированной кукурузы, 1 лимон. **Заправка:** 2 ст. л. бальзамического уксуса, 1 ч. л. зерновой горчицы, 2 ст. л. оливкового масла, смесь прованских трав

1 Очистить авокадо от кожуры и нарезать крупными кубиками.

2 Сбрызнуть кусочки авокадо соком лимона, чтобы избежать его потемнения.

3 Нарезать огурец крупными кубиками (примерно одного размера с кубиками авокадо).

4 Нарезать помидоры крупными кубиками.

5 Снять с рыбы кожу. Филе нарезать крупными кубиками.

6 Для заправки смешать горчицу с бальзамическим уксусом, постепенно влить оливковое масло. Для сервировки необходимо смешать все ингредиенты. На дно салатной тарелки положить порванные листья салата, на них — получившуюся смесь, посыпать прованскими травами.

ТЕПЛЫЙ С ФОРЕЛЬЮ, ПЕРЦЕМ, КАРТОФЕЛЬНЫМИ ЧИПСАМИ И РУККОЛОЙ

⌚ 30 мин

🍴 4

200 г стейка свежей форели или семги, 1 пучок рукколы, 2 болгарских перца разного цвета, 40 г картофельных чипсов (готовых), соль, сежемолотый черный перец — по вкусу, оливковое (или растительное) масло для жарки. **Заправка:** соль, сахар — по вкусу, 2 зубчика чеснока, 75 мл оливкового масла, 1 лимон для сока

1 Сбрызнуть соком лимона стейк. Посолить, поперчить. Обжарить до готовности на сковороде в оливковом масле. Переложить на тарелку, закрыть фольгой и поставить в теплое место.

2 Удалить из перцев семенные гнезда, разрезать пополам и нарезать соломкой толщиной около 5 мм. Бланшировать в кипящей воде 1 мин. Слить воду, высушить перец.

3 Для заправки мелко порубить чеснок или пропустить через пресс. Добавить к измельченному чесноку лимонный сок. Влить оливковое масло, добавить соль, немного сахара, перемешать. Для сервировки через кольцо уложить листья рукколы, бланшированный перец, полить небольшим количеством заправки и прижать. Сверху положить несколько листьев салата и несколько ломтиков теплой рыбы, уложенной в чипсы.

С ПЕЧЕНЬЮ ТРЕСКИ, СЫРОМ И ЯЙЦАМИ В ОГУРЦАХ

⌚ 15 мин

🍴 2

2 огурца, 1 яйцо, 1 лимон, 150 г печени трески, 100 г твердого сыра (например, российского), небольшие пучки свежей зелени (петрушки и/или укропа)

1 Отварить яйцо.

2 Разрезать огурцы вдоль на 2 части. Вынуть ложкой сердцевинки и мелко их нарезать.

3 Мелко нарезать или размять печень трески.

4 Мелко нарезать отварное яйцо.

5 Натереть на мелкой терке сыр.

6 Мелко порубить зелень.

7 Перемешать все ингредиенты, добавить к ним натертую на мелкой терке цедру половины лимона и немного лимонного сока.

8 Начинить половинки огурцов.





С ТУНЦОМ В ПАНИРОВКЕ

⌚ 30 мин

🍴 2

250 г любой салатной смеси (например, салат-латук, руккола, «айсберг», мангольд), 150–170 г стейка свежего тунца, 1 небольшой огурец, 2 средних помидора, 1 небольшая красная луковица, 2 черешка сельдерея, 2–3 ст. л. семян горчицы для панировки, оливковое масло для жарки, 1/2 лимона, морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу, 4 ст. л. орехового соуса

1 Стейк тунца просушить бумажными полотенцами, слегка посолить, сбрызнуть соком половины лимона, поперчить. Запанировать стейк в зернах горчицы.

2 Обжаривать рыбу в раскаленном оливковом масле по 2 мин с каждой стороны, прикрыть фольгой и оставить рыбу «доходить» до готовности.

3 Вымыть помидоры, нарезать дольками, удалить жесткую сердцевину.

4 Нарезать огурец кружочками. Стебли сельдерея нарезать соломкой.

5 Нарезать лук тонкими полукольцами.

6 Салатную смесь смешать с ореховым соусом, затем — с овощами. Выложить салат на тарелку для подачи. Стейк тунца нарезать ломтиками толщиной примерно 5–7 мм. Выложить рыбу поверх овощей.



С ТУНЦОМ, ОГУРЦОМ, ЯБЛОКОМ И ГРЕЙПФРУТОМ

⌚ 15–20 мин

🍴 1

1/3 кочана ромен-салата, 1/2 зеленого яблока, 1 красный грейпфрут, 1 маленький огурец, 50–60 г консервированного тунца в собственном соку, 3–4 перепелиных яйца, 30 г майонеза. **Заправка:** 20 г натурального йогурта без добавок, 30 г рассольного сыра (например, феты или брынзы), несколько перьев шнитт-лука

1 Очистить яблоко от кожуры и семян. Нарезать яблоко и огурец тонкой соломкой.

2 Вырезать из грейпфрута дольки. Полить яблоко соком грейпфрута, чтобы оно не потемнело.

3 Нашинковать промытый и обсушенный салат.

4 Отварить перепелиные яйца в течение 3 мин, разрезать каждое пополам.

5 Взбить с помощью блендера йогурт, сыр и шнитт-лук.

6 Выложить на смесь огурца, яблока и салатных листьев слой майонеза, затем — тунец и заправку.

7 Украсить яйцами и дольками грейпфрута.





С ТУНЦОМ, ФЕТОЙ И ПОМИДОРАМИ В ПЕРЦЕ

⌚ 20 мин

🍴 2

2 болгарских перца, 75 г консервированного тунца, 125 г сыра фета, 125 г помидоров черри, 2 веточки базилика. **Заправка:** 25 г зерновой горчицы, 25 мл оливкового масла, 1/2 лимона, 1 ст. л. семян тыквы

- 1 Нарезать сыр крупными кубиками.
- 2 Разрезать помидоры пополам.
- 3 Мелко порубить базилик.
- 4 Отрезать верхушки у перцев, удалить семена. Отделить тонкое кольцо и нарезать его мелкими кубиками.
- 5 Перемешать сыр, помидоры, перец, тунец и базилик.
- 6 Наполнить перцы начинкой.
- 7 Смешать масло, сок лимона, горчицу и сок тунца из консервы.
- 8 Полить перцы заправкой. Посыпать семенами тыквы.



С ТУНЦОМ В ГРУШЕ

⌚ 20 мин

🍴 4

4 груши, 80 г краснокочанной капусты, 80 г консервированного в собственном соку тунца, 1/2 маленькой луковицы, 4 ч. л. очищенных тыквенных семечек, 120 мл соуса «1000 островов»

- 1 Вымыть грушу, срезать верхушку. Ложкой для мороженого вынуть мякоть.
- 2 Нарезать мякоть груши небольшими кубиками.
- 3 Нашинковать капусту.
- 4 Мелко порубить лук.
- 5 Размять рыбу вилкой. Соединить капусту, грушу и тунца.
- 6 Добавить лук.
- 7 Обжаривать тыквенные семечки на сухой сковороде 1–2 мин.
- 8 Всыпать к начинке, перемешать.
- 9 Заправить соусом.
- 10 Нафаршировать грушу.





С КАЛЬМАРОМ И РОЛЛОМ В ОГУРЦЕ



20 мин

1 длинноплодный огурец, 1/2 красной луковицы, 1 тушка кальмара, 1/2 сладкого болгарского перца, 25 г рассольного сыра (например, феты), несколько веточек укропа, 1/2 лимона для сока, несколько перьев зеленого лука, комбинированная приправа для рыбы, соль — по вкусу, 20 г кудрявого салата для подачи. **Заправка:** 25 г рассольного сыра (например, феты), небольшой пучок шнитт-лука, несколько веточек укропа, 40 г майонеза



2

1 Нарезать свежий очищенный кальмар кольцами, посыпать приправой и солью. Обжаривать кальмара без масла (желательно на тефлоновой сковороде) в течение 1–2 мин. Нарезать огурец вдоль тонкими слайсами толщиной до 1 мм. Очистить лук, нарезать тонкой соломкой. Нарезать болгарский перец и 1/2 сыра фета тонкой соломкой. Оставшийся сыр нарезать кубиками. Сбрызнуть нарезанные лук, перец и сыр лимонным соком.

2 Выложить слайсы огурца на полиэтилен внахлест. Положить поверх красный лук, перец, сыр, укроп, зеленый лук, свернуть рулетом и нарезать наискось.

3 Измельчить для заправки с помощью блендера сыр, укроп, шнитт-лук, майонез. Выложить готовые рулеты на салатные листья, полить заправкой, украсить кольцами кальмара и кубиками феты.



«МИНДАЛЬНАЯ ШИШКА»



30 мин

100 г куриного филе, 100 г миндаля, 1 авокадо, 100 г очищенных коктейльных креветок, 1–2 огурца, 100 г рикотты, 1/2 лайма, 2 ч. л. бальзамического крема, веточка розмарина (по желанию)



4

1 Опустить куриное филе в кипящую воду. Варить 10–15 мин после закипания. Обжарить миндаль на сковороде без масла. Остудить.

2 Нарезать мясо соломкой.

3 Нарезать авокадо кубиками.

4 Нарезать огурец соломкой.

5 Обдать креветки горячей водой. Смешать с миндалем, авокадо и огурцом. Выложить в центр тарелки.

6 Добавить рикотту.

7 Выдавить сок лайма.

8 Сформовать на тарелке салат в виде шишки продолговатой формы.

9 Полить «шишку» бальзамическим кремом.

10 Выложить миндаль. Можно украсить веточкой розмарина.





С МОРЕПРОДУКТАМИ, МОРСКОЙ КАПУСТОЙ И РЕДИСОМ

 15 мин 80 г креветок, 80 г маринованных мини-осьминогов, 80 г очищенных маринованных или свежемороженых мидий, 100 г белого редиса (дайкона), 100 г маринованной морской капусты, 30 г сливочного масла, соль — по вкусу. **Заправка:** 20 мл соевого соуса, 50 мл растительного масла, 10 г свежего имбиря, 5 г семян кунжута, маринованный имбирь для украшения

1 Очистить креветки от панцирей. Растопить на сковороде сливочное масло. Обжаривать креветки и свежемороженые мидии в течение 2–3 мин, посолить.

2 Нарезать дайкон вдоль тонкими лентами с помощью овощечистки, а затем ленты — поперек тонкой соломкой. Добавить к редису морскую капусту. Всыпать жареные и маринованные морепродукты. Очистить корень имбиря от кожуры, натереть на мелкой терке и отжать сок из мякоти.

3 Влить соевый соус в сок имбиря, добавить растительное масло, семена кунжута и тщательно перемешать.

4 Смешать все компоненты для салата, полив заправкой, украсить маринованным имбирем.



ИЗ РИСА С ПИКАНТНЫМ ЖАРЕНЫМ МОРСКИМ КОКТЕЙЛЕМ

 2 ч 200 г морского коктейля, 150 г длиннозерного риса (можно использовать смесь с добавлением дикого риса), 1 крупный помидор, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. маринованного имбиря, 2 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, соль — по вкусу. **Заправка:** 100 г низкокалорийного майонеза, 1/2 апельсина, 1 ч. л. томатного соуса. **Дополнительно:** сервировочное кольцо

1 Промыть рис в нескольких водах, сварить в подсоленной воде до готовности. Откинуть на сито, охладить. Нарезать помидор мелкими кубиками. Мелко порубить очищенный чеснок и имбирь.

2 Слегка обжарить чеснок и имбирь на разогретом растительном масле. Добавить в сковороду нарезанный помидор и быстро обжарить. Всыпать морской коктейль и обжаривать в томатной смеси в течение 5 мин.

3 Приготовить заправку. Для этого выжать сок из апельсина. Соединить майонез с томатным соусом и при постоянном помешивании влить апельсиновый сок (вначале заправка может показаться жидкой, но при взбивании она превратится в гладкий соус).

4 Выложить рис на середину блюда через сервировочное кольцо. Полить частью соуса. Выложить остывший морской коктейль и снова полить соусом. Украсить зеленью.





ФРЕШ-САЛАТ С МОРЕПРОДУКТАМИ В АПЕЛЬСИНОВОЙ ГЛАЗУРИ

15–
20 мин

1

80 г свежемороженой мидий, 80 г раковых шеек, небольшой пучок рукколы, 1/2 небольшого кочана салата «айсберг», 1/2 цукини, 1 зеленое яблоко, 1/2 манго, 1 апельсин, 200 мл апельсинового сока, 60 мл оливкового масла

- 1 Уварить апельсиновый сок на 2/3 объема.
- 2 Добавить в него морепродукты, обжаривать в течение 1–2 мин, чтобы мидии тщательно прогрелись, но не стали «резиновыми».
- 3 Вымыть салат, тщательно обсушить на бумажных полотенцах, нашинковать, крупно нарвать листья рукколы. Очистить манго и яблоко, нарезать цукини и фрукты довольно крупными брусочками.
- 4 Вырезать из апельсина дольки, срезая сначала кожуру вместе с белой частью, а затем извлекая мякоть из белых пленок.
- 5 Обдать цукини, яблоко и манго выжатым из остатков апельсина соком. Добавить оливковое масло. Соединить все компоненты, перемешать.



ОГУРЕЧНЫЕ КОРАБЛИКИ С САЛАТОМ ИЗ КРЕВЕТОК



30 мин



4

4 маленьких огурца, 1 красный болгарский перец, 50 г очищенных коктейльных креветок (или 4 крабовые палочки), 50 г консервированной кукурузы, 1 яйцо, 30 г майонеза, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Дополнительно:** шпажки

- 1 Срезать с огурцов тонкую продольную пластинку.
- 2 Отрезать еще одну такую пластинку, не доводя нож до конца на 2–3 см.
- 3 Приколоть пластинку шпажкой, как показано на фото. Аккуратно удалить семена с помощью ложки.
- 4 Отваривать яйцо в подсоленной кипящей воде в течение 6 мин с момента закипания. Опустить в холодную воду, очистить и мелко порубить.
- 5 Слить лишнюю жидкость из банки с консервированной кукурузой.
- 6 Вырезать из пластинки красного болгарского перца 4 флажка. Мелко порубить оставшуюся часть овоща.
- 7 Мелко нарезать креветки (или крабовые палочки).
- 8 Смешать измельченные продукты, посолить, поперчить и заправить майонезом. Наполнить лодочки начинкой.





С КРЕВЕТКАМИ, МОЦАРЕЛЛОЙ И ПОМИДОРАМИ В ПОЛОВИНКАХ АВОКАДО



20 мин

1 крупное авокадо, 200 г помидоров черри, 150 г варено-мороженных креветок (можно мелких), 100 г моцареллы, 100 мл оливкового масла, 10 мл свежевыжатого лимонного сока, 10 г горчицы, 20 г сахара, 1/2 ч. л. сушеного базилика



1

- 1 Нарезать моцареллу средними кубиками.
- 2 Разрезать помидоры на 4 части.
- 3 Перемешать сыр с помидорами и креветками.
- 4 Отрезать от авокадо продольный сегмент. Из большей части вынуть косточку и мякоть.
- 5 Очистить отрезанный сегмент от кожуры. Нарезать его и мякоть большей части средними кубиками. Добавить к начинке.
- 6 Смешать горчицу с оливковым маслом, лимонным соком, сахаром и базиликом (до растворения сахара). Добавить к начинке и перемешать.
- 7 Начинить авокадо.



КРЕВЕТОЧНЫЙ С ЗАПРАВКОЙ «КЕЙДЖУН»



20 мин

150 г мелких креветок (готовых и очищенных), 4 больших твердых помидора, 2 средних огурца, 1 желтый сладкий перец, 3 ст. л. каперсов, 4 пера зеленого лука, пучок укропа, растительное масло, соль, черный свежемолотый перец — по вкусу. **Заправка:** 1 яйцо, 1 ст. л. яблочного уксуса, 1 ч. л. горчицы, 1 зубчик чеснока, кайенский перец на кончике ножа



4

- 1 Вымыть помидоры. Срезать верхушки высотой 7 мм. Ложкой вынуть мякоть вместе с семенами. Посолить и поперчить полученные чашечки.
- 2 Очистить огурцы от кожуры, нарезать мелкими кубиками. Очистить перец от семян и пленок, нарезать мелкими кубиками.
- 3 Мелко порубить каперсы. Смешать с огурцами и перцем. Посолить и поперчить креветки, сбрызнуть растительным маслом.
- 4 Приготовить заправку. Взбить яйцо венчиком, влить яблочный уксус. Добавить горчицу, измельченный чеснок и кайенский перец. Перемешать до получения однородной массы.
- 5 Выложить в помидоры смесь из огурцов, перца и каперсов, затем — креветки. Полить заправкой, украсить укропом и зеленым луком.



ХОРИАТИКИ (ГРЕЧЕСКИЙ)

🕒 10 мин

🍴 5

3–4 помидора, 2 средних свежих огурца, 1 сладкий болгарский перец, 1 кочан салата-латука, 1 средняя сладкая луковица (белая или красная), 200 г сыра фета, 150 г маслин (в идеале — греческих, сорта каламата), 2 ч. л. каперсов, 2–3 ст. л. белого винного уксуса, оливковое масло, морская соль, свежемолотый черный перец, орегано — по вкусу

1 Разобрать салат, удалить верхние жесткие листья, промыть и просушить. С каждого листа срезать твердую «жилку». Порвать салат на кусочки. Нарезать помидоры дольками, удаляя твердую сердцевину.

2 Разрезать болгарский перец на 2 части, удалить сердцевину с семечками и пленки, нарезать полукольцами толщиной около 0,5 см.

3 Нарезать огурцы кружочками, лук — тонкими полукольцами. Желательно взять белую луковицу — она слаще, а вкус не такой резкий, как у репчатого лука.

4 В тарелку выложить салат, сверху — дольки помидора, кружочки огурца, полукольца лука и перца. Добавить маслины и каперсы.

5 Нарезать или поломать сыр на крупные куски. Выложить сверху. Посолить, поперчить, приправить маслом и уксусом. Сверху посыпать орегано.

ЗЕЛЕНЫЙ ГРЕЧЕСКИЙ

🕒 25 мин

🍴 4

2 свежих огурца, 2 зеленых болгарских перца, несколько перьев зеленого лука, пучок листового салата, 200 г оливок, фаршированных лимоном, 150 г сыра фета. **Заправка:** 5 веточек свежего орегано, 4 ст. л. оливкового масла первого отжима, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Помыть огурцы, нарезать средними кубиками. Нарезать болгарские перцы кубиками, очистив от семян и плодоножек.

2 Мелко порубить лук. Слить жидкость с оливок, обсушить их.

3 Нарезать фету небольшими кубиками. Удалить стебли у орегано, измельчить листья.

4 Положить листья орегано в емкость, залить оливковым маслом, добавить соль и перец, слегка размять.

5 Порвать вымытые и высушенные листья салата руками.

6 Смешать огурцы, болгарский перец, салат и оливки в емкости. Полить заправкой и перемешать.

7 Посыпать салат кубиками феты. Подать блюдо порционно.

ЗЕЛЕНЫЙ С ГОЛУБЫМ СЫРОМ

🕒 10 мин

🍴 2

1 кочан салата-латука, 2 пучка рукколы, 100 г голубого сыра. **Заправка:** 200 мл натурального йогурта, 2 зубчика чеснока, 1/2 лимона, 1/2 ч. л. сахара, соль — по вкусу

1 Соединить в небольшой емкости ингредиенты заправки. Добавить в йогурт пропущенный через пресс чеснок, выдавить сок половины лимона. Добавить соль, сахар, тщательно перемешать.

2 Вымыть листья салата, рукколу, обсушить. Порвать листья руками и выложить их в глубокий салатник.

3 Полить подготовленную листовую зелень заправкой и аккуратно смешать, чтобы заправка покрыла салатные листья.

4 Голубой сыр нарезать очень мелкими кубиками или раскрошить руками. Добавить его в салат, аккуратно перемешать и сразу подавать.

ТЕПЛЫЙ ОВОЩНОЙ С ЛАПШОЙ СОБА

🕒 25 мин

🍴 2

смесь листовой зелени (например, салат корн, руккола, мангольд, фризье), 20 г гречневой лапши соба, 1/3 баклажана, горсть свежих мелких шампиньонов, 1 небольшой помидор, оливковое масло для жарки. **Заправка:** 50 мл орехового соуса, морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Нарезать баклажан брусочками. Залить на несколько минут подсоленной водой, чтобы ушла горечь.

2 Обсушить баклажан, поперчить, обжарить на оливковом масле.

3 Протереть шампиньоны влажной салфеткой, обжарить вместе с баклажанами.

4 Нарезать помидор дольками.

5 Добавить помидор к баклажану и грибам. Обжаривать менее 1 мин.

6 Отварить лапшу (она варится достаточно быстро, примерно 5 мин после закипания воды). Откинуть на дуршлаг.

7 Заправить салатную смесь ореховым соусом, добавить теплые овощи и сверху выложить теплую гречневую лапшу. Подавать немедленно.



ТЕПЛЫЙ С КУКУРУЗОЙ В КУКУРУЗНЫХ ЛИСТЬЯХ

🕒 25 мин

🍴 4

200 г картофеля, 1 морковь, 1/2 зеленого болгарского перца, 10–12 початков маринованной мини-кукурузы, 80 г свежемороженой осьминогов, 70 г свежемороженой гребешков (по желанию), маленький пучок кинзы, 4 пера зеленого лука, растительное масло для жарки. **Заправка:** 8 ст. л. белого винного уксуса, 8 ст. л. оливкового масла, соль, смесь молотых перцев — по вкусу

1 Отварить картофель в мундире, нарезать кубиками. Очистить перец от семян и перегородок, нарезать кубиками.

2 Нарезать початки кукурузы поперек на 6–8 частей, морковь — кубиками.

3 Обжарить морковь на растительном масле до мягкости. Добавить в сковороду перец, картофель, початки кукурузы, прогреть для смешения вкусов и ароматов. Порубить кинзу.

4 Обжаривать в отдельной сковороде на раскаленном масле нарезанных осьминогов и гребешки 5–6 мин.

5 Приготовить заправку: смешать масло с уксусом. Посолить и поперчить. Смешать в отдельной посуде ингредиенты салата. Заправить. Выложить на кукурузные листья. Обвязать пером зеленого лука.



С БАКЛАЖАНАМИ, КРЕВЕТКАМИ, КОЛБАСКАМИ И НУТОМ

🕒 40 мин +
время для
замачивания
и варки нута

2 баклажана, 150 г маленьких отваренных и очищенных креветок, 150 г охотничьих колбасок, 400 г нута, 1/2 красной луковицы, 100 г салата «айсберг» или молодого шпината, 3 ст. л. оливкового масла.

Заправка: 1 зубчик чеснока, 1 лимон, 1/4 ч. л. молотого кумина (зиры), 2 ч. л. меда, 3 ст. л. оливкового масла, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

🍴 4

1 Разрезать баклажаны вдоль пополам, затем каждую половину — полукруглыми ломтиками. Смазать ломтики оливковым маслом и обжаривать на сковороде-гриль по 3–4 мин с каждой стороны.

2 Замочить нут на ночь. Слить воду, залить холодной водой, отварить до мягкости. Посолить за 5 мин до готовности. Нарезать охотничьи колбаски кружочками, лук — полукольцами. Измельчить чеснок. Выжать сок из лимона, натереть цедру (без белой части, так как она горчит).

3 Смешать измельченный чеснок, кумин, мед, сок и цедру лимона, оливковое масло, посолить и поперчить. Обжаривать колбаски на сковороде в течение 4–5 мин. Крупно порвать руками листья салата.

4 Смешать лук, нут, салат, обжаренные охотничьи колбаски, баклажаны, креветки, полить заправкой.





ИЗ БАКЛАЖАНОВ С КОЗЬИМ СЫРОМ



40 мин



4

4 небольших баклажана, 100 мл оливкового масла, 2 ст. л. томатной пасты, 2 веточки базилика, 200 г козьего сыра, по 100 г двух видов салата (например, рукколы и латука), 100 г зеленой фасоли, 100 г редиса, соль, сахар — по вкусу. **Заправка:** 1 ст. л. белого винного уксуса, 1 ч. л. зернистой горчицы, 70 мл оливкового масла

1 Разрезать вдоль пополам подготовленные баклажаны и нарезать ломтиками толщиной примерно 7 мм. Слегка посолить баклажаны, чтобы вышла горечь, оставить на 5 мин. Обжарить их до готовности на оливковом масле. Выложить после жарки на бумажное полотенце. Замариновать готовые баклажаны в смеси томатной пасты и части оливкового масла.

2 Отварить фасоль, если она свежая, в кипящей подсоленной воде примерно 5–6 мин. Можно добавить щепотку сахара для сохранения яркого цвета. Если фасоль свежемороженая, то бланшировать ее в кипятке 1 мин. Нарезать сыр крупными кубиками, редис — кружочками.

3 Для заправки смешать горчицу и уксус и развести их оливковым маслом. Заправить салатную смесь, выложить ее на тарелку. Сверху салатов — баклажаны, фасоль, редис. Далее — кусочки сыра. Украсить базиликом.



ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ С ЯЙЦОМ И ОРЕХАМИ



10 мин



2–3

1 небольшой корень сельдерея, 1 кочан салата-латука, 150 г салата корн, 2 яйца, 2 красные луковицы, горсть грецких орехов. **Заправка:** 4 ч. л. майонеза, 1 ч. л. белого винного уксуса, 2 ч. л. зерновой горчицы

1 Отварить яйца вкрутую, затем немедленно залить холодной водой, чтобы они легче чистились.

2 Очистить корень сельдерея от кожуры, нарезать тонкой соломкой.

3 Нарезать лук тонкой соломкой.

4 Порубить грецкие орехи ножом (можно воспользоваться блендером, но не молоть орехи в муку).

5 Нарезать яйца кружочками (лучше воспользоваться специальной яйцезрезкой).

6 Приготовить заправку: смешать майонез, горчицу, винный уксус.

7 Разобрать салат-латук на листья, порвать, срезать жесткую сердцевину.

8 Вымыть салат корн, обсушить, выложить на порционную тарелку, сверху положить листья латука, сельдерея, лук, орехи и яйцо. Полить заправкой.



ОВОЩНОЙ С РАКОВЫМИ ШЕЙКАМИ

🕒 30 мин

250 г мелких шампиньонов, 1 красная луковица, 2 красных болгарских перца, 300 г консервированных раковых шеек или мяса краба, 1 средний кочан салата-латука или ромен-салата, растительное масло для жарки. **Заправка:** 70 мл оливкового масла, 50 мл белого винного уксуса, 5 ч. л. сухого орегано или несколько веточек свежего, 1 ст. л. неострой горчицы, щепотка сахара, морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

🍴 4

1 Отправить перец в разогретую до 200 °С духовку на 10 мин. Затем положить в миску и накрыть пищевой пленкой. Дать постоять 10 мин. Очистить перец от кожицы. Перелить сок из него в емкость для приготовления заправки. Нарезать перец и лук мелкими кубиками. Приготовить заправку: смешать приправы, сахар, уксус, сок от перца и горчицу до однородной массы, затем постепенно влить оливковое масло.

2 Обжарить нарезанные грибы до готовности на масле. Вымыть листья салата, тщательно обсушить, нарезать соломкой, раковые шейки разобрать на волокна.

3 Выложить на дно стаканов или фужеров салат, добавить немного соуса (в середину), затем на салат — грибы, на грибы — слой лука, на лук — перец. Добавить в каждый слой немного заправки. Выложить сверху мясо краба или раковых шеек.



ИЗ ПОМИДОРОВ С МОЦАРЕЛЛОЙ И БАЗИЛИКОМ

🕒 10 мин

400 г разных помидоров (черри, кумато, сливки), большой пучок зеленого базилика, свежемолотый черный перец и крупная соль — по вкусу, 100 г мини моцареллы, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. жареного кунжута

🍴 4

1 Помидоры (кроме черри) разрезать на дольки, удобные для укуса.

2 Обильно присыпать ассорти солью.

3 Выложить в дуршлаг и поставить стекать на 10 мин над миской, периодически помешивая.

4 Отцеженные помидоры перемешать с моцареллой и рваными листьями базилика.

5 Присыпать перцем, сбрызнуть маслом и аккуратно перемешать.

6 Перед подачей посыпать кунжутом.





С ТЫКВОЙ, ШПИНАТОМ И КУРИЦЕЙ

⌚ 40 мин

🍴 2

300 г филе курицы, 400 г тыквы, 2 ст. л. кленового сиропа, 2 ст. л. оливкового масла, 50 г очищенных грецких орехов, 1 небольшая красная луковица, 100 г свежего шпината, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Заправка:** 1 ст. л. яблочного уксуса, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. кленового сиропа, 1 ч. л. зерновой горчицы

1 Очистить тыкву от кожуры и семян, нарезать небольшими кусочками или дольками. Сложить кусочки тыквы в глубокую миску, добавить 1 ст. л. оливкового масла, кленовый сироп, соль, перец и перемешать. Выложить тыкву на противень и запекать ее до мягкости при 200 °С 25–30 мин.

2 Обжаривать грецкие орехи на сухой сковороде 8–10 мин до появления характерного запаха. Крупно порубить ножом или измельчить блендером.

3 Разогреть сковороду с оливковым маслом, обжаривать куриное филе 6–7 мин с каждой стороны до готовности. Слегка остудить.

4 Нарезать обжаренное куриное филе кусочками поперек волокон. Нарезать лук тонкими полукольцами. Смешать все компоненты заправки. Выложить ингредиенты салата в глубокую миску, смешать с заправкой.



ИЗ ПЕРЦА ГРИЛЬ С АНЧОУСНОЙ ЗАПРАВКОЙ

⌚ 15 мин +
+ 20 мин
на запекание
перца

🍴 2

1 сладкий болгарский перец, 1 крупный помидор, немного зеленого лука, 2 филе соленых анчоусов, оливковое масло, несколько капель бальзамического уксуса, морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу, 1–2 веточки свежего тимьяна

1 Отправить перец в разогретую до 200 °С духовку на 10 мин. Затем положить в миску и накрыть пищевой пленкой. Дать постоять 10 мин. Залить помидор кипятком, предварительно крест-накрест надрезав верхушку, дать постоять 1 мин. Слить горячую воду, залить помидор ледяной водой. Очистить помидор от кожуры через 1–2 мин, разрезать на 4 части. Очистить перец от кожицы. Перелить сок из него в емкость для приготовления заправки. Нарезать полосками. Удалить ложкой мякоть и семена в емкость для приготовления заправки.

2 Измельчить филе одного анчоуса и мякоть помидора с помощью блендера до пюреобразного состояния. Добавить оливковое масло, бальзамический уксус, немного соли (если требуется), перец и листочки тимьяна.

3 Нарезать лук колечками. Разрезать пополам четвертинки помидоров. Перемешать помидоры и перец, выложить на тарелку. Сверху положить оставшийся анчоус и полить заправкой. Посыпать листиками тимьяна и луком.



ГОРЯЧИЙ ИЗ ПЕРЦА С ПОМИДОРАМИ



30 мин

3 болгарских перца (желательно разноцветных), 400 г разноцветных помидоров черри, белый хлеб (с большими дырками, например чиабатта), пряные травы (тимьян, орегано, розмарин) **Заправка:** 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. маринованных каперсов, 60 мл оливкового масла, 1 ч. л. сахарной пудры, морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Дополнительно:** сервировочное кольцо



4

1 Запекать болгарский перец в духовке при 200 °С 10 мин. Положить перец в миску и накрыть пищевой пленкой на 10 мин. Очистить от кожицы, перелить сок из перца в емкость для приготовления заправки, нарезать перец крупными полосками. Нарезать хлеб на крупные ломтики и поломать их на бесформенные кусочки.

2 Подсушить гренки в духовке, предварительно сбрызнув оливковым маслом, посолив и поперчив. Можно посыпать их пряными травами. Мелко нарезать и растереть чеснок с сахарной пудрой, солью и перцем. Залить чеснок оливковым маслом, соком от перца и дать настояться. Нарезать помидоры на четвертинки. Поставить на тарелку сервировочное кольцо. Выложить первым слоем перец, добавить в середину немного соуса, плотно утрамбовать. Затем — черри. Полить небольшим количеством заправки. Выложить сверху гренки и снять кольцо. Украсить каперсами.



С ФУНДУКОМ И ЦУКИНИ



30 мин

3 цукини, 80 г очищенного фундука, 4 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. бальзамического уксуса, пучок свежего базилика, 80 г пармезана, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу



4

1 Выложить фундук на противень и сушить 12–15 мин при 160 °С.

2 Остудить и очистить фундук от темной кожицы с помощью бумажного полотенца.

3 Крупно порубить очищенный фундук ножом.

4 Нарезать цукини кружочками.

5 Выложить нарезанные цукини в миску, полить 2 ст. л. оливкового масла, посолить и поперчить.

6 Обжаривать цукини на сковороде, желательно гриль, по 2 мин с каждой стороны, остудить.

7 Полить обжаренные кружочки цукини бальзамическим уксусом, перемешать.

8 Нарезать пармезан тонкими пластинками (стружкой).

9 Добавить к цукини оставшееся оливковое масло, листья базилика и фундук, перемешать.

10 Выложить сверху тонкие пластинки пармезана.





ПЕСТРЫЙ ИЗ ЗАПЕЧЕННОГО ПЕРЦА И КОНСЕРВИРОВАННОЙ ФАСОЛИ

⌚ 25 мин

🍴 4

200 г консервированной красной фасоли, 200 г консервированной белой фасоли, 1 болгарский перец, 1 стебель сельдерея, 1 красная луковица, 40 г тертого джугаса, 4 ст. л. красного винного уксуса, 4 ст. л. оливкового масла, небольшой пучок свежей петрушки, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Запекать болгарский перец в духовке 10 мин при 200 °С. Переложить перец в тарелку, накрыть пищевой пленкой и оставить на 5 мин.

2 Снять с перца кожицу. Нарезать мякоть крупными полосками. Нарезать очищенный лук мелкими кубиками. Замариновать лук в 2 ст. л. красного винного уксуса.

3 Измельчить зелень петрушки. Мелко нарезать стебель сельдерея. Смешать разные виды фасоли в емкости, добавить петрушку и мякоть запеченного перца. Добавить сельдерей и лук в уксусном маринаде.

4 Перемешать ингредиенты, влить оливковое масло, посолить, поперчить. Посыпать салат тертым сыром и подать.



С ПЕРСИКАМИ И ГОЛУБЫМ СЫРОМ

⌚ 10 мин

🍴 4

4 персика, 150 г сыра с голубой плесенью, несколько ломтиков белого хлеба (в идеале чиабатты), 2 ст. л. оливкового масла, 2 горсти микса салатных листьев, 1 ч. л. меда, 1 лимон для сока, 2 веточки мяты

1 Вымыть персики, удалить косточку, нарезать мякоть ломтиками.

2 Разломать сыр вилкой на кусочки.

3 Нарвать хлеб произвольно руками и подсушить в духовке. Вымыть салат, обсушить.

4 С мяты оборвать листики и мелко их нарезать.

5 Мед смешать с лимонным соком и оливковым маслом.

6 В глубокой тарелке аккуратно перемешать салатные листья, сыр, ломтики персиков, листья мяты, кусочки хлеба.

7 Все полить соусом.



ЗЕЛЕНый С СЕЛЬДЕРЕЕМ, ПОМИДОРАМИ, АПЕЛЬСИНОМ, ЛУКОМ И КРЕВЕТКАМИ

🕒 15 мин

200 г сельдерея (вершки), 150 г помидоров черри, пучок зеленого лука, 1 крупный апельсин, 350 г вареных очищенных креветок, листья салата (для сервировки).

Заправка: 4 ст. л. майонеза, 150 г натурального йогурта, морская соль, кайенский перец — по вкусу

🍴 4

1 Нарезать очищенный от грубых волокон сельдерей ломтиками толщиной примерно 0,5 см.

2 Натереть на мелкой терке цедру апельсина (только ярко-оранжевую часть).

3 Смешать креветки и цедру, добавить щепотку кайенского перца. Добавить сок половины апельсина. Перемешать и оставить промариноваться на 5–10 мин.

4 Разрезать пополам помидоры черри, удалить плодоножку. Мелко нашинковать зеленый лук.

5 Для заправки смешать йогурт и майонез, добавить соль и перец. Выжать сок второй половины апельсина. На тарелку выложить листья салата, затем помидоры и сельдерей, сверху — маринованные креветки. Заправить салат или подать соус отдельно.

«ФУНЧОЗА»

🕒 20 мин

100 г стеклянной лапши, 100 г пекинской капусты, 1 огурец, 1 болгарский перец, 1 морковь, 1 ст. л. семян кунжута, пучок зеленого лука, зелень петрушки, мята. **Заправка:** 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. кунжутного масла, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. ворчестерского соуса, кусочек свежего имбиря, 1–2 капли соуса табаско, соль, сахар — по вкусу

🍴 4

1 Залить лапшу крутым кипятком. Подождать, пока она станет прозрачной, откинуть на сито. Натереть очищенную морковь на терке для корейской моркови. Точно так же натереть огурец или нарезать его тонкой соломкой.

2 Тонко нашинковать пекинскую капусту. Нарезать зеленый лук наискосок тонкими колечками.

3 Очистить болгарский перец от семян, нарезать тонкой соломкой. Мелко порубить зелень петрушки и мяту. Поджарить кунжутное семя на сухой сковороде до золотистого цвета.

4 Приготовить заправку: мелко порубить чеснок и имбирь. Смешать жидкие составляющие заправки, добавить соль и сахар. Взбить полученную смесь венчиком, добавить имбирь и чеснок.

5 Заправить салат и тщательно перемешать. Посыпать семенами кунжута при подаче.

ИСПАНСКИЙ СО СВЕКЛОЙ, КОЗЬИМ СЫРОМ И ГРЕЙПФРУТОМ

🕒 20 мин

100 г свеклы, 100 г грейпфрута, 30 г козьего сыра, 30 г белой части стебля лука-порей, 1 веточка свежего тимьяна, 1/2 лайма, 40 мл оливкового масла, 2 веточки мяты, свежемолотый розовый перец, соль — по вкусу

🍴 1

1 Нарезать свеклу тонкими кружочками или ломтиками. Отделить листочки тимьяна от стеблей. Полить свеклу соком лайма, посолить, посыпать розовым перцем, листьями тимьяна. Полить 1/2 частью оливкового масла. Тщательно перемешать.

2 Выложить получившуюся массу на противень и поставить в разогретую до 200 °С духовку на 10 мин.

3 Нарезать кольцами стебель лука-порей. Измельчить козий сыр (мягкий поломать руками или нарезать ножом, твердый натереть на терке).

4 Растереть листья мяты в ступке. Очистить грейпфрут от кожуры и белой пленки. Вырезать мякоть дольками.

5 Выложить на тарелку свеклу, сверху — сыр, лук-порей и грейпфрут, полить оливковым маслом и посыпать мятой.

ИЗ СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ С ПОМИДОРАМИ И КРЕВЕТКАМИ

🕒 20 мин

250 г хвостов королевских креветок (сырых), по 100 г салатной зелени (корн, мангольд, руккола, латук), 300 г свежемороженой спаржевой фасоли, 4 небольших помидора, 4 маленьких огурца, 100 г брынзы, маленький пучок зеленого лука, щепотка сухого орегано, 2–3 зубчика чеснока, 1 лавровый лист, оливковое масло для жарки.

Заправка: 1 лимон, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. горчицы, сахар, свежемолотый черный перец — по вкусу

🍴 4

1 Бланшировать спарживую фасоль. Нарезать помидоры половинками (если это черри), либо на небольшие дольки.

2 Разогреть в сковороде небольшое количество оливкового масла, добавить к нему нечищенный раздавленный чеснок и лавровый лист. Дать маслу напитаться их ароматами, затем извлечь чеснок и лавровый лист и положить креветки. Обжаривать их по 1 мин с каждой стороны. Очистить креветки, оставляя только хвостики.

3 Нарезать огурцы тонкими кружочками. Мелко нашинковать зеленый лук. Приготовить заправку: смешать горчицу с соком лимона, затем аккуратно влить оливковое масло. Перемешать. На тарелку выложить салатную смесь, смешанную фасоль, помидоры и огурцы. По бокам положить креветки. Полить салат частью заправки и посыпать брынзой, нарезанной небольшими кубиками. Оставшуюся заправку подать отдельно в соуснике.



«МИЛАНСКИЙ» СОЧНЫЙ С ЖАРЕНЫМ ЛУКОМ И БЕКОНОМ

⌚ 30 мин

🍴 4

200 г сырокопченого бекона, 150 г салатных листьев (например, микс-салата), 12 помидоров черри, 3 зубчика чеснока, 1 луковица, 150 г зрелого сыра (например, пармезана или джугаса), 2 ст. л. оливкового масла, 5 мл бальзамического уксуса, растительное масло для жарки, 1 г свежемолотого черного перца, соль — по вкусу

1 Промыть, просушить листья салата. Посолить и выложить в центр тарелки.

2 Нарезать пополам помидоры черри, выложить на листья салата. Нарезать бекон тонкими длинными слайсами. Мелко порубить чеснок, натереть им полочки бекона.

3 Обжаривать бекон до хрустящей корочки на раскаленной сковороде с обеих сторон в течение 5–7 мин. Выложить бекон на салатные листья с помидорами.

4 Нарезать лук кружочками толщиной 3 мм и разобрать на колечки. Прожарить лук в разогретом масле, выложить на бумажную салфетку.

5 Натереть сыр на мелкой терке, посыпать салат. Смешать оливковое масло с бальзамическим уксусом, посолить, поперчить, полить салат. Украсить луковыми колечками.



ИЗ САЛАТА-ЛАТУКА И АНАНАСА С СЕЛЬДЕРЕЕМ И РАКОВЫМИ ШЕЙКАМИ

⌚ 15 мин

🍴 2

250 г консервированных в собственном соку раковых шеек, 4 стебля сельдерея, 1/2 маленького ананаса, 2 маленьких кочана салата-латука, 1/2 пучка укропа.
Заправка: 1 баночка йогурта, 1 ст. л. лимонного сока, 1/2 ч. л. пастообразной горчицы, щепотка сахара, морская соль, свежемолотый белый перец — по вкусу

1 Разрезать ананас пополам сначала поперек, затем — вдоль. Удалить жесткую сердцевину — ее при приготовлении не используют.

2 Срезать с ананаса кожуру.

3 Нарезать мякоть ананаса кубиками.

4 Нарезать стебли сельдерея соломкой.

5 Промыть салат, высушить и порвать. Положить в салатник или тарелку, в которой будете его подавать.

6 Приготовить заправку: перемешать йогурт, горчицу и лимонный сок, приправить специями. Раковые шейки обсушить, перемешать с соусом, сельдереем и ананасом. Посыпать мелко нарезанным укропом. Выложить все на листья салата.





С АПЕЛЬСИНАМИ, КИВИ, РЕДИСОМ И АВОКАДО

⌚ 20 мин

🍴 4

300 г копченой куриной грудки, 3 шт. редиса, 1 большой апельсин, 1 лимон, 2 киви, 1 авокадо, 280 г консервированных личи. **Заправка:** 150 г майонеза, 3 ст. л. сока от консервированных личи, 4 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. коньяка, соль, смесь перцев — по вкусу

- 1 Очистить куриную грудку от кожи и кости. Нарезать крупными кубиками.
- 2 Очистить авокадо, разрезать пополам, удалить косточку и нарезать мякоть крупными кубиками.
- 3 Сбрызнуть авокадо соком лимона, чтобы оно не темнело.
- 4 Срезать с апельсина цедру вместе с мембраной. Аккуратно вырезать мякоть.
- 5 Очистить киви от кожицы, разрезать пополам и затем нарезать ломтиками толщиной 0,5 см.
- 6 Промыть редис, срезать хвостики, нарезать на небольшие дольки.
- 7 Для заправки смешать майонез, сок от личи, лимонный сок, коньяк. Добавить соль и перец. Сервировать салат, как показано на фото.



ФРУКТОВЫЙ С КЛУБНИКОЙ, ЦИТРУСОВЫМИ, КИВИ И ЧЕРЕШНЕЙ В МАКОВОЙ ЗАПРАВКЕ

⌚ 20 мин

🍴 4

200 г клубники, 100 г черешни, 1 киви, 1 апельсин, 1 грейпфрут, 1 лимон, 1 ст. л. сахара, 2 ст. л. меда, 1 ст. л. мака, листики мяты для украшения

- 1 Снять с апельсина и лимона тонкий слой цедры (без белой части, так как она придает горечь).
- 2 Добавить к цедре сахар, перемешать и отставить (пока будет готовиться салат, цедра засахарится).
- 3 Срезать с апельсина кожуру, вырезать мякоть дольками. Очистить грейпфрут от кожуры, вырезать дольки (мякоть без пленок).
- 4 Очистить киви, нарезать ломтиками. Вымыть черешню, удалить косточки. Вымыть клубнику, очистить от чашелистиков. Нарезать ягоды дольками.
- 5 Выжать из лимона сок. Добавить к меду и взбить венчиком. Добавить в заправку мак. Перемешать.
- 6 Выложить фрукты в миску, добавить заправку и аккуратно перемешать. Перед подачей украсить сахаренной цедрой и мятой.



С ШАМПИНЬОНАМИ, КРЕВЕТКАМИ И АВОКАДО



40 мин



4

100 г шампиньонов, 2 авокадо, 1 красная луковица, 300 г помидоров, 200 г очищенных варено-мороженных креветок, небольшой пучок зеленого лука, 1 лимон или по вкусу. **Заправка:** 1 ч. л. пастообразной горчицы, 1 ст. л. белого винного уксуса, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ч. л. лимонного сока, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Протереть грибы бумажным полотенцем, нарезать мелкими кубиками. Выжать сок из лимона.

2 Сложить грибы в емкость, полить соком лимона, оставить на 10 мин.

3 Вымыть авокадо, разрезать вдоль пополам, удалить косточки, нарезать мякоть мелкими кубиками. Смешать с грибами. Вымыть помидоры, нарезать мелкими кубиками. Очистить лук, мелко нарезать.

4 Смешать грибы и авокадо с помидорами и луком. Выложить салат в тарелку, сверху положить размороженные креветки. Вымыть и мелко нарезать зеленый лук, посыпать им салат.

5 Смешать горчицу, уксус, лимонный сок, оливковое масло, соль и перец. Полить салат заправкой.



С БРОККОЛИ И ШАМПИНЬОНАМИ



1 ч



2

100 г мелких шампиньонов, 200 г свежей или свежемороженой капусты брокколи, 1 луковица, 2 яйца, 1 зубчик чеснока, 100 г майонеза, 2 ст. л. растительного масла, соль — по вкусу

1 Разогреть в сковороде растительное масло, выложить измельченный лук, готовить на умеренном огне 5–7 мин.

2 Вымыть шампиньоны, разрезать каждый вдоль пополам. Добавить грибы в сковороду с луком, обжаривать на умеренном огне 10 мин.

3 Очистить чеснок, пропустить через пресс. Добавить к луку и грибам, обжаривать на умеренном огне 2 мин. Посолить.

4 Разобрать брокколи на соцветия, сложить в кастрюлю. Залить водой, довести до кипения, варить на умеренном огне 3 мин. Откинуть на дуршлаг.

5 Сварить вкрутую яйца (7 мин после закипания), остудить в холодной воде, очистить, нарезать крупными кубиками.

6 Выложить яйца, брокколи, грибы с луком и чесноком слоями в высокие салатники, смазывая каждый слой майонезом.





С КАРТОФЕЛЕМ, ГРИБАМИ, СЫРОМ И ЙОГУРТОМ



30 мин

200 г твердого сливочного сыра (жирностью 45–55%), 4 клубня картофеля, 200 г свежих или свежемороженных боровиков, 1 красное яблоко, 1 свежий короткоплодный огурец, 1 банка оливок без косточек, 1 ст. л. зеленого горошка, оливковое масло для жарки. **Заправка:** 250 г йогурта, 1 ч. л. меда, петрушка, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу



4

1 Отварить картофель в мундире. Немного остудить (он должен оставаться теплым), очистить от кожуры и нарезать дольками. Протереть свежие боровики влажной салфеткой, нарезать ломтиками. Свежемороженные — разморозить. Обжарить грибы на оливковом масле до готовности. Нарезать кружочками свежий огурец.

2 Нарезать яблоко небольшими дольками и сбрызнуть лимонным соком, чтобы они не темнели. Нарезать сыр ломтиками. Бланшировать горошек, если он свежий, 1 мин.

3 Для заправки смешать мед с йогуртом, добавить немного соли и перца. Собрать салат в тарелке средней глубины: сыр, нарезанный тонкими ломтиками, положить между овощами. Украсить оливками. Посыпать салат мелко нарубленной зеленью петрушки. Заправку подать отдельно.



ГРИБНОЕ АССОРТИ



30 мин

по 6–7 шт. грибов: шампиньонов, вешенок, шиитаке, четверть небольшого кочана цветной капусты, 2 пучка рукколы, 2 зубчика чеснока, 2 веточки свежего тимьяна, 2 ст. л. соевого соуса, 3 ст. л. оливкового масла, морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Заправка:** 3 ст. л. сметаны, 1 ч. л. белого хрена, 1/2 апельсина для сока



2

1 Замочить шиитаке в воде на ночь или на 6 ч. Варить в смеси соевого соуса и воды (на 1 л воды — 2 ст. л. соуса) после закипания в течение 8 мин. Вешенки тщательно протереть влажной салфеткой, нарезать соломкой. Шампиньоны вытереть влажной салфеткой, нарезать пластинками.

2 Приготовить ароматное оливковое масло: обжарить в нем тимьян и раздавленный в коже чеснок. Когда чеснок подрумянится, извлечь его вместе с тимьяном.

3 Обжарить вешенки и шампиньоны в ароматном масле. Возможно, придется готовить их в несколько этапов, так как грибов в сковороде не должно быть много.

4 Отварить цветную капусту, предварительно разобрав ее на мелкие соцветия. После кипения в течение 5 мин быстро охладить капусту под проточной водой, чтобы она осталась слегка хрустящей. Приготовить заправку: смешать белый хрен, сметану, сок апельсина. Собрать салат: смешать грибы, цветную капусту, листья рукколы. Заправить салат, слегка посолить и поперчить.

С КУРИНОЙ ПЕЧЕНЬЮ, ШАМПИНЬОНАМИ И РУККОЛОЙ



50 мин



2

100 г шампиньонов, 150 г рукколы, 250 г куриной печени, 5 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. французской горчицы, 1 ст. л. коньяка, 1 ст. л. красного сухого вина, горсть кедровых орехов, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Вымыть печень, немного обсушить на бумажном полотенце. Разогреть сковороду с 2 ст. л. оливкового масла, выложить печень, посолить и поперчить, обжаривать на умеренном огне с обеих сторон 15 мин.

2 Влить коньяк, тушить на умеренном огне 3 мин. Немного остудить. Нарезать теплую печень ломтиками. Вымыть шампиньоны, нарезать тонкими ломтиками. Разогреть другую сковороду с 2 ст. л. оливкового масла. Выложить грибы, обжаривать на умеренном огне 7 мин. Добавить к грибам горчицу, вино, тушить на умеренном огне 3 мин.

3 Выложить на тарелку рукколу, удалив жесткие стебли. Положить сверху ломтики печени и грибы. Сбрызнуть оставшимся оливковым маслом.

4 Подсушить на сковороде без добавления масла кедровые орехи, посыпать ими салат перед подачей.

В ПЕРЦЕ С ПОМИДОРАМИ, ГРИБАМИ И МАСЛИНАМИ



30 мин



4

2 красных болгарских перца, 2 желтых болгарских перца, 100 г помидоров, 1 средняя красная луковица, 2–3 зубчика чеснока, 100 г свежих шампиньонов, 50 г маслин (можно без косточки), 2–3 ст. л. кедровых орешков, 50 г пармезана, 1 небольшой пучок свежей зелени (укроп, петрушка), 1 средний кочан листового или кудрявого салата, 75 мл оливкового масла, растительное масло для жарки

1 Разрезать перцы пополам, удалить сердцевину, оставив в одной половинке хвостик. Запекать половинки без хвостиков при 200 °С в течение 10 мин. Положить перец в миску и накрыть пищевой пленкой на 10 мин. Снять с остывшего перца кожицу. Нарезать тонкими ломтиками. Сделать на помидорах крестообразные надрезы и залить кипятком на 30 с. Слить горячую воду и залить холодной на 1–2 мин. Снять с помидоров кожицу. Разрезать пополам, удалить семена, нарезать мякоть кубиками.

2 Нарезать шампиньоны тонкими ломтиками. Обжарить грибы в небольшом количестве растительного масла до готовности (примерно 5 мин). Очистить лук, нарезать мелкими кубиками. Мелко порубить чеснок, зелень, порвать салатные листья.

3 Соединить все ингредиенты. Положить салат в половинки перцев, полить оливковым маслом, посыпать кедровыми орешками, маслинами и ломтиками пармезана.

ИЗ КУРИЦЫ И ВЕТЧИНЫ С ГРИБАМИ И ОВОЩАМИ



30 мин



8

300 г куриного филе, 1/2 кочана пекинской капусты, 500 г варено-копченой ветчины, 180 г консервированных шампиньонов, 150 г сыра чеддер, 1 стакан зеленого горошка (свежего или консервированного), 1 средняя морковь, 2 ломтика бекона. **Заправка:** 200 г майонеза, 3 корнишона, 1 маленький пучок петрушки, 2 ст. л. каперсов

1 Нарезать ветчину тонкими ломтиками, затем — соломкой. Нарезать куриное филе крупными кубиками и обжарить до готовности (примерно 3 мин, перемешивая, чтобы не пересушить). Нарезать сыр крупными кубиками.

2 Слить воду с шампиньонов, нарезать грибы на 4 части каждый. Отварить морковь до готовности в подсоленной воде, охладить, нарезать крупными кубиками.

3 Нарезать бекон мелкой соломкой и обжарить на сухой сковороде до хрустящего состояния. Нарезать корнишоны мелкими кубиками.

4 Порубить петрушку и каперсы. Для заправки смешать майонез с каперсами, корнишонами и петрушкой. Для сервировки на листья пекинской капусты выложить смешанные ингредиенты. Полить частью заправки и посыпать подсушенным беконом. Оставшуюся заправку подать отдельно.

ИЗ БЕЛЫХ ГРИБОВ С ЖАРЕНЫМ СЫРОМ



14



2

100 г боровиков, 150 г смеси салатных листьев, 100 г стручковой фасоли, 3 небольших помидора, 50 г сулугуни, 1 яйцо, растительное масло для жарки, панировочные сухари для панировки. **Заправка:** 2 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. белого винного уксуса, сахар, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Отваривать нарезанные грибы 15–20 мин. Откинуть на дуршлаг. Разогреть сковороду с растительным маслом, выложить грибы, обжаривать 15 мин.

2 Отваривать фасоль в течение 3–5 мин в кипящей воде. Откинуть на дуршлаг. Нарезать сулугуни толстыми пластинками.

3 Разбить яйцо в емкость, немного взбить вилкой. Обмакнуть каждую пластинку сулугуни сначала в яйцо, затем в панировочные сухари.

4 Обжаривать запанированный сыр на сковороде с двух сторон до золотистого цвета.

5 Вымыть помидоры, нарезать крупными дольками, удалив плодоножки и мякоть с семенами.

6 Смешать для заправки винный уксус, соль, сахар, перец и оливковое масло. Выложить на тарелку салатные листья, фасоль, помидоры, сыр и грибы. Полить салат заправкой и сразу подать.



ТЕПЛЫЙ ИЗ ЛИСИЧЕК СО СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ И КРЕВЕТКАМИ

 2 ч 100 г лисичек, 100 г стручковой фасоли, 100 г очищенных варено-мороженных креветок, 400 мл сметаны 24%-ной жирности, небольшой кочан ромен-салата, 1 лимон, 2 зубчика чеснока, растительное масло для жарки, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Отваривать нарезанные лисички 20 мин, откинуть на дуршлаг. Разогреть сковороду с растительным маслом, выложить грибы, обжаривать на умеренном огне 10 мин.

2 Добавить фасоль, готовить на умеренном огне 10 мин. Добавить креветки, обжаривать на умеренном огне 3 мин.

3 Очистить чеснок, пропустить через пресс. Положить в сковороду сметану, соль, перец и чеснок, тушить на умеренном огне 5 мин.

4 Выложить в салатник листья ромен-салата, готовую и заправленную смесь с фасолью, грибами, креветками.

5 Вымыть лимон, нарезать дольками. Подавать салат горячим, выжимая сок из долек лимона порционно по вкусу.

С ГРИБАМИ, КАРТОФЕЛЕМ И ВЕТЧИНОЙ В ПОЛОВИНКАХ ПЕРЦА

 20 мин 1 крупный красный болгарский перец, 100 г картофеля, 125 г нежирной ветчины, 75 г белых грибов, 50 г сыра фета, 25 мл сливок 33%-ной жирности, 8 г французской горчицы, 5 г маринованных каперсов, пучок укропа, 1 веточка базилика, растительное масло для жарки

1 Разрезать перец вдоль пополам. Удалить семена.

2 Отварить картофель, нарезать мелкими кубиками.

3 Нарезать грибы мелкими кубиками, обжарить на растительном масле.

4 Нарезать ветчину мелкими кубиками.

5 Мелко порубить базилик, укроп и каперсы.

6 Добавить к зелени и каперсам горчицу и сливки.

7 Накрошить сыр, добавить его к зелени. Перемешать и поставить в холодильник на 15–20 мин.

8 Перемешать сырную массу с грибами и ветчиной. Заправить половинки перца полученной смесью.

ИЗ ЛИСИЧЕК С ГОВЯДИНОЙ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

 1 ч 30 мин 100 г лисичек, 200 г говядины, 1 болгарский перец, 200 г смеси салатных листьев, бальзамический уксус, горсть кедровых орехов или кунжута, растительное масло для жарки, соль — по вкусу. **Заправка:** 1/2 лайма, 1/2 ч. л. пастообразной горчицы, 1/2 ч. л. сушеного базилика, 1/2 ч. л. сушеного орегано, 3 ст. л. оливкового масла, сахар, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Дополнительно:** фольга

1 Вымыть говядину, немного посолить, завернуть в фольгу, запекать в духовом шкафу 1 ч при 180 °С. Вынуть мясо, охладить, нарезать поперек волокон тонкими ломтиками. Отваривать нарезанные грибы 20 мин, откинуть на дуршлаг. Обжаривать на сковороде с растительным маслом на умеренном огне 10 мин.

2 Нарезать сладкий перец соломкой, очистив от семян и перегородок. Добавить перец в сковороду с грибами, обжаривать 3 мин. Выжать сок из половинки лайма для заправки.

3 Смешать сок лайма, горчицу, базилик, орегано, оливковое масло, соль, сахар и перец. Обжарить кедровые орехи или кунжут на сухой сковороде.

4 Выложить салатные листья на широкую тарелку. Сбрызнуть бальзамическим уксусом. Выложить говядину, перец и грибы. Полить заправкой, посыпать орехами.

СЛОЕНЫЙ ИЗ КУРИЦЫ С ГРИБАМИ И СВЕЖИМ ОГУРЦОМ

 1 ч 45 мин 100 г грибов (опят, моховиков, лисичек), 200 г куриных бедрышек, 1 свежий огурец, 50 г сыра твердых сортов (например, российского, пошехонского), 200 г майонеза, соль — по вкусу

1 Отварить куриные бедрышки в подсоленной воде. Снять кожу. Разобрать мясо на волокна.

2 Отваривать нарезанные грибы 20 мин, откинуть на дуршлаг. Отложить несколько штук для украшения, остальные измельчить.

3 Вымыть огурец, очистить от кожуры. Нарезать тонкой соломкой.

4 Натереть сыр на мелкой терке.

5 Выложить в емкость слой куриного мяса. Смазать майонезом.

6 Выложить слой нарезанных грибов. Смазать майонезом.

7 Выложить нарезанные соломкой огурцы. Смазать майонезом. Посыпать тертым сыром. Украсить салат целыми грибами.

100 лучших рецептов праздничных салатов. — Москва : Эксмо,
С 81 2015. — 48 с. — (Кулинария. 100 лучших рецептов).

ISBN 978-5-699-75558-5

Праздник ассоциируется у нас не только с хорошим настроением, но и с сытным, необычным, богатым столом! Огромное разнообразие блюд стремится представить хозяйка застолья. А где, как не в салатах, можно встретить такое многообразие? В этой книге собраны только лучшие и проверенные рецепты. 100 лучших для любого праздника!

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-75558-5

© ООО «Айдиономикс», 2014
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. 100 ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ

100 ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ ПРАЗДНИЧНЫХ САЛАТОВ

Фото на переплете Надежды Серебряковой

Ответственный редактор А. Братушева
Художественный редактор В. Терещенко

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгісі: «Эксмо»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8(727) 2 51 59 89,90,91,92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо». 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

**По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»**
E-mail: international@eksmo-sale.ru
International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.
international@eksmo-sale.ru

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

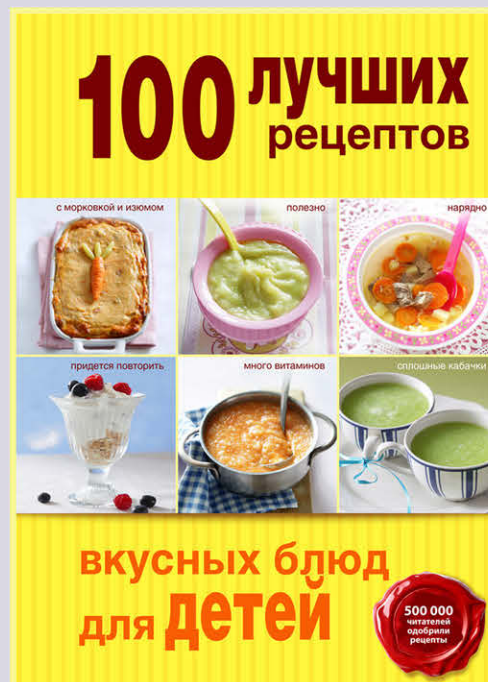
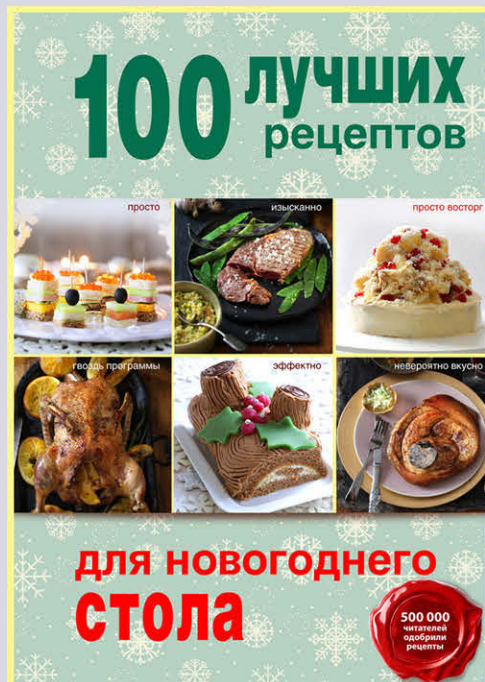
Подписано в печать 26.09.2014. Формат 60х84¹/₈.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 5,6.
Тираж экз. Заказ



В книгах серии **«100 лучших рецептов»** вам не придется тратить время на бесконечные поиски нужного салата, пирога или супа, потому что мы отобрали тематические рецепты для каждой книги.

100 проверенных и нужных рецептов на все случаи жизни в каждой книге.

В серии вышли:



Рецепты одобрены
и проверены читателями
серии «Готовят все!»

ISBN 978-5-699-74307-0



9 785699 743070 >