

100 лучших рецептов

отличный перекус

Морковный салат с сыром и колбасой
стр. 11



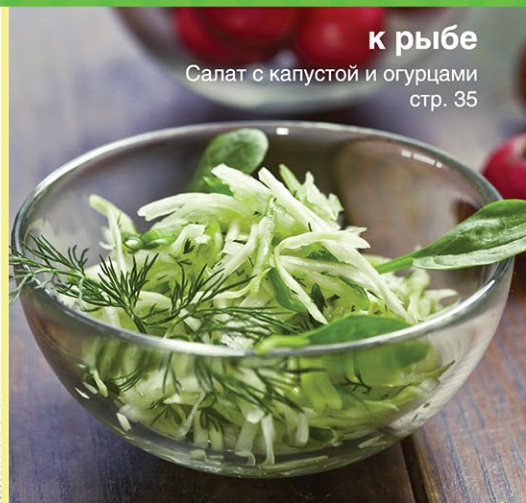
пикантно

Овощной салат с горчичным соусом
стр. 32



к рыбе

Салат с капустой и огурцами
стр. 35



к мясу

Салат из помидоров черри и лука
стр. 29



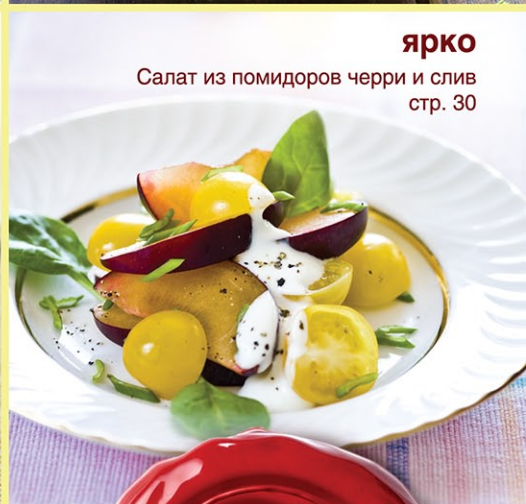
вариант для пикника

Салат с крабовыми палочками
и пекинской капустой
стр. 20



ярко

Салат из помидоров черри и слив
стр. 30



салатов на каждый день

500 000
читателей
одобрили
рецепты

100 лучших
рецептов

салатов

на каждый день



Москва
2015

САЛАТ С ПОМИДОРАМИ, ГРУДИНКОЙ И КУРИНЫМ ФИЛЕ

 30 мин : 100 г куриного филе, 100 г мелких помидоров, 50 г варено-копченой грудинки, 50 г маринованных корнишонов, 40 г листьев салата, 20 г маринованных оливок без косточек, 20 г маринованных маслин без косточек, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.
Заправка: 60 г майонеза, 20 г пастообразной горчицы

1 Нарезать грудинку тонкими пластинками, куриное филе — небольшими кусочками. Выложить мясные продукты на разогретую сковороду, посолить, поперчить и обжаривать в течение 3–5 мин.

2 Нарезать помидоры дольками, удалив места крепления плодоножек. Вымыть, обсушить и порвать салатные листья. Нарезать корнишоны по диагонали тонкими ломтиками.

3 Соединить в емкости мясные продукты, корнишоны, салатные листья, помидоры. Добавить маринованные оливки и маслины.

4 Отдельно соединить горчицу и майонез, заправить салат, перемешать и подать.



ОВОЩНОЙ САЛАТ С КУРИНОЙ ГРУДКОЙ, КАПУСТОЙ И МОРКОВЬЮ

 20 мин : 300 г отварного куриного филе, 3–4 соцветия цветной капусты, 3–4 соцветия брокколи, 1 морковь, 200 г смеси листьев салата.
 4 **Заправка:** 3 ст. л. майонеза, 3 ст. л. натурального йогурта без добавок, сок 1/2 лимона, карри, сахар, соль — по вкусу

1 Отваривать цветную капусту и брокколи в течение 6 мин, затем быстро опустить их в холодную воду, чтобы сохранить цвет и хрустящую консистенцию овощей.

2 Нарезать куриное филе ломтиками или кубиками. Отваривать очищенную морковь в течение 5–6 мин.

3 Нарезать цветную капусту и брокколи тонкими пластинками поперек соцветий, морковь — тонкими полукруглыми ломтиками.

4 Смешать йогурт, майонез, карри, сахар, соль и влить сок половины лимона. Перемешать заправку.

5 Выложить капусту и морковь на салатные листья, сверху — куриное филе. Полить заправкой непосредственно перед употреблением или подать ее в соуснике.





САЛАТ С ОТВАРНЫМИ ОВОЩАМИ, КУРИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

⌚ 30 мин

🍴 2-3

200 г отварного куриного филе, 1 клубень картофеля, 1 морковь, 1 огурец, 4 отварных перепелиных яйца, 50 г замороженного горошка, зелень укропа, соль — по вкусу. **Заправка:** 30 г сметаны

- 1 Отварить картофель и морковь в мундирах. Остудить, очистить и нарезать овощи мелкими кубиками.
- 2 Бланшировать горошек в подсоленной воде 5 мин, затем быстро опустить в холодную воду, чтобы сохранить его цвет.
- 3 Нарезать отварное куриное филе мелкими кубиками, огурец — тонкой соломкой, порубить укроп.
- 4 Очистить яйца и отделить белки от желтков. Мелко порубить белки, натереть на терке желтки.
- 5 Соединить курицу с горошком, картофелем, морковью, огурцом, добавить белки и укроп.
- 6 Посолить салат, заправить сметаной и перемешать. Посыпать тертыми желтками и подать.



САЛАТ «ИТАЛЬЯНСКИЙ» С КУРИЦЕЙ

⌚ 35 мин

🍴 4

2 куриных филе, 2 огурца, 2 помидора, 1 сладкий перец, 100 г ромен-салата, 100 г пармезана, 100 г зернового хлеба, 1 ст. л. растительного масла, по 1/4 ч. л. молотой паприки и карри, щепотка корицы, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Заправка:** 1 отварное яйцо, 1/4 ч. л. пастообразной горчицы, 1 ч. л. сока лимона, 40 мл растительного масла, 20 мл оливкового масла, 1 зубчик чеснока, 4-5 капель ворчестерского соуса, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

- 1 Отбить куриное филе, посолить, приправить специями, смазать растительным маслом и запекать 15 мин.
- 2 Натереть сыр на мелкой терке, нарезать куриное филе длинными брусочками, хлеб — кубиками. Подсушивать хлеб в духовом шкафу в течение 7-10 мин. Вымыть салат, обсушить и нарвать листья. Тонко нарезать перец соломкой, огурец — полукруглыми ломтиками, помидор — дольками.
- 3 Очистить и мелко порубить яйцо, смешать с горчицей, соком лимона, чесноком, перцем, солью и взбить блендером. Постепенно влить оливковое и растительное масла, продолжая взбивать, и ворчестерский соус. Выложить овощи и курицу слоями, поливая заправкой, посыпать сыром, сухариками и подать.

САЛАТ С КУРИНЫМ ФИЛЕ, ПОМИДОРАМИ ЧЕРРИ И АРОМАТНЫМИ ГРЕНКАМИ

🕒 30 мин

🍴 2–3

150 г куриного филе, 1/2 кочана ромен-салата, 50–60 г помидоров черри, 20 г маринованных оливок без косточек, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. растительного масла, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Гренки:** 4 ломтика тостового (пшеничного) хлеба, 1 зубчик чеснока, 20 мл оливкового масла, зелень базилика. **Заправка:** 40 г майонеза, 40 мл сливок 33%-ной жирности, 15 г тертого пармезана, 3 ч. л. зерновой горчицы, 1/2 ч. л. ворчестерского соуса

1 Обжаривать куриное филе на растительном масле 10–12 мин, посыпав солью, перцем, измельченным чесноком и нарезать мясо косыми ломтиками. Измельчить базилик, чеснок и смешать с оливковым маслом. Срезать корки с хлеба, нарезать мякиш треугольниками, намазать чесночно-базиликовой пастой и запекать в духовом шкафу в течение 2–3 мин при 180 °С.

2 Разрезать помидоры черри на четыре части. Вымыть, обсушить и нарвать салатные листья. Смешать тертый пармезан со сливками, ворчестерским соусом, майонезом и горчицей. Смешать салатные листья с заправкой и выложить на них ломтики курицы, дольки помидоров, оливки, гренки и подать.



САЛАТ С ФАСОЛЬЮ И КУРИНОЙ ГРУДКОЙ

🕒 30 мин

🍴 4

200 г отварного куриного филе, 1 огурец, по 150 г консервированной красной, белой и спаржевой фасоли. **Заправка:** небольшой пучок зеленого лука, зелень петрушки, 2 ч. л. зерновой горчицы, 2 ст. л. белого винного уксуса, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. сахара, морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Бланшировать спаржевую фасоль в течение 4–5 мин, быстро остудить в холодной воде, чтобы сохранить цвет.

2 Нарезать огурец длинными брусочками.

3 Нарезать куриную грудку крупными кубиками.

4 Измельчить зеленый лук (без белой части) и петрушку.

5 Смешать зелень, горчицу, сахар, соль, перец, винный уксус, слегка взбить венчиком до однородной консистенции и тонкой струйкой влить оливковое масло, не переставая взбивать.

6 Смешать в салатнике фасоль трех видов, куриное филе и брусочки огурца, полить заправкой и подать.





САЛАТ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С ЯБЛОКОМ И ГОРЧИЧНОЙ ЗАПРАВКОЙ

 30 мин 1 куриное филе, 1 стебель сельдерея, 1 зеленое яблоко, 1 ч. л. сока лимона, щепотка карри, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

 2

Заправка: 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. зерновой горчицы, 1 ч. л. меда

1 Посолить куриное филе, посыпать перцем и карри. Запекать филе в духовом шкафу в течение 15 мин при 180 °С. Вынуть и остудить мясо.

2 Разобрать куриное филе на тонкие волокна. Нарезать стебель сельдерея тонкой стружкой.

3 Очистить яблоко от кожуры и сердцевины и нарезать мякоть тонкими ломтиками. Сбрызнуть мякоть лимонным соком, чтобы она не потемнела.

4 Смешать горчицу с медом, влить оливковое масло и взбить венчиком.

5 Полить заправкой ломтики яблока и стружку сельдерея.

6 Выложить на дно порционных стаканчиков куриное филе, яблочно-сельдереевый микс и подать.



САЛАТ ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ С ГРЕЙПФРУТОМ И КРЕВЕТКАМИ

 30 мин 250 г отварного куриного филе, 1 упаковка очищенных варено-мороженных креветок, 1 красный грейпфрут, 3 стебля сельдерея, 40 г сливочного масла. **Заправка:** 2–3 ст. л. майонеза, 2–3 ст. л. овощного бульона, небольшой пучок зеленого лука, 30 мл оливкового масла, морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

 3

1 Нарезать стебли сельдерея поперек тонкими ломтиками. Очистить грейпфрут от кожуры и белых пленок. Нарезать мякоть кусочками.

2 Нарезать куриное филе тонкими ломтиками.

3 Прогреть на сковороде креветки со сливочным маслом в течение 15–30 с. Измельчить зеленый лук (без белой части).

4 Смешать майонез, овощной бульон, зеленый лук, оливковое масло. Добавить соль и перец и перемешать.

5 Выложить куриное филе, креветки, грейпфрут и сельдерей на порционные тарелки слоями или дорожками. Подать заправку отдельно в соуснике.



САЛАТ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С АНАНАСОМ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

🕒 20 мин

150 г отварного куриного филе, 100 г грецких орехов, 100 г шампиньонов, 50–100 г консервированных ананасов, 1/4 зеленого яблока, сок 1/4 лимона, 40 мл растительного масла.

🍴 2

Заправка: 1/4 зеленого яблока, 50 г майонеза, соль — по вкусу

1 Подсушивать грецкие орехи в течение 3–6 мин в духовом шкафу при 200 °С. Остудить, очистить от темной кожицы и порубить. Нарезать куриное филе и ананасы средними кубиками.

2 Очистить яблоко от кожуры и сердцевины, разрезать пополам, 1/4 часть нарезать мелкими кубиками, 1/4 часть — средними. Сбрызнуть лимонным соком, чтобы фрукт не потемнел.

3 Смешать мелко нарезанное яблоко с майонезом и посолить. Нарезать шампиньоны мелкими кубиками и обжаривать на растительном масле в течение 3–4 мин. Дать остыть.

4 Смешать ингредиенты салата с заправкой и сразу же подать.

САЛАТ С КОПЧЕНОЙ КУРИЦЕЙ, КУКУРУЗОЙ И АНАНАСОМ

🕒 30 мин

100 г копченого куриного филе, 1 огурец, 1 морковь, 2 отварных яйца, 20–30 г консервированных ананасов, 20–30 г консервированной кукурузы, 3 ч. л. кедровых орехов, соль — по вкусу. **Заправка:** 50–100 г майонеза, 1/2 маленького яблока. **Дополнительно:** сервировочное кольцо

🍴 2

1 Отварить морковь до полной готовности в мундире, очистить и нарезать мякоть маленькими кубиками.

2 Смешать майонез с яблоком, очищенным от кожуры и сердцевины и натертым на мелкой терке.

3 Очистить яйца.

4 Нарезать ананас и огурец мелкими кубиками.

5 Нарезать куриное филе мелкими кубиками.

6 Смешать компоненты салата с заправкой, посолить. Выложить салат на тарелки с помощью сервировочного кольца и подать.

САЛАТ ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ С МАНГО

🕒 25 мин

300 г куриного филе, 1 манго, 1 сладкий перец (по желанию), 100 г листьев салата. **Маринад:** 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. зерновой горчицы, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. паприки. **Заправка:** сок 1/2 лимона, 4 ст. л. оливкового масла. **Для подачи:** зелень

🍴 4

1 Нарезать куриное филе тонкими пластинками.

2 Смешать горчицу, растительное масло и паприку. Мелко порубить чеснок, добавить в маринад, перемешать и смазать куриное филе.

3 Обжаривать филе по 5 мин с каждой стороны. Остудить мясо и нарезать тонкими ломтиками.

4 Очистить манго, удалить косточку, нарезать мякоть тонкими ломтиками. Очистить сладкий перец от семян, удалить плодоножку, нарезать мякоть мелкими кубиками.

5 Промыть листья салата, обсушить и нарезать небольшими кусочками. Смешать ингредиенты салата.

6 Соединить сок лимона с оливковым маслом, взбить венчиком. Заправить салат, перемешать, украсить зеленью и подать.

САЛАТ ИЗ СПАРЖИ С КОПЧЕНОЙ КУРИЦЕЙ

🕒 20 мин

300 г копченого куриного филе, 250 г белой свежей или консервированной спаржи, 1 груша, 1 зеленое яблоко, 200 г зеленого винограда без косточек, сок 1/3 лимона. **Заправка:** 300 г натурального йогурта без добавок, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. сока лимона, свежемолотый белый перец — по вкусу

🍴 4

1 Отваривать спаржу в подсоленной воде в течение 1,5 мин, при необходимости предварительно разрезав ее на кусочки длиной 5–6 см. Слить воду, охладить спаржу проточной водой.

2 Нарезать куриное филе крупными кубиками.

3 Очистить яблоко и грушу от кожуры, удалить сердцевину и нарезать мякоть крупными кубиками. Сбрызнуть лимонным соком, чтобы фрукты не темнели.

4 Разрезать виноградины пополам.

5 Смешать йогурт с соевым соусом, перцем и лимонным соком.

6 Смешать ингредиенты салата, заправить, выложить на закусочную тарелку и подать.



ТЕПЛЫЙ САЛАТ ИЗ ПТИЦЫ С МАНДАРИНАМИ

 30 мин : 150 г куриного филе, 2 мандарина, 1/4 баклажана, 1/2 консервированного персика, 1/2 сладкого перца (желательно красного), 20–50 г твердого сыра, 20–40 г очищенных грецких орехов, 1/2 ч. л. пастообразной горчицы, 60 мл растительного масла, свежемолотый черный перец, приправа для курицы, соль — по вкусу. **Заправка:** 1 луковица, зелень укропа, 30–50 мл растительного масла, сок 2–3 долек мандарина

1 Нарезать баклажан средними кубиками, сладкий перец и куриное филе — длинными брусочками. Посолить, поперчить мясо и добавить приправу. Обжаривать овощи и филе на растительном масле 5 мин. Добавить горчицу и перемешать. Очистить и разобрать мандарины на дольки. Нарезать консервированный персик дольками. Подсушивать грецкие орехи на сухой сковороде 3–5 мин, слегка остудить и порубить.

2 Выложить филе с овощами на противень, посыпать орехами, выложить мандарин и персик, посыпать тертым сыром и запекать в духовом шкафу 3–5 мин при 200 °С. Вынуть и слегка остудить.

3 Измельчить лук и укроп. Влить масло и сок мандарина, перемешать до однородности. Подавать салат теплым, полив заправкой.



ТЕПЛЫЙ САЛАТ С КУРИЦЕЙ И СОУСОМ ЧИЛИ

 30 мин : 100 г куриного филе, 50 г цукини, 50 г сладкого красного перца, 5 помидоров черри, 30 г рукколы, 30 мл оливкового масла, 20 г маринованных маслин без косточек, 20 г маринованных оливок без косточек, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Заправка:** 30 мл сладкого соуса чили

1 Разрезать цукини вдоль пополам, затем каждую половинку — поперек тонкими ломтиками.

2 Нарезать перец треугольниками, удалив семена и плодоножку. Разрезать помидоры черри пополам.

3 Нарезать куриное филе небольшими кусочками. Посолить и поперчить мясо и обжаривать на разогретой сковороде с оливковым маслом в течение 2–3 мин.

4 Добавить к мясу цукини и перец, обжаривать в течение 1–2 мин.

5 Смешать в емкости обжаренные ингредиенты с помидорами и рукколой.

6 Добавить в салат маринованные маслины и оливки.

7 Влить в салат соус чили, перемешать и подать.





САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ, АВОКАДО И ПОМИДОРОВ

 30 мин 200 г куриного филе, 1 авокадо, 100 г помидоров черри, 20 мл оливкового масла, сок 1/4 лимона, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Заправка:** 50 г сметаны, 50 г майонеза, сок 1/4 лимона, 1 зубчик чеснока, сахар — по вкусу

1 Очистить авокадо от кожуры и удалить косточку. Нарезать мякоть крупными кубиками и сбрызнуть лимонным соком, чтобы она не потемнела.

2 Выложить куриное филе на разогретую сковороду с оливковым маслом, посолить, поперчить, обжарить с двух сторон до золотистости и довести до готовности в духовом шкафу при 180 °С. Вынуть и остудить мясо. Нарезать куриное филе крупными кубиками.

3 Разрезать помидоры пополам. Измельчить чеснок.

4 Смешать сметану с майонезом, измельченным чесноком, соком лимона и сахаром.

5 Смешать курицу, авокадо, помидоры, заправку и подать салат.



САЛАТ НА ХЛЕБЕ ГРИЛЬ С ПЕЧЕНЬЮ И ЯЙЦОМ

 25 мин 140 г куриной печени, 1 луковица, 80 г редиса, 1–2 помидора, 2 отварных яйца, 40 г салата с нейтральным вкусом, 30 мл растительного масла, 20 г рукколы, 1 ст. л. сахара, по щепотке зиры (кумина) и розового перца, соль — по вкусу. **Гренки:** 140 г багета, 20 мл растительного масла. **Заправка:** 1 ст. л. мангового острого соуса, 1 ст. л. оливкового масла, розовый перец — по вкусу

1 Нарезать багет ломтиками и обжарить ломтики на сковороде-гриль с растительным маслом с обеих сторон.

2 Нарезать помидоры и лук мелкими кубиками, яйца — кружочками, печень — ломтиками. Нарвать салат. Обжарить на растительном масле зиру и розовый перец. Добавить лук и помидоры.

3 Посолить смесь, посыпать сахаром и обжаривать в течение 6 мин, периодически помешивая и подкидывая. Добавить печень и готовить еще 7 мин. Смешать ингредиенты для заправки. Нарезать редис овощечисткой.

4 Выложить на хлеб печень с овощами и посыпать листьями салата. Сверху вдоль выложить несколько кружочков яйца, ломтики редиса, рукколу, полить заправкой и подать.

САЛАТ ИЗ ФИЛЕ ИНДЕЙКИ С ЗАПРАВКОЙ КАРРИ

⌚ 30 мин

🍴 4

300–400 г филе индейки, 1 яблоко, 50 г изюма, 1 стебель сельдерея, 30 мл растительного масла, сок 1/2 лимона, соль — по вкусу. **Заправка:** 150 г натурального йогурта без добавок, 1/2 ч. л. карри, 1/4 ч. л. молотого имбиря, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.
Для подачи: листья салата «радикчио»

1 Разрезать филе индейки на пластинки, посолить. Обжаривать мясо на растительном масле в течение 3–4 мин с обеих сторон. Остудить и нарезать тонкими ломтиками.

2 Нарезать яблоко тонкими ломтиками, удалив сердцевину, и сбрызнуть мякоть соком лимона, чтобы она не потемнела.

3 Очистить стебель сельдерея от жестких волокон, нарезать его поперек кусочками. Залить изюм кипятком на 5 мин, слить воду. Смешать ингредиенты для салата.

4 Подсушить карри на сухой сковороде, чтобы раскрылся аромат. Смешать йогурт, карри, имбирь, соль и перец, заправить салат и аккуратно перемешать. Промыть и обсушить листья салата.

5 Разложить салат в листья и подать.



САЛАТ ИЗ ИНДЕЙКИ С ОВОЩАМИ И ЗАПРАВКОЙ САЛЬСА

⌚ 30 мин

🍴 3

100–150 г филе индейки, 1 огурец, 1 сладкий перец (желательно красный), 100–120 г салата «айсберг» или ромен-салата, 50–60 г консервированной кукурузы, 4–8 помидоров черри, 30 мл растительного масла, приправа для курицы, соль — по вкусу. **Сальса:** 50 мл оливкового масла, 30 г сладкого перца, 30 г огурца, 20 г репчатого лука, 20 мл лимонного сока, 10 мл меда, щепотка паприки, зелень укропа или петрушки

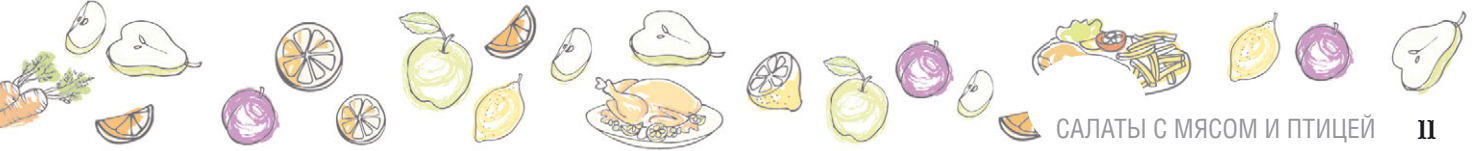
1 Произвольно нарезать филе индейки, натереть солью, специями и обжаривать в течение 2–3 мин на растительном масле. Слегка остудить филе и нарезать ломтиками толщиной 5 мм.

2 Разрезать помидоры черри на четыре части, остальные овощи — произвольно. Нашинковать салат. Мелко нарезать лук, смешать с лимонным соком и медом. Добавить мелко рубленные овощи и зелень.

3 Влить оливковое масло, добавить паприку, перемешать сальсу до состояния густой эмульсии.

4 Смешать овощи, кукурузу, выложить сальсу, сверху поместить кусочки индейки и подать.





МОРКОВНЫЙ САЛАТ С СЫРОМ И КОЛБАСОЙ



15 мин 2 моркови, 100 г твердого сыра, 100 г сырокопченой колбасы. **Заправка:** 100 г майонеза.



4 **Для подачи:** зелень

- 1 Натереть сыр на крупной терке.
- 2 Нарезать колбасу и морковь соломкой и перемешать с сыром.
- 3 Разложить салат в порционные стаканчики и заправить майонезом.
- 4 Украсить салат зеленью и подать.



НЕМЕЦКИЙ КОЛБАСНЫЙ САЛАТ



15 мин 200 г копченых колбасок, 100 г маринованных огурцов, 100 г стручковой фасоли, 40 г маринованного лука, 1/2 красной луковицы, 2 ч. л. рубленого укропа, 2 зубчика чеснока.



2 **Заправка:** 75 мл растительного масла, сок 1/2 лимона, соль, сахар, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Для подачи:** 2 отварных яйца

- 1 Очистить яйца и нарезать дольками.
- 2 Нарезать колбаски кружочками, маринованные огурцы — крупными кусочками.
- 3 Бланшировать стручковую фасоль в течение 2–3 мин с добавлением чеснока. Удалить чеснок, залить фасоль холодной водой, чтобы сохранить цвет. Нарезать красный лук кольцами.
- 4 Смешать сок лимона, соль, перец, сахар и растительное масло.
- 5 Соединить нарезанные колбаски, огурцы и стручковую фасоль.
- 6 Добавить укроп, красный и маринованный лук и тщательно перемешать. Полить заправкой.
- 7 Выложить в салатник, украсить дольками яйца.



ГРИБНОЙ САЛАТ С ГРУДИНКОЙ, КОНСЕРВИРОВАННЫМ ГОРОШКОМ И ЯЙЦОМ

🕒 30 мин

100 г варено-копченой грудинки, 100 г шампиньонов, 50 г консервированного горошка, 30 г рукколы, 5 помидоров черри, 1 яйцо.

🍴 1–2

Заправка: 60 г майонеза, 20 мл сладкого соуса чили

- 1 Нарезать грудинку тонкими пластинками.
- 2 Разрезать шампиньоны на четыре части, помидоры черри — пополам.
- 3 Обжаривать грудинку и грибы на сухой сковороде в течение 1–2 мин.
- 4 Добавить яйцо и обжаривать, помешивая, в течение 1 мин. Переложить массу в емкость.
- 5 Добавить к теплым ингредиентам рукколу, половинки черри, консервированный горошек.
- 6 Смешать майонез со сладким соусом чили.
- 7 Заправить салат, перемешать и подать.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С БЕКОНОМ И ЯЙЦОМ-ПАШОТ

🕒 10 мин

3–4 помидора черри, 1/2 сладкого перца (желательно красного), 50 г листьев салата, 50 г бекона, 1 булочка. **Яйцо-пашот:** 1 яйцо, 1/2 ч. л. винного уксуса, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Заправка:** 20 мл оливкового масла

🍴 1

- 1 Разрезать помидоры пополам. Нарезать перец треугольниками, очистив от семян и плодоножки.
- 2 Промыть, обсушить и мелко навать салатные листья.
- 3 Нарезать бекон тонкими ломтиками, обжаривать на сухой сковороде в течение 1–2 мин.
- 4 Разрезать булочку и обжарить на сухой сковороде до золотистости.
- 5 Вскипятить воду, влить винный уксус и сделать воронку с помощью венчика. Влить в центр воронки яйцо, доводить до готовности в течение 3–4 мин. Достать яйцо. Посолить и поперчить.
- 6 Смешать овощи и грудинку, заправить оливковым маслом и выложить на тарелку. Сверху положить яйцо-пашот, рядом — поджаренную булочку и подать.

САЛАТ В РАКУШКАХ С АВОКАДО, ГРИБАМИ И БУЖЕНИНОЙ

🕒 25 мин

12 ракушек (паста), 200 г сырокопченой буженины, 1 авокадо, 4–5 крупных шампиньонов, 3–4 пера зеленого лука, 1 белая салатная луковица, 2 ст. л. воды, в которой варилась паста, 2 ст. л. оливкового масла, соль — по вкусу.

🍴 8

Заправка: 2 ст. л. натурального йогурта без добавок, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

- 1 Отварить ракушки в подсоленной воде.
- 2 Нарезать лук, буженину и шампиньоны кубиками и обжаривать на оливковом масле в течение 6–7 мин.
- 3 Выложить грибы на сковороду. Добавить воду, в которой варилась паста, и тушить в течение 5–6 мин.
- 4 Очистить авокадо от кожуры, удалить косточку, нарезать мякоть кубиками. Порубить перья зеленого лука тонкими кольцами. Соединить ингредиенты для салата.
- 5 Смешать йогурт с солью, перцем и перемешать. Заправить салат. Наполнить ракушки салатом и подать.

КРЕСТЬЯНСКИЙ САЛАТ С БЕКОНОМ

🕒 20 мин

200 г отварного говяжьего языка, 200 г ветчины, 100 г сырокопченого бекона, 100 г свежего или свежемороженого зеленого горошка, 1 красный сладкий перец, 4–5 шампиньонов, 20 мл оливкового масла. **Заправка:** 3–4 маринованных огурца, 1 луковица, сок 1/2 лимона, 30 мл оливкового масла, морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

🍴 4

- 1 Нарезать язык, огурцы, бекон и ветчину соломкой.
- 2 Нарезать сладкий перец тонкими полукольцами, удалив семена и плодоножку.
- 3 Нарезать шампиньоны тонкими пластинками и обжарить на оливковом масле.
- 4 Обжарить бекон на сухой сковороде до хрустящей корочки.
- 5 Нарезать лук тонкими полукольцами, залить кипятком на 3 мин. Слить воду, добавить огурцы, сок лимона, оливковое масло, соль и перец. Перемешать.
- 6 Смешать ингредиенты салата с заправкой, выложить сверху хрустящий бекон и подать.



САЛАТ С КОПЧЕНЫМ МЯСОМ, ШПИНАТОМ И ЧЕРЕМШОЙ

 10 мин : 200 г сырокопченой говядины, 2 сладких яблока, 1/2 стручка перца чили, 200 г шпината, пучок черемши, пучок листьев салата.
 2 **Заправка:** сок 1 лайма, 20 мл оливкового масла, несколько перьев зеленого лука, морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

- 1 Вымыть, обсушить, крупно нарезать листья черемши и шпинат. Нарезать перец чили колечками.
- 2 Нарезать яблоки пластинками, удалив сердцевинки.
- 3 Вымыть, обсушить и порвать руками салатные листья.
- 4 Смешать оливковое масло, сок лайма, мелко нарубленный зеленый лук, соль, перец.
- 5 Нарезать говядину тонкими ломтиками. Смешать ингредиенты для салата, заправить, выложить сверху мясо и перец чили.

САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ С ПРОШУТТО, ГРУШЕЙ И СЫРОМ КАМАМБЕР

 20 мин : 100 г прошутто или хамона, 2 груши, сок 1/2 лимона, 1/2 кочана салата-латука, 1 головка сыра камамбер, 60 г зеленого винограда, 50 г черного или красного винограда, 70 г грецких орехов. **Заправка:** 60 мл оливкового масла

- 1 Разрезать груши пополам, удалить сердцевинки и нарезать мякоть тонкими ломтиками шириной 3–4 мм.
- 2 Сбрызнуть груши лимонным соком, чтобы они не потемнели.
- 3 Разрезать виноградины пополам и аккуратно удалить косточки.
- 4 Порвать вымытые и высушенные салатные листья, предварительно срезав жесткую часть.
- 5 Нарезать сыр треугольниками. Выложить на тарелку листья салата, ломтики груши, смешанные с сыром и виноградом, мясо и полить оливковым маслом. Выложить на салат половинки грецких орехов и подать.

САЛАТ С БАСТУРМОЙ И ПЕЧЕНЫМИ ПОМИДОРАМИ

 20 мин : 200 г бастурмы, 100 г помидоров черри, 1 небольшой кочан салата-латука, 75–100 г рукколы, 50 г пармезана, 1 ч. л. оливкового масла, пряные травы, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Заправка:** 20 мл оливкового масла

- 1 Нарезать бастурму тонкими ломтиками толщиной примерно 2–3 мм.
- 2 Разрезать помидоры черри пополам.
- 3 Влить в жаропрочную форму оливковое масло, выложить половинки черри, посыпать солью и травами и запекать в течение 20 мин при 180 °С.
- 4 Натереть пармезан на мелкой терке.
- 5 Разобрать латук и порвать листья небольшими кусочками, срезав с них жесткую часть.
- 6 Смешать латук и рукколу, выложить ломтики мяса, запеченные помидоры, полить оливковым маслом и посыпать тертым пармезаном. Посолить и поперчить по вкусу.

САЛАТ ИЗ СВИНИНЫ С ВИНОГРАДОМ

 45 мин : 400 г свиного филе, 1 небольшой кочан ромэн-салата или салата «айсберг», 2 ст. л. сливочного масла, 2 зубчика чеснока, 2 небольших пучка кинзы. **Заправка:** 400 г винограда, 100 г арахиса, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. меда, 1 ст. л. соевого соуса, цедра 1 лимона, соль, свежемолотый белый перец — по вкусу

- 1 Нарезать свинину небольшими кусочками. Измельчить чеснок.
- 2 Обжаривать свинину с чесноком на сливочном масле в течение 3 мин, помешивая.
- 3 Смешать соевый соус, мед, цедру лимона, соль и перец.
- 4 Обжарить виноград на оливковом масле и влить заправку. Перемешивать массу до тех пор, пока виноград не карамелизуется.
- 5 Добавить к винограду арахис и прогревать в течение 1 мин.
- 6 Нарезать вымытый и обсушенный салат и кинзу, смешать с виноградно-ореховой массой и мясом.



САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ

⌚ 40 мин

🍴 6

300 г отварной говядины (лопаточная или тазобедренная часть), 50 г риса, 2 помидора, 1 огурец, 1 луковица, по маленькому пучку зелени кинзы и укропа, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Заправка:** 100 г сметаны 26%-ной жирности

- 1 Нарезать говядину крупной соломкой.
- 2 Отваривать рис в подсоленной воде в течение 20 мин.
- 3 Нарезать лук тонкими полукольцами.
- 4 Нарезать помидоры и огурцы ломтиками.
- 5 Смешать мясо с рисом и овощами.
- 6 Мелко порубить зелень. Добавить к остальным ингредиентам.
- 7 Тщательно перемешать. Добавить перец и соль. Заправить салат сметаной и подать.

ПРЯНЫЙ ГРУШЕВЫЙ САЛАТ С РОСТБИФОМ

⌚ 30 мин

🍴 4-6

450 г говяжьей вырезки, 4 спелые сочные груши, 200 г темного винограда, 1 ст. л. растительного масла, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Маринад:** 125 мл сухого белого вина, 2 бутон гвоздики, 1 палочка корицы, 1 ч. л. сахара, сок, выделившийся при жарке мяса. **Заправка:** 200 мл сливок 20%-ной жирности, щепотка кориандра, маринад

- 1 Посолить, поперчить и обжаривать вырезку на растительном масле по 1 мин с каждой стороны, уменьшить нагрев вдвое и довести мясо до нужной степени прожарки. Нарезать ростбиф ломтиками толщиной 0,5 см.
- 2 Разрезать груши пополам, удалить сердцевину и нарезать мякоть ломтиками. Натереть корицу на мелкой терке, смешать с гвоздикой, сахаром, вином и дать настояться. Влить мясной сок и перемешать. Залить груши маринадом, перемешать и дать настояться. Разрезать виноградины пополам и удалить косточки.
- 3 Растереть в ступке зернышки кориандра, влить сливки и перемешать. Добавить маринад от груш и перемешать заправку до однородности. Выложить на тарелку мясо, груши, виноград, полить заправкой и подать.

САЛАТ С МЕДАЛЬОНОМ ИЗ ГОВЯДИНЫ

⌚ 50 мин

🍴 2

2 говяжьих медальона, 200 г смеси листьев салата, 1 огурец, 120 г лука-севка, 3-4 ст. л. бальзамического уксуса, 3 ст. л. оливкового масла, сушеные или свежие тимьян, орегано, розмарин, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу, сок, выделившийся при запекании лука. **Заправка:** 1 луковица шалота, 3 ст. л. белого винного уксуса, 6 ст. л. оливкового масла, соль, сахар — по вкусу. **Дополнительно:** фольга

- 1 Обжаривать медальоны на оливковом масле (2 ст. л.) по 2 мин с каждой стороны. Посолить, поперчить и нарезать ломтиками толщиной 0,5 см.
- 2 Очистить лук и выложить на противень, сбрызнуть оливковым маслом (1 ст. л.), бальзамическим уксусом, посыпать травами, накрыть фольгой и запекать в течение 20 мин, снять фольгу и запекать еще 5 мин. Нарезать огурец кружочками. Мелко порубить лук-шалот. Смешать уксус с солью и сахаром, взбить, вливая масло. Добавить лук. Полить листья салата.
- 3 Выложить на салатные листья огурец, лук-севок и медальон. Мясо полить соком, оставшимся после запекания лука. Сформировать таким же образом вторую порцию салата и подать.

САЛАТ-АССОРТИ «КАПРИЗ»

⌚ 20 мин

🍴 4

300 г отварного куриного филе, 200 г отварного говяжьего языка, 200 г ветчины, 200 г маринованных шампиньонов, 1 упаковка листьев салата. **Заправка:** 1 ст. л. зерновой горчицы, 3 ст. л. белого винного уксуса, 4 ст. л. оливкового масла, морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Для подачи:** 1 банка маслин без косточек, зелень укропа

- 1 Нарезать язык поперек волокон ломтиками, затем — соломкой.
- 2 Нарезать шампиньоны на четвертинки.
- 3 Нарезать ветчину и куриное филе соломкой.
- 4 Смешать винный уксус и горчицу, тонкой струйкой влить оливковое масло. Посолить, поперчить. Тщательно взбить.
- 5 Промыть и обсушить листья салата, выложить на них мясные продукты, грибы, украсить укропом и маслинами. Полить салат заправкой и подать.

САЛАТ С ТЕПЛОЙ СЕМГОЙ И МОРЕПРОДУКТАМИ



25 мин



4

400 г коктейля из морепродуктов, 200 г свежей семги (1 стейк толщиной 1,5 см), 2 огурца, 1 средний кочан салата «фризе», 1 луковица шалота, 80 мл белого сухого вина, сок 1/2 лимона, 40 мл оливкового масла, морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

Заправка: 1 луковица шалота, 1 ч. л. эстрагона (тархуна), 1 ч. л. зерновой горчицы, 8 ст. л. уксуса, 10 ст. л. оливкового масла

1 Порубить лук-шалот и обжарить на оливковом масле (10 мл) до прозрачности. Добавить морепродукты, обжаривать 1 мин, залить вином и варить 5 мин.

2 Очистить рыбный стейк от кожи, сбрызнуть соком лимона, поперчить, посолить и обжаривать на оливковом масле (30 мл) по 1 мин с каждой стороны.

3 Нарезать огурец тонкими кружочками. Мелко нарезать лук-шалот, смешать с горчицей, эстрагоном, уксусом и оливковым маслом.

4 Вымыть, обсушить и выложить на тарелку листья салата. Сверху выложить теплые морепродукты, кружочки огурца, полить заправкой, сверху выложить стейк из семги (рыбу можно разломать вилкой и выложить кусочками).



ТЕПЛЫЙ САЛАТ С СЕМГОЙ И ОВОЩАМИ



30 мин



1

100 г филе семги, 1/2 цукини, 1/2 сладкого красного перца, 30 г рукколы, 20 г маринованных маслин без косточек, 20 г маринованных оливок без косточек, 5 помидоров черри, 20 мл оливкового масла, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Заправка:** 30 мл оливкового масла, 5 мл бальзамического уксуса

1 Разрезать цукини вдоль пополам, а потом каждую часть — поперек тонкими ломтиками.

2 Нарезать перец треугольниками, удалив семена и плодоножку. Разрезать черри пополам.

3 Нарезать филе семги кубиками. Посолить и поперчить рыбу.

4 Обжаривать семгу, цукини, помидоры и перец на разогретой сковороде с оливковым маслом в течение 1–2 мин.

5 Выложить смесь из сковороды в емкость к рукколе.

6 Добавить в салат маслины и оливки.

7 Смешать оливковое масло и бальзамический уксус, полить салат заправкой и подать.





САЛАТ С ЛОСОСЕМ, КАРТОФЕЛЕМ, РЕДИСОМ И ОГУРЦОМ

🕒 30 мин

🍴 4

3 клубня картофеля, 200 г копченого лосося, 150 г смеси листьев салата, 1 пучок редиса, 1 пучок зеленого лука с белой частью, 1 огурец, 60 мл оливкового масла, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Заправка:** 1 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. зерновой горчицы, 3 ст. л. жидкого меда, морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Нарезать картофель тонкими круглыми ломтиками и обжарить на оливковом масле, посолить и поперчить.

2 Нарезать редис и огурец кружочками, копченого лосося — тонкими ломтиками, зеленый лук — тонкими колечками.

3 Смешать оливковое масло, сок лимона, мед, горчицу, соль и перец.

4 Вымыть, обсушить и выложить на тарелку салат, картофель, редис, огурцы и зеленый лук. Полить заправкой. Сверху положить ломтики рыбы.



САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ РЫБЫ С ВИШНЕВОЙ ЗАПРАВКОЙ

🕒 25 мин

🍴 4

100 г салата «фризе», 100 г редиса, 2 помидора, 200 г отварного филе белой рыбы (например, трески, хека, минтая). **Заправка:** 100 г свежемороженой вишни, 1/4 красной луковицы, 100 мл оливкового масла, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. кедровых орехов, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. бальзамического уксуса, 1 ч. л. белого винного уксуса, 2 капли соуса табаско, соль — по вкусу

1 Нарезать филе рыбы произвольными кусочками.

2 Промыть салат, нарвать небольшими веточками. Нарезать редис тонкими кружками. Обжарить на сухой сковороде кедровые орехи.

3 Надрезать помидоры крест-накрест и ошпарить. Снять кожицу, удалить семена, мелко нарезать мякоть.

4 Измельчить вишню, чеснок, красный лук и кедровые орехи с помощью блендера. Влить оливковое масло, соевый соус, бальзамический и винный уксус, табаско, посолить и хорошо взбить.

5 Смешать «фризе» с редисом и помидорами, влить 2–3 ч. л. заправки и перемешать. Выложить овощи на блюдо, сверху поместить кусочки рыбы. Полить салат заправкой или подать ее отдельно в соуснике.



САЛАТ С РИСОМ, ОТВАРНОЙ РЫБОЙ И КУКУРУЗОЙ

⌚ 40 мин

🍴 2–4

300 г отварного филе рыбы (например, трески, сайды, минтая, хека), 1/2 початка молодой кукурузы, 1 морковь, 2 ст. л. риса, 10 г сливочного масла, 1/4 ч. л. соли, 1 ч. л. оливкового масла

- 1** Отварить морковь в мундире, остудить, очистить и нарезать мелкими кубиками.
- 2** Отварить кукурузу и разобрать на зерна.
- 3** Отварить рис в подсоленной воде и заправить сливочным маслом.
- 4** Нарезать отварное филе рыбы мелкими кубиками.
- 5** Соединить рыбу, морковь и кукурузу, заправить оливковым маслом и перемешать.
- 6** Выложить рис на тарелку горкой, сверху — салат из рыбы и подать.



САЛАТ С КОПЧЕНОЙ РЫБОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ЗЕЛЕННОЙ ФАСОЛЬЮ

⌚ 30 мин

🍴 6

500 г картофеля, 300 г филе рыбы горячего копчения (например, горбуши, окуня), 200 г зеленой фасоли, 20 г сливочного масла.

Заправка: 2 ст. л. хрена, 1 ст. л. лимонного сока, 4 ст. л. оливкового масла, 100 г натурального йогурта без добавок, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

- 1** Нарезать филе рыбы средними кубиками.
- 2** Отварить в подсоленной воде картофель в мундире. Остудить, очистить и нарезать картофель дольками. Смешать рыбу с картофелем.
- 3** Обжаривать фасоль на сливочном масле в течение 1–2 мин. Добавить фасоль к картофелю и рыбе.
- 4** Смешать хрен с лимонным соком, йогуртом и оливковым маслом. Посолить и поперчить заправку и взбить.
- 5** Выложить салат на тарелку, заправку подать отдельно.





САЛАТ С КОНСЕРВИРОВАННЫМ ТУНЦОМ И ПОМИДОРАМИ ЧЕРРИ

 10 мин 200 г тунца в собственном соку, 8 помидоров черри, 100 г смеси листьев салата, 4 отварных перепелиных яйца. **Заправка:** 150 г низкокалорийного майонеза, 1 ч. л. томатного соуса, 1 ч. л. каперсов, 4 маринованных корнишона, 8 зеленых оливок без косточек

- 1 Очистить яйца и разрезать пополам.
- 2 Нарезать помидоры черри четвертинками.
- 3 Выложить тунца в миску, слегка размять вилок.
- 4 Мелко порубить каперсы и измельчить оливки.
- 5 Нарезать корнишоны мелкими кубиками.
- 6 Смешать майонез с томатным соусом. Добавить измельченные оливки и каперсы, тщательно перемешать.
- 7 Смешать овощи, яйца, салатные листья и рыбу, заправить, перемешать и подать.



САЛАТ С КОНСЕРВИРОВАННЫМ ТУНЦОМ И МАРИНОВАННЫМИ ОГУРЦАМИ

 20 мин 100 г консервированного тунца, 4 корнишона, 1/2 красной луковицы, 100 мл 33%-ных сливок. **Для подачи:** дольки лимона, кресс-салат

- 1 Слить жидкость из банки с тунцом и размять рыбу.
- 2 Мелко порубить лук и корнишоны.
- 3 Взбить сливки.
- 4 Добавить к сливкам тунца и снова взбить.
- 5 Добавить в массу мелкорубленный лук и перемешать.
- 6 Уложить на дно стаканчиков нарезанные корнишоны.
- 7 Сверху выложить рыбный мусс, украсить кресс-салатом и тонкими дольками лимона.



САЛАТ С ТУНЦОМ И БЕЛОЙ ФАСОЛЬЮ

🕒 10 мин

🍴 1–2

120 г консервированного тунца, 60 г консервированной белой фасоли, 1/2 красной луковицы, 4 отварных перепелиных яйца, 8 помидоров черри, 70 г салата «айсберг», 30 г рукколы.
Заправка: 40 г майонеза, 30 мл жидкости от фасоли, 20 г зерновой горчицы, 20 г пармезана, красный винный уксус — по вкусу

- 1 Промыть и обсушить рукколу и «айсберг». Нарвать салат руками. Разобрать тунца на небольшие кусочки. Слить жидкость от консервированной фасоли в отдельную емкость.
- 2 Разрезать помидоры черри пополам. Очистить перепелиные яйца и разрезать пополам.
- 3 Нарезать лук кольцами. Натереть пармезан на мелкой терке.
- 4 Смешать майонез, горчицу, жидкость от фасоли, винный уксус и пармезан.
- 5 Соединить листья салата с фасолью, тунцом, луком, яйцами и помидорами черри.
- 6 Заправить салат и аккуратно перемешать.

ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ С ГРЕБЕШКАМИ И РЕДИСОМ

🕒 15 мин

🍴 4

25 свежемороженов гребешков, 12 шт. красного редиса, по 100 г салата «фризе» и рукколы, сок 1/2 лимон, 30 мл оливкового масла, 2 зубчика чеснока, 1 лавровый лист. **Заправка:** 2 апельсина, 75 мл оливкового масла, 1 небольшой пучок укропа, 50 мл бальзамического уксуса, 1 ч. л. горошин розового перца

- 1 Обжарить на оливковом масле чеснок и лавровый лист. Удалить пряности и обжарить до готовности гребешки (по 1 мин с каждой стороны), сбрызнуть их лимонным соком.
- 2 Нарезать редис тонкими кружочками.
- 3 Раздавить горошины розового перца ножом.
- 4 Выжать сок из апельсинов, измельчить укроп и смешать с соком апельсина. Влить уксус и оливковое масло. Перемешать заправку.
- 5 Смешать листья рукколы и «фризе» с заправкой, выложить их на тарелку, сверху — редис и гребешки. Посыпать салат розовым перцем и подать.

САЛАТ С КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ И ПЕКИНСКОЙ КАПУСТОЙ

🕒 10 мин

🍴 4

1/2 кочана пекинской капусты, 150 г крабовых палочек, 150 г консервированной кукурузы, 50 г моркови по-корейски. **Заправка:** 100 г майонеза. **Для подачи:** зелень

- 1 Нарезать крабовые палочки соломкой.
- 2 Нарезать пекинскую капусту полосками.
- 3 Перемешать капусту с крабовыми палочками, кукурузой и морковью по-корейски.
- 4 Заправить салат майонезом, украсить зеленью и подать.

САЛАТ-ЛАТУК С ПОМИДОРАМИ, ОГУРЦАМИ И МАРИНОВАННЫМИ МИДИЯМИ

🕒 25 мин

🍴 4

300 г свежемороженов очищенных мидий, 1 помидор, 1 кочан салата-латука, 2 огурца, 1/2 пучка укропа, 300 мл воды, 125 мл белого сухого вина, 1/4 лимона, 2 зубчика чеснока.
Маринад: 2 луковицы шалота, сок 1/2 лимона, 4 ст. л. белого винного уксуса, 2 ч. л. зерновой горчицы, 8 ст. л. оливкового масла, сахар, морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

- 1 Довести до кипения вино в большой кастрюле, влить воду, добавить укроп и чеснок. Положить мидии в кастрюлю, накрыть крышкой и варить 10 мин.
- 2 Измельчить лук-шалот, добавить горчицу, винный уксус, оливковое масло, сок лимона, соль, сахар и перец. Перемешать. Залить мидии маринадом.
- 3 Нарезать лимон и помидор дольками, огурцы — кружочками.
- 4 Порвать салат руками. Смешать салатные листья, овощи, лимон, мидии, полить маринадом и подать.



САЛАТ С МИДИЯМИ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ

 15 мин : 200 г замороженных мидий, 1 луковица, 100 мл растительных сливок, 100 г смеси листьев салата, 1 сладкий перец, 2 ст. л. оливкового масла, 1 зубчик чеснока, кусочек корня имбиря длиной 1 см, щепотка карри, соль — по вкусу. **Для подачи:** дольки лайма, 1 острый перец

1 Нарезать луковицу тонкими полукольцами, сладкий перец — тонкой соломкой, очистив от семян и удалив плодоножку.

2 Разогреть оливковое масло на сковороде, добавить раздавленный чеснок и нарезанный корень имбиря. Быстро обжарить и вынуть из масла. Обжарить лук на ароматизированном масле. Добавить мидии и обжаривать в течение 5 мин. Всыпать в сковороду карри и соль.

3 Влить сливки и довести до кипения.

4 Промыть салатные листья, обсушить, нарвать небольшими кусочками и выложить на блюдо. Сверху поместить сладкий перец и мидии с соусом.

5 Посыпать салат тонкими колечками острого перца, украсить лаймом и подать.



САЛАТ-МИКС С ТИГРОВЫМИ КРЕВЕТКАМИ И ПОМИДОРАМИ ЧЕРРИ

 20 мин : 100 г салата-латука, 100 г салата «фризе», 100 г салата «айсберг», 1 авокадо, 6 помидоров черри, 6 тигровых креветок, 20 мл оливкового масла, 5 г маринованного имбиря, 2 зубчика чеснока. **Заправка:** 5 мл оливкового масла, 10 мл соевого соуса, сок 1/2 лимона. **Для подачи:** 5 г маринованного имбиря

1 Разморозить и очистить тигровые креветки. Раздавить неочищенный чеснок лезвием ножа. Нарезать маринованный имбирь тонкой соломкой. Обжарить на оливковом масле чеснок и имбирь. Обжаривать в той же сковороде креветки до готовности, периодически переворачивая их.

2 Промыть и обсушить салат «фризе» и разделить на небольшие веточки. Остальные виды салата тоже вымыть, обсушить и нарвать небольшими кусочками. Разрезать помидоры черри пополам. Очистить авокадо, удалить косточку и нарезать мякоть тонкими пластинками.

3 Смешать оливковое масло, соевый соус, лимонный сок и взбить до образования эмульсии. Выложить микс из салатов на центр тарелки, полить заправкой, рядом выложить помидоры, авокадо и креветки, посыпать имбирем и подать.





ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ СО СВЕКЛОЙ И КРЕВЕТКАМИ



10 мин +
время
на за-
пекание
свеклы

2 апельсина, 2 свеклы, 150 г свежемороженных королевских креветок, 150 г салата «корн», 2–3 зубчика чеснока, 5 ст. л. оливкового масла. **Заправка:** 2 ст. л. белого винного уксуса, 1 ч. л. готового белого хрена, сок апельсина, морская соль, свежемолотые черный и белый перцы — по вкусу. **Дополнительно:** фольга

10 | 2

1 Запекать свеклу в мундире, смазанную оливковым маслом (1/2 ст. л.) и завернутую в фольгу. Вынуть, остудить, очистить и нарезать овощ ломтиками.

2 Раздавить неочищенный чеснок ножом и обжа- рить на оливковом масле (1 ст. л.), выложить неочи- щенные креветки, обжарить и очистить. Залить лом- тики свеклы оливковым маслом (1–2 ст. л.).

3 Очистить апельсины и вырезать мякоть. Из остав- шейся части выжать сок. Смешать сок апельсинов, винный уксус, хрен, соль и два вида перца.

4 Выложить на листья салата свеклу, мякоть апель- сина, очищенные креветки. Полить заправкой или подать ее в отдельном соуснике.



САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК, КАЛЬМАРОВ И КРАБОВЫХ ПАЛОЧЕК



30 мин



4

200 г кальмаров, 200 г крабовых палочек, 200 г отварных мелких креветок, долька лимона, 100 г помидоров черри, 50 г марино- ванных маслин без косточек, 50 г маринован- ных оливок без косточек, 50 г листьев салата, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Заправка:** 50 мл оливкового масла, сок 1/2 лимона

1 Отваривать кальмары в подсоленной воде (без ки- пения) с долькой лимона в течение 2 мин, промыть, при необходимости очистить и нарезать поперек кольцами.

2 Размять крабовые палочки.

3 Смешать кальмары, крабовые палочки и креветки, полить соком лимона и оливковым маслом.

4 Посолить, поперчить, перемешать салат и оставить на 15 мин.

5 Разрезать черри пополам.

6 Смешать в емкости салатные листья, черри, олив- ки, маслины, морепродукты и подать.



САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ, АВОКАДО И ГРЕЙПФРУТОМ

 20 мин : 250 г хвостов королевских креветок, 1 авокадо, 2 грейпфрута (желательно красных), 1 кочан салата-латука, 2 помидора, 1 лавровый лист, 2 зубчика неочищенного чеснока, 30 мл оливкового масла, сок дольки лимона. **Заправка:** 1 небольшой пучок укропа, сок 1 лимона, 100 г майонеза, 100 г кетчупа, 1 зубчик чеснока, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Обжарить креветки на оливковом масле с чесноком и лавровым листом, которые после обжаривания надо удалить. Нарезать помидоры дольками. Порвать промытые и высушенные листья салата.

2 Нарезать мякоть авокадо тонкими ломтиками и сбрызнуть их соком лимона. Очистить грейпфруты и вырезать мякоть.

3 Мелко нарезать чеснок и порубить укроп.

4 Смешать майонез, кетчуп, чеснок, добавить сок лимона, соль, перец и укроп.

5 Выложить поочередно на листья салата авокадо, помидор, грейпфрут. Заправить и сверху положить жареные креветки.



САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ В ЛОДОЧКАХ ИЗ АВОКАДО

 15 мин : 1 авокадо, 100 г очищенных свежемороженых креветок, сок лимона, долька лимона, несколько капель соуса табаско, 2 ст. л. низкокалорийного майонеза, зелень укропа, соль — по вкусу. **Для подачи:** несколько зеленых оливок, зелень укропа

1 Разрезать пополам авокадо, удалить косточку и вынуть ложкой немного мякоти, стараясь оставить одинаковую толщину стенок.

2 Слегка сбрызнуть обе половинки авокадо половиной сока лимона, чтобы они не потемнели.

3 Размять мякоть авокадо и сбрызнуть второй половиной сока лимона. Добавить несколько капель соуса табаско.

4 Заправить авокадо майонезом, посолить и перемешать.

5 Отварить креветки в кипящей воде с добавлением укропа и дольки лимона. Откинуть на дуршлаг.

6 Перемешать креветки с авокадо. Нарезать оливки тонкими колечками.

7 Выложить готовый салат в лодочки из авокадо, украсить оливками и укропом.





САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С СЕЛЬДЕРЕЕМ И ЖАРеныМИ КРЕВЕТКАМИ

⌚ 10

150 г помидоров, 50 г стеблей сельдерея,
10 г зелени сельдерея, 6 тигровых креветок,
40 мл оливкового масла, соль, свежемолотый
черный перец — по вкусу, сок лимона — по вкусу.
Заправка: 20 мл оливкового масла

🍴 1

- 1 Нарезать помидоры дольками.
- 2 Нарезать стебель сельдерея поперек волокон тонкими ломтиками.
- 3 Очистить креветки, посолить, поперчить и сбрызнуть их лимонным соком.
- 4 Обжаривать креветки на оливковом масле в течение 1–2 мин.
- 5 Смешать помидоры с сельдереем, заправить оливковым маслом и выложить на тарелку.
- 6 Выложить рядом с салатом креветки и зелень сельдерея.



САЛАТ ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ И ПЕЧЕНЫХ ОВОЩЕЙ

⌚ 30 мин

200 г морепродуктов (коктейль), 1/2 цукини,
1 помидор, 1/2 баклажана, 1/2 сладкого красного
перца, 30 мл оливкового масла, 1 зубчик чеснока,
соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.
Заправка: 20 мл оливкового масла, 20 мл белого
винного уксуса, 20 мл меда. **Для подачи:**
30 г рукколы

🍴 2

- 1 Нарезать цукини, баклажаны и помидор кубиками.
- 2 Нарезать перец небольшими кусочками, удалив семена и плодоножку.
- 3 Смешать овощи, приправить солью и перцем.
- 4 Сбрызнуть овощи винным уксусом и оливковым маслом. Влить в салат мед и перемешать.
- 5 Запекать овощи на гриле или в разогретом духовом шкафу в течение 10 мин при 180 °C.
- 6 Измельчить чеснок.
- 7 Обжаривать морепродукты с чесноком в течение 2 мин на оливковом масле. Приправить по вкусу. Подать морепродукты с овощами и рукколой.





САЛАТ С КРАБОВЫМ МЯСОМ

🕒 20 мин

🍴 2–3

150–180 г крабового мяса или раковых шеек, 100–150 г салата «айсберг» или ромен-салата, 3–5 отварных перепелиных яиц, 1 яблоко, 1 огурец, 1 ч. л. лимонного сока. **Заправка:** 100 мл яблочного сока, 100 мл оливкового масла, 1/2 яблока, сок 1/2 лимона, 1 ст. л. с горкой зерновой горчицы, 1 ст. л. с горкой пастообразной горчицы, 1 ч. л. сахара

1 Очистить перепелиные яйца и разрезать пополам. Нашинковать или нарвать салатные листья. Нарезать яблоко, удалив сердцевину, и огурец крупными кубиками.

2 Сбрызнуть яблоко соком лимона, чтобы фрукт не потемнел. Отдельно измельчить яблоко для заправки.

3 Соединить измельченное яблоко с лимонным и яблочным соком. Взбить блендером в пюре и смешать с сахаром и двумя видами горчицы. Влить оливковое масло и перемешать. Измельчить крабовое мясо.

4 Выложить салатные листья в креманки или стаканы. Накрыть кусочками яблока и огурца, сверху — крабовым мясом и яйцами. Полить салат заправкой и подать.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ ТРЕСКИ И ФРУКТОВ

🕒 20 мин

🍴 3

180 г печени трески, 1 груша, 1 красный грейпфрут, 1 яблоко, 1 огурец, 6–8 перепелиных яиц, 1 пучок микс-салата либо ромен-салата, соль — по вкусу. **Заправка:** 100 г майонеза, 5 колец консервированного ананаса, 1/4 стручка свежего перца чили

1 Вымыть салат, тщательно обсушить и довольно крупно нашинковать.

2 Нарезать огурец брусочками толщиной 0,5 см.

3 Очистить от кожуры и сердцевин яблоко и грушу, нарезать мякоть дольками или брусочками.

4 Очистить грейпфрут и вырезать мякоть.

5 Нарезать мелкими кубиками ананас и смешать с майонезом и мелко нарезанным перцем чили.

6 Залить салатные листья заправкой, выложить фрукты, кусочки печени и половинки отварных перепелиных яиц.

САЛАТ С КОПЧЕНЫМ КАЛЬМАРОМ ИЛИ УГРЕМ

🕒 20 мин

🍴 3

100–150 г копченых кальмаров или угря, 50–100 г салата «айсберг», 50–60 г моркови по-корейски, 3–4 отварных перепелиных яйца, сок 1/2 лимона, 1/2 красной луковицы, 1 огурец, 30 г маринованных оливок без косточек. **Заправка:** 100 г майонеза, 1–2 зубчика чеснока, пучок зелени укропа

1 Очистить перепелиные яйца и разрезать пополам.

2 Измельчить зелень и чеснок. Добавить майонез и перемешать.

3 Нарезать кальмаров тонкими брусочками или кольцами.

4 Нашинковать или нарвать салат. Выложить в миску.

5 Крупно нарезать огурец, лук — кольцами или соломкой. Замариновать лук в лимонном соке.

6 Выложить на салатные листья корейскую морковь, огурцы, лук, кальмары, половинки яиц и оливки. Заправить и подать.

ФРЕШ-САЛАТ С РАССОЛЬНЫМ СЫРОМ И РАКОВЫМИ ШЕЙКАМИ

🕒 20 мин

🍴 4

150–200 г моцареллы, 200 г маринованных раковых шеек, 1/2 кочана ромен-салата и/или небольшой пучок рукколы, 1/2 зеленого яблока, 1 огурец, 100 г красного винограда, 30 мл оливкового масла. **Заправка:** 1/2 зеленого яблока, 2 ч. л. меда, 1 апельсин, 30–40 мл оливкового масла, соль, свежемолотый черный или красный перец — по вкусу

1 Вымыть зелень, обсушить и нашинковать. Очистить яблоко от кожуры и вырезать сердцевину. Нарезать мякоть яблока, огурец и моцареллу средними кубиками. Если раковые шейки крупные, их также нарезать. Нарезать виноград на две-четыре части, удалить косточки.

2 Смешать огурец, 1/2 яблока, раковые шейки, виноград, моцареллу и салатные листья, влить оливковое масло.

3 Очистить апельсин, вырезать мякоть, измельчить и выжать сок из оставшейся части. Смешать мед с соком апельсина, добавить яблоко, мякоть апельсина, оливковое масло, посолить, поперчить, перемешать.

4 Заправить салат, перемешать и подать.



САЛАТ А-ЛЯ ГРЕЧЕСКИЙ С АРОМАТНОЙ ФЕТОЙ

⌚ 10 мин

🍴 2

1 пучок салата (предпочтительно хрустящих сортов), 1 огурец, 1 помидор, 1 сладкий перец, 1 красная луковица, 120 г феты, 1 ч. л. сушеного орегано, 1 ч. л. сушеного базилика. **Заправка:** 4 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. винного красного уксуса, 1/2 ч. л. сахара. **Для подачи:** 50 г маринованных маслин без косточек, зелень базилика

1 Вымыть листья салата, обсушить и нарезать небольшими кусочками. Нарезать помидор небольшими дольками.

2 Нарезать сладкий перец треугольниками, очистив от семян и удалив плодоножку.

3 Нарезать огурец длинными брусочками, луковицу — тонкими кольцами, фету — небольшими кубиками.

4 Смешать орегано и базилик, перетереть. Обсыпать кусочки феты со всех сторон специями.

5 Смешать ингредиенты для заправки и взбить.

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



САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С ТВОРОГОМ

⌚ 10

🍴 1

80 г обезжиренного либо 1%-го творога, 1/2 помидора, 1/2 огурца, 1/2 сладкого красного перца, 50 г листьев салата, 30 г стебля сельдерея, несколько перьев зеленого лука. **Заправка:** 20 мл оливкового масла, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Для подачи:** 1 булочка

1 Нарезать помидор крупными кубиками. Очистить огурец от кожицы и нарезать мякоть крупными кубиками.

2 Нарезать сладкий перец крупными кубиками, удалив семена и плодоножку. Мелко нарезать зеленый лук.

3 Нарезать сельдерей поперек волокон тонкими ломтиками. Салатные листья вымыть, обсушить и нарезать небольшими кусочками.

4 Слегка размять творог вилкой.

5 Смешать нарезанные овощи, салатные листья, лук, творог. Заправить оливковым маслом, посолить и поперчить.

6 Разрезать булочку пополам и обжарить в тостере либо на сухой сковороде до золотистости. Подавать с салатом.





САЛАТ С БАКЛАЖАНАМИ И БРЫНЗОЙ

🕒 30 мин

🍴 2

1 баклажан, 50 г брынзы, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. бальзамического уксуса, 1 ч. л. ворчестерского соуса, свежий тимьян, пучок укропа, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Для подачи:** гренки из черного хлеба

1 Разрезать баклажан пополам, надрезать мякоть острым ножом крест-накрест.

2 Сбрызнуть половинки баклажана оливковым маслом, посыпать тимьяном. Запекать в духовом шкафу в течение 20 мин при 180 °С. Вынуть баклажан, остудить, извлечь и порубить мякоть.

3 Мелко порубить очищенный чеснок и зелень укропа. Добавить в мякоть баклажана чеснок.

4 Влить к мякоти баклажана бальзамический уксус и ворчестерский соус, посолить, поперчить и перемешать.

5 Размять брынзу с помощью вилки и всыпать укроп.

6 Выложить в стеклянные стаканчики баклажановую массу, сверху — брынзу. Подать салат с гренками из черного хлеба.



САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ ЧЕРРИ И ЛУКА

🕒 5 мин

🍴 2

250 г помидоров черри, 1 красная луковица.

Заправка: 4 ст. л. томатного сока, 1 зубчик чеснока, 4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. 3%-ного уксуса, 1 ч. л. сахарной пудры, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Для подачи:** листья салата

1 Нарезать помидоры дольками, удалив места крепления плодоножек.

2 Нарезать лук соломкой.

3 Измельчить чеснок.

4 Смешать томатный сок с чесноком, уксусом, растительным маслом, сахарной пудрой, солью и перцем.

5 Выложить помидоры с луком на блюдо и заправить приготовленным соусом.

6 Подать блюдо, украсив листьями салата.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ ЧЕРРИ И СЛИВ



10 мин

8 помидоров черри, 4 сливы, 1 пучок зеленого лука, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Заправка:** 2 ст. л. густой сметаны



1–2

- 1 Нарезать помидоры дольками, удалив места крепления плодоножек.
- 2 Разрезать сливы пополам, удалить косточки и нарезать мякоть дольками или ломтиками.
- 3 Мелко порубить зеленый лук.
- 4 Перемешать помидоры, лук и сливы, посолить и поперчить.
- 5 Заправить салат сметаной и сразу же подать.



САЛАТ «АЙСБЕРГ» С МОЦАРЕЛЛОЙ И ПОМИДОРАМИ ЧЕРРИ



20 мин

1 небольшой кочан салата «айсберг», 300 г помидоров черри, 150 г моцареллы, 1 луковица шалота, 100 г маринованных маслин без косточек. **Заправка:** 200 г сметаны, 60 мл соевого соуса, морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Для подачи:** небольшой пучок зелени базилика, несколько маслин



4

- 1 Промыть салат, высушить и нарезать достаточно крупно.
- 2 Разрезать помидоры черри пополам.
- 3 Смешать сметану с солью, перцем и соевым соусом.
- 4 Нарезать лук-шалот полукольцами.
- 5 Разрезать маслины пополам. Смешать салат с половиной заправки так, чтобы она равномерно покрыла листья.
- 6 Выложить в тарелку заправленные салатные листья, половинки черри, лук, сверху — разломанный на небольшие кусочки сыр. Украсить салат маслинами и листиками базилика. Подать оставшуюся заправку в соуснике.





КАПРЕЗЕ В ВЕРРИНАХ

 20 мин 200 г помидоров черри (желтых и красных), 100 г моцареллы. **Песто:** 1 пучок зелени базилика (желательно зеленого), 30 г орехов кешью, 2 ч. л. тертого пармезана, 2–3 зубчика чеснока, 50 мл оливкового масла, морская соль — по вкусу. **Для подачи:** кусочки помидора и моцареллы, листики базилика

1 Разрезать желтые помидоры черри пополам, а красные — небольшими кубиками, удалив места крепления плодоножек.

2 Нарезать моцареллу мелкими кубиками.

3 Приготовить из базилика, оливкового масла, кешью и чеснока соус песто, растирая ингредиенты в ступке и постепенно добавляя оливковое масло. Добавить в песто пармезан, соль и перемешать.

4 Выложить помидоры в порционные стаканы (веррины), каждый цвет отдельным слоем.

5 Сверху выложить половину песто, моцареллу и снова песто.

6 Украсить салат листиками базилика, кубиками помидора, сыра и подать.



САЛАТ НА ЛАВАШЕ С АВОКАДО, МОЦАРЕЛЛОЙ И ПОМИДОРАМИ ЧЕРРИ

 30 мин 1 упаковка тонкого лаваша, 1 авокадо, 125 г моцареллы, 6 помидоров черри, 6 отварных перепелиных яиц, 1 небольшой кочан салата-латука, небольшой пучок зелени. **Заправка:** 150 мл сливок 33%-ной жирности, 75 г сыра с голубой плесенью (например, дорблю), 50 мл соевого соуса

1 Вырезать из лаваша круги диаметром с пирожковую тарелку и подсушить их на сковороде — получатся своеобразные «тарелки».

2 Нарезать моцареллу средними кубиками, перепелиные яйца — пополам, помидоры — дольками.

3 Очистить авокадо, разрезать пополам и удалить косточку. Нарезать мякоть тонкими ломтиками.

4 Мелко порубить зелень. Соединить авокадо, моцареллу, яйца, зелень, помидоры. Размять сыр, влить сливки, соевый соус и перемешать.

5 Выложить лаваш, промытые и обсушенные листья латука, сверху разместить салат. Подать заправку отдельно.





САЛАТ С АРОМАТНЫМИ ГРЕНКАМИ И БРЫНЗОЙ

 15 мин : 1 сладкий перец, 1 помидор, 1 огурец, 1 авокадо, 1 стебель лука-порея, 150 г смеси листьев салата, 80 г брынзы. **Гренки:** 100 г пшеничного хлеба (например, чиабатты), 1 ст. л. оливкового масла, щепотка сушеного тимьяна. **Заправка:** 4 ст. л. оливкового масла, 4 ст. л. томатного сока, 1 ч. л. красного винного уксуса, 1 зубчик чеснока, соль — по вкусу. **Для подачи:** зелень базилика

 4

1 Разломать хлеб на небольшие кусочки, сбрызнуть оливковым маслом, посыпать тимьяном и подсушивать в духовом шкафу в течение 10 мин при 150 °С.

2 Нарезать помидор и огурец тонкими кружочками, лук-порей — тонкими кольцами, сладкий перец — тонкой соломкой. Размять брынзу. Очистить авокадо, удалить косточку, нарезать мякоть тонкими ломтиками.

3 Промыть салатные листья, обсушить и нарвать. Мелко порубить чеснок, смешать с томатным соком, оливковым маслом, винным уксусом и солью.

4 Выстлать блюдо листьями салата. Сверху выложить нарезанные овощи и брынзу в произвольном порядке или слоями. Полить салат заправкой, посыпать ароматными сухариками, украсить базиликом и подать.

ИТАЛЬЯНСКИЙ ХЛЕБНЫЙ САЛАТ

 20 мин : 100 г тостового хлеба (можно черствого), 20 г рукколы, 1/2 помидора, 1/2 огурца, 1/2 сладкого перца, 20 мл оливкового масла, 20 г пастообразной горчицы, 1 ч. л. белого винного уксуса, 1 ч. л. маринованных каперсов, 5 маринованных оливок без косточек, 5 маринованных маслин без косточек. **Заправка:** 50 мл оливкового масла, сахар, соль — по вкусу. **Для подачи:** по 2 маринованные оливки и маслины

 2

1 Срезать корки у хлебных ломтиков. Смазать мякиш горчицей, уксусом и оливковым маслом, размять и сформовать шарики.

2 Крупно нарезать сладкий перец, удалив семена и плодоножку. Крупно нарезать огурец и помидор.

3 Мелко порубить маринованные каперсы, маслины и оливки, отложив несколько штук для украшения. Промыть и обсушить рукколу, отделить жесткие стебли.

4 Смешать овощи, каперсы, оливки, маслины, заправить оливковым маслом, сахаром и солью. Добавить рукколу, хлебные шарики и подать, украсив оливками и маслинами.

САЛАТ С БАЛЬЗАМИЧЕСКИМ ЛУКОМ

 40 мин : 1 пучок рукколы, 1 пучок мангольда, 8 помидоров черри, 2 красные луковицы, 2 белые луковицы, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. бальзамического уксуса, смесь прованских трав. **Заправка:** сок, выделившийся при запекании лука, 2 ст. л. бальзамического уксуса, 2 ст. л. оливкового масла, морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Дополнительно:** фольга

 2

1 Нарезать лук крупными дольками, выложить на противень, смазанный оливковым маслом, посыпать прованскими травами и полить бальзамическим уксусом.

2 Накрывать лук фольгой и запекать в духовом шкафу в течение 20 мин при 200 °С. Вынуть противень, сохранить выделившийся при запекании сок. Оставить лук под фольгой на 20 мин.

3 Разрезать помидоры черри пополам, удалив места крепления плодоножек. Смешать бальзамический уксус, оливковое масло, соль, перец и луковый сок.

4 Снять фольгу с лука, поставить противень в духовой шкаф на 5 мин, чтобы на луке образовалась карамельная корочка. Вынуть и слегка остудить. Вымыть, обсушить мангольд и рукколу, добавить к ним помидоры, лук, полить заправкой и подать.

ОВОЩНОЙ САЛАТ С ГОРЧИЧНЫМ СОУСОМ

 10 мин : 1 огурец, 2 помидора, 2 луковицы, соль — по вкусу. **Заправка:** 120 г сметаны, 2 ст. л. нерафинированного растительного масла, 1 ст. л. зерновой горчицы, 2 веточки свежего базилика (желательно фиолетового), соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Для подачи:** зелень базилика

 4

1 Нарезать огурец поперек тонкими ломтиками.

2 Нарезать помидоры дольками.

3 Нарезать лук тонкими полукольцами.

4 Смешать овощи и посолить.

5 Взбить масло с горчицей и сметаной, добавить мелко нарезанный базилик, соль и перец.

6 Заправить салат, украсить листиками базилика и подать.



ПЕСТРЫЙ ОВОЩНОЙ САЛАТ С ЗЕЛЕНЬЮ И ЯЙЦОМ

⌚ 10 мин

🍴 2

5–6 листьев ромен-салата, 5–6 шт. красного редиса, 1/4 небольшого кочана цветной капусты, 2 отварных яйца. **Заправка:** 125 г зернового творога, 2 ст. л. овощного бульона, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. белого винного уксуса, пучок зелени укропа, морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Гренки:** отрубной хлеб, 2 ст. л. оливкового масла

1 Нарезать очищенные яйца и редис кружочками. Мелко порубить укроп.

2 Разобрать капусту на соцветия, нарезать вдоль тонкими ломтиками.

3 Смешать зерновой творог (жидкость слить), укроп, овощной бульон, винный уксус, оливковое масло, соль, перец.

4 Промыть, обсушить и порвать салат кусочками.

5 Обжарить хлеб на оливковом масле до хрустящей корочки.

6 Смешать листья салата, редис, капусту и заправку. Выложить салат на гренки, сверху разместить яйца и сразу же подать.



ПИКАНТНЫЙ САЛАТ С КУКУРУЗОЙ

⌚ 10 мин

🍴 4

2 банки консервированной кукурузы, 5–6 стеблей сельдерея, 1 небольшой кочан салата-латука, 10 соленых маслин. **Заправка:** 4 ст. л. овощного бульона, 3 ст. л. белого винного уксуса, 1 пучок зелени петрушки, 1 ч. л. горчицы, 1 ч. л. меда, 1 зубчик чеснока, 50 мл оливкового масла, морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Вымыть, обсушить и нарезать салат кусочками. Слить жидкость с кукурузы.

2 Нарезать стебли сельдерея поперек тонкими ломтиками.

3 Мелко порубить петрушку и чеснок. Раздавить маслины и удалить косточки.

4 Смешать зелень петрушки, горчицу, мед, чеснок, винный уксус и бульон. Влить оливковое масло, добавить соль и перец. Тщательно перемешать.

5 Выложить на салатные листья сельдерей, кукурузу, маслины, полить заправкой и сразу же подать.





КАПУСТНЫЙ САЛАТ С ГРУШЕЙ

 15 мин 400 г белокочанной капусты, 1 груша, 100 г маринованных маслин без косточек, 2 ст. л. семян кунжута, соль — по вкусу. **Заправка:**

 4 100 г майонеза

- 1 Слегка обжарить семена кунжута на сухой сковороде.
- 2 Нарезать капусту, слегка посолить и помять для выделения сока.
- 3 Разрезать грушу пополам, удалить сердцевину. Нарезать мякоть тонкими ломтиками.
- 4 Разрезать маслины пополам.
- 5 Выложить капусту, грушу, маслины на блюдо, посыпать кунжутом и подать с майонезом в отдельном соуснике.



САЛАТ С КАПУСТОЙ И ОГУРЦАМИ

 10 мин 400 г белокочанной капусты, 2 огурца, 2 ст. л. рубленого зеленого лука, зелень укропа, соль — по вкусу. **Заправка:** 2 ст. л. нерафинированного растительного масла. **Для подачи:** зелень укропа

- 1 Нарезать капусту тонкой соломкой, посолить и слегка помять для выделения сока.
- 2 Очистить огурцы от кожицы и натереть мякоть на крупной терке.
- 3 Мелко порубить укроп.
- 4 Смешать капусту, огурцы, зеленый лук, укроп и посолить.
- 5 Заправить салат растительным маслом, украсить зеленью и сразу же подать.



САЛАТ С КАПУСТОЙ, СВЕКЛОЙ И ФИНИКАМИ

⌚ 10 мин

🍴 2

200 г белокочанной капусты, 1 морковь, 1 яблоко, 1 отварная свекла, 20 г фиников без косточек, 1 ст. л. оливкового масла, морская соль, сахар — по вкусу.

Заправка: 2 ст. л. оливкового масла, 1/2 ст. л. винного уксуса

1 Нашинковать капусту, перетереть с солью и сахаром, чтобы она слегка пустила сок.

2 Нарезать морковь очень тонкой соломкой.

3 Нарезать яблоко очень тонкой соломкой, удалив сердцевину.

4 Нарезать свеклу соломкой и залить оливковым маслом, чтобы она не окрасила остальные составляющие салата.

5 Смешать свеклу, капусту, морковь и яблоко. Заправить маслом и уксусом.

6 Мелко нарезать финики, выложить на салат и подать.

САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И МЯТОЙ

⌚ 15 мин

🍴 4

300 г цветной капусты, 2 огурца, 1 сладкий перец (желтый или зеленый), сок 1/2 лимона, соль — по вкусу. **Заправка:** 4 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. мелко рубленого свежего имбиря, 1 ч. л. мелко нарезанной мяты, щепотка тмина.

Для подачи: листья салата, перец чили (или кайенский перец) — на кончике ножа

1 Разобрать цветную капусту на соцветия и бланшировать в подсоленной воде с добавлением лимонного сока в течение 3 мин. Опустить капусту в ледяную воду, чтобы она оставалась хрустящей.

2 Нарезать сладкий перец квадратными пластинками, очистив его от семян и плодоножки. Нарезать огурцы средними кусочками. Смешать оливковое масло, сок лимона и мед, взбить венчиком, добавить имбирь, мяту. Слегка растереть между пальцами тмин, всыпать в заправку и перемешать.

3 Заправить овощи полученной смесью, аккуратно перемешать, посыпать острым перцем и подать на листьях салата.

САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ ФАСОЛИ, СЫРА И ХЛЕБНЫХ ГРЕНОК

⌚ 30 мин

🍴 1

100 г красной консервированной фасоли без жидкости, 50 г плавленого сыра (тонких ломтиков), 30 г рукколы, 5 помидоров черри, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

Гренки: 50 г чабатты или другого белого хлеба, 20 мл оливкового масла, 1 зубчик чеснока.

Заправка: 30 мл оливкового масла

1 Наломать хлеб небольшими кусочками и обжарить на оливковом масле до золотистости. Измельчить чеснок и посыпать им гренки.

2 Разрезать помидоры черри пополам. Выложить помидоры, хлеб с чесноком в салатник и всыпать рукколу.

3 Свернуть кулечками ломтики сыра и выложить к салату. Добавить фасоль, соль и перец.

4 Влить в салат оливковое масло, перемешать и подать.

САЛАТ ИЗ ЗАПЕЧЕННЫХ ПЕРЦЕВ С КЕДРОВЫМИ ОРЕХАМИ

⌚ 40 мин

🍴 3

3 сладких перца разных цветов, 2 ст. л. кедровых орехов, 1 ч. л. оливкового масла, свежий тимьян. **Заправка:** 60 мл оливкового масла, 2 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. бальзамического уксуса. **Для подачи:** 2 зубчика чеснока, свежий базилик. **Дополнительно:** пищевая пленка

1 Слегка надрезать перцы, смазать оливковым маслом, вложить в надрезы тимьян и запекать в духовом шкафу в течение 15 мин при 180 °С. Вынуть перцы, завернуть в пищевую пленку и дать им остыть. Очистить овощи от кожицы и семян. Нарезать мякоть произвольными кусочками.

2 Обжарить кедровые орехи на сухой сковороде до золотистого цвета.

3 Смешать оливковое масло, соевый соус и бальзамический уксус и взбить с помощью венчика до состояния эмульсии.

4 Выложить перцы в глубокую посуду, залить заправкой и перемешать. Измельчить чеснок, посыпать салат, украсить базиликом, орехами и подать.



САЛАТ С МОРКОВЬЮ И ПЕКИНСКОЙ КАПУСТОЙ

🕒 10 мин

🍴 4

1 небольшой кочан пекинской капусты, 1 морковь, 150 г свежемороженого или свежего зеленого горошка, 6 отварных яиц, 1 пучок укропа. **Заправка:** 150 г оливкового майонеза, 150 г натурального йогурта без добавок, 2 ст. л. кетчупа, 1–2 ч. л. лимонного сока, 15 мл коньяка, морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Нашинковать пекинскую капусту и морковь мелкой соломкой. Смешать овощи и слегка помять, чтобы они пустили сок.

2 Добавить размороженный или свежий горошек.

3 Смешать кетчуп, йогурт, майонез, коньяк, соль и перец. Влить сок лимона и перемешать.

4 Очистить яйца и нарезать кружочками. Измельчить укроп.

5 Выложить салат в тарелку, сверху поместить кружочки яиц, посыпать укропом. Подать заправку отдельно.

САЛАТ «ЕВРОПА» С КАРТОФЕЛЕМ И ПОМИДОРАМИ ЧЕРРИ

🕒 30 мин + время на варку карто-
феля

🍴 3

200 г мелкого картофеля, 150 г салата «айсберг», 200 г разноцветных помидоров черри. **Заправка:** 1/2 пучка зеленого лука, 125 г натурального йогурта без добавок, 1 ст. л. зерновой горчицы, 1 ст. л. белого винного уксуса, морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Для подачи:** рубленый зеленый лук

1 Отварить картофель в мундире, остудить, очистить от кожуры и нарезать клубни дольками.

2 Вымыть, обсушить и нарвать салат, удаляя жесткие части у основания листьев.

3 Разрезать помидоры черри пополам. Нашинковать лук без белой части.

4 Смешать йогурт, горчицу, винный уксус, лук, соль и перец.

5 Смешать теплый картофель с заправкой, дать пропитаться 20 мин. Выложить на листья салата заправленный картофель, сверху — половинки помидоров черри. Присыпать зеленым луком.

РИСОВЫЙ САЛАТ С МАСЛИНАМИ И ФЕТОЙ

🕒 30 мин + время на варку риса

🍴 2

100 г смеси бурого и дикого риса, 1/3 зеленого сладкого перца, 1/2 красной луковицы, 50 г консервированной кукурузы, 6–7 крупных маринованных маслин без косточек, 100 г феты. **Заправка:** 2 ст. л. винного уксуса, 2 ст. л. оливкового масла, 1 зубчик чеснока, морская соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

1 Отварить рис до готовности. Слить жидкость с кукурузы. Размять фету.

2 Нарезать сладкий перец кубиками, очистив от семян, лук — тонкими полукольцами, маслины — колечками.

3 Порубить чеснок.

4 Смешать винный уксус, оливковое масло, чеснок, соль, перец.

5 Смешать рис, сладкий перец, лук, кукурузу, маслины, заправить салат, посыпать фетой и подать.

САЛАТ ИЗ ДАЙКОНА С ОГУРЦОМ И УКРОПНОЙ ЗАПРАВКОЙ

🕒 10 мин

🍴 2

1 корень дайкона, 2 огурца, 8 отварных перепелиных яиц. **Заправка:** 200 г нежирной сметаны, зелень укропа, соль — по вкусу. **Для подачи:** зелень укропа

1 Очистить яйца и нарезать небольшими дольками.

2 Очистить дайкон, натереть на крупной терке или терке для корейской моркови.

3 Нарезать огурцы вдоль тонкими пластинками и нашинковать их соломкой.

4 Мелко порубить зелень укропа, добавить в сметану, посолить, перемешать.

5 Выложить в салатник слоями огурцы, заправку, яйца, заправку, дайкон. Украсить салат зеленью укропа и подать.

ЗЕЛЕНый САЛАТ С РЕДИСОМ, КУКУРУЗОЙ И ЛУКОМ

 15 мин : 200 г редиса, 100 г консервированной кукурузы, 4 листа зеленого салата, 1 красная луковица, 1 ст. л. жареных кедровых орехов. **Заправка:** 6 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. винного уксуса, 2 ч. л. зерновой горчицы, 1 ч. л. сахара, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

- 1** Нарезать редис ломтиками.
- 2** Нарезать лук соломкой.
- 3** Вымыть, обсушить и нарвать салатные листья.
- 4** Слить с кукурузы жидкость.
- 5** Перемешать редис, лук, салатные листья и кукурузу.
- 6** Смешать горчицу с уксусом, солью, перцем и сахаром. Взбивать заправку венчиком, вливая тонкой струйкой растительное масло.
- 7** Заправить салат, посыпать кедровыми орехами и сразу же подать.



САЛАТ С МОРКОВЬЮ, КУКУРУЗОЙ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

 15 мин : 2 огурца, 1 отварная морковь, 1 сладкий перец (желательно зеленый), 6 ст. л. консервированной кукурузы, соль — по вкусу. **Заправка:** 2 ст. л. сметаны

- 1** Мелко нарезать морковь и перец, очищенный от семян.
- 2** Натереть огурцы на крупной терке.
- 3** Перемешать огурцы, морковь, перец и кукурузу, посолить.
- 4** Заправить салат сметаной и подать.





КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ С ЯБЛОКАМИ, ФАСОЛЬЮ И КУКУРУЗОЙ

 20 мин + время на варку картофеля 2 клубня картофеля, 2 зеленых яблока, 2 соленых огурца, 1 луковица, 4 ст. л. консервированной кукурузы, 3 ст. л. красной консервированной фасоли. **Заправка:** 120 г сметаны, 100 г майонеза. **Для подачи:** зелень укропа

 6

1 Отварить картофель в мундире, остудить, очистить от кожуры.

2 Нарезать картофель и огурцы кубиками. Слить жидкость с кукурузы и фасоли.

3 Измельчить лук и укроп. Натереть яблоки на крупной терке.

4 Перемешать картофель, огурцы, яблоки, фасоль и кукурузу, выложить в салатник. Посыпать зеленью.

5 Смешать майонез и сметану.

6 Подать салат с заправкой отдельно.



САЛАТ ИЗ ЧЕРНОЙ РЕДЬКИ С ЖАРЕННЫМ ЛУКОМ

 15 мин 2 черные редьки, 1 луковица, 70 мл растительного масла, свежемолотый черный перец, соль — по вкусу, зелень укропа

 2

1 Натереть редьку на терке для корейской моркови.

2 Промыть холодной водой, чтобы удалить излишнюю остроту и горечь, отжать, посолить и слегка перетереть руками или деревянной ложкой.

3 Нарезать лук тонкими колечками и обжарить на растительном масле до золотистости. Порубить укроп.

4 Добавить обжаренный лук вместе с маслом в редьку, быстро и аккуратно перемешать, посыпать укропом, перцем и подать.





МОРСКАЯ КАПУСТА С КОРНИШОНАМИ И МОРКОВЬЮ

🕒 20 мин

🍴 4

200 г маринованной морской капусты, 4 маринованных корншона, 1 морковь, 1 луковица, 2 отварных яйца, соль — по вкусу. **Заправка:** 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. столового 9%-ного уксуса

- 1 Отварить морковь в мундире до готовности, очистить, нарезать овощ тонкой соломкой.
- 2 Очистить яйца и порубить.
- 3 Нарезать корншоны тонкой соломкой, лук — полукольцами.
- 4 Соединить яйца, лук, морковь, корншоны, морскую капусту и заправить растительным маслом и уксусом.
- 5 Добавить соль, перемешать салат и подать.

ВИНЕГРЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

🕒 20 мин

🍴 6

200 г отварной свеклы, 150 г отварной моркови, 200 г отварного картофеля, 100 г квашеной капусты, 100 г соленых огурцов, 100 г консервированного зеленого горошка, 1 луковица, соль — по вкусу. **Заправка:** 100 мл растительного масла

- 1 Нарезать соленые огурцы и лук средними кубиками.
- 2 Очистить картофель, морковь, свеклу и нарезать овощи средними кубиками.
- 3 Выложить подготовленную свеклу в глубокую емкость, заправить растительным маслом и перемешать, чтобы она не окрасила остальные ингредиенты салата.
- 4 Добавить остальные овощи, посолить, аккуратно перемешать и подать.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ СО ШПИНАТОМ

🕒 15 мин +
время
на варку
свеклы

🍴 4

2–3 небольшие свеклы, 150 г творога, 100 г свежего шпината, 1 красная луковица, зелень фиолетового базилика. **Заправка:** 4 ст. л. оливкового масла, 1/2 ч. л. сахара, 1/2 ч. л. зиры, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу. **Для подачи:** листья базилика

- 1 Отварить свеклу в мундире до готовности. Очистить, нарезать тонкими пластинами.
- 2 Нарезать лук тонкими полукольцами. Измельчить базилик.
- 3 Тщательно вымыть шпинат под проточной водой и нарезать широкой соломкой.
- 4 Измельчить зирю в ступке, добавить сахар, соль, перец, влить оливковое масло и взбить заправку.
- 5 Соединить в глубокой миске свеклу, лук, творог, зелень, заправить салат и перемешать. Украсить листиками базилика при подаче.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СУХОФРУКТАМИ

🕒 40 мин

🍴 1–2

1 свекла, 40 г чернослива, 20 г изюма, 1 ст. л. грецких орехов, 25 г твердого сыра (например, голландского, российского, чеддера), веточка петрушки, щепотка соли. **Заправка:** 50 г нежирной сметаны

- 1 Отварить свеклу в мундирах до готовности. Остудить, очистить и натереть овощ на крупной терке.
- 2 Залить чернослив и изюм кипятком на 2 мин. Порубить петрушку.
- 3 Подсушивать грецкие орехи в духовом шкафу в течение 15 мин при 100 °С, вынуть, слегка остудить и мелко порубить. Натереть сыр на мелкой терке.
- 4 Нарезать чернослив соломкой, добавить к свекле. Смешать массу с изюмом и грецкими орехами.
- 5 Заправить салат сметаной, посолить и перемешать, посыпать тертым сыром, петрушкой и подать.





САЛАТ ИЗ БОБОВЫХ



15 мин



4

175 г консервированного нута, 175 г консервированной белой фасоли, 175 г консервированного зеленого горошка, 175 г моркови, 1 сладкий перец. **Заправка:** 1 красная луковица, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. яблочного уксуса, 1/2 ч. л. сушеного эстрагона, соль, свежемолотый черный перец — по вкусу

- 1 Нарезать морковь соломкой, лук — мелкими кубиками. Измельчить чеснок.
- 2 Нарезать сладкий перец полосками, очистив от семян и удалив плодоножку.
- 3 Перемешать горошек, нут, фасоль, морковь и сладкий перец в большой емкости.
- 4 Смешать лук, чеснок с уксусом и растительным маслом. Добавить эстрагон, соль и перец.
- 5 Полить заправкой салат, перемешать и подать.



САЛАТ С ЯБЛОКОМ И СЕЛЬДЕРЕЕМ



10 мин



3

2 зеленых яблока, 4 стебля сельдерея, 200 г смеси листьев салата, сок 1/2 лимона. **Заправка:** 20 г зерновой горчицы, 50 мл оливкового масла, 20 мл меда. **Для подачи:** цедра 1/2 лимона

- 1 Нарезать очищенные яблоки крупными кусочками, удалив сердцевину. Сбрызнуть лимонным соком, чтобы мякоть не потемнела.
- 2 Очистить стебли сельдерея от жестких волокон и нарезать тонкими перьями.
- 3 Разделить салат на листья, промыть, обсушить и нарвать руками на крупные части.
- 4 Смешать яблоки, сельдерей и листья салата.
- 5 Смешать оливковое масло, мед, горчицу и взбить.
- 6 Заправить салат, аккуратно перемешать и выложить на блюдо. Сверху посыпать тертой цедрой лимона и подать.





САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С ФРУКТАМИ

 30 мин 300 г редьки, 2 сливы, 1 яблоко, 1 груша.
 3 **Заправка:** 4 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. сахарной пудры, соль, молотый перец чили — по вкусу. **Для подачи:** зелень

- 1 Очистить редьку и нарезать соломкой.
- 2 Разрезать сливы, яблоки и груши, удалить косточки и сердцевину. Нарезать мякоть фруктов ломтиками.
- 3 Смешать оливковое масло с сахарной пудрой, солью и перцем.
- 4 Соединить редьку и фрукты, полить заправкой и перемешать.
- 5 Украсить салат зеленью и подать.



САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ВИШНЕЙ

 15 мин 300 г цветной капусты, 1 морковь, 200 г свежей (или свежемороженой) вишни. **Заправка:**
 4 150 г нежирной сметаны, 1 зубчик чеснока, 50 г грецких орехов, зелень укропа, соль — по вкусу

- 1 Разобрать цветную капусту на соцветия и бланшировать в подсоленной кипящей воде в течение 5 мин. Залить капусту ледяной водой, чтобы она оставалась хрустящей.
- 2 Нарезать морковь кружочками и бланшировать в кипящей воде в течение 5 мин. Слить воду, остудить.
- 3 Мелко порубить чеснок, зелень укропа, грецкие орехи. Залить орехи, чеснок и зелень сметаной. Посолить и перемешать.
- 4 Удалить косточки из свежей вишни (свежемороженую разморозить при комнатной температуре). Аккуратно перемешать все ингредиенты, выложить в салатник и подать.



САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КОНСЕРВИРОВАННЫМИ АНАНАСАМИ

 15 мин | 2 моркови, 4 ломтика консервированного ананаса, 100 г зерненого творога, 1 ч. л. рубленой мяты, 120 г сметаны, 1 ч. л. сахара

 6

- 1 Натереть морковь на крупной терке.
- 2 Нарезать ломтики ананаса мелкими кусочками.
- 3 Смешать морковь с ананасом, добавить творог, мяту и снова перемешать.
- 4 Посыпать салат сахаром и полить сметаной при подаче.



САЛАТ ИЗ АПЕЛЬСИНА И АВОКАДО

 20 мин | 1 кочан ромен-салата, 1 огурец, 1 красная луковица, 2 авокадо, 5 апельсинов, сок 1/2 лимона.

 4

Заправка: 1 ст. л. бальзамического уксуса, оливковое масло, 2 щепотки молотого перца чили, морская соль — по вкусу

- 1 Промыть, высушить и нарвать листья салата.
- 2 Нарезать огурец кружочками. Очистить апельсины и вырезать мякоть.
- 3 Очистить авокадо, разрезать пополам и вынуть косточку. Нарезать мякоть крупными, но тонкими ломтиками. Сбрызнуть соком лимона, чтобы она не потемнела.
- 4 Нарезать лук полукольцами и ошпарить, чтобы удалить горечь. Перемешать овощи и фрукты.
- 5 Смешать оливковое масло и уксус, посолить и приправить перцем чили.
- 6 Заправить салат и подать.





САЛАТ С ГРЕЙПФРУТОМ И КЕФИРНЫМ СОУСОМ

 15 мин 1 огурец, 1 грейпфрут, 1 стебель лука-порея, 12 помидоров черри, 2 листа зеленого салата, 30 г кресс-салата. **Соус:** 100 мл кефира, 3 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. рубленых грецких орехов, соль — по вкусу

- 1 Нарезать огурец тонкими ломтиками.
- 2 Очистить грейпфрут, вырезать мякоть и нарезать кусочками.
- 3 Нарезать лук кольцами. Разрезать помидоры черри пополам.
- 4 Вымыть, обсушить листья салата, нарезать полосками, порубить кресс-салат.
- 5 Смешать кефир с оливковым маслом, орехами и солью.
- 6 Смешать овощи, салатные листья и мякоть грейпфрута, заправить соусом и подать.



САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ С КЛУБНИКОЙ, ЯЙЦАМИ И СЫРОМ

 20 мин 200 г листьев зеленого салата, 4 ягоды клубники, 60 г твердого сыра (например, российского), 2 отварных яйца. **Заправка:** 2 ст. л. майонеза, свежемолотый черный перец — по вкусу

- 1 Очистить яйца и отделить белки от желтков. Натереть белки на мелкой терке, желтки размять.
- 2 Вымыть, обсушить и нарвать листья салата.
- 3 Майонез перемешать с перцем. Натереть сыр на мелкой терке.
- 4 Уложить в креманки или бокалы половину листьев салата, белки, затем оставшийся салат и желтки.
- 5 Полить салат заправкой, посыпать тертым сыром и выложить клубнику.





САЛАТ С КЛУБНИКОЙ И МЮСЛИ

⌚ 15 мин

1/2 стакана геркулеса, 2 ст. л. тростникового сахара, 2 ст. л. кокосовой стружки, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. любых орехов. **Заправка:** 200 г свежей клубники, 100 мл сладкого клубничного йогурта. **Для подачи:** листики мяты.

🍴 2

Дополнительно: фольга

1 Порубить орехи и смешать с геркулесом, кокосовой стружкой и сахаром.

2 Высыпать смесь в форму для запекания, разложить поверх смеси кусочки сливочного масла. Закрыть форму фольгой и поставить в духовой шкаф на 10 мин при 180 °С. Вынуть форму, снять фольгу, размешать мюсли, поставить в духовой шкаф без фольги, чтобы масса стала золотистой и сухой (периодически нужно помешивать). Достать форму.

3 Промыть клубнику, удалить чашелистики, нарезать половину ягод кусочками и смешать с йогуртом.

4 Выложить мюсли в прозрачную посуду, сверху полить клубничным йогуртом, украсить целыми ягодами и листиками мяты.

САЛАТ ИЗ КИВИ И МАНДАРИНОВ

⌚ 10 мин

2 мандарина, 2 киви, 1 груша, сок 1 дольки лимона. **Заправка:** 2 ст. л. меда. **Для подачи:** листики мяты

🍴 2

1 Очистить мандарины от кожуры, разделить плоды на дольки.

2 Очистить киви от кожуры и нарезать мякоть тонкими ломтиками.

3 Очистить грушу от кожуры и сердцевин, нарезать мякоть тонкими дольками. Сбрызнуть соком лимона, чтобы они не потемнели.

4 Смешать фрукты, заправить медом, украсить листиками мяты и подать.

ДЫННО-ГРУШЕВЫЙ САЛАТ С ЦИТРУСОВО-МЕДОВОЙ ЗАПРАВКОЙ

⌚ 40 мин

1 груша, 1 маленькая дыня, 100 г винограда. **Заправка:** 30 мл меда, сок 1 апельсина, сок 1/2 лимона. **Для подачи:** листики мяты

🍴 4

1 Очистить грушу от кожуры и сердцевин, нарезать мякоть дольками. Сбрызнуть дольки лимонным соком, чтобы они не потемнели.

2 Разрезать виноградины пополам, удалить косточки.

3 Разрезать дыню пополам, удалить семена и вырезать мякоть. Нарезать дыню небольшими ломтиками. Смешать грушу, виноград и дыню.

4 Смешать сок апельсина и лимона. Влить мед и тщательно взбить венчиком.

5 Залить подготовленные фрукты заправкой и аккуратно перемешать. Украсить листиками мяты.

САЛАТ ИЗ ЦИТРУСОВЫХ, КИВИ, БАНАНА, ВИНОГРАДА И МАНГО С КОРИЦЕЙ

⌚ 10 мин

1/2 спелого манго, 1/2 апельсина, 1/2 грейпфрута, 1/2 киви, 1/2 банана, 50 г винограда. **Заправка:** 20 мл меда, сок 1/4 лимона, щепотка корицы

🍴 1

1 Очистить манго, удалить косточку и нарезать мякоть кубиками.

2 Очистить апельсин и грейпфрут от кожуры, вырезать мякоть и нарезать ее кубиками.

3 Очистить киви от кожицы и нарезать мякоть кубиками.

4 Очистить банан от кожуры и нарезать мякоть кружочками.

5 Разрезать виноградины пополам и удалить косточки. Смешать фрукты.

6 Смешать мед, лимонный сок, корицу, полить салат получившейся заправкой и подать.



С81 **100** лучших рецептов салатов на каждый день. — Москва : Эксмо, 2015. — 48 с. : ил. — (Кулинария. 100 лучших рецептов).

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-81101-4

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. 100 ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ

100 ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ САЛАТОВ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Авторы рецептов:

*Бразовская Ю., Голенков П., Григорчик М., Дятлова Ж., Кабанов А.,
Лисецкая А., Савкова Р., Светов Д., Тибилов Э.*

Фотографы:

Рутковский В., Демура Д.

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

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

Өндіруші: «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 сайтта: www.eksmo.ru/certification

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

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

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: ivanova.ey@eksmo.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 25.05.2015. Формат 60x84¹/₈.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 5,6.
Тираж экз. Заказ

В электронном виде книги издательства Эксмо вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
одна книга до пяти



ISBN 978-5-699-81101-4



9 785699 811014 >



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

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

В серии вышли:

100 лучших рецептов



блюда
на скорую руку

500 000
читателей
одобрили
рецепты

100 лучших рецептов



быстрых
завтраков

500 000
читателей
одобрили
рецепты

100 лучших рецептов



блюда
из грибов

500 000
читателей
одобрили
рецепты

лучших
100
рецептов

Рецепты одобрены
и проверены читателями
серии «Готовят все!»

ISBN 978-5-699-81101-4



9 785699 811014 >

