

САЛАТЫ



12+

ISSN 2587-8816



9 772226 638992 22003

Фото: Anastasia-Panaite / Shutterstock.com

Подписной индекс в каталоге «Почта России» **П5927**

СЛЕДУЮЩИЙ ВЫПУСК
ЖУРНАЛА «ДОМАШНИЙ ПОВАР»
В ПРОДАЖЕ С 8 ИЮЛЯ



В серии «Домашний повар» выходит новый сборник для любителей готовить – **«Птица и рыба»**.

В этом полезном журнале вы найдете рецепты:

- различных салатов и закусок из птицы и рыбы;
- горячие блюда;
- первые блюда;
- приправы и их сочетания для блюд из птицы и рыбы.

В этом сборнике для вас – советы и тонкости приготовления блюд. А рецепты салатов и закусок из птицы и рыбы непременно заинтересуют тех, кто следит за своей фигурой. Разнообразие горячих блюд, супов и бульонов, традиционных и оригинальных, может пополнить копилку ваших любимых рецептов.

Готовьте с настроением!

От редакции 4

БЫСТРЫЕ САЛАТЫ

Салат «Быстрый вкус»	8
Салат из крабовых палочек.....	9
Салат из черешкового сельдерея	9
Шпротный салат	10
Салат с копченой скумбрией.....	11
Морской коктейль	11
Салат «Слоеная курица»	12
Салат с сосисками и морковью	13
Салат из печени трески с яйцами.....	13
Салат с ветчиной	
и французской заправкой.....	14

САЛАТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Салат «Рисовая мимоза»	16
Салат из тушеной капусты	
с зеленым горошком	17
Салат с икрой мятая	17
Салат с фунгозой и курицей	18
Салат из сельди	
под медовым соусом	19
Салат из брокколи	19
Салат с брынзой и креветками	20
Салат с оливками, перцем	21
Салат с макаронами и ветчиной	21
Салат с куриными желудками	22
Салат с молоками лососевых рыб	23
Салат с беконом и яйцом.....	23
Салат из пекинской капусты	24

САЛАТЫ НА ПРАЗДНИК

Салат «Рыжая кудряшка».....	26
Салат «Дальний Восток»	27
Салат с цветной капустой	
и крабовым мясом.....	27
Салат с языком и огурцом.....	28
Салат-рулет с рыбой	29
Овощной салат-желе	29
Салат из буженины и овощей.....	30
Салат из копченой курицы	31
Праздничный салат для сладкоежек	32

САЛАТЫ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Салат с запеченной горбушей	34
Салат с вареной курицей.....	35
Салат с творогом и капустой	35

Салат из свеклы	
под сметанно-желтковым соусом	36
Салат с морской капустой.....	37
Салат из тофу с огурцами.....	37
Салат из дайкона и грибов	38
Салат из цветной капусты	39
Диетический салат с индейкой.....	39
Салат из пикши	40
Фруктовый салат с медом и цедрой	41
Салат с креветками и капустой	41
Салат с кальмарами и огурцами.....	42

САЛАТЫ НАРОДОВ МИРА

Итальянская панцанелла.....	44
Немецкий салат с сельдью	45
Турецкий салат с булгуром.....	45
Матбуха (еврейский салат)	46
Японский салат с рисовой лапшой.....	47
Китайский салат	
из древесных грибов.....	47
Мелидзана (греческий салат)	48
Болгарский салат	49
Белорусский салат из печени.....	49
Русский салат из крапивы	50
Корейский салат из черемши.....	51
Грузинские «растрепанные»	
баклажаны	51
Французский салат	52

САЛАТЫ ИЗ ФРУКТОВ И ЯГОД

Салат «Изобилие».....	54
Салат с орехами, фруктами	55
Салат из арбуза	55
Фруктовый салат с йогуртом в дыне	56
Фруктовый салат в апельсине	57
Фруктовые корзиночки	57
Десертный салат с вишней	58

ЗАПРАВКИ, СОУСЫ И ИДЕИ ПОДАЧИ

Медово-горчичный соус на кефире.....	60
Соус с оливками и зеленью	61
Шпинатный соус	61
Лимонно-томатная заправка	
на оливковом масле	62
Чесночный соус с анчоусами.....	63
Сырная заправка	
с растительным маслом.....	63
Идеи подачи салатов.....	64



Домашний повар, № 3 (54)/2022

Салаты

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций Свидетельство ПИ № ФС 77-77744 от 29.01.2020 г.

Учредитель, редакция и издатель:

© ООО «Издательская группа «КАРДОС»

Генеральный директор ВАВИЛОВ А.Л.

Адрес редакции:

127018, Россия, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4
email: telek@kardos.ru

Адрес издателя: 111675, Россия, г. Москва, ул. Святоозерская,

д. 13, этаж 1, пом. VII, ком. 4, офис 4.

Главный редактор БАКЛАНОВ О.С.

Тел. 8-495-580-95-77

зам. главного редактора ЯШКОВА А.А.

выпускающий редактор ЖУЧКОВА С.С.

билд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.

верстка-дизайн НАЙДЕНОВ А.А.

Заместитель генерального директора

по дистрибуции ЗАВЬЯЛОВА О.А.

Тел. 8-495-937-95-77, доб. 220, e-mail: distrib@kardos.ru

Менеджер по подписке ГРИШИНА И.А.

тел. 8-495-937-95-77, доб. 237, e-mail: distrib@kardos.ru

Заместитель генерального

директора по рекламе и PR

ДАНДЫКИНА А.Л.

Тел. 8-495-937-95-77, доб. 225, email: reklama@kardos.ru

Заместитель директора департамента рекламы

ГРИГОРЬЕВА Л.А. Тел. 8-495-937-95-77, доб. 147

Ведущие менеджеры отдела рекламы

ВОЛКОВ В.Е., СЕМЕНОВА Т.Ю., ГУБАНОВА Т.В.,

КОВАЛЬЧУК Е.В., МОИСЕЕНКО Л.Н.

**Ведущий менеджер по работе с рекламными
агентствами** ЖУЙКО О.В.

Время подписания в печать по графику:

17.00 22.04.2022 г., фактическое: 17.00 22.04.2022 г.

Дата производства: 27.04.2022 г.

Дата выхода в свет: 06.05.2022 г.

Отпечатано в типографии

ЗАО «Дзержинская типография»,

606025, г. Дзержинск, пр. Циолковского, 15

Тираж 50 108. Номер заказа 289.

Для читателей старше 12 лет. Объем 3 п. л.

Розничная цена свободная

Фото предоставлены Shutterstock/FOTODOM

Редакция не несет ответственности за достоверность рекламных материалов. Сайт журнала www.kardos.media

Подписной индекс П5927 в каталоге «Почта России»

и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>

Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой адрес произведения, обращения читателей, письма, иллюстрационные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на использование присланных материалов в любой форме и любым способом в изданиях

ООО «Издательская группа «КАРДОС».

Копирование без указания источника запрещено.

ОТ РЕДАКЦИИ

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Новый выпуск «Домашнего повара» посвящен салатам. Этот кулинарный раздел больше всего располагает к творчеству, потому что набор ингредиентов практически бесконечен. И еще потому, что позволяет порадовать абсолютно все вкусы, потому что разрешает любые их сочетания. Салаты уместны и каждый день, и на праздничном столе. Их можно готовить на завтрак, обед и ужин. Универсальнее не придумать! Чтобы не потерять в этом разнообразии, мы разбили наш сборник на несколько тематических разделов.

- ♥ Быстрые салаты (время их приготовления – не больше 15-20 минут)
- ♥ Салаты на каждый день
- ♥ Праздничные салаты
- ♥ Салаты для правильного питания
- ♥ Салаты на десерт
- ♥ Способы подачи салатов

Кроме этого мы расскажем о традиционной и креативной посуде для подачи салатов, о способах экономии времени во время их приготовления и других полезных хитростях.

Будем рады новой встрече на страницах нашего сборника!

ГОТОВЬТЕ С НАМИ,
НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ПРОЦЕССОМ
И РАДУЙТЕСЬ РЕЗУЛЬТАТУ!



Реклама. 12+

НОМЕР БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ!

- ✔ Более 100 проверенных хозяйками рецептов в каждом номере
- ✔ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве порций
- ✔ Советы по выбору и хранению продуктов
- ✔ Интересные истории создания блюд, ставшие легендами кулинарного творчества
- ✔ Варианты меню для праздников
- ✔ Советы по приготовлению блюд для детей

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

OZON
ozon.ru¹

WILDBERRIES
wildberries.ru²

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: журнал Домашний повар Золотая коллекция

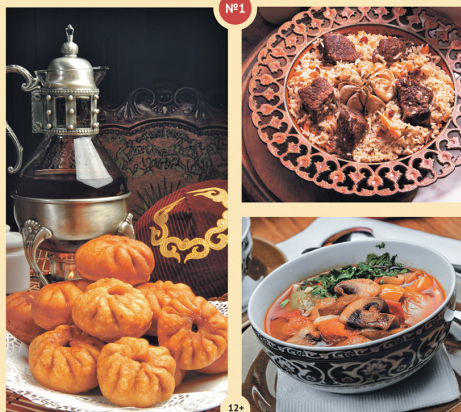
¹ ООО «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741.

² ООО «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр.1. ОГРН 1067746062449

ДОМАШНИЙ ПОВАР^{СБ}

КУХНИ НАРОДОВ МИРА

Татарская кухня



Реклама. 12+

НОМЕР БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН. ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ!

- ✔ Более 100 рецептов самых популярных национальных блюд в каждом номере
- ✔ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве порцион
- ✔ Рассказы о том, как эти блюда появились и какими стали в наши дни
- ✔ Советы по приготовлению
- ✔ Секреты национальных приправ
- ✔ Подробности выбора посуды для приготовления и подачи национальных блюд

**СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ**

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

OZON

ozon.ru¹

WILDBERRIES

wildberries.ru²

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: Журнал Домашний повар Кухни народов мира

¹ ООО «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. 1, комн. 6. ОГРН 1027739244741.

² ООО «Вайлдберриз». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр.1. ОГРН 1067746062449



БЫСТРЫЕ САЛАТЫ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Это настоящая палочка-выручалочка для тех, чей дом славится гостеприимством. Друзья или родные предупредили, что через час нагрянут к вам с визитом, и вам непременно нужно принять их как следует? Открывайте следующий раздел нашего сборника рецептов и выбирайте то, что вам по душе. Времени вы потратите совсем немного, всего 10-15 минут, гости будут сыты и довольны, а ваша репутация сохранится на высочайшем уровне. Вот увидите!



Салат «Быстрый вкус»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 яйцо
- 1 морковь
- 200 г полукопченой колбасы
- 50 г пармезана
- 1 ст. л. майонеза
- 1 зубчик чеснока
- 0.5 ст. л. картофельного крахмала
- растительное масло
- соль и черный перец
- сметана

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Промыть яйцо под струей теплой проточной воды, обсушить и разбить в емкость.
- 2** Посолить и поперчить по вкусу и взбить венчиком. Добавить крахмал и еще раз взбить.
- 3** Жарить яичный блинчик на разогретой сковороде на одной стороне. По готовности перевернуть лопаткой на другую сторону. Дать остыть и нарезать неширокой соломкой.
- 4** Полукопченую колбасу нарезать также соломкой. При желании можно использовать и копченую колбасу.
- 5** Таким же образом нарезать сыр.
- 6** Очистить морковь, промыть и обсушить салфеткой. Нашинковать на терке для корейской моркови.
- 7** Зубчик чеснока очистить и пропустить через измельчитель или нарезать ножом.
- 8** Смешать чеснок с майонезом.
- 9** Поместить все ингредиенты в миску, тщательно перемешать и выложить на салатную тарелку.
- 10** При необходимости подсолить, по вкусу полить сверху сметаной.



Салат из крабовых палочек с грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

150 г крабовых палочек
 1 банка консервированных шампиньонов
 3 ст. л. сметаны
 0,5 ст. л. майонеза
 2 яйца
 50 г твердого сыра
 зелень для украшения
 соль



3 порции



138 ккал



8 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Отбросить содержимое баночки с шампиньонами в дуршлаг и дать стечь жидкости. Нарезать небольшими дольками.
- 2 Отварные яйца очистить и отделить желток от белка. Один белок мелко порезать, второй оставить для украшения. Желток измельчить на мелкой терке.
- 3 Крабовые палочки нарезать небольшими кубиками.
- 4 Смешать в миске шампиньоны, крабовые палочки, измельченный белок, сметану и майонез, посолить.
- 5 Выложить в салатную тарелку, посыпать сверху тертым сыром.
- 6 Зелень разложить по краям салата.



- 7 Из оставшегося белка вырезать лепестки, сложить бутончики, выложить на салат. Серединки бутончиков украсить желтком.

Салат из черешкового сельдерея и яблока

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г черешкового сельдерея
 1 кисло-сладкое яблоко
 2/3 стакана грецких орехов
 2 ст. л. йогурта
 2 ст. л. майонеза
 3 ст. л. лимонного сока
 соль и черный перец



5 порций



138 ккал



10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яблоко вымыть, очистить от кожицы. Разрезать пополам и вынуть сердцевину с семечками, нарезать тонкими ломтиками. Выложить в миску.
- 2 Стебли сельдерея вымыть. Низ и верх обрезать ножом.
- 3 Снять кожицу овощерезкой, промыть и нарезать на небольшие кусочки. Добавить к яблоку.
- 4 Грецкие орехи выложить на рабочую поверхность, накрыть чистым полотен-



- цем и постучать сверху скалкой. Всыпать к салату.
- 5 Заправить майонезом и йогуртом, посолить и поперчить по вкусу. Залить соком лимона и перемешать.



Шпротный салат

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 банка консервированных шпрот
- 0,5 банки консервированной белой фасоли
- 0,5 банки консервированной кукурузы
- 2 зубчика чеснока
- 80 г твердого сыра
- 0,5 стакана фундука
- 4 ст. л. майонеза
- веточка зелени
- соль и черный перец

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Открыть баночку шпрот и слить масло.
- 2 Шпроты выложить в миску и размять вилкой.
- 3 Открыть баночки фасоли и кукурузы и отбросить по отдельности в сито, дать стечь.
- 4 Фасоль и кукурузу добавить к шпротам.
- 5 Чеснок очистить и измельчить, всыпать в салат.
- 6 Сыр натереть на мелкой терке и добавить в миску.
- 7 Орехи выложить в двойной полиэтиленовый пакет и положить на рабочую поверхность.
- 8 Постучать по пакету плоской частью молотка для отбивания мяса или скалкой.
- 9 Всыпать измельченный фундук к салату.
- 10 Заправить майонезом, посолить и поперчить по вкусу, хорошо перемешать.
- 11 Зелень промыть, обсушить и нарезать на мелкие кусочки.
- 12 Салат подавать в порционных тарелках или чашках, посыпать зеленью. Не подлежит хранению, подавать сразу после приготовления.


6 порций


330 кКал


10 минут

Копченая скумбрия с маринованными огурцами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 скумбрия холодного копчения
2 болгарских перца
6 маринованных огурчиков
2 красные луковицы
0,5 стакана майонеза
1 ст. л. горчицы
смесь молотых перцев
соль
зелень для украшения



8 порций



125 кКал



12 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Нарезать маринованные огурцы на небольшие кусочки, выложить в емкость.
- 2 Красный салатный лук очистить и измельчить на маленькие кубики, добавить в емкость.
- 3 Отрезать плодоножки у болгарских перцев, разрезать вдоль и удалить перегородки и семена. Порезать кубиками и выложить в салат.
- 4 Скумбрию очистить, отделить костный скелет и подготовленное филе порезать на небольшие кусочки. Добавить к остальным ингредиентам.
- 5 Перемешать и положить майонез и горчицу, посо-



лить и поперчить по вкусу и еще раз тщательно перемешать.
6 Разложить по порциям и украсить зеленью.

Морской коктейль

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 баночки консервированного морского коктейля в масле
1 зубчик чеснока
0,5 лимона
2 ст. л. оливкового масла
6 оливок без косточек
1 ст. л. рубленого базилика
соль и черный перец
зелень для украшения



2 порции



157 кКал



10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Чеснок очистить и пропустить через чесночницу. Выложить в миску, выжать в нее сок лимона.
- 2 Добавить оливковое масло и рубленый базилик. Посолить и поперчить по вкусу.
- 3 Открыть баночки с морским коктейлем, слить масло и добавить в салат. Добавить оливки.
- 4 Все тщательно перемешать. При подаче разложить по чашкам и украсить зеленью.





Салат «Слоеная курица»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г копченой курицы
(окорочок или грудка)
2 яйца
1 банка
консервированных
шампиньонов
50 г голландского сыра
4 ст. л. майонеза
зелень для украшения
соль



6
порций



134
кКал



20
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Подготовить все ингредиенты отдельно.
- 2 С копченой курицы снять кожу, отделить от костей и порезать на кусочки.
- 3 Открыть банку с консервированными шампиньонами и слить жидкость, если грибы целые – порезать на части.
- 4 Отварные яйца очистить и отделить желтки от белков. Белки натереть на крупной терке, желтки – на мелкой терке.
- 5 Сыр натереть на мелкой терке.
- 6 Установить круглую форму для салатов на плоское блюдо.
- 7 Выложить первым слоем нарезанное копченое мясо. Нанести тонкую майонезную сеточку.
- 8 Вторым слоем выложить нарезанные консервированные шампиньоны. Также слегка промазать майонезом.
- 9 Измельченный белок смешать с небольшим количеством майонеза, чуть подсолить и нанести третьим слоем.
- 10 Поверх уложить натертые яичные желтки.
- 11 Сверху украсить петрушкой или укропом.
- 12 Снять круглую салатную форму, охладить готовый салат в холодильнике.

калорийность указана на 100 г продукта

Салат с сосисками и корейской морковью

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для салата:

200 г отварных сосисок
100 г твердого сыра
1 свежий огурец
0,5 стакана майонеза

Для корейской моркови:

1 средняя морковь
1 зубчик чеснока
2 ст. л. растительного масла
1 ст. л. сахара
смесь перцев
соль



5 порций



210 кКал



15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Сначала приготовить корейскую морковь. Для этого очищенную и вымытую морковь натереть в глубокую миску на терке для корейской моркови.
- 2 Всыпать сахар и специи, перемешать. Посолить по вкусу.
- 3 Очистить чеснок и измельчить. Выложить в разогретое на сковороде до кипения растительное масло, чуть помешать. Влить в миску с морковью.
- 4 Дать немного остыть и еще раз тщательно перемешать.
- 5 Сосиски порезать пополам и каждую половину – соломкой. Добавить к ко-



рейской моркови. Огурец вымыть, порезать соломкой, выложить в миску. Туда же натереть твердый сыр. Добавить майонез и хорошо перемешать. Подавать к столу в салатнице.

Салат из печени трески с яйцами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 банка печени трески
1 соленый огурец
2 яйца
0,5 луковицы
1 кисло-сладкое яблоко
1 ч. л. дижонской горчицы
2 ч. л. лимонного сока
2 ч. л. уксуса 9 %
соль и черный перец



3 порции



189 кКал



12 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйца отварить. Два белка и один желток нарезать кубиками.
- 2 Репчатый лук очистить и нарезать небольшими кубиками. Выложить в чашку, залить на полминуты кипятком, добавить уксус. Слить воду и пролить холодной водой в сите. Отжать от воды и выложить к яйцам. Соленый огурец нарезать мелкими кубиками. Мякоть яблока без кожуры измельчить и выложить с огурцом в миску.
- 3 Слить масло из баночки с печенью трески в отдельную чашку. Печень наре-



зать небольшими кусочками и положить в миску.

- 4 В чашку с маслом добавить лимонный сок и горчицу. Всыпать оставшийся измельченный желток.
- 5 Перемешать салат до однородного состояния. Влить в миску. Все перемешать, посолить.



Салат с ветчиной и французской заправкой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для салата:

- 1 банка консервированной ветчины
- 0,5 красного болгарского перца, 2 яйца
- 1 баночка консервированных шампиньонов
- 1 баночка консервированного зеленого горошка
- 2 помидора, соль
- зелень для украшения

Для заправки:

- 1/4 луковицы
- 4 ст. л. оливкового масла
- 2 ст. л. белого винного уксуса, 0,5 ч. л. горчицы
- 1 ст. л. жидкого меда
- 1 ст. л. томатной пасты



4 порции



157 кКал



12 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Банку с ветчиной открыть, вынуть ветчину и порезать мелкими кубиками. Выложить в глубокую миску.
- 2 Яйца очистить и покрошить в миску с ветчиной.
- 3 Помидоры и болгарский перец вымыть и обсушить. Удалить у перца плодоножку и сердцевину. Порезать овощи мелкими кубиками и всыпать в миску.
- 4 Открыть банку с горошком и слить жидкость. Половину горошка добавить к салату.
- 5 Консервированные шампиньоны слить и выложить к салату, крупные грибы порезать.
- 6 Все тщательно перемешать и посолить по вкусу. Выложить горкой в салатницу.
- 7 Для заправки в чашу блендера выложить мелко измельченный очищенный репчатый лук.
- 8 Добавить остальные ингредиенты и взбить до однородного состояния.
- 9 Полить заправкой подготовленный салат, украсить оставшимся зеленым горошком и зеленью.



калорийность указана на 100 г продукта



САЛАТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Разнообразие – то, за что ратуют диетологи по всему миру. Разные ингредиенты позволят добавить в рацион не только множество новых вкусов, но и множество микроэлементов, необходимых нашему организму. Плюс салатами можно сбалансировать основное меню, добавить в него то, чего не хватает. Именно поэтому салаты так популярны и уместны как на обед, так и на ужин. А уж для полдника это и вовсе идеальный вариант.



Салат «Рисовая мимоза»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

0,5 стакана риса
3 яйца
1 банка рыбных консервов (сайра или сельдь в собственном соку)
150 г твердого сыра
2 средние моркови
1 луковица
пучок зеленого лука
0,5 стакана майонеза
соль
зелень для украшения



4
порции



229
кКал



1 час
50 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Морковь и яйца заранее отварить, остудить и почистить. Поместить в холодильник.
- 2 Отварить рис, откинуть на сито, остудить и охладить также в холодильнике.
- 3 Открыть рыбные консервы. Рыбу вынуть и размять вилкой.
- 4 Репчатый лук очистить и мелко нарезать. Зеленый лук промыть и обсушить, мелко нарезать.
- 5 На плоскую тарелку установить форму для салатов. Выложить рис, нанести слой майонеза.
- 6 Вторым слоем выложить рыбу, смазать майонезом.
- 7 На нее положить слой репчатого лука, по краям просыпать измельченный зеленый лук, без смазки.
- 8 Яйца разделить на желтки и белки. Белки натереть на крупной терке и разложить на лук. Слегка промазать майонезом.
- 9 На белки выложить натертую на средней терке вареную морковь. Смазать майонезом.
- 10 Натертый на крупной терке сыр выложить сверху и смазать майонезом. Поставить в холодильник на 1 час.
- 11 Снять кольцо, посыпать салат натертыми на мелкой терке желтками. Украсить звездочками из вареной моркови и зеленью.

Салат из тушеной капусты с зеленым горошком

ИНГРЕДИЕНТЫ:

0,5 кочана белокачанной капусты
1 луковица
1 баночка консервированного зеленого горошка
200 г шампиньонов
1 плавленный сырок
2 яйца
оливковое масло
соль и черный перец
зелень для украшения



6 порций



218 кКал



1 час 45 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- Капусту очистить от верхних листьев, мелко нашинковать. Выложить в глубокую миску. Слегка посолить и помять руками.
- Грибы очистить и нарезать пластинками.
- Обжарить до зарумянивания на разогретой сковороде с маслом измельченный лук.
- Добавить к луку капусту и грибы, подсолить и поперчить по вкусу. Жарить на медленном огне при помешивании до готовности. Остудить и поставить в холодильник на 1 час.
- Яйца отварить и остудить в холодной воде, очистить и крупно порезать.



- Выложить охлажденную капусту в миску, добавить яйца и зеленый горошек.
- Предварительно замороженный в морозилке плавленный сырок потереть над миской на крупной терке. Все перемешать и выложить в салатницу. Украсить зеленью.

Салат с икрой минтая и крабовыми палочками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 баночка икры минтая
0,5 баночки консервированной кукурузы
2 яйца
1 небольшая луковица
6 крабовых палочек
2 ст. л. майонеза
соль



4 порции



128 кКал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- Отварные яйца очистить, нарезать на небольшие кубики. Выложить в салатник. Лук очистить и мелко измельчить. Добавить к яйцам.
- Крабовые палочки нарезать кубиками. Всыпать в салат.
- Открыть баночки с икрой и кукурузой. Полбаночки кукурузы вынуть и добавить в салатник.
- Выложить икру и тщательно перемешать. Посолить по вкусу.



- Заправить майонезом и еще раз перемешать. Охладить в холодильнике полчаса.



Салат с фунчозой и курицей под соевым соусом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 100 г фунчозы
- 1 куриная грудка
- 1 морковь
- 1 луковица
- 1 болгарский перец
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст. л. растительного масла
- 3 ст. л. соевого соуса

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Вскипятить в кастрюле 1 л воды, выложить в нее фунчозу. Варить под крышкой без соли на среднем огне 3-4 минуты без помешивания. Готовую лапшу откинуть на дуршлаг и дать стечь воде.
- 2** Куриную грудку промыть, высушить и нарезать пополам. Лук очистить и нарезать полукольцами.
- 3** Обжарить лук в разогретой сковороде с растительным маслом до прозрачности, добавить курицу и обжаривать до готовности, слегка присолив и помешивая.
- 4** Дать остыть и выложить в миску.
- 5** Морковь очистить, разрезать пополам и нарезать на терке для корейской моркови. Выложить к обжаренной курице.
- 6** У болгарского перца срезать плодоножку и вырезать стенки и семена. Промыть и порезать на брусочки. Добавить в миску.
- 7** Чеснок очистить и пропустить через пресс, положить в салат.
- 8** Добавить курицу и соевый соус, все хорошо перемешать.
- 9** Оставить на 1 час настояться перед подачей.



5
порций



111
кКал



1 час
30 минут

Салат из сельди под медовым соусом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 слабосоленая сельдь
1 луковица
1 свекла
2 картофелины
1 огурец
пучок укропа
2 ч. л. жидкого меда
1/4 стакана сметаны
лимонный сок

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Сварить картофель и свеклу. Охладить в холодильнике.
2 У сельди отрезать голову и грудные плавники, выпотрошить и очистить брюшко. Сделать разрез вдоль спинки, удалить спинной плавник, аккуратно снять кожу. Пальцами провести вдоль хребта, отделяя кости от филе. Удалить оставшиеся кости и порезать мелкими кубиками. Выложить в миску.
3 Лук очистить и нарезать кубиками. Огурец порезать на такие же кубики. Добавить к салату вместе с измельченным укропом. Картофель и свеклу очи-



стить и порезать кубиками, выложить в салат.

4 Для заправки смешать сметану, жидкий мед и лимонный сок по вкусу. Взбить венчиком до однородного состояния. Влить в салат и перемешать. Готовый салат охладить в холодильнике 1 час.



4 порции



141 кКал



1 час
20 минут

Салат из брокколи с грибами и курицей

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г свежей или замороженной брокколи
1 куриная грудка
300 г свежих шампиньонов
2 соленых огурца
4 ст. л. майонеза
0,5 ч. л. карри
соль и черный перец
лавровый лист
растительное масло

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Отварить в подсоленной воде с лавровым листом куриную грудку в течение 20-25 минут. Остудить. Разобрать на кусочки.
2 Обжарить очищенные и порезанные на ломтики грибы на сковороде без крышки с растительным маслом. Выложить в сито и дать остыть.
3 Отварить брокколи в подсоленной воде 6-7 минут, выложить в дуршлаг и обдать холодной водой. Разобрать на соцветия.
4 Огурцы порезать кубиками.



5 Выложить в салатницу грибы, брокколи, курицу, огурцы. Добавить майонез и карри, по вкусу посолить и поперчить. Перемешать. Дать охладиться в холодильнике.



5 порций



108 кКал



50 минут



Салат с брынзой и креветками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

150 г брынзы
3 яйца
250 г крупных креветок
1 огурец
0,5 стакана майонеза
пучок зелени
соль
прованские травы
сок лимона

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Замороженных креветок разморозить при комнатной температуре. В кастрюле вскипятить воду, по желанию добавить прованские травы, немного посолить. Положить в кипящую воду креветок. По достижении готовности креветки всплывут, а панцирь станет прозрачным (примерно 4-5 минут).
- 2 Откинуть на дуршлаг и промыть струей холодной воды 1 минуту. Взять креветку за хвостик и снять панцирь, удалить хвост и внутренности. Очищенных креветок сбрызнуть соком лимона и выложить в миску.
- 3 Брынзу порезать на мелкие кубики. Добавить к креветкам.
- 4 Яйца отварить и очистить, порубить на мелкие кубики и добавить в салат.
- 5 Свежий огурец вымыть и очистить от кожуры. Измельчить на кубики и высыпать в миску.
- 6 Зелень промыть и высушить. Мелко измельчить и добавить в миску.
- 7 Хорошо перемешать ингредиенты салата, при необходимости подсолить и заправить майонезом.
- 8 Перед подачей разложить по порционным тарелкам.



4
порции



248
кКал



25
минут

Салат с оливками, перцем и кукурузой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 баночка оливок без косточек
0,5 баночки консервированной кукурузы
1 красный болгарский перец
2 огурца
1 луковица
0,5 стакана нежирного натурального йогурта
пучок петрушки
соль и черный перец

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Перец помыть, вырезать плодоножку и сердцевину. Нарезать мелкими кубиками, высыпать в емкость.
2 Огурцы помыть, обсушить и нарезать также кубиками, добавить к перцу.
3 Лук очистить и измельчить на кубики, высыпать с кукурузой в салат.
4 Вымытую и высушенную петрушку мелко порезать и высыпать в салат.
5 Каждую оливку разрезать на четыре части, добавить в миску.
6 Для заправки йогурт подсолить, поперчить по вкусу и хорошо взбить.



7 Заправить салат и перемешать. Перед подачей охладить.



3 порции



64 кКал



20 минут

Салат с макаронами и ветчиной

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г макарон фарфалле (бантики)
250 г ветчины
1 огурец
2 ст. л. сливочного масла
0,5 кочана цветной капусты
1 луковица
3 ст. л. майонеза
2 ст. л. уксуса 3 %
1 ч. л. горчицы
соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Отварить макароны в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Дать стечь воде и выложить в миску. Добавить 1 ст. л. сливочного масла, перемешать и охладить.
2 Нарезать лук полукольцами.
3 Разобрать капусту на соцветия. Отварить в подсоленной воде. Отбросить на дуршлаг и охладить. Обжарить на небольшом количестве сливочного масла.
4 Высыпать капусту в миску с макаронами, добавить лук, заправить майонезом. Посолить по вкусу.



5 Заправить горчицей, уксусом и растопленным сливочным маслом.
6 Ветчину нарезать полосками, огурец – полукольцами, добавить в салат. Перемешать и подавать к столу.



5 порций



196 кКал



40 минут



Салат с куриными желудками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

250 г очищенных куриных желудков
2 яйца
1 луковица
200 г свежих шампиньонов
3 ст. л. зеленого горошка
3 соленых огурца
3 ст. л. майонеза
соль и черный перец
растительное масло

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Промытые желудки разрезать вдоль и еще раз промыть. Снять эластичную пленку снаружи, удалить с внутренних жировой слой.
- 2 Отварить в воде 1-1,5 часа до готовности. Посолить воду перед готовностью. Откинуть на дуршлаг и дать остыть, нарезать на кусочки.
- 3 Яйца отварить в течение 10 минут, остудить в холодной воде. Очистить и нарезать на кубики.
- 4 Горошек откинуть на сито. Жидкость слить.
- 5 Лук очистить и нарезать кубиками, грибы очистить и нарезать пластинками.
- 6 Выложить лук в разогретую сковороду, подсолить и обжарить 2-3 минуты при помешивании.
- 7 Добавить к луку грибы и обжарить до готовности. При жарке посолить и поперчить по вкусу. Выложить на тарелку и дать остыть.
- 8 Соленые огурцы измельчить.
- 9 Выложить в салатник готовые ингредиенты, тщательно перемешать. Подсолить по вкусу при необходимости и заправить майонезом.



4
порции



98
кКал



1 час
50 минут

Салат с молоками лососевых рыб

ИНГРЕДИЕНТЫ:

250 г молок
2 яйца
1 желтый болгарский перец
3 ст. л. сметаны
1 плавленый сырок
2-3 пера зеленого лука
соль и черный перец
растительное масло
для жарки

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Хорошо промыть молоки, удалить слизь и пленки. Нарезать небольшими кусочками. Быстро обжарить в сковороде с разогретым растительным маслом, постоянно переворачивая их до изменения цвета.
2 Выложить шумовкой кусочки молок на бумажное полотенце.
3 Яйца отварить, нарезать кубиками.
4 Болгарский перец нарезать также кубиками.
5 Зеленый лук вымыть, нарезать мелкими кусочками. Замороженный за 30 минут плавленый сырок натереть на средней терке.



6 Выложить в глубокий салатник молоки, сырок, яйца и лук. Перемешать и добавить перец, еще раз перемешать. Заправить сметаной, посолить и поперчить по вкусу. Перемешать и подавать.



4 порции



131 кКал



30 минут

Салат с беконом и яйцом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

250 г сырокопченого бекона
3 яйца
0,5 луковичы
2 зубчика чеснока
пучок зеленого салата
3 веточки петрушки
0,5 лимона
1 ст. л. растительного масла
соль и перец

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Промыть под холодной водой салат, нарвать мелкими кусочками и выложить в миску.
2 Яйца сварить, очистить и разрезать каждое пополам.
3 Бекон нарезать полосками и обжарить на сухой сковороде. Выложить на бумажное полотенце. Дать остыть. Добавить к салату мелко нарезанную петрушку, перемешать.
4 Лук очистить и нарезать на полукольца. Выложить в отдельную посуду, выжать половину лимона, добавить растительное масло и пропущенный через пресс



чеснок. Посолить и поперчить по вкусу. Размешать и дать настояться заправке 10-15 минут.
5 На плоскую салатницу выложить слой салата с зеленью. По кругу разложить дольки яиц.
6 Разложить сверху обжаренные кусочки бекона.



4 порции



288 кКал



30 минут



Салат из пекинской капусты с семечками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 вилок пекинской капусты
- 1 огурец
- 1 баночка консервированного горошка
- 1 луковица
- 3 зубчика чеснока
- 3 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. сливочного масла
- 2 ст. л. соевого соуса
- пучок петрушки и укропа
- 50 г очищенных семян подсолнечника
- перец



6 порций



115 кКал



45 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Отбросить горошек из баночки в сито.
- 2** Капусту промыть под краном и обсушить бумажным полотенцем.
- 3** Капусту нашинковать соломкой и выложить в глубокую емкость.
- 4** Огурец вымыть и натереть на крупной терке или нарезать мелкой соломкой. Добавить к капусте, влить соевый соус и перемешать.
- 5** Лук очистить и порезать на кубики, обжарить на растительном масле до прозрачности при помешивании.
- 6** Добавить в сковороду смесь капусты с огурцом, поперчить по вкусу, добавить измельченный чеснок.
- 7** Жарить на малом огне 15 минут, постоянно помешивая. Добавить горошек и сливочное масло и жарить еще 5 минут. Дать остыть.
- 8** При подаче салат выложить в тарелку и украсить зеленью и семенами подсолнечника.



калорийность указана на 100 г продукта



САЛАТЫ НА ПРАЗДНИК

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Какой же праздничный стол обходится без салатов? И чем их больше, тем лучше, не так ли? А это значит, что выбор предстоит непростой. Мы готовы помочь! Следующий раздел нашего сборника создан специально для этого. Мы подобрали рецепты на любой вкус, чтобы все за столом смогли насладиться вкусной едой и вниманием с вашей стороны. А чтобы удивить собравшихся не только гастрономически, но и эстетически, загляните в последний раздел нашего сборника – за идеями для сервировки.



Салат «Рыжая кудряшка»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 куриное филе
300 г вешенок
2 яйца
2/3 стакана корейской моркови
1 луковица
100 г голландского сыра
0,5 стакана сметаны
растительное масло
соль и черный перец

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Промыть куриное филе, залить водой, посолить и отварить до готовности 30 минут. Вынуть из бульона и охладить. Нарезать мелкими кубиками.
- 2 Яйца вымыть и отварить 10 минут. Охладить в холодной воде и очистить. Натереть на мелкой терке.
- 3 Вешенки протереть бумажной салфеткой и порвать руками на мелкие кусочки.
- 4 Луковицу очистить и мелко нарезать.
- 5 Обжарить лук на сковороде с разогретым растительным маслом при помешивании до прозрачности. Добавить грибы и жарить до испарения жидкости 7-8 минут, также помешивая.
- 6 Сыр натереть на мелкой терке.
- 7 На плоскую тарелку выложить курицу. Смазать тонким слоем сметаны.
- 8 Затем выложить грибы, смазать слоем сметаны.
- 9 Посыпать сыром и нанести еще слой сметаны.
- 10 Измельченные яйца перемешать со сметаной и выложить следующим слоем.
- 11 Сверху разложить морковь по-корейски, имитируя кудряшки.


6 порций


131 кКал


50 минут

Салат «Дальний Восток»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г крупных креветок

1 пачка крабовых палочек

400 г кальмаров

1 баночка консервированной кукурузы

100 г твердого сыра

3 яйца

майонез

1 кисло-сладкое яблоко

соль

растительное масло



4 порции



131 кКал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Разморозить креветок и кальмаров при комнатной температуре.

2 Положить креветок в кипящую воду, довести до кипения и варить 2 минуты. Остудить и очистить. Порезать на кусочки. Оставить 2 штуки для украшения.

3 Кальмаров порезать мелкими брусочками. Обжарить в разогретом растительном масле на сильном огне 3-4 минуты при помешивании.

4 Отварные яйца очистить и потереть на мелкой терке. Крабовые палочки



порезать. Сыр натереть на мелкой терке. Кукурузу слить в сито.

5 В миске смешать подготовленные ингредиенты, заправить майонезом. Посолить по вкусу. Украсить полосками нарезанного перца, дольками яблока и креветками.

Салат с цветной капустой и крабовым мясом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г цветной капусты

1 упаковка крабового мяса

3 свежих помидора

0,5 стакана зеленого консервированного горошка

2 зубчика чеснока

4 ст. л. растительного масла + для жарки

1 ст. л. уксуса

0,5 пучка укропа

соль и черный перец



4 порции



113 кКал



45 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Цветную капусту промыть и разобрать на соцветия. Отварить в подсоленной воде 5 минут, отбросить на дуршлаг.

2 Чеснок нарезать пластинами и обжарить на растительном масле до потемнения. Вынуть чеснок шумовкой из масла.

3 В сковороду выложить капусту и обжарить на среднем огне без крышки, при помешивании, до корочки.

4 Выложить на бумажное полотенце, дать остыть.

5 Обдать кипятком помидоры и снять кожицу, мелко нарезать. Крабовое мясо также нарезать не-



большими частями. Зелень укропа измельчить на мелкие части.

6 Выложить в салатник горошек, капусту, укроп, помидоры, крабовое мясо. Хорошо перемешать.

7 Для заправки взбить 4 ст. л. растительного масла с уксусом и солью. Заправить салат.



Салат с языком и огурцом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

250 г свиного языка

2 яйца

1 огурец

1 луковица

1 баночка зеленого
горошка

пучок зелени петрушки

соль и черный перец

лавровый лист

душистый перец

горошком

Для заправки:

0,5 стакана сметаны

1 вареный желток

1 ч. л. горчицы

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Хорошо промыть язык и залить холодной водой в кастрюле. Довести до кипения. Слить воду, вынуть язык и промыть кастрюлю.
- 2 Залить язык еще раз горячей водой и довести до кипения. Варить на малом огне около 1,5 часов, добавить 2-3 лавровых листа, душистый перец, посолить по вкусу.
- 3 Отварной язык вынуть из воды и сразу поместить в холодную воду на 2 минуты. Снять шкурку с языка. Нарезать мелкими кубиками.
- 4 Огурец нарезать на небольшие кусочки.
- 5 Отварные яйца очистить, нарезать кубиками.
- 6 Лук очистить и измельчить.
- 7 Зелень петрушки вымыть и обсушить. Мелко нарезать.
- 8 Соединить все ингредиенты в салатнице. Перемешать, посолить и поперчить.
- 9 Для заправки в сметану добавить измельченный вилкой желток и горчицу. Взбить до однородной массы.
- 10 Добавить в салат и перемешать. При подаче украсить зеленью.



4
порции



115
кКал



2
часа

Салат-рулет с рыбой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г слабосоленой рыбы
3 картофелины
3 яйца
3 средние моркови
0,5 стакана майонеза
лимон для украшения
пучок зелени петрушки
соль и черный перец



6
порций



156
кКал



50
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Удалить из рыбы кости, разрезать ломтями и еще раз удалить оставшиеся косточки. Ломти нарезать на мелкие кубики.
- 2 Морковь и картофель отварить до готовности.
- 3 Картофель очистить от кожуры и натереть на крупной терке.
- 4 У моркови снять кожуру и измельчить на средней терке. Отварные яйца натереть на крупной терке.
- 5 Расстелить на столе лист пергамент. Выложить равномерно первым слоем морковь и смазать май-



онезом. Выложить вторым слоем картофель и промазать майонезом.

- 6 Отварные яйца перемешать с майонезом и разложить на картофель.
- 7 Сверху выложить слой рыбы и закрутить рулет. Украсить петрушкой и лимоном.

Овощной салат-желе

ИНГРЕДИЕНТЫ:

250 г вареной докторской колбасы или отварной куриной грудки
1 морковь
3 картофелины
4 яйца
1 банка консервированного горошка
1 яблоко
0,5 лимона
1 стакан овощного бульона
25 г желатина
соль и черный перец



4
порции



157
кКал



50
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Отварной картофель и морковь очистить и нарезать на кубики.
- 2 Яйца сварить и очистить от скорлупы.
- 3 Вареную колбасу нарезать кубиками (или мясо разобрать на волокна).
- 4 Очищенное яблоко нарезать на кубики и полить соком лимона.
- 5 Горошек из банки высыпать в сито, дать стечь жидкости.
- 6 Сложить все подготовленные продукты в миску и перемешать. Посолить и поперчить по вкусу.
- 7 В горячем овощном бульоне развести желатин и хорошо перемешать до устранения комочков. Вы-



лить в миску с салатом. В формочки постелить пищевую пленку и выложить половину салата. На салат разложить отварные яйца.

- 8 Сверху выложить оставшийся салат и поместить формочки в холодильник на 2-3 часа. При подаче перевернуть формочки и снять пленку.



Салат из буженины и овощей под горчичным соусом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г буженины
4 помидора, 1 огурец
2 средних картофелины
листья салата
соль и красная паприка
растительное масло для обжарки

Для соуса:

0,5 стакана оливкового масла
3 ст. л. дижонской горчицы
1 ст. л. лимонного сока
2 ч. л. сахара
пучок базилика или другой зелени



5 порций



194 кКал



1 час
20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Промыть овощи и зелень, обсушить салфеткой.
- 2 Запечь картофель в духовке до корочки. Вынуть и остудить. Нарезать на средние кусочки.
- 3 Помидоры нарезать дольками.
- 4 Огурец нарезать на тонкие слайсы с использованием овощечистки.
- 5 Буженину нарезать пластинками и слегка обжарить на растительном масле с двух сторон.
- 6 Для соуса положить горчицу в чашу блендера, влить лимонный сок и оливковое масло. Добавить измельченный базилик и сахар. Взбить блендером до однородной густой консистенции.
- 7 На плоскую тарелку выложить листья салата, сверху уложить часть картофеля. Слегка полить соусом.
- 8 Следующим слоем выложить буженину и половину огуречных слайсов. Также промазать соусом.
- 9 На огурцы разложить половину помидоров, смазать соусом.
- 10 Повторить раскладку слоев: картофель, огурцы, буженину – смазывая соусом. Посолить по вкусу.
- 11 Сверху уложить оставшиеся помидоры, разложить зелень и слайсы из огурцов.



Салат из копченой курицы и пекинской капусты

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Нарезать куриную грудку кубиками.
- 2 Натереть сыр на средней терке.
- 3 Помидоры промыть и высушить салфеткой. Нарезать на половинки, вырезать плодоножки.
- 4 Пекинскую капусту разобрать на листья и нарезать небольшими квадратиками.
- 5 Батон нарезать на ломти и разделить на небольшие кубики.
- 6 Обжарить в разогретом растительном масле ломтики очищенного чеснока 2 минуты, помешивая.
- 7 Вынуть шумовкой чеснок из масла.
- 8 Обжарить кубики хлеба в чесночном масле, постоянно помешивая, до хрустящей корочки. Выложить сухарики на бумажную салфетку.
- 9 Выложить на плоскую тарелку слой капусты, на нее – кусочки курицы.
- 10 Сверху посыпать тертым сыром. Промазать майонезом.
- 11 По краям салата разложить половинки помидоров.
- 12 Перед подачей посыпать сухариками.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 копченая грудка
- 200 г голландского сыра
- 0,5 кочана пекинской капусты
- 3 зубчика чеснока
- 300 г помидоров черри
- растительное масло
- 1/4 часть батона
- майонез



Праздничный салат для сладкоежек

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 банана
- 200 г свежей клубники
- 2 апельсина
- 2 киви
- 1 банка консервированных ананасов
- 1 стакан черничного йогурта
- 1 стакан миндаля в скорлупе

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Миндаль в скорлупе высыпать в глубокую емкость и залить кипятком. Подержать 10 минут. Воду слить, орешки выложить в небольшой пакет.
- 2** Положить пакет с орехами на стол и перетереть руками или скалкой. Высыпать содержимое пакета в решето, отделить орешки от скорлупы и просушить в духовке при 80 градусах.
- 3** Выложить орешки на полотенце, накрыть бумажной салфеткой и прокатать скалкой.
- 4** Бананы очистить от кожуры и нарезать вдоль, каждую часть нарезать на кусочки.
- 5** Почистить киви и порезать кусочками.
- 6** Ягоды клубники выложить в дуршлаг и помыть под струей чистой проточной воды, а затем обсушить на бумажном полотенце.
- 7** Апельсины очистить от кожуры, разделить на дольки и удалить косточки. Нарезать на мелкие кусочки.
- 8** Слить жидкость из банки с консервированными ананасами, порезать их на мелкие кубики.
- 9** Уложить фрукты и ягоды слоями. Залить йогуртом и посыпать измельченным миндалем. Украсить по желанию.



6 порций



93 кКал



45 минут



САЛАТЫ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Правильное питание диктует свои условия. И в том, что касается продуктов, и в способах приготовления, и в заправках. К счастью, возможности салатов настолько широки, что соблюсти все ограничения не составит труда. Больше того, на вкусовых качествах это никак не скажется. Вы убедитесь, что салаты для правильного питания порадуют не только фигуру, но и ваши вкусовые рецепторы. Обращайте особое внимание на калорийность, чтобы не выйти за рамки суточной нормы.



Салат с запеченной горбушей и овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г филе свежей
горбуши
1 луковица
5 яиц

2 моркови
100 г адыгейского сыра
листья салата

2 ст. л. яблочного уксуса
соль и черный перец
0,5 пучка укропа

Для заправки:

0,5 стакана сметаны 10 %
1 ч. л. дижонской горчицы

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Горбушу промыть и высушить салфеткой. Завернуть в фольгу и запечь в разогретой духовке при 180 градусах 25 минут. Там же запечь в фольге морковь (35-40 минут).
- 2 Вынуть рыбу из духовки и дать остыть. Удалить фольгу и нарезать на мелкие части.
- 3 На салатницу уложить вымытые листья салата. На салат выложить кусочки рыбы равномерным слоем.
- 4 Лук очистить и измельчить на мелкие кубики. Выложить в отдельную миску и залить уксусом, перемешать и оставить на 3 минуты. Выложить на бумажное полотенце, дать стечь жидкости.
- 5 Разложить лук на слой рыбы.
- 6 Отварить яйца до готовности, остудить в холодной воде и очистить.
- 7 Натереть яйца на крупной терке и посыпать слой лука.
- 8 Для заправки взбить горчицу в сметане, промазать верхний слой салата.
- 9 Запеченную морковь очистить и нарезать кубиками. Посыпать сверху салата.
- 10 Натереть на салат адыгейский сыр на мелкой терке. Снова смазать заправкой.
- 11 Украсить веточками укропа.
- 12 Охладить перед подачей в холодильнике 1 час.



Салат с вареной курицей и сельдереем

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 куриная грудка
- 2 стебля сельдерея
- 1 несладкая груша
- 1/3 стакана маслин без косточек
- 1 луковица
- 3 ст. л. оливкового масла
- 2 ст. л. яблочного уксуса
- 3 ст. л. лимонного сока
- соль и специи
- листья салата
- листки базилика

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Грудку залить холодной водой в кастрюле, посолить. Бросить 2-3 листика базилика. Положить в воду маленькую луковицу. Довести до кипения, снять пену, убавить огонь и варить 30 минут.
- 2** Довести до кипения, снять пену, убавить огонь и варить 30 минут.
- 3** Выложить филе в миску. Порезать на мелкие кусочки и выложить в салатник. Бульон процедить.
- 4** В стакане куриного бульона развести уксус и сок лимона. Залить маринадом курицу на 30 минут.
- 5** Отбросить кусочки курицы на сито и отжать маринад.
- 6** Стебли сельдерея измельчить. Грушу очистить



от кожицы, вынуть сердцевину и порезать.

7 Смешать подготовленные ингредиенты, посолить и еще раз перемешать. Заправить оливковым маслом. Выложить на листья салата.



4 порции



172 ккал



1 час 30 минут

Салат с творогом и молодой капустой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 г свежей капусты
- 1 помидор
- 0,5 стакана крупнозернистого творога
- 1 зубчик чеснока
- 0,5 луковицы
- растительное масло
- соль
- черный перец
- свежая зелень

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Капусту разобрать на листья.
- 2** Нашинковать капусту полосками, выложить в салатницу и слегка помять.
- 3** Помидоры нарезать. Добавить к капусте.
- 4** Лук разложить кольцами, нарезать тонкими перьями. Положить в салатницу.
- 5** Чеснок очистить и пропустить через пресс, выложить вместе с творогом в салатницу.
- 6** Зелень – укроп и петрушку – промыть и высушить. Мелко измельчить. Добавить в салат. Посолить и полить маслом.



7 Перемешивать перед подачей, посыпать душистым свежемолотым перцем.



2 порции



69 ккал



20 минут

Салат из свеклы под сметанно-желтковым соусом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 свежие свеклы
 1/3 стакана чернослива
 1 кислое яблоко
 0,5 чашки грецких орехов
 2 зубчика чеснока
 растительное масло
 уксус 9 %
 соль
 зелень для украшения

Для заправки:

1 стакан сметаны 15 %
 2 желтка
 2 ч. л. горчицы
 1 ст. л. лимонного сока



6 порций



125 кКал



1 час
20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Свеклу промыть, не обрезая хвостики и верхи. Обсушить и каждую положить на лист толстой фольги.
- 2 Полить свеклу чайной ложкой уксуса и растительного масла, слегка посолить.
- 3 Завернуть в фольгу, сделать проколы зубочисткой. Выложить в форму для запекания. Запекать в духовке при 200 градусах 50 минут. Вынуть, остудить и очистить от кожицы.
- 4 Нашинковать свеклу на мелкой терке и выложить в салатник.
- 5 Яблоко очистить от кожуры и вынуть сердцевину. Натереть на средней терке, добавить к свекле.
- 6 Чеснок очистить и измельчить в чесночнице, выложить в салат.
- 7 Чернослив обдать кипятком и измельчить на мелкие кусочки, добавить в салатник. Все хорошо перемешать.
- 8 Для заправки отварные яйца очистить, отделить желтки и перетереть их вилкой в миске. Влить лимонный сок.
- 9 Добавить сметану и горчицу, хорошо взбить венчиком, посолить.
- 10 Залить салат заправкой и украсить зеленью.

Салат с морской капустой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 баночка консервированной морской капусты
1 упаковка крабовых палочек
1 луковица
2 яйца
0,5 стакана несладкого йогурта
соль
черный перец

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйца сварить до готовности, охладить в холодной воде. Очистить и нарезать на мелкие кубики. Выложить в глубокую миску.
- 2 Репчатый лук нарезать небольшими кубиками. Добавить к яйцам.
- 3 Вынуть морскую капусту из баночки, отжать и порезать на мелкие части.
- 4 Крабовые палочки нарезать мелкими кружочками, всыпать в салат. Все перемешать.
- 5 Посолить салат и поперчить, заправить натуральным йогуртом. Все еще раз перемешать.
- 6 Выложить готовый салат в салатницу.



4 порции



61 ккал



25 минут



Салат из тофу с огурцами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г тофу
2 огурца
пучок укропа
зеленый лук
соль
растительное масло

Для заправки:

0,5 стакана соевого майонеза
3 ст. л. нежирной сметаны

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Тофу вынуть из упаковки и выложить на полотенце, чтобы стекла жидкость.
- 2 Обсушить бумажным полотенцем и нарезать небольшими полосками.
- 3 Обжарить с двух сторон на растительном масле, выложить на бумажное полотенце, дать остыть.
- 4 Огурцы нарезать маленькими кубиками.
- 5 Тофу нарезать также небольшими кубиками.
- 6 Взбить соевый майонез со сметаной, посолить.
- 7 Выложить тофу и огурцы в салатницу, перемешать и полить заливкой.



- 8 При подаче украсить рубленой зеленью.



2 порции



85 ккал



25 минут



Салат из дайкона и грибов

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г свежих шампиньонов
2 картофелины
150 г дайкона
небольшой пучок зеленого лука
1 ст. л. соевого соуса
оливковое масло
соль
перец
0,5 пучка укропа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Картофель промыть и обсушить. Разрезать на дольки, полить оливковым маслом и завернуть в фольгу.
- 2 Запечь в духовке при температуре 180 градусов 50 минут. Дать остыть, очистить от кожуры и нарезать на мелкие кубики. Выложить в салатницу.
- 3 Шампиньоны очистить и разложить в пароварке или на сите. Немного посолить каждый грибок. Варить на пару 10 минут. Дать остыть и нарезать пластинами. Добавить в салат.
- 4 Дайкон очистить и нашинковать на терке для корейской моркови. Высыпать в салатницу и посыпать мелко измельченным укропом.
- 5 Зеленый лук вымыть и высушить, мелко порезать и всыпать в салат. Перемешать, посолить и поперчить.
- 6 Заправить смесью из соевого соуса и оливкового масла. Хорошо перемешать и дать постоять 10 минут.

ЗАПЕЧЕМ ДАЙКОН В САЛАТ

Порезать дайкон брусками. Обмакнуть в смесь растительного масла, соевого соуса и лимонного сока. Выпекать на фольге с бортиками в разогретой духовке при 180 градусах 45 минут, прикрыв сначала листом фольги. За 15 минут до готовности снять фольгу.



4 порции



97 кКал



1 час
20 минут

Салат из цветной капусты с помидорами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г цветной капусты
1 огурец
1 помидор
0,5 баночки консервированной кукурузы
0,5 пучка укропа
оливковое масло
соль
черный перец

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Цветную капусту очистить от листьев, разделить на соцветия и промыть.
- 2 Отварить в подсоленной воде до готовности, отбросить на дуршлаг.
- 3 Дать остыть и просушить.
- 4 Огурец и помидор вымыть. Огурец нарезать небольшими кубиками. Помидор – на дольки.
- 5 Укроп вымыть и высушить, мелко порубить.
- 6 Перемешать все ингредиенты в емкости, заправить оливковым маслом и



еще раз перемешать. Посолить и поперчить.
7 Выложить в салатник.



2 порции



88 ккал



45 минут

Диетический салат с индейкой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

250 г грудки индейки
1 болгарский перец
1 стакан спаржевой зеленой фасоли
1 луковица
листья салата
пучок базилика
растительное масло
1 белая луковица для бульона
соль и специи

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Филе индейки отварить в кастрюле с луковицей. Снять пену и убавить огонь. Варить до готовности.
- 2 Вынуть филе и остудить.
- 3 Замороженную спаржевую фасоль залить кипятком. Дать постоять 5 минут и слить воду.
- 4 Выложить в сотейник с растительным маслом и притушить под крышкой 15 минут, с добавлением воды. Вынуть и отбросить на бумажную салфетку.
- 5 Лук нарезать перьями, ошпарить, отбросить на дуршлаг. Болгарский перец очистить и нарезать.
- 6 Индейку порезать на кусочки. Все ингредиенты



смешать, посолить. Выложить на блюдо листья салата, переложить на них салат и полить маслом.
7 Украсить базиликом.



2 порции



112 ккал



1 час
40 минут



Салат из пикши с кефирной заправкой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г филе пикши

3 яйца

2 картофелины

1 луковица

2 соленых огурца

соль

растительное масло

Для заправки:

0,5 стакана кефира

2 ст. л. измельченной зелени

20 г хрена

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Отварить яйца и картофель. Дать остыть.
- 2 Филе пикши обсушить бумажным полотенцем. Выложить на фольгу и смазать растительным маслом, посолить и посыпать по желанию специями. Завернуть в фольгу.
- 3 Запекать в разогретой духовке при 180 градусах 30 минут. Вынуть, дать остыть. Разобрать руками на небольшие кусочки.
- 4 Картофель очистить от кожуры и нарезать на кубики.
- 5 Яйца очистить от скорлупы и также нарезать кубиками.
- 6 Соленые огурцы покрошить на мелкие кусочки.
- 7 Лук нарезать на кубики и обдать кипятком на минуту. Откинуть в дуршлаг и дать остыть.
- 8 Выложить все ингредиенты в салатник, перемешать.
- 9 Взбить кефир и измельченную зелень, высыпать натертый корень хрена.
- 10 Заправить кефирной смесью салат.



калорийность указана на 100 г продукта



4 порции



76 кКал



50 минут

Фруктовый салат с медом и цедрой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 груши
1 кисло-сладкое яблоко
3 киви
1 апельсин
2 хурмы
1 банан
небольшая кисть
зеленого винограда
3 ст. л. лимонного сока
6 ст. л. жидкого меда



6
порций



82
ккал



40
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Фрукты выложить в глубокую миску.
- 2 Хурму и киви нарезать мелкими кубиками.
- 3 Груши и яблоко очистить от кожуры, удалить сердцевину и порезать.
- 4 Снять цедру апельсина, не затрагивая белую часть, и нарезать кусочками.
- 5 Банан порезать на кружочки.
- 6 Отделить виноградины от веточки.
- 7 Вылить лимонный сок и мед. Перемешать.
- 8 Разложить по салатным бокалам.



- 10 По желанию украсить зернами граната.

Салат с креветками и капустой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

250 г очищенных креветок
2 огурца
300 г белокочанной
капусты
1 стакан натурального
йогурта
2 ч. л. лимонного сока
соль
черный перец
пучок укропа
зелень для украшения



3
порции



62
ккал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Снять верхние листья с капусты, отрезать необходимую часть кочана и мелко накрошить в миску.
- 2 Помять капусту руками с небольшим количеством соли.
- 3 Огурцы нарезать соломкой, добавить к капусте.
- 4 Положить креветок в кипящую воду на несколько минут. Выложить в дуршлаг и дать остыть. Выложить на пару минут на бумажное полотенце. Переложить в салат.
- 5 Хорошо перемешать капусту, огурцы и креветок. Посолить и поперчить. Добавить лимонный сок и порубленный укроп.



- 6 Залить йогуртом и еще раз перемешать. При подаче разложить по порционным тарелкам, украсить зеленью.



Салат с кальмарами и огурцами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 тушки кальмаров

2 яйца

2 огурца

0,5 лимона

3 ст. л. оливкового масла
соль

листья салата

оливки для украшения
по желанию



4
порции



119
кКал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Тушки кальмаров разморозить в холодной воде. Очистить кальмаров от внутренних частей. Погрузить тушки на несколько секунд в кипяток, вынуть и снять наружную пленку.

2 Промыть кальмаров проточной водой. Положить в кастрюлю с холодной водой, слегка подсолить. Довести до кипения и варить 2-3 минуты.

3 Отбросить в дуршлаг и дать остыть.

4 Нарезать тонкими кольцами. Оставить несколько колец для украшения, остальные выложить в салатник.

5 Отварные яйца накрошить на средней терке, выложить в салатник.

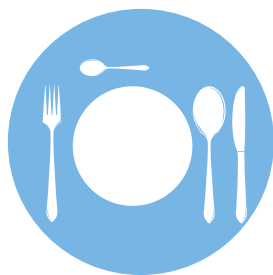
6 Огурцы вымыть и обсушить бумажной салфеткой. Натереть на крупной терке, добавить к кальмарам и яйцам. Все перемешать.

7 Разложить листья салата на плоской тарелке. Выложить салат горкой.

8 Для заправки смешать сок лимона и оливковое масло.

9 Полить готовый салат заправкой. Сверху выложить кольца кальмаров и оливки без косточек.





САЛАТЫ НАРОДОВ МИРА

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Главный плюс салатов из кухонь разных народов мира – то, что их рецепты выверены многими поколениями хозяюшек. Можно поручиться, что это лучшие сочетания ингредиентов в лучших пропорциях! Даже если они кажутся вам непривычными, стоит попробовать. Это ведь очень интересно и познавательно – узнать, что любят готовить и есть люди в разных концах света.



Итальянская панцанелла

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 огурца

2 помидора

4 ломтика белого хлеба
(подсохшего)

молотый черный перец

Для заправки:

2 ст. л. оливкового масла

2 ч. л. растительного
масла

1 перец чили
или халапеньо

0,5 помидора
соль

молотый черный перец
1 лайм

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Огурцы и помидоры порезать мелкими кубиками. Перец максимально мелко порубить.

2 В большой миске смешать помидоры и огурцы. Посыпать солью и перцем, аккуратно перемешать.

3 Сотейник поставить на плиту, налить около 2 ч. л. растительного масла, выложить перец, жарить около 1 минуты.

4 Половинку помидора для соуса максимально мелко порубить и выложить в сотейник с перцем. Добавить 1 ст. л. воды. Готовить, помешивая, около 2 минут. Посыпать солью и перцем.

5 Как только жидкость из сотейника испарится, выложить томатную массу на кухонную доску и мелко порубить ножом, затем вернуть в сотейник (без подогрева), добавить сок лайма и 2 ст. л. оливкового масла. Хорошо перемешать. При необходимости посолить и поперчить. Салатная заправка готова.

6 Хлеб порезать или порвать руками на кусочки, выложить на сухую сковороду, подсушить на среднем огне при постоянном помешивании до золотистого цвета.

7 В миску с огурцами и помидорами добавить поджаренный хлеб, выложить заправку, перемешать. Посолить и поперчить салат.



4
порции



185
кКал



35
минут

Немецкий салат с сельдью

ИНГРЕДИЕНТЫ:

150 г малосолевой сельди
1 яблоко
1 лук-порей
пучок салата
1 маринованный огурчик
2 стебля сельдерея
50 г майонеза или
2 ст. л. растительного
масла
соль
перец

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Сельдь почистить, вырезать филе и удалить все возможные косточки. Нарезать мелкими кубиками.
- 2 Лук-порей нарезать тонкими полукольцами, огурец – четвертькольцами.
- 3 Салат промыть, просушить, нарезать полосками.
- 4 Яблоко очистить от кожуры, нарезать кубиками.
- 5 Стебли сельдерея промыть, удалить жесткие волокна, нарезать тонкими ломтиками.
- 6 Соединить все ингредиенты в миске, перемешать, заправить майонезом или маслом, посолить, поперчить и еще раз перемешать.



2-3
порции



134
кКал



30
минут



Турецкий салат с булгуром

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан булгура
2 стакана воды
2 помидора
0,5 красного болгарского
перца
1 лук-шалот
1 ст. л. лимонного сока
1 ст. л. оливкового масла
зелень
(лук, петрушка, мята)
соль
молотый черный перец

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Приготовить булгур: засыпать в кипящую подсоленную воду и варить 15-20 минут при медленном кипении. Снять с огня и дать остыть.
- 2 Смешать оливковое масло и лимонный сок.
- 3 Залить этой смесью теплый булгур, поперчить, хорошо перемешать и дать постоять.
- 4 Помидоры, перец и шалот нарезать небольшими кубиками. Зелень мелко порубить.
- 5 Добавить овощи к булгuru и перемешать.



4
порции



227
кКал



40
минут



Матбуха (еврейский салат)

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 6 помидоров
- 2 болгарских перца
- 1 крупная луковица
- 1 перец чили
- 1 зубчик чеснока
- 1 щепотка молотого кумина
- соль
- молотый черный перец
- 1 щепотка сахара
- 3 ст. л. оливкового масла



6-8 порций



90 кКал



2 часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** На помидорах сделать крестообразный надрез и залить кипятком на 10 минут, затем снять кожицу. Мякоть порубить кубиками, сок слить в отдельную миску.
- 2** Лук и болгарский перец порезать небольшими кубиками. У перца чили вычистить семена, порезать как можно мельче. Чеснок пропустить через пресс.
- 3** Разогреть в сковороде 2-3 ст. л. оливкового масла. Пассеровать лук.
- 4** Когда лук размягчится, добавить в сковороду сладкий перец. Регулярно помешивая, обжаривать вместе 4-5 минут до мягкости овощей.
- 5** Добавить чеснок и чили, молотый черный перец и кумин. Готовить еще минуту.
- 6** Добавить нарезанные помидоры и тушить на среднем огне минут 10, пока они не выделят много сока.
- 7** Посолить, добавить сахар. Накрыть крышкой и тушить на слабом огне 1 час, помешивая. Овощи должны стать очень мягкими, но не превратиться в пюре. Если жидкость выкипит слишком сильно, можно подлить кипятка.

КСТАТИ

Если готовую матбуху пробить блендером, из нее получится отличный соус к жареному мясу, мясу на гриле, сосискам и сарделькам.

Японский салат с рисовой лапшой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г рисовой лапши
2 помидора
1 сладкий перец
50 г замороженного или консервированного зеленого горошка
1 огурец
2 зубчика чеснока
2 ст. л. растительного масла
70 г соевого соуса
зелень



2
порции



96
ккал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Отварить рисовую лапшу в соответствии с инструкцией на упаковке.
- 2 Помидоры нарезать кубиками, перец – соломкой.
- 3 Огурец помыть, обсушить и нарезать тонкой соломкой.
- 4 Нарезать чеснок, обжарить в разогретом на сковороде масле, удалить кусочки чеснока.
- 5 Обжарить в чесночном масле лапшу.
- 6 Добавить в лапшу овощи и горошек, прогреть пару минут.
- 7 Заправить салат соевым соусом, украсить нарезанной зеленью.



Китайский салат из древесных грибов

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г древесных грибов
1 болгарский перец
горсть орехов (миндаль, фундук)
50 г соевого соуса
50 г уксуса
1 ст. л. кунжутного масла
1 ч. л. сахара
зелень



4
порции



227
ккал



40
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Грибы как следует промыть, отварить в большом количестве кипящей воды, сполоснуть холодной водой и оставить остывать.
- 2 Перец промыть, обсушить, удалить семена, нарезать соломкой.
- 3 Остывшие грибы порезать крупными кусками.
- 4 В мисочке смешать соевый соус, уксус, кунжутное масло и сахар.
- 5 Зелень порубить.
- 6 Смешать все ингредиенты в салатнике, дать настояться 5 минут перед подачей.





Мелидзана (греческий салат)

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 баклажана
2 помидора
15 оливок
150 г феты
3 зубчика чеснока
1 луковица
2 ст. л. лимонного сока
80 мл растительного масла
соль
молотый черный перец
свежая зелень

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Баклажаны промыть, обсушить и разрезать вдоль пополам. Сделать на мякоти перекрестные надрезы.
- 2 Очистить 2 зубчика чеснока, нарезать пластинками и вставить в надрезы баклажанов.
- 3 Помидоры помыть и обсушить. Противень застелить бумагой для выпечки. Уложить половинки баклажанов и помидоры. Сбрызнуть маслом, поставить запекаться в разогретую до 200 градусов духовку на 45 минут.
- 4 Нарезать лук и зубчик чеснока, оливки разрезать пополам.
- 5 Для заправки соединить масло (40 мл) с лимонным соком и молотым перцем, взбить все до однородности.
- 6 С запеченных помидоров снять кожицу и порезать.
- 7 Разогреть на сковороде 1 ст. л. масла и слегка обжарить лук с чесноком.
- 8 Фету размять вилкой. В миску с заправкой положить оливки, обжаренные лук и чеснок, а также фету.
- 9 Запеченные овощи остудить до теплого состояния.
- 10 Осторожно выбрать мякоть баклажанов вместе с запеченным чесноком, оставляя стеночки целыми.
- 11 Добавить помидоры и баклажаны в миску к остальным ингредиентам, посолить, поперчить и перемешать.
- 12 Наполнить баклажаны салатом и подавать к столу. По желанию добавить зелень петрушки, укропа или кинзы.



2 порции



73 кКал



1 час

Болгарский салат с редисом и яблоками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г редиса

200 г яблок

2 стебля сельдерея

100 г сыра

зеленый салат

Для заправки:

3 ст. л. оливкового масла

2 ст. л. лимонного сока

0,5 ч. л. горчицы

соль

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Овощи и яблоки помыть, обсушить.

2 Редис нашинковать тонкими кружками, яблоки и сельдерей – кубиками.

3 Зеленый салат порвать руками.

4 Сыр натереть на терке.

5 Смешать все ингредиенты в салатнике.

6 Смешать для заправки масло, лимонный сок и горчицу, заправить салат, посолить.

КСТАТИ

Интересный вкус получится, если добавить в салат орехи.



4 порции



78 ккал



15 минут

Белорусский салат из печени с грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г говяжьей печени

300 г белых грибов
(или 2 горсти сухих)

3 луковичы

3 яйца

4 соленых огурца

2 ст. л. муки

4 ст. л. майонеза

соль

перец

растительное масло
для жарки

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Печень нарезать ломтиками толщиной 1 см. Высыпать в тарелку муку, посолить, поперчить, перемешать. Обвалять в этой смеси печень и обжарить в разогретой сковороде с маслом до румяной корочки 2-3 минуты. Выложить в тарелку и накрыть крышкой. Нарезать соломкой.

2 Лук и грибы нашинковать, обжарить.

3 Яйца отварить, очистить и нарезать четвертинками.

4 Огурцы нарезать соломкой.

5 Смешать все ингредиенты, заправить майонезом, немного присолить, перемешать.



4 порции



134 ккал



40 минут



Русский салат из крапивы с щавелем

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г крапивы
100 г щавеля
4 яйца
5 ст. л. растительного масла
пучок петрушки
0,5 пучка зеленого лука
зеленый чеснок
соль
черный перец

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйца отварить вкрутую, очистить и мелко нарезать.
- 2 Крапиву хорошо промыть и залить крутым кипятком на 2 минуты. Отбросить на дуршлаг, промыть холодной проточной водой. Отжать и высушить бумажным полотенцем.
- 3 Готовую крапиву мелко нарезать ножом или измельчить руками.
- 4 Зеленый чеснок, петрушку и зеленый лук промыть и также высушить бумажным полотенцем. Нарезать мелко.
- 5 Щавель порубить так же, как остальные ингредиенты.
- 6 Нарезанные ингредиенты высыпать в миску, перемешать. Посолить и поперчить.
- 7 Добавить растительное масло и тщательно перемешать.
- 8 Для разнообразия можно добавить в салат тертый сыр или порезанные на средней терке малосольные огурцы.

СОВЕТ

Заготавливаем крапиву

Для салата нужно использовать молодые листья и верхние нежные стебли. Обрывать здоровые зеленые растения не выше 20 см в перчатках. Оптимальное время сбора крапивы – утром или после дождя. Срезать крапиву лучше острым ножом.



6
порций



38
кКал



20
минут

Корейский салат из черемши

ИНГРЕДИЕНТЫ:

пучок молодой черемши
1 средняя морковь
1 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. подсолнечного масла
10 г готовой корейской приправы
соль
черный перец



2

порции



23

кКал



25

минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Черемшу промыть, выложить в кипящую воду. Поварить 1-2 минуты. Откинуть на дуршлаг, дать воде стечь. Побеги нарезать. Выложить в миску.
- 2 Морковь натереть на терке для корейской моркови. Добавить к черемше.
- 3 Насыпать приправу, немного посолить.
- 4 Раскалить на сковороде оливковое и подсолнечное масло. Перелить в миску и быстро перемешать.
- 5 Остудить и поставить в холодильник мариноваться перед подачей.



Грузинские «растрепанные» баклажаны

ИНГРЕДИЕНТЫ:

5 баклажанов
200 г грецких орехов
100 г гранатового сока
пучок кинзы
соль



4-6

порций



410

кКал



1 час

40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 У баклажанов сделать несколько надрезов вдоль, чтобы потом их было удобно разрывать на волокна. Положить в кастрюлю с водой, накрыть крышкой и варить до готовности.
- 2 Выложить на противень, накрыть разделочной доской, на доску поставить пресс. Оставить на час.
- 3 Снять пресс, отжать баклажаны руками, очистить от кожи и разорвать вдоль на волокна, чтобы получились длинные полоски.
- 4 Орехи растолочь в блендере. Кинзу мелко порезать. Добавить к баклажанам, добавить гранатовый сок и соль. Перемешать.





Французский салат с сыром бри и клубникой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 головка сыра бри (150 г)
- 10 ягод клубники
- 200 г рукколы

Для заправки:

- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. бальзамического уксуса
- 1 ч. л. жидкого меда



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рукколу помыть и обсушить с помощью бумажных полотенец.
- 2 Клубнику перебрать, удалить плодоножки, помыть, обсушить и нарезать на четвертинки.
- 3 Головку сыра разрезать на 10-12 секций.
- 4 Смешать в мисочке масло, уксус и мед, взбить венчиком до однородности.
- 5 Выложить на плоское блюдо подушку из рукколы, полить ее половиной заправки.
- 6 Разложить сверху кусочки бри и клубники, полить оставшейся заправкой. Подавать сразу же.

СОВЕТ

Отличным дополнением к такому салату будут подсушенные орешки, лучше всего – миндаль.

КСТАТИ

Для таких салатов сыр можно обжаривать. Например так. Приготовить льезон из взбитого яйца и 0,5 ч. л. кленового сиропа. Окунуть в него кусочки сыра, обвалить в муке, снова в льезоне и в ореховой панровке. Выложить на противень, застеленный пергаментом, и запечь при 220 градусах в течение 5-7 минут. В салат добавлять теплым, чтобы серединка сыра была тягучей.



САЛАТЫ ИЗ ФРУКТОВ И ЯГОД

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Хотите приучить ребенка к салатам? Начните с фруктово-ягодных рецептов. И тогда у вашего малыша сложатся самые вкусные ассоциации с этим видом кулинарии. Да и взрослые не откажутся от такого чудесного лакомства. Особенно в наступающем летнем сезоне, когда ингредиентов для фруктово-ягодных салатов будет предостаточно. Нельзя упускать момент! Включите в свой рацион вкуснейшие витаминные блюда, чтобы зарядиться их солнечной энергией на весь год.



Салат «Изобилие»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 сливы
3 абрикоса
1 нектарин
1 стакан крупной клубники
1 стакан красной черешни
1,5 стакана жирной сметаны
0,5 стакана сахара
темный шоколад для украшения

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Все фрукты и ягоды промыть под проточной водой и обсушить бумажным полотенцем.
- 2 Вынуть косточки из абрикосов, слив и нектарина и нарезать мякоть небольшими кусочками. Выложить в глубокую миску.
- 3 Оторвать хвостики у ягод клубники, каждую ягоду разрезать на четвертинки. Выложить клубнику в миску.
- 4 Взбить в блендере сметану с сахарным песком, сметану можно заменить на сливки.
- 5 Одну треть заправки выложить в миску и аккуратно перемешать.
- 6 Выложить фруктово-сметанную смесь в порционные креманки, сверху полить оставшимся сметанным кремом.
- 7 Шоколад натереть на терке, посыпать салат. Украсить ягодами черешни.



СОВЕТ

Для усиления вкуса в салат можно добавить лимонную цедру, лимонный или апельсиновый сок. Необычным станет салат, если кусочки фруктов слегка обжарить на растительном масле.



Салат с орехами, фруктами и сухофруктами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 крупные сливы

1 груша

1 апельсин

1 банан

0,5 стакана грецких орехов

2 плода кураги

1 горсть изюма

1 стакан сладкого фруктового йогурта

сахар или мед по желанию



4 порции



119 кКал



35 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Изюм и курагу залить кипятком на полчаса.
- 2 Откинуть на дуршлаг, дать остыть. Курагу нарезать.
- 3 Ядра грецких орехов обжарить на сухой сковороде, измельчить в блендере.
- 4 Сливы промыть и удалить косточки, нарезать.
- 5 Вымыть грушу, вырезать серединку. Нарезать.
- 6 Апельсин очистить и разделить на дольки.
- 7 Банан очистить и нарезать на кружочки.
- 8 Перемешать ингредиенты и заправить йогуртом.
- 9 Добавить по желанию немного сахара или меда. Аккуратно перемешать.
- 10 Выложить первый слой салата в креманки,



посыпать половину ореховой крошки, выложить оставшийся салат, еще посыпать орехами. Украсить кусочками кураги и изюмом.

Салат из арбуза с малиной и творогом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г арбуза

1 стакан малины

1 стакан черешни

100 г жирного творога

2 ст. л. жидкого меда

ванилин на кончике ножа

соль

лимонный сок

листки мяты



8 порций



88 кКал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Ягоды малины и черешни промыть и обсушить.
- 2 Мякоть арбуза очистить от семечек и нарезать шариками при помощи круглой ложки.
- 3 Творог раскрошить с помощью вилки, добавить мед и ванилин, соль. Хорошо перемешать.
- 4 Фрукты вперемешку разложить по порционным тарелкам. Сбрызнуть лимонным соком.
- 5 Посыпать творогом, украсить мятой. Сразу подавать на стол.



Фруктовый салат с йогуртом в дыне

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 небольшая дыня «колхозница»
- гроздь зеленого винограда
- 1 нектарин
- 100 г ежевики
- 100 г голубики или черники
- 0,5 стакана фруктового йогурта
- мята для украшения

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Фрукты тщательно вымыть и высушить.
- 2** Дыню разрезать пополам, оставить нетронутыми плодоножку и завязь. Семена удалить, жидкость слить.
- 3** Срезать верхушки с половинок дыни, чтобы они устойчиво стояли на тарелках.
- 4** Выбрать мякоть из половинок дыни с помощью металлической ложки. Измельчить и выложить ее в миску.
- 5** Нектарин разрезать пополам, убрать косточку, нарезать каждую половинку на тонкие дольки.
- 6** Виноградины снять с ветки, нарезать ягоды на четвертинки.
- 7** Собрать в миске кусочки дыни, ломтики нектарина, нарезанный виноград. Заправить фруктовый салат йогуртом и осторожно перемешать.
- 8** Выложить салат в порционные тарелки из половинок дыни.
- 9** Украсить ежевикой и голубикой, листиками мяты. Сразу подать на стол.



2
порции



38
кКал



35
минут

Фруктовый салат в апельсине

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 апельсина

1 банан

2 киви

1 стакан малины

1 стакан йогурта

зерна граната и листики
мяты для украшения6
порций59
кКал30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Апельсины помыть, каждый разрезать пополам, аккуратно извлечь мякоть.
- 2 Из апельсиновой мякоти удалить косточки и белые перегородки, нарезать ее на кусочки.
- 3 Клубнику промыть, банан и киви очистить, все порезать кубиками.
- 4 Фрукты смешать, заправить йогуртом, разложить салат по апельсиновым «тарелочкам».
- 5 Украсить зернами граната и листиками мяты.



Фруктовые корзиночки

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г спелого инжира

1 банан

1 яблоко

200 г творожного сыра

0,5 стакана сметаны

2 ст. л. сахарной пудры

орехи для украшения

4
порции206
кКал1
час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Инжир промыть, обсушить, разрезать на половинки.
- 2 Банан и яблоко помыть, очистить, порезать кубиками.
- 3 Сметану взбить с сахарной пудрой, добавить сыр, продолжать взбивать.
- 4 Залить банан и яблоко получившимся соусом, убрать в холодильник на полчаса.
- 5 Перед подачей салат выложить в корзиночки из песочного теста, украсить половинками инжира, посыпать орехами.



Десертный салат с вишней

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г вишни

2 ч. л. лимонного сока

3 ст. л. сахара

Для соуса:

200 мл жирных сливок

1 баночка натурального йогурта

1 ст. л. лимонного сока

2 ч. л. ванильного сахара

тертый шоколад для украшения

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Вишню вымыть в проточной воде. Замороженную вишню необходимо предварительно разморозить.

2 Вынуть косточки из ягод с помощью специальной машинки. Если машинки нет, то закругленный конец шпильки или скрепки втыкать в то место вишни, откуда растет черешок, и быстрым мелким движением вытаскивать косточку.

3 Сбрызнуть лимонным соком и посыпать сахаром. Аккуратно перемешать, чтобы не подавить вишенки и не потерять сок.

4 Взбить смесь сливок с ванильным сахаром миксером в пышную пену, не переставая взбивать, добавить йогурт и немного лимонного сока.

5 Салат выложить в стеклянные вазочки слоями, чередуя ягоды и соус.

6 По желанию украсить тертым шоколадом.

КАК РАЗМОРОЗИТЬ ВИШНЮ

Переложить свежемороженную вишню из морозилки в холодильную камеру. Выдержать так 2-3 часа, выложить вишню в прохладное место еще на час. Проложить тарелку бумажными полотенцами и выложить на нее вишню, чтобы впитались оттаявший сок и лед.



4 порции



115 кКал



15 минут



ЗАПРАВКИ, СОУСЫ И ИДЕИ ПОДАЧИ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Последний штрих в блюде – заправка. Она призвана подчеркнуть вкус ингредиентов и собрать их воедино. Скажем больше: даже привычный рецепт вы не узнаете, если смените заправку. Например, на одну из представленных в следующем разделе. Мы подобрали варианты на основе майонеза и на основе масла, на любой вкус. Ну и про визуальную составляющую нельзя забывать. Идей оформления салатов так же много, как их рецептов. Мы подобрали легкие в исполнении и максимально эффектные.

Медово-горчичный соус на кефире

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан кефира
- 2 ст. л. жидкого меда
- 2 ст. л. готовой горчицы
- 1 ст. л. яблочного уксуса
- 3 зубчика чеснока
- соль



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Кефир комнатной температуры вылить в чашку блендера.
- 2** В отдельной чашке смешать мед и горчицу, желательнее русскую или на рассоле.
- 3** Чеснок очистить и пропустить через пресс. Добавить к меду и горчице.
- 4** Влить уксус, немного посолить. Вылить в чашку блендера.
- 5** Взбить до однородной массы.
- 6** Дать настояться 20 минут и заправить салат.



ДОМАШНЯЯ ГОРЧИЦА ИЗ ПОРОШКА НА ОГУРЕЧНОМ РАССОЛЕ

- 4 ч. л. порошка горчицы, 1 ч. л. сахарного песка, 0,5 ч. л. соли** высыпать в банку с закручивающейся крышкой. Влить 1 ст. л. растительного масла и 1/3 стакана огуречного рассола. Можно использовать рассол квашеной капусты. Закрывать крышку и тщательно взбить до однородной консистенции. Оставить на сутки в теплом месте. Готовую горчицу хранить в холодильнике.



4 порции



48 кКал



30 минут

Соус с оливками и зеленью

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2/3 стакана оливкового масла
 0,5 стакана оливок без косточек
 2 яйца
 2 зубчика чеснока
 3-4 веточки зеленого укропа
 2-3 веточки свежей петрушки
 1 ч. л. сахара
 1 ст. л. лимонного сока
 прованские травы
 соль
 молотый черный перец
 соленый огурец для украшения



6 порций



386 ккал



25 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Отварить яйца, охладить в холодной воде и отделить желтки.
- 2 Выложить в чашу блендера сахар, измельченную зелень, сухие приправы, лимонный сок и посолить по вкусу.
- 3 Добавить желтки и влить оливковое масло. Взбить до состояния пышной эмульсии.
- 4 Чеснок очистить и пропустить через пресс.
- 5 Оливки разрезать пополам и мелко измельчить. Добавить чеснок и оливки к взбитой смеси, перемешать ложкой. Подсолить и поперчить по вкусу.
- 6 При подаче украсить салат, заправленный соусом, ломтиками соленого огурчика.



Шпинатный соус

ИНГРЕДИЕНТЫ:

пучок шпината
 0,5 стакана грецких орехов
 3 ст. л. лимонного сока
 4 ст. л. майонеза
 2 зубчика чеснока
 соль
 черный перец



4 порции



256 ккал



15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Шпинат промыть и обсушить. Крупно порезать.
- 2 Грецкие орехи подсушить на сухой сковороде, охладить и поломать на части.
- 3 Чеснок очистить и мелко измельчить.
- 4 Выложить в чашу блендера шпинат, орехи и чеснок. Добавить майонез. Влить лимонный сок.
- 5 Взбить до однородного состояния, добавить соль и перец по вкусу.



Лимонно-томатная заправка на оливковом масле

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 лимон
- 0,5 стакана оливкового масла
- 2 зубчика чеснока
- 1 свежий помидор
- 1 ч. л. сахара
- 1 ч. л. сладкой паприки
- 1 ст. л. сушеного тимьяна



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Лимон вымыть и обсушить. Выжать сок лимона в чашку, добавить 1 ч. л. сахара и перемешать до растворения. По вкусу можно растворить полученный лимонный фреш водой.

2 Помидор вымыть и обсушить бумажной салфеткой. Вырезать плодоножку и нарезать на мелкие кусочки. Выложить в чашу блендера.

3 Зубчики чеснока очистить и измельчить ножом. Добавить к помидору.

4 Влить лимонный фреш, высыпать сладкую паприку и сушеный измельченный тимьян. Добавить оливковое масло. Взбить до однородного состояния.

5 Перед использованием охладить в холодильнике.



КСТАТИ

Такую заправку подают также к обжаренным тостам из белого хлеба. Хорошо заправлять ею овощные салаты с яйцами.



6 порций



209 ккал



15 минут

Чесночный соус с анчоусами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан оливкового масла
- 4 ст. л. растительного масла
- 4 зубчика чеснока
- 3 желтка
- 3 ст. л. лимонного сока
- 0,5 ч. л. сладкой паприки
- 50 г кильки
- 1 ч. л. сахара
- 1 ч. л. уксуса 9 %

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Очистить 50 г кильки: удалить головки вместе с внутренностями. Дважды пропустить через мясорубку. Добавить по 1 ч. л. сахара и уксуса, взбить до пышного состояния.
- 2** Очистить чеснок и пропустить через пресс. Разбить чеснок в кашницу в ступе пестиком.
- 3** Смешать в отдельной посуде оливковое и растительное масло.
- 4** Перемешать отварные желтки, лимонный сок, чеснок и паприку в чашке блендера. Взбить до состояния пены.
- 5** Добавить пасту из килек, смесь масел и еще раз взбить до однородного состояния.



12 порций



585 ккал



15 минут

Сырная заправка с растительным маслом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 50 г пармезана
- 4 ст. л. растительного масла
- 3 пера зеленого лука
- 0,5 пучка свежего укропа
- соль
- черный перец

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Лук и укроп промыть и высушить.
- 2** Зелень мелко покрошить.
- 3** Сыр натереть на мелкой терке. Добавить зелень.
- 4** Посолить и поперчить по вкусу.
- 5** Влить растительное масло и перемешать.



5 порций



650 ккал



15 минут

ИДЕИ ПОДАЧИ САЛАТОВ

Разумеется, проще всего выложить готовый салат в красивый салатник и подать к столу. Но если приложить немного усилий и потратить несколько дополнительных минут, салат станет настоящим украшением стола, о котором домочадцы и гости будут вспоминать еще очень долго.



Салатник природного происхождения

Некоторые части растений буквально созданы, чтобы выполнять функцию салатника. Например, хрустящие листья салата айсберг, «пиалки» из кожуры грейпфрута или авокадо. Салатник можно сделать также из расплавленного сыра, если придать ему форму чаши.

А-ля торт

Почему бы не приготовить на какое-нибудь торжество салат в виде торта? Если застелить пищевую пленкой любую форму (круглую, прямоугольную, овальную), выложить в нее салат и сверху накрыть тостами, затем накрыть плоским блюдом, перевернуть и убрать пленку, получится очень эффектно! Готовое блюдо можно украсить тонко нарезанными овощами, морепродуктами, зеленью, измельченными орехами – чем рецепт позволит.



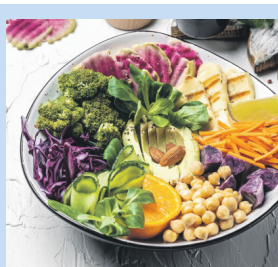
Салат в кармашке

Салат в кармашках из питы, любой другой подходящей лепешки или лаваша очень удобно подавать на пикниках или на неформальных фуршетах. Заправка салата в таком случае не должна быть слишком жидкой, чтобы не размочить «посуду».



Коктейль в высоком бокале

Еще одна идея для порционной подачи салата – красивые бокалы на высокой ножке. Главное условие – чтобы горлышко бокалов не было слишком узким, иначе и сервировать, и есть блюдо будет не очень удобно.



Все ингредиенты по отдельности

Если ингредиенты салата разноцветные (яркий болгарский перец, морковь, кукуруза, орехи, краснокочанная капуста и так далее), есть смысл нашинковать их по отдельности и разложить на плоском блюде секторами или полосками. Это будет выглядеть очень эффектно! Салат перемешивается и заправляется уже после подачи на стол.



Разноцветный кубик

Для подачи фруктовых салатов можно нарезать ингредиенты в виде одинаковых ровных кубиков и собрать из них подобие кубика Рубика. Выглядит очень ярко и красиво! Следует помнить, что нарезанные фрукты необходимо сбрызнуть лимонным соком, чтобы они не потемнели. И еще: такой салат не может долго храниться. Подавать его следует сразу после приготовления.

В кольце

Праздничная подача получается, если собрать слоеный салат в специальном сервировочном кольце. Это позволит разглядеть все ингредиенты. Впрочем, и уже перемешанный и заправленный салат можно сформировать с помощью кольца.



Доска

Подавать салат на специальной сервировочной доске – очень изысканно, как в ресторане высокой кухни. Продумайте композицию и цвета, потому что блюдо должно быть гармонично во всех смыслах.



ДОМАШНИЙ ПОВАР СВ

№1 / 2022

100 ВКУСНЫХ рецептов

домашние ПИРОГИ



ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ С БОГАТЫМИ ИЛЛЮСТРАЦИЯМИ И ПОШАГОВЫМ ОПИСАНИЕМ

- ✓ В каждом выпуске **100 вкусных рецептов** проверенных и популярных блюд
- ✓ Все блюда можно приготовить **из доступных продуктов**, купленных в обычном магазине
- ✓ Каждый рецепт **имеет информацию** о калорийности, количестве персон и времени приготовления блюда
- ✓ Каждый выпуск содержит **секреты и советы** по приготовлению

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЗАКАЗЫВАЙТЕ НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА НА САЙТАХ:

OZON

WILDBERRIES

ozon.ru¹ и wildberries.ru²

На сайте маркетплейса наберите в поисковой строке полное наименование: журнал Домашний повар 100 вкусных рецептов

¹ 000 «Интернет решения». 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, эт. 41, пом. I, комн. 6. ОГРН 1027739244741.

² 000 «Вайлдбери». 142181, МО, г. Подольск, д. Коледино, территория Индустриальный парк «Коледино», д. 6, стр. 1. ОГРН 1067746062449



В ПРОДАЖЕ С 6 МАЯ! ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

- ✔ статью об артрозе коленного сустава, в которой мы расскажем, как заподозрить у себя недуг и к чему быть готовым в лечении;
- ✔ материал о дисбактериозе кишечника, в котором врач поведает о причинах заболевания и способах с ним справиться;
- ✔ рассказ о туннельном синдроме и гимнастике, которая выставит заслон этому заболеванию.

А также в номере мы расскажем о пользе первого весеннего корнеплода – редисочки; научим готовить домашние скрабы и с помощью их омолаживать кожу; поведем о том, какие блюда можно приготовить во время тотального протезирования зубов; предложим вам новую трогательную историю любви и непременно порадует новой зарядкой для мозга в виде загадок и сканвордов.

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ
«ПОЧТА РОССИИ» П2961

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ! Продолжается подписка на 2-е полугодие 2022 года на журнал «ДОМАШНИЙ ПОВАР». Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях.



Стоимость ПОДПИСКИ на журнал «ДОМАШНИЙ ПОВАР» на 2-е полугодие 2022 года

на 2 месяца (за 1 номер)	на 4 месяца (за 2 номера)	на 6 месяцев (за 3 номера)
37,00 ₺ *	74,00 ₺ *	111,00 ₺ *

Журнал выходит 3 раза в полугодие
Подписной индекс **П5927**
в каталоге «Почта России»

Темы журнала «ДОМАШНИЙ ПОВАР» во 2-м полугодии 2022 года**

№4/2022	ПТИЦА И РЫБА
№5/2022	КАШИ, СЫРНИКИ, БУТЕРБРОДЫ
№6/2022	ДОМАШНЯЯ ВЫПЕЧКА

ВНИМАНИЕ: подписку можно оформить на любые понравившиеся вам номера (для этого при оформлении подписки выберите соответствующие месяцы).
* Цены указаны по каталогу «Почта России» для жителей г. Москвы (с доставкой до почтового ящика). Цена может незначительно меняться в зависимости от региона доставки. Уточняйте стоимость подписки в отделениях связи и на сайте <https://podpiska.pochta.ru> **Редакция имеет право изменить тему журнала

ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ до почтового ящика можно также **НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА**

как подписаться, сидя дома или на даче, без посещения почтового отделения

Онлайн на сайте Почты России
<https://podpiska.pochta.ru> или через мобильное приложение «Почта России»



преимущества онлайн-подписки

- Не нужно выходить из дома и приезжать с дачи, чтобы оформить подписку.
- Бесконтактный способ оформления подписки.
- Оформление подписки без очередей на Вашем компьютере или смартфоне займет несколько минут.
- Оформить подписку можно до любого почтового ящика страны.
- Подписку можно оформить в подарок родным и близким, даже если они проживают в другом регионе страны.

инструкция онлайн-подписки на сайте podpiska.pochta.ru и через мобильное приложение «Почта России»

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите журнал (по индексу – П5927 или названию – «ДОМАШНИЙ ПОВАР»).
- Выберите способ доставки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите период подписки.
- Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.
- Оплатите заказ банковской картой.



ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

Возникли вопросы по подписке? Звоните в редакцию: 8 (495) 937-95-77 (доб.237)