

100 лучших рецептов

проще простого



легко



классика



сытно



выбор редакции



на азиатский манер



салатов и закусок

500 000
читателей
одобрили
рецепты



САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ДВУХ ВИДОВ ОГУРЦОВ



10 мин



4

1 свежий огурец, 1 соленый огурец, 2 небольших помидора, 1 луковица. **Заправка:** 2–3 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль — по вкусу

- 1 Вымыть свежий огурец, обрезать кончики.
- 2 Вымыть помидоры, удалить плодоножки, нарезать небольшими дольками.
- 3 Разрезать соленый и свежий огурцы вдоль пополам, нашинковать ломтиками.
- 4 Нарезать очищенный лук полукольцами (не слишком тонко).
- 5 Выложить нарезанные овощи в салатник, добавить растительное масло, соль и молотый черный перец, тщательно перемешать.



САЛАТ «ВАЛЬДОРФСКИЙ»



10 мин



4

4 стебля черешкового сельдерея, 2 зеленых яблока, 80 г грецких орехов, 1 долька лимона, листья любого салата (для подачи). **Заправка:** 150 г натурального йогурта, 1 ст. л. лимонного сока, соль, кайенский перец — по вкусу

- 1 Очистить стебли сельдерея от жестких волокон. Нарезать поперек волокон тонкой соломкой.
- 2 Очистить яблоки от семян и кожуры. Нарезать небольшими кусочками произвольной формы.
- 3 Сбрызнуть кусочки яблока лимонным соком, чтобы они не потемнели.
- 4 Подсушить грецкие орехи в духовке или на сухой сковороде.
- 5 Порубить орехи ножом или измельчить с помощью блендера.
- 6 Приготовить заправку: смешать йогурт с лимонным соком, посолить.
- 7 Приправить полученную смесь кайенским перцем.
- 8 Соединить сельдерей, яблоко и грецкие орехи, заправить, аккуратно перемешать. Подавать готовое блюдо на листьях салата, желательнo охлажденным.





ОВОЩНОЙ САЛАТ С РЕДИСОМ

10 мин +
+ 40 мин
на варку
картофеля

2 средние картофелины, 2 свежих огурца (грунтовых), 1 пучок красного редиса, 1/2 банки консервированного зеленого горошка или 150 г свежемороженого, пучок рукколы. **Заправка:** 3–4 перышка зеленого лука, 200 г сметаны, морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

- 1 Сварить картофель в мундире или запечь.
- 2 Остудить картофель, очистить, нарезать средними кубиками.
- 3 Нарезать огурцы кружочками. По желанию можно снять кожуру.
- 4 Нарезать редис кружочками.
- 5 Приправить сметану перцем, посолить. Добавить рубленый лук.
- 6 Смешать все овощи, добавить горошек, заправить непосредственно перед подачей или подать сметану в отдельном соуснике. Сверху выложить рукколу.



ОВОЩНОЙ САЛАТ «ВСЕ ЦВЕТА РАДУГИ»

15 мин

4

200 г краснокочанной капусты, 1 помидор, 2 сладких болгарских перца (оранжевый и зеленый), 100 г консервированной кукурузы, 1 луковица, 100 г сушеной клюквы, соль — по вкусу. **Заправка:** 3 ст. л. оливкового масла, 3 ст. л. белого винного (или столового) уксуса

- 1 Тонко нашинковать капусту полосками длиной 2–3 см.
- 2 Вымыть помидор, удалить плодоножку и семена с соком. Нарезать мякоть небольшими кубиками.
- 3 Вымыть сладкие болгарские перцы, удалить плодоножки и семена. Нарезать овощи кубиками.
- 4 Нарезать лук мелкими кубиками.
- 5 Смешать оливковое масло и уксус в отдельной посуде.
- 6 Соединить все ингредиенты салата, полить заправкой и хорошо перемешать.





САЛАТ ИЗ СПАРЖЕВОЙ ФАСОЛИ И ЦУКИНИ С МЯТНО-ЧЕСНОЧНОЙ ЗАПРАВКОЙ

🕒 20 мин

🍴 4

1 цукини, 200 г спаржевой фасоли, 1 болгарский перец (зеленый или красный), 1 стебель сельдерея, 100 г рукколы (или кресс-салата), 1 долька лимона, соль — по вкусу. **Заправка:** 100 мл натурального йогурта, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. рубленой мяты, соль, перец — по вкусу

1 Нарезать цукини тонкими ломтиками с помощью овощечистки.

2 Бланшировать полученные ломтики в кипящей подсоленной воде в течение 3 мин. Откинуть на дуршлаг, обдать ледяной водой.

3 Отварить спаржевую фасоль в подсоленной воде в течение 5 мин. Можно добавить в воду дольку лимона, чтобы сохранить яркость цвета. Откинуть готовую фасоль на сито и сразу обдать холодной водой.

4 Очистить болгарский перец от семян, нарезать тонкой соломкой.

5 Очистить стебель сельдерея от волокон, нарезать тонкими перьями наискосок. Обсушить вымытую рукколу (или кресс-салат), удалить жесткие стебли.



САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ С МОРКОВЬЮ И ИЗЮМОМ

🕒 20 мин

🍴 4

300 г тыквы, 1 морковь, 60 г кедровых орехов, 2 ст. л. оливкового масла, 1/2 ч. л. молотого имбиря, щепотка куркумы. **Заправка:** 80 г изюма, 100 мл оливкового масла, пучок рукколы, 1 ст. л. белого винного уксуса, соль — по вкусу

1 Очистить тыкву от кожуры и семян. Нарезать полученную мякоть аккуратными ломтиками толщиной 1–2 см. Выложить тыкву в миску, полить 2 ст. л. оливкового масла, сбрызнуть специями, перемешать.

2 Очистить морковь и нарезать длинной тонкой соломкой или натереть на терке для корейской моркови.

3 Выложить нарезанные овощи в форму для запекания и поставить в разогретую до 200 °С духовку. Запекать в течение 10–15 мин, затем остудить.

4 Залить изюм кипятком на 5 мин для распаривания. Слить воду. Влить в изюм белый винный уксус и оливковое масло. Мелко нарезать часть рукколы, смешать с изюмом, посолить по вкусу.

5 Поджарить кедровые орешки на сухой сковороде до золотистого цвета. Выложить на блюдо немного оставшейся рукколы, сверху — тыкву и морковь. Полить заправкой с изюмом и посыпать орешками.





САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ОРЕХАМИ И МЕДОМ

🕒 10 мин

🍴 2

2 крупные моркови, 100 г рукколы, 1 кочан цикория (по желанию), 50 г кедровых орехов. **Заправка:** 2 ст. л. меда, 4 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. лимонного сока, соль — по вкусу

1 Нарезать очищенную морковь тонкой длинной стружкой с помощью овощечистки. Опустить полученную стружку в кастрюлю с кипящей водой, бланшировать 2 мин.

2 Отбросить морковь на дуршлаг, дать остыть.

3 Промыть рукколу, обсушить на бумажном полотенце, удалить жесткие стебли. Вымыть цикорий и разобрать на листья.

4 Поджарить кедровые орешки до золотистого цвета на сухой сковороде.

5 Приготовить заправку: смешать мед, оливковое масло, выжатый лимонный сок. Взбить венчиком, посолить по вкусу.

6 Заправить салат, тщательно перемешать, выложить на тарелку. Посыпать кедровыми орешками при подаче.



ПИКАНТНЫЙ САЛАТ С КУКУРУЗОЙ

🕒 10 мин

🍴 4

2 банки консервированной кукурузы, 5–6 черешков сельдерея, 1 небольшой кочан салата-латука, 10 крупных маслин, 1 пучок петрушки, 1 ч. л. горчицы, 1 ч. л. меда, 3 ст. л. белого винного уксуса, 4 ст. л. овощного бульона, 1 зубчик чеснока, оливковое масло, морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Вымыть салат, обсушить. Удалить грубые верхние листья, порвать на довольно крупные кусочки. Очистить стебли сельдерея от жестких волокон. Нарезать ломтиками. Удалить у петрушки стебли, мелко порубить листочки.

2 Раздавить маслины плоской стороной ножа. Отделить от косточки, при необходимости нарезать.

3 Удалить из чеснока сердцевину (росток), поскольку она горчит. Мелко порубить чеснок.

4 Приготовить соус: смешать зелень петрушки, горчицу, мед, чеснок, винный уксус и бульон.

5 Добавить оливковое масло, перемешать венчиком, вилкой или в блендере. На салатные листья выложить бруски сельдерея, кукурузу, маслины. Сверху полить заправкой. Подавать немедленно.





КАПУСТА ПРОВАНСАЛЬ



20 мин



6

1 кг белокочанной капусты, 1 морковь, 4 зубчика чеснока. **Маринад:** 1 л воды, 100 мл растительного масла, 70 мл 9%-ного уксуса, 4 ст. л. сахара, 2 ст. л. соли, 2 ст. л. клюквы, душистый перец, лавровый лист, черный перец-горошек, гвоздика целая

1 Снять с капусты верхние листья. Разрезать кочан на 2 части. Удалить кочерыжку. Нарезать крупными дольками.

2 Очистить морковь, нарезать тонкими ломтиками или натереть на терке.

3 Разобрать чеснок на зубчики, очистить.

4 Вскипятить воду, посолить и добавить сахар. Влить растительное масло.

5 Довести до кипения, влить уксус. Добавить в маринад специи.

6 Сложить подготовленные овощи и клюкву в стеклянную или эмалированную посуду. Залить кипящим маринадом.

7 Через сутки капуста готова к употреблению.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ



10 мин



4

400 г белокочанной капусты, 1 кислое яблоко, 2 черешка сельдерея, 1/2 лимона, 2 ст. л. семян кунжута, 1 ст. л. сахара, соль — по вкусу, зелень (для украшения). **Заправка:** 4 ст. л. кунжутного (или оливкового) масла, 2 ст. л. яблочного уксуса, 1 ч. л. соевого соуса

1 Очистить кочан капусты от верхних листьев и вырезать кочерыжку. Нашинковать мелкой соломкой.

2 Добавить соль, сахар и слегка перетереть руками, чтобы капуста пустила сок.

3 Очистить яблоко от семян и кожуры, нарезать тонкой соломкой. Сбрызнуть соком лимона, чтобы соломка не потемнела.

4 Очистить черешки сельдерея от жестких волокон. Нарезать поперек волокон тонкими ломтиками.

5 Поджарить семена кунжута на сухой сковороде до золотистого цвета.

6 Смешать составляющие заправки, взбить венчиком. Выложить капусту, яблоко и сельдерей в глубокую посуду, заправить и аккуратно перемешать. Посыпать при подаче семенами кунжута, украсить зеленью.

САЛАТ С КАПУСТОЙ «СУПЕРВИТАМИННЫЙ»



10 мин



2

1/4 небольшого кочана белокочанной капусты, 1 средняя морковь, 1 небольшое яблоко, 1 маленькая отварная свекла, 20 г фиников, уксус малиновый, оливковое масло, морская соль, сахар — по вкусу

1 Нашинковать капусту, слегка перетереть ее с солью и сахаром, чтобы она пустила сок, но не очень сильно (она не должна быть мокрой).

2 Очистить свежую морковь, нашинковать соломкой, мелкой настолью, насколько это возможно.

3 Очистить зеленое яблоко от кожуры, удалить семенное гнездо и также нарезать тонкой соломкой.

4 Нарезать свеклу соломкой и залить небольшим количеством масла, чтобы она не окрасила остальные составляющие салата.

5 Смешать ингредиенты — свеклу, капусту, морковь и яблоко. Заправить маслом и слегка сбрызнуть уксусом. Вместо малинового уксуса можно использовать винный или бальзамический.

6 Нарезать финики тонкой соломкой и украсить ими салат. Их можно заменить черносливом, но тогда в салате он будет доминировать.

САЛАТ С КАПУСТОЙ И АПЕЛЬСИНОМ



10 мин



2

200 г свежей капусты (четверть небольшого кочана), 50 г обжаренного и очищенного фундука, 1 апельсин, 5 ломтиков сырокопченой грудки (примерно 100 г), 125 г биоюгурта, соль и сахар — по вкусу

1 Нашинковать белокочанную капусту мелкой соломкой и перетереть с солью, чтобы она пустила сок. Но нельзя переусердствовать: капуста должна стать сочной, а не мокрой.

2 Очистить апельсин от кожуры, вырезать мякоть. Из остатков отжать сок для заправки.

3 Раздавить фундук плоской стороной ножа, затем измельчить.

4 Нарезать сырокопченный бекон тонкими полосками, затем маленькими кубиками.

5 Приготовить заправку: смешать натуральный йогурт с апельсиновым соком. Добавить сахар по вкусу. Соус лучше подавать отдельно, чтобы капуста не размокла.

6 К нашинкованной капусте добавить мякоть апельсина и нарезанный сырокопченный бекон. Посыпать орехами, украсить несколькими дольками апельсина.





САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ И ФЕНХЕЛЯ С АПЕЛЬСИНОВОЙ ЗАПРАВКОЙ



15 мин



4

1 небольшой кочан пекинской капусты,
1 кочан фенхеля, 1 апельсин, 1 красная луковица.

Заправка: 1 лимон, 1 апельсин, 4 ст. л. оливкового масла, соль, перец — по вкусу

- 1 Очистить пекинскую капусту от вялых листьев, нарезать тонкой соломкой.
- 2 Разрезать пополам промытый фенхель, вырезать кочерыжку, нарезать тонкой соломкой.
- 3 Снять с одного апельсина тонкий слой цедры. Нарезать цедру тонкой соломкой, аккуратно вырезать мякоть, извлекая дольки по секторам.
- 4 Выжать сок из лимона и второго апельсина для заправки. Смешать с оливковым маслом, взбить венчиком, посолить и поперчить по вкусу.
- 5 Очистить луковицу, нарезать тонкими полукольцами.
- 6 Соединить продукты, полить заправкой, аккуратно перемешать. Посыпать соломкой из цедры при подаче.



САЛАТ ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ПИКАНТНОЙ ЗАПРАВКОЙ



10 мин



4

1/2 кочана краснокочанной капусты, 1 большая груша, 1 красная луковица, 1/2 лимона, 50 г кедровых орехов. **Заправка:** 4 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. меда, 2 ст. л. белого винного уксуса, 2 ч. л. зерновой горчицы, соль, перец — по вкусу

- 1 Удалить кочерыжку и толстые части в краснокочанной капусте, нашинковать ее мелкой соломкой.
- 2 Сбрызнуть капусту соком половинки лимона и слегка перетереть.
- 3 Очистить грушу от семян и кожуры.
- 4 Нарезать очищенную грушу тонкими ломтиками.
- 5 Очистить луковицу и нарезать тонкими полукольцами.
- 6 Поджарить кедровые орехи на сухой сковороде до золотистого цвета.



САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ И ПОМИДОРОВ

🕒 15 мин

🍴 4

300 г цветной капусты, 2 помидора, 2 зубчика чеснока, 50 г постного майонеза, зелень укропа, соль — по вкусу, лавровый лист, долька лимона — по желанию

- 1 Разделить цветную капусту на соцветия.
- 2 Залить капусту кипящей водой и варить 10 мин до готовности. Можно добавить лавровый лист, соль и дольку лимона.
- 3 Откинуть готовую капусту на дуршлаг.
- 4 Помыть помидоры, нарезать небольшими кусочками произвольной формы.
- 5 Очистить и мелко порубить чеснок.
- 6 Смешать капусту и помидоры в глубокой посуде.
- 7 Добавить мелко рубленый чеснок.
- 8 Заправить салат майонезом, аккуратно перемешать, посыпать при подаче укропом.



ВИНЕГРЕТ ПО-МОСКОВСКИ

🕒 20 мин + время на варку овощей

🍴 4

2 небольшие свеклы, 1 морковь, 3–5 клубней картофеля, 2 луковицы, 2–3 соленых огурца, 100 г квашеной капусты, 100 г консервированного зеленого горошка, растительное масло для заливки свеклы, соль и перец по вкусу. **Заправка:** 3 ч. л. готовой горчицы, 12 ст. л. растительного масла без запаха, 3 ст. л. столового уксуса

- 1 Нарезать кислую капусту полосками длиной 2–3 см, соленые огурцы — маленькими тонкими ломтиками.
- 2 Очистить репчатый лук и тонко нашинковать его полукольцами.
- 3 Отварить картофель и морковь в кожуре в одной кастрюле, свеклу — в другой. Слить воду и остудить. Очистить картофель и морковь, нарезать тонкими ломтиками.
- 4 Очистить отваренную свеклу и нарезать кусочками неправильной формы шириной не более 1,5 см.
- 5 Для заправки смешать растительное масло, уксус и горчицу.
- 6 Смешать отварные овощи с нарезанными капустой, огурцами и луком, добавить зеленый горошек, посолить и поперчить по вкусу. Полить винегрет заправкой и снова перемешать.





САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И МОРСКОЙ КАПУСТОЙ

⌚ 15 мин +
+ 40 мин
на варку свеклы



4

1 свекла, 100 г маринованной морской капусты, 100 г консервированного зеленого горошка, 1 огурец, 5 перепелиных яиц (или 2–3 куриных), пучок зеленого лука, зелень укропа, 4 ст. л. растительного масла, соль — по вкусу

1 Свеклу тщательно вымыть, отварить или запечь до готовности. Очистить, натереть на крупной терке. Заправить растительным маслом, перемешать.

2 Отварить в подсоленной кипящей воде яйца в течение 4 мин. Быстро остудить под проточной водой, очистить, разрезать пополам.

3 Нарезать огурец тонкой соломкой.

4 Мелко нашинковать зеленый лук.

5 Мелко порубить зелень укропа.

6 Добавить к заправленной свекле овощи, горошек, зелень. Аккуратно перемешать, посолить по вкусу.

7 Добавить морскую капусту перед самой подачей. Украсить салат половинками перепелиных яиц



САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНОЙ СВЕКЛЫ С КОЗЬИМ СЫРОМ И МЯТНО- РУККОЛОВЫМ ПЕСТО

⌚ 10 мин +
+ время
на запекание
свеклы



2

Большой пучок рукколы, 1 крупная свекла, 120 г твердого козьего сыра, сок 1/2 лимона. **Песто из мяты и рукколы:** 1/2 пучка рукколы, небольшой пучок мяты, оливковое масло (около 100 г), пригоршня кедровых орехов, 2 ст. л. тертого сыра пармезан, соль по вкусу, сок 1/3 лимона

1 Вымыть свеклу, вытереть, смазать оливковым маслом, завернуть в фольгу и поместить в духовку на 1–1,5 ч при температуре 170 °С.

2 Приготовить соус: вымыть мяту и рукколу, обсушить, перетереть листочки в ступке с добавлением оливкового масла (не превращая в пюре). Добавить тертый сыр, сок лимона и соль, растереть. Добавить орехи и еще раз растереть. Консистенция соуса не должна быть однородной.

3 Остудить свеклу, очистить и нарезать крупными дольками. Сбрызнуть маслом.

4 Промыть рукколу, высушить, выложить на тарелку. Сверху положить кусочки свеклы и крупно нарезанный козий сыр. Сбрызнуть соком лимона, полить соусом, посыпать кедровыми орехами.





САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНОГО ПЕРЦА С ОВОЩАМИ

🕒 1 ч

🍴 6-8

4 сладких болгарских перца, 2 крупных помидора, 12 черных оливок (без косточек), растительное масло, молотый черный перец, молотая паприка, соль — по вкусу, базилик для украшения. **Заправка:** 1 зубчик чеснока, 2–3 ч. л. бальзамического уксуса, 2–3 ст. л. оливкового масла

1 Вымыть сладкие болгарские перцы, слегка смазать кожицу растительным маслом и запечь в духовке при температуре 190–200 °С. Очистить готовые перцы от кожицы, разрезать каждый на 4–6 ломтиков. Нарезать ломтики поперек на полоски шириной 1–1,5 см.

2 Смешать в отдельной емкости бальзамический уксус, оливковое масло и измельченный зубчик чеснока.

3 Полить печеный перец половиной заправки, посолить, посыпать молотым черным перцем и паприкой. Поставить в холодильник на 30 мин.

4 Вымыть помидоры, удалить плодоножки, семена и сок. Нарезать мякоть ломтиками. Аккуратно смешать перец с ломтиками помидоров и оливками.

5 Полить овощи оставшейся заправкой, при необходимости посолить и поперчить. Подавать к столу, украсив листиками базилика.



САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНЫХ ПОМИДОРОВ, ПЕРЦА И КОЗЬЕГО СЫРА

🕒 30 мин +
+ 2 ч на
запекание
помидоров

🍴 4

150 г салата корн, 2 крупных помидора, 5 зубчиков чеснока, 3 палочки по 50 г мягкого козьего сыра, перец, базилик, орегано (сухие, по вкусу), 1 крупный болгарский перец (желательно красного цвета), оливковое масло. **Заправка:** 75 мл оливкового масла, 50 мл красного винного уксуса, щепотка сахара

1 Ошпарить помидоры, снять кожицу, нарезать на дольки и удалить семечки. Выложить помидоры на противень с пергаментной бумагой, сверху — очищенные зубчики чеснока. Сбрызнуть оливковым маслом, посыпать орегано. Запекать 1,5–2 ч при 150 °С.

2 Запечь болгарский перец в духовке при 200 °С, пока кожица местами не почернеет. Снять с перца кожицу, нарезать кольцами.

3 Смешать молотый перец, базилик и орегано, обвалять в этой смеси палочки сыра. Поставить сыр в холодильник на 20 мин.

4 Выложить поочередно ломтики перца, помидоры и кружочки сыра на подушку из салатных листьев и базилика. Можно сбрызнуть салат соком от перца, смешанным с небольшим количеством оливкового масла.





ИТАЛЬЯНСКИЙ ЗЕЛЕНый САЛАТ С МОЦАРЕЛЛОЙ



10 мин



2

200 г помидоров черри, 200 г шпината, 100 г кресс-салата (или рукколы), 100 г моцареллы, молотый черный перец, соль — по вкусу. **Заправка:** 2 ч. л. оливкового масла, 3 ч. л. бальзамического уксуса

- 1 Промыть шпинатные и салатные листья в холодной воде, обсушить на бумажном полотенце.
- 2 Разрезать помидоры черри пополам.
- 3 Нарезать моцареллу маленькими кубиками.
- 4 Смешать уксус и оливковое масло в стеклянной или фарфоровой емкости.
- 5 Выложить листья салата и шпината, помидоры и моцареллу в салатную миску. Полить заправкой, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Подавать немедленно.

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ ПО-НЕМЕЦКИ



30 мин



6

500 г мелкого картофеля, 1 кислое яблоко, 2 соленых огурца, 1 сладкая красная луковица, 50 мл оливкового масла, 50 мл огуречного рассола, 1 ст. л. белого винного уксуса, 1 ст. л. баварской горчицы, 1 ч. л. сахара, шнитт-лук, соль, перец — по вкусу

- 1 Отварить картофель в кожуре до готовности, остудить, почистить и нарезать кубиками, дольками или кружочками.
- 2 Нарезать очищенное от кожуры и семечек яблоко ломтиками, огурец — ломтиками, лук — мелкими кубиками.
- 3 Приготовить заправку: смешать уксус, рассол, масло, горчицу, всыпать сахар, соль и перец.
- 4 Добавить в заправку мелко нарезанный лук. Взбить венчиком до получения однородного маринада.
- 5 Выложить на тарелку слой картофеля, на него — яблоко с огурцом, залить несколькими ложками маринада. Затем снова слой картофеля и т. д. Последний слой залить оставшимся маринадом, поставить в холодильник пропитываться минимум на 4 ч. Перед подачей хорошо перемешать и посыпать нарезанным шнитт-луком.

САЛАТ С КАРТОФЕЛЕМ И ГРИБАМИ



40 мин

(включая время на варку картофеля)



2

3–4 средние картофелины, белая часть лука-порея среднего размера, 600 г свежих шампиньонов, 10 маслин без косточек, 40 г грецких орехов, 2–3 ст. л. белого винного уксуса, 8 ст. л. оливкового масла, морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

- 1 Очистить лук-порей, нарезать белую часть тонкими кольцами. Снять с шампиньонов верхнюю пленку. Крупные грибы разрезать на 4–6 частей.
- 2 Отварить картофель в кожуре в подсоленной воде. Остудить, очистить, нарезать крупными кубиками.
- 3 Приготовить соус: смешать морскую соль, свежемолотый черный перец и белый винный уксус до кремообразной консистенции. Продолжая помешивать, влить оливковое масло.
- 4 Обжарить грибы и лук в небольшом количестве оливкового масла.
- 5 Заправить картофель соусом, аккуратно перемешать. Добавить жареные грибы и лук, снова перемешать. Выложить половинки грецкого ореха и нарезанные маслины. Украсить кольцами свежего лука-порея. Подавать теплым.

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ



20 мин



4

300 г свежих крепких шампиньонов, 8 перепелиных яиц (или 4 куриных), 1 яблоко, 2 помидора, 50 мл растительного (или 2 ст. л. сливочного) масла, 1 ст. л. соевого соуса, зелень укропа. **Заправка:** 200 г нежирной сметаны, 2 ст. л. яблочного сока, 1 ч. л. сахара, соль — по вкусу

- 1 Отварить перепелиные яйца. Очистить, нарезать тонкими кружочками.
- 2 Промыть свежие шампиньоны, нарезать тонкими ломтиками. Обжаривать на растительном масле до золотистой корочки. Полить соевым соусом.
- 3 Нарезать помидоры мелкими кубиками.
- 4 Очистить яблоко от кожуры, удалить семена и нарезать тонкими ломтиками.
- 5 Приготовить заправку: смешать сметану с яблочным соком. Всыпать сахар, посолить по вкусу, взбить венчиком.
- 6 Выложить ингредиенты в бокал или порционный салатник слоями, периодически поливая соусом. Украсить зеленью.





САЛАТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ И ГРАНАТА С ПРЯНОСТЯМИ



20 мин



2

3 апельсина, 1 небольшой гранат, 100 г тростникового сахара, 1 палочка корицы, 5–6 зерен кардамона, 3–4 бутона гвоздики, 2 звездочки бадьяна, 100 мл воды, мята (для украшения)

- 1 Снять цедру с одного апельсина. Выжать сок из апельсина без цедры.
- 2 Добавить к апельсиновому соку 100 мл воды и довести до кипения. Всыпать в сотейник сахар.
- 3 Добавить к апельсиновому сиропу цедру и пряности.
- 4 Варить 10 мин на медленном огне до загустения.
- 5 Очистить зерна граната от пленок.
- 6 Очистить апельсины от кожуры, срезая ее вместе с белой частью.
- 7 Нарезать апельсины поперек тонкими кружочками.
- 8 Полить апельсины теплым сиропом, посыпать зернами граната, украсить мятой. Подавать в качестве закуски в теплом или охлажденном виде.

САЛАТ ИЗ АДЫГЕЙСКОГО СЫРА С СУХОФРУКТАМИ



15 мин



2

100 г адыгейского сыра, 50 г фундука, 1 ч. л. сливочного масла, 3 ст. л. тростникового сахара, 50 г кураги, 50 г светлого изюма. **Заправка:** 1 апельсин (или 100 мл апельсинового сока), 2 ст. л. меда, сок из 1 дольки лимона

- 1 Замочить курагу в горячей воде для мягкости. Нарезать тонкой соломкой.
- 2 Залить изюм водой, вынуть, обсушить (если изюм крупный, нарезать кусочками).
- 3 Наломать адыгейский сыр произвольными кусочками.
- 4 Растопить сахар и масло на сковороде. Добавить орехи, закарамелизовать при постоянном помешивании.
- 5 Выложить орехи на смазанную растительным маслом тарелку или силиконовый коврик.
- 6 Выжать сок из апельсина. Смешать апельсиновый и лимонный сок, добавить мед, взбить.
- 7 Всыпать в заправку курагу и изюм, размешать. Выложить пропитанные соком сухофрукты на сыр. Посыпать карамелизованными орешками.

САЛАТ ИЗ ГРЕЙПФРУТА С БАНАНОМ И МЯТНОЙ ЗАПРАВКОЙ



10 мин



2

2 грейпфрута, 1 банан.

Заправка: свежая мята, 1 ст. л. сока лимона, 1 ст. л. меда

- 1 Разрезать один грейпфрут пополам фигурно (зубчиками).
- 2 Выжать из мякоти сок.
- 3 Удалить ложкой мякоть из половинок грейпфрута.
- 4 Очистить второй грейпфрут острым ножом от кожуры, срезая при этом белую пленку.
- 5 Аккуратно вырезать мякоть по сегментам.
- 6 Очистить банан и нарезать тонкими ломтиками.
- 7 Измельчить мяту ножом.
- 8 Смешать сок грейпфрута, 1 ст. л. сока лимона, мяту и мед. Заправить смесь фруктов и выложить в корзиночки из грейпфрута. Украсить листочками мяты.

САЛАТ ИЗ МЕДОВОЙ ГРУШИ С СЫРНЫМ МУССОМ



15 мин



2

1 крупная сладкая груша, 100 г листьев салата (микс), 50 г сыра с голубой плесенью, 100 мл сливок для взбивания (33%-ной жирности), 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. кедровых орехов, щепотка кайенского перца, кусочек горького шоколада (для подачи), соль — по вкусу. **Заправка:** 2 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. бальзамического уксуса, 1 ч. л. меда

- 1 Вымыть листья салата, обсушить на бумажном полотенце, нарвать небольшими кусочками. Полить заправкой (взбить оливковое масло, бальзамический уксус и мед), посолить.
- 2 Очистить грушу от семян, нарезать тонкими дольками. Обжарить их до мягкости на разогретом сливочном масле, выложить веером на тарелку.
- 3 Размять вилкой сыр, влить сливки. Взбить с помощью блендера до образования пышной массы. Выложить ее на листья салата рядом с грушей.
- 4 Растопить шоколад, выложить на пергамент тонким слоем, посыпать кайенским перцем. Поместить в холодильник для застывания, разломать на кусочки. Обжарить кедровые орехи на сухой сковороде до золотистого цвета.
- 5 Украсить салат кусочками шоколада и орехами.



ПРЯНЫЙ ГРУШЕВЫЙ САЛАТ С РОСТБИФОМ

30 мин

2

4 спелые сочные груши, 450 г говяжьей вырезки, 1/8 л сухого белого вина, 1 палочка корицы, 1 ч. л. сахара, 2 шт. гвоздики, 200 г темного винограда, 200 мл сливок, кориандр, черника или черная смородина (для украшения)

1 Посолить вырезку, поперчить, обжарить на раскаленной сковороде по 1 мин с каждой стороны, уменьшить нагрев вдвое и довести мясо до нужной степени прожарки. Переложить в тарелку, накрыть фольгой, оставить на 10 мин. Нарезать ломтиками толщиной примерно 0,5 см.

2 Разрезать виноград пополам, удалить косточки. Удалить у груши сердцевину, нарезать тонкими ломтиками.

3 Добавить в вино гвоздику и натертую на мелкой терке палочку корицы. Оставить ненадолго для насыщения ароматами. Влить мясной сок, выделившийся при жарке ростбифа, перемешать. Залить груши полученным соусом, перемешать.

4 Раздавить в ступке зернышки кориандра, добавить сливки и перемешать. Добавить маринад от груш и перемешать заправку до однородной консистенции. Сервировать салат.

САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С ВИНОГРАДОМ

30 мин

3

200 г куриной грудки (филе), 200 г свежей или свежемороженой спаржевой фасоли, 100 г темного винограда, 8 помидоров черри, 1 пучок свежей рукколы, 60 г миндаля, лавровый лист, черный или душистый перец-горошек. **Заправка:** 3 ст. л. майонеза, 3 ст. л. натурального йогурта, морская соль, сушеная молотая паприка — по вкусу

1 Залить миндаль кипятком на 5 мин, очистить от кожицы, обжарить на сухой сковороде до золотистого цвета.

2 Отваривать мясо в течение 20 мин в подсоленной кипящей воде с добавлением перца и одного лаврового листа. Охладить, нарезать крупными кубиками.

3 Разрезать ягоды винограда пополам, при необходимости удалить косточки. Нарезать помидоры черри пополам.

4 Отваривать спаржевую фасоль в течение 4–5 мин, быстро остудить в холодной воде.

5 Приготовить заправку: смешать майонез, йогурт и 1/3 ч. л. паприки. При необходимости подсолить. На листья рукколы выложить овощи, виноград и курицу, полить заправкой, добавить орехи.

САЛАТ ИЗ ТЕПЛОЙ КУРИНОЙ ПЕЧЕНИ И ГРУШИ

20 мин

4

1 небольшой кочан салата айсберг, 400 г свежей куриной печени, 1 средняя груша сорта конференция, 100 г свежей или свежемороженой вишни, 1 ст. л. сливочного масла, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу, 1 ч. л. сахара, зелень укропа, петрушки, 2 ст. л. оливкового масла, сок половины лимона, 50 мл коньяка

1 Залить вишню коньяком, добавить 1 ч. л. сахара.

2 Очистить печень от пленок, обжарить по 1 мин с каждой стороны на сливочном масле. Посолить, поперчить. Сковороду накрыть фольгой и поставить в теплое место.

3 Удалить у груши семена, нарезать тонкими ломтиками. Сбрызнуть их соком лимона, чтобы не потемнели.

4 Вымыть листья салата, обсушить, порвать на мелкие пластинки. Выложить на тарелку, сверху — несколько кусочков теплой печени, грушу и снова слой печени.

5 Полить салат маслом, в котором жарилась печень. Сверху выложить вишню. Посыпать зеленью и сразу же подавать.

ТЕПЛЫЙ САЛАТ СО СВИНИНОЙ В ЯБЛОКАХ

30 мин

4

2 крупных яблока, 1 свиная вырезка (около 350 г), 150 г варено-копченой грудинки, 1 головка репчатого лука, 1 средняя морковь, 100 г сметаны, 100 г маринованных огурцов (корнишонов), 30 г зеленого укропа, 100 мл растительного масла для жарки

1 Вымыть свиную вырезку, обсушить, очистить от пленок, нарезать поперек волокон средними кубиками.

2 Нарезать лук и морковь средними кубиками. Обжарить на растительном масле. Вынуть овощи из сковороды. На ней же в 1 ст. л. растительного масла обжарить мясо в течение 1 мин.

3 Добавить к мясу сметану, прогреть, не доводя ее до кипения. При желании можно добавить немного муки.

4 Нарезать варено-копченую грудинку средними кубиками. Мелко нарезать маринованные или соленые огурцы. Порубить «в пыль» зелень укропа.

5 Разрезать яблоко пополам вдоль, удалить сердцевину. Ложкой выскоблить мякоть, добавить ее в начинку. Смешать овощи, мясо, грудинку. Начинить получившимся фаршем яблоки. Запекать в разогретой духовке в течение 20–25 мин при температуре 180 °С.

САЛАТ ИЗ КЛУБНИКИ С КОЗЬИМ СЫРОМ И ШПИНАТОМ



20 мин



4

200 г клубники, 100 г свежего шпината, 100 г козьего сыра (твердого или мягкого), 4 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. винного уксуса, 1 ст. л. меда, 2 горошины душистого перца, несколько веточек свежей мяты, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Вымыть клубнику, удалить чашелистики, нарезать ягоды кружочками.

2 Вымыть шпинат, удалить стебли и нарезать листья (молодые листья оставить целыми).

3 Натереть козий сыр на мелкой терке, добавить измельченные листья мяты и раздавленные ножом горошины душистого перца. Посолить и поперчить по вкусу.

4 Смазать руки несколькими каплями оливкового масла и скатать сырные шарики.

5 Обвалять их в оставшейся мяте.

6 Взбить венчиком оливковое масло с медом и уксусом. Выложить на тарелку ингредиенты салата и сырные шарики, полить заправкой.



САЛАТ ИЗ КЛУБНИКИ С РУККОЛОЙ И ВЯЛЕНЫМ МЯСОМ



20 мин



4

200 г клубники, 100 г вяленого мяса (например, хамона, пармской ветчины или бастурмы), 100 г рукколы, 20 г пармезана, 20 г кедровых орехов, 50 мл бальзамического уксуса, 50 г сахара, 50 мл оливкового масла, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Вымыть и высушить клубнику, удалить чашелистики. Нарезать ягоды ломтиками. Вымыть рукколу, удалить жесткие стебли.

2 Натереть сыр на крупной терке или нарезать ножом тонкие хлопья.

3 Поджарить кедровые орехи на сухой сковороде до золотистого цвета.

4 Влить бальзамический уксус в небольшой сотейник. Добавить сахар. Варить 5 мин до загустения. Охладить. Добавить в получившийся соус оливковое масло, взбить венчиком.

5 Нарезать мясо. Выложить ингредиенты салата в тарелку. Полить соусом, посыпать кедровыми орехами. Посолить и поперчить по вкусу.



САЛАТ ИЗ КЛУБНИКИ С КРЕВЕТКАМИ И АВОКАДО

⌚ 20 мин

200 г клубники, 8 тигровых креветок, 1 авокадо, 50 г салатных листьев хрустящих сортов, 100 г йогурта, 1/2 лимона, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

🍴 4

1 Вымыть клубнику, удалить чашелистики. Разрезать ягоды (кроме 3–4 самых спелых) пополам. Измельчить салатные листья руками.

2 Очистить креветки. Варить в подсоленной воде до готовности 5 мин с момента закипания. В воду можно добавить дольку лимона.

3 Снять с лимона тонкий слой цедры. Выжать из половины фрукта сок.

4 Очистить авокадо, разрезать пополам и удалить косточку. Нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть лимонным соком.

5 Соединить салатные листья, креветки, авокадо и клубнику. Отложенные спелые ягоды клубники измельчить блендером.

6 Смешать йогурт с лимонной цедрой. Добавить клубничное пюре, посолить и поперчить по вкусу. Заправить салат при подаче.



САЛАТ С ОТВАРНЫМ ЛОСОСЕМ И ЯБЛОЧНО-АПЕЛЬСИНОВОЙ ЗАПРАВКОЙ

⌚ 30 мин

100–150 г филе свежего лосося или другой красной рыбы, 1 манго, 1 яблоко, 1 апельсин, 1 нектарин или персик, 100 г салатных листьев, например ромэн-салата, морковь и лимон для варки рыбы. **Заправка:** 150 мл восстановленного апельсинового сока, соль — по вкусу, растительное масло

🍴 2

1 Наполовину уварить апельсиновый сок, очистить яблоко от кожуры и семян, нарезать кубиками, бланшировать в соке.

2 Отварить лосося в течение 6–8 мин до готовности с морковью и дольками лимона. Охладить рыбу после варки, разобрать на волокна. Мелко нашинковать салатные листья.

3 Отделить мякоть от косточки у нектарина и очищенного манго. Нарезать фрукты дольками.

4 Приготовить заправку: уваренный апельсиновый сок смешать с растительным маслом, солью, выжать остатки свежего апельсина для большего аромата.

5 Срезать кожуру с апельсина, отделить мякоть от белой части и пленок. Собрать салат.



САЛАТ «МОСКОВСКИЙ» С ВАРЕНО-КОПЧЕНОЙ КОЛБАСОЙ



40 мин



6

300 г варено-копченой колбасы «Московская», 3 клубня картофеля, 200 г свежемороженого зеленого горошка, небольшой пучок укропа и петрушки, молотый черный перец, соль — по вкусу.

Заправка: 4 ст. л. майонеза

- 1 Нарезать колбасу тонкими ломтиками, ломтики — небольшими тонкими полосками.
- 2 Отварить картофель в кожуре, охладить, очистить и нарезать кубиками.
- 3 Опустить свежемороженый зеленый горошек в кипящую воду, проваривать 5–6 мин. Откинуть на дуршлаг, остудить.
- 4 Вымыть зелень, обсушить и мелко нарезать.
- 5 Смешать все ингредиенты салата, посолить, поперчить, заправить майонезом.



САЛАТ С ВЕТЧИНОЙ И ЯИЧНЫМИ БЛИНАМИ



40 мин



6

6 яиц, 1 ст. л. крахмала, 1/4 ч. л. соли, 1/2 ч. л. сахара, растительное масло для жарки + 1 ч. л., 250 г копченой ветчины, 100 г зеленого горошка, 100 г майонеза, пучок зеленого лука

- 1 Соединить яйца с крахмалом.
- 2 Добавить соль и 1 ч. л. растительного масла, взбить.
- 3 Выпекать тонкие яичные блины на разогретом растительном масле.
- 4 Залить горошек холодной водой, довести до кипения, добавить сахар и отваривать 15 мин до мягкости.
- 5 Нарезать ветчину тонкой соломкой.
- 6 Мелко порубить зеленый лук.
- 7 Свернуть в трубочку по одному остывшие блины и нарезать колечками толщиной 5 мм.
- 8 Смешать нарезанные блины и ветчину.
- 9 Добавить горошек и майонез, перемешать. Сверху присыпать рубленым зеленым луком.





САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ С РЕДИСОМ

⌚ 20 мин +
+ 40 мин
на варку мяса

🍴 4

300 г говядины (толстый, тонкий край или вырезка), 100 г редиса, 100 г листьев салата (микс), 40 г грецких орехов, 1 лавровый лист, душистый перец, несколько горошин черного перца, соль, перец — по вкусу. **Заправка:** 4 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. бальзамического уксуса, 2 ст. л. красного винного уксуса, 2 ст. л. орехового соуса

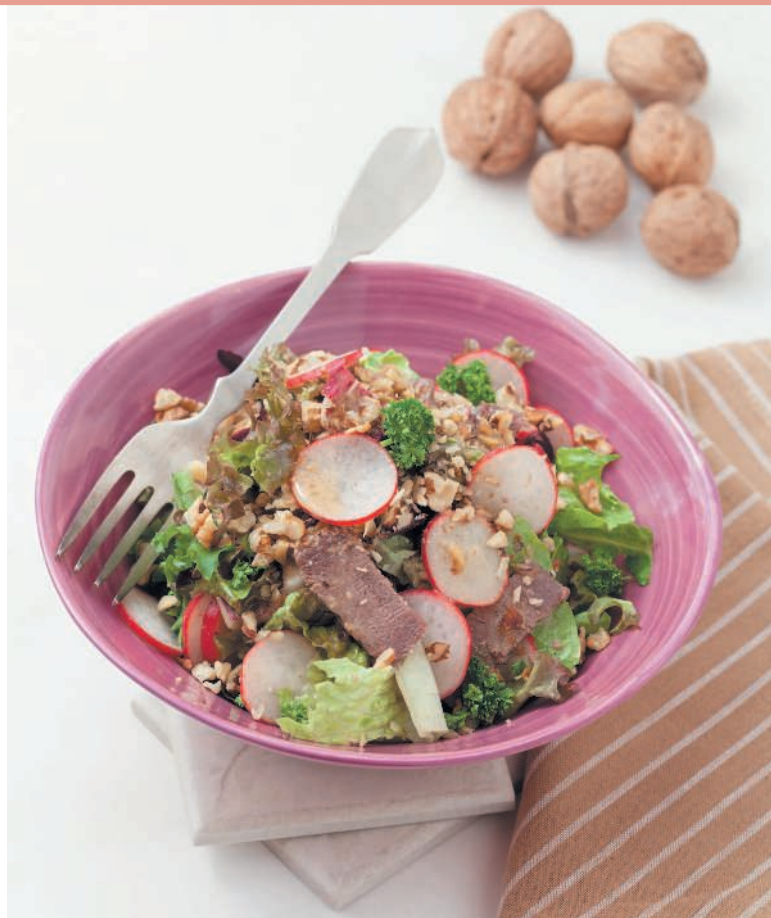
1 Очистить мясо от жил и пленок. Отварить говядину до готовности в подсоленной воде с добавлением специй в течение 40 мин. Остудить. Нарезать мясо поперек волокон тонкими ломтиками.

2 Нарезать редис тонкими кружочками. Вымыть листья салата, обсушить на бумажном полотенце, нарезать небольшими кусочками.

3 Подсушить грецкие орехи на сухой сковороде. Порубить ножом или измельчить с помощью блендера.

4 Приготовить заправку: смешать оливковое масло с бальзамическим и винным уксусом, ввести ореховый соус.

5 Соединить все ингредиенты. Заправить салат. Посыпать рублеными грецкими орехами при подаче.



САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ С КОРЕЙСКОЙ МОРКОВЬЮ

⌚ 25 мин

🍴 4

300 г печени (говяжьей или телячьей), 100 г корейской моркови, 1 огурец, 1 лавровый лист, несколько горошин черного перца, зелень укропа (для украшения)

1 Очистить печень от пленок, аккуратно вырезать протоки ножом.

2 Отварить печень до готовности в течение 20 мин (при варке в воду добавить лавровый лист и специи). Остудить.

3 Пока варится печень, нарезать огурец тонкими кружочками.

4 Уложить веером на блюдо тонко нарезанный огурец.

5 Нарезать готовую печень тонкой соломкой.

6 Подготовленную печень смешать с корейской морковью, выложить полученную смесь на огурец. Украсить зеленью укропа.



САЛАТ С ЯЗЫКОМ И СЕЛЬДЕРЕЕМ

15 мин +
+ 1 ч на
варку языка

4

1 небольшой говяжий язык, 4 стебля сельдерея, 2 помидора, 1 болгарский перец, 1 маринованный огурец, 1 луковица, 1 ст. л. уксуса, соль, сахар — по вкусу, 1 лавровый лист, несколько горошин черного перца.
Заправка: 4 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. французской горчицы, 1 ст. л. обычной горчицы, 0,5 ч. л. бальзамического уксуса, 1 ст. л. соевого соуса, сахар — по вкусу

1 Отварить язык до готовности, добавив лавровый лист и несколько горошин черного перца. Опустить в холодную воду, быстро очистить. Остудить. Нарезать тонкой соломкой.

2 Очистить сельдерей от жестких волокон, нарезать тонкими перьями. Очистить лук, нарезать полукольцами, ошпарить. Залить 1 ст. л. уксуса, добавить соль и сахар по вкусу.

3 Нарезать помидоры брусочками, маринованный огурец и очищенный от семян перец — соломкой.

4 Приготовить заправку: смешать два вида горчицы, соевый соус, сахар и бальзамический уксус. Взбить, постепенно добавляя оливковое масло. Соединить продукты, заправить, перемешать.

САЛАТ С ЯЗЫКОМ, ЛИСИЧКАМИ И ГОРОШКОМ

30 мин +
+ время
на варку
языка

4

1/2 говяжьего языка, 2 луковицы, 1 морковь, 4 стебля сельдерея, 200 г лисичек, 100 г свежего горошка, чеснок, соль, перец, лавровый лист — по вкусу.
Заправка: 50 мл бальзамического уксуса, 60 мл бульона, 100 мл оливкового масла, щепотка сахара, 1 маленький перец чили

1 Отваривать язык 2,5–3 ч при слабом кипении, за 15–20 мин до готовности добавить соль, специи, за 5 мин — лавровый лист. Погрузить в холодную воду и снять кожу. Нарезать остывший язык соломкой.

2 Нарезать морковь соломкой, лук — полукольцами, очищенный сельдерей — ломтиками. Измельчить чеснок.

3 Обжаривать в небольшом количестве масла лук с чесноком до золотистого цвета, добавить лисички и жарить на слабом огне до готовности.

4 Смешать язык, жареные грибы с овощами, добавить сельдерей и горошек. Приготовить заправку: смешать бульон и бальзамический уксус, добавить щепотку сахара и тонкой струйкой влить оливковое масло. Заправить салат, перемешать и выложить горкой на тарелки. Нарезать перец чили косыми кольцами и украсить салат.

САЛАТ-АССОРТИ «КАПРИЗ»

20 мин +
+ 1,5–2 ч
на варку
и охлаждение
языка

4

300 г куриного филе, 200 г говяжьего языка, 200 г ветчины, 200 г маринованных шампиньонов, 1 упаковка листьев салата, 1 банка маслин без косточек, лавровый лист, черный или душистый перец-горошек. **Заправка:** 1 ст. л. горчицы в зернах, 3 ст. л. белого винного уксуса, 4 ст. л. оливкового масла, морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Отварить говяжий язык, добавив в воду 2–3 лавровых листа, 4 горошины черного перца. Погрузить в холодную воду и очистить.

2 Срезать излишки жира, нарезать ломтиками, затем — соломкой.

3 Разрезать грибы на четыре части.

4 Отварить куриное филе в течение 20 мин, добавив в кипящую подсоленную воду лавровый лист и перец.

5 Ветчину и охлажденное куриное филе нарезать соломкой.

6 Приготовить заправку: смешать винный уксус и горчицу, затем тонкой струйкой влить оливковое масло. На листья салата выложить мясо, грибы, украсить укропом и маслинами. Заправкой полить сверху или подать ее в отдельном соуснике.

ИМЕРЕТИНСКИЙ САЛАТ

40 мин

5

600 г куриного филе, 4 яйца, 1 кочан зеленого салата, 1 гранат, 200 г очищенных грецких орехов, 1 ст. л. белого винного уксуса, 1 ст. л. сливочного масла, 5–6 перьев зеленого лука, 4 веточки свежего тархуна (эстрагона), несколько веточек укропа, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Положить куриное филе в кипящую воду. Отваривать в течение 25 мин после повторного закипания, затем обжаривать на сливочном масле еще 5–7 мин. Разрезать на полоски.

2 Сварить яйца вкрутую. Остудить, очистить от скорлупы и мелко нарезать. Перемешать яйца и куриное филе.

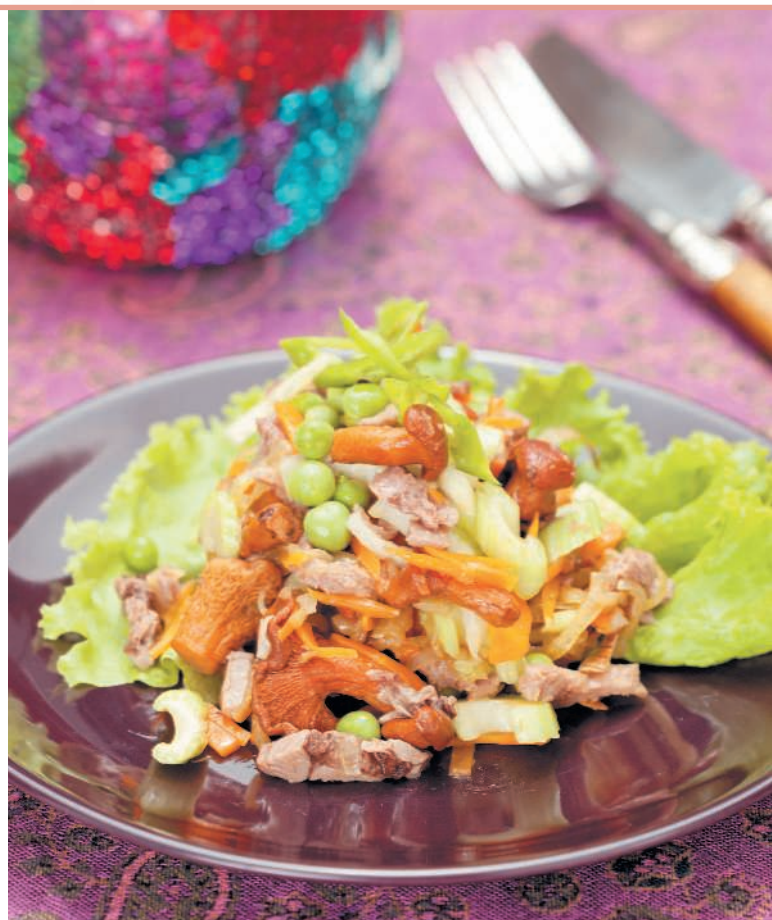
3 Разобрать салат на листья, нарвать их небольшими кусочками.

4 Измельчить орехи, растереть их с уксусом. Добавить соль, перец.

5 Разобрать гранат на зерна.

6 Добавить мелко нарезанные лук, укроп и тархун, всыпать зерна граната, перемешать.

7 Уложить на дно тарелки листья салата, сверху выложить готовую смесь. Полить ореховой заправкой.



САЛАТ С ПТИЦЕЙ И ОВОЩАМИ В ПОМИДОРЕ



20 мин



2

2 крупных помидора, 1 сладкий болгарский перец, 1 огурец, 1 зеленое яблоко, 1 яйцо, 100 г картофеля, 100 г куриной грудки, 50 г изюма, 30 г грецких орехов.

Заправка: 30 г майонеза, 10 мл лимонного сока, 1 веточка базилика, соль, сахар, перец — по вкусу

1 Отварить куриную грудку. Остудить, нарезать кубиками средней величины. Замочить изюм на 10 мин в теплой воде.

2 Нарезать сваренное яйцо и огурец кубиками средней величины.

3 Отварить картофель, очистить от кожуры. Срезать кожуру у яблока, удалить семена. Очистить от семян перец. Нарезать все продукты средними кубиками.

4 Грецкие орехи прокалить на сковороде без масла. Добавить орехи и изюм к нарезанным ингредиентам.

5 Приготовить заправку: смешать майонез, лимонный сок, соль и перец. Добавить мелко порубленный базилик. Перемешать с начинкой.

6 Отрезать верхушки помидоров, удалить ложкой сердцевину. Наполнить начинкой.



САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ И АНАНАСОВ С ИМБИРНОЙ ЗАПРАВКОЙ



10 мин +
+ 20 мин
на варку
филе



4

1 куриное филе (300 г), 100 г консервированных ананасов, 1 огурец, 1 морковь, 2 стебля сельдерея, 1 ст. л. кедровых орехов, 1 ч. л. семян кунжута, соль — по вкусу, зелень укропа, несколько горошин черного перца. **Заправка:** 20 г маринованного имбиря, 4 ст. л. ананасового сока, 4 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. соевого соуса

1 Отварить куриное филе до готовности в подсоленной воде (можно добавить в воду немного зелени укропа и несколько горошин черного перца). Охладить. Нарезать поперек волокон тонкой соломкой.

2 Нарезать ананас кусочками, огурец и морковь — тонкой соломкой. Очистить стебли сельдерея от жестких волокон, тонко нашинковать.

3 Поджарить кедровые орехи и семена кунжута на сухой сковороде до золотистого цвета.

4 Приготовить заправку. Смешать оливковое масло, соевый соус, ананасовый сок (или сироп), взбить венчиком. Добавить измельченный имбирь.

5 Заправить салат, аккуратно перемешать. Посыпать кедровыми орехами и семенами кунжута при подаче.





САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ

⌚ 30 мин

🍴 2

1 куриное филе (200–250 г), 2 небольших огурца, пучок зеленого лука, 1 острый перец чили, 1 ст. л. семян кунжута, листья салата (для подачи), зелень укропа или петрушки (для варки филе). **Заправка:** 1 лайм, 0,5 ч. л. зиры, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. оливкового масла, капля соуса табаско

1 Отварить куриное филе до готовности в подсоленной воде. Остудить. Разобрать на тонкие длинные волокна.

2 Нарезать огурцы тонкими пластинами, затем нашинковать соломкой. Нарезать зеленый лук тонкими колечками наискосок.

3 Очистить острый перец от семян, мелко нарезать.

4 Поджарить семена кунжута на сухой сковороде до золотистого цвета.

5 Приготовить заправку. Для этого выжать сок из лайма. Растолочь в ступке семена зиры. Порубить очищенный чеснок как можно мельче. Смешать все ингредиенты с оливковым маслом, приправить каплей соуса табаско. Заправить нарезанные овощи и мясо, выложить на листья салата. Посыпать кунжутом при подаче.



САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С СЕЛЬДЕРЕЕМ И ГРИБАМИ

⌚ 15 мин +

+ время
на варку кури-
ного мяса

🍴 4

600 г филе цыпленка, 240 г корня сельдерея, 160 г шампиньонов, 80 г маринованных огурцов, 8 ст. л. майонеза, 2 ч. л. горчицы, 8 шт. редиса, 2 пучка рукколы (примерно по 75 г), 100 г салатных листьев, 2–3 ст. л. растительного масла, соль — по вкусу

1 Разрезать шампиньоны пополам, нарезать ломтиками толщиной 2–3 мм.

2 Отварить филе цыпленка в подсоленной воде до готовности (примерно 20 мин после закипания воды). Охладить и нарезать кубиками размером 1×1 см.

3 Очистить сельдерей, нарезать ломтиками толщиной 3 мм.

4 Обжарить грибы на растительном масле до готовности 2–3 мин.

5 Нарезать огурцы и редис круглыми ломтиками.

6 Смешать горчицу с майонезом.

7 Смешать все ингредиенты, кроме листьев салата и рукколы, и заправить. Выложить салатные листья и рукколу на тарелку, на них — заправленный салат.



САЛАТ С КУРИЦЕЙ И ГРУШЕЙ



15 мин



4

250 г мякоти копченой курицы, 150 г груш конференция, 150 г свежих огурцов, 1 болгарский перец желтого цвета, 1 лимон, 4 ст. л. майонеза, 30 г фундука, небольшой пучок петрушки, соль, перец — по вкусу

1 Нарезать куриное филе вдоль тонкими ломтиками толщиной 3–4 мм, затем — средними пластинками.

2 Очистить грушу от кожуры и семян, разрезать пополам, нарезать ломтиками. Сбрызнуть их соком половины лимона, чтобы фрукт не потемнел.

3 Нарезать огурец наискось тонкими ломтиками, затем — полосками.

4 Отправить болгарский перец в разогретую до 200 °С духовку на 10 мин. Очистить от кожуры и семян, выделившийся сок использовать для приготовления заправки, мякоть нарезать полосками.

5 Смешать майонез с соком половины лимона и соком перца. Добавить мелко рубленную петрушку.

6 Смешать все ингредиенты, посолить, поперчить, заправить соусом. Раздавить орехи плоской стороной ножа, порубить. Выложить салат на тарелку, сверху посыпать рублеными орехами.



САЛАТ С ПЕЧЕНЫМ ПЕРЦЕМ И КУРИНЫМИ ГРУДКАМИ



40 мин



4

600 г курного филе, 200 г риса, 2–3 сладких болгарских перца, 50 г сливочного масла, 2–3 веточки петрушки для украшения. **Заправка:** 4 ст. л. майонеза, 1 ч. л. кетчупа, 1 ч. л. молотого имбиря, молотый черный перец, молотая паприка, соль — по вкусу

1 Отварить рис в 2 стаканах кипящей подсоленной воды до готовности, откинуть на дуршлаг, промыть холодной кипяченой водой.

2 Посолить и поперчить куриное филе, поджарить на сливочном масле. Остудить, достать из масла.

3 Вынуть семена у сладкого болгарского перца, удалить плодоножку. Нарезать овощ полосками.

4 Тушить нарезанный перец в оставшемся сливочном масле 5 мин, помешивая. Остудить.

5 Смешать майонез и кетчуп. Добавить соль, молотый черный перец, паприку и имбирь.

6 Нарезать обжаренное филе, перемешать со сладким перцем и рисом. Заправить салат соусом, украсить петрушкой.





ТЕПЛЫЙ САЛАТ ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЕНИ С ОВОЩАМИ

⌚ 25 мин

🍴 4

300 г куриной печени, 4 свежих шампиньона, 4 томата черри, 1 болгарский перец (желтый), 100 г листьев салата (микс), 70 мл растительного масла, 2 ст. л. соевого соуса, щепотка сушеного майорана, перец — по вкусу. **Заправка:** 4 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. бальзамического уксуса, 1 ч. л. сладкой горчицы, 1 ч. л. меда, соль, перец — по вкусу

1 Очистить вымытую куриную печень от прожилок. Замариновать в соевом соусе, поперчить. Обжарить на разогретом растительном масле и прикрыть фольгой, чтобы она оставалась теплой.

2 Нарезать шампиньоны четвертинками. Обжарить на растительном масле до золотистой корочки, посыпать сушеным майораном.

3 Очистить перец от семян и нарезать тонкой соломкой. Разрезать томаты черри пополам.

4 Соединить все составляющие заправки, взбить венчиком. Промыть листья салата, обсушить, нарвать руками. Добавить болгарский перец. Полить овощи 2–3 ст. л. заправки. Выложить на блюдо.

5 Уложить наверх печень с грибами, полить оставшейся заправкой. Украсить половинками черри.



САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ЛОБИО С КУРИНЫМИ СЕРДЦАМИ

⌚ 40 мин

🍴 3

200 г куриных сердец, 300 г зеленой стручковой фасоли (свежей или свежемороженой), 2 сладких болгарских перца, 1 кочан салата айсберг, 50 мл оливкового масла, 1/2 ч. л. карри, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Маринад:** 1/2 апельсина, 1 ч. л. меда, 50 мл соевого соуса

1 Приготовить маринад. Для этого выжать из апельсина сок.

2 Смешать апельсиновый сок с медом и соевым соусом.

3 Залить полученным маринадом куриные сердца и оставить на 30 мин.

4 Нарезать сладкий перец соломкой.

5 Обжаривать стручковую фасоль на оливковом масле 4–5 мин. Переложить в салатницу. Обжаривать перец 2–3 мин. Смешать с фасолью.

6 Обжаривать куриные сердца в течение 5 мин, посыпать карри и смешать с остальными ингредиентами.

7 Нарвать листья салата небольшими кусочками. Смешать все компоненты. Посолить, поперчить.





Сельдь под шубой

⌚ 30 мин +
+ 2 ч на запекание (варку) свеклы

🍴 4

1 крупная жирная сельдь, 2–3 картофелины, 1 крупная свекла, 1 средняя морковь или 150 г моркови «беби», 4–5 перепелиных яиц, небольшой пучок свежего укропа, 150 г майонеза

1 Отварить картофель в мундире и морковь. Остудить, очистить картофель от кожуры, нарезать овощи мелкими кубиками или натереть на крупной терке.

2 Запечь свеклу в духовке (вымыть, смазать маслом, завернуть в фольгу, запекать 2–2,5 ч при температуре 180 °С) или отварить в воде на плите. Остудить, очистить, нарезать мелкими кубиками или натереть на терке.

3 Очистить сельдь. Отрезать голову, вынуть внутренности, сделать продольный надрез вдоль хребта. Поддеть кожу от продольного надреза и стянуть «чулком» вдоль тушки.

4 Раскрыть сельдь вдоль кости. Отделить филе. Мелкие косточки удалить пинцетом.

5 Нарезать сельдь кубиками. Собрать салат, например, с помощью сервировочного кольца, выкладывая слоями рыбу, картофель, морковь и свеклу, смазать майонезом. Сверху выложить половинки сваренных вкрутую перепелиных яиц.

Винегрет со скумбрией горячего копчения

⌚ 15 мин +
+ 40 мин
на варку
овощей

🍴 4

1 скумбрия горячего копчения, 2 небольшие свеклы, 2–4 клубня картофеля, 1 яблоко, 2 соленых огурца, 1 морковь, 1 луковица, 4 ст. л. растительного масла, зелень укропа, соль — по вкусу

1 Отварить тщательно вымытые овощи. Остудить, очистить. Если овощи варятся в одной кастрюле, вынимать их нужно по мере готовности.

2 Очистить свеклу, нарезать аккуратными ломтиками, выложить в отдельную емкость, полить растительным маслом и перемешать.

3 Нарезать картофель и морковь ломтиками, луковицу — тонкими полукольцами.

4 Очистить яблоко от кожуры и семян, нарезать ломтиками. Аналогично нарезать соленые огурцы.

5 Очистить скумбрию от кожи и внутренностей, удалить косточки, нарезать филе небольшими кусочками.

6 Смешать все составляющие, посолить по вкусу. Украсить зеленью укропа.

Салат из отварной рыбы с огурцами, помидорами и картофелем

⌚ 20 мин

🍴 6

2 крупных помидора, 2 свежих огурца (грунтовых), 3 картофелины среднего размера, пучок кучерявого салата, 350 г филе белой рыбы (треска, сайда), 60 г маслин без косточек, соль, перец черный горошком, лавровый лист — по вкусу. **Заправка:** 2–3 небольших маринованных огурца, 300 г йогурта

1 Отварить в подсоленной воде картофель в мундире. Очистить, нарезать брусочками толщиной 0,7 см.

2 Нарезать свежие огурцы вдоль пополам, затем ломтиками толщиной по 3 мм, помидоры — крупными кубиками.

3 Припустить рыбу до готовности (примерно 4–5 мин на каждый сантиметр по толщине рыбы) в подсоленной воде, приправленной специями. Охладить, нарезать ломтиками.

4 Для заправки нарезать маринованные огурцы мелкими кубиками.

5 Смешать йогурт с маринованными огурцами. На салатные листья выложить смешанные ингредиенты, украсить маслинами. Заправку подать отдельно или заправить салат перед подачей.

Салат из отварной трески в груше

⌚ 15 мин

🍴 4

200 г свежемороженого филе трески, 2 спелые груши, 1 огурец, 1 апельсин, 1 долька лимона, зелень укропа, 1 лавровый лист, немного рукколы, 50 г очищенных грецких орехов, соль, перец-горошек — по вкусу. **Заправка:** 4 ст. л. сметаны, 1/2 ч. л. сахара, соль — по вкусу

1 Отварить треску до готовности в подсоленной воде. Для аромата можно положить в воду лавровый лист, зелень укропа и несколько горошин перца. Вынуть рыбу из бульона, охладить. Нарезать небольшими кусочками.

2 Разрезать груши пополам. Острым ножом аккуратно вырезать в каждой половинке углубления. Сбрызнуть фрукт соком лимона.

3 Очистить огурец от кожуры и семян, нарезать мелкими кубиками. Вырезать у апельсина мякоть, измельчить.

4 Мелко нарезать рукколу. Порубить ножом грецкие орехи. Взбить сметану с сахаром и солью.

5 Соединить все ингредиенты салата, заправить, аккуратно перемешать. Заполнить салатом углубления в грушах. Посыпать грецкими орехами.





ОВОЩНОЙ САЛАТ С МАЛОСОЛЬНЫМ ЛОСОСЕМ



10 мин

100 г малосольной красной рыбы, 100 г салата айсберг, 1 грейпфрут, 1 авокадо, 1 долька лимона, зелень укропа (для подачи), 2 ст. л. оливкового масла, соль — по вкусу



2

- 1 Нарезать рыбу кубиками небольшого размера.
- 2 Очистить авокадо, разрезать пополам, удалить косточку.
- 3 Нарезать мякоть авокадо кубиками.
- 4 Сбрызнуть нарезанное авокадо соком лимона, чтобы оно не потемнело.
- 5 Очистить грейпфрут от кожуры, срезая при этом белую пленку.
- 6 Вырезать мякоть дольками.
- 7 Нарвать листья салата небольшими кусочками.
- 8 Соединить все ингредиенты. Заправить оливковым маслом, посолить, аккуратно перемешать. Украсить зеленью укропа по желанию.



САЛАТ С КОНСЕРВИРОВАННЫМ ЛОСОСЕМ, КАРТОФЕЛЕМ И ПОМИДОРАМИ



25 мин



6

2 отварные картофелины среднего размера, 4 куриных яйца, 3 помидора среднего размера, 1 банка консервированного лосося в собственном соку (180 г), кочан салата айсберг или латук. **Заправка:** 175 г биоогурта, сок 1 лимона, 100 г майонеза, 4 ст. л. каперсов, 1 небольшой пучок укропа

- 1 Сделать на помидорах неглубокие крестообразные надрезы, залить на 30 с крутым кипятком. Слить кипятком и сразу залить ледяной водой на 1–2 мин. Снять кожуру, разрезать пополам, удалить семена, нарезать средними кубиками.
- 2 Нарезать сваренный картофель кубиками примерно 5×5 мм.
- 3 Промыть салат, высушить и порвать на небольшие кусочки.
- 4 Сварить яйца вкрутую, охладить и мелко порезать. Можно натереть на терке для свеклы.
- 5 Мелко порезать промытый укроп и каперсы.
- 6 Смешать ингредиенты заправки. Сервировать салат.





САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ С МЕДОМ И СЕМГОЙ

⌚ 20 мин

🍴 3

200 г копченой семги или форели, 1 длинно-плодный огурец, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок укропа, 200 г сметаны, 1/2 лимона, 2–3 ст. л. меда, 1–2 ст. л. горчицы в зернах, морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

- 1 Разрезать огурец пополам, очистить от кожуры.
- 2 Вырезать из огурца семена (они отдают салату лишнюю жидкость, а это нежелательно).
- 3 Нарезать огурец ломтиками. Не советуем резать овощи в салат мелко: пусть каждый ингредиент сохраняет свою консистенцию и вкус.
- 4 Приготовить заправку: смешать сметану, мед, горчицу в зернах и сок лимона.
- 5 Нашинковать зеленый лук вместе с белой частью мелкими кружочками. Можно заменить его репчатым, красным или белым салатным.
- 6 Нарезать копченую семгу тонкими ломтиками. Собрать салат: на горку из огурца вылить заправку, выложить ломтики семги, посыпать зеленым луком и измельченным укропом.



САЛАТ «НИСНАЗ»

⌚ 10 мин

🍴 2

1 банка (250 г) тунца в собственном соку, 150 г свежей или свежемороженой спаржевой фасоли, сердцевина салата-латука, 1 свежий огурец, 1 средний помидор или 4–5 помидоров черри, 1 головка красного лука среднего размера, 5–6 крупных маслин, 2 яйца, оливковое масло, 3 ст. л. уксуса, морская соль, черный свежемолотый перец — по вкусу

- 1 Удалить в помидорах черри жесткую белую сердцевину. Разрезать пополам или на 8–10 долек.
- 2 Нарезать огурец кружочками, красную луковицу — тонкими полукольцами.
- 3 Сварить яйцо пашот: аккуратно разбить яйцо в мерный стакан с носиком. В кипящую воду добавить уксус, ложкой закрутить воронку и влить в нее яйцо. Аккуратно перемешать, чтобы яйцо отстало ото дна. Варить 1–1,5 мин. Извлечь яйцо шумовкой и дать стечь воде.
- 4 Отварить спаржевую фасоль в подсоленной кипящей воде в течение 1–2 мин, затем слить воду и быстро охладить, чтобы сохранить яркий цвет.
- 5 Выложить на листья салата овощи, добавить кусочки консервированного тунца, маслины, сверху яйцо пашот. Посолить, приправить черным перцем крупного помола и хорошим оливковым маслом. При подаче салата яйцо аккуратно надрезать так, чтобы вытек желток.





САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ ТРЕСКИ

⌚ 10 мин

🍴 4

1 банка печени трески (230 г), 1 средний огурец, 2 небольших помидора, 6 перепелиных яиц (или 2 куриных), 1 кочан листового салата (например, салата-латука), 1 черешок сельдерея, зеленый лук (2–3 перышка) — по вкусу, морская соль и свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Нарезать огурец кружочками, сельдерей — тонкими ломтиками, помидоры — ломтиками (дольками). Если используются помидоры черри, нужно разрезать их пополам.

2 Отварить перепелиные яйца в течение 3 мин после закипания. Остудить в холодной воде, очистить.

3 Мелко нашинковать зеленый лук (включая белую часть). Порвать промытые и высушенные салатные листья.

4 В отдельную чашку слить масло с печени трески, саму печень поломать вилок на крупные куски. Выложить на тарелке листья салата, огурцы, сельдерей, помидоры. На овощи положить ломтики печени.

5 Порезать перепелиные яйца пополам и выложить на салат, затем — резаный зеленый лук. Полить салат маслом, в котором была печень трески.



САЛАТ «ЦЕЗАРЬ» С КРЕВЕТКАМИ

⌚ 15 мин

🍴 3

300 г свежемороженых тигровых креветок, 3 кочана салата-латука (нежные мелкие листики), 4 ломтика тостового хлеба, 40 г пармезана, 1 свежий огурец, 4–5 помидоров черри, 10 крупных маслин, оливковое масло, сушеные пряные травы. **Заправка «Цезарь»:** 6 ст. л. оливкового масла, 4 ст. л. оливкового майонеза, 2 ч. л. горчицы в зернах, 1 ст. л. тертого пармезана, сок 1/2 лимона, 2 зубчика чеснока, морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Обжаривать креветки в небольшом количестве оливкового масла, пока они не покраснеют. Приготовить гренки: нарезать кубиками тостовый хлеб без корочек, посыпать пряными травами и сбрызнуть оливковым маслом. Поставить в духовку на 10–15 мин при 150 °С или обжарить на сковороде.

2 Промыть и высушить листья салата. Нарезать помидоры черри половинками, огурец — кружочками.

3 Приготовить заправку: взбить венчиком майонез с оливковым маслом и горчицей, добавить специи, сок лимона, мелко нарубленный или раздавленный чеснок. Добавить тертый сыр и еще раз перемешать.

4 Полить листья салата заправкой. Уложить огурец и помидор на горку салата, затем — креветки, маслины. Сверху выложить гренки, присыпать сыром.





САЛАТ «МОДЕРН» С КРЕВЕТКАМИ И КУРИЦЕЙ

⌚ 40 мин

🍴 4

500 г куриной грудки, 100 г зеленого салата, 360 г помидоров, 200 г вареных очищенных креветок, 1 апельсин, 60 г маслин без косточек, специи (лавровый лист, горошины черного перца). **Заправка:** 100 г майонеза оливкового, 80 г сметаны, 40 г горчицы, сок одного апельсина, по 2 г куркумы, соли, перца, сахара

1 Сварить до готовности куриную грудку в подсоленной воде с добавлением специй. Охладить, нарезать кубиками среднего размера.

2 Сделать на помидорах неглубокие крестообразные надрезы, залить на 30 с крутым кипятком. Слить кипяток и сразу залить ледяной водой на 1–2 мин. Снять кожуру, разрезать на 4 дольки, удалить мякоть, нарезать кубиками среднего размера.

3 Для заправки смешать горчицу, сметану, майонез.

4 Добавить апельсиновый или лимонный сок, куркуму (на кончике ножа), соль, перец и сахар.

5 Через кольцо выложить порванный салат, слоями помидоры, куриное мясо и снова помидоры. Добавить 1 ст. л. заправки и уложить креветки. Украсить кружочком апельсина и маслинами. Оставшуюся заправку подать отдельно.



САЛАТ С КАЛЬМАРАМИ

⌚ 20 мин

🍴 4

4 небольших кальмара, 8 перепелиных яиц (или 4 куриных), 1 огурец, 1 ст. л. растительного масла для омлета, зелень петрушки, соль — по вкусу. **Заправка:** 1 ст. л. зерновой горчицы, 4 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. соевого соуса

1 Вымыть кальмары, очистить и отварить в течение 4 мин.

2 Нарезать отваренные тушки небольшими квадратиками.

3 Взбить яйца, посолить.

4 Вылить яичную массу на сковороду с разогретым маслом, испечь омлет.

5 Нарезать остывший омлет небольшими квадратными кусочками.

6 Нарезать огурец кубиками среднего размера. Порубить петрушку.

7 Смешать все составляющие заправки, взбить венчиком.

8 Выложить ингредиенты салата в глубокую миску, заправить и аккуратно перемешать. При подаче украсить зеленью петрушки.





САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ С КАЛЬМАРАМИ

 15 мин : 200 г маринованной морской капусты, 200 г замороженных кальмаров, 1 болгарский перец, 1 свежий огурец, 50 мл оливкового масла, зелень укропа, петрушки и сельдерея, соль, перец — по вкусу

 4

1 Разморозить кальмары, очистить от внутренностей. Довести до кипения воду и опустить в кипяток подготовленные тушки вместе с зеленью. Варить всего 4 мин, иначе кальмары станут жесткими и невкусными, быстро опустить в холодную воду.

2 Очистить тушки кальмаров от кожицы.

3 Удалить внутри кальмара хорду (тонкий гибкий прозрачный позвоночник).

4 Нарезать тонкими кружочками.

5 Очистить перец от семян и нарезать тонкой соломкой. Нарезать огурец соломкой.

6 Аккуратно смешать ингредиенты салата.

7 Заправить оливковым маслом, добавить свежемолотый перец и соль.

САЛАТ С КАЛЬМАРОМ

 20 мин : 1 тушка кальмара, 1 короткоплодный огурец, 5 помидоров черри, 1/2 болгарского перца, 1 пучок рукколы, оливковое масло, сок 1/2 лимона, морская соль, черный свежемолотый перец

 2

1 Подготовить кальмара: аккуратно снять кожицу, извлечь из внутренней части тушки хрящик (или хребет). Нарезать кольцами толщиной 5–7 мм. Сбрызнуть лимонным соком и небольшим (2 ч. л.) количеством оливкового масла. Дать промариноваться 10 мин. Обжаривать на сковороде не более 1–2 мин, иначе он станет жестким.

2 Приготовить перец-гриль: разогреть духовку до 200 °С и подпечь перец до образования подпалин (примерно 10 мин). Затем на 10 мин поместить его в полиэтиленовый пакет или миску, плотно закрыв пищевой пленкой.

3 Очистить перец от кожицы, семян. Выделившийся сок собрать в отдельную емкость. Нарезать перец крупными полосками.

4 Нарезать огурец брусочками.

5 Нарезать помидоры черри половинками. Смешать овощи и рукколу, выложить сверху кольца кальмара. Для заправки смешать сок перца с тем соком, что остался после жарки кальмара.

САЛАТ «МАДЕЙРА»

 10 мин + : 200 г маринованных мидий, 2 свеклы, 2–3 средние картофелины, 100 г сырокопченой грудки, 2 ст. л. винного уксуса, 0,5 стакана овощного бульона, (варку) свеклы : 1 лук-порей, маленький пучок петрушки, оливковое масло, морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу, 600 г крупной соли для запекания картофеля

 4

1 Смазать вымытую свеклу оливковым маслом, завернуть в фольгу и поместить в духовку при температуре 200 °С на 1,5–2 ч. Остудить, очистить, нарезать средними кубиками. Залить оливковым маслом, чтобы в дальнейшем свекла не окрашивала другие компоненты салата.

2 Нарезать сырокопченый бекон сначала тонкими полосками, а затем средними пластинками, лук-порей (белую часть) — тонкими кольцами.

3 Запечь картофель на крупной соли в духовке при температуре 200 °С в течение 40 мин. Остудить, очистить, нарезать кубиками.

4 Обжарить бекон и лук в 1 ст. л. оливкового масла до прозрачности лука.

5 Приготовить заправку: смешать мелко порубленную петрушку, бульон, винный уксус, посолить и перчить. Тонкой струйкой влить оливковое масло. Смешать свеклу, картофель, бекон и лук-порей, маринованные мидии. Полить заправкой.

САЛАТ С МОРЕПРОДУКТАМИ И ГРАНАТОВЫМ СОУСОМ

 30 мин : 1–2 тушки свежемороженого кальмара, 6–8 свежих хвостов тигровых креветок, 60 г свежемороженого мидий, 1 грейпфрут, 1 зеленое яблоко, 1–2 сливы, средний пучок рукколы (до 50 г), соль — по вкусу, растительное масло для жарки. **Заправка:** 40–50 мл уваренного гранатового сока, 1/4 граната, 50 г яблока, 30–40 мл оливкового масла, сок грейпфрута

 2

1 Разморозить морепродукты, отжать от лишней жидкости. Нарезать тушки кальмара поперек кольцами.

2 Обжаривать морепродукты на раскаленной сковороде в небольшом количестве растительного масла в течение 2–3 мин. Посолить.

3 Нарезать сливу дольками, вырезать из грейпфрута мякоть. Вымыть рукколу, обсушить, крупно нарезать, удаляя стебли.

4 Очистить яблоко от кожуры, поделить пополам, удалить сердцевину. Одну половину нарезать дольками, вторую — мелкими кубиками. Полить соком лимона.

5 Приготовить заправку: смешать нарезанное яблоко, зерна граната, уваренный сок граната, сок грейпфрута и оливковое масло. Собрать салат.





БРУСКЕТТА С ТОМАТАМИ И ЯЙЦОМ ПАШОТ



30 мин



4

1 чиабатта, 8 томатов черри, 8 перепелиных яиц, 1 ст. л. оливкового масла, щепотка сушеного орегано, щепотка сушеного базилика, 1 ст. л. уксуса для варки яиц, соль, перец черный молотый — по вкусу

1 Нарезать чиабатту тонкими ломтиками толщиной до 1 см. Подсушить в духовом шкафу или обжарить на сухой сковороде до золотистой корочки.

2 Разрезать томаты черри на половинки. Выложить в огнеупорную форму, посыпать сушеным орегано и базиликом, посолить.

3 Сбрызнуть оливковым маслом и запекать в духовом шкафу при температуре 180 °С в течение 10 мин.

4 Закипятить 1 л воды и влить в нее уксус. Аккуратно разбить перепелиное яйцо в чашку. Создать в кипящей воде воронку, помешивая ее ложкой по кругу. Влить в воронку яйцо и варить 1 мин. Выложить сваренное яйцо с помощью шумовки на сито.

5 Уложить на ломтики хлеба по 2 половинки черри и 1 яйцу пашот в шахматном порядке. Посыпать свежемолотым перцем.



ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ



30 мин



4

4 яйца, 1 небольшая луковица, 2–3 шампиньона, 60 г майонеза, 1 маленькая морковь, 50 г консервированного горошка, 2–3 ст. л. растительного масла, укроп для подачи, соль — по вкусу

1 Сварить яйца вкрутую (7 мин после закипания) в подсоленной воде.

2 Сварить морковь (25–30 мин в подсоленной воде).

3 Нарезать шампиньоны и лук мелкими кубиками.

4 Обжарить лук на растительном масле до золотистого цвета.

5 Добавить к луку шампиньоны, жарить до готовности грибов примерно 7 мин.

6 Нарезать яйца половинками, вынуть желтки и измельчить их ложкой.

7 Смешать желтки с жареными луком и грибами, добавить половину майонеза.

8 Нафаршировать яйца, украсить сеточкой из майонеза, выложить на тарелку. В качестве гарнира подать горошек и нарезанную мелкими кубиками отварную морковь. Украсить зеленью.





ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ ВЕТЧИНОЙ И ХРЕНОМ

30 мин 4 яйца, 60 г ветчины, 1 небольшая луковица, 1 ч. л. хрена, 60 г майонеза, 2 ст. л. растительного масла, соль, перец — по вкусу, укроп и листья салата для подачи

- 1** Сварить яйца вкрутую (7 мин после закипания) в подсоленной воде.
- 2** Нарезать лук мелкими кубиками, обжарить на растительном масле до золотистого цвета.
- 3** Нарезать ветчину мелкими кубиками.
- 4** Нарезать яйца половинками, извлечь желтки. Размять их вилкой.
- 5** Смешать желтки, ветчину и обжаренный лук.
- 6** Добавить хрен.
- 7** Добавить половину майонеза.
- 8** Нафаршировать яйца, сверху полить оставшимся майонезом. Подавать на листьях салата, украсив укропом.



ПЕРЕПЕЛИНЫЕ ЯЙЦА С СЫРНЫМ КРЕМОМ И КРАСНОЙ ИКРОЙ

30 мин 12 перепелиных яиц, 1 ч. л. столового хрена, 100 г мягкого сливочного сыра, 2 ст. л. красной икры, 1 маленький пучок укропа, молотый черный перец — по вкусу

- 1** Сварить яйца вкрутую, очистить, разрезать каждое пополам, извлечь желтки.
- 2** Смешать желтки с сыром. Взбить до кремообразного состояния. Важно, чтобы продукты были одинаковой (комнатной) температуры.
- 3** Мелко порубить зелень укропа, стебли выбросить.
- 4** Добавить к крему хрен. Поперчить крем по вкусу.
- 5** Добавить зелень укропа и перемешать.
- 6** Сформовать с помощью кофейных ложек шарики из сырного крема и выложить их на половинки белков.
- 7** Положить икру на сырный крем. Украсить маленькими веточками укропа.





ПХАЛИ ИЗ ШПИНАТА

 30 мин : 500 г свежего шпината, 1 луковица, 2–3 зубчика чеснока, 100 г очищенных грецких орехов, сок 1/4 граната
 4 : 50 г зерен граната, 15 мл белого винного уксуса, 1/2 ч. л. молотого кориандра, 1/2 ч. л. уцхо-сунели, пучок кинзы, пучок петрушки, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

- 1 Тщательно промыть листья шпината в холодной воде.
- 2 Отваривать шпинат на сильном огне в течение 15 мин.
- 3 Выложить отваренные листья шпината на дуршлаг. Подождать, пока они остынут, и порубить ножом.
- 4 Мелко истолочь грецкие орехи, чеснок, лук, веточки кинзы и петрушки с солью. Перемешать до однородной массы.
- 5 Смешать шпинат с полученной массой. Добавить специи, поперчить.
- 6 Влить гранатовый сок и винный уксус.
- 7 Сформовать из полученной массы небольшие шарики. Сделать в каждом шарике углубление. Положить в углубление несколько зернышек граната.

СВЕКОЛЬНЫЕ БЛИНЧИКИ

 2 ч 20 мин : 250 г пшеничной муки, 200 г свеклы, 150 мл ряженки, 370 мл молока, 1 яйцо, 2 ст. л. сахара, 1/2 ч. л. соли, растительное масло для жарки
 10–14 шт.

- 1 Отварить свеклу, остудить, очистить и нарезать небольшими кусочками.
- 2 Сложить свеклу в чашу для блендера, добавить 100 мл молока, измельчить до однородной консистенции.
- 3 Взбить яйцо с сахаром добела, чтобы объем увеличился в 2 раза.
- 4 Добавить ряженку, посолить, перемешать. Влить в свекольную массу, перемешать. Добавить просеянную муку, вымесить до однородной консистенции.
- 5 Влить тонкой струйкой оставшееся молоко, постоянно помешивая. Отставить на 30 мин.
- 6 Обжаривать блинчики с обеих сторон на сильном огне на сковороде, смазанной растительным маслом.

БАКЛАЖАНЫ В РУМЯНОЙ КОРОЧКЕ

 25 мин + : 1 баклажан, 50 г пшеничной муки, 50 г кукурузной муки, 10 г сухих дрожжей, 1 желток, 100 мл светлого пива, 50 мл воды, 1/2 ст. л. молотой паприки, 1/2 ст. л. молотого кориандра, 1/2 ч. л. молотого острого перца, соль — по вкусу, растительное масло для фритюра
 3

- 1 Приготовить кляр. Для этого смешать два вида муки в глубокой миске.
- 2 Добавить соль, дрожжи, желток. Влить пиво и воду.
- 3 Тщательно перемешать все ингредиенты, накрыть пленкой и оставить на 30 мин.
- 4 Нарезать баклажан кружками толщиной 0,5 см.
- 5 Сложить нарезанный баклажан в дуршлаг, посолить. Выложить кружки баклажана на бумажное полотенце. Посыпать паприкой, кориандром, поперчить.
- 6 Разогреть масло в глубокой посуде. Обмакнуть несколько кружков баклажана в тесте.
- 7 Выложить кружки баклажана в масло, обжаривать по 1 мин с каждой стороны до образования золотистой корочки.

БАКЛАЖАН С ИЗЮМОМ, ЧЕСНОКОМ И РИСОМ

 35 мин : 1 баклажан средней величины, 100 г белого изюма, 100 г сырого риса, 100 г мягкого сыра фета или брынзы, 100 г помидоров черри, 1–2 зубчика чеснока, 1 головка репчатого лука, 1 веточка базилика, растительное масло, соль — по вкусу, 50 г смеси салатных листьев. **Заправка:** 100 г натурального йогурта без добавок, 50 мл белого винного уксуса
 1

- 1 Разрезать баклажан вдоль пополам. Сделать на мякоти крестообразные надрезы. Посыпать солью и оставить на 30 мин, чтобы ушла лишняя горечь. Промыть водой. Полить растительным маслом, положить в форму для запекания кожицей вверх и запечь в духовке при 180 °С (15–20 мин). Удалить ложкой мякоть и мелко ее нарезать.
- 2 Замочить изюм в теплой воде на 10 мин. Отварить рис. Мелко нарезать лук и чеснок, обжарить на растительном масле. Нарезать сыр мелкими кубиками.
- 3 Смешать нарезанную мякоть баклажана, лук с чесноком, сыр, разрезанные на 4 дольки помидоры черри, рубленый базилик, рис и изюм. Полить заправкой (смешать уксус, соль и йогурт).
- 4 Наполнить баклажан начинкой. Запечь в духовке при 180 °С (5 мин). Подавать на смеси салатных листьев.



КОНВЕРТЫ ИЗ БАКЛАЖАНА С ПЯНЫМ СЫРОМ

30 мин | 1 баклажан, 1 огурец, 1 гранат, 150 г мягкого сыра фета, 100 г грецких орехов, 100 г натурального йогурта без добавок, 2–3 зубчика чеснока, пучок кинзы, растительное масло

- 1 Нарезать баклажан вдоль тонкими пластинами толщиной 3–4 мм.
- 2 Обжарить пластины на растительном масле с обеих сторон. Выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить лишнее масло.
- 3 Размять сыр вилкой. Добавить к нему рубленые кинзу и чеснок. Дать постоять 15–20 мин, чтобы смешались ароматы.
- 4 Выложить пластины баклажана крестообразно. Выложить на середину креста приготовленную начинку.
- 5 Завернуть края, чтобы получился конверт.
- 6 Приготовить соус: натереть огурец на мелкой терке, добавить его в йогурт.
- 7 Измельчить грецкие орехи, добавить в соус, перемешать. Конверты подавать с кусочком граната или посыпать гранатовыми зернами.

ПОМИДОРЫ ЧЕРРИ С ТАПЕНАДОМ

20 мин | 10 помидоров черри, 100 г маслин, 30 г анчоусов, 50 г сыра пармезан, 15–20 мл оливкового масла, пучок укропа

- 1 Мелко порубить маслины.
- 2 Измельчить анчоусы.
- 3 Натереть пармезан на мелкой терке. Добавить к маслинам и анчоусам.
- 4 Отрезать верхушки помидоров, ложкой удалить сердцевину. Измельчить сердцевину и добавить к начинке.
- 5 Мелко порубить укроп, добавить к начинке. Влить немного оливкового масла и перемешать.
- 6 Начинить помидоры, закрыть верхушкой. Перед подачей на стол украсить укропом.

ПОМИДОРЫ ЧЕРРИ С ПЯНЫМ ТВОРОГОМ

15 мин | 100 г помидоров черри, 100 г жирного творога, 30 г французской горчицы, 2 зубчика чеснока, несколько веточек базилика, соль — по вкусу

- 1 Отрезать верхушки помидоров.
- 2 Вынуть ложкой сердцевину и мелко их нарезать.
- 3 Протереть творог через дуршлаг.
- 4 Натереть чеснок на мелкой терке.
- 5 Мелко порубить базилик.
- 6 Добавить к творогу базилик и измельченные сердцевину помидоров.
- 7 Добавить горчицу и чеснок, перемешать.
- 8 Наполнить помидоры начинкой, перед подачей на стол накрыть верхушками.

ПЕРЕЦ ЧИЛИ С СЫРОМ И БАЛЬЗАМИЧЕСКИМ СОУСОМ

25 мин | 3 свежих перца чили (красных или зеленых), 150 г сыра фета, 100 г твердого сыра (например, российского), 50 г сливочного масла, 20 мл оливкового масла, 3 веточки базилика, 3 веточки укропа. **Соус:** 250 мл бальзамического уксуса, 100 г сахарного песка

- 1 Разрезать перцы вдоль, удалить семена.
- 2 Натереть сыры на мелкой терке.
- 3 Мелко порубить зелень, смешать с тертым сыром и мягким маслом.
- 4 Наполнить перцы начинкой.
- 5 Полить начинку оливковым маслом. Запечь перцы в духовке при 180 °C (15 мин).
- 6 Приготовить соус: смешать сахарный песок с бальзамическим уксусом, довести до кипения и варить на медленном огне в течение 5 мин, пока он не начнет густеть. Подать к перцам.



АДЖАПСАНДАЛИ



40 мин



4

3 баклажана, 2 помидора, 2 сладких болгарских перца, 1 стручок красного острого перца, 2 зубчика чеснока, 3 луковицы, 40 мл растительного масла, 2–3 веточки базилика, небольшой пучок кинзы, соль — по вкусу

1 Запекать баклажаны и болгарский перец в духовом шкафу при температуре 180 °С в течение 20 мин. Подождать, пока овощи остынут, очистить их от кожицы.

2 Нарезать запеченные баклажаны и перец крупными кубиками.

3 Нарезать лук мелкими кубиками.

4 Ошпарить лук, измельчить чеснок.

5 Облить кипятком помидоры, переложить в холодную воду. Снять кожицу. Нарезать помидоры крупными кубиками.

6 Смешать нарезанные ингредиенты и заправить растительным маслом.

7 Мелко нарезать кинзу и базилик.

8 Соединить овощи и зелень. Посыпать солью и мелко рубленным острым перцем, перемешать.



ДОЛМА С ОВОЩАМИ И ОРЕХАМИ



20 мин +
+ 40 мин
на тушение



2

10 маринованных виноградных листьев, 1 средний помидор, 1/2 моркови средней величины, 100 г сырого риса, 100 г очищенных грецких орехов, 50 г изюма, 1 лимон, 1 головка репчатого лука, 0,25 ч. л. острого молотого перца, несколько веточек свежей кинзы и мяты, растительное масло, щепотка острого перца, соль — по вкусу

1 Промыть рис и отварить его.

2 Натереть морковь на крупной терке, нарезать лук мелкими кубиками. Обжарить овощи на растительном масле. Добавить рис, еще немного обжарить. Добавить измельченные орехи, изюм, соль, острый перец и мелко рубленную зелень.

3 Промыть и высушить виноградные листья, перевернуть их блестящей стороной вниз. Положить на листья начинку и свернуть конвертики.

4 Нарезать помидор мелкими кубиками. Смешать 1 стакан воды с соком половины лимона, помидором, острым перцем и 2 ст. л. растительного масла.

5 Положить долму в глубокую кастрюлю, сверху выложить помидоры и накрыть крышкой. Готовить на медленном огне (30–35 мин).





ПАШТЕТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ С ГРАНАТОМ

⌚ 20 мин +
+ 40 мин
на варку
фасоли

🍴 4

400 г красной фасоли, 2 головки репчатого красного лука, 4 зубчика чеснока, 50 г зерен граната, 50 мл растительного масла, 0,5 ч. л. сахара, 3 ст. л. белого винного уксуса, 100 г грецких орехов, молотая корица, молотая гвоздика, щепотка шафрана, лавровый лист, пучок кинзы, соль — по вкусу

1 Замочить фасоль на ночь. Слить воду, довести до кипения в чистой воде и еще раз слить воду. Варить фасоль с добавлением лаврового листа до готовности около 40 мин. Откинуть на дуршлаг.

2 Нарезать одну луковицу тонкими колечками. Замазывать в белом винном уксусе, посолить по вкусу. Обжарить мелко нарезанные вторую луковицу и чеснок на растительном масле.

3 Размять половину фасоли. Добавить в жареный лук с чесноком, всыпать рубленые грецкие орехи и специи (корицу, молотую гвоздику и шафран). Добавить сахар и соль.

4 Смешать полученную массу с оставшейся целой фасолью. Измельчить зелень кинзы, добавить в паштет.

5 При подаче украсить рубленой кинзой, зернами граната и маринованным луком.



ШАМПИНЬОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СУХАРИМИ

⌚ 20 мин

🍴 2

6 крупных шампиньонов, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, 50 г сухарей, свежий укроп, сушеный майоран

1 Очистить шампиньоны, быстро помыть, чтобы они не впитали лишнюю влагу.

2 Положить грибы в глубокую посуду и залить кипятком на 2–3 мин. Аккуратно вырезать ножки. Измельчить их.

3 Очистить лук, нарезать мелкими кубиками и обжарить на разогретом растительном масле, добавить измельченные ножки грибов и слегка потушить.

4 Измельчить сухари, добавить майоран и обжарить на сковороде без масла до золотистого цвета.

5 Начинить шляпки шампиньонов луково-грибной массой.

6 Обвалять в сухарях со всех сторон. Запекать в духовом шкафу при температуре 200 °С в течение 10 мин.

7 Посыпать готовые шампиньоны измельченным укропом.



ПЕРЕЦ С ВЕТЧИНОЙ И СЫРОМ

⌚ 20 мин +
+ 2–3 ч
на застывание
в холодильнике

🍴 2

1 крупный сладкий болгарский перец (желательно красный), 300 г ветчины, 200 г сливочного масла, 150 г твердого сыра (например, российского), 2 зубчика чеснока, небольшой пучок укропа, несколько перьев зеленого лука, щепотка красного молотого перца

- 1 Отрезать верхушку перца, удалить семена.
- 2 Мелко порубить ветчину.
- 3 Мелко порубить зеленый лук.
- 4 Натереть сыр на мелкой терке.
- 5 Мелко порубить чеснок. Соединить ветчину, лук и чеснок с мягким маслом и специями, перемешать.
- 6 Наполнить перец начинкой и поместить его в холодильник на 2–3 ч. Перед подачей на стол нарезать медальонами.

ЦУКИНИ С КУРИНЫМ ФАРШЕМ И ПОМИДОРАМИ ЧЕРРИ

⌚ 25 мин +
+ 30 мин
на созревание
фарша

🍴 2

1 цукини средней величины, 150 г куриного филе, 50 г рассольного сыра брынза, 1 яйцо, 50 г сырого риса, 1 морковь средней величины, 1 головка репчатого лука, 5 помидоров черри, 20 кедровых орехов, 30 г семян подсолнечника, пучок укропа, соль, перец — по вкусу, растительное масло

- 1 Отварить рис. Натереть брынзу на мелкой терке или размять ее вилкой. Мелко нарезать куриное филе, лук и морковь.
- 2 Спассеровать овощи на растительном масле. Прокалить кедровые орехи и семена подсолнечника на сковороде без масла до светло-золотистого цвета. Добавить все продукты к курице.
- 3 Добавить в фарш сыр, остуженный рис, мелко рубленный укроп и яйцо. Посолить, поперчить, вымешать. Поставить в холодильник на 30 мин.
- 4 Нарезать цукини столбиками высотой 4–5 см. Извлечь сердцевину, стараясь не повредить дно. Посолить, поперчить столбики по вкусу. Положить внутрь половину помидора черри и фарш. Полить растительным маслом, запечь в духовке при 180 °С (10 мин).

ПОМИДОРЫ С РИСОМ И КУРИЦЕЙ

⌚ 20 мин

🍴 2

2 крупных помидора, 100 г сырого риса сорта жасмин, 150 г копченого куриного филе, 50 мл растительного масла, 50 г белого изюма, 40 г кедровых орехов, 1 головка репчатого лука, 3 веточки базилика, соль, перец — по вкусу

- 1 Замочить изюм в горячей воде на 10 мин.
- 2 Отварить рис.
- 3 Нарезать мелкими кубиками куриное филе и лук. Мелко порубить базилик.
- 4 Обжарить на растительном масле курицу и лук.
- 5 Добавить кедровые орехи, обжарить.
- 6 Отрезать верхушки помидоров, вынуть ложкой сердцевину и мелко нарезать.
- 7 Перемешать изюм, рис, измельченные сердцевинки помидоров, курицу с луком и кедровыми орехами. Добавить растительное масло, соль, перец.
- 8 Наполнить помидоры начинкой. Перед подачей украсить базиликом.

ШАМПИНЬОНЫ С КУРИЦЕЙ, ГРИБАМИ И КЕДРОВЫМИ ОРЕХАМИ

⌚ 30 мин

🍴 2

2 крупных шампиньона, 1/2 головки репчатого лука, 1/2 моркови, 25 г сырого риса, 75 г куриного филе, 50 г майонеза, 25 г мягкого сыра (например, фета), 20 г кедровых орехов, небольшой пучок кинзы, небольшой пучок зеленого лука, растительное масло

- 1 Выкрутить у шампиньонов ножки, снять со шляпок кожицу.
- 2 Нарезать ножки мелкими кубиками.
- 3 Нарезать куриное филе мелкими кубиками.
- 4 Мелко порубить зеленый лук.
- 5 Нарезать морковь мелкими кубиками.
- 6 Мелко порубить кинзу. Лук, морковь, куриное филе, ножки шампиньонов обжарить до готовности и охладить.
- 7 Добавить орехи, кинзу, заправить майонезом и перемешать.
- 8 Выложить фарш в шляпки грибов, посыпать тертым сыром. Запечь в духовке при 180 °С (10 мин).



ЭКЛЕРЫ С КОПЧЕНОЙ КУРИЦЕЙ



40 мин

100 г копченого филе птицы, 30 г очищенных фисташек, 40–60 г консервированных персиков, 1 маленький гранат, 100 г плавленого сыра. **Заварное**



4–8

тесто: 100 г муки, 1 яйцо, 50 г сливочного масла или маргарина, 1/2 ч. л. соли, 100 мл воды

1 Распустить в воде сливочное масло, добавить соль. Ввести муку. Заваривать тесто при постоянном помешивании в течение 2–3 мин.

2 Снять тесто с огня, дать остыть до комнатной температуры. Вбить яйцо.

3 Выдавить тесто с помощью кондитерского мешка на пекарскую бумагу или силиконовый коврик. Следует учесть, что при выпечке изделие вырастет в три раза. Выпекать 5–10 мин при 180–200 °С, остудить.

4 Нарезать консервированные персики и копченую курицу мелкими кубиками. Измельчить фисташки с помощью ножа или блендера. Соединить ингредиенты, добавить половину плавленого сыра, перемешать.

5 Начинить полученной массой эклеры. Обмакнуть их в оставшийся сыр, затем — в гранатовые зерна.



ГАЛАНТИН ИЗ КУРИЦЫ



1 ч +

+ время
на застывание

10

600 г куриной грудки (на кости), 80 г свежемороженого зеленого горошка, 2–3 зубчика чеснока, 100 г стручковой фасоли, соль, перец, травы — по вкусу, 1 помидор среднего размера для сервировки

1 Снять с грудки кожу, удалить мякоть от кости.

2 Нарезать половину филе тонкими ломтиками.

3 Разместить на сложенной минимум в 5 слоев прямоугольной пищевой пленке кожу, на ней — ломтики филе.

4 Пропустить остальную мякоть через мясорубку. Добавить в фарш фасоль.

5 Добавить горошек, мелко рубленый чеснок, травы. Посолить, поперчить.

6 Вымешать фарш, выложить ровным «батонном» на куриную мякоть в центр. Свернуть рулетом.

7 Замотать рулет в пищевую пленку, связать кулинарной нитью. Опустить в кипящую воду, варить 30 мин. Положить под пресс. После застывания снять пленку, нарезать ломтиками толщиной 7 мм.

8 Снять с помидора кожу по спирали и свернуть в виде розочки. Украсить закуску при подаче.





РУБЛЕННЫЙ РУЛЕТ ИЗ ЦЫПЛЯТ СО ШПИНАТОМ

 80 мин +
+ время
на охлаждение

 8–12

1 маленькая курица, 1 морковь, 1 луковица, 1–2 яйца, 50 г свежего шпината, 20 г желатина, 1/2 ст. л. тмина, 1/2 ст. л. хмели-сунели, 10–15 г соли, щепотка черного перца либо смесь перцев, лавровый лист для варки, растительное масло для жарки

1 Отварить морковь, нарезать кубиками. Измельчить лук. Обжаривать лук на растительном масле 6–8 мин до готовности.

2 Снять с цыпленка кожу целиком, стараясь не повредить ее. Пропустить мякоть птицы два раза через мясорубку. Добавить в фарш специи, соль, морковь, лук, яйца, желатин, хорошо взбить.

3 Разровнять фарш в пласт на пленке. Облить кипятком листья шпината, выложить на фарш.

4 Свернуть рулет. Выложить на посыпанную специями кожу цыпленка, обернуть кожей.

5 Обернуть рулет пищевой пленкой.

6 Обвязать рулет шпагатом и варить 30–40 мин, добавив в воду лавровый лист. Поместить готовый рулет под пресс, охлаждать 6–12 ч. Подавать холодным.



РУЛЕТ ИЗ УТКИ

 2 ч

 10–20

1 утка средней величины, 100–150 г куриных потрошков, 1 яйцо, 150 г шампиньонов, 2–3 зубчика чеснока, 30 г муки, 30 г желатина, укроп или петрушка, 1 маленькая морковь, 1 ч. л. хмели-сунели, растительное масло для жарки, соль — по вкусу

1 Промыть потрошки в холодной воде, нарезать. Натереть морковь на крупной терке. Тушить потрошки с морковью на растительном масле 15 мин до готовности.

2 Крупно нарезать шампиньоны. Обжаривать грибы на растительном масле 2–3 мин до готовности.

3 Смешать яйцо с мукой, добавить 70–100 мл воды и рубленую зелень.

4 Выпечь на растительном масле блины для рулета.

5 Отделить мякоть утки от кости, стараясь не повредить кожу. Равномерно распределить мышечный слой по всей площади кожи. Посолить, добавить хмели-сунели, посыпать мелко рубленным чесноком и желатином. Выложить поверх грибы и потрошки.

6 Накрыть начинку блинами, свернуть рулетом, завернуть в пищевую пленку, стянуть шпагатом. Варить 1–1,5 ч. Охладить под прессом, нарезать кусочками толщиной 1 см.



РУЛЕТ ИЗ СВИНИНЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ

🕒 1 ч

🍴 8

1 кг свиной полендвицы (филе), 200 г чернослива, 100 мл красного вина, соль, перец — по вкусу, 1 лавровый лист, 2 ст. л. растительного масла, 1 свежий огурец, 1 болгарский перец для подачи

1 Промыть чернослив, положить в кастрюлю, залить вином, добавить лавровый лист, варить 20 мин.

2 В верхней части мяса сделать надрез параллельно рабочей поверхности, не дорезая до конца 1 см. Развернуть нож на 90°, сделать надрез вниз на 1 см. Снова повернуть нож и разрезать мясо параллельно в направлении, обратном первому разрезу. Свинина должна развернуться в прямоугольник. Отбить мясо кухонным молотком.

3 Посолить, поперчить, выложить двумя рядами чернослив. Свернуть свинину рулетом. Завязать его кулинарной нитью или шпагатом. Посолить, поперчить.

4 Запекать в разогретой духовке на противне, смазанном растительным маслом, не менее 1 ч. Остудить (8 ч), нарезать ломтиками толщиной 0,7–1 см.

5 Нарезать перец веером. Разрезать огурец вдоль на половинки и нарезать ломтиками шириной примерно 7 мм. При подаче украсить рулет овощами.



ПРЕССОВАННЫЕ ПРЯНЫЕ СВИНЫЕ УШИ

🕒 30 мин +
+ время
на варку

🍴 4

2 свиных уха, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. л. коричневого сахара, 4 ст. л. соевого соуса, немного корня имбиря, черный перец-горошек, 3–4 бутона гвоздики, звездочка бадьяна (по желанию), зелень, чеснок (по желанию), лавровый лист, соль — по вкусу

1 Тщательно вымыть и почистить свиные уши (при желании срезать лишний жир). Положить в кастрюлю и залить холодной водой.

2 Добавить крупно порезанную морковь и разрезанную луковицу, специи, лавровый лист и нарезанный тонкими ломтиками имбирь, всыпать сахар.

3 Влить соевый соус и слегка посолить. Варить уши на медленном огне 2–2,5 ч.

4 Вынуть готовые уши, процедить бульон. Нарезать сваренную морковь тонкими ломтиками.

5 Выложить уши друг на друга в подходящую по размеру форму, посыпав ломтиками моркови (при желании добавить немного рубленой зелени и чеснока).

6 Придавить уши грузом, влить несколько ложек бульона. Выдерживать под прессом несколько часов в холодильнике. Нарезать тонкими ломтиками, подать с чесночным или соевым соусом.





ПЕЧЕНОЧНЫЙ ТОРТ

⌚ 40 мин

🍴 4

300 г телячьей (или свиной) печени, 2 яйца, 2 луковицы, 2 моркови, 2 ст. л. муки, 1 ч. л. крахмала, 100 г майонеза, 100 мл растительного масла для жарки, щепотка карри, зелень укропа, соль, черный молотый перец — по вкусу

1 Нарезать промытую печень кусочками (если используется телячья или говяжья печень, предварительно удалить пленку). Измельчить с помощью блендера.

2 Поперчить и посолить полученную массу. Добавить яйца, муку и крахмал. Тщательно перемешать.

3 Испечь на разогретой сковороде, смазанной растительным маслом, румяные тонкие блинчики.

4 Нарезать очищенный лук тонкими полукольцами. Натереть очищенную морковь на крупной терке. Обжаривать овощи на растительном масле до мягкости, посолить и поперчить.

5 Смешать майонез с карри.

6 Сложить печеночные блинчики друг на друга, чередуя слои майонеза и морковно-луковой начинки. Смазать края торта майонезом, посыпать мелкорубленным укропом или тертой морковью. При желании верх торта можно украсить мелко натертым вареным яйцом и фигурками из свежих овощей.



ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ СЕЛЬДЬЮ

⌚ 40 мин

🍴 4

100 г соленой кильки, 4 яйца, 1 отварная свекла, 50 г майонеза, зелень укропа

1 Натереть отваренную свеклу на мелкой терке, залить кипятком (200 мл).

2 Отваривать яйца в подсоленной кипящей воде в течение 6 мин после закипания. Остудить в холодной воде, очистить и разрезать вдоль пополам. Аккуратно отделить желтки.

3 Положить половинки яиц в свекольную воду и оставить как минимум на полчаса (чем дольше, тем ярче и насыщеннее получится цвет). Растереть желтки с помощью вилки.

4 Мелко нарезать укроп, добавить в майонез и перемешать. Смешать полученную заправку с яичными желтками.

5 Очистить кильку, отделить филе и свернуть из него аккуратные рулетики.

6 Нафаршировать половинки яиц приготовленной начинкой и выложить сверху филе кильки. Украсить зеленью укропа.





КАРТОФЕЛЬ С СЕЛЬДЬЮ И ОВОЩАМИ

20 мин +
+ 40 мин
на варку
картофеля

2

2 крупных клубня картофеля, 1/2 моркови средней величины, 1 лимон, 200 г соленой сельди, 100 г свежих или свежемороженных белых грибов, 50 г сливочного масла, 20 г кетчупа, 10 г свежего укропа, 30 г зеленого лука, 1 головка репчатого лука, растительное масло

- 1 Отварить картофель в кожуре. Разрезать вдоль, вынуть ложкой сердцевину и мелко их нарезать.
- 2 Нарезать сельдь мелкими кубиками.
- 3 Мелко нарезать грибы, обжарить их на сливочном масле.
- 4 В отдельной сковороде обжарить на сливочном масле морковь и лук.
- 5 Соединить сельдь, грибы, картофель, лук и морковь. Добавить кетчуп, перемешать.
- 6 Начинить половинки картофеля и запечь при 180 °С (10 мин). Перед подачей украсить цедрой лимона, рубленым укропом и зеленым луком.

МОРСКОЙ «НАПОЛЕОН» С СЕЛЬДЬЮ И ОВОЩАМИ

40 мин

6–8

250–500 г готового слоеного бездрожжевого теста, 200 г соленого филе сельди, 1 головка репчатого лука, 1 большая морковь, 1 большое зеленое яблоко, 30–50 г сливочного масла, 100 г красной икры, растительное масло, мука на подпыл

- 1 Произвольно нарезать лук и морковь, обжарить в небольшом количестве растительного масла до готовности. Очистить яблоко от кожи и семян. Произвольно измельчить яблоко и сельдь.
- 2 Смешать жареные овощи, яблоко и рыбу с растопленным сливочным маслом. Измельчить ингредиенты в однородную массу с помощью погружного блендера.
- 3 Разрезать готовые пластины слоеного теста на несколько частей. Раскатать тесто толщиной 1 мм. Выпекать коржи в духовке при температуре 200 °С в течение 6 мин. Дать остыть.
- 4 Нанести на тесто полученную массу тонким равномерным слоем, один корж оставить без начинки. Соединить слои в торт. Корж без начинки поломать на мелкие крошки, посыпать ими «Наполеон». Отправить в холодильник застывать на 4 ч. При подаче нарезать на прямоугольники, украсить красной икрой.

РУЛЕТКИ ИЗ ВЕТЧИНЫ С КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ

30 мин

5

500 г постной ветчины (правильной круглой формы), 100 г крабовых палочек или крабового мяса сурими, 2 кружочка консервированного ананаса, 1 болгарский перец (примерно 100 г), 2–3 ст. л. майонеза, 1 яйцо

- 1 Отправить перец в разогретую до 200 °С духовку на 10 мин. Затем положить в миску и накрыть пищевой пленкой. Дать постоять 10 мин.
- 2 Очистить перец от кожуры. Нарезать перец мелкими кубиками, ветчину — тонкими ломтиками.
- 3 Очень мелко нарезать крабовое мясо.
- 4 Разрезать кружочки ананаса вдоль на 2 тонкие части, затем нарезать мелкими кубиками.
- 5 Натереть сваренное вкрутую и охлажденное яйцо на мелкой терке.
- 6 Смешать крабовое мясо с кубиками ананаса и перцем. Заправить майонезом, оставив 1 ст. л.
- 7 Выложить начинку на ломтики ветчины, равномерно ее распределить. Свернуть рулетики.
- 8 Обмакнуть один край рулетика в оставшийся майонез, затем — в тертое яйцо.

ХВОРОСТ ИЗ МОРСКОГО ОКУНЯ В МИНДАЛЬНОЙ ШУБЕ

30 мин

2

1 тушка свежемороженого морского окуня (около 300 г), 100 г миндальной стружки, 40 г муки для панировки, 1 яйцо, 1 ч. л. приправы для рыбы, 1 пучок свежего укропа, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу, растительное масло, 3–4 помидора черри, зелень для подачи (руккола, шпинат)

- 1 Вырезать филе окуня, удалить пинцетом все косточки, посолить, поперчить, посыпать специями. Сделать продольный разрез в центре каждого филе, продеть один конец в разрез.
- 2 Мелко порубить зелень укропа. Обильно смазать ею филе со стороны мякоти.
- 3 Запанировать рыбу в муке и взбитом яйце (к яйцу можно добавить молоко).
- 4 Вывернуть «хвост». Запанировать в рубленой миндальной стружке. Жарить во фритюре до золотистой корочки. Обсушить на бумажных полотенцах.
- 5 Надрезать помидоры черри (не до основания) на 6–8 сегментов. Обжарить на растительном масле. Подать на зелени.



С 81 **100** лучших рецептов салатов и закусок. — М. : Эксмо, 2014. — 48 с. : ил.

ISBN 978-5-699-71998-3

Казалось бы, салат — что может быть проще? Но как бывает сложно найти именно тот рецепт в толстенном кулинарном сборнике, который нужен сейчас. Если вы воспользуетесь книгами нашей серии «100 лучших рецептов», то вы избежите долгого и бесполезного поиска, потому что все самые яркие и вкусные рецепты салатов собраны в одной книге. Готовьте на праздники, готовьте для друзей, готовьте каждый день.

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-71998-3 © ООО «Аудиономикс», 2014
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2014

В книге использованы рецепты *Л. Шаутидзе*

В книге использованы фото *Н. Серебряковой*

В оформлении обложки использована фотография:
Andrey Kuzmin / iStockphoto / Thinkstock / Fotobank.ru

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. 100 ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ

100 ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ САЛАТОВ И ЗАКУСОК

Ответственный редактор *А. Братушева*
Художественный редактор *В. Терещенко*

Оригинал-макет подготовлен ООО «Аудиономикс»

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: «ЭКМО» 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: сайт: 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: resception@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

**По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, обращаться по тел. +7(495) 411-68-59, доб. 2261, 1257.**
E-mail: irzakaz@eksmo.ru

**Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса
«Канц-Эксмо»:** Компания «Канц-Эксмо», 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

В Санкт-Петербурге: в магазине «Парк Культуры и Чтения БУКВОЕД», Невский пр-т, д. 46.
Тел.: +7(812)601-0-601, www.bookvoed.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 14.04.2014.
Формат 60х84¹/₈. Печать офсетная. Усл. печ. л. 5,6.
Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-71998-3



9 785699 719983 >



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.



**Рецепты одобрены
и проверены читателями
серии «Готовят все!»**

ISBN 978-5-699-71998-3



9 785699 719983 >



ЭКСМО