

ЛЮБИМЫЕ БЛЮДА

САЛАТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ



ИЗДАТЕЛЬСТВО
АРКАИМ

Книги серии «Любимые блюда» — это великолепная коллекция самых популярных рецептов на все случаи жизни. В наших книгах вы найдете простые и доступные способы приготовления разнообразных закусок, супов, основных блюд, десертов и напитков. Каждый рецепт сопровождается цветной фотографией и информацией о времени приготовления.

Книги серии «Любимые блюда», благодаря оригинальному дизайну, можно собирать в специальную папку, формируя ее по вашему вкусу.

Пусть всегда на вашем столе будут только ваши любимые блюда!



ЛЮБИМЫЕ БЛЮДА

САЛАТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ

ИЗДАТЕЛЬСТВО
АРКАИМ

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ

на 2 порции

- огурец
- морковь
- редька
- сметана
- соль

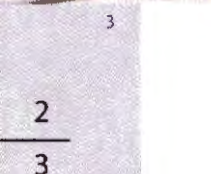
1 шт.

1 шт.

½ шт.

3 ст. ложки

- Редьку нарежьте соломкой (2) или натрите на крупной терке.
- Морковь нашинкуйте тонкой соломкой.
- Огурцы нарежьте соломкой (3).
- На листья салата букетами выложите подготовленные овощи, полейте сметаной, посыпьте рубленой зеленью укропа.



время приготовления: 20 минут





САЛАТ «ОВОЩНОЕ АССОРТИ»

на 2 порции

- | | | |
|-----------------|--------------------|------------------------------------|
| • огурец свежий | 1 шт. | • Морковь, огурцы, сладкий перец |
| • огурец | | нашинкуйте тонкой соломкой |
| маринованный | 1 шт. | (1–2). |
| • морковь | 1 шт. | • Лук нашинкуйте соломкой, залейте |
| • лук репчатый | ½ головки | уксусом и маринуйте 10 минут (3). |
| • уксус 3%-й | 4 ч. ложки | • Майонез соедините со сметаной. |
| • перец сладкий | 50 г | • Овощи перемешайте, выложите |
| • майонез | 2 ст. ложки | горкой в салатник, заправьте сме- |
| • сметана | 2 ст. ложки | сью майонеза со сметаной, оформ- |
| | | мите зеленью. |



1



2



3

время приготовления: 25 минут

САЛАТ С ВИНОГРАДОМ



на 4 порции

- | | | |
|----------------|--------------------|------------------------------------|
| • капуста | | • Капусту нашинкуйте соломкой, |
| белокочанная | 300 г | посолите и сбрызните лимонным |
| • яблоко | 1 шт. | соком. Оставьте на час в прохлад- |
| • виноград | 50 г | ном месте. |
| • сок лимонный | 1 ст. ложка | • Кислое яблоко, очистив от кожицы |
| • майонез | 4 ст. ложки | и семян, нарежьте тонкими ломти- |
| • соль | | ками. |
| | | • Соедините капусту и яблоко, за- |
| | | правьте майонезом и выложите |
| | | в салатник. |
| | | • При подаче оформите ягодами |
| | | винограда и ломтиками яблока. |

время приготовления: 30 минут + охлаждение





САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОЙ РЕДЬКИ

на 4 порции

- редька
зеленая крупная **1 шт.**
 - гранат **1 шт.**
 - масло
растительное **4 ст. ложки**
- Редьку натрите (1).
 - Гранат разделите пополам. Из одной части граната выньте зерна, из другой части отожмите сок (2).
 - Перед подачей натертую редьку перемешайте с зернами граната и заправьте маслом (3).
 - Уложите на тарелки, полейте каждую порцию отжатым соком граната. Оформите листочками базилика.



1



2



3

время приготовления: 25 минут

САЛАТ С КОЛЬРАБИ



на 4 порции

- | | | |
|-------------------|--------------------|---|
| • кольраби | 2 шт. | • Кольраби, морковь и яблоко нарежьте соломкой. |
| • яблоки | 2 шт. | • Ингредиенты соедините, добавьте |
| • морковь | 1 шт. | зелень, посолите, заправьте мас- |
| • масло | | лом и перемешайте. |
| растительное | 4 ст. ложки | • При подаче оформите зеленью. |
| • зелень петрушки | | |
| рубленая | 2 ст. ложки | |
| • соль | | |

время приготовления: 15 минут





САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С ОРЕХАМИ

на 2 порции

- редька **200 г**
- морковь **1 шт.**
- орехи грецкие **40 г**
- лимоны **2 шт.**
- чеснок **1 зубчик**
- масло растительное **2 ст. ложки**

- Редьку и морковь нашинкуйте соломкой (1).
- Орехи и чеснок измельчите (2).
- Натрите цедру лимона на мелкой терке, из мякоти лимона отожмите сок и полейте им редьку с морковью (3).
- Заправьте салат растительным маслом, посолите.
- Цедру слегка разотрите, добавьте в салат и перемешайте.
- При подаче оформите зеленью и грецкими орехами.



время приготовления: 25 минут

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛИНАМИ ►

на 4 порции

- | | | |
|------------------------|--------------------|--|
| • свекла вареная | 2 шт. | • Свеклу нарежьте тонкими ломтиками. Маслины нарежьте колечками |
| • маслины без косточек | 120 г | и, оставив часть для оформления, перемешайте со свеклой. |
| • яйца вареные | 2 шт. | • Заправьте салат маслом, смешанным с уксусом и солью. |
| • корень хрена тертый | 1 ст. ложка | • Выложите салат на блюдо, посыпьте хреном, оформите маслинами и яйцами, нарезанными дольками. |
| • масло растительное | 4 ст. ложки | |
| • уксус 3%-й | 1 ч. ложка | |
| • соль | | |

время приготовления: 25 минут





САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

на 4 порции

- капуста цветная **500 г**
- йогурт **1 стакан**
- чеснок **2 зубчика**
- сок лимонный **4 ст. ложки**
- масло растительное **2 ст. ложки**
- арахис жареный **150 г**
- перец чили **2 шт.**
- семена тмина **1 ч. ложка**

- Разберите капусту на соцветия и бланшируйте 5 минут в подсоленной воде (1).
- Йогурт соедините с пропущенным через пресс чесноком, солью, тмином, лимонным соком и растительным маслом, перемешайте (2).
- Смешайте соцветия капусты с арахисом, выложите на листья салата, полейте заправкой, посыпьте нарезанным перцем чили и мелко рубленной мятой (3).



1



2



3

время приготовления: 25 минут

САЛАТ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ

на 4 порции

- капуста
белокочанная **300 г**
- капуста морская
консервированная **100 г**
- перец сладкий **1 шт.**
- огурец **1 шт.**
- лук зеленый **5 г**
- майонез **4 ст. ложки**
- соль
- Белокочанную капусту нашинкуйте и разотрите с солью.
- Перец и огурец нарежьте соломкой.
- Подготовленные ингредиенты салата соедините с морской капустой и мелко нарезанным зеленым луком. Заправьте майонезом, перемешайте и выложите в салатник.
- Перед подачей салат оформите зеленью.

время приготовления: 25 минут





САЛАТ «ОЛИМП»

на 6 порций

- картофель вареный **3–4 шт.**
- спаржа вареная **200 г**
- корень сельдерея вареный **1 шт.**
- яблоко **1 шт.**
- грибы маринованные **150 г**
- масло оливковое **4 ст. ложки**
- уксус 3%-й **1 ч. ложка**
- зелень петрушки рубленая **2 ст. ложки**
- соль
- Картофель, очищенное яблоко, сельдерей и грибы нарежьте ломтиками, спаржу – небольшими кусочками.
- Для заправки масло взбейте с уксусом, солью и рубленой зеленью.
- Уложите подготовленные ингредиенты в салатник и полейте заправкой.
- При подаче салат оформите оливками и зеленью.

время приготовления: 25 минут

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

на 4 порции

- картофель вареный **2 шт.**
- бульон мясной **¼ стакана**
- яблоки красные **4 шт.**
- сыр твердый **100 г**
- масло растительное **8 ст. ложек**
- чеснок **1 зубчик**
- семена подсолнечника жареные **4 ст. ложки**
- лук зеленый рубленый **2 ст. ложки**
- горчица **1 ст. ложка**
- уксус винный белый **3 ст. ложки**
- перец белый молотый
- Картофель нарежьте кружочками или ломтиками и залейте на несколько минут смесью бульона и небольшого количества горчицы (1).
- Яблоки, удалив сердцевину, нарежьте кубиками или ломтиками. Сыр нарежьте соломкой, лук зеленый – колечками (2).
- Для заправки смешайте горчицу, соль, сахар, перец, уксус, масло и измельченный чеснок.
- Картофель, яблоки, сыр и зеленый лук перемешайте (3), выложите в салатник, полейте заправкой, посыпьте семенами подсолнечника, оформите зеленью.

время приготовления: 35 минут







САЛАТ «СЮРПРИЗ»

на 6 порций

- морковь
- шампиньоны
- лук репчатый
- орехи грецкие рубленые
- чернослив без косточек
- майонез
- масло растительное
- зелень петрушки рубленая

2–3 шт.

300 г

2 головки

8 ст. ложек

80 г

1 стакан

½ стакана

2 ст. ложки

- Чернослив распарьте и нарежьте соломкой.
- Морковь, нарезанную соломкой, обжаривайте на части масла 5 минут. Грибы нарежьте ломтиками и обжарьте отдельно до готовности. Лук нарежьте полукольцами и тоже обжарьте. Охладите.
- В салатник выложите слоями морковь, лук, шампиньоны, орехи и чернослив, смазывая каждый слой майонезом.
- При подаче посыпьте рубленой зеленью.

время приготовления: 40 минут

САЛАТ «ГНЕЗДО ГЛУХАРЯ»



на 6 порций

- филе курицы вареное
- картофель
- лук репчатый
- масло растительное
- майонез
- яйца вареные
- молоко
- листья зеленого салата
- соль, перец красный молотый

200 г

4–5 шт.

1 головка

½ стакана

½ стакана

4 шт.

2 ст. ложки

8 шт.

- Куриное филе нашинкуйте соломкой. Картофель нарежьте соломкой и обжарьте на масле, выньте. На этом же масле обжарьте нарезанный соломкой лук.
- Филе курицы соедините с картофелем и луком, посолите, поперчите, заправьте частью майонеза, перемешайте и выложите в виде гнезд на листья салата. В каждое «гнездо» положите яйцо, полейте оставшимся майонезом, оформите оливками и зеленью.

время приготовления: 40 минут + охлаждение





САЛАТ ОСТРЫЙ С КУРИЦЕЙ

на 6 порций

- | | | |
|-------------------------------------|--------------------|---|
| • филе курицы | 300 г | • Филе курицы нарежьте соломкой и обжаривайте на масле до образования золотистой корочки. Добавьте нарезанный полукольцами лук, измельченный чеснок, жарьте еще 2–3 минуты, посолите. |
| • капуста
белокочанная | 200 г | • Капусту нашинкуйте, морковь нарежьте длинной соломкой. |
| • морковь | 1 шт. | • Яйца взбейте с молоком и солью. Из яичной смеси испеките омлет, охладите его и нарежьте длинными узкими полосками. |
| • яйца | 2 шт. | • Подготовленные ингредиенты соедините, добавьте соус чили, поперчите, перемешайте. Перед подачей выдержите в холодильнике 2 часа. |
| • лук репчатый | ½ головки | |
| • чеснок | 1 зубчик | |
| • соус чили | 2 ст. ложки | |
| • масло
растительное | 3 ст. ложки | |
| • соль,
перец красный
молотый | | |

время приготовления: 35 минут

САЛАТ «ОРИГИНАЛЬНЫЙ»



на 6 порций

- | | | |
|---------------------------------------|--------------------|---|
| • мидии | 200 г | • Мидии припустите в кипящей воде до готовности, охладите и нарежьте небольшими кусочками. |
| • перец сладкий
красный | 4 шт. | • Перец, огурец и лук нарежьте соломкой, чеснок мелко порубите. Подготовленные овощи соедините с зеленым горошком и мидиями, заправьте майонезом и перемешайте. |
| • огурец соленый | 1 шт. | • При подаче оформите зеленью. |
| • зеленый горошек
консервированный | 100 г | |
| • лук репчатый | 1 головка | |
| • чеснок | 2 зубчика | |
| • майонез | 4 ст. ложки | |
| • соль | | |

время приготовления: 35 минут



СОДЕРЖАНИЕ

Салат из свежих овощей	2
Салат «Овощное ассорти»	4
Салат с виноградом	6
Салат из зеленой редьки	8
Салат с кольраби	10
Салат из редьки с орехами	12
Салат из свеклы с маслинами	14
Салат из цветной капусты	16
Салат с морской капустой	18
Салат «Олимп»	20
Салат из картофеля	22
Салат «Сюрприз»	24
Салат «Гнездо глухаря»	26
Салат острый с курицей	28
Салат «Оригинальный»	30

УДК 641.83 (083)
ББК 36.997
С16

Издание для досуга

САЛАТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ

Ответственный редактор А. А. Самойлов
Дизайн – В. А. Кугаевский

Художественный редактор А. Е. Колосов

Научный редактор Н. В. Ильиных

Технический редактор Т. В. Анохина

Компьютерная верстка – Я. А. Сергатова

Корректоры М. В. Вербина, В. А. Поткина

Фотограф А. А. Титаев

Обложка:

Стилист Е. Б. Брюхина

Фотограф К. А. Шевчик

Блюда приготовлены и апробированы
в кулинарной студии издательства «Аркаим»

Подписано в печать 29.04.05. Формат 84×60/16

Бумага мелованная. Гарнитура Myriad Pro

Печать офсетная. Усл. печ. л. 1,86. Заказ № 5182

ООО «Издательство «Аркаим»

454091, г. Челябинск, ул. Постышева, 2

Отпечатано в Китае

По вопросам приобретения литературы обращайтесь:

Челябинск, ООО «Издательство «Аркаим»

454091, г. Челябинск, ул. Постышева, 2

тел. (351) 265-87-01 (отдел реализации)

тел./факс: 265-86-97, 265-86-98

e-mail: sales@arkaim.biz

www.arkaim.biz · www.millionmenu.ru

Москва, представительство

ООО «Издательство «Аркаим»

107023, г. Москва, ул. Малая Семеновская, 11а, стр. 4

тел. (095) 589-23-30

e-mail: moscow@arkaim.biz

ISBN 5-8029-1216-2

© ООО «Издательство «Урал Л.Т.Д.», 2005

© ООО «Издательство «Аркаим», 2005

ЗАКУСКИ

ЛЮБИМЫЕ БЛЮДА

Книги серии «Любимые блюда» — это великолепная коллекция самых популярных рецептов на все случаи жизни. В наших книгах вы найдете простые и доступные способы приготовления разнообразных закусок, супов, основных блюд, десертов и напитков. Каждый рецепт сопровождается цветной фотографией и информацией о времени приготовления.

Книги серии «Любимые блюда», благодаря оригинальному дизайну, можно собирать в специальную папку, формируя ее по вашему вкусу.

Пусть всегда на вашем столе будут только ваши любимые блюда!



ISBN 5-8029-1216-2



9 785802 912164