

ПРАЗДНИК

как по нотам

САЛАТЫ

*Более 60 рецептов изысканных блюд
для настоящих гурманов*

Джема Гомез

Джема Гомез
Праздник как по нотам. Салаты. Более
60 рецептов изысканных блюд для
настоящих гурманов

© First published in French by Mango, Paris, France – 2021

© Пушкина А. В., перевод на русский язык, 2024

© Издание на русском языке, оформление. ООО «Издательская
Группа «Азбука-Аттикус», 2024

КоЛибри®

* * *



Салаты на 1 порцию



Салат из говядины с кунжутом и руколой

На 1 порцию

Приготовление: 15 мин.

Обжаривание: 4–6 мин.

Ингредиенты

125 г ромштекса

1 пучок зеленого лука

1 большая горсть руколы

1 ст. л. растительного масла

Соус:

1/3 ч. л. свежего тертого имбиря

1,5 ч. л. жареного кунжута

1/4 ч. л. соуса самбал

4,5 ч. л. соевого соуса

4,5 ч. л. сока лайма

1/3 ч. л. сахара

1/3 ч. л. кунжутного масла

1. За 30 минут до приготовления салата достаньте мясо из холодильника.

2. Разогрейте сухую сковороду с антипригарным покрытием на сильном огне. Сбрызните ромштекс растительным маслом и переложите на хорошо разогретую сковороду. Обжаривайте 2–3 минуты с каждой стороны в зависимости от толщины. Переложите на доску и остудите.

3. Пока мясо остывает, смешайте все ингредиенты для соуса в большой миске.

4. Тонко нарежьте зеленый лук так, чтобы получились продолговатые перья. Выложите лук вместе с руколой на тарелку.

5. Нарежьте мясо ломтиками, выложите их на салат и полейте небольшим количеством соуса. Подавайте салат к столу. Отдельно подайте соус.



Салат с козьим сыром, свеклой, финиками и грецким орехом

На 1 порцию

Приготовление: 15 мин.

Ингредиенты

50 г козьего сыра с пепельной корочкой

½ вареной свеклы

2 крупных финика сорта меджул

15 г ядер грецких орехов

1 крупная горсть салата месклан^[1]

1,5 ч. л. жидкого меда

¼ ч. л. горчицы

1,5 ч. л. яблочного уксуса

3,5 ч. л. оливкового масла

Соль и перец

1. В миску налейте уксус и добавьте мед, смешайте до однородности. Посолите и поперчите, затем добавьте оливковое масло и горчицу, снова хорошо перемешайте, чтобы получился соус винегрет.

2. Нарежьте сыр ломтиками, а свеклу – кубиками. Измельчите орехи. Удалите косточки у фиников и нарежьте их на кусочки.

3. Выложите салат месклан на тарелку, добавьте остальные ингредиенты и полейте небольшим количеством соуса винегрет. Салат можно подавать к столу.



Салат «Архипелаг»

На 1 порцию

Приготовление: 20 мин.

Варка: 10 мин.

Маринование: 12 ч

Ингредиенты

100 г дорады или свежего белого тунца

1 яйцо

¼ огурца

1 помидор

½ моркови

1 лайм

3 веточки зеленого лука

50 мл кокосового молока

Соль и перец

1. Нарезьте рыбу тонкими ломтиками, сбрызните соком половины лайма, накройте и оставьте мариноваться в холодильнике на 12 часов.
2. Положите яйцо в кастрюлю с холодной водой, доведите до кипения. Через 9 минут достаньте и переложите в холодную воду.
3. Достаньте рыбу из холодильника и переложите в дуршлаг.
4. Выдавите сок второй половины лайма. Добавьте кокосовое молоко, соль и перец.
5. Четверть огурца разрежьте вдоль на две части, очистите, удалите семена. Разрежьте помидор на две части, затем нарежьте кубиками. Натрите морковь и мелко нарежьте зеленый лук.
6. Смешайте все овощи и выложите на тарелку. Добавьте рыбу. Сверху полейте соусом. Яйцо разомните вилкой и посыпьте на салат.
7. Подавайте салат к столу вместе с оставшимся соусом.



Салат с запеченным козьим сыром и авокадо

На 1 порцию

Приготовление: 10 мин.

Гриль: 5 мин.

Ингредиенты

100 г сливовидных помидоров или черри

1 сыр Кроттен-де-Шавиньоль (или другой козий сыр, примерно 200 г)

4 кусочка багета

½ авокадо

¼ красного лука

Несколько листочков салата ромен

Прованские травы или тимьян

1,5 ст. л. лимонного сока

2 ст. л. оливкового масла

Соль и перец

1. Мелко нарежьте красный лук, разрежьте помидоры на половинки, а мякоть половины авокадо – кубиками. Добавьте лимонный сок, соль и 2 ст. л. оливкового масла, хорошо перемешайте. Выложите на тарелку.

2. Выберите режим «гриль» и разогрейте духовку.

3. Помойте листочки салата ромен и нарежьте их; также положите на тарелку.

4. Сыр нарежьте на четыре кружочка и положите каждый кружочек на кусочек багета. Смажьте небольшим количеством оливкового масла и присыпьте прованскими травами. Переложите кусочки багета с сыром на противень, застеленный фольгой, и поджарьте до золотистой корочки на гриле.

5. Добавьте запеченный багет с сыром к салату и подавайте к столу.

Полезный совет

Если вы готовите этот салат заранее (для пикника или на работу), сбрызните ломтики авокадо лимонным соком, чтобы они не потеряли свой приятный цвет.



Салат с огурцом, манго и крабом

На 1 порцию

Приготовление: 15 мин.

Охлаждение: 30 мин.

Ингредиенты

1 небольшой огурец (примерно 100 г)

½ спелого манго

120 г консервированного краба (вес указан без жидкости)

5 ст. л. сока лайма

1 ст. л. рыбного соуса

1 ст. л. тростникового сахара

Несколько листочков мяты

Несколько листочков кинзы

Соль и перец

1. В салатнике смешайте сок лайма, рыбный соус и сахар. Половину манго и огурец нарежьте тонкими ломтиками, переложите в тарелку, добавьте мяту и мелко нарезанную кинзу. Перемешайте, добавьте соль и перец по вкусу.

2. Накройте и поставьте в холодильник на 30 минут.

3. Добавьте филе краба и подавайте салат в качестве закуски.



Салат из куриной грудки с апельсином

На 1 порцию

Приготовление: 20 мин.

Ингредиенты

100–150 г жареного или копченого куриного филе

1 небольшой апельсин

25 г салата месклан

1 зеленый лук

15 г очищенных фисташек

1 щепотка сумаха

1,5 ст. л. винного уксуса

2,5 ст. л. сметаны

2,5 ст. л. оливкового масла

Соль и перец

1. Очистите апельсин и разделите на дольки. Оставшийся после этого сок перелейте в герметичную емкость. Добавьте сметану, растительное масло, уксус, сумах, соль, перец и мелко нарезанный зеленый лук. Закройте емкость и хорошо встряхните.

2. Сбрызните получившимся соусом ломтики куриного филе и оставьте мариноваться.

3. В это время на сухой сковороде с антипригарным покрытием обжарьте фисташки и крупно порубите их.

4. В большой тарелке смешайте листья салата, фисташки, дольки апельсина и ломтики филе.

5. Подавайте салат к столу с оставшимся соусом.

Полезный совет

Сумах – пряность с кисловатым вкусом. Купить ее можно в отделе восточных пряностей.



Салат с беконом и картофелем

На 1 порцию

Приготовление: 10 мин.

Варка: 10 мин.

Ингредиенты

100 г копченого бекона

150 г мелкого картофеля

1 горсть салата месклан

¼ ст. л. горчицы

1 ст. л. винного уксуса

2 ст. л. оливкового масла

Соль и перец

1. Сварите неочищенный картофель любым способом (в микроволновой печи, в воде или на пару).
2. Пока варится картофель, обжарьте бекон на сухой сковороде с антипригарным покрытием; подогревайте на слабом огне и увеличьте нагрев, когда сало начнет растапливаться.
3. Пока обжаривается бекон, налейте уксус в герметичную емкость. Добавьте соль, перец, горчицу и оливковое масло. Закройте и хорошо встряхните.
4. Разрежьте картофель на половинки, добавьте кусочки бекона, сверху полейте небольшим количеством соуса и перемешайте.
5. Выложите смесь на тарелку, добавьте листья салата и подавайте к столу с оставшимся соусом.



Табуле с инжиром и сыром фета

На 1 порцию

Приготовление: 15 мин.

Охлаждение: 1 ч.

Ингредиенты

1 крупный инжир

35 г феты

30 г кускуса

½ помидора

½ пучка зеленого лука

¼ лимона

3 маслины без косточки

1 веточка петрушки

1 веточка мяты

1,5 ст. л. оливкового масла

Соль и перец

1. Высыпьте кускус в салатник и залейте 60 мл подсоленного кипятка, оставьте набухать.

2. В это время из помидора удалите семена и нарежьте его на мелкие кубики. Также нарежьте половину зеленого лука (всю белую часть и 2/3 зеленой), мелко порубите зелень, маслины нарежьте кружочками, фету – кубиками, инжир разрежьте на восемь частей.

3. Полейте кускус оливковым маслом и перемешайте вилкой, чтобы он был рассыпчатым. Добавьте лимонный сок по вкусу, а затем добавьте все подготовленные ингредиенты. Перемешайте, посолите и поперчите по вкусу.

4. Накройте и оставьте в холодильнике на час, чтобы салат настоялся.

5. Подавайте салат к столу.



Салат с грушей, беконом, халуми и грецким орехом

На 1 порцию

Приготовление: 10 мин.

Обжаривание: 10 мин.

Ингредиенты

50 г копченого бекона

60 г сыра халуми

½ груши

15 г ядер грецкого ореха

1 горсть листьев салата

½ ч. л. горчицы

4 ст. л. + 2 ст. л. лимонного сока

80 мл оливкового масла

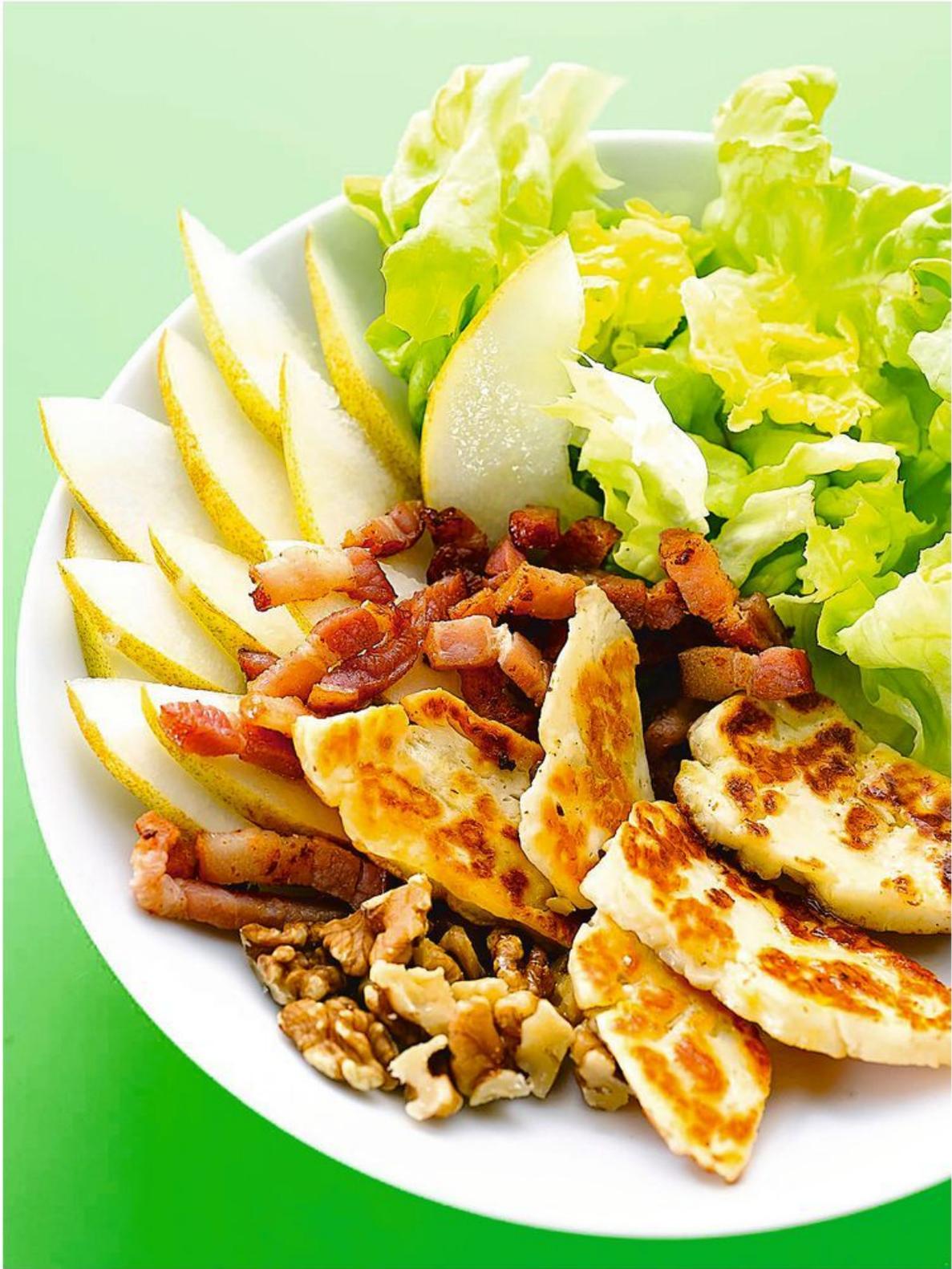
Соль и перец

1. Лимонный сок (4 ст. л.) перелейте в герметичную емкость, добавьте соль, перец, оливковое масло и горчицу. Закройте и хорошо встряхните соус.

2. Нарезьте половину груши ломтиками и сбрызните их лимонным соком (2 ст. л.). Выложите на тарелку вместе с листьями салата и орехами.

3. Обжарьте бекон на сухой сковороде с антипригарным покрытием. Подогревайте на слабом огне и увеличьте нагрев, когда сало начнет топиться. Достаньте кусочки бекона при помощи шумовки и в этой же сковороде обжарьте крупно нарезанные кусочки сыра.

4. Выложите бекон и сыр на тарелку и подавайте салат к столу. Отдельно подайте соус и хрустящий хлеб.



Салат с картофелем и жареной чоризо

На 1 порцию

Приготовление: 15 мин.

Варка: 15 мин.

Ингредиенты

50 г чоризо (острой или сладкой)

125 г немолодого картофеля

¼ красного болгарского перца + ¼ желтого болгарского перца

1 горсть листьев молодого шпината

1 щепотка сладкой паприки

1 ст. л. хересного уксуса

2 ст. л. оливкового масла

Соль и перец

1. Сварите неочищенный картофель любым способом (в микроволновой печи, в воде или на пару).

2. Уксус налейте в герметичную емкость, добавьте соль, перец, оливковое масло и паприку. Закройте и хорошо встряхните. Половину получившегося соуса вылейте на нарезанный кружочками горячий картофель, дайте ему остыть.

3. В это время очистите болгарский перец и нарежьте его крупными дольками. Переложите их в кастрюлю с кипящей водой. Когда вода начнет снова закипать, подержите перец 3 минуты, затем достаньте.

4. Нарежьте чоризо кружочками под углом. Обжарьте на сильном огне без добавления масла на сковороде-гриль (или с антипригарным покрытием). Достаньте колбасу и обжарьте на этой же сковороде дольки перца.

5. Выложите листья салата на тарелку, рядом выложите картофель, перец и чоризо. Подавайте салат к столу вместе с оставшимся соусом.



Салат из пенне с копченым лососем

На 1 порцию

Приготовление: 10 мин.

Варка: 8 мин.

Охлаждение: 1 ч.

Ингредиенты

50 г копченого лосося

60 г макарон пенне (перьев)

60 г томатов черри

½ спелого авокадо

½ лайма

¼ некрупного красного лука

1 горсть руколы

Соус Табаско

4 ч. л. оливкового масла

Соль и перец

1. Сварите пенне до состояния аль денте и обильно промойте холодной водой.

2. В салатник выжмите сок из половины лайма и добавьте в него нарезанное тонкими ломтиками авокадо, хорошо перемешайте. Добавьте оливковое масло, соль, перец и соус Табаско.

3. Томаты черри разрежьте на половинки, тонкими полукольцами нарежьте красный лук. Лосось нарежьте ломтиками. Переложите все ингредиенты в тарелку, добавьте слитые макароны. Хорошо перемешайте и добавьте специи по вкусу. Накройте и поставьте в холодильник примерно на час.

4. Перед подачей добавьте крупно нарубленную руколу и хорошо перемешайте.



Салат с копченой форелью, редисом и гренками

На 1 порцию

Приготовление: 15 мин.

Обжаривание: 5 мин.

Ингредиенты

175 г копченой форели

½ пучка редиса

½ небольшой упаковки любого салата

¼ пучка зеленого лука

½ зубчика чеснока

1 ломтик пшеничного хлеба или ½ большого ломтика деревенского хлеба (желательно черствого)

½ ч. л. горчицы

2 ст. л. винного уксуса

Оливковое масло

Соль и перец

1. Нарезьте хлеб на квадратики. Если ваш хлеб не черствый, немного подсушите его в тостере.

2. В сковороду налейте 1 ст. л. оливкового масла, добавьте ползубчика чеснока и прогрейте 2 минуты на очень медленном огне. Достаньте чеснок и обжарьте квадратики хлеба с обеих сторон. Достаньте хлеб.

3. В герметичную емкость налейте уксус, добавьте соль, перец, горчицу и 2 ст. л. оливкового масла. Закройте и хорошо встряхните.

4. Мелко нарежьте зеленый лук, редис разрежьте на четыре части. Выложите на тарелку вместе с листьями салата, кусочками копченой форели и гренками.

5. Салат можно подавать к столу в качестве закуски или легкого основного блюда. Отдельно подайте соус.



Салат из куриной грудки с нектаринами и карри

На 1 порцию

Приготовление: 10 мин.

Варка: 15 мин.

Ингредиенты

1 куриное филе

1 небольшой нектарин

¼ огурца

Листья салата по вкусу

1 ст. л. мелкого изюма

125 г болгарского йогурта

1 ст. л. мяты или мелко порубленной кинзы

2 ст. л. соуса карри

1 ст. л. оливкового масла

Соль и перец

1. В сковороду налейте масло и обжарьте куриное филе на среднем огне до золотистого цвета с обеих сторон. Накройте крышкой и подержите еще примерно 10 минут на медленном огне. В конце посолите и поперчите.

2. Смешайте йогурт с соусом карри, солью, перцем, мятой или кинзой.

3. Нарежьте нектарин кубиками, а огурец – кружочками.

4. Выложите листья салата, кусочки нектарина и огурца на тарелку. Куриное филе нарежьте тонкими ломтиками и выложите на тарелку с салатом. Посыпьте изюмом и подавайте к столу с соусом.



Греческий салат с нутом

На 1 порцию

Приготовление: 15 мин.

Охлаждение: 1 ч.

Ингредиенты

60 г консервированного нута (вес указан без жидкости)

50 г сыра фета

¼ огурца (или ½ ливанского огурца)

1–2 помидора (в зависимости от размера)

2 крупных листочка мяты

1 ст. л. лимонного сока

1 ст. л. оливкового масла

Соль и перец

1. Достаньте нут из банки, обильно промойте холодной водой и дайте стечь лишней жидкости. Переложите нут в салатник.
2. Разрежьте помидоры на две части, удалите семена и нарежьте кубиками. Огурец разрежьте вдоль пополам, удалите семена и нарежьте ломтиками или мелкими кубиками. Мелко нарубите листочки мяты. Выложите все на тарелку.
3. Фету нарежьте мелкими кубиками и добавьте к овощам.
4. Сбрызните салат лимонным соком и оливковым маслом, хорошо перемешайте, посолите и поперчите по вкусу.
5. Оставьте в холодильнике на час, затем подавайте к столу вместе с поджаренной питой.

Полезный совет

Чтобы придать этому салату восточные нотки, добавьте немного сумаха.



Салат с креветками и макаронами

На 1 порцию

Приготовление: 15 мин.

Варка: 8 мин.

Охлаждение: 30 мин.

Ингредиенты

40 г тунца в масле (вес указан без масла)

40 г очищенных креветок

1–2 сваренных вкрутую яйца

60 г макарон мини фарфалле (бабочки)

60 г консервированного зеленого горошка с морковью (вес указан без жидкости)

25 г маринованного болгарского перца (вес указан без жидкости)

25 г оливок без косточек

25 г майонеза

½ ст. л. лимонного сока

Соль и перец

1. Сварите макароны в кипящей подсоленной воде, соблюдая время варки, указанное на упаковке до состояния аль денте.

2. Пока варятся макароны, слейте жидкость из банки с зеленым горошком и морковью, промойте их водой. Нарезьте морковь кружочками, а затем переложите овощи в салатник.

3. К овощам добавьте креветки и перец, нарезанный кубиками. Тунец измельчите, немного помяв вилкой, и также добавьте в салатник. Масло из консервов не выливайте.

4. Когда макароны сварятся, слейте кипяток, хорошо промойте их холодной водой и дайте стечь лишней жидкости. Переложите макароны в салатник.

5. Смешайте майонез, половину чайной ложки масла из-под тунца, лимонный сок, половину столовой ложки воды и добавьте специи по вкусу. Полученным соусом заправьте салат. Накройте пленкой и держите не менее 30 минут в холодильнике. Подавайте, украсив салат четвертинками вареного яйца.



Салат с макаронами и копченым лососем

На 1 порцию

Приготовление: 15 мин.

Варка: 8 мин.

Охлаждение: 30 мин.

Ингредиенты

50 г копченого лосося

50 г макарон конкильетте (ракушки)

¼ крупного спелого авокадо сорта Хасс (с темной шершавой кожей)

¼ крупного зеленого яблока

¼ крупного лимона

1 ст. л. болгарского йогурта

½ ст. л. мелко нарубленного укропа

1 ст. л. оливкового масла

Соль и перец

1. Сварите макароны в кипящей подсоленной воде, соблюдая время варки, указанное на упаковке, до состояния аль денте.

2. Пока варятся макароны, вылейте небольшое количество лимонного сока в салатник. Нарежьте четвертинку неочищенного яблока мелкими кубиками, небольшими порциями переложите их в салатник с лимонным соком и тщательно перемешайте.

3. Мякоть авокадо нарежьте мелкими кубиками и аккуратно смешайте с яблоком.

4. Когда макароны сварятся, слейте кипяток, хорошо промойте их холодной водой и дайте стечь лишней жидкости.

5. Смешайте йогурт, оливковое масло, оставшийся лимонный сок, укроп, соль и перец.

6. Переложите макароны в тарелку, выложите ломтики копченого лосося и заправьте салат соусом. Добавьте специи по вкусу.

7. Накройте пленкой и перед подачей держите не менее 30 минут в холодильнике.



Тальята из говядины с руколой

На 1 порцию

Приготовление: 10 мин.

Гриль: 4 мин.

Ингредиенты

150 г стейка шатобриан

25 г руколы

1 ст. л. кедровых орехов

20 г пармезана

Бальзамический уксус

Оливковое масло

Соль и перец

1. Очень важно! Достаньте мясо из холодильника за 30 минут до начала приготовления салата.

2. Обжарьте кедровые орехи на сухой сковороде с антипригарным покрытием.

3. Нарежьте пармезан стружкой (легче сделать это при помощи овощечистки).

4. Помойте руколу, высушите ее бумажными полотенцами и выложите на тарелку.

5. Разогрейте сухую сковороду-гриль на сильном огне. Сбрызните шатобриан оливковым маслом. Когда сковорода хорошо прогреется, обжарьте стейк (по 2 минуты с каждой стороны), затем снимите с огня, накройте и оставьте на плите на 2–3 минуты. Посолите и поперчите стейк.

6. Нарежьте мясо на кусочки шириной 0,5 см и выложите их на руколу. Сверху посыпьте кедровыми орехами и стружкой пармезана, сбрызните небольшим количеством оливкового масла и уксуса. Подавайте на стол с хрустящим хлебом.



Салат с омлетом

На 1 порцию

Приготовление: 10 мин.

Приготовление омлета: 5 мин.

Ингредиенты

2 яйца

70 г болгарских перцев гриль в масле или артишоков в масле

25 г салата месклан

Несколько сухариков

1,5 ст. л. молока

2,5 ст. л. винного уксуса

½ ст. л. оливкового масла

Соль и перец

1. Аккуратно достаньте перец или артишоки из банки. Смешайте 50 мл масла из-под овощей с уксусом при помощи венчика. Добавьте соль и перец по вкусу.

2. Выложите листья салата на тарелку. Добавьте к ним нарезанный соломкой перец или разрезанные пополам артишоки. Сверху посыпьте сухариками.

3. Яйца взбейте с молоком, добавьте соль и перец. Вылейте получившуюся смесь в сковороду с антипригарным покрытием на хорошо разогретое масло. Пожарьте омлет.

4. Переложите омлет на разделочную доску, нарежьте его полосками и добавьте их к салату.

5. Сразу подавайте к столу вместе с соусом.

Полезный совет

Чтобы салат был более сытным, добавьте шарики моцареллы.



Салат с креветками, сыром чеддер и сладким соусом чили

На 1 порцию

Приготовление: 10 мин.

Ингредиенты

75 г креветок

100 г сыра чеддер

125 г помидоров черри

1 большая горсть салата месклан

2–3 веточки зеленого лука

50 г майонеза

1 ст. л. сладкого тайского соуса чили

2 ст. л. свежавыжатого апельсинового сока

Соль и перец

1. Смешайте майонез, соус чили и апельсиновый сок в небольшой герметичной емкости. Закройте и хорошо встряхните, посолите и поперчите по вкусу.

2. Помидоры черри разрежьте на половинки, мелко нарежьте зеленый лук (всю белую часть и четверть зеленой), сыр нарежьте кубиками.

3. Выложите все подготовленные ингредиенты, а также салат месклан на тарелку. Подавайте салат в качестве закуски или основного блюда и отдельно – соус.



Салат с шампиньонами, фаршированными соусом песто из руколы

На 1 порцию

Приготовление: 20 мин.

Ингредиенты

60 г некрупных шампиньонов
4 вяленых помидора в масле
1 большая горсть салата по вкусу
15 г руколы
4 маслины без косточки
25 г пармезана
10 г кедровых орехов
¼ ч. л. горчицы
1 ст. л. хересного уксуса
2,5 ст. л. оливкового масла
Соль и перец

1. Натрите немного пармезана, а оставшийся нарежьте стружкой (легче сделать это при помощи овощечистки).

2. Слегка обжарьте кедровые орехи на сухой сковороде с антипригарным покрытием.

3. Переложите их в мясорубку, добавьте немного руколы, тертого пармезана и 1 ст. л. оливкового масла. Добавьте соль и перец и измельчите до получения более или менее однородного песто (консистенцию можно выбрать по вкусу).

4. Очистите грибы (но не мойте их), удалите ножки и зафаршируйте их песто.

5. В герметичную емкость налейте уксус, добавьте соль, перец, горчицу и 1,5 ст. л. оливкового масла. Закройте и хорошо встряхните.

6. Выложите листья салата и руколу на тарелку, добавьте вяленые помидоры и маслины. Добавьте фаршированные шампиньоны, сверху присыпьте стружкой пармезана.

7. Подавайте к столу вместе с соусом и оставшейся стружкой пармезана.



Салаты на 2 порции



Салат с жареной зеленой спаржей в беконе

На 2 порции

Приготовление: 20 мин.

Запекание: 6 мин.

Ингредиенты

8 тонких ломтиков бекона

8 стеблей зеленой спаржи

2 некрупных помидора

2 горсти руколы

1 зеленый лук

Соус винегрет:

1 яичный желток

2 ст. л. каперсов

1 ч. л. горчицы

1 ст. л. белого винного уксуса

120 мл сметаны

2 ст. л. оливкового масла

Соль и перец

1. Срежьте грубую часть стеблей спаржи, при этом чистить сами стебли не нужно. Сварите спаржу в кипящей воде или на пару так, чтобы она осталась упругой.
2. Пока готовится спаржа, разогрейте духовку до 210 °С.
3. Переложите все ингредиенты для соуса винегрет в отдельную герметичную емкость, закройте и хорошо встряхните.
4. Выложите руколу, помидоры и мелко нарезанный лук на тарелки.
5. Когда спаржа сварится, промойте ее холодной водой и переложите на бумажное полотенце. Каждый стебель спаржи оберните ломтиком бекона, выложите на противень и накройте пергаментной бумагой. Запекайте до золотистого цвета примерно 6 минут до образования хрустящей корочки (можно поджарить спаржу в беконе на сковороде).
6. Выложите спаржу на тарелки и сразу подавайте к столу вместе с соусом винегрет.

Полезный совет

Этот салат можно украсить стружкой пармезана.



Салат с маринованной куриной грудкой, картофелем и апельсином

На 2 порции

Приготовление: 15 мин.

Варка: 15 мин.

Ингредиенты

175 г куриного филе

300 г мелкого картофеля

1 апельсин

1 небольшая горсть шпината

Несколько маринованных корнислонов

50 г майонеза

½ ч. л. орегано

1 маленькая щепотка паприки

½ ст. л. оливкового масла

Соль и перец

1. Сварите неочищенный картофель любым способом (в воде, на пару или в микроволновой печи).

2. Пока варится картофель, слегка отбейте куриное филе и обжарьте его на сковороде на среднем огне до золотистого цвета. Посыпьте орегано, посолите и поперчите.

3. Очистите апельсин, разрежьте его пополам, затем – на кусочки. Возьмите 3 ст. л. вытекшего сока (при необходимости выжмите сок из нескольких кусочков). Смешайте апельсиновый сок с майонезом и небольшим количеством паприки.

4. Сваренный картофель разрежьте на четыре части, нарежьте ломтиками куриное филе и мелко нарежьте корнислоны. Переложите все ингредиенты в салатник вместе с апельсином и соусом, хорошо перемешайте. Добавьте соль и перец по вкусу.

5. Храните салат в холодильнике. Прежде чем подать к столу, добавьте шпинат.

Полезный совет

Этот сытный салат отлично подойдет для подачи в качестве холодного блюда.



Итальянский салат из говядины

На 2 порции

Приготовление: 10 мин.

Обжаривание: 10 мин.

Ингредиенты

2 небольших ромштекса (150 г/шт.)

½ баночка анчоусов в масле

2 большие горсти руколы

30 г вяленых помидоров в масле (вес указан без жидкости)

40 г стружки пармезана

6 небольших ломтиков багета

1 яичный желток

2 ст. л. каперсов

1 ч. л. горчицы

1 ст. л. уксуса

125 мл сметаны

Оливковое масло

Соль и перец

1. За 30 минут до приготовления салата достаньте мясо из холодильника.
2. Разогрейте духовку до 180 °С.
3. Сбрызните ромштекс оливковым маслом и обжарьте по 1 минуте с каждой стороны на хорошо разогретой сковороде. Переложите его на разделочную доску и оставьте остывать.
4. В это время слегка сбрызните оливковым маслом ломтики багета и поджарьте их на гриле.
5. В отдельной герметичной емкости смешайте 2 ст. л. оливкового масла, сметану, желток, уксус, горчицу, каперсы, соль и перец. Закройте и хорошо встряхните.
6. Выложите руколу и помидоры на тарелки. Добавьте нарезанный кусочками ромштекс, стружку пармезана, несколько анчоусов и гренки. Подавайте к столу вместе с соусом.



Теплый салат с лисичками, перловой крупой и копченой утиной грудкой

На 2 порции

Приготовление: 15 мин.

Варка: 15 мин.

Ингредиенты

45 г копченой утиной грудки

150 г лисичек

100 г перловой крупы

½ некрупного репчатого лука

25 г жареного фундука

2 горсти шпината

1 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука

1 бульонный кубик

½ ст. л. бальзамического уксуса

3 ст. л. оливкового масла

Соль и перец

1. Мелко нарезанный репчатый лук поджарьте на сковороде на 1 ст. л. оливкового масла 2 минуты. Затем добавьте перловую крупу, перемешайте, залейте 450 мл воды. Добавьте бульонный кубик, накройте крышкой и доведите до кипения. Варите 10 минут на очень медленном огне.

2. В это время очистите лисички: протрите их тряпкой (погружать в воду грибы не нужно). Нарежьте их на кусочки. В сковороду налейте 1 ст. л. оливкового масла и обжаривайте грибы 5 минут на среднем огне, затем добавьте измельченные орехи.

3. Смешайте листья шпината с 1 ст. л. оливкового масла, бальзамическим уксусом и солью. Выложите на тарелки.

4. К перловой крупе добавьте зеленый лук, посолите и поперчите по вкусу. Выложите крупу на тарелки, добавьте к ней лисички и утиную грудку. Салат можно подавать к столу.



Салат с шампиньонами, фундуком и сырным соусом

На 2 порции

Приготовление: 15 мин.

Ингредиенты

250 г шампиньонов

75 г сыра рокфор

1 стебель сельдерея

25 г руколы

125 г болгарского йогурта

1 полная ст. л. очищенного фундука

1 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука

2 ст. л. майонеза

2 ст. л. сметаны

Соль и перец

1. Рокфор смешайте с небольшим количеством йогурта и помните вилкой до образования однородной массы, затем влейте оставшийся йогурт и снова перемешайте. Добавьте майонез, сметану, перец и соль (помните, что рокфор – достаточно соленый сыр).

2. Измельчите орехи. Тонко нарежьте сельдерей.

3. Грибы не мойте: их можно лишь ополоснуть^[2]. Заливать их водой нельзя, иначе они впитают влагу, поэтому лучше всего их просто почистить ножом. Очищенные шампиньоны нарежьте тонкими пластинками.

4. Выложите руколу на тарелки, добавьте грибы, орехи, сельдерей и зеленый лук. Полейте небольшим количеством соуса. Подавайте к столу с оставшимся соусом.



Салат с маринованной куриной грудкой гриль

На 2 порции

Приготовление: 15 мин.

Гриль: 5 мин.

Маринование: 2 ч.

Ингредиенты

2 куриных филе

150 г помидоров черри

½ салата ромен

½ лимона

½ лайма

1 зубчик чеснока

¼ ч. л. молотого кориандра

1 веточка свежего тимьяна

Свежий базилик

¼ ч. л. горчицы

5 ст. л. оливкового масла

Соль и перец

1. Смешайте сок половины лимона, кориандр, нарезанный пластинками зубчик чеснока, измельченный тимьян и 2 ст. л. оливкового масла. В получившийся маринад поместите куриное филе. Накройте и уберите в холодильник на 2 часа.

2. Достаньте филе из маринада (очистите от чеснока) и обжарьте на сковороде с антипригарным покрытием на среднем огне.

3. Пока жарится филе, смешайте 3 ст. л. лимонного сока, соль, перец, горчицу и 3 ст. л. оливкового масла. Тонко нарежьте салат ромен, помидоры черри разрежьте пополам. Выложите на тарелки.

4. Посолите и поперчите филе по вкусу и нарежьте ломтиками. Добавьте в салат, украсьте листочками базилика и сразу подавайте к столу вместе с соусом.



Салат фризе с беконом, виноградом и перепелиным яйцом

На 2 порции

Приготовление: 15 мин.

Обжаривание: 5 мин.

Ингредиенты

100 г бекона

6 перепелиных яиц

100–150 г винограда без косточек

2 горсти мытого салата фризе

½ ч. л. горчицы

2 ст. л. винного уксуса

50 мл оливкового масла

Соль и перец

1. В отдельной герметичной емкости смешайте уксус, соль, перец, горчицу и 4 ст. л. оливкового масла. Закройте и хорошо встряхните.
2. Выложите салат фризе и ягоды винограда, нарезанные пополам, на тарелки.
3. Поджарьте кусочки бекона на сухой сковороде с антипригарным покрытием. Сначала подержите бекон на медленном огне, когда сало начнет топиться – увеличьте нагрев.
4. В другую сковороду налейте немного масла и пожарьте перепелиные яйца.
5. Выложите бекон и яйца на тарелки. Подавайте салат вместе с соусом.



Салат из хрустящих артишоков

На 2 порции

Приготовление: 15 мин.

Варка и запекание: 20 мин.

Ингредиенты

6 тонких кружочков острой чоризо

3 яйца

100 г консервированных артишоков (вес указан без жидкости)

25 г панировочных сухарей

2 горсти мытого салата

¼ ч. л. горчицы

2 ст. л. лимонного сока

Масло для фритюра

3 ст. л. оливкового масла

Соль и перец

1. В кастрюлю с холодной водой положите 2 яйца, доведите до кипения. Через 9 минут снимите с огня и переложите в холодную воду.

2. В герметичной емкости смешайте лимонный сок, соль, перец, горчицу и оливковое масло. Закройте и хорошо встряхните.

3. Взбейте оставшиеся яйца. Артишоки разрежьте на две части. Каждую половинку сначала обмакните в яичную смесь, затем – в панировочные сухари.

4. Разогрейте духовку до 180 °С.

5. Выложите кусочки чоризо на противень, застеленный пергаментной бумагой, и запекайте 8 минут. Переложите колбасу на бумажное полотенце, чтобы убрать лишний жир.

6. Очистите вареные яйца и помните их вилкой. Одно яйцо разрежьте на четыре части. В центр тарелки выложите немного листьев салата, по кругу положите по три кружочка чоризо и по две четвертинки яйца. Артишоки пожарьте во фритюре (180 °С), переложите на бумажное полотенце, затем выложите на тарелки. Посыпьте измельченным яйцом и полейте небольшим количеством соуса. Салат можно подавать к столу.



Теплый картофельный салат с мидиями

На 2 порции

Приготовление: 15 мин.

Варка: 10 мин.

Ингредиенты

500 г свежих мидий

250 г очень мелкого картофеля

50 г шпината

½ лимона

½ ст. л. листочков свежего тимьяна

30 мл белого вина

4 ст. л. сметаны

50 мл + ½ ст. л. оливкового масла

Соль и перец

1. Помойте неочищенный картофель, положите на круглое блюдо и сделайте мелкие проколы. Накройте и варите 6 минут в микроволновой печи на 800 Вт до полуготовности. Не забывайте переворачивать.

2. Мидии промойте несколько раз, не заливая их водой полностью. Переложите мидии в кастрюлю, добавьте белое вино, перец и половину ст. л. оливкового масла. Накройте крышкой и варите на сильном огне, пока не раскроются створки. Периодически встряхивайте кастрюлю. Снимите с огня и оставьте.

3. Натрите цедру половины лимона, из мякоти выжмите сок. Поместите цедру и сок в герметичную емкость, добавьте соль и перец по вкусу, 50 мл оливкового масла, сметану и тимьян. Закройте и встряхните.

4. Разрежьте картофель пополам, слегка посолите. Очистите мидии.

5. Выложите шпинат на тарелки, добавьте картофель и мидии. Полейте небольшим количеством соуса и подавайте к столу. Оставшийся соус подайте отдельно.



Пикантный салат с манго

На 2 порции

Приготовление: 15 мин.

Варка: 3 мин.

Охлаждение: 30 мин.

Ингредиенты

1 спелое некрупное манго

1 болгарский перец (½ красного + ½ зеленого)

½ красного лука

1,5 ст. л. мелко нарезанной кинзы

1–2 ст. л. сладкого соуса чили

2 ст. л. сока лайма

2 ст. л. оливкового масла

Соль и перец

1. Нарезьте болгарский перец соломкой и поместите в кастрюлю с кипящей водой. После того как вода снова начнет закипать, варите 3 минуты. Затем слейте кипяток и ополосните перец холодной водой.

2. Очистите и нарежьте кубиками манго, поместите его в салатник. Тонкими полукольцами нарежьте красный лук. Добавьте лук и болгарский перец к манго.

3. Смешайте оливковое масло, сок лайма, соус чили, немного соли и кинзу. Получившимся соусом заправьте салат. Добавьте соль и перец по вкусу.

4. Накройте и перед подачей держите не менее 30 минут в холодильнике.

5. Подавайте вместе с креветками скампи или курицей гриль. Этот салат идеально подойдет для пикника.



Картофельный салат «Кадис»

На 2 порции

Приготовление: 15 мин.

Варка: 6 мин.

Охлаждение: 30 мин.

Ингредиенты

250 г мелкого картофеля

120 г консервированного нута (вес указан без жидкости)

1 помидор

½ лука-шалота

40 г нарезанных кружочками оливок и/или маслин

2 веточки петрушки

1,5 ст. л. хересного уксуса

3 ст. л. оливкового масла

Соль и перец

1. Помойте картофель, сделайте проколы и выложите кругом на блюдо. Накройте и варите 6 минут в микроволновой печи на 800 Вт. Следите за готовностью: картофель должен свариться, но остаться плотным. Готовый картофель остудите.

2. Нут обильно промойте холодной водой и дайте стечь лишней жидкости.

3. В большую миску добавьте по порядку следующие ингредиенты: уксус, соль, перец, оливковое масло. Смешайте. Добавьте оливки/маслины, листочки петрушки, тонко нарезанный лук-шалот, очищенные от семян и нарезанные крупными кубиками помидоры. В конце положите в салатник нут и разрезанный пополам картофель.

4. Хорошо перемешайте, накройте и перед подачей держите не менее 30 минут в холодильнике.

5. Подавайте салат к жаренному на гриле мясу или рыбе.



Текс-мекс салат с копченым лососем

На 2 порции

Приготовление: 15 мин.

Ингредиенты

150 г копченого лосося

1 спелое авокадо

1–2 помидора (в зависимости от размера)

½ красного лука

2 большие горсти руколы

1 лайм

Соус Табаско

4 ст. л. оливкового масла

Соль и перец

1. Разрежьте помидор пополам, удалите семена и нарежьте мелкими кубиками. Тонкими полукольцами нарежьте красный лук.

2. Выжмите сок лайма. Перелейте 4 ст. л. сока в отдельную герметичную емкость, оставшийся сок – в глубокую тарелку.

3. Авокадо разрежьте пополам, удалите косточку, снимите кожуру и нарежьте мякоть мелкими кубиками. Переложите нарезанное авокадо в тарелку с соком лайма. Хорошо перемешайте. Слейте лишний сок, добавьте в эту же тарелку нарезанный кубиками помидор и лук. Перемешайте.

4. Сок, оставшийся в емкости, посолите и поперчите, добавьте оливковое масло и соус Табаско. Закройте и хорошо встряхните.

5. Выложите копченый лосось на тарелки, добавьте руколу и салат из авокадо. Полейте небольшим количеством соуса и подавайте к столу вместе с оставшимся соусом и хрустящим хлебом.

Полезный совет

Лучше использовать авокадо Хаас (с шершавой и почти черной кожурой). Авокадо этого сорта лучше, чем зеленое с гладкой кожурой.



Салат из белой спаржи с грибами шиитаке

На 2 порции

Приготовление: 10 мин.

Варка и обжаривание: 15 мин.

Ингредиенты

250 г белой некрупной спаржи

75 г грибов шиитаке

50 г шпината

½ лука-шалота

½ ст. л. соевого соуса

1 ст. л. винного уксуса

3,5 ст. л. оливкового масла

1. Срежьте волокнистую часть стеблей спаржи, очистите их. Разрежьте на три-четыре части. Верхушки отложите в сторону, а остальные кусочки поместите в кастрюлю с кипящей водой. Через 5 минут добавьте верхушки и варите еще 4 минуты (следите за готовностью).

2. Очистите шиитаке и нарежьте их толстыми пластинками. Мелко нарежьте лук-шалот. В сковороду налейте 2 ст. л. оливкового масла и пассеруйте лук на сильном огне, постоянно помешивая. Добавьте спаржу и обжарьте еще 2 минуты. На тарелки выложите шпинат, сверху – спаржу и грибы.

3. В сковороде, где обжаривалась спаржа, смешайте соевый соус и уксус. Добавьте 1,5 ст. л. оливкового масла и полейте салат получившимся соусом.

4. Подавайте в качестве закуски с хрустящим хлебом.



Картофельный салат с сосисками

На 2 порции

Приготовление: 10 мин.

Варка: 15 мин.

Охлаждение: 30 мин.

Ингредиенты

2 сосиски

2 картофеля (примерно 300–350 г)

4 корнишона

½ сладкого репчатого лука

Несколько листочков салата-латука

1 ст. л. каперсов

½ ст. л. мелко нарезанного зеленого лука

½ ст. л. горчицы

1,5 ст. л. майонеза

1,5 ст. л. сметаны

Соль и перец

1. Очистите картофель, нарежьте кубиками и варите в кипящей воде 15 минут.

2. Слейте кипяток, промойте картофель холодной водой и дайте стечь лишней жидкости.

3. В салатнике смешайте майонез, сметану и горчицу. Затем добавьте мелко нарезанные корнишоны, каперсы, нарезанные кружочками сосиски, мелко нарезанный репчатый и зеленый лук. Добавьте картофель, хорошо перемешайте, посолите и поперчите по вкусу. Накройте и перед подачей держите не менее 30 минут в холодильнике.

4. Подавайте, украсив листочком салата-латука.



Салат с беконом, яблоком, грецким орехом и медовым соусом винегрет

На 2 порции

Приготовление: 10 мин.

Обжаривание: 5 мин.

Ингредиенты

200 г копченого бекона (нарезанного или целым куском)

1 небольшое яблоко

40 г греенок

½ упаковки салата месклан

1 полная ст. л. ядер грецких орехов

1 ст. л. изюма

4 ст. л. жидкого меда

2 ч. л. горчицы

4 ст. л. яблочного уксуса

100 мл оливкового масла

Соль и перец

1. В небольшую герметичную емкость добавьте уксус, соль и перец по вкусу, затем – мед. Хорошо перемешайте до растворения меда. Добавьте горчицу и оливковое масло, закройте и хорошо встряхните.

2. Поджарьте кусочки бекона на большой сковороде с антипригарным покрытием.

3. Измельчите орехи. Выложите листья салата на тарелки. Добавьте дольки неочищенного яблока. Посыпьте орехами и изюмом, сверху – гренками.

4. Выложите горячий бекон на тарелки, полейте небольшим количеством соуса и подавайте к столу. Оставшийся соус подайте отдельно.



Салат с рулетиками из брезаолы и чесночными гренками

На 2 порции

Приготовление: 15 мин.

Запекание: 5 мин.

Ингредиенты

35 г брезаолы (6 кусочков)

100 г рикотты

½ упаковки салата с руколой

20 г вяленых помидоров в масле (вес указан без жидкости)

20 г нарезанных кружочками маслин или оливок без косточек

3 крупных листочка базилика

4 ломтика багета

½ зубчика чеснока

½ ст. л. мелко нарезанной петрушки

1 ст. л. бальзамического уксуса

20 г размягченного соленого сливочного масла

1,5 ст. л. оливкового масла

Соль и перец

1. Разогрейте духовку до 210 °С и выберите режим «гриль».
2. Рикотту разомните вилкой и смешайте с порубленными вялеными помидорами, оливками или маслинами и базиликом. Добавьте соль и перец по вкусу.
3. В центр каждого кусочка брезаолы положите по ложке получившейся смеси. Сверните рулетики и уберите в холодильник.
4. Смешайте сливочное масло с половиной давленого зубчика чеснока и петрушкой. Смажьте каждый ломтик багета чесночным маслом и выложите на гриль. Запекайте примерно 5 минут до золотистого цвета.
5. Пока готовятся гренки, полейте листья салата небольшим количеством оливкового масла, уксуса и слегка посолите, хорошо перемешайте.

6. Выложите на тарелки по три рулетика, рядом положите листья салата и чесночную гренку. Подавайте к столу.



Спагетти с салатом из свежих помидоров

На 2 порции

Приготовление: 10 мин.

Варка: 8 мин.

Охлаждение: 30 мин.

Ингредиенты

200 г спагетти

3 крупных помидора

¼ красного лука

25 г оливок и/или маслин без косточки

1 небольшой пучок базилика

2 ст. л. бальзамического уксуса

50 мл оливкового масла

Соль и перец

1. Сварите спагетти в кипящей подсоленной воде, соблюдая время варки, указанное на упаковке, до состояния аль денте.

2. Разрежьте помидоры пополам и удалите семена. Нарежьте мелкими кубиками и переложите в салатник. Тонко нарежьте красный лук и переложите к помидорам. Добавьте кружочки оливок и/или маслин, оливковое масло, уксус и мелко нарезанный базилик. Посолите и поперчите.

3. Когда макароны сварятся, слейте воду, промойте их холодной водой и дайте стечь лишней жидкости.

4. Переложите макароны в салатник, хорошо перемешайте, накройте и поставьте в холодильник на 30 минут. Затем подавайте к столу.



Флорентийский салат с кальмарами

На 2 порции

Приготовление: 20 мин.

Маринование: 30 мин.

Варка: 1 мин.

Ингредиенты

300 г свежих колец кальмара (или размороженных)

75 г мытого шпината

40 г кедровых орехов

25 г пармезана

½ лимона

1 зубчик чеснока

¼ ч. л. горчицы

Оливковое масло

Соль и перец

1. Натрите цедру половины лимона и выжмите сок. На блюдо выложите кольца кальмаров, добавьте нарезанный пластинками зубчик чеснока и полейте лимонным соком. Перемешайте и оставьте мариноваться на 30 минут.

2. Кедровые орехи обжарьте на сухой сковороде с антипригарным покрытием.

3. Нарежьте пармезан стружкой при помощи овощечистки.

4. Достаньте кальмары, маринад процедите от пластинок чеснока. В герметичную емкость поместите 3 ст. л. маринада, а также соль, перец, горчицу и 3 ст. л. оливкового масла. Закройте ее и хорошо встряхните.

5. Выложите шпинат на тарелки и посыпьте кедровыми орехами.

6. В сотейник добавьте 1 ст. л. оливкового масла и разогрейте на сильном огне. Обжаривайте кальмары в течение 1 минуты, затем снимите с огня и поперчите.

7. Выложите кальмары на тарелки и подавайте готовый салат к столу вместе с соусом и стружкой пармезана.



Теплый салат с мясом ягненка

На 2 порции

Приготовление: 10 мин.

Варка: 15 мин.

Ингредиенты

200–300 г филе ягненка

125 г шампиньонов

125 г зеленой спаржи

½ красного болгарского перца

50 г салата месклан

¼ ч. л. горчицы

½ ст. л. лимонного сока

250 мл бальзамического уксуса

Оливковое масло

Соль и перец

1. В отдельную герметичную емкость налейте уксус, добавьте соль, перец, горчицу и 50 мл оливкового масла, чтобы получился соус винегрет. Закройте ее и встряхните.

2. Срежьте грубую часть стеблей спаржи, разрежьте стебли пополам, потом каждую половинку еще на три части. Поместите спаржу в кипящую соленую воду. После того как вода снова начнет закипать, варите 3 минуты. Затем слейте кипяток и подержите спаржу под холодной водой.

3. Тонко нарежьте шампиньоны и половину болгарского перца. Обжарьте на сильном огне на 2 ст. л. оливкового масла и лимонном соке. Добавьте спаржу, обжаривайте еще 2 минуты на среднем огне. Посолите и поперчите.

4. На сковороду с антипригарным покрытием налейте масло, хорошо разогрейте и обжарьте филе ягненка (по 2 минуты с каждой стороны). Убавьте огонь и продолжайте обжаривать.

5. Посолите и поперчите филе и нарежьте ломтиками.

6. Выложите листья салата, овощи и мясо на тарелки и подавайте к столу. Соус винегрет подайте отдельно.



Салат с дыней и моцареллой с чипсами из ветчины

На 2 порции

Приготовление: 10 мин.

Запекание: 8 мин.

Ингредиенты

4 ломтика сырой итальянской ветчины

½ дыни

2 моцареллы

1 небольшой пучок базилика

2 ст. л. бальзамического уксуса

2 ст. л. оливкового масла с базиликом

Соль и перец

1. Разогрейте духовку до 180 °С. Противень застелите пергаментной бумагой и выложите на него кусочки ветчины. Запекайте около 8 минут до образования хрустящей корочки.

2. Очистите дыню, удалите семена, нарежьте тонкими ломтиками. Выложите на тарелки. Добавьте кусочки моцареллы и сбрызните небольшим количеством оливкового масла и уксуса. Слегка посолите и поперчите.

3. Ветчину промокните бумажным полотенцем, затем переложите на тарелки. Добавьте крупно нарезанный базилик и подавайте к столу.

4. Вместе с салатом подайте хрустящий хлеб.



Салат из эндивия с яблоком и копченой утиной грудкой

На 2 порции

Приготовление: 10 мин.

Ингредиенты

90 г кусочков копченой утиной грудки

2 эндивия (500 г)

½ зеленого яблока

½ лука-шалота

½ ст. л. мелко нарезанной петрушки

¼ ч. л. горчицы

1 ст. л. яблочного сока

1 ст. л. яблочного уксуса

2 ст. л. оливкового масла

Соль и перец

1. Очень мелко нарежьте лук-шалот и переложите его в отдельную герметичную емкость. Добавьте уксус, соль, перец, горчицу, яблочный сок, оливковое масло и петрушку. Закройте и хорошо встряхните.

2. На тарелки выложите тонкие дольки яблока, нарезанный соломкой эндивий и кусочки утиной грудки.

3. Сразу подавайте к столу вместе с соусом.



Салаты на 4 порции



Салат с зеленым горошком, беконом, фетой, шпинатом и мятой

На 4 порции

Приготовление: 10 мин.

Запекание: 8 мин.

Ингредиенты

200 г сыра фета

200 г тонких ломтика бекона

480 г замороженного зеленого горошка

100 г шпината

Несколько листочков мяты

6 ст. л. лимонного сока

6 ст. л. оливкового масла

Перец

1. Разогрейте духовку до 180 °С. Переложите ломтики бекона на противень, застеленный пергаментной бумагой, и запекайте примерно 8 минут до образования хрустящей корочки, затем переложите на бумажное полотенце, чтобы убрать лишний жир.

2. Зеленый горошек засыпьте в кастрюлю с кипящей водой. После того как вода снова закипит, варите 3 минуты. Слейте кипяток и ополосните горошек холодной водой.

3. Смешайте лимонный сок с оливковым маслом, мелко нарезанной мятой и перцем.

4. Нарежьте фету мелкими кубиками.

5. Выложите все ингредиенты на большое блюдо: шпинат, горошек, фету и бекон. Сбрызните соусом и сразу подавайте к столу. К салату подайте хлеб.

Полезный совет

Можно оставить несколько целых листочков мяты и добавить их в салат.



Салат с креветками, стручками гороха и авокадо

На 4 порции

Приготовление: 15 мин.

Варка: 3 мин.

Ингредиенты

200 г крупных розовых креветок

1 авокадо

100 г стручков молодого гороха

50 г руколы

2 стебля сельдерея

Соус

1 лимон

75 г майонеза

1 ст. л. мелко нарезанной петрушки

1 ст. л. мелко нарезанного базилика

1 ст. л. мелко нарезанного укропа

Соль и перец

1. Стручки гороха опустите в кипящую воду. После того как вода снова начнет закипать, варите горох 3 минуты, затем слейте кипяток и ополосните холодной водой.

2. Приготовьте соус: в миске смешайте майонез, цедру лимона (примерно 1 ч. л.) и 3 ст. л. лимонного сока. Добавьте зелень и специи по вкусу, хорошо перемешайте.

3. Тонко нарежьте сельдерей. Авокадо нарежьте ломтиками.

4. Выложите все ингредиенты на большое блюдо: руколу, стручки гороха, сельдерей, авокадо и креветки.

5. Подавайте салат в качестве закуски или легкого основного блюда с соусом и хрустящим хлебом.



Салат с куриной грудкой, овощами и соусом на кокосовом молоке

На 4 порции

Приготовление: 15 мин.

Ингредиенты

300 г тонких ломтиков копченого куриного филе (или филе жареной курицы)

4 небольшие моркови

1 огурец

1 салат ромен

8 ст. л. жареного арахиса

Кинза и свежий базилик

Соус:

160 мл кокосового молока

1 красный перец чили

4 ст. л. сока лайма

2 ст. л. рыбного соуса

2 ч. л. сахара

1. Морковь и огурец нарежьте тонкими ломтиками.
2. Выложите листья салата на тарелки и поставьте их на большое блюдо. Добавьте морковь, огурец, куриное филе и зелень.
3. Мелко нарежьте перец чили, переложите его в отдельную герметичную емкость и добавьте остальные ингредиенты для соуса. Закройте и хорошо встряхните.
4. Посыпьте салат измельченным арахисом и подавайте к столу вместе с соусом.



Салат с нектаринами, моцареллой и сырой ветчиной

На 4 порции

Приготовление: 10 мин.

Ингредиенты

4 ломтика сырой итальянской ветчины

2 моцареллы

2–3 нектарина (в зависимости от размера)

½ пучка базилика

Соус «Бальзамико»

Оливковое масло

Соль и перец

1. Разрежьте нектарины пополам, удалите косточки и нарежьте дольками.
2. Нарежьте моцареллу.
3. Выложите ветчину, нектарины и моцареллу на четыре тарелки или на одно блюдо. Сбрызните оливковым маслом. Слегка посолите моцареллу, поперчите салат и добавьте немного бальзамического соуса-крема.
4. Посыпьте нарезанным базиликом и подавайте вместе с хлебом.

Полезный совет

Этот эффектный салат можно подавать в качестве холодной закуски.



Мадридский салат

На 4 порции

Приготовление: 15 мин.

Варка: 10 мин.

Ингредиенты

2 яйца

180 г тунца в оливковом масле

1 упаковка белой спаржи

2 помидора

2 салата Литтл Джем или ½ салата ромен

½ пучка зеленого лука

50 г оливок без косточки

3 ст. л. хересного уксуса

3 ст. л. оливкового масла с чесноком

Соль и перец

1. Очистите стебли спаржи, срежьте грубую часть. Сварите в кипящей воде или на пару.

2. В кастрюлю с холодной водой положите яйца, доведите до кипения и варите 9 минут. Остудите в холодной воде и очистите.

3. Слейте масло и измельчите тунец. Смешайте 3 ст. л. масла из-под тунца с уксусом, чесночным оливковым маслом, солью и перцем.

4. Выложите листья салата на блюдо. Добавьте разрезанные на восемь частей помидоры, мелко нарубленный зеленый лук, четвертинки яйца, тунец и оливки, затем сверху выложите разрезанные поперек стебли спаржи. Полейте небольшим количеством соуса и подавайте к столу.

Полезный совет

В Испании этот салат подают вместе с другими блюдами. Вы можете подать его в качестве аппетайзера, самостоятельного блюда или холодной закуски.



Цезарь с макаронами

На 4 порции

Приготовление: 15 мин.

Варка и запекание: 20 мин.

Охлаждение: 30 мин.

Ингредиенты

2 куриных филе (примерно 400 г)

10 ломтиков бекона

1 баночка анчоусов в масле

2 вареных яйца

250 г помидоров черри

250 г коротких макаронных изделий по вкусу

100 г пармезана

Соус

1 яичный желток

2 ст. л. каперсов

25 г натертого пармезана

1 ч. л. горчицы

2 ст. л. лимонного сока

120 мл сметаны

2 ст. л. оливкового масла

Соль и перец

1. Поместите куриное филе в кастрюлю, залейте холодной водой и доведите до кипения. Варите 10 минут, затем переложите на разделочную доску и дайте остыть.

2. Сварите макароны до состояния аль денте, слейте и обильно промойте их холодной водой.

3. Разогрейте духовку до 180 °С.

4. Выложите ломтики бекона на противень, застеленный пергаментной бумагой. Запекайте 10 минут. Переложите на бумажное полотенце, чтобы убрать лишний жир.

5. Смешайте все ингредиенты для соуса в отдельной герметичной емкости, закройте и хорошо встряхните.

6. Нарежьте куриное филе соломкой, переложите в салатник, добавьте макароны, разрезанные пополам помидоры, пармезан, анчоусы и четвертинки яйца. Полейте соусом и перемешайте. Накройте и поставьте в холодильник на 30 минут.

7. Перед подачей добавьте хрустящий бекон.



Панцанелла с сыром пекорино

На 4 порции

Приготовление: 25 мин.

Охлаждение: 2 ч.

Варка: 4 мин.

Ингредиенты

150 г черствого хлеба

150 г сыра Пекорино

1 огурец

300 г замороженной стручковой фасоли

2 стебля сельдерея

1 красный лук

1 горсть рукоты

1 горсть базилика

100 мл лимонного сока

100 мл оливкового масла

Соль и перец

1. Нарезьте огурец кубиками, переложите в салатник, посолите и оставьте.

2. Фасоль засыпьте в кастрюлю с подсоленной кипящей водой. После того как вода снова закипит, варите 9 минут. Слейте кипяток, промойте фасоль холодной водой и очистите.

3. Тонкими полукольцами нарежьте лук и сельдерей. Хлеб нарежьте маленькими кусочками. Все ингредиенты переложите в салатник, добавьте лимонный сок и оливковое масло. Хорошо перемешайте. Накройте и уберите в холодильник на 2 часа.

4. Сыр Пекорино нарежьте мелкими кусочками и добавьте в салат вместе с рукотой и рубленным базиликом. Посолите и поперчите по вкусу.

Полезный совет

Этот салат можно подавать в качестве основного блюда, а также как дополнение к итальянским колбасам, к блюдам на гриле или в качестве закуски на фуршет.



Салат с кабачком, крабом и апельсином

На 4 порции

Приготовление: 15 мин.

Охлаждение: 15 мин.

Ингредиенты

150 г краба

2 некрупных кабачка

2 апельсина

1 лимон

¼ граната

50 мл оливкового масла

Соль

1. Выжмите 50 мл лимонного сока и перелейте в салатник. Посолите и добавьте оливковое масло.

2. При помощи овощечистки нарежьте кабачок тонкими слайсами. Переложите в салатник и хорошо перемешайте.

3. Очистите апельсин, разрежьте пополам, затем нарежьте дольками. Добавьте дольки апельсина и зерна граната к кабачкам. Перемешайте, накройте и уберите в холодильник на 15 минут.

4. Выложите листья салата на блюдо, сверху – измельченное мясо краба. Подавайте в качестве салата, отдельного блюда или холодной закуски.



Вьетнамский салат с куриной грудкой

На 4 порции

Приготовление: 25 мин.

Варка: 10 мин.

Ингредиенты

2 куриных филе

½ пекинской капусты (примерно 250 г)

2 моркови

1 крупный красный лук

Сухой жареный лук

1 пучок мяты

125 мл рисового уксуса

2 ст. л. сахара

1. Смешайте сахар и рисовый уксус в большом салатнике. Добавьте нарезанный тонкими перьями красный лук и хорошо перемешайте. Оставьте мариноваться.

2. Куриное филе поместите в кастрюлю с холодной водой и доведите до кипения. Варите 10 минут на медленном огне.

3. Очистите морковь и нарежьте тонкими брусочками. Нашинкуйте пекинскую капусту, начиная с зеленой части. Добавьте измельченные листочки мяты.

4. Когда куриное филе сварится, достаньте его из кастрюли и остудите. Руками разделите на волокна.

5. Переложите куриное филе, капусту, мяту и морковь в салатник с маринованным луком. Перемешайте. Подавайте салат, посыпав жареным луком.

Полезный совет

Можно выложить все ингредиенты слоями и полить маринадом из лука и уксуса.



Нисуаз с картофелем и сырым тунцом

На 4 порции

Приготовление: 20 мин.

Варка: 20 мин.

Ингредиенты

400 г сырого тунца

4 вареных яйца

1–2 баночки анчоусов с каперсами

800 г мелкого картофеля

200 г стручковой фасоли

300 г помидоров черри

80 г маслин без косточки

1 лимон

1 ст. л. горчицы

2 ст. л. уксуса

6 ст. л. оливкового масла

Соль и перец

1. Сварите неочищенный картофель любым способом (в воде, на пару или в микроволновой печи). Следите за тем, чтобы картофель не переварился и остался немного твердым.

2. Нарезьте тунец кубиками. Сбрызните лимонным соком и 1 ст. л. оливкового масла. Поперчите, посолите, накройте и уберите в холодильник.

3. Сварите стручковую фасоль на пару. Помидоры черри разрежьте пополам. Очистите вареные яйца и разрежьте на четыре части.

4. В отдельной герметичной емкости смешайте уксус, соль и перец. Добавьте горчицу и 5 ст. л. оливкового масла. Закройте и хорошо встряхните.

5. Вареный картофель разрежьте пополам. Выложите на блюдо и остудите. Полейте соусом, перемешайте, добавьте стручковую фасоль, помидоры и анчоусы. Снова перемешайте. Сверху выложите тунец и четвертинки яиц.



Китайский салат с сырым тунцом

На 4 порции

Приготовление: 20 мин.

Ингредиенты

300 г стейка свежего тунца

2 моркови (примерно 100 г)

1 болгарский перец

1/3 огурца

4 листа капусты бок-чой (или 1 маленькая бок-чой)

1 лайм

1 кусочек свежего имбиря

Кинза

1 ст. л. жареного кунжута

50 мл мирина (рисового вина)

2 ст. л. соевого соуса

3 ст. л. арахисового масла

1 ч. л. кунжутного масла

1. Нарезьте тунец тонкими слайсами. Добавьте 1 ст. л. соевого соуса, по 1 ст. л. арахисового и кунжутного масла и немного тертого имбиря по вкусу. Перемешайте, накройте и оставьте, пока занимаетесь остальными ингредиентами.

2. Приготовьте соус винегрет: смешайте мирин, сок лайма, немного тертого имбиря, 2 ст. л. арахисового масла, 1 ст. л. соевого соуса и жареный кунжут.

3. При помощи овощечистки тонкими кружочками нарежьте огурец. Тонкой соломкой нарежьте болгарский перец. Натрите морковь. Листья капусты бок-чой тонко нарежьте. Выложите все ингредиенты на блюдо горками, в центре оставьте место. Полейте небольшим количеством соуса.

4. В центр выложите маринованный тунец и украсьте кинзой. Подавайте салат к столу вместе с оставшимся соусом.



Табуле из киноа с фетой

На 4 порции

Приготовление: 15 мин.

Охлаждение: 30 мин.

Варка: 15–20 мин.

Ингредиенты

200 г феты

180 г киноа

2 крупных помидора

1 авокадо

½ красного лука

½ лимона

2 ст. л. мелко нарезанной петрушки

2 ст. л. мелко нарезанной кинзы

4 ст. л. оливкового масла

Соль и перец

1. Ополосните киноа и засыпьте в кастрюлю с большим количеством кипящей подсоленной воды. Варите 15–20 минут (по вкусу), затем слейте кипяток и ополосните холодной водой, дайте стечь лишней жидкости.

2. Выжмите сок лимона в салатник и добавьте в него нарезанное кубиками авокадо. Хорошо перемешайте.

3. Очистите от семян помидоры и нарежьте их кубиками. Так же нарежьте фету, а красный лук – тонкими полукольцами.

4. Переложите все ингредиенты в салатник и добавьте зелень, киноа и оливковое масло. Перемешайте, посолите и поперчите.

5. Накройте и поставьте в холодильник на 30 минут. Подавайте как основное блюдо, дополнение к блюдам на гриле или как закуску.



Салат из помидоров с хрустящей чоризо

На 4 порции

Приготовление: 10 мин.

Варка: 5 мин.

Ингредиенты

150–200 г острой чоризо

3 помидора сорта «Бычье сердце» (примерно 600 г)

½ сладкого лука (или 1 маленькая луковица)

Петрушка

2 ст. л. хересного уксуса

1 ст. л. оливкового масла

Соль и перец

1. Нарежьте помидоры кружочками и переложите в неглубокую тарелку. Добавьте лук, нарезанный полукольцами, и петрушку.
2. Чоризо нарежьте кружочками и обжарьте на сковороде с растительным маслом до хрустящей корочки.
3. Выложите кружочки чоризо на помидоры, полейте жиром из сковороды. Сбрызните уксусом, добавьте соль и перец, перемешайте и сразу подавайте к столу.
4. Салат подавайте с хлебом в качестве закуски или отдельного блюда.

Полезный совет

При обжаривании чоризо в конце можно добавить давленный зубчик чеснока.



Нисуаз с жареным лососем

На 4 порции

Приготовление: 15 мин.

Варка: 15 мин.

Ингредиенты

150 г филе лосося

4 вареных яйца

1 маленькая баночка филе анчоусов в масле

400 г помидоров (обычных или черри)

200 г стручковой фасоли

1 зеленый болгарский перец

80 г маслин без косточки

½ пучка зеленого лука

1 ч. л. горчицы

4 ст. л. винного уксуса

100 мл оливкового масла

Соль и перец

1. Поместите стручковую фасоль в кипящую подсоленную воду. Варите 6–8 минут, затем добавьте нарезанный соломкой болгарский перец. Варите еще 2 минуты, затем слейте кипяток и залейте овощи холодной водой.

2. Разогрейте не смазанную жиром сковороду с антипригарным покрытием. Филе лосося сбрызните оливковым маслом и обжарьте примерно по 2 минуты с каждой стороны (в зависимости от толщины). Выключите нагрев и оставьте филе в сковороде. Посолите и поперчите.

3. В отдельной герметичной емкости смешайте уксус, соль и перец, добавьте горчицу и 8 ст. л. оливкового масла, чтобы получился соус винегрет. Закройте и хорошо встряхните.

4. Выложите все ингредиенты на большое блюдо: нарезанные помидоры, вареные овощи, четвертинки вареного яйца, мелко нарезанный зеленый лук и маслины. Сверху выложите крупные куски лосося и анчоусы.

5. Подавайте с соусом винегрет.



Пикантный табуле с яйцом и помидорами черри

На 4 порции

Приготовление: 15 мин.

Жарка: 5 мин.

Охлаждение: 1 ч.

Ингредиенты

4 яйца

250 г помидоров черри

125 г миска кускуса

1 небольшая красная луковица (или ½ луковицы)

½ лимона

½ пучка петрушки

1 ст. л. томатной пасты

Молотый перец чили

5 ст. л. оливкового масла

Соль и перец

1. В кастрюлю налейте 150 мл воды. Добавьте томатную пасту, немного перца чили и соль. Доведите до кипения, затем залейте в миску с кускусом. Оставьте набухать.

2. Слегка взбейте яйца с солью и перелейте в сковороду с 1 ст. л. разогретого растительного масла. Обжарьте, перемешивая лопаткой, чтобы получились кусочки омлета. Переложите на тарелку.

3. Полейте кускус 4 ст. л. оливкового масла и соком половины лимона. Добавьте мелко нарезанный лук и петрушку, половинки помидоров. Перемешайте, добавьте омлет. Добавьте специи по вкусу, накройте и уберите в холодильник на час.

4. Салат хорошо подойдет для фуршета или пикника.



Рисовый салат текс-мекс с курицей

На 4 порции

Приготовление: 15 мин.

Варка: 10 мин.

Охлаждение: 1 ч.

Ингредиенты

300 г нарезанного соломкой филе копченой или жареной курицы

125 г риса басмати

1 зеленый болгарский перец

240 г красной фасоли (вес указан без жидкости)

140 г консервированной кукурузы (вес указан без жидкости)

1 красный лук

2 ст. л. мелко нарезанной петрушки

2 ст. л. меда

2 ст. л. винного уксуса

4 ст. л. оливкового масла

Соль и перец

1. Полкастрюли подсоленной воды доведите до кипения. Засыпьте рис, перемешайте, накройте и варите 10 минут на очень медленном огне. За 4 минуты до конца варки добавьте нарезанный мелкими кубиками болгарский перец. Слейте кипяток и обильно промойте холодной водой. Дайте стечь лишней жидкости.

2. В салатник налейте уксус, добавьте мед, соль и перец. Перемешайте, затем добавьте оливковое масло и петрушку. Добавьте нарезанный полукольцами лук и кукурузу. Красную фасоль слейте, ополосните холодной водой и также добавьте в салатник.

3. Добавьте рис с болгарским перцем и хорошо перемешайте. Добавьте соль и перец по вкусу. Добавьте нарезанное соломкой куриное филе и аккуратно перемешайте. Накройте и поставьте в холодильник на час.

4. Подавайте в качестве основного блюда или закуски на пикник или фуршет.



Табуле из киноа с жареным лососем

На 4 порции

Приготовление: 15 мин.

Варка и обжаривание: 20 мин.

Ингредиенты

150 г филе лосося

250 г киноа

250 г помидоров черри

12 маслин без косточек

½ пучка зеленого лука

2 лимона

6 веточек мяты

6 веточек петрушки

½ ч. л. хариссы

½ ч. л. куркумы

6 ст. л. оливкового масла

Соль и перец

1. Заранее (за 1 час) достаньте лосось из холодильника. Смешайте 2 ст. л. оливкового масла с хариссой, сбрызните получившейся смесью филе лосося и оставьте мариноваться.

2. В кастрюлю налейте 600 мл воды, добавьте соль и куркуму и доведите до кипения. Засыпьте в кастрюлю киноа, накройте и варите 15 минут на очень медленном огне.

3. Помидоры черри разрежьте пополам и переложите в большой салатник. Добавьте нарезанные кружочками маслины, мелко нарезанный зеленый лук и зелень. Переложите киноа в салатник, добавьте 4 ст. л. оливкового масла и лимонный сок. Перемешайте, добавьте специи по вкусу.

4. Разогрейте несмазанную сковороду с антипригарным покрытием. Обжарьте филе лосося по 1 минуте с каждой стороны на сильном огне. Посолите.

5. Подавайте теплое киноа с жареным лососем и дольками лимона.

Полезный совет

Можно подавать это блюдо холодным, но тогда необходимо подольше жарить филе лосося.



Салат из макарон с чечевицей и зеленым яблоком

На 4 порции

Приготовление: 15 мин.

Варка: 8 мин.

Ингредиенты

250 г макарон мини пенне ригате (трубочки) или других недлинных макарон

250 г копченого лосося или розовых креветок (по вкусу)

240 г консервированной чечевицы (вес указан без жидкости)

1 зеленое яблоко

½ красного лука (или 1 маленький целый лук)

½ пучка зеленого лука

50 мл лимонного сока

50 мл оливкового масла

Соль и перец

1. Сварите макароны до состояния аль денте, обильно промойте их холодной водой и дайте стечь лишней жидкости.

2. Слейте чечевицу, обильно промойте ее холодной водой и дайте стечь лишней жидкости.

3. В салатник налейте лимонный сок. Нарезьте яблоко кубиками, переложите в салатник с лимонным соком и хорошо перемешайте. Добавьте лук, нарезанный полукольцами, макароны, чечевицу, мелко нарезанный зеленый лук, оливковое масло, соль и перец. Хорошо перемешайте.

4. Этот салат можно подавать к копченому лососю или розовым креветкам.



Салат из чечевицы с утиной грудкой и апельсином

На 4 порции

Приготовление: 15 мин.

Охлаждение: 1 ч.

Ингредиенты

90 г копченой утиной грудки

480 г консервированной чечевицы (вес указан без жидкости)

3 апельсина

1 лук-шалот

4 веточки петрушки

1 ч. л. меда

1 ч. л. горчицы

2 ст. л. хересного уксуса

4 ст. л. оливкового масла

Соль и перец

1. Выложите чечевицу в дуршлаг и обильно промойте холодной водой, дайте стечь лишней жидкости.

2. Очистите апельсины, разрежьте пополам, затем нарежьте дольками. Переложите их в салатник и добавьте тонко нарезанный лук-шалот, мелко нарезанную петрушку, ломтики утиной грудки и чечевицу.

3. Выжмите 3 ст. л. апельсинового сока. Перелейте его в миску, добавьте уксус, горчицу, соль, перец и мед, затем добавьте оливковое масло. Перемешайте, полейте салат соусом и снова хорошо перемешайте. Посолите и поперчите.

4. Накройте салат и уберите в холодильник на час, после чего подавайте.



Фаттуш

На 4 порции

Приготовление: 15 мин.

Ингредиенты

½ салата ромен

2–3 помидора (в зависимости от размера)

1 ливанский огурец (или ⅓ обычного огурца без семян)

6 редисов

½ красного лука

2 питы (примерно 150 г)

4 веточки свежей мяты

4 веточки петрушки

1 ст. л. сумаха

4 ст. л. лимонного сока

4 ст. л. оливкового масла

Соль

1. Разрежьте каждую питу на две части, чтобы получилось четыре тонкие галеты. Поджарьте их в духовке или в тостере.

2. Огурец разрежьте на четыре брусочка, затем – на ломтики. Переложите в салатник к нарезанным кубиками помидорам, кружочкам редиса, луку, нарезанному тонкими полукольцами, и крупно нарезанной зелени.

3. Салат ромен также крупно нарежьте, помойте и высушите. Добавьте в салатник, присыпьте сумахом, полейте оливковым маслом, лимонным соком и посолите. Перемешайте.

4. Поджаренную питу раскрошите на небольшие кусочки и смешайте с салатом.

5. Подавайте этот салат к столу в ливанском мезе (вместе с баклажанной икрой, фалафелем и т. д.) в качестве закуски или дополнения к блюдам на гриле.

Полезный совет

Если есть возможность, используйте ливанскую питу: тогда у вас получится настоящий фаттуш!



Салат из чечевицы с яблоком и грецким орехом

На 4 порции

Приготовление: 15 мин.

Охлаждение: 30 мин.

Ингредиенты

240 г консервированной чечевицы (вес указан без жидкости)

1 зеленое яблоко

1–2 стебля сельдерея

1 лук-шалот

30 г ядер грецких орехов

4 веточки петрушки

1 ч. л. горчицы

1 ст. л. меда

3 ст. л. лимонного сока

2 ст. л. яблочного уксуса

4 ст. л. оливкового масла

Соль и перец

1. Слейте жидкость из банки с чечевицей, обильно промойте холодной водой и дайте стечь.

2. В салатник налейте лимонный сок. Добавьте нарезанное кубиками неочищенное яблоко и перемешайте. Добавьте тонко нарезанные сельдерей и лук-шалот, листочки петрушки и чечевицу. Посыпьте измельченными орехами.

3. Смешайте мед и уксус в отдельной герметичной емкости, добавьте соль, перец, горчицу и оливковое масло. Закройте и встряхните. Полейте салат получившимся соусом и перемешайте.

4. Накройте и перед подачей держите не менее 30 минут в холодильнике.

5. Подавайте к жареным на гриле колбаскам или к копченому лососю (в этом случае не добавляйте в соус мед).



Салат с пастой ризони, креветками, дыней и фетой

На 4 порции

Приготовление: 15 мин.

Жарка: 5 мин.

Охлаждение: 30 мин.

Ингредиенты

150 г розовых креветок

200–250 г ризони (мелкая паста в виде зернышек)

200 г сыра фета

½ дыни сорта Галия (примерно 460 г)

1 красный лук

12 крупных листочков мяты

2 ст. л. уксуса

4 ст. л. оливкового масла

Соль и перец

1. Сварите пасту в кипящей подсоленной воде до состояния аль денте. Соблюдайте время варки, указанное на упаковке.

2. Фету нарежьте мелкими кубиками и переложите в салатник. Добавьте креветки, лук, нарезанный тонкими полукольцами, рубленые листочки мяты, нарезанную кубиками дыню. Сбрызните оливковым маслом и уксусом.

3. Когда макароны сварятся, слейте кипяток и обильно промойте холодной водой, дайте стечь лишней жидкости и переложите в салатник. Хорошо перемешайте, посолите и поперчите по вкусу. Накройте и поставьте в холодильник на 30 минут, после этого салат готов к подаче.

Полезный совет

Этот салат отлично подходит в качестве основного блюда в теплую погоду, а также в качестве закуски на фуршете или блюда для пикника.



Салат с пастой ризони с овощами и козьим сыром

На 4 порции

Приготовление: 15 мин.

Варка: 10 мин.

Ингредиенты

250 г пасты ризони

125 г свежего или замороженного зеленого горошка

2 моркови (примерно 150 г)

110 г зеленой спаржи

200 г сыра Бюш-де-Шевр (или другого козьего сыра)

1 ст. л. жидкого меда

1 ч. л. горчицы

3 ст. л. винного уксуса

6 ст. л. оливкового масла

Соль и перец

1. Сварите макароны до состояния аль денте, обильно промойте их холодной водой и дайте стечь лишней жидкости.

2. Нарезьте морковь кубиками, опустите в кастрюлю с кипящей подсоленной водой. Как только вода снова начнет закипать, варите 2 минуты, затем добавьте горошек и спаржу. Варите еще 3 минуты. Слейте кипяток, обильно промойте холодной водой, дайте стечь лишней жидкости.

3. В салатнике смешайте уксус и мед, добавьте соль, перец, горчицу, оливковое масло, хорошо перемешайте. Добавьте макароны, овощи и крупные кусочки сыра. Снова перемешайте.

4. Подавайте салат в качестве основного блюда на фуршете и пикнике или в качестве дополнения к блюдам на гриле.



Картофельный салат с яйцом и беконом

На 4 порции

Приготовление: 15 мин.

Варка и обжаривание: 10 мин.

Ингредиенты

4 яйца

200 г копченого бекона

800 г мелкого картофеля

50 г маринованных корнишонов

1 ст. л. мелко нарезанной петрушки

100 г майонеза

1 ч. л. горчицы

2–3 ст. л. лимонного сока

100 мл сметаны

1 ст. л. оливкового масла

Перец

1. В кастрюлю с водой положите яйца. После того как вода начнет закипать, варите их 9 минут. Затем переложите яйца в холодную воду.

2. Помойте картофель, сделайте проколы и переложите на круглое блюдо. Накройте и варите в микроволновой печи 6 минут на 800 Вт. Картофель должен свариться, но остаться плотным.

3. Поджарьте кусочки бекона в сковороде на 1 ст. л. оливкового масла.

4. В салатнике смешайте майонез, горчицу, сметану, мелко нарезанные корнишоны, перец и лимонный сок. Добавьте половинки еще горячего картофеля и хорошо перемешайте.

5. Крупно нарежьте вареные яйца и посыпьте ими картофель. Добавьте бекон и мелко нарезанную петрушку. Подавайте салат в холодном или теплом виде.



Салат с куриной грудкой, рисовой лапшой и кешью

На 4 порции

Приготовление: 15 мин.

Ингредиенты

300 г нарезанного соломкой филе копченой или жареной курицы

100 г рисовой лапши

½ огурца

2 помидора

½ пучка зеленого лука

2 лайма

50 г жареных кешью

Кинза

5 ст. л. сладкого соуса чили

2 ст. л. рыбного соуса

1. Поместите рисовую лапшу в глубокую тарелку, залейте кипятком и оставьте набухать 2 минуты. Слейте кипяток и ополосните лапшу холодной водой.

2. Разрежьте половину огурца на две части, удалите семена и нарежьте ломтиками. Также удалите семена у помидоров и нарежьте их кубиками. Тонко нарежьте зеленый лук (всю белую и треть зеленой части).

3. Переложите лапшу в салатник, добавьте нарезанное соломкой куриное филе, помидоры, огурцы, зеленый лук и мелко нарезанную кинзу.

4. Выжмите сок из лайма в отдельную емкость, смешайте его со сладким соусом чили и рыбным соусом. Заправьте салат.

5. Посыпьте измельченным кешью и подавайте салат к столу.

Полезный совет

Вместо куриного филе можно использовать розовые креветки.



Панцанелла с тунцом

На 4 порции

Приготовление: 15 мин.

Охлаждение: 30 мин.

Ингредиенты

200 г тунца в оливковом масле

50 г филе анчоусов в масле

150 г немного черствого белого хлеба

4–5 помидоров

1 огурец

1 (или ½) небольшой красный лук

12 маслин без косточек

1 горсть листочков базилика

3 ст. л. винного уксуса

Оливковое масло

Соль и перец

1. Поместите дуршлаг на миску, выложите в него тунец и дайте стечь маслу.
2. Хлеб нарежьте кубиками и положите в салатник.
3. Добавьте нарезанные крупными кубиками помидоры. Не удаляйте семена: сок должен размягчить хлеб.
4. Лук, нарезанный полукольцами, добавьте в салатник, а также маслины (целиком или кружочками), измельченный тунец, очищенный от семян и нарезанный кубиками огурец. Достаньте из банки анчоусы, разрежьте пополам и добавьте в салат.
5. Смешайте масло, в котором был тунец, с оливковым маслом. Всего вам необходимо 6 ст. л. масла. Добавьте уксус, рубленый базилик, соль и перец, тщательно перемешайте. Заправьте салат соусом. Накройте и поставьте на 30 минут в холодильник, затем подавайте.



Салат с куриной грудкой, чечевицей и артишоками

На 4 порции

Приготовление: 15 мин.

Ингредиенты

400 г нарезанного соломкой копченого или жареного куриного филе

240 г консервированной чечевицы (вес указан без жидкости)

280 г артишоков в масле

½ пучка зеленого лука

1 пучок петрушки

½ ч. л. горчицы

5 ст. л. винного уксуса

Соль и перец

1. В отдельную герметичную емкость поместите соль, перец, масло, в котором были артишоки (примерно 10 мл), и горчицу. Закройте и хорошо встряхните.

2. Помойте и высушите листочки петрушки. Тонко нарежьте зеленый лук (всю белую и треть зеленой части). Артишоки разрежьте пополам.

3. Выложите чечевицу в дуршлаг и обильно промойте холодной водой.

4. Все ингредиенты, включая куриное филе, выложите на тарелки. Полейте небольшим количеством соуса.

5. Сразу подавайте к столу вместе с оставшимся соусом.



Итальянский табуле

На 4 порции

Приготовление: 15 мин.

Запекание: 8 мин.

Охлаждение: 1 ч.

Ингредиенты

100 г тонких ломтиков сырой ветчины (пармской или другой)

250 г помидоров черри

285 г артишоков в масле

140 г кускуса

150 г шариков моцареллы

1 лимон

1 пучок свежего базилика

5 ст. л. оливкового масла

Соль и перец

1. Высыпьте кускус в салатник, залейте 180 мл подсоленной кипящей воды и оставьте набухать.

2. Разрежьте помидоры пополам. Подготовьте моцареллу и артишоки.

3. Полейте кускус лимонным соком и оливковым маслом, перемешайте вилкой: он должен быть рассыпчатым. Добавьте мелко рубленный базилик, помидоры и моцареллу. Хорошо перемешайте, посолите, поперчите, накройте и поставьте в холодильник на час.

4. Разогрейте духовку до 180 °С. Противень застелите пергаментной бумагой и выложите на него ломтики ветчины. Запекайте около 8 минут до образования хрустящей корочки.

5. Подавайте табуле с нарезанными на кусочки ломтиками ветчины.



Салат с куриной грудкой, стручковой фасолью и панчеттой

На 4 порции

Приготовление: 15 мин.

Обжаривание: 15 мин.

Ингредиенты

600 г куриного филе

100 г панчетты

400 г стручковой фасоли

1 репчатый лук

2 зубчика чеснока

2 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука

1 ст. л. муки

1 куриный бульонный кубик

Молотый перец чили

1 небольшой кусочек сливочного масла

1 ст. л. оливкового масла

Соль и перец

1. Панчетту нарежьте крупными кусками и обжарьте в воке или в большом сотейнике на растительном масле. Как только панчетта стала хрустящей, доставайте.

2. Добавьте в этот же сотейник сливочное масло и обжарьте на сильном огне куриное филе и мелко рубленый лук до золотистого цвета. Затем высыпьте измельченный чеснок и муку. Перемешивайте в течение 1 минуты, затем влейте 400 мл воды, добавьте измельченный бульонный кубик и молотый перец чили. Доведите до кипения, убавьте огонь и тушите 10 минут на среднем огне.

3. Срежьте плодоножки у стручковой фасоли и варите ее в подсоленной кипящей воде около 5 минут, чтобы фасоль осталась хрустящей. Слейте воду и добавьте фасоль в сотейник (или вок). Перемешайте, добавьте специи по вкусу.

4. Сверху посыпьте кусочками хрустящей панчетты и зеленым луком. Подавайте салат в теплом виде вместе с рисом или сваренным на пару картофелем.



Салат из макарон с куриным филе и фисташковым песто

На 4 порции

Приготовление: 15 мин.

Жарка: 5 мин.

Охлаждение: 30 мин.

Ингредиенты

280 г куриного филе гриль, нарезанного соломкой

250 г пасты ризони

250 г помидоров черри

50 г мытой руколы

1 лимон

50 г очищенных фисташек

50 г тертого пармезана

100 мл оливкового масла

Соль и перец

1. Сварите пасту в кипящей подсоленной воде до состояния аль денте. Соблюдайте время варки, указанное на упаковке.

2. Руколу, фисташки, пармезан поместите в мясорубку. Добавьте оливковое масло и лимонный сок (весь или немного, по вкусу). Измельчите до однородного, но не очень густого соуса песто. Чем более зернистый соус, тем он вкуснее! Добавьте соль и перец по вкусу.

3. Помидоры черри разрежьте пополам, ломтики куриного филе нарежьте кубиками. Переложите в салатник. Когда макароны сварятся, слейте кипяток, хорошо промойте их холодной водой и дайте стечь лишней жидкости. Переложите в салатник, добавьте песто и тщательно перемешайте. Добавьте соль и перец по вкусу.

4. Накройте и перед подачей держите не менее 30 минут в холодильнике.

Полезный совет

Для этого салата также подойдет филе целиком запеченной курицы.



Салат из чечевицы с фетой

На 4 порции

Приготовление: 15 мин.

Ингредиенты

240 г консервированной чечевицы (вес указан без жидкости)

200 г феты

125 г помидоров черри

100 г шпината

10 маслин без косточек

½ красного лука

3 веточки петрушки

½ ч. л. горчицы

3 ст. л. винного уксуса

6 ст. л. оливкового масла

Соль и перец

1. Слейте жидкость из банки с чечевицей, обильно промойте ее холодной водой и дайте стечь лишней жидкости. Переложите чечевицу на блюдо.

2. Добавьте остальные ингредиенты: половинки помидоров черри, нарезанную кубиками фету, лук, нарезанный полукольцами, листочки петрушки, шпинат и маслины.

3. В отдельной герметичной емкости смешайте уксус, соль, перец, горчицу и оливковое масло. Закройте и хорошо встряхните.

4. Полейте салат соусом и подавайте с хрустящим хлебом.



Теплый салат со стручковой фасолью

На 4 порции

Приготовление: 10 мин.

Варка и запекание: 10 мин.

Ингредиенты

150 г панчетты

400 г тонкой стручковой фасоли

240 г белой консервированной фасоли (вес указан без жидкости)

2 ст. л. кедровых орехов

Несколько листочков базилика

½ ч. л. горчицы

5 ст. л. бальзамического уксуса

10 ст. л. оливкового масла

Соль и перец

1. Разогрейте духовку до 180 °С.
2. Срежьте плодоножки у стручковой фасоли и поместите в кипящую подсоленную воду. Варите 5 минут.
3. Выложите панчетту на противень, застеленный пергаментной бумагой. Запекайте 8 минут.
4. Достаньте белую фасоль из банки и промойте холодной водой. Дайте стечь лишней жидкости.
5. Обжарьте кедровые орехи на сухой сковороде с антипригарным покрытием. Уберите орехи и налейте в сковороду 2 ст. л. оливкового масла. Добавьте белую и стручковую фасоль и обжарьте на среднем огне.
6. В отдельную герметичную емкость налейте уксус, добавьте соль, перец, горчицу и оставшееся оливковое масло. Закройте и хорошо встряхните.
7. Снимите сковороду с огня. Добавьте панчетту, кедровые орехи и полейте соусом. Перемешайте. Украсьте свежим базиликом и подавайте салат к столу.



Таблицы соответствий

Меры жидкостей

Метрическая система	Американская система
5 мл	1 ч. л.
15 мл	1 ст. л.
35 мл	1/8 чашки
65 мл	1/4 чашки или большого стакана
125 мл	1/2 чашки или большого стакана
250 мл	1 чашка или 1 большой стакан
500 мл	2 чашки
1 л	4 чашки

Нагрев духовки

Уровень нагрева	Температура (°C)	Термостат
Очень слабый	70	2–3
Слабый	100	3–4
	120	4
Средний	150	5
	180	6
Сильный	200	6–7
	230	7–8
Очень сильный	260	8–9

ПРАЗДНИК

— как по нотам —

САЛАТЫ

*Более 60 рецептов изысканных блюд
для настоящих гурманов*

Джема Гомез

Сноски

1

Салат месклан, или месклен, – смесь молодых листьев салата, обычно состоящая из пяти его видов (прим. ред.).

[Вернуться](#)

2

Грибы подаются сырыми, поэтому выбирайте свежие шампиньоны у проверенных продавцов. Если вы сомневаетесь – обдайте грибы кипятком (*прим. ред.*).

[Вернуться](#)