

KAMIS

Откройте мир
новых вкусов
со смесями для соусов
к салатам
от Kamis



50 весенних салатов

Железная Леди



16+

ISSN 0234-2510

2019 1

9 770234 251004

гастрономъ
рекомендует

127081, г. Москва, проезд Дежнева д. 23 Тел. +7(495) 995-82-93 office@ru.mccormick.com

www.facebook.com/ru.kamis • vk.com/kamis_ru • www.instagram.com/kamis_russia • www.kamis-pripravy.ru

Для людей с хорошим вкусом



GASTRONOM.RU

Дорогие друзья!

Вы держите в руках специальный выпуск журнала «Гастроном» – «50 весенних салатов». На самом деле мы немного увлеклись и настрогали для вас даже чуть больше салатов, чем планировали, а заодно несколько самых популярных заправок добавили, ведь какой же салат без заправки! Для удобства мы сгруппировали все блюда по основному ингредиенту – с кабачками, зеленью, редиской, капустой, свеклой, шпинатом и даже клубникой. Все наши салаты действительно весенние, они порадуют вас яркими цветами и не менее яркими вкусами. Свежие, легкие и очень полезные блюда дадут вам огромный заряд бодрости и энергии и никаких лишних калорий. А если захочется чего-нибудь более основательного, просто используйте их в качестве гарнира к мясу, птице или рыбе.



Содержание

Заправки

- 4 Домашний майонез
- 6 Зеленый майонез
- 6 Айоли
- 8 Лимонно-луковая заправка
- 8 Заправка с маскарпоне
- 10 Заправка с сыром и анчоусами
- 10 Тайская заправка нам-прик

Зелень

- 12 Салат из щавеля с яйцом
- 14 Большой зеленый салат с яйцами и гренками
- 15 Салат из укропа и яиц
- 16 Салат из огурцов и креветок с щавелевым майонезом



- 17 Картофельный салат с малосольными огурцами и сельдью
- 18 Салат с маринованными яйцами с карри-йогуртом
- 20 Салат из сезонной зелени с сыром, фенхелем, виноградом, клубникой и орехами
- 22 Салат из помидоров с песто
- 24 Салат с тремя заправками

Кабачки и цукини

- 26 Салат из цукини с моцареллой
- 28 Салат из цукини с помидорами и базиликом



- 30 Салат из молодых кабачков
- 32 Салат из печеных цуккини
- 34 Салат из кабачков, руколы и мяты
- 35 Салат из молодых кабачков с моцареллой и хрустящим беконом
- 36 Пряный салат из кабачков и корна
- 37 Салат из цуккини с заправкой из авокадо
- 38 Салат с цуккини, пармезаном и фундуком

Клубника

- 40 Салат из клубники и авокадо
- 42 Салат из копченого лосося, клубники и фенхеля
- 44 Салат с листьями одуванчика
- 46 Салат из руколы с утиной грудкой и клубникой

Спаржа

- 48 Салат из креветок и крабов со спаржей
- 50 Салат из спаржи и молодого горошка
- 52 Салат из лосося со спаржей
- 54 Салат из руколы с клубникой
- 55 Салат со спаржей

Редис

- 56 Хрустящий салат из подмаринованного редиса и огурцов
- 58 Салат из молодых овощей и яиц

- 59 Салат из апельсина, редиса и лосося
- 60 Весенний салат с редисом и моцареллой
- 61 Салат с редисом и рассыпчатым творогом
- 62 Салат с «битой» редиской и зеленой заправкой
- 64 Салат из редиски и капусты
- 64 Салат из редиски и говядины
- 66 Салат из редиски и моркови
- 67 Салат из редиски со сметаной

Капуста

- 68 Весенний салат с зеленой сметанной заправкой
- 70 Капустный салат с кокосово-кунжутной заправкой
- 72 Капустно-огуречный салат с мятой
- 73 Салат из капусты с укропом
- 74 Салат из молодой капусты с яблоками
- 75 Салат из молодой капусты с уксусом

Шпинат

- 76 Салат из шпината с чермулой
- 78 Салат из шпината с теплой заправкой из бекона
- 80 Салат из щавеля, шпината и сельдерея
- 82 Шпинат и редис с горчичной заправкой
- 83 Шпинат и щавель в чесночном масле
- 84 Шпинат с изюмом

Свекла

- 86 Салат из свеклы, моркови и горошка с пшеном
- 88 Теплый салат из молодых овощей
- 90 Салат из свеклы с полбой
- 92 Салат из молодой свеклы с апельсинами и фенхелем
- 94 Салат из запеченной свеклы и латука
- 95 Запеченная свекла с фенхелем и изюмом

Полезные советы

Весенние салаты

Весна – время преображения, так что самое время задуматься о легкости, стройности и здоровье. Переход от сытной зимней еды к полезным блюдам можно начать с весенних низкокалорийных и витаминных салатов. Прежде всего, обращаем внимание на сезонные продукты с акцентом на блюда из первой зелени и овощей.



Обязательно используйте дикие травы – эта молодая зелень полна вкуса и пользы. Многим не нравится есть дикуую зелень из-за горечи, которую ей придает сок. Кстати, самые молодые, нежные листики сныти и одуванчика почти не горчат. Если же вы используете более крупные листья – есть два способа избавиться от горького вкуса.

1. **Вымочить.** Листья положите в миску и залейте теплой подсоленной водой. Через 20–30 минут промойте листья прохладной водой – горечь уйдет.
2. **Ошпарить.** Листья положите в дуршлаг или сито и обдайте кипятком, после чего тщательно промойте прохладной водой.

Первый сезонный овощ – молодая редиска. А вы знаете, что если редиску для салата расколоть, а не нарезать, вкус салата заметно улучшится, а редис будет меньше горчить?



Не забывайте о молодой свекле, ведь именно весной она так вкусна в сыром виде. Если же вы предпочитаете есть свеклу приготовленной, запеки-те ее в фольге – так вкус будет более насыщенным.

Включите в свой рацион побольше салатов из молодой капусты. В них много клетчатки и их можно съесть сколько угодно, ведь в капусте совсем мало калорий. Только не увлекайтесь жирными заправками! Попробуйте добавить к капусте заправки в азиатском стиле, с кунжутом или соком лайма.

Кстати, о заправках. Добавив к обычному (желательно самодельному) майонезу горсть зелени, вы сделаете и салат вкуснее, и съедите лишнюю порцию витаминов. Экспериментируйте! Не ограничивайте себя только петрушкой и укропом. Майонез с щавелем подойдет к картофельным салатам или салатам с рыбой, а заправка с зеленым луком подчеркнет вкус салатов с яйцами.

Хорошим дополнением к весенним салатам будет молодой или рассольный сыр и творог. Моцарелла, адыгейский сыр, фета или сулугуни – в этих сырах намного меньше соли, чем в выдержанных, и с зеленью они сочетаются лучше.





Заправки

Домашний майонез

Время приготовления: 10 мин.

Объем: 250 мл

2 сырых желтка
1 ч. л. дижонской горчицы
2 ч. л. лимонного сока
1/4 ч. л. соли

1. Смешайте венчиком желтки с солью, горчицей, перцем и лимонным соком. Взбивайте 3–4 мин. (это позволит майонезу стать гладким, когда вы будете добавлять в него растительное масло). Продолжая взбивать, до-

1 стакан растительного масла
щепотка черного перца

бавляйте по капле масло. Когда останется 1/3 масла, влейте его уже тонкой струйкой, не прекращая взбивать. У вас должна получиться эмульсия. Если она слишком густая, добавьте еще лимонного сока.



2. Если соус продолжает оставаться густым, добавьте 1 ст. л. горячей воды, чтобы чуть разбавить консистенцию. Внимание: все ингредиенты соуса должны быть комнатной температуры! Подавайте к любым салатам, кроме фруктовых и салатов из зелени.



При помощи блендера соус готовится за считанные минуты.



Зеленый майонез

Время приготовления: 5 мин.

Объем: 150 мл

1/2 стакана майонеза
1 ст. л. сметаны
сок и цедра 1 лимона

средний пучок петрушки
1/4 ч. л. перца
1 ч. л. сахара



1. У петрушки удалите стебли, листья очень мелко нарежьте.

2. В блендере или с помощью миксера взбейте майонез, сметану, зелень петрушки, сахар, лимонный сок и цедру до состояния однородной массы.

3. Приправьте перцем. Можно добавить немного соли. Заправляйте салаты с грибами, бобовыми, рыбой и морепродуктами.

Айоли

Время приготовления: 15 мин.

Объем: 250 мл

2 сырых желтка
4 зубчика чеснока
1 ст. л. оливкового масла
сок половины лимона
соль, черный перец

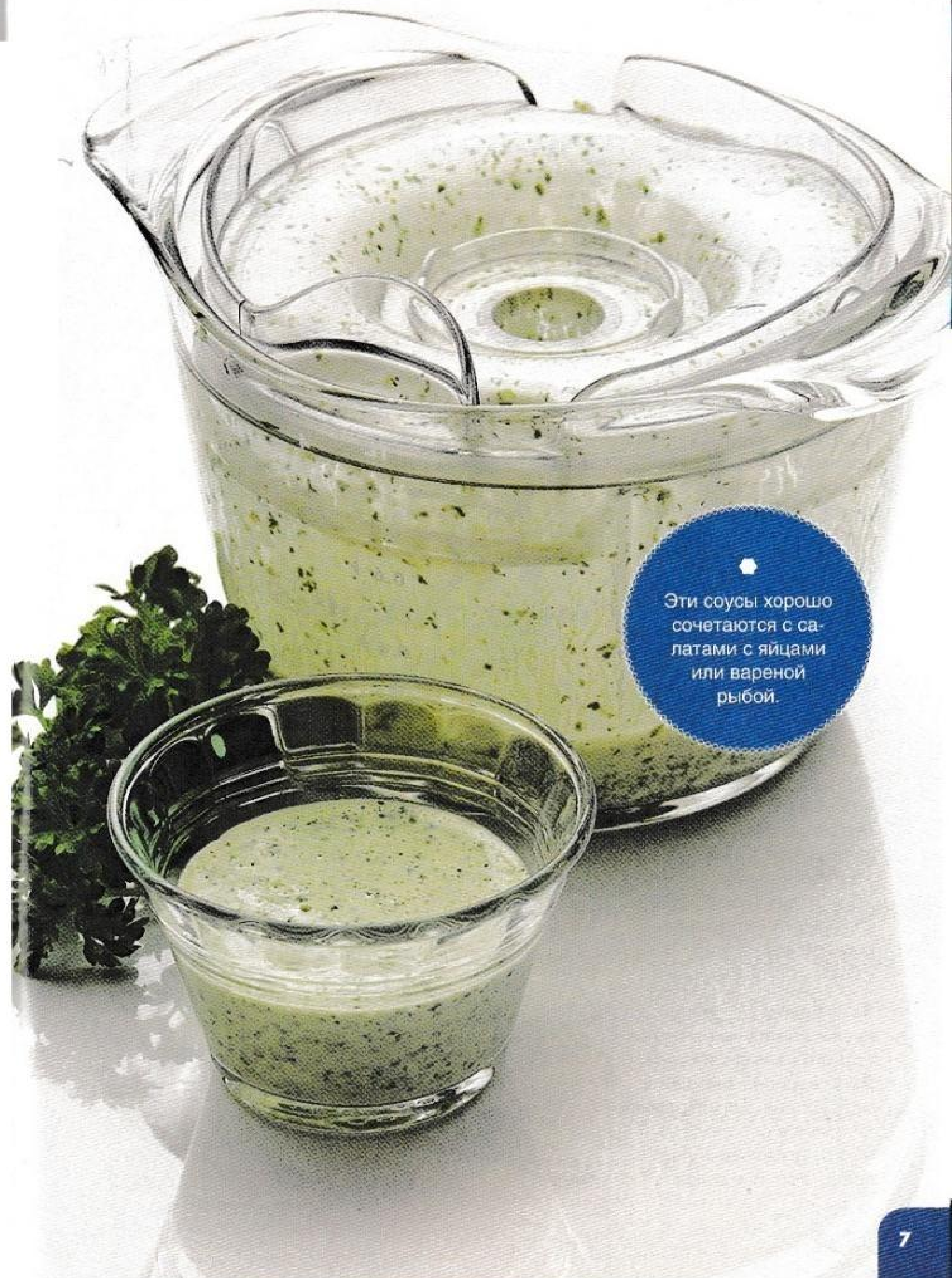


1. В глубокой миске разотрите венчиком натертый чеснок, желтки, соль, перец, лимонный сок; мешайте только в одном направлении.

2. Не прекращая мешать, влейте масло – сначала по каплям, затем струйкой, пока соус не превратится в эмульсию. Чтобы избежать свертывания соуса, масло и желтки должны быть комнат-

ной температуры. Если он все-таки свернулся, добавьте по каплям чайную ложку теплой воды, осторожно взбивая. Заправляйте картофельные и мясные салаты.

ной температуры. Если он все-таки свернулся, добавьте по каплям чайную ложку теплой воды, осторожно взбивая. Заправляйте картофельные и мясные салаты.



Эти соусы хорошо сочетаются с салатами с яйцами или вареной рыбой.

Лимонно-луковая заправка

Время приготовления: 5 мин.

Объем: 220 мл

200 мл сливок
жирностью 22%
2 ст. л. лимонного сока

4 пера зеленого лука
1/2 ч. л. морской
соли

1. Очень мелко нарежьте зеленый лук. Смешайте лимонный сок с солью до полного растворения соли. Добавьте сливки

и лук. Тщательно взбейте.

2. Эта заправка может храниться в холодильнике 3–4 дня. Перед употреблением немного взбейте со-

• совет •

Запомните этот рецепт и сохраните до Пасхи. Когда у вас останется много сваренных яиц, просто замаринуйте их для салата.

ус венчиком. Заправляйте яичные салаты, а также салаты с грибами, сыром или мясом.

Заправка с маскарпоне

Время приготовления: 5 мин.

Объем: 170 мл

6 ст. л. сыра маскарпоне
2 ст. л. натурального
йогурта
по 2–3 веточки зелени
(петрушка, майоран,
зеленый лук)
1 зубчик чеснока
1/2 ч. л. дижонской горчицы
2 ст. л. уксуса на травах
соль, белый перец

1. У зелени удалите стебли, листья измельчите. Чеснок натрите на мелкой терке.

2. Блендером смешайте маскарпоне, йогурт, травы и чеснок в однородную массу. Добавьте соль, перец, горчицу и уксус.



Заправка с сыром и анчоусами

Время приготовления: 10 мин.

Порций: 150 мл

3 ст. л. сметаны
5 ст. л. натурального
йогурта
50 г сыра пармезан
или пекорино

2–3 филе анчоуса
1 зубчик чеснока
2–3 ч. л. красного
или белого винного уксуса
соль, свежемолотый
черный перец

• совет •

Если такую заправку
оставить на 15 минут,
ее вкус будет еще более
выраженным.

1. Натрите сыр на мелкой терке. Чеснок очистите и измельчите вместе с филе анчоуса.

2. Разотрите сметану с йогуртом и сыром. Положите чеснок с анчоусом.

Добавьте по вкусу уксус и перец. Можно посолить, но заправка и так будет соленой от сыра и анчоусов. Заправляйте салаты с макаронами, а также овощные и салаты с нейтральными сырами.



Тайская заправка нам прик

Время приготовления: 40 мин.

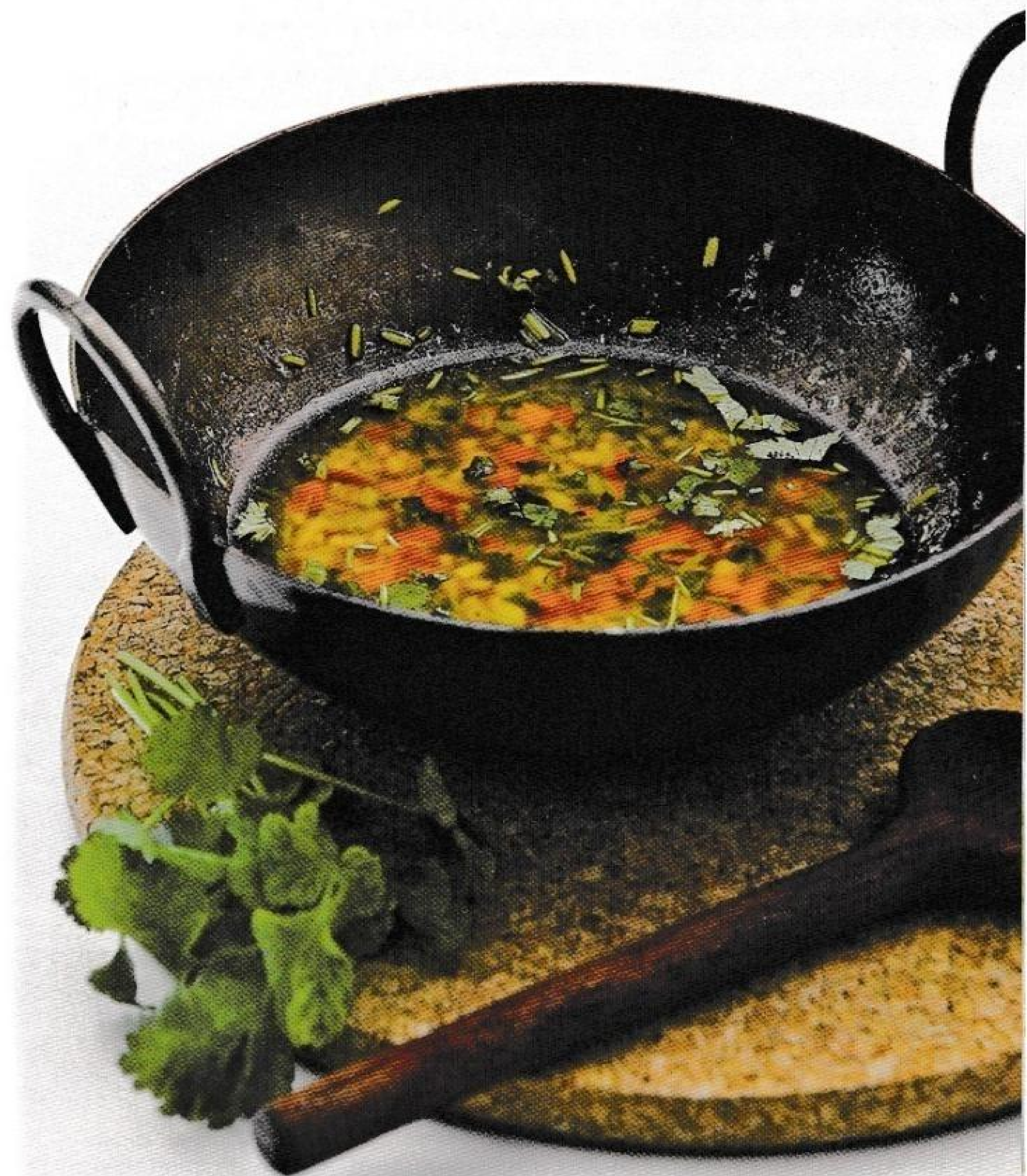
Порций: 100 мл

1 ст. л. рыбного соуса
1 ст. л. растительного
масла
2 зубчика чеснока
2,5 см свежего корня
имбиря
2 маленьких перчика чили
сок половины лайма
1 ст. л. зелени кинзы
(только листья)
4 ч. л. сахара
2 ст. л. темного соевого
соуса

1. Очистите чеснок и имбирь от кожуры, натрите на мелкой терке. Чили очистите от семян и белых перегородок, измельчите.
2. Кинзу мелко нарежьте.
3. Нагрейте в воке или глубокой сковороде масло, добавьте рыбный соус, чеснок, имбирь и перец и жарьте их 1–2 мин., по-

мешивая. Специи не должны менять цвет.

4. Снимите вок с огня и добавьте кинзу, сахар, соевый соус и сок лайма. Перемешайте, дайте настояться минимум 30 мин. Этот соус может храниться в холодильнике до 10 дней. Заправляйте любые овощные салаты.



Зелень

Салат из щавеля с яйцом

Время приготовления: 40 мин.

Порций: 4

50 г киноа или булгура
60 г редиса
120 г стеблей сельдерея
40 г щавеля
1 кисло-сладкое зеленое яблоко
60 г салата корн
6 перепелиных яиц

1. Отварите киноа или булгур в подсоленной питьевой воде до готовности, 10-12 мин. Отбросьте на сито. Полностью остудите.

2. Яйца отварите, залейте холодной водой и очистите от скорлупы. Разрежьте пополам.

Для заправки:

60 г щавеля
5-6 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. дижонской горчицы с зернами
2 ч. л. лимонного сока
соль

3. Для заправки взбейте все ингредиенты в блендере до однородности. Посолите.

4. Редис, сельдерей и яблоко (без семян) нарежьте тонкими ломтиками, щавель – соломкой.

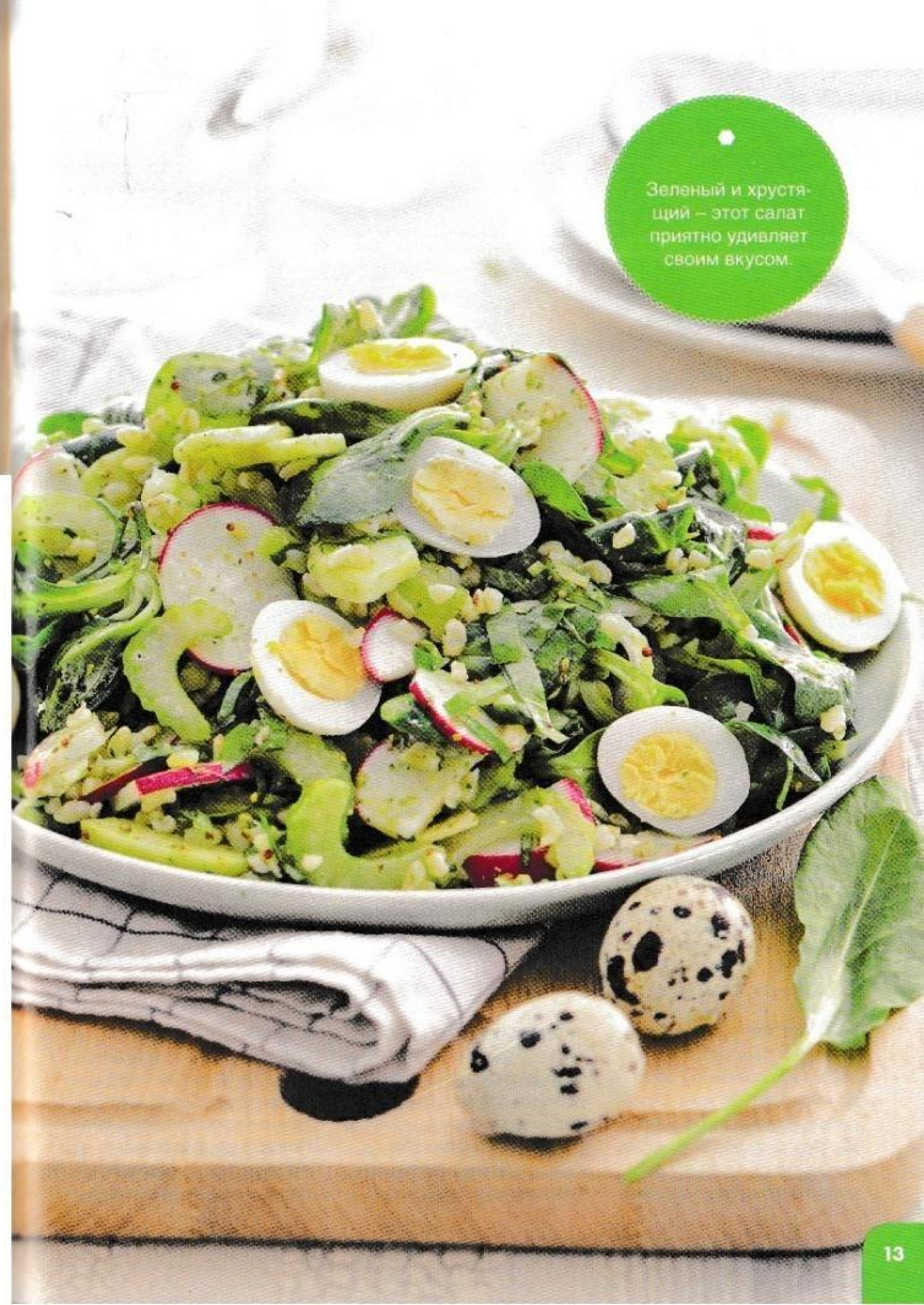
5. Смешайте киноа, редис, сельдерей, щавель,

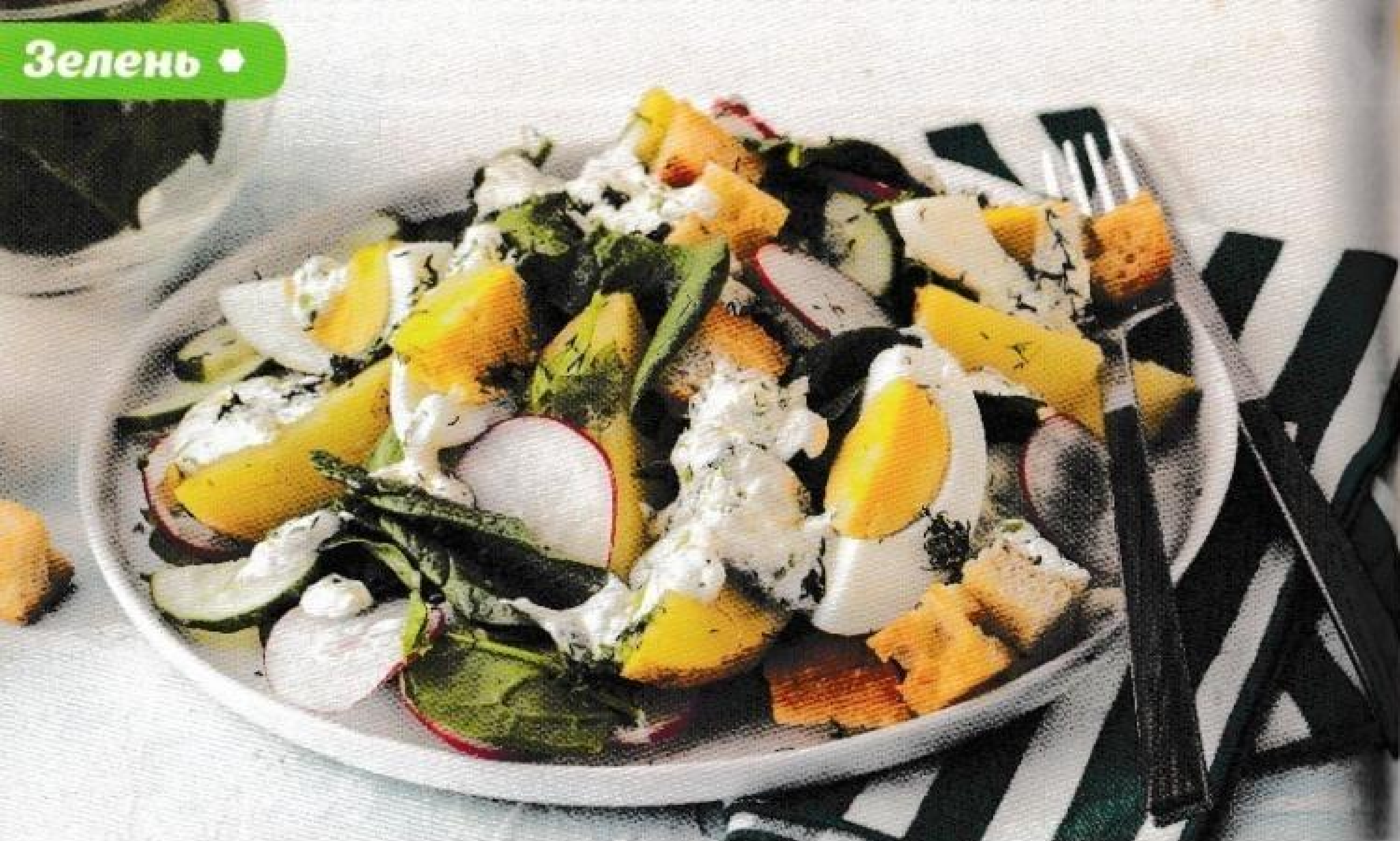
• совет •

Если стебли сельдерея не очень молодые, их лучше почистить, срезав тонкий верхний слой при помощи ножа для чистки овощей.

яблоко и корн. Заправьте салат и добавьте яйца. Подавайте.

Зеленый и хрустящий – этот салат приятно удивляет своим вкусом.





Большой зеленый салат с яйцами и гренками

Время приготовления: 50 мин.

Порций: 4

4 небольшие молодые картофелины
6 молодых хрустящих огурчиков
1 пучок молодой редиски
2 зубчика молодого чеснока
1 маленький пучок щавеля

1 средний пучок укропа
4 яйца
4 больших куска белого хлеба
150 г сметаны
4 ст. л. ароматного подсолнечного масла
соль
свежемолотый черный перец

1. Картофель вымойте щеткой и сварите в кипящей подсоленной воде до мягкости, 25 мин. Остудите и нарежьте дольками.

2. Сварите яйца вкрутую, охладите, очистите и разрежьте их вдоль пополам,

затем вдоль на четвертинки. Тонко нарежьте огурцы и редис. У щавеля удалите стебли, листья нарвите руками.

3. У хлеба обрежьте корки, мякоть нарежьте кубиками со стороной

1,5 см. Положите хлеб на противень, сбрызните 2 ст. л. масла и обжарьте в духовке при 200 °С до румяной корочки, 5 мин.

4. Очистите и измельчите чеснок. Порубите укроп. Сложите укроп, чеснок и щепотку соли в ступку, растолките в пасту. Смешайте пасту со сметаной и оставшимся маслом. Смешайте все ингредиенты салата, кроме яиц и гренков, добавив сметанно-укропную заправку. Поперчите, разложите по тарелкам, сверху выложите яйца и гренки.



Салат из укропа и яиц

Время приготовления: 15 мин.+ 1 ч

Порций: 4

100 г укропа
4–5 сваренных вкрутую яиц
3–4 черешка сельдерея
3 ст. л. йогурта или простокваши

2 ст. л. майонеза, лучше домашнего
2 ст. л. оливкового масла
соль
свежемолотый черный перец

1. Промойте укроп, удалите жесткие стебли и мелко порубите. Очистите яйца от скорлупы и порубите.

2. Очистите черешки сельдерея от внешних жестких волокон, лучше

всего делать это ножом для очистки овощей. Нарежьте сельдерей мелкими кубиками.

3. Положите в одну емкость сельдерей, яйца и укроп. В другой смешайте йогурт, майонез,



• совет •

Попробуйте найти для этого салата самый свежий укроп, лучше всего – выращенный в горшочке.

оливковое масло, соль и перец. Добавьте заправку к овощам и оставьте в холодильнике на 1 ч.



Салат из огурцов и креветок с щавелевым майонезом

Время приготовления: 40 мин.

Порций: 4

4 длинных хрустящих
огурчика
16 крупных сырых
креветок
сок лайма

цедра лайма
оливковое масло
соль, свежемолотый
черный перец

Для заправки:
100 г щавеля
1 авокадо
100 г домашнего
майонеза

1. Вымойте огурчики и разбейте их рукояткой тяжелого ножа, затем нарежьте поперек кусочками длиной 1,5–2 см. Посолите, поперчите, полейте соком лайма и дайте постоять.

2. Очистите креветки, разрежьте вдоль попо-

лам. Приправьте цедрой лайма, солью, перцем и оливковым маслом. Запеките на листе фольги под грилем, 3 мин.

3. Для заправки подготавливайте щавель, взбейте блендером в пюре и смешайте с домашним майонезом.



4. Смешайте огурцы и креветки с нарезанным кубиками авокадо и заправьте щавелевым майонезом.

Картофельный салат с малосольными огурцами и сельдью

Время приготовления: 10 мин.

Порций: 4

115 г филе сельди
4 небольшие молодые
картофелины
2 сваренных вкрутую
перепелиных яйца

1 пучок щавеля
по 2–3 веточки укропа,
петрушки, кинзы
1 луковица
2 малосольных огурца

1 ч. л. горчицы
растительное масло
свежемолотый черный
перец



1. Картофель вымойте и отварите в мундире до готовности. Остудите, очистите и нарежьте небольшими брусочками.

2. Лук очистите и нарежьте кольцами. Смешайте горчицу с 1 ст. л. растительного масла и перцем. Заправьте картофель

с луком, перемешайте и оставьте. Щавель и зелень измельчите.

3. Огурцы нарежьте брусочками, яйца – кружками. Добавьте к картофелю с луком огурцы, яйца, зелень и кусочки сельди, перемешайте. Полейте растительным маслом.

• совет •

Постарайтесь выбрать для салата малосольную сельдь или вымочите соленую в холодной воде.

Салат с маринованными яйцами и карри-йогуртом

Время приготовления: 1 ч + 24 ч

Порций: 6–8

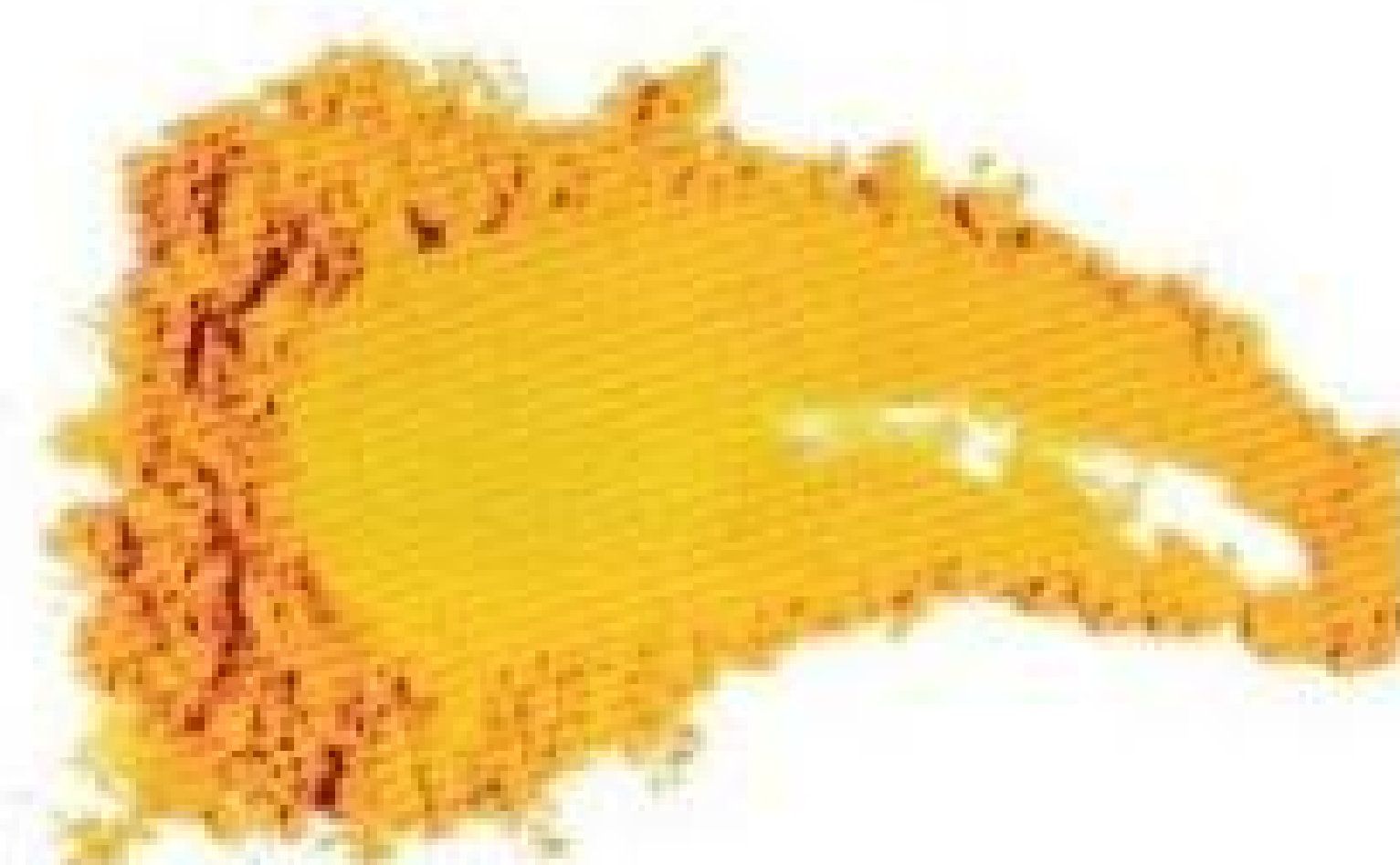
6 яиц среднего размера, сваренных вкрутую
100 г рукоты или кресс-салата
100 г щавеля или молодого шпината
100 г кинзы, эстрагона, петрушки (отдельно или в смеси)
1 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. лимонного сока

Для маринада:

1 большая свекла
250 мл белого винного или яблочного уксуса
1/2 свежего стручка перца чили
2 луковицы шалота
1 ч. л. семян кориандра
1 ч. л. семян горчицы
2 маленьких лавровых листа
1/2 ч. л. морской соли
75 г сахара

Для карри-йогурта:

1–2 ст. л. пасты карри или порошок по вкусу
150 г густого йогурта
соль, свежемолотый черный перец



1. Свеклу нарежьте, залейте водой и варите 30 мин. при медленном кипении. Отвар слейте, оставив 250 мл. Свеклу переложите в банку, добавьте очищенные яйца.
2. Приготовьте маринад: в сотейник налейте свекольный отвар и уксус, добавьте соль, сахар, тонко нарезанный красный перец, лук и все специи. Варите 5 мин., до растворения сахара. Слегка остудите и перелейте

в банку со свеклой и яйцами. Остудите и поставьте в холодильник минимум на сутки, лучше – на 4.
3. Йогурт смешайте с карри, приправьте солью и перцем.
4. Салатную зелень промойте, обсушите, листья отделите от веточек, заправьте оливковым маслом и лимонным соком.
5. На блюдо налейте 2/3 карри-соуса, распределите ровным слоем. Разложите зелень. Яйца

• совет •

Запомните этот рецепт и сохраните до Пасхи. Когда у вас останется много сваренных яиц, просто замаринуйте их для салата.

разрежьте пополам, разложите на зелени срезом вверх и полейте оставшимся соусом.

Красивый и вкусный способ подать на стол много разной зелени.



Салат из сезонной зелени с сыром, фенхелем, виноградом, клубникой и орехами

Время приготовления: 20 мин.

Порций: 6–8

1 крупный кочанчик фенхеля
300 г клубники (можно несладкой)
300 г белого винограда без косточек
120 г грецких орехов
300 г сезонной зелени (шпинат, черемша, щавель, сныть, лебеда, кислица и т. д.)
500 г молодого сыра (адыгейский, сулугуни, осетинский и т. д.)

Для заправки:

100 мл апельсинового сока
2 ст. л. горчицы с зернышками
2 ст. л. меда
3 ст. л. яблочного уксуса
120 мл оливкового масла «экстра вирджин»
соль, свежемолотый черный перец



1. Все ингредиенты заправки сложите в банку с плотно закрывающейся крышкой и перемешайте. Закройте. Перед подачей заправку нужно будет энергично взбить.

2. Фенхель нарежьте тончайшими ломтиками и положите в воду со льдом примерно на 15 мин., затем тщательно обсушите.

3. Ягоды клубники и винограда разрежьте на половинки (если клубника крупная – на ломтики поменьше). Крупно порубите орехи.

4. Нарвите зелень удобными для еды кусочками, смешайте с фенхелем, клубникой и виноградом, разложите по тарелкам. Посыпьте раскрошенным сыром, полейте заправкой, посыпьте орехами.



Вместо сыра в этот салат можно положить зерненный творог.

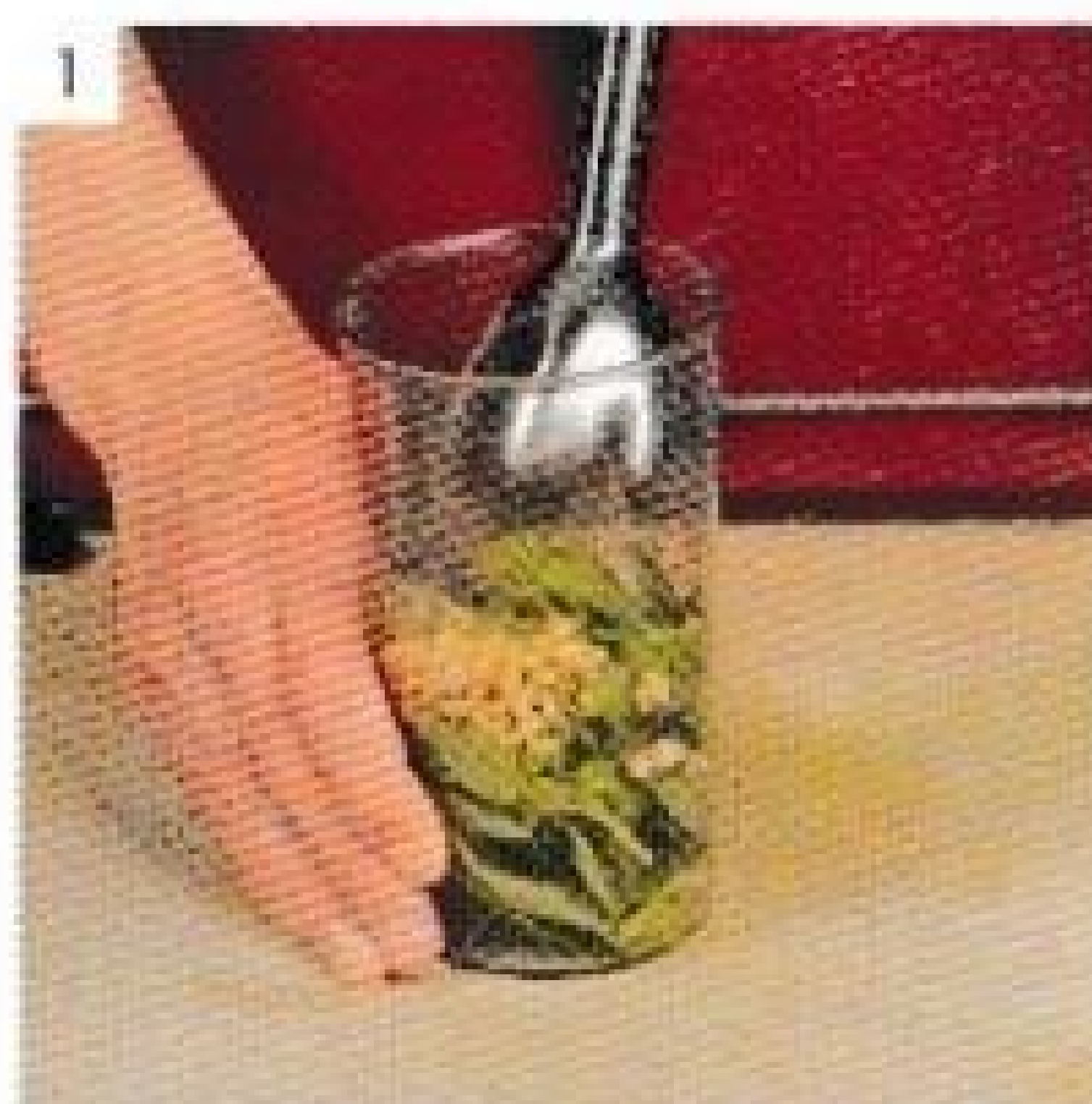


Салат из помидоров с песто

Время приготовления: 15 мин. + 1 ч

Порций: 4

4 средних помидора
1 большая красная луковица
1 пучок щавеля
1 пучок базилика
3 зубчика чеснока
горсть кедровых орешков
100 мл оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец



1. Базилик вымойте, обсушите, отделите листья от стеблей. Чеснок очистите. Измельчите в блендере листья базилика, чеснок и орехи. Продолжая взбивать, тонкой струйкой влейте масло. Переложите в миску, посолите, поперчите.



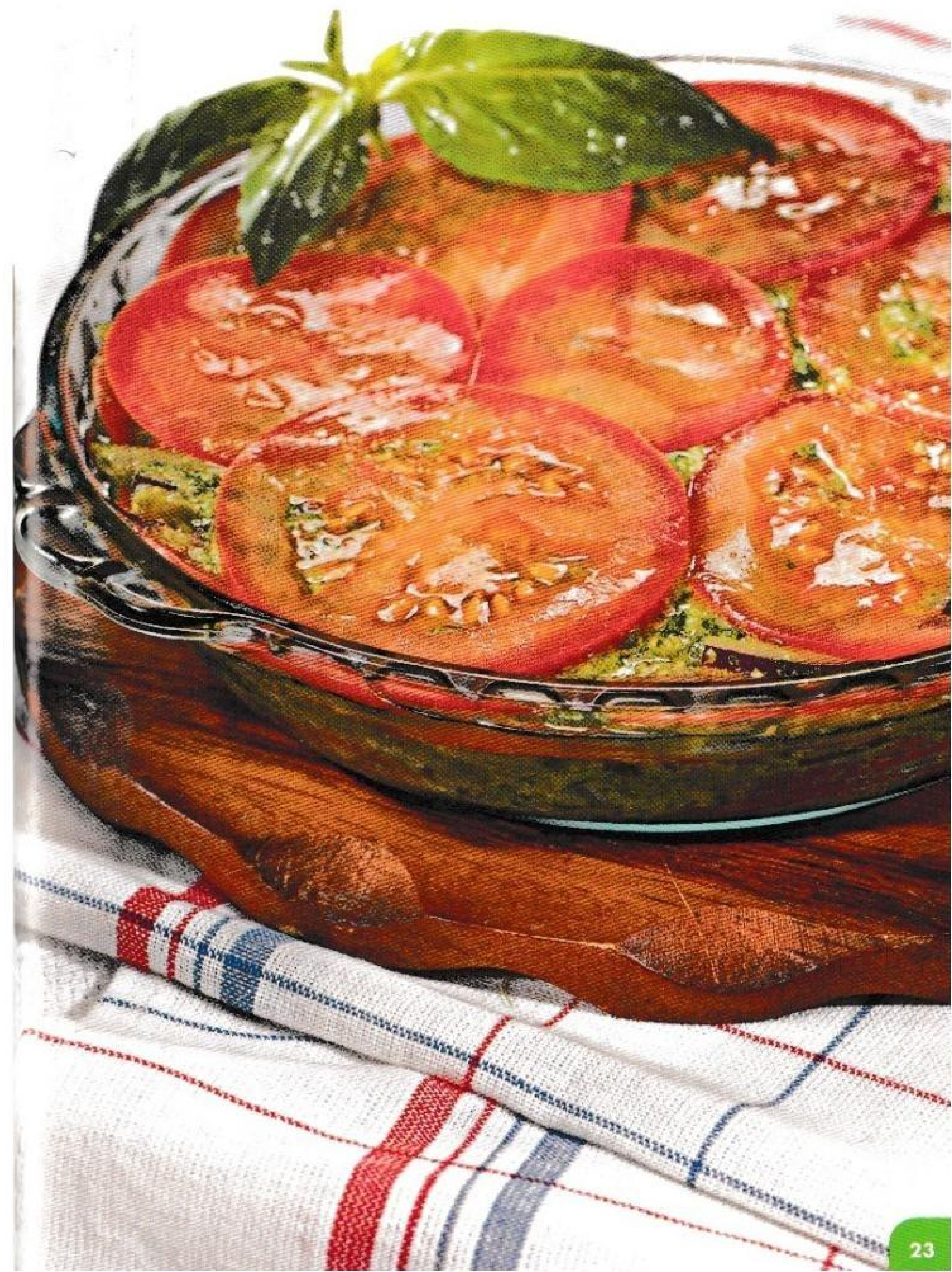
2. Лук очистите, нарежьте тонкой соломкой. Щавель вымойте, обсушите и тонко нарежьте. Смешайте лук и щавель с песто.

3. Помидоры вымойте, нарежьте тонкими кружками. На блюдо уложите слой помидоров, смажьте смесь песто с луком

и щавелем. Продолжайте укладывать слоями, пока не закончатся все ингредиенты. Дайте салату настояться в тепле 1 ч.

• совет •

Соус песто прекрасно сочетается практически с любыми овощами. Поэтому взяв наш рецепт за основу, вы можете придумать свой собственный салат, добавив вместо помидоров жареные баклажаны или цукини, печеный перец и даже адыгейский сыр.



Салат с тремя заправками

Время приготовления: 30 мин.

Порций: 4

300 г зеленого салатного микса
200 г помидоров черри
оливковое масло
соль

Заправка № 1:

5 ст. л. бальзамического крема
100 г вяленых помидоров
40 г кедровых орехов
3–4 веточки базилика



1. Для заправки № 1 нарежьте помидоры полосоками. Обжарьте орехи на сковороде без масла, 2 мин. У базилика удалите стебли, листочки мелко порубите. Смешайте подготовленные ингредиенты с бальзамическим кремом.

2. Для заправки № 2 нарежьте яблоко тонкими дольками. Листочки тархуна мелко нарежьте. Фундук порубите. Смешайте все ингредиенты с яблочным кремом.

3. Для заправки № 3 у фенхеля удалите поврежденные участки, на-

Заправка № 2:

5 ст. л. бальзамического яблочного крема
1 моченое яблоко (антоновка)

80 г жареного фундука

2 веточки тархуна

Заправка № 3:

5 ст. л. бальзамического малинового крема

половина кочанчика фенхеля

60 г жареного миндаля

половина пучка щавеля

режьте кочанчик очень тонкими «лепестками». Порубите миндаль. У щавеля удалите стебли, листья тонко нарежьте. Смешайте подготовленные ингредиенты с малиновым кремом.

4. Для основы разрежьте помидоры черри на половинки или четвертинки, смешайте с салатным миксом, немного посолите и сбрызните оливковым маслом.

5. Разложите салат по большим тарелкам. На каждую с трех разных сторон выложите



три разные заправки. Подавайте немедленно со свежим деревенским хлебом.

Очень необычный салат для настоящих гурманов.



Кабачки и цукини

Салат из цукини с моцареллой

Время приготовления: 35 мин.

Порций: 4

200 г маленьких цукини
125 г маленьких шариков моцареллы
4 веточки мяты
половина красного острого перчика чили

1 лимон
4–5 ст. л. оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец

1. Натрите цедру с лимона на мелкой терке и положите в миску. Добавьте сок половины лимона и 3 ст. л. оливкового масла, посолите и поперчите, хорошо перемешайте.

2. Мелко нарежьте листочки мяты. У перца чили удалите семена, мелко порубите. Добавьте мяту и перец в заправку и перемешайте.

3. При помощи овощечистки нарежьте цукини тонкими широкими лентами и перемешайте с заправкой. Оставьте на 30 мин.

4. Переложите салат на тарелки и добавьте шарики моцареллы. Полейте оставшимся маслом, сбрызните лимонным соком и поперчите.



Этот салат можно подать как закуску, если скелотть цукини и сыр шпажками.



Салат из цукини с помидорами и базиликом

Время приготовления: 20 мин.

Порций: 2

2 средних цукини
400 г помидоров черри
2 ст. л. бальзамического уксуса
3 ст. л. оливкового масла
2 зубчика чеснока
2 веточки базилика
горсть кедровых орехов
соль, свежемолотый черный перец



1. Разогрейте сковороду на среднем огне и обжарьте кедровые орешки, часто потряхивая сковороду, до золотистого цвета, 3 мин.

2. Разрежьте помидоры черри на половинки и положите в миску. Очистите и мелко нарежьте чеснок. Добавьте к помидорам чеснок, бальзамический уксус и 2 ст. л. оливкового масла, посолите и по-



перчите, перемешайте и оставьте на 10 мин.

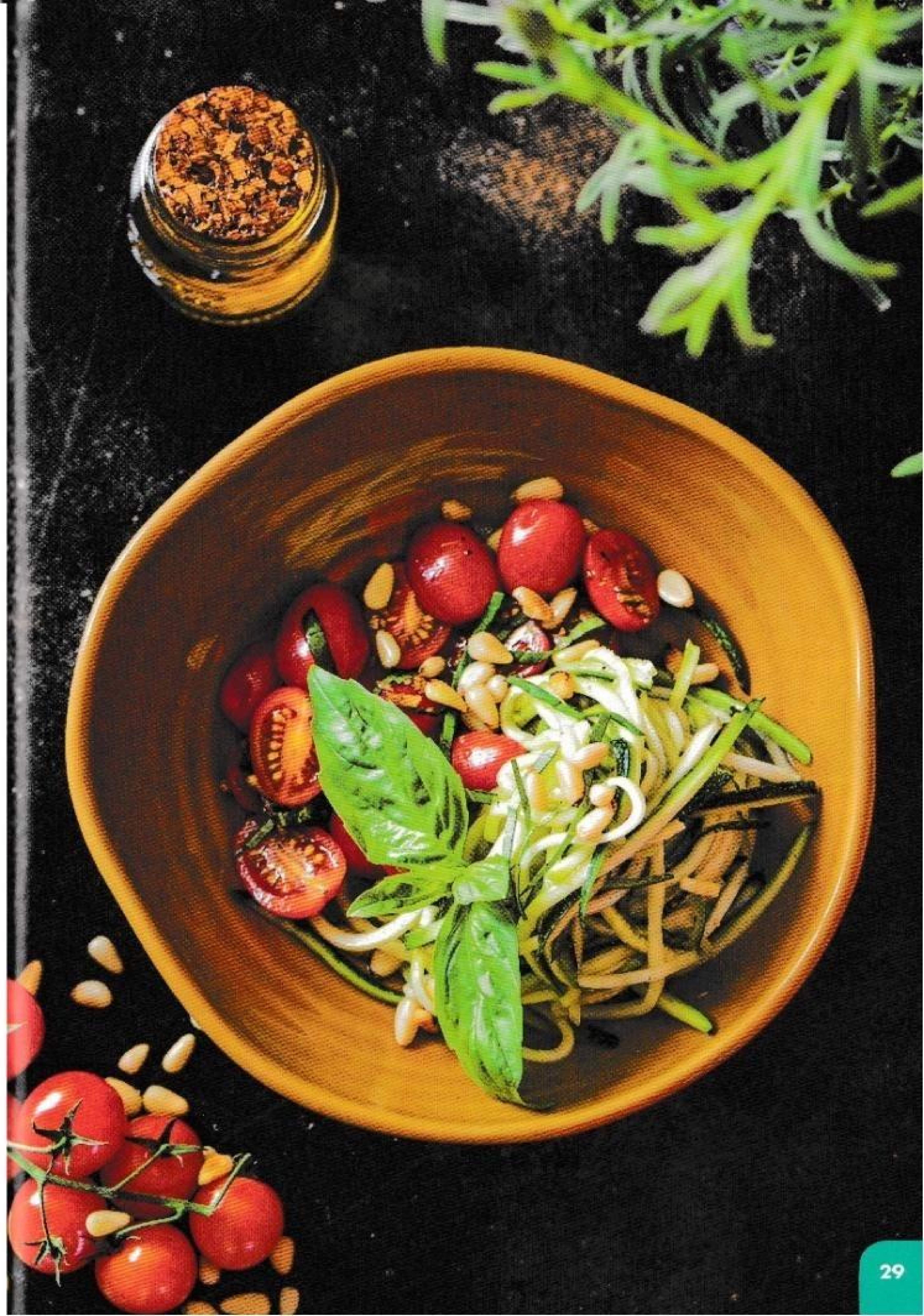
3. Нарежьте цукини длинными тонкими «спагетти» при помощи специальной овощерезки или просто нарежьте тонкой соломкой. Переложите спагетти из цукини в большую са-

• совет •

Такие же «спагетти» можно приготовить из огурцов.

латницу, приправьте оставшимся оливковым маслом, посолите и поперчите.

4. Выложите помидоры на цукини. Нарежьте листья базилика и добавьте в салат. Посыпьте кедровыми орешками и подавайте к столу.



Салат из молодых кабачков

Время приготовления: 30 мин.

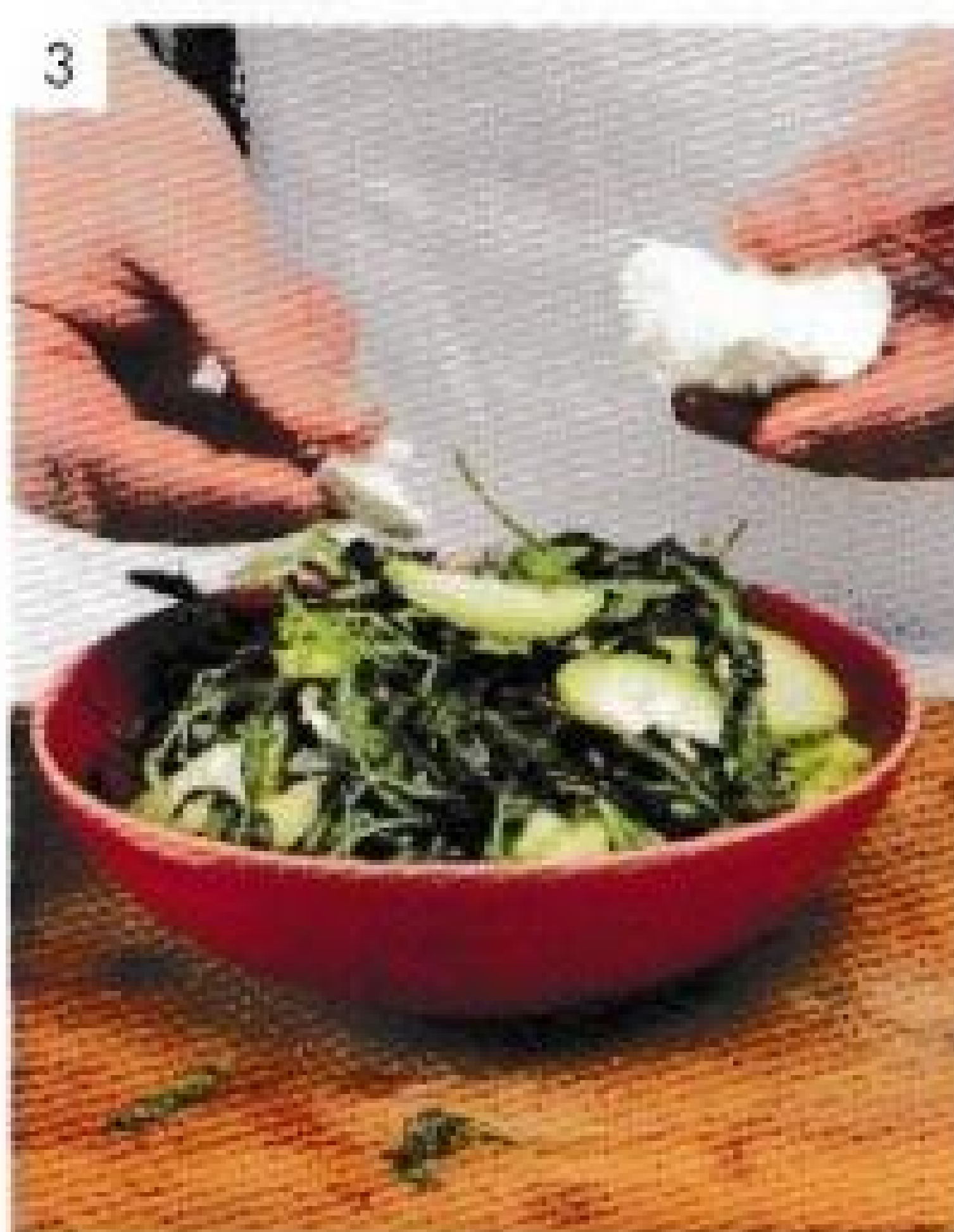
Порций: 6

6 молодых кабачков
120 г брынзы
100 г руколы
сок 1 лимона
оливковое масло
соль, свежемолотый
черный перец

1. Кабачки, не очищая, нарежьте тонкими половинками кружков. Посыпьте кабачки солью, перемешайте, выложите в дуршлаг и оставьте на 15–20 мин., чтобы стекла жидкость.

2. Для заправки смешайте оливковое масло с лимонным соком, совсем немного посолите и щедро поперчите.

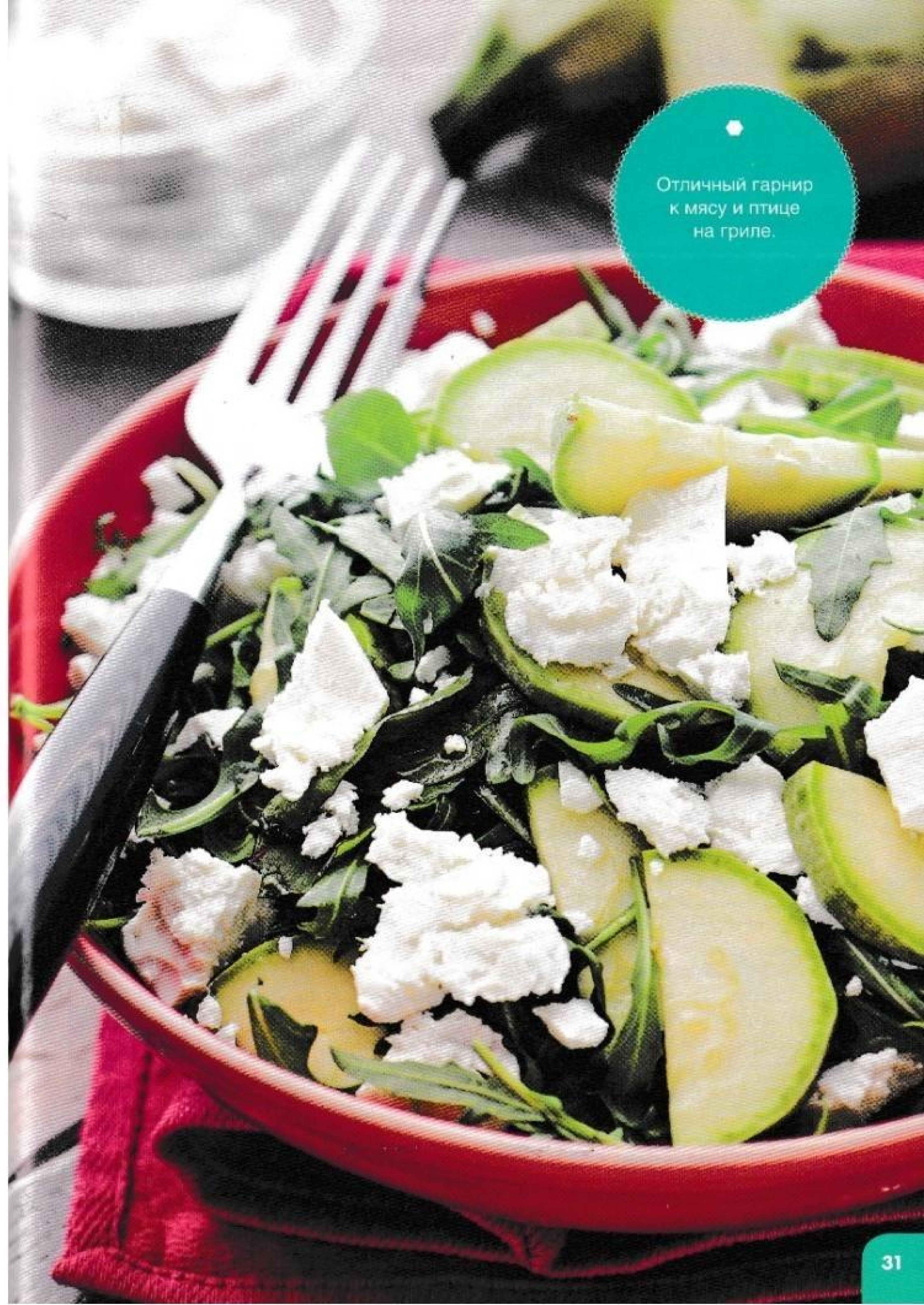
3. В большой миске смешайте кабачки, руколу и заправку. Разложите по тарелкам и посыпьте раскрошенной брынзой. Подавайте к мясу и птице.



• совет •

Для этого салата выбирайте самые маленькие и молоденькие кабачки.

Отличный гарнир
к мясу и птице
на гриле.



Салат из печеных цукини

Время приготовления: 30 мин. + 2 ч

Порций: 4–6

2 больших цукини
1 средний пучок тархуна
1 головка чеснока
50 г очищенного миндаля
1 баночка (125 г)
натурального йогурта
1 маленький лимон
3 ст. л. оливкового масла
соль, свежемолотый
черный перец

1. Головку чеснока, не очищая, разрежьте вдоль пополам. Цукини нарежьте вдоль толстыми пластинами, не очищая от кожуры.

2. Полейте цукини и срез чесночной головки маслом, посыпьте солью и перцем; выложите вместе на застеленный бумагой для выпечки противень, запекайте в разогретой до 180 °С духовке 20 мин. Остудите.

3. Для заправки вымойте лимон щеткой, обсушите, сотрите мелкой теркой цедру, выжмите сок.

4. Выдавите из кожуры зубчики чеснока, измель-

чите при помощи вилки или пестика, смешайте с йогуртом, лимонным соком и цедрой, приправьте солью и перцем.

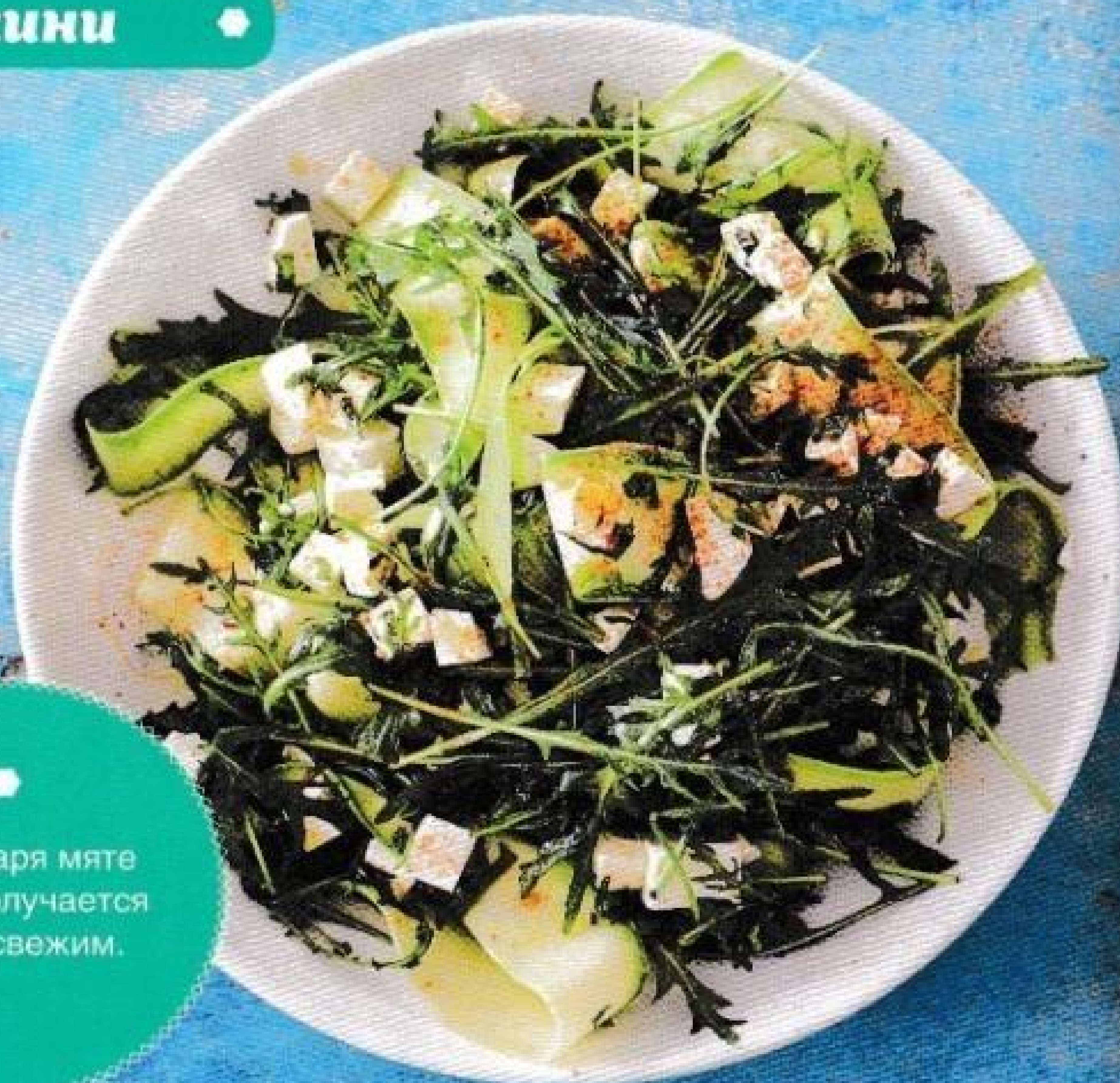
5. Нарежьте пластины цукини удобными для еды кусочками, полейте заправкой, добавьте размятые между пальцами листья тархуна. Оставьте при комнатной температуре на 2 ч.

6. Перед подачей не слишком мелко порубите миндаль и обжарьте на среднем огне на сухой сковородке, часто потряхивая, 2 мин. Посыпьте салат и подавайте.



Хорошим дополнением к салату будет поджаренная пита.





Благодаря мяте салат получается очень свежим.

Салат из кабачков, руколы и мяты

Время приготовления: 15 мин.

Порций: 4–6

3 молодых кабачка
70 г руколы
200 г феты
листья 3–4 веточек мяты
1 ст. л. лимонного сока

оливковое масло «экстра вирджин»
соль, свежемолотый черный перец

1. При помощи ножа для чистки овощей нарежьте кабачки, не очищая, длинными тонкими лентами. Сбрызните лимонным соком. Перемешайте.

2. Сыр нарежьте небольшими кубиками. Измельчите мяту. Добавьте сыр, руколу и мяту к кабачкам. Заправьте оливковым маслом. Посолите и поперчите.



• совет •

Подавайте этот салат на гарнир к жареной белой рыбе – морскому окуню, камбале или дораде. Он удачно оттенит вкус рыбы.



Обязательно добавьте бекон, именно он объединяет все вкусы салата.

Салат из молодых кабачков с моцареллой и хрустящим беконом

Время приготовления: 30 мин.

Порций: 4

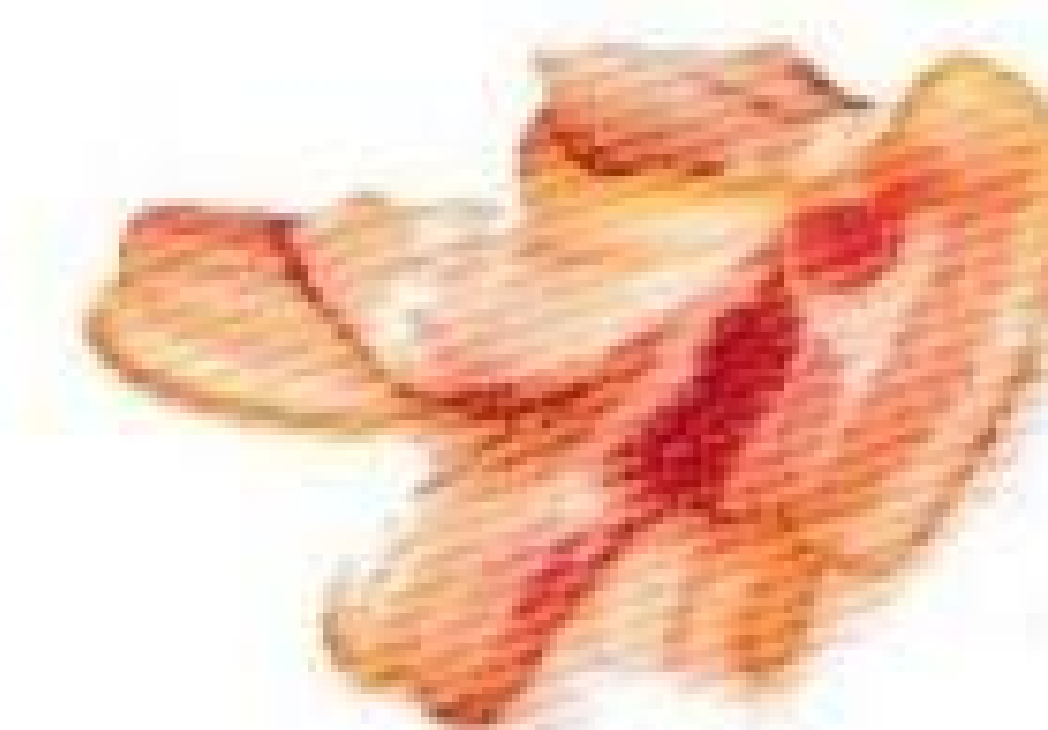
4 ломтика тонко нарезанного бекона
2–3 небольших молодых кабачка
2 ст. л. оливкового масла
125 г шпината

соль, свежемолотый черный перец
2 больших шарика моцареллы
2 ст. л. бальзамического уксуса
несколько веточек базилика

1. Бекон обжарьте на хорошо разогретой сковороде до хруста. Переложите на бумажное полотенце, чтобы убрать лишний жир. Нарежьте мелкими кусочками или растолките в ступке.

2. Кабачки нарежьте кружочками толщиной 1 см, выложите на разогретую сковороду, где жарился бекон, добавьте немного оливкового масла и жарьте кабачки с двух сторон до золотистой корочки, 1–2 мин.

3. Переложите кружки кабачка на салфетку, на ту же сковороду выложите листья шпината. Добавьте соль, перец, держите на огне 1–2 мин., пока листья шпината не сморщатся, перемешайте и снимите с огня.
4. Моцареллу нарежьте кружочками толщиной 7 мм. Разложите по тарелкам, чередуя друг с другом, кабачки, моцареллу и шпинат. Сверху посыпьте хрустящим беконом, сбрызните оливковым маслом и бальзамическим уксусом. Украсьте листьями базилика и подавайте.





Пряный салат из кабачков и корна

Время приготовления: 20 мин.

Порций: 4

2 кабачка
1 перец чили
1 зубчик чеснока
50–60 г салата корн
горсть кедровых орехов

Для заправки:

2 ст. л. лимонного сока
щепотка сахара
3–4 ст. л. оливкового масла



• совет •

Вы можете замариновать кабачки в заправке за 30–60 минут, а потом смешать их с корном.

1. Нарезьте кабачки средней соломкой. Очистите перец чили от семян, удалите перегородки, нарежьте мякоть мелкими кубиками. Очистите и измельчите зубчик чеснока.

2. Для заправки смешайте лимонный сок, щепотку сахара и оливковое масло. Взбейте венчиком, посолите.

3. Подготовленные овощи смешайте в миске с салатом корн, полейте заправкой и оставьте

на 5–7 мин. Переложите смесь на тарелку, посыпьте обжаренными кедровыми орехами и подавайте с жареной белой рыбой.

Салат из цукини с заправкой из авокадо

Время приготовления: 30 мин.

Порций: 4

2 молодых цукини
150 г зеленой спаржи
10–12 небольших шампиньонов
1 спелое авокадо

1 ч. л. оливкового масла
2 лайма
горсть клюквы
3 зубчика молодого чеснока



несколько веточек кинзы
сок 2 крупных апельсинов
крупная морская соль
свежемолотый черный перец

1. Цукини нарежьте очень тонкими ломтиками, посолите, сбрызните оливковым маслом, оставьте на 15 мин.

2. У грибов удалите ножки, шляпки нарежьте так же тонко, как цукини, сбрызните соком половины лайма. У спаржи удалите

жесткие кончики, стебли отварите на пару, 2 мин.

3. С 1 лайма снимите цедру, из всех лаймов выжмите сок, вылейте в блендер, добавьте сок апельсинов. Очистите авокадо от кожуры, удалите косточку, мякоть порубите и положите

в блендер, добавьте кинзу, чеснок и цедру. Пробейте до однородности, посолите и поперчите.

4. Выложите на блюдо слой цукини, посыпьте перцем, затем слой грибов, еще перец, спаржу. Сверху выложите заправку, посыпьте клюквой.

Салат с цуккини, пармезаном и фундуком

Время приготовления: 15 мин.

Порций: 4

100 г салатной смеси
2 средних цуккини
2 горсти фундука
20 г пармезана
1 зубчик чеснока
6 ст. л. оливкового масла
«экстра вирджин»
2 ст. л. красного винного уксуса
1 ч. л. дижонской горчицы
1 ч. л. сушеного орегано
соль, свежемолотый
черный перец

1. При помощи ножа для чистки овощей или мандолины нарежьте цуккини тонкими широкими полосами. Пармезан нарежьте тонкими ломтиками.

2. На сухой сковороде обжарьте орехи до золотистого цвета и порубите на крупные кусочки.

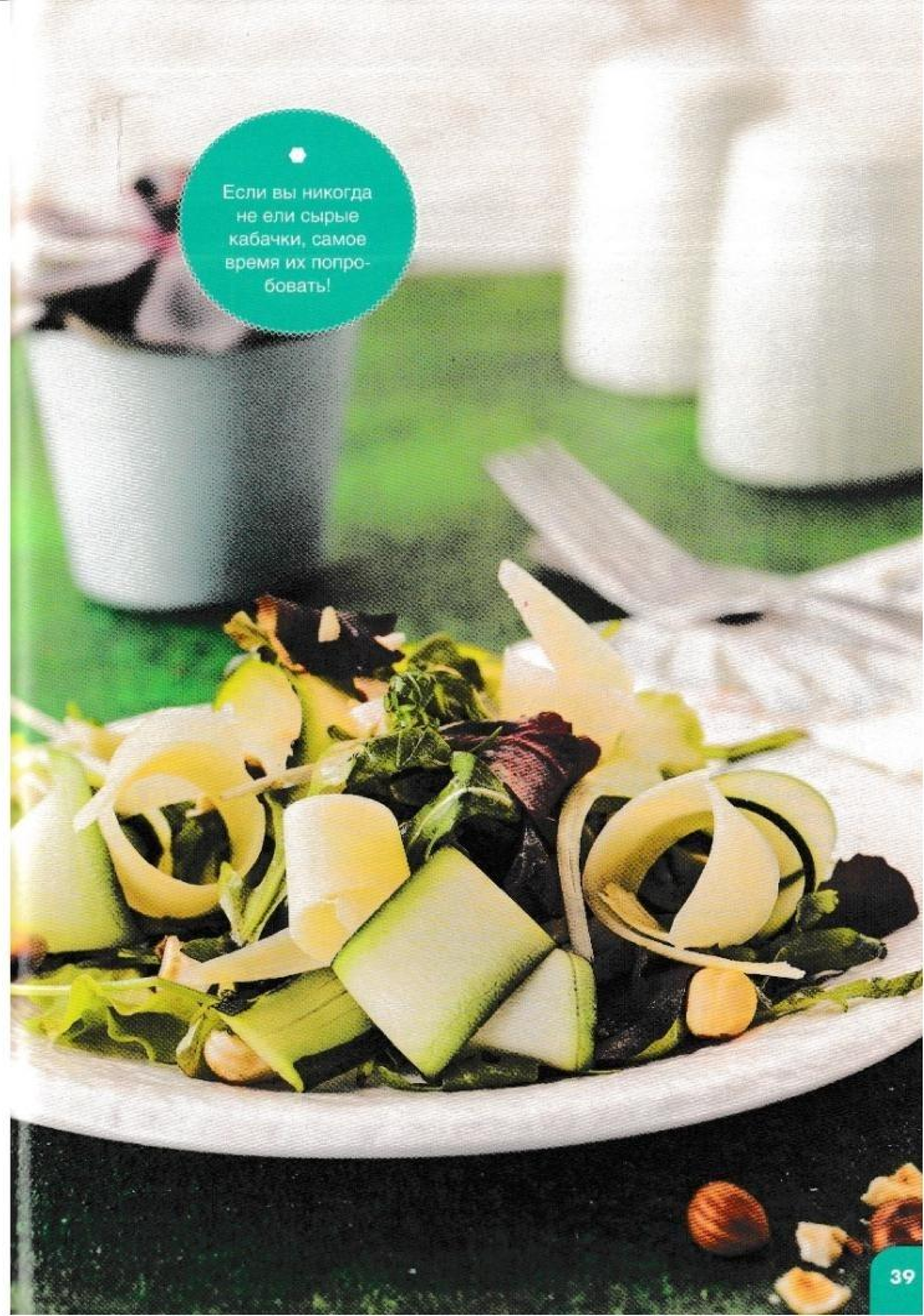
3. Для заправки взбейте оливковое масло

с уксусом и горчицей, добавьте измельченный чеснок, соль, черный перец и орегано. Отлейте 2 ст. л. заправки.

4. Смешайте салатную смесь с заправкой и выложите на большое блюдо. На листья положите ленты цуккини, посыпьте орехами и пармезаном. Полейте оставшейся заправкой и сразу же подавайте к столу.



Если вы никогда не ели сырые кабачки, самое время их попробовать!



Клубника

Салат из клубники и авокадо

Время приготовления: 20 мин.

Порций: 4

400 г клубники
150 г беби-шпината
1 авокадо
30 г пармезана
1/4 стакана миндаля
1 маленькая красная
луковица

125 мл оливкового масла
3 ст. л. яблочного уксуса
2 ст. л. меда
1 ст. л. мака
соль, свежемолотый
черный перец

1. Миндаль положите на горячую сухую сковороду и обжарьте, постоянно помешивая, до золотистого цвета, 3 мин. Снимите с огня и крупно порубите.

2. Авокадо разрежьте вдоль и удалите косточку. Очистите и нарежьте мякоть небольшими кубиками. У клубники удалите листочки, разрежьте

мелкие ягоды пополам, крупные – на 4 части. Лук нарежьте маленькими кубиками.

3. Для заправки смешайте в маленькой мисочке мед с яблочным уксусом, затем постепенно влейте оливковое масло, постоянно взбивая смесь вилкой. Посолите, поперчите и добавьте мак. Хорошо перемешайте.

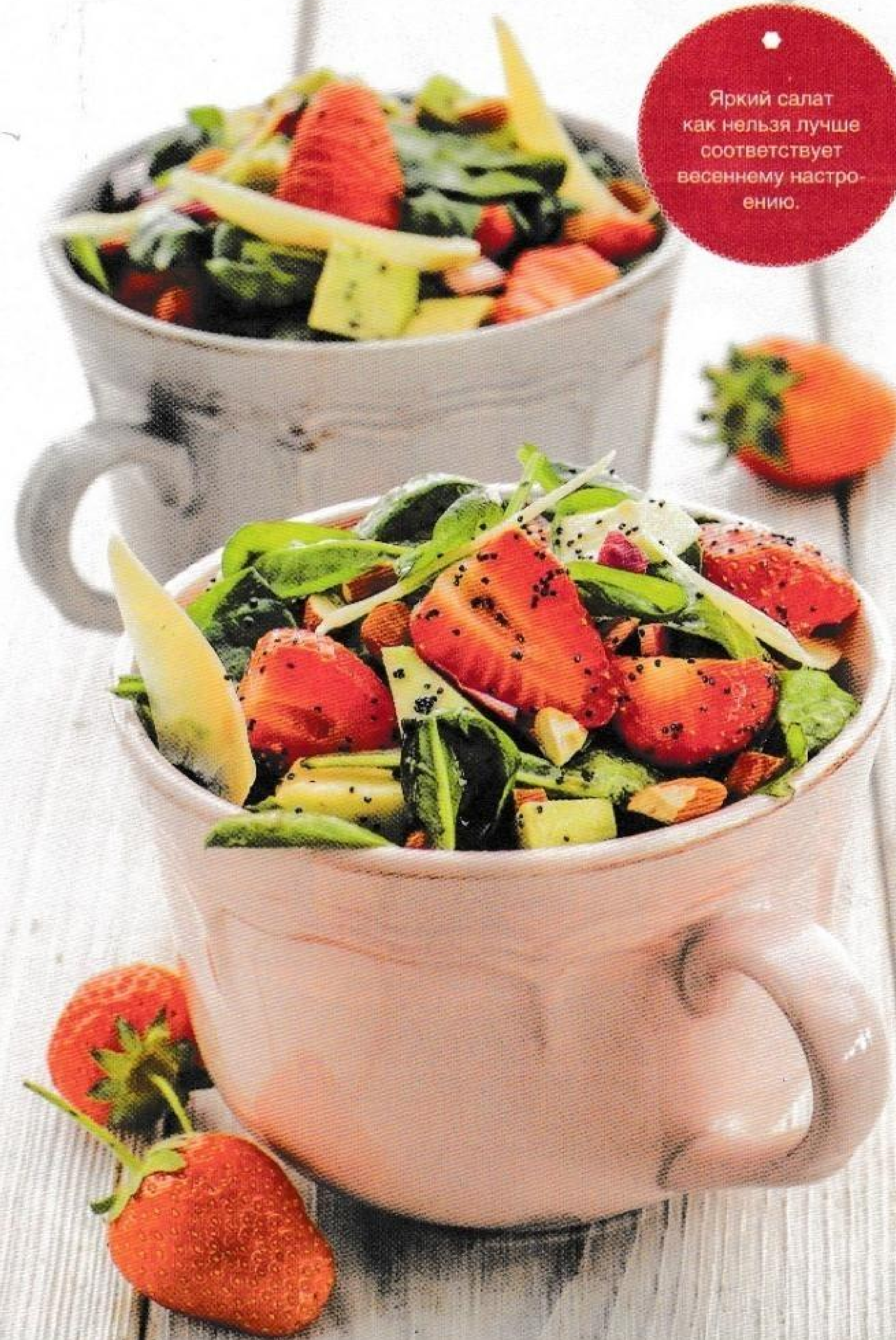


• совет •

Если нет мака, добавьте в заправку поджаренные семена кунжута.

4. Выложите в салатницу шпинат, клубнику, лук и авокадо. Полейте заправкой и перемешайте. При помощи овощечистки нарежьте пармезан тонкими ломтиками и добавьте в салат. Посыпьте рубленым миндалем и сразу подавайте к столу.

Яркий салат как нельзя лучше соответствует весеннему настроению.



Салат из копченого лосося, клубники и фенхеля

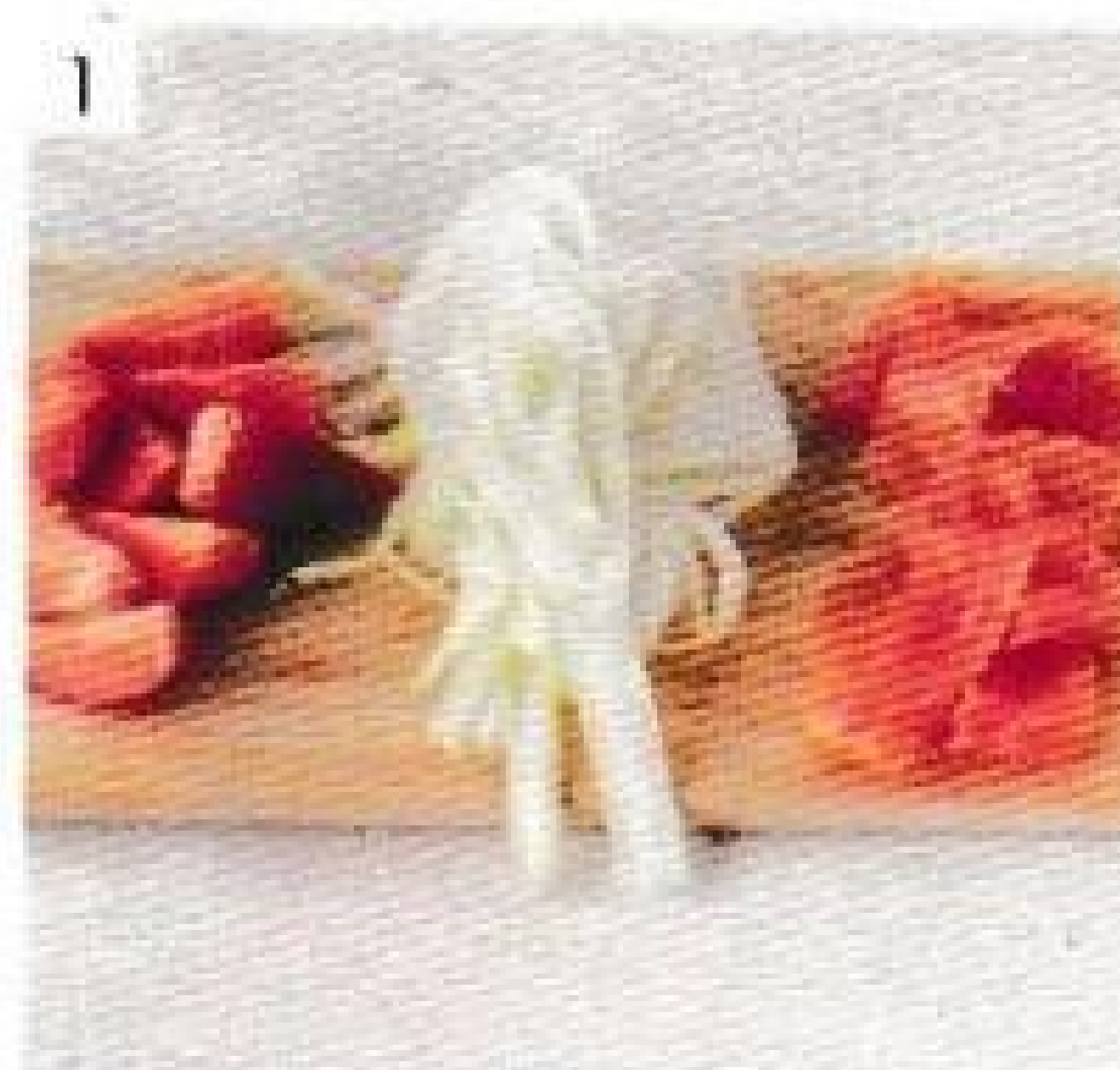
Время приготовления: 15 мин.

Порций: 4

200 г копченого лосося
крупный кочан фенхеля
200 г клубники
50 г салатных листьев
4 ст. л. оливкового масла
2 ст. л. белого винного уксуса
2 ст. л. горчицы
1 ст. л. меда

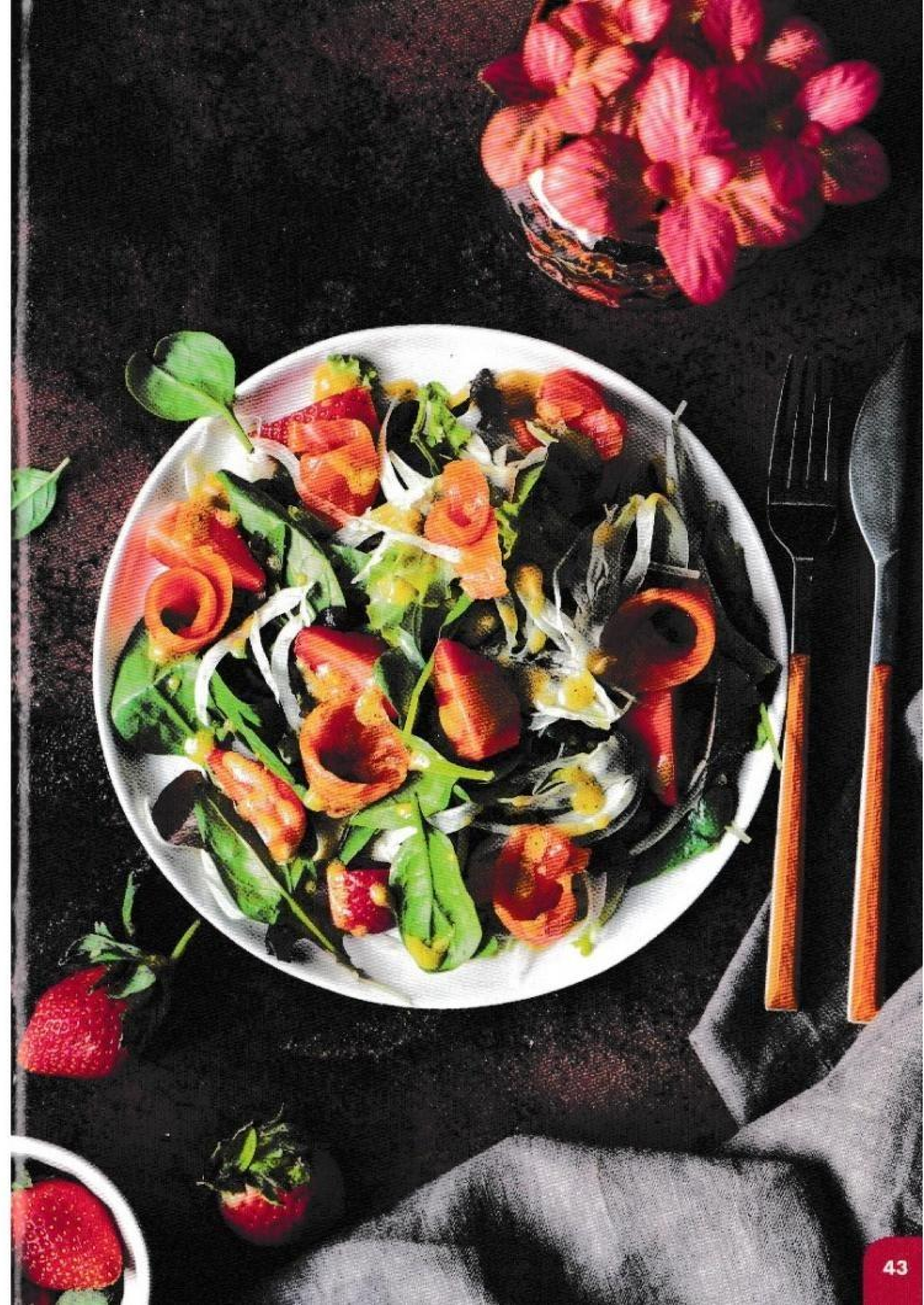
1. Филе лосося нарежьте тонкими ломтиками. Фенхель и клубнику вымойте, обсушите. Фенхель разрежьте пополам, затем нарежьте тонкими пластинами. У клубники удалите плодоножки, ягоды разрежьте на четвертинки.

2. Смешайте в миске масло, уксус, горчицу и мед. Салатные листья вымойте, обсушите, полейте заправкой. Тщательно перемешайте.



• совет •

Вместо клубники можно добавить в салат дольки апельсина или грейпфрута.



Салат с листьями одуванчика

Время приготовления: 20 мин.

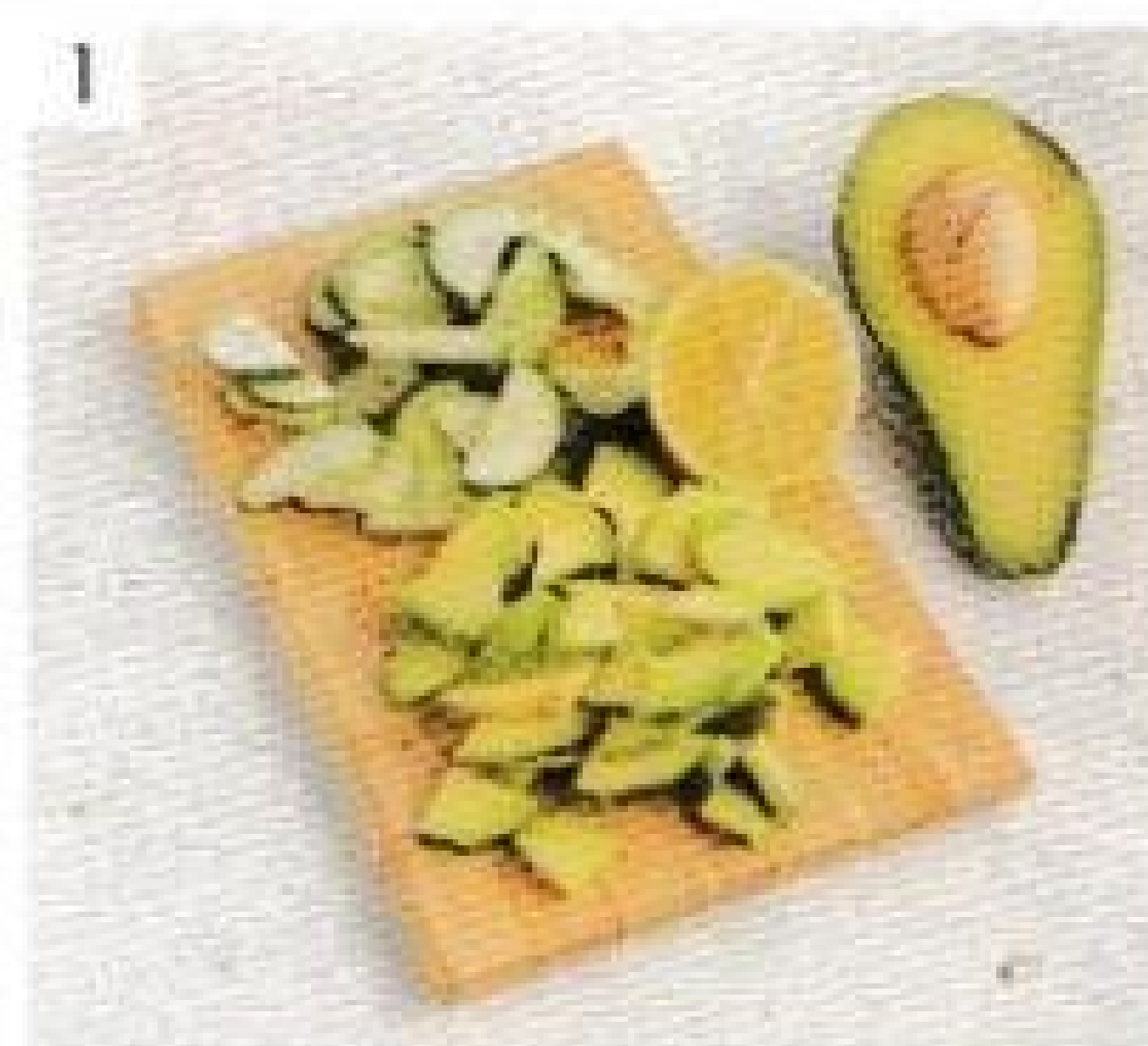
Порций: 4

150 г молодых листьев одуванчика
150 г клубники
1 большое авокадо
2–3 средних огурца
30 г грецких орехов или миндаля
ореховое масло (миндальное или грецкого ореха)
сок и цедра половины лимона
бальзамический уксус или соус
соль, свежемолотый черный перец

1. Нарежьте огурцы средними ломтиками, посолите, посыпьте лимонной цедрой. Авокадо очистите, нарежьте так же, как огурцы, полейте лимонным соком.

2. У клубники удалите плодоножки, разрежьте ягоды вдоль пополам или на четвертинки. Листья одуванчика нарвите.

3. Смешайте все подготовленные продукты, заправьте оливковым мас-



• совет •

Собирайте самые молодые листья одуванчиков, они меньше горчат.

лом, поперчите, еще чуть-чуть посолите, посыпьте орехами.

4. Разложите по тарелкам, сбрызните бальзамиком и подавайте.

Этот салат зарядит вас энергией и витаминами на весь день.



Салат из руколы с утиной грудкой и клубникой

Время приготовления: 1 ч 10 мин.

Порций: 4

2 утиные грудки
300 г руколы
10 ягод клубники
5–7 редисок
4 маленьких огурца
30 г кедровых орехов
1 ст. л. бальзамического уксуса
1 ст. л. горчицы

1 ч. л. меда
цедра половины лимона
50 мл оливкового масла
соль, свежемолотый
черный перец



1. С утиной грудки срежьте лишний жир и кожу. Сделайте надрезы на коже. Разогрейте сковороду с толстым дном, положите грудку кожей вниз. Обжаривайте по 3–5 мин. (без масла, будет вытапливаться свой жир) с каждой стороны, до золотистого цвета. Снимите сковороду с плиты, оставив в ней грудку еще на 7–8 мин.

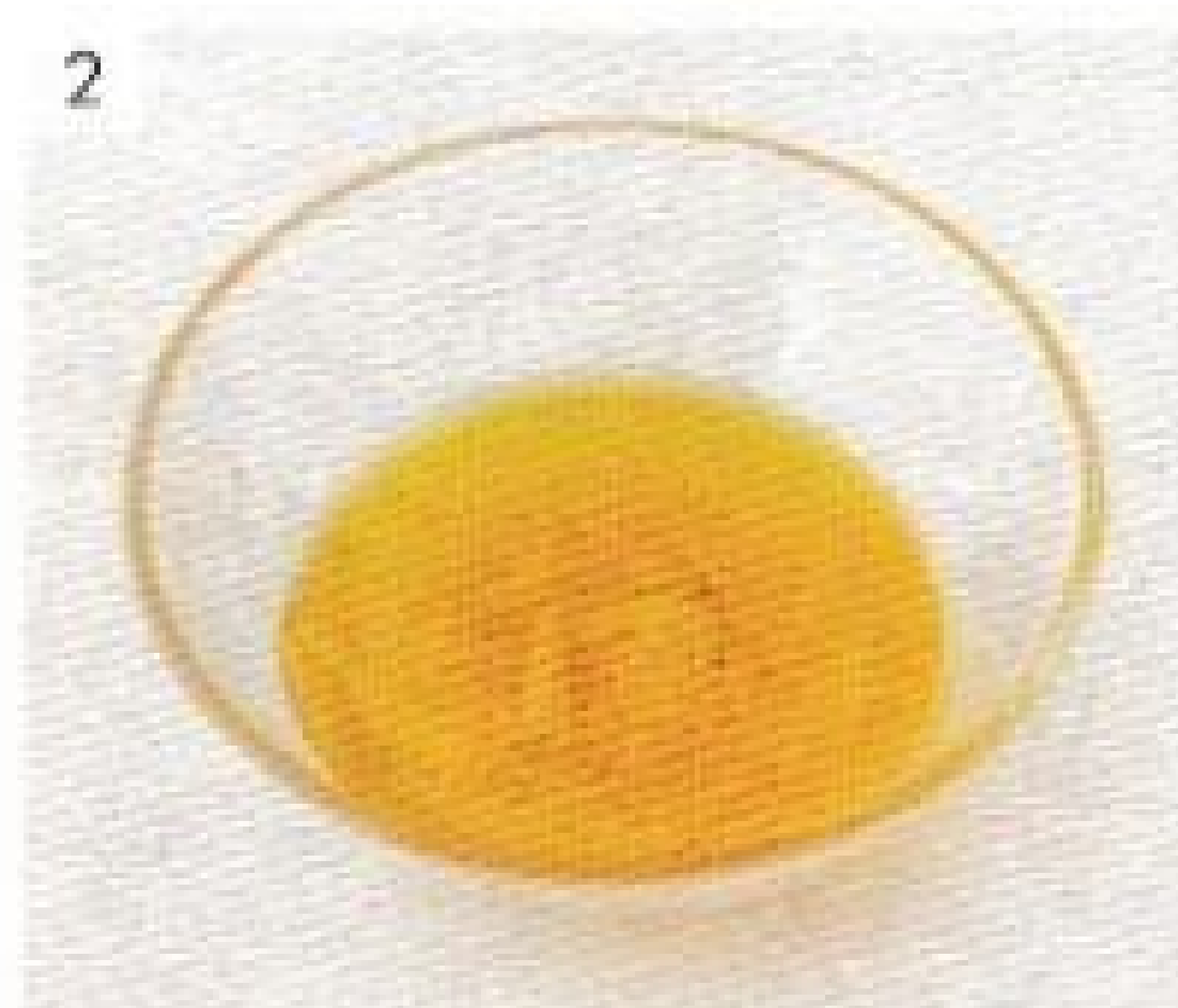
2. Для соуса смешайте уксус, мед, горчицу, цедру лимона и оливковое

масло. Добавьте соль и перец по вкусу.

3. Огурцы и редис нарежьте тонкими кружочками, клубнику разрежьте вдоль на четыре части. Кедровые орехи обжарьте на сухой сковороде.

4. В большой миске перемешайте все ингредиенты, заправьте салат соусом. Утиное филе тонко нарежьте. Подавайте немедленно, посыпав кедровыми орехами.

2



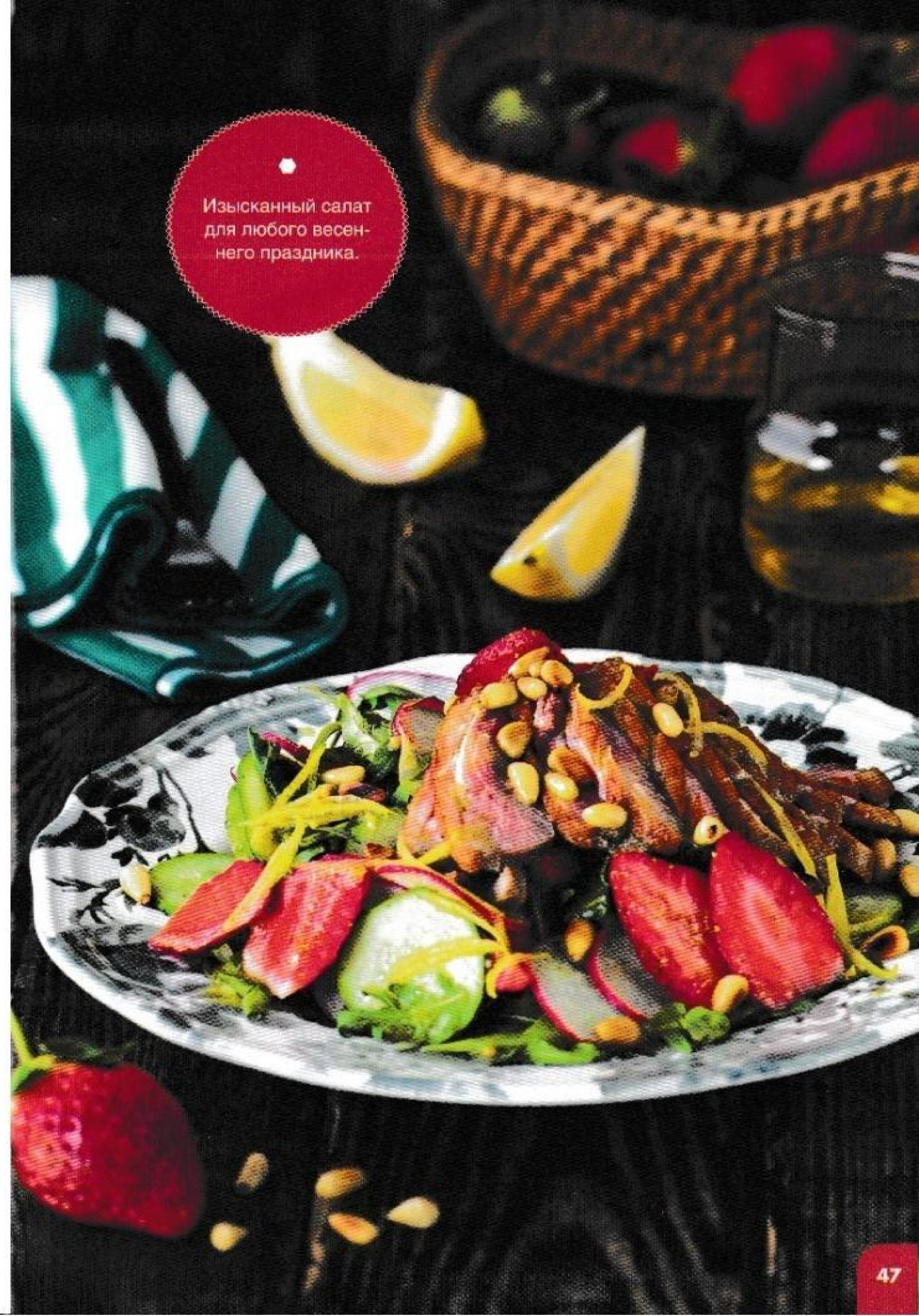
3



4



Изысканный салат для любого весеннего праздника.



Спаржа

Салат из креветок и крабов со спаржей

Время приготовления: 30 мин.

Порций: 4

300 г готового крабового мяса
200 г сырых неочищенных креветок
250 г зеленой спаржи
4–5 листьев китайской капусты
2 ст. л. сливочного масла

Для заправки:

3 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»
сок 1 лимона
средний пучок кресс-салата
соль, свежемолотый черный перец

1. Отварите креветки в панцире, опустив их в кипящую подсоленную воду на 3 мин. Откиньте на дуршлаг, слегка остудите и очистите. В сковороде растопите сливочное масло, положите крабовое мясо, разделив его руками на небольшие куски, прогрейте на среднем огне. Вы-

ложите крабовое мясо и креветки в салатник.

2. Очистите нижнюю треть каждого стебля спаржи от жесткой кожуры. Спаржу отварите на пару, 7 мин. Добавьте капустные листья к спарже, готовьте еще 2 мин., остудите. Нарежьте капусту полосками, а спаржу кусочками по 3–4 см.

• совет •

Нижняя часть спаржи обычно жесткая. Чтобы не отрезать лишнее, просто надломите стебель – он сломается как раз в нужном месте.

Добавьте к морепродуктам вместе с половиной пучка кресс-салата.

3. Для соуса смешайте масло с соком лимона, добавьте соль, перец и измельченный кресс. Полейте заправкой салат, подавайте немедленно.



Салат из спаржи и молодого горошка

Время приготовления: 30 мин.

Порций: 4

700 г побегов белой спаржи
500 г стручков молодого горошка
2 яйца
средний пучок тархуна (эстрагона)
1 ч. л. сладкой горчицы
2 ст. л. уксуса из белого вина
4 ст. л. оливкового масла «экстра вирджин»
сок одного лимона
соль, свежемолотый черный перец

1. Очистите спаржу и нарежьте кусочками по 4–5 см. Положите в широкую кастрюлю, залейте кипящей водой, добавьте лимонный сок, посолите и варите 5 мин. Оставьте в кастрюле еще на 15 мин.

2. У стручков горошка отрежьте кончики. Отварите стручки в кипящей подсоленной воде, 5 мин. Откиньте на дуршлаг. Стручки должны остаться хрустящими. Яйца положите в сотейник, залейте холодной водой и доведите



до кипения. Варите 7 мин. Обдайте холодной водой, очистите и разрежьте на 8 частей.

3. Нарежьте листочки эстрагона. Достаньте спаржу и переложите в миску, добавьте горошек и эстрагон. В мисочке взбейте венчиком масло с уксусом и горчицей в эмульсию, добавьте 1–2 ст. л. отвара из-под



• совет •

Подавайте этот салат как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира к вареному пососю.

спаржи, приправьте солью и перцем. Полейте соусом овощи. Разложите кусочки яиц на салат и подавайте.



Салат из лосося со спаржей

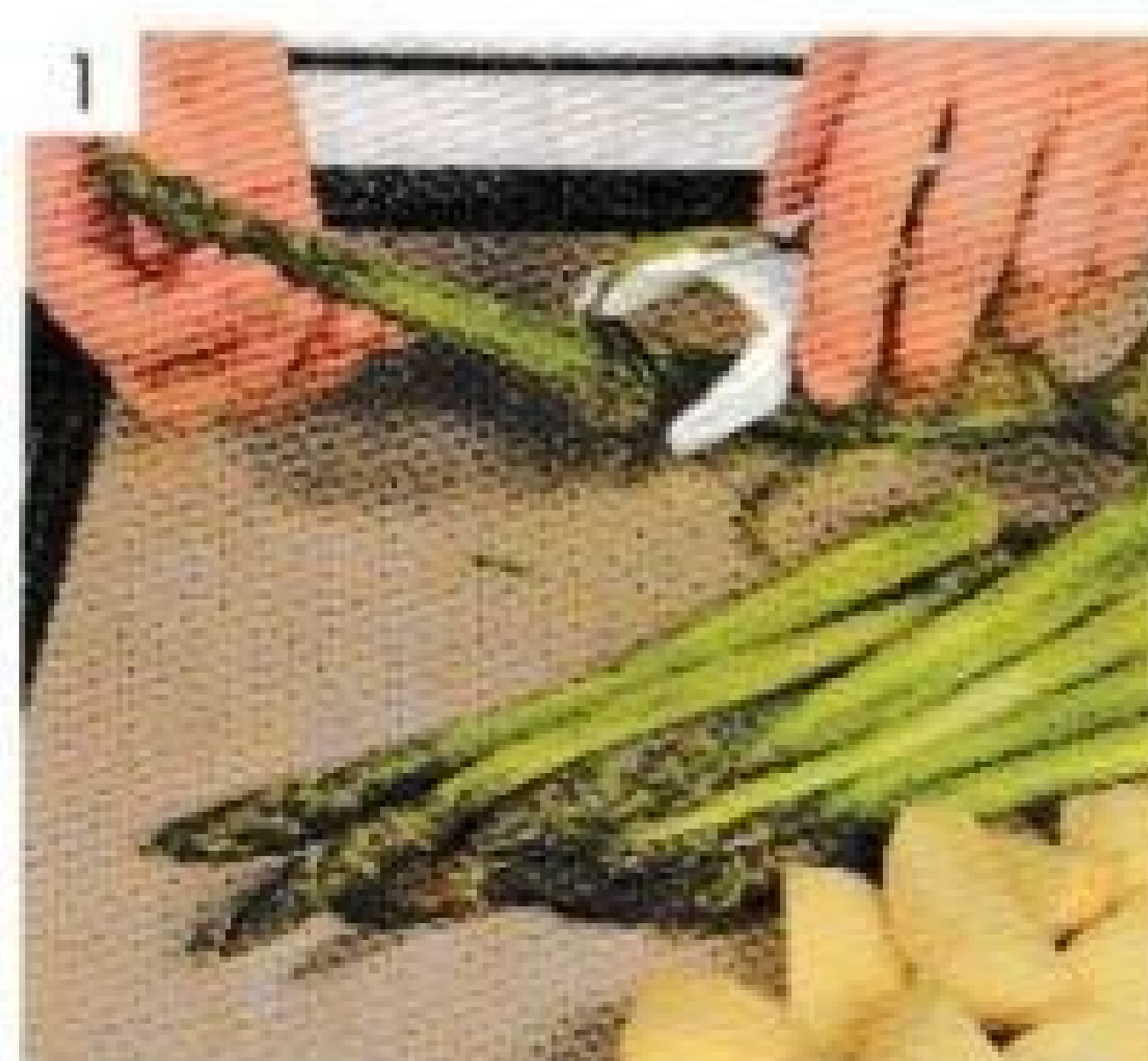
Время приготовления: 40 мин.

Порций: 2

200 г филе лосося
4 картофелины
6 стеблей спаржи
1 ч. л. паприки
1 ч. л. крупнозернистой горчицы
1 ст. л. белого вина
4 ст. л. оливкового масла
соль

1. Спаржу очистите и отварите на пару, 10 мин. Картофель очистите, разрежьте на 4 части и отварите до готовности. Спаржу и картофель сохраняйте в тепле.

2. В сковороде разогрейте 1 ст. л. оливкового масла с паприкой и обжарьте рыбное филе, по 3 мин. с каждой стороны. Посолите. Дайте рыбе слегка остыть, затем нарежьте небольшими кусочками. Смешайте с картофелем и спаржей.



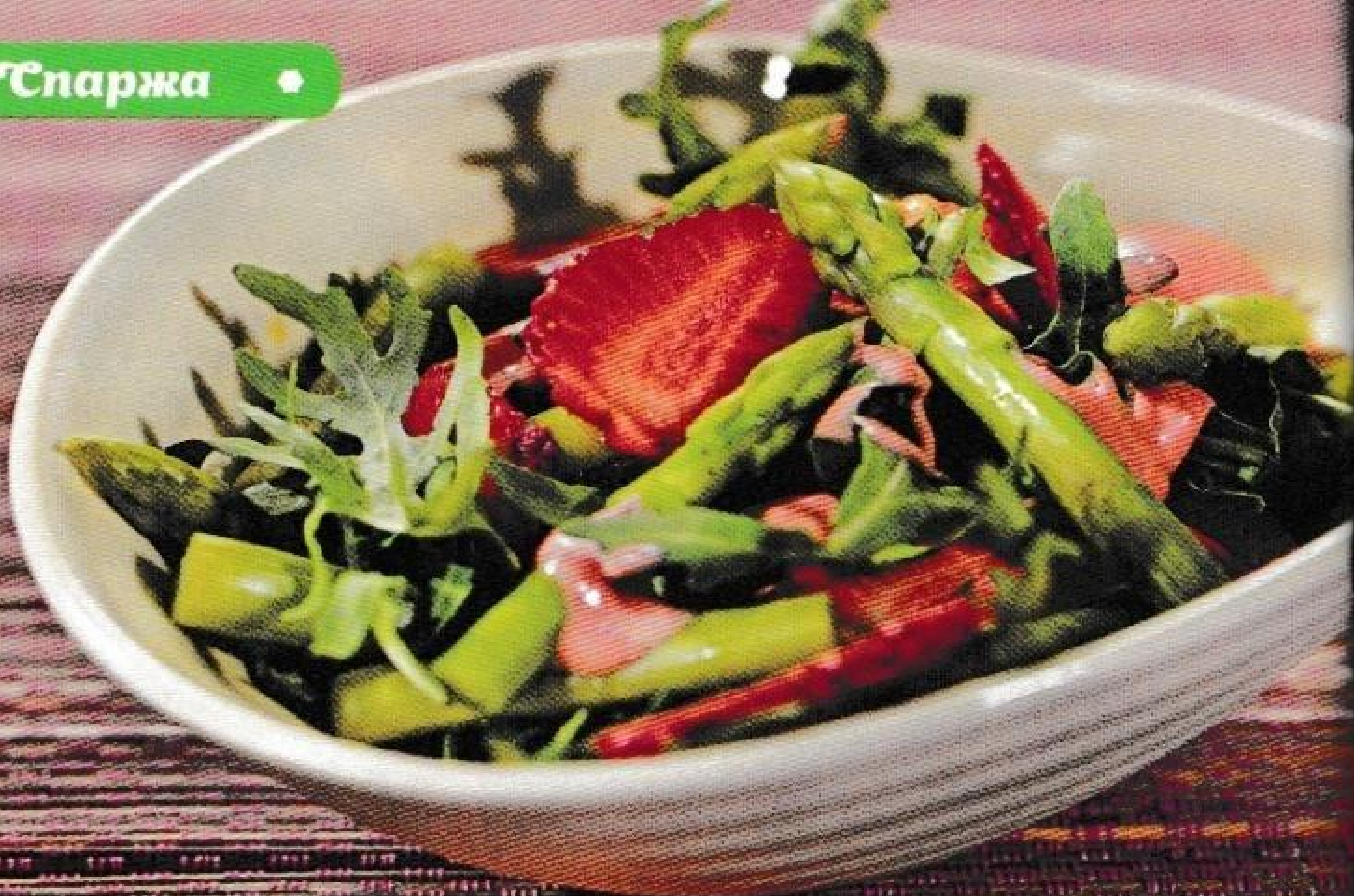
• совет •

Добавьте салату цвета, заменив зеленую спаржу фиолетовой.

3. Приготовьте заправку. Взбейте горчицу с оставшимся маслом, вином и солью, добавьте в салат и перемешайте.

Этот салат будет прекрасным началом романтического ужина.





Вместо спаржи
можно исполь-
зовать длинную
зеленую фасоль.

Салат из руколы с клубникой

Время приготовления: 20 мин.

Порций: 4

200 г руколы
300 г клубники
8 стеблей зеленой спаржи
1 ст. л. бальзамического
уксуса
1 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. сладкой горчицы
соль, свежемолотый
черный перец



1. Половину ягод взбейте в блендере с уксусом, маслом и горчицей. Переложите в миску, посолите и поперчите по вкусу.

2. Спаржу отварите в кипящей подсоленной

воде, 4 мин., нарежьте небольшими кусочками. Руколу вымойте, крупно нарвите.

3. Оставшуюся клубнику тонко нарежьте. Смешайте с руколой и спаржей. Заправьте соусом.

• совет •

Чтобы цвет спаржи остался ярко-зеленым, обдайте ее после варки холодной водой.

Салат со спаржей

Время приготовления: 20 мин.

Порций: 2–4

6 перепелиных яиц
1 пучок зеленой спаржи
30 г пармезана
100 г салатной смеси
(романо, раддикьо, корн)

1 ч. л. меда
1 ст. л. лимонного сока
3 ст. л. оливкового масла
соль, свежемолотый
черный перец

1. Сварите вкрутую перепелиные яйца, охладите под проточной водой, очистите и разрежьте пополам.

2. Отломите жесткие концы у стеблей спаржи, очистите стебли ножом для чистки овощей и нарежьте небольшими кусочками, отварите в кипящей воде, 1 мин., обдайте холодной водой

и обсушите. Крупно натрите пармезан.

3. Нарежьте багет ломтиками, смажьте маслом, припеките под грилем.

4. Для заправки смешайте мед, лимонный сок и оливковое масло, посолите и поперчите. Перемешайте все ингредиенты с салатной смесью, заправьте и подавайте.



• совет •

Дополните салат кусочками багета со сливочным маслом, запеченного в духовке под грилем.

Редис

Хрустящий салат из подмаринованного редиса и огурцов

Время приготовления: 15 мин.

Порций: 4

4 средних огурца
300 г редиса
2–3 стебля зеленого лука
4–5 веточек кинзы

1. Огурцы при помощи ножа для чистки овощей нарежьте тонкими длинными полосками, редису – тонкими ломтиками. Лук и кинзу измельчите.

2 ст. л. рисового уксуса
сахар
соль
темное кунжутное масло

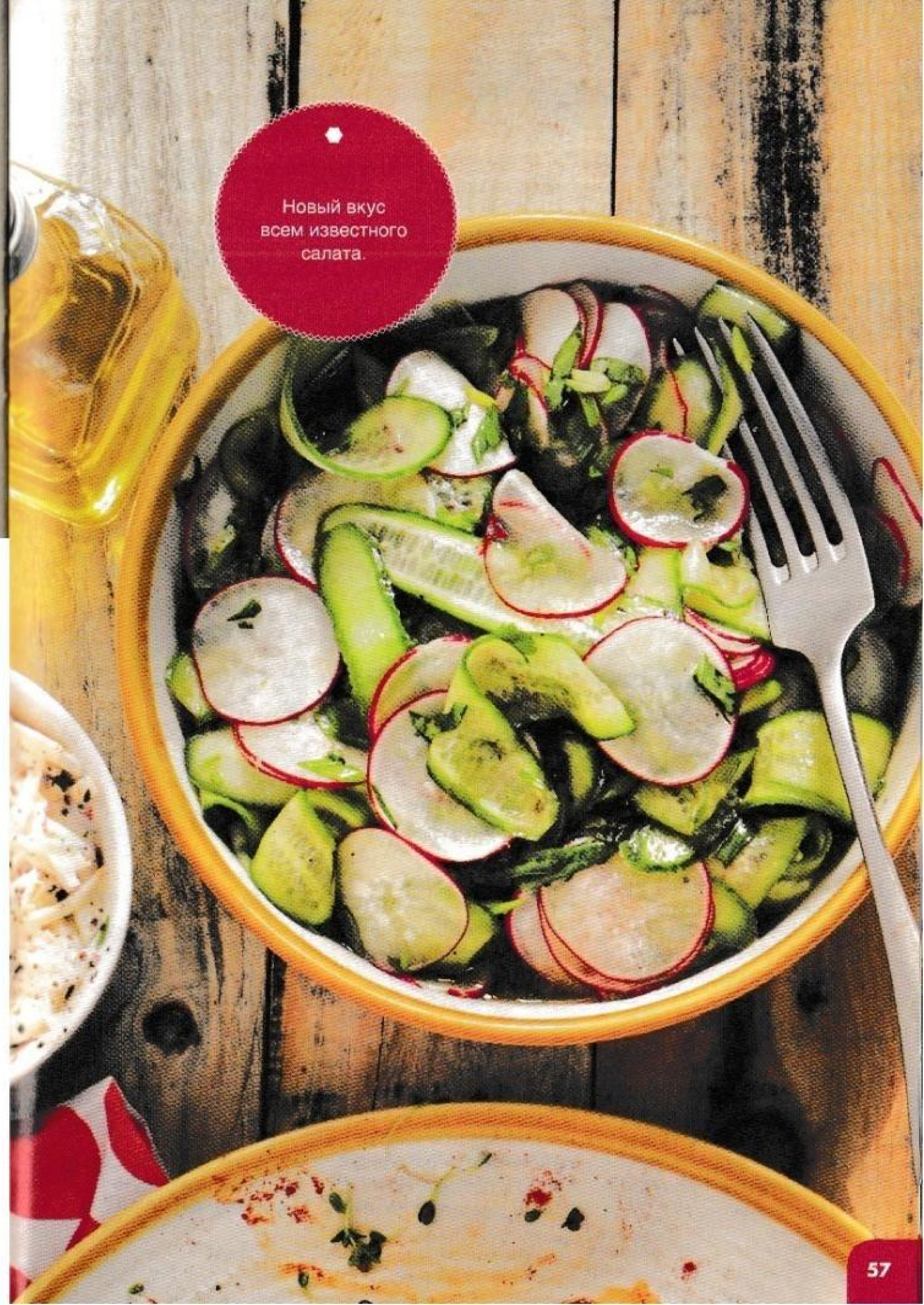
2. Для заправки смешайте рисовый уксус, сахар, соль и кунжутное масло.
3. Смешайте подготовленные ингредиенты, дайте настояться 5 мин. и подавайте.

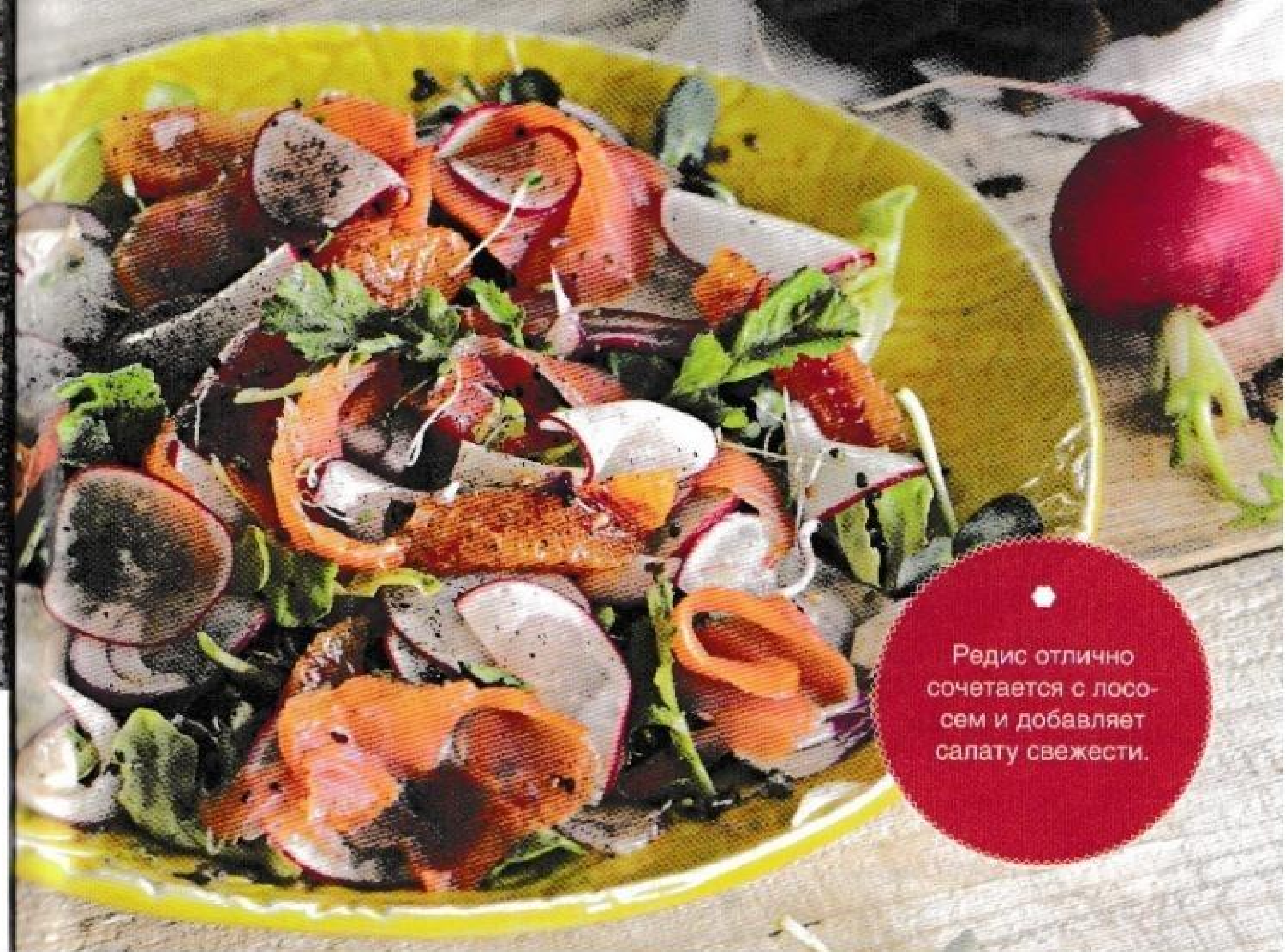


• совет •

Если вы не пробовали заправки с кунжутным маслом, добавляйте его буквально по капле – вкус у него очень яркий, достаточно половины чайной ложки.

Новый вкус
всем известного
салата.





Редис отлично сочетается с лососем и добавляет салату свежести.

Салат из молодых овощей и яиц

Время приготовления: 50 мин.

Порций: 6

300 г редиса
2 средние молодые картофелины
2 средних огурца
1 средняя молодая морковь
2 яйца
1 пучок зеленого салата

5 стеблей зеленого лука
5 веточек укропа
4 ст. л. сметаны
1 ст. л. лимонного сока
1 ч. л. сахара
соль, свежемолотый черный перец



1. Картофель вымойте щеткой и отварите в мундире до готовности. Остудите и при желании очистите. Нарежьте кружочками.

2. Положите яйца в сотейник, залейте холодной водой и доведите до кипения. Выключите огонь, накройте сотейник крышкой и оставьте на 10 мин. Очистите яйца от скорлупы и остудите. Нарежьте кружочками.

3. Очистите морковь. Нарежьте очень тонкими кружочками редис, морковь и огурцы. Тонко нарежьте зеленый лук и укроп. Зеленый салат нарывите кусочками и сложите в салатницу, добавьте зеленый лук и укроп и перемешайте. Вокруг разложите овощи.

4. Смешайте в миске лимонный сок с сахаром, солью и перцем. Добавьте сметану и пере-

• совет •

Если морковь жесткая, бланшируйте ее в кипящей воде 5 мин., а затем обдайте холодной водой и добавьте в салат.

мешайте. Полейте салат заправкой, украсьте кружками яиц.

Салат из апельсина, редиса и лосося

Время приготовления: 15 мин.

Порций: 6

2 апельсина
200 г редиса
320 г копченого лосося
70 г кресс-салата
половина красной сладкой луковицы
1 ст. л. красного винного

или бальзамического уксуса
оливковое масло «экстра вирджин»
соль
бородинский хлеб
для подачи

1. Редис и лосось нарежьте тонкими ломтиками, лук – полукольцами.

2. Вырежьте из апельсинов филе. Смешайте

его и образовавшийся сок с луком и редисом. Добавьте уксус, соль и аккуратно перемешайте. Оставьте на 5–7 мин.

• совет •

Этот салат можно готовить и со слабосоленым лососем.

3. Разложите кресс-салат по тарелкам. На него выложите ломтики лосося и подготовленную смесь. Сбрызните оливковым маслом и подавайте с хлебом.



Весенний салат с редисом и моцареллой

Время приготовления: 12 мин.

Порций: 4–6

100 г салата корн
300 г моцареллы
2 стебля зеленого лука
5 редисок

3 ст. л. оливкового масла
«экстра вирджин»
соль, свежемолотый
черный перец



• совет •

Если использовать моцареллу маленького размера, салат наверняка понравится детям.

1. Нарежьте редис тонкими кружочками. Мелко нарежьте зеленый лук. Моцареллу нарежьте кружками толщиной 4–5 мм.

2. Разложите салат на блюде, на него выложите кружки редиса и моцареллу. Посыпьте зеленым луком, посолите и поперчите. Сбрызните салат оливковым маслом и подавайте.



Прекрасный вариант для завтрака, если не добавлять лук.

Салат с редисом и рассыпчатым творогом

Время приготовления: 10 мин.

Порций: 4

200 г редиса
1 средний огурец
3 горсти салатных листьев
100 г рассыпчатого
творога
3 пера зеленого лука

маленький пучок зелени
(укроп, петрушка)
1 ст. л. лимонного сока
2 ст. л. оливкового масла
соль, свежемолотый
черный перец



• совет •

Можно добавить в салат зерненный творог, предварительно слив с него сливки.

1. Нарежьте редис и огурец кружочками. Нарвите салат небольшими кусочками. Мелко порубите зелень. Тонко нарежьте зеленый лук.
2. Взбейте лимонный сок с оливковым маслом, посолите и поперчите.

3. Выложите салатные листья, редис и огурец в салатницу, добавьте зелень и полейте заправкой, перемешайте. Посыпьте салат творогом и сразу же подавайте к столу.

Салат с «битой» редиской и зеленой заправкой

Время приготовления: 25 мин.

Порций: 6

2 пучка редиски
2–4 средних огурца
2 пучка разной зелени
по вкусу
1–2 зубчика чеснока,
по желанию
4–5 крупных яиц
400 г простокваши
или мацони
домашний майонез
оливковое масло
соль, свежемолотый
черный перец
бородинский хлеб
для подачи

1. Выложите простоквашу в кухонное полотенце, завяжите мешочком и оставьте стекать на 1–4 ч. Чем дольше она будет висеть, тем плотнее будет становиться.

2. Сварите яйца вкрутую, 9 мин. Остудите, очистите, крупно нарежьте.

3. У редиски отрежьте хвостики и зелень. Если она очень свежая, оставьте немного зеленых стеблей длиной 1–2 см. Стукните по каждой редиске чем-то тяжелым (молоток для мяса, рукоятка тяжелого ножа, кастрюлька), чтобы она треснула. Не перестарайтесь – редис-



ска не должна разлетаться на куски. Затем разделите ее на крупные куски или нарежьте ножом.

4. Тем же предметом постучите по огурцам, чтобы они тоже треснули. Нарежьте огурцы средними кусочками. Смешайте огурцы и редиску.

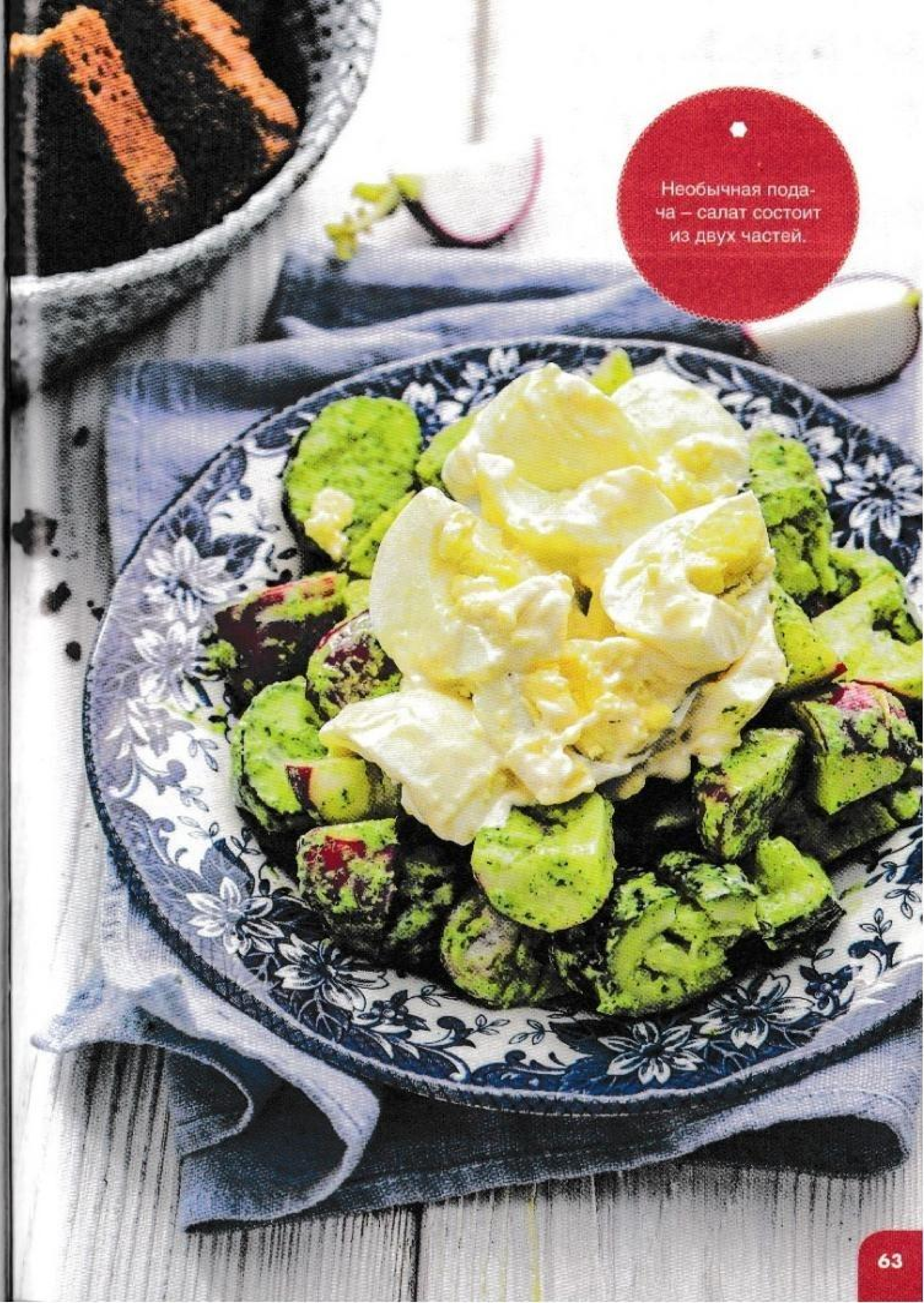
5. Для зеленой заправки мелко порубите зелень и чеснок, положите в стакан блендера. Посолите, влейте 2 ст. л. масла,



взбейте до однородности. Добавьте немного простокваши и еще взбейте. Добавьте оставшуюся простоквашу и перемешайте. Еще посолите и поперчите.

6. Заправьте яйца майонезом с оливковым маслом, солью и перцем. Редиску с огурцами смешайте с зеленой заправкой. Выложите в тарелки сначала основной салат, затем яичную смесь. Подавайте сразу же, с бородинским хлебом.

Необычная подача – салат состоит из двух частей.



Салат из редиски и капусты

Время приготовления: 45 мин.

Порций: 4

1 большой пучок редиски
половина кочана
молодой белокочанной
или пекинской капусты
2–3 зубчика чеснока
1 небольшой пучок
петрушки
1–2 ч. л. лимонного сока
6 ст. л. оливкового масла
соль, свежемолотый
черный перец

1. Стебли петрушки нарежьте очень тонкими кружочками, 1 мм. Листочки порубите.
2. Для заправки положите в чашу погружного блендера раздавленный и очищенный чеснок и листья петрушки. Влейте лимонный сок и оливковое масло, измельчите до однородности.
3. У редиски удалите хвостики и зелень. Разрежьте каждую редиску пополам,

затем нарежьте тонкими ломтиками. Чуть посолите.
4. У капусты удалите кочерыжку, листья нашинкуйте как можно тоньше. Получившуюся соломку разрежьте поперек в 2–3 местах. Посолите капусту, немного пожмите ее руками.
5. Смешайте капусту с редисом и стеблями петрушки, полейте заправкой, поперчите, перемешайте и дайте настояться 20–30 мин. перед подачей.

Салат из редиски с говядиной

Время приготовления: 15 мин.

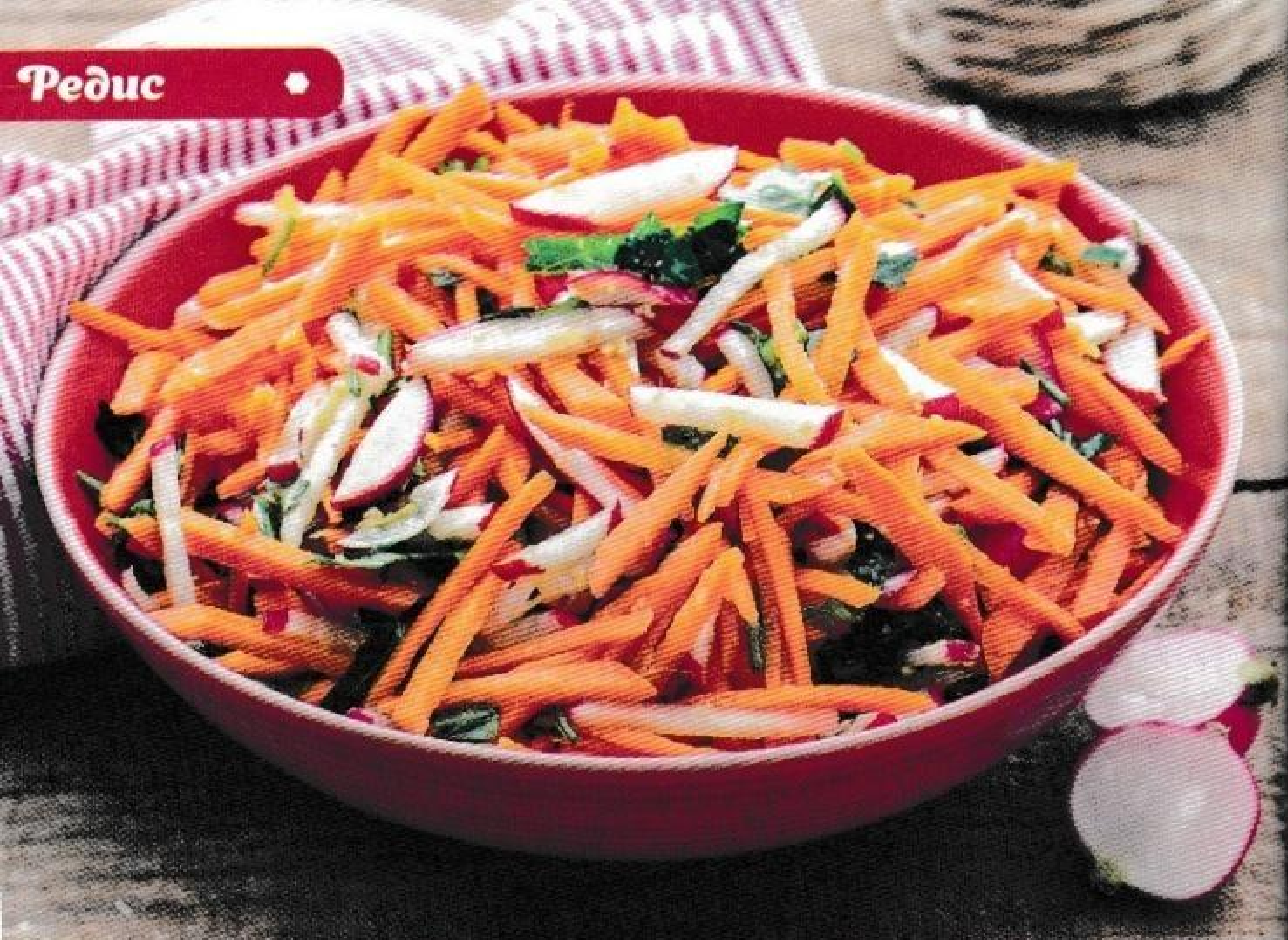
Порций: 4

1 большой пучок редиски
4 огурца
250–300 г мякоти отварной
говядины
1 большой пучок
смешанной зелени (мята,
тархун, петрушка)
2 ч. л. лимонного сока
3–5 ст. л. майонеза
соль, свежемолотый
черный перец
вареные перепелиные
яйца для подачи

1. Для заправки удалите у зелени жесткие стебли. Листочки порубите, положите в чашу погружного блендера, посолите, полейте лимонным соком и измельчите блендером в пасту. Смешайте эту пасту с майонезом по вкусу.
2. У редиски удалите хвостики и зелень. Нарежьте редис крупной соломкой. Такой же соломкой нарежьте огурцы.

3. Мясо разрежьте на тонкие пласты, пласты нарежьте соломкой. Смешайте мясо с редисом и огурцами, полейте заправкой, добавьте соли и перца, тщательно перемешайте и подавайте, украсив половинками перепелиных яиц.

Самая вкусная
редиска бывает
весной, пока
не наступила
жара.



Салат из редиски и моркови

Время приготовления: 25 мин.

Порций: 4

250 г редиса
4 большие морковки
маленький пучок петрушки
2 см корня имбиря
2 ст. л. рисового уксуса
1 ст. л. соевого соуса

2 ч. л. меда
1/4 ч. л. чесночного порошка
1 ст. л. оливкового масла
1/4 ч. л. соли

1. Очистите имбирь и натрите на мелкой терке. Смешайте имбирь, соевый соус, мед, уксус, масло, чесночный порошок и соль и хорошенько взбейте.
2. Морковь и редис очистите и нарежьте тонкой

соломкой, это удобно сделать при помощи кухонного комбайна или специальной насадки для терки. Тонко нарежьте листья петрушки.

3. Смешайте овощи, петрушку и заправку и оставьте на 15 мин.



• совет •

Если вам не хочется есть чеснок из-за запаха, используйте в блюдах чесночный порошок (сушеный чеснок). В отличие от свежего чеснока, запаха после него не остается.



Подавайте салат с рижским или бородинским хлебом.

Салат из редиски со сметаной

Время приготовления: 40 мин.

Порций: 4

2 больших пучка редиски
200 г самой жирной сметаны
1 небольшой пучок укропа

2 ягоды можжевельника
соль, свежемолотый черный перец



1. У редиски удалите хвостики и зелень. Если ботва очень свежая, выберите примерно 10 самых маленьких листочков и мелко порубите.
2. Ягоды можжевельника положите в ступку, добавьте большую щепот-

ку соли и растолките как можно мельче.

3. Стебли укропа нарежьте очень тонкими кружочками, 1 мм. Листочки порубите.

4. Стукните по каждой редиске рукояткой тяжелого ножа или другим тяжелым

предметом, чтобы редиска треснула в нескольких местах. Руками разберите редис на кусочки.

5. Смешайте весь укроп, листочки редиса и можжевелевую соль со сметаной, затем добавьте редис. Перемешайте и дайте салату настояться в холодильнике 20–30 мин.

Капуста

Весенний салат с зеленой сметанной заправкой

Время приготовления: 25 мин.

Порций: 4

8 небольших хрустящих
огурчиков
1 большой пучок редиски
половина кочана молодой
капусты

бородинский хлеб

Для заправки:

4–5 ст. л. жирной сметаны

1 большой пучок смешан-
ной зелени (петрушка, зе-
леный лук, укроп, базилик
или тархун)

1 ст. л. ароматного
подсолнечного масла
соль, свежемолотый
черный перец



• совет •

Чтобы сварить сразу
несколько яиц-пашот,
застелите чашки пищевой
пленкой, смазанной мас-
лом, и разбейте в каждую
по яйцу. Завяжите концы
пленки и положите ме-
шочки в кипящую воду.
Варите 3–5 минут.

1. Для заправки мелко
нарежьте зелень, посо-
лите, полейте маслом
и взбейте погружным
блендером в пасту.

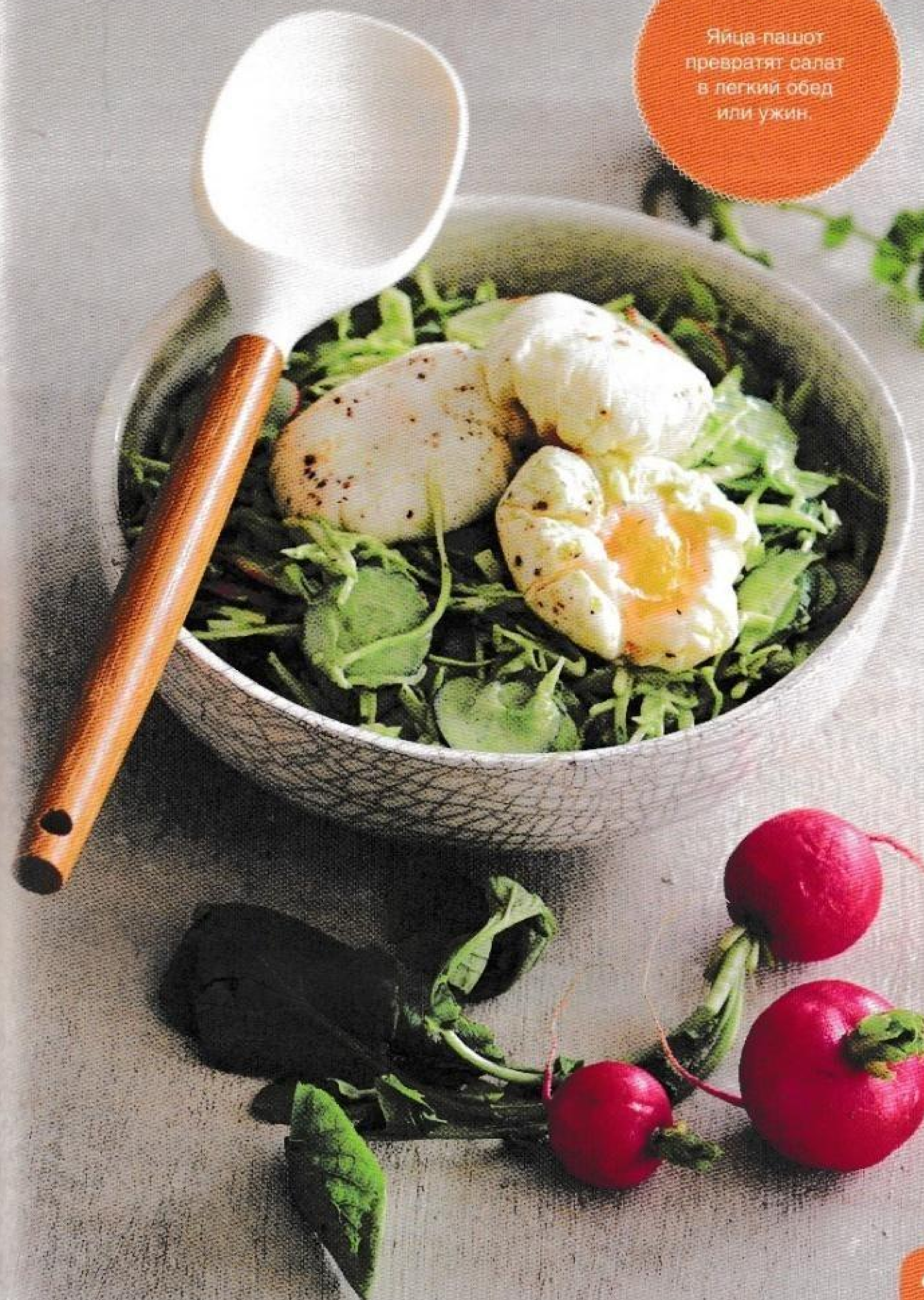
2. Смешайте зеле-
ную пасту со сметаной,
поперчите.

3. Огурцы и редиску на-
режьте как можно более

тонкими кружочками.
Капусту тонко нашинкуй-
те и нарежьте получившу-
ю соломку кусочками
длиной 2–3 см.

4. Смешайте огурцы,
редиску и капусту с за-
правкой, дайте настоять-
ся 10–15 мин., подавайте
с бородинским хлебом.

Яйца-пашот
превратят салат
в легкий обед
или ужин.



Капустный салат с кокосово-кунжутной заправкой

Время приготовления: 15 мин.

Порций: 6

1 средний кочан молодой капусты
3 сладких оранжевых или желтых перца
1 средний пучок кинзы
2 клементина или больших апельсина
300–400 г вареных королевских креветок
1 средний пучок зеленого лука
кайенский перец

Для заправки:

2 клементина или больших сочных апельсина
4 ст. л. кунжутного масла
1 ст. л. лимонного сока



2–3 ст. л. кленового сиропа или меда

5–6 ст. л. кокосового молока

2 ст. л. семян кунжута
соль



• совет •

Старайтесь натирать только оранжевую часть цедры апельсина, белая будет горчить и портить вкус заправки.

1. Для заправки натрите цедру одного апельсина и отмерьте 1 ч. л. Венчиком взбейте все ингредиенты вместе с солью и цедрой.
2. Капусту и сладкий перец нарежьте соломкой. Кинзу мелко порубите. Клементины (апельсины)

очистите так, чтобы получились филе долек. Смешайте капусту, сладкий перец и кинзу. Добавьте клементины, креветки, измельченный зеленый лук, соль и кайенский перец. Перемешайте и заправьте салат.

Необычное сочетание капусты, креветок и апельсинов





Капустно-огуречный салат с мятой

Время приготовления: 15 мин.

Порций: 4–6

3 огурца среднего размера
1 средний кочан молодой капусты
8–10 оливок
1 ст. л. красного винного уксуса

1 красный перец чили
половина лимона
50–70 мл оливкового масла
2–3 веточки мяты
3–4 пера молодого зеленого лука

1. Нашинкуйте капусту и огурцы тонкой соломкой. Мелко нарежьте зеленый лук и перец чили.
2. Слегка подавите оливки и приправьте уксусом.

3. Приготовьте масляно-мятную заправку. Смешайте сок половины лимона, оливковое масло и измельченные листья мяты. Перемешайте ингредиенты салата и заправьте.



• совет •

Вместо лимонного сока можно использовать уксус из белого вина.

Вы можете не добавлять чеснок в майонез, если вас смущает запах.

Салат из капусты с укропом

Время приготовления: 20 мин.

Порций: 4

половина кочана молодой капусты, примерно 500 г
1 большой пучок укропа
соль

Для чесночного майонеза:
1 яйцо

3 зубчика чеснока
1 ст. л. яблочного уксуса
1 ст. л. дижонской горчицы
1 ч. л. соли
1 ч. л. сахара
220 мл растительного масла



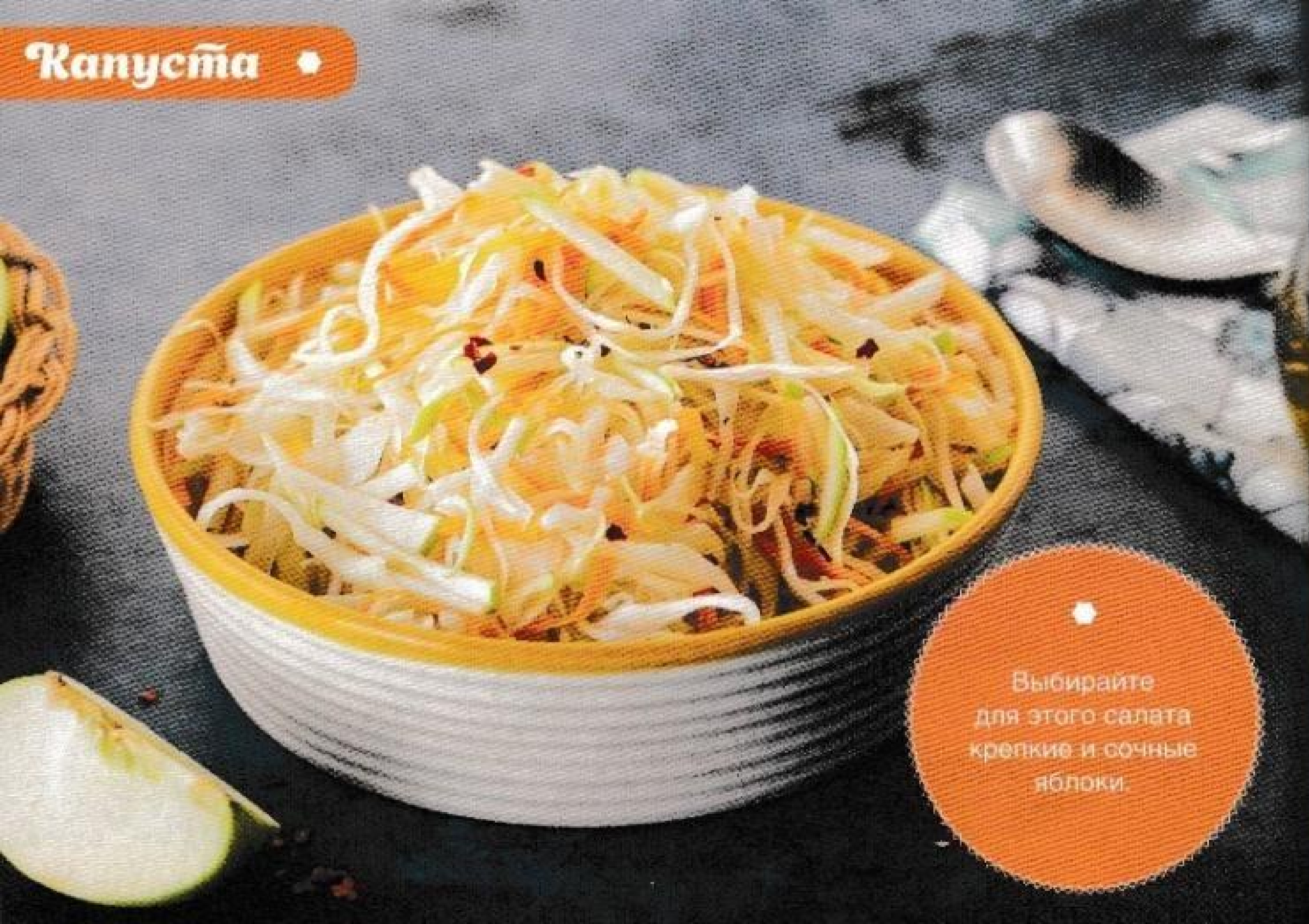
• совет •

Остатки домашнего майонеза можно хранить в плотно закрытой банке до 5 дней.

1. Нашинкуйте капусту тонкими ломтиками, затем разрежьте поперек на 3 части. Промойте укроп и удалите жесткие стебли, мелко порубите. Смешайте укроп и капусту и слегка посолите.
2. Для домашнего майонеза разбейте в глубокую емкость яйцо

- комнатной температуры. Добавьте очищенный и раздавленный чеснок, соль, сахар, горчицу и уксус. Влейте 100 мл растительного масла и смешайте с помощью погружного блендера.
3. Добавьте оставшееся масло и доведите массу до однородности – у сме-

си должна быть густая консистенция. Добавьте чесночную заправку в салат.



Выбирайте
для этого салата
крепкие и сочные
яблоки.

Салат из молодой капусты с яблоками

Время приготовления: 25 мин.

Порций: 6

400–500 г молодой
белокочанной капусты
соль
сахар
1–2 морковки

1 небольшое яблоко,
желательно кислое
2 ст. л. яблочного уксуса
нерафинированное
оливковое масло

1. Тонко нашинкованную капусту перетрите с солью и сахаром, немного отожмите, чтобы она пустила сок. Добавьте тертую на крупной терке морковь и яблоко, перемешайте

их и опять слегка перетрите руками.

2. Заправьте салат яблочным уксусом. Дайте салату немного постоять, 10 мин. Перед подачей полейте оливковым маслом и перемешайте.



Салат из молодой капусты с уксусом

Время приготовления: 40 мин.

Порций: 4–6

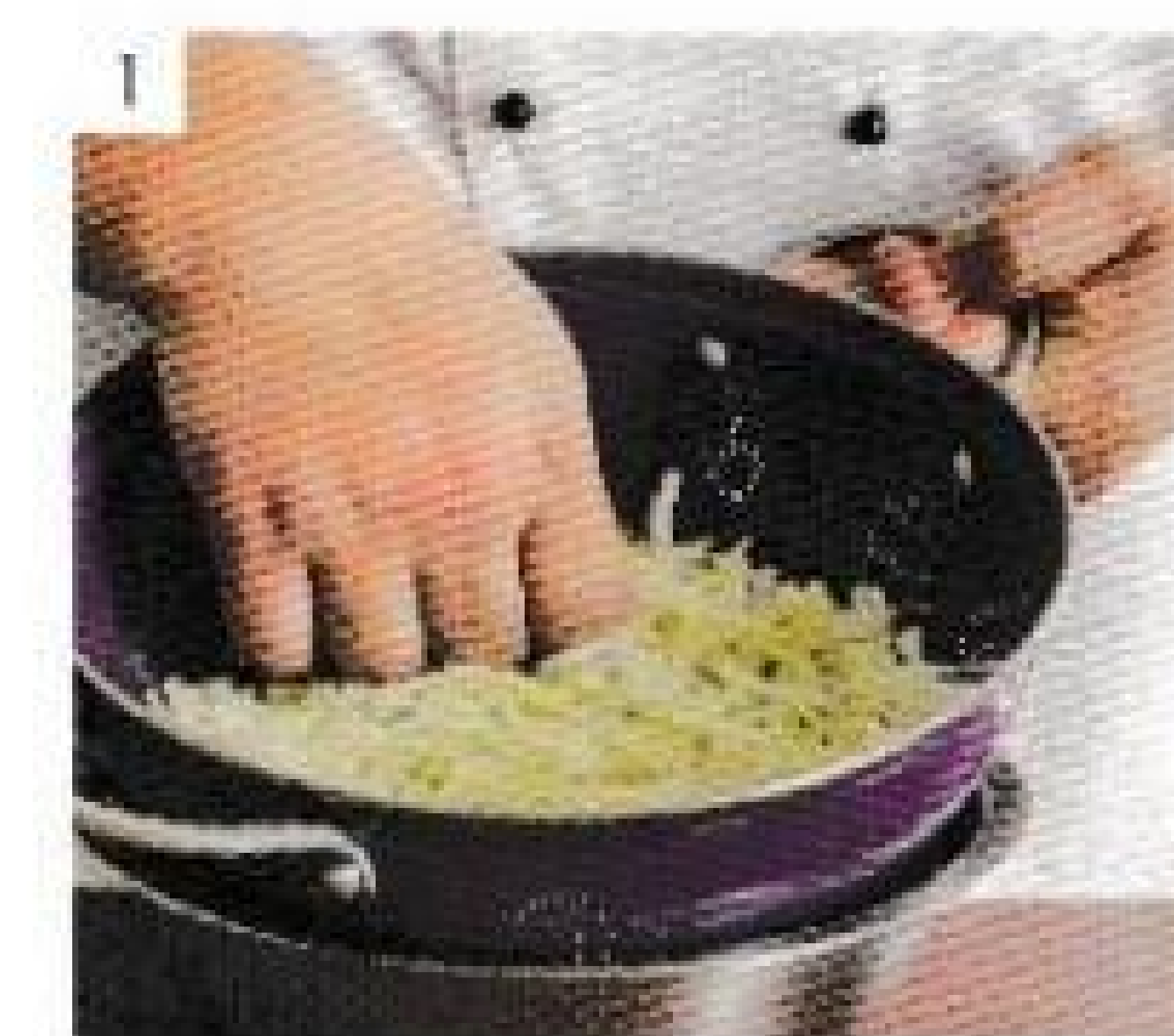
1 небольшой кочан
молодой капусты
1 длинный огурец
1 маленький пучок
укропа
2 стебля зеленого лука

3 ст. л. уксуса из белого
вина
4 ст. л. оливкового
или подсолнечного масла
соль, свежемолотый
черный перец

1. Тонко нарежьте капусту и положите в большую миску.

2. Огурец разрежьте на 4 части, а затем нарежьте ломтиками средней толщины. Измельчите зеленый лук и укроп.

3. Заправьте салат уксусом, маслом, посолите и поперчите. Хорошенько перемешайте. Салат можно подавать сразу же, а можно оставить на 30 мин. в холодильнике.



Шпинат

Салат из шпината с чермулой

Время приготовления: 30 мин.

Порций: 4

500 г свежего шпината
1 небольшой красный
перец
100 г хороших маслин
соль



1. Для чермулы мелко порубите листья кинзы и смешайте с остальными компонентами, дайте настояться 15 мин. Нарежьте небольшими кубиками очищенный сладкий перец.

2. Шпинат промойте от песка, удалите жесткие стебли, выложите на разогретую сковороду,

Для приправы чермула:
1 большой пучок кинзы
сок 1 лимона
5–6 ст. л. оливкового
масла

по 0,5 ч. л. молотых зиры,
кориандра и паприки

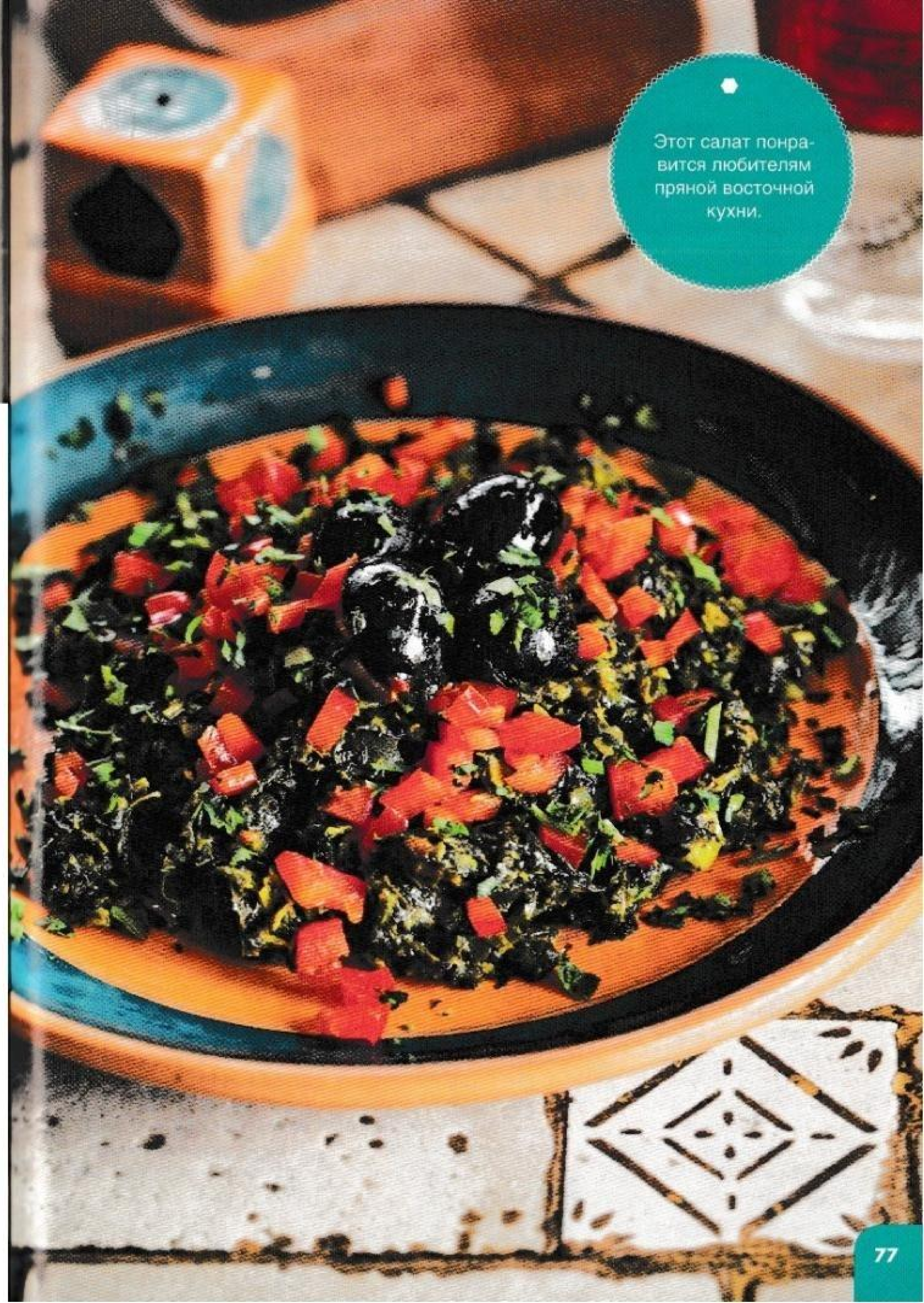
посолите, накройте крышкой и оставьте на среднем огне на 3 мин. Снимите крышку, перемешайте листья и выпарьте жидкость.

3. Выложите шпинат на блюдо, сразу же полейте чермулой, сверху выложите перец и маслины. Дайте настояться 5–10 мин. и подавайте.

• совет •

Чермула (или шермула) – пряный соус, очень популярный в магрибской кухне. Подают чермулу чаще всего к мясным и рыбным блюдам, а также используют как заправку для салатов или приправу к чечевице и фасоли. Кроме того, чермула может использоваться в качестве маринада.

Этот салат понравится любителям пряной восточной кухни.



Салат из шпината с теплой заправкой из бекона

Время приготовления: 25 мин.

Порций: 4

300 г листьев шпината
2 яйца

100 г крепких шампиньонов
1 красная крымская луковица
1 большой кусок белого деревенского хлеба
оливковое масло

Для заправки:

100 г бекона
1 маленькая луковица
шалот
1 зубчик чеснока
50 г коричневого сахара
40 мл яблочного уксуса
100 мл оливкового масла
соль, свежемолотый черный перец



1. Для заправки очистите и мелко нарежьте шалот. Раздавите, очистите и мелко порубите чеснок. Ломтики бекона нарежьте полосками шириной 1 см. Положите бекон на сковороду и вытапливайте на среднем огне 10 мин.

2. Достаньте бекон из сковороды шумовкой, а в жир положите шалот и чеснок. Всыпьте коричневый сахар, перемешайте. Снимите с огня. Вмешайте венчиком уксус и оливковое масло. Приправьте солью и перцем.

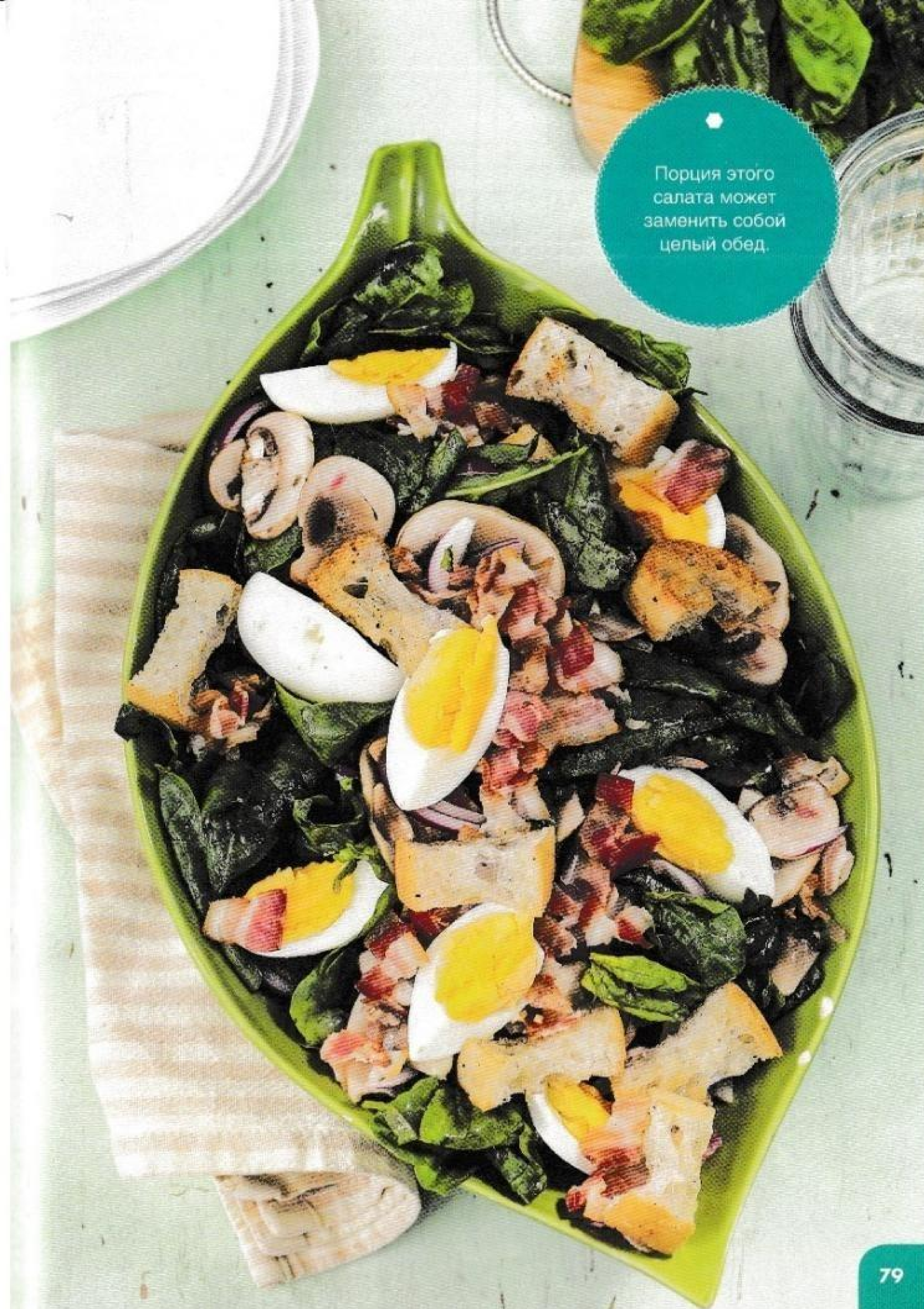
3. В небольшой сотейник или кастрюльку налейте холодную воду, положите яйца. На слабом огне доведите воду до кипения, выключите огонь и накройте коврик крышкой. Через 10 мин. яйца будут готовы. Очистите их и разрежьте на четвертинки.

4. Луковицу очистите и нарежьте тонкими полукольцами. Шампиньоны протрите салфеткой. Удалите у шампиньонов ножки (они не понадобятся), шляпки нарежьте тонкими ломтиками.

5. У хлеба удалите корку, нарежьте мякиш кубиками и быстро обжарьте до золотистой корочки в той сковороде, где жарился бекон, добавив немного оливкового масла.

6. Листья шпината при необходимости промойте, обсушите на бумажном полотенце и выложите в миску, добавьте лук и грибы, залейте теплой заправкой и разложите по тарелкам. Выложите на шпинат яйца и гренки, посыпьте обжаренным беконом. Подавайте салат теплым.

Порция этого салата может заменить собой целый обед.



Салат из щавеля, шпината и сельдерея

Время приготовления: 30 мин.

Порций: 4

200 г зеленого салата-латука
100 г щавеля
100 г шпината
2 стебля черешкового сельдерея
1 зубчик чеснока
по 3 веточки укропа и петрушки
соль

Для заправки:

2 ч. л. смородинового джема
1 ст. л. сливок



1 ст. л. растительного масла
0,5 ч. л. тмина
белый перец

1. Листья щавеля, шпината и латука тщательно вымойте и обсушите. Чтобы салат был нежнее, вырежьте из основания листьев щавеля и шпината жесткую сердцевину.

2. Нарежьте все листья тонкой соломкой. Петрушку и укроп вымойте, обсушите и измельчите. Сельдерей вымойте, мелко нарежьте. Чеснок очистите и порубите. Сложите всю зелень, сельдерей и чеснок

в большую миску, посолите и перемешайте легкими движениями. Накройте пищевой пленкой и дайте постоять 15–20 мин.

3. Приготовьте заправку. Смешайте смородиновый джем с растительным маслом (лучше с оливковым) и сливками. Добавьте белый перец, тмин и соль. Тщательно перемешайте. Салат еще раз перемешайте и подавайте на стол. Отдельно подайте заправку.

• совет •

Этот салат можно заправить любым кисловатым джемом, например, клюквенным или лимонным.

Посмотрите, какая необычная заправка у этого салата!





Шпинат и редис с горчичной заправкой

Время приготовления: 15 мин.

Порций: 2

большая горсть молодого шпината
1–2 огурца
5 редисок
100 г брынзы или феты
2 ст. л. оливкового масла

2 ст. л. сладкой горчицы
1 долька лимона
соль, свежемолотый черный перец

1. Шпинат промойте и обсушите.
2. Редис и огурец нарежьте как можно более тонкими кружочками (это удобно делать с помощью ножа для чистки овощей).

3. Брынзу нарежьте небольшими кубиками.
4. Смешайте в баночке оливковое масло, горчицу, лимонный сок, соль и перец. Плотно закройте и потрясите, чтобы все ингредиенты для заправки соединились.

• совет •

Используйте для салата самые маленькие листья шпината, они особенно нежные и их не нужно резать.

5. Смешайте овощи с полученной заправкой, сверху выложите кубики брынзы и снова аккуратно перемешайте, чтобы сыр не раскрошился.

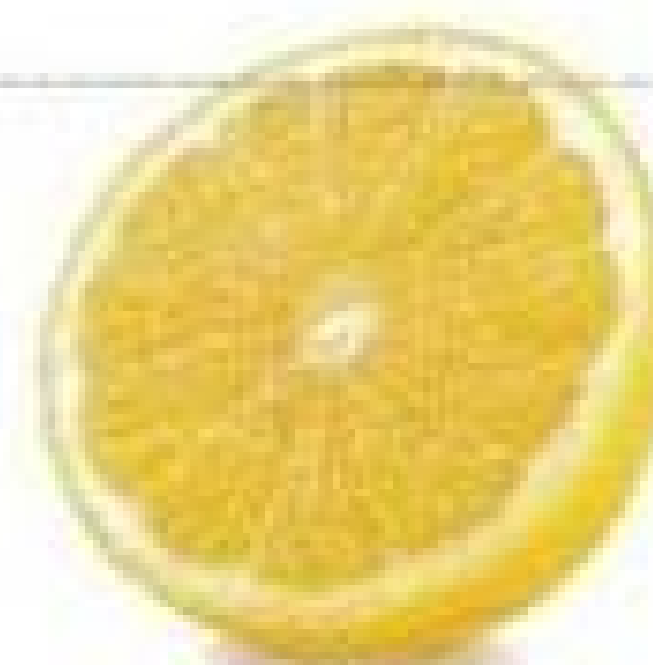


Шпинат и щавель в чесночном масле

Время приготовления: 15 мин.

Порций: 4

200 г шпината
200 г щавеля
3 зубчика чеснока
50 г сливочного масла
половина лимона
соль, свежемолотый черный перец



1. Шпинат и щавель переберите, вымойте и обсушите. Отрежьте у листиков жесткие черенки. Чеснок очистите и измельчи-



те. С лимона снимите овощечисткой цедру так, чтобы получилась тонкая длинная лента. Нарежьте цедру длинной соломкой.

2. Растопите масло в большом сотейнике, добавьте чеснок и цедру и готовьте 1 мин. Положите шпинат и щавель и готовьте, переворачивая листья двумя большими ложками или специальными щипцами, до мягкости, 3 мин. Приправьте солью и перцем и сразу же подайте к столу. Это блюдо можно подать как закуску или как гарнир к мясу.

• совет •

Можно добавить к шпинату и щавелю бланшированные листья молодой сныти или крапивы.

Шпинат с изюмом

Время приготовления: 30 мин.

Порций: 4

- 1 кг шпината
- 50 г изюма
- 3 зубчика чеснока
- 3 ст. л. оливкового масла
- 3 ст. л. кедровых орехов
- соль, свежемолотый черный перец



1. Изюм замочите в теплой кипяченой воде, через 15 мин. отбросьте на дуршлаг. Шпинат вымойте, отрежьте жесткие черешки. Положите листья в кастрюлю и поставьте на средний огонь. Как только листики начнут подвядать, снимите с огня. Дайте

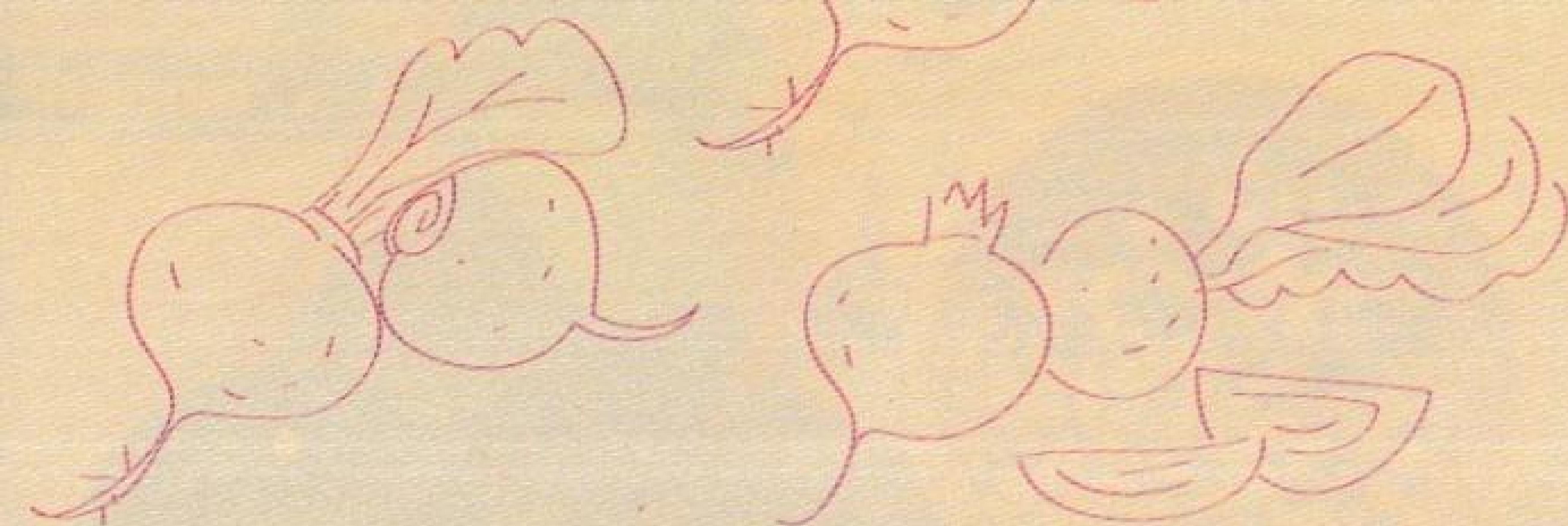
шпинату остыть, затем крупно нарежьте. 2. Чеснок очистите, нарежьте тонкими пластинами и обжарьте вместе с кедровыми орехами в разогретом масле, 3 мин. Добавьте шпинат и изюм, приправьте солью и перцем и готовьте, помешивая, 5 мин.

совет

Подавайте шпинат как теплый салат или гарнир к курице. Или выложите на поджаренный хлеб и подайте как брускетты.



Полезное и вкусное блюдо для любителей здорового питания.



Свекла

Салат из свеклы, моркови и горошка с пшеном

Время приготовления: 45 мин.

Порций: 4

80 г руколы
1/2 стакана пшена
1 стакан замороженного горошка
1 средняя свекла
1 средняя морковь
1 авокадо
1/3 стакана тыквенных семечек или миндальных лепестков

Для заправки:

3 ст. л. оливкового масла
3 ст. л. яблочного уксуса
2 ст. л. сока лайма
2 ст. л. меда
1 ч. л. горчицы
по 2 веточки мяты и кинзы
соль, свежемолотый черный перец

• совет •

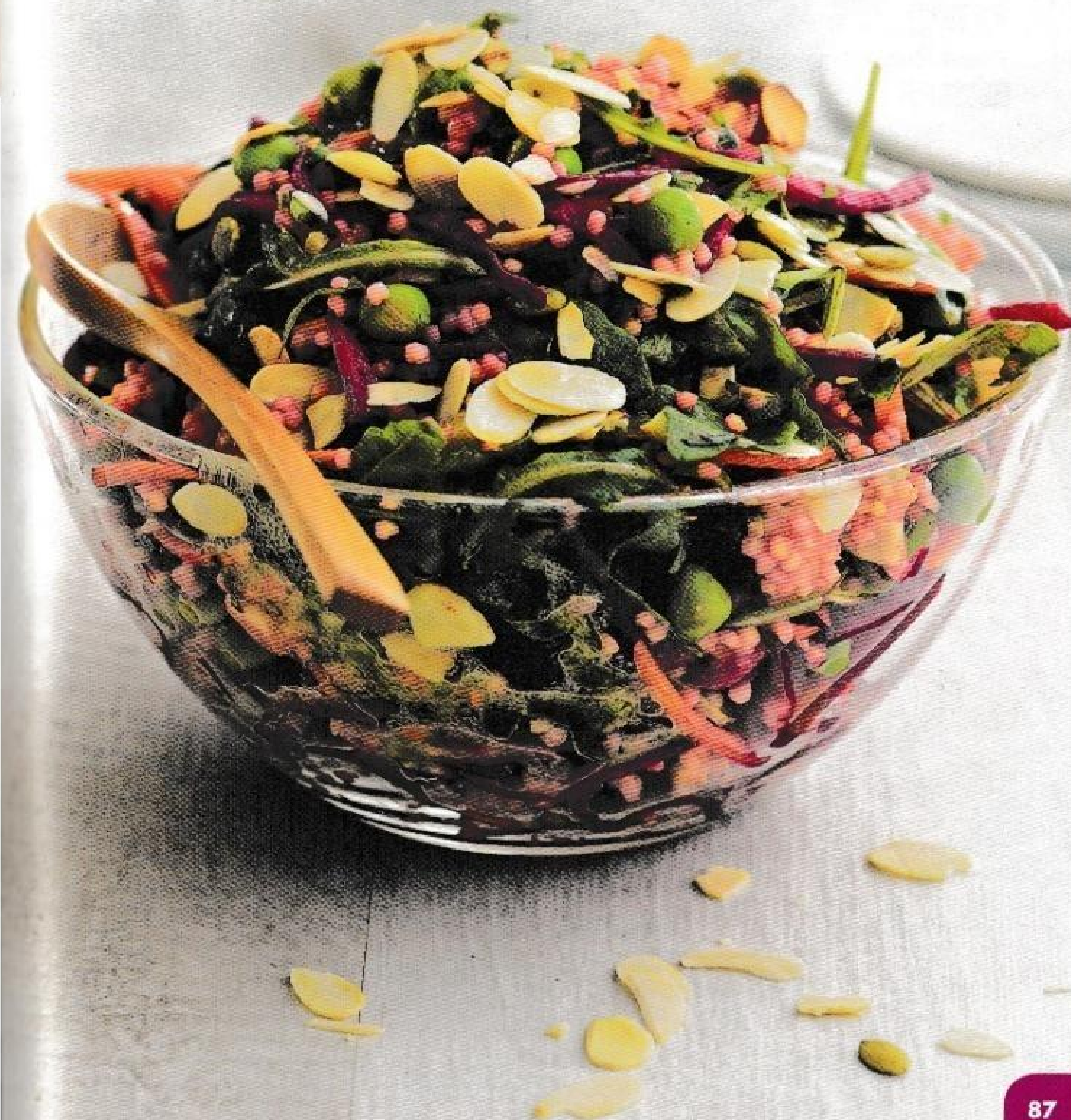
Этот салат оценят те, кто много занимается спортом. Порция салата незадолго до тренировки добавит выносливости.

1. Замочите пшено на 2 ч. Промойте пшено до прозрачности воды и положите в кастрюлю. Залейте 3 стаканами кипятка, посолите и варите до готовности. Откиньте на сито и остудите.
2. Отварите горошек в кипящей подсоленной воде, 5 мин. Затем откиньте его на дуршлаг и обдайте холодной водой.

3. Разогрейте сухую сковороду на среднем огне и обжарьте тыквенные семечки или миндальные лепестки до золотистого цвета. Пересыпьте на тарелку и остудите.
4. Для заправки мелко нарежьте листочки кинзы и мяты. В небольшой мисочке смешайте все ингредиенты заправки и взбейте венчиком.

5. Очистите свеклу и морковь и нарежьте очень тонкой соломкой. Авокадо очистите и нарежьте небольшими кубиками.
6. Смешайте в большой миске свеклу, морковь, авокадо, пшено и горошек. Добавьте руколу и полейте салат заправкой. Перед подачей посыпьте салат тыквенными семечками или миндалем.

Столько разных текстур собралось в этом салате, что неинтересным его уж точно не назовешь.



Теплый салат из молодых овощей

Время приготовления: 1 ч
Порций: 4



- 1 молодая свекла
- 4 небольшие молодые морковки
- 1 средний молодой кабачок
- 100 г свежего или замороженного зеленого горошка
- 4–5 стеблей зеленого лука
- 50 г очищенного арахиса
- оливковое масло
- щепотка зиры
- соль, свежемолотый перец

1. Свеклу заверните в фольгу, запекайте в духовке при 170 °С, 40 мин., остудите и очистите. Арахис обжарьте на сухой сковороде до появления аромата.

2. Морковь очистите и нарежьте толстой соломкой, положите в слабо кипящую воду на 3 мин., откиньте на дуршлаг. Кабачок и подготовленную свеклу нарежьте так же, как морковь.



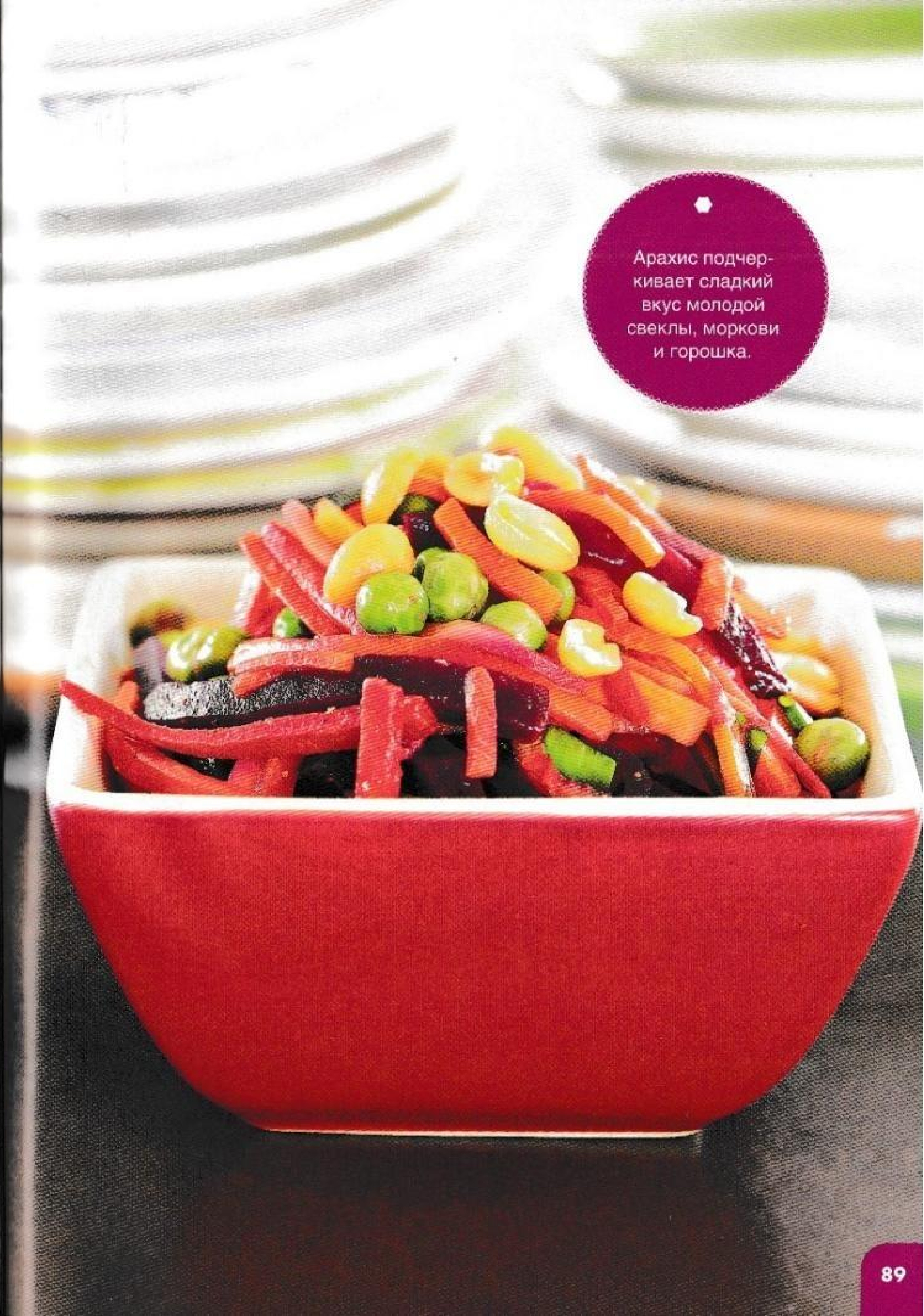
• совет •

Подавайте салат как самостоятельное блюдо или как гарнир к жареному мясу или жирной птице – утке или гусю.

3. В глубокой сковороде разогрейте оливковое масло, насыпьте зиру. Положите туда же подготовленные овощи, горошек, посолите, поперчите

и обжаривайте на сильном огне 5–7 мин., аккуратно перемешивая. Посыпьте нарезанным колечками зеленым луком и арахисом.

Арахис подчеркивает сладкий вкус молодой свеклы, моркови и горошка.



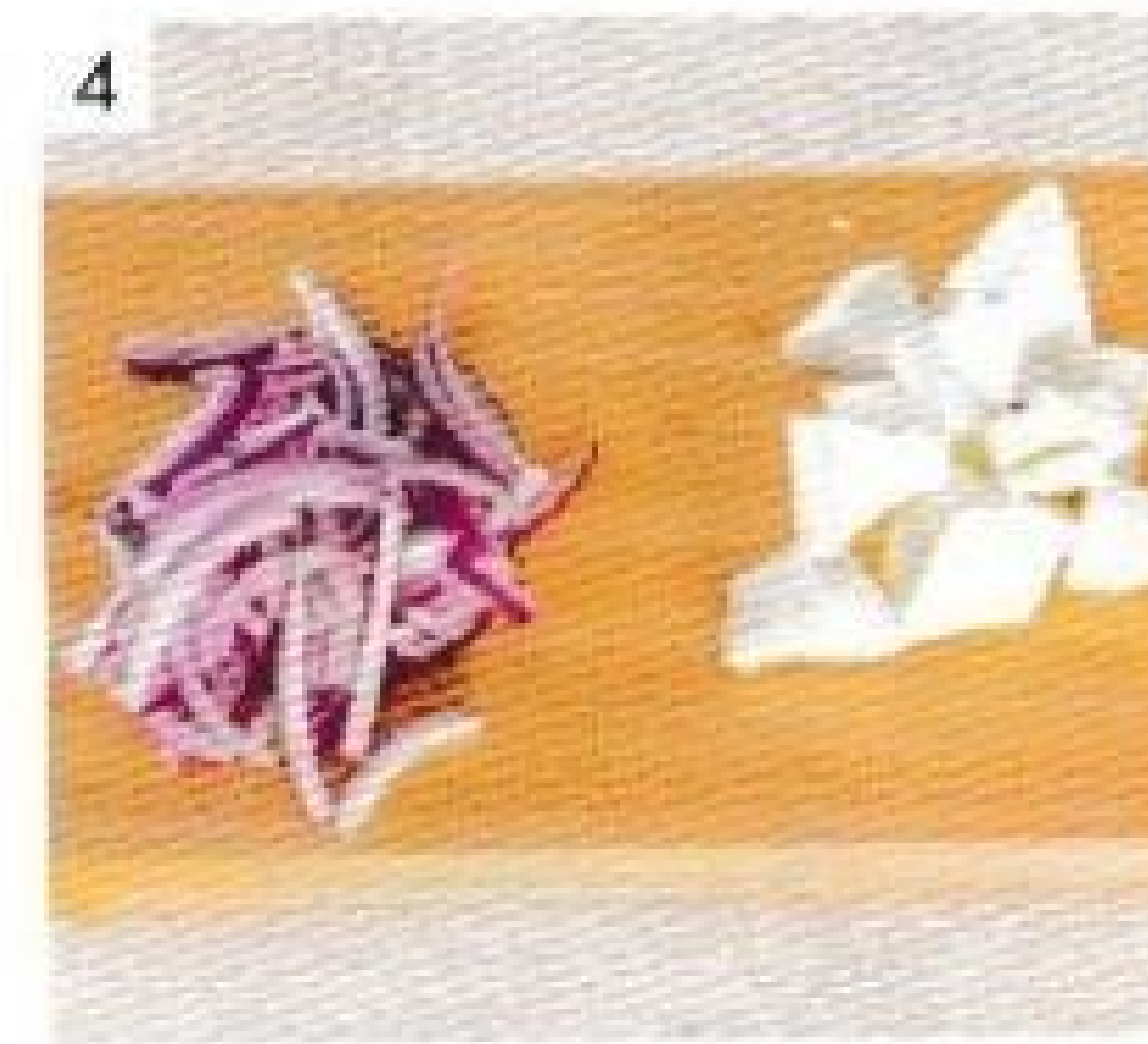
Салат из свеклы с полбой

Время приготовления: 30 мин.

Порций: 4

2 пучка мелкой свеклы (около 500 г)
2/3 стакана полбы
100 г салатного ассорти с руколой, шпинатом и свекольными листьями
1 большая красная луковица
60 г козьего сыра или феты
2 ст. л. белого винного уксуса
2 ст. л. масла из грецкого ореха (или оливкового)
2 ст. л. сметаны
1,5 ч. л. мака
2 ч. л. меда
2 зубчика чеснока
соль, свежемолотый черный перец

1. Разогрейте духовку до 180 °С. Свеклу помойте с щеткой, обсушите. Заверните в фольгу и запекайте примерно 1 ч, до готовности. Остудите.
2. Очистите свеклу и нарежьте тонкими ломтиками.
3. Положите полбу в кастрюлю, залейте 3 стаканами воды и доведите до кипения. Уменьшите огонь, посолите и варите до готовности, 30 мин. Откиньте полбу на дуршлаг и остудите.

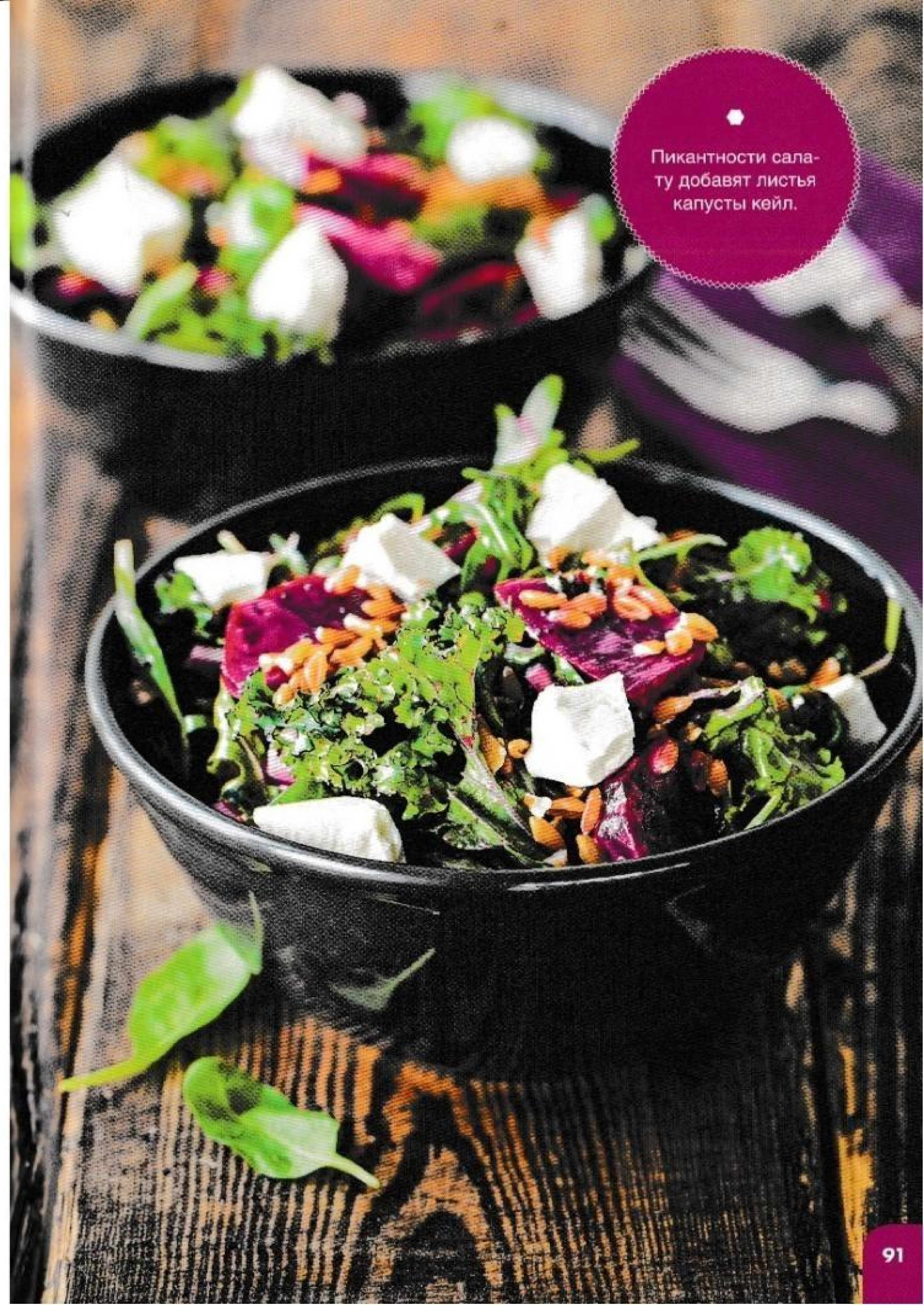


4. Очистите лук и нарежьте перьями. Раскрошите козий сыр.
5. Для заправки смешайте уксус, ореховое масло, сметану, мед и мак. Чеснок очистите и растолките с солью. Добавьте чеснок в заправку, посолите и поперчите, хорошо перемешайте.
6. Выложите салатные листья, полбу, свеклу и лук в салатницу, полейте заправкой и перемешайте. Посыпьте козьим сыром и подавайте.

• совет •

Полбу можно купить в отделах здорового питания в супермаркетах.

Пикантности салату добавят листья капусты кейл.



Салат из молодой свеклы с апельсинами и фенхелем

Время приготовления: 1 ч 10 мин.

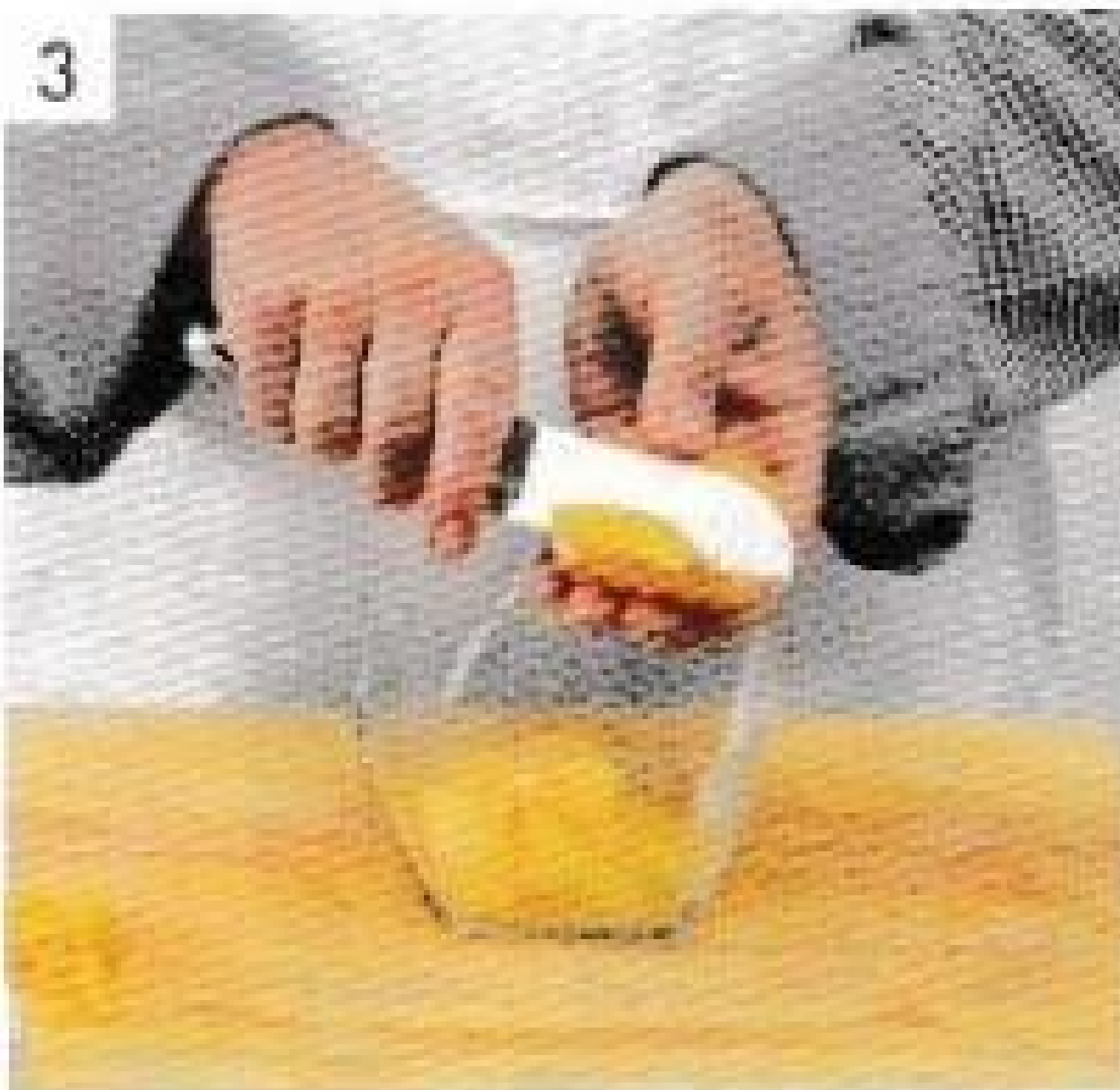
Порций: 4–6

3 средние молодые свеклы
6 средних апельсинов
с тонкой кожурой
2 небольших кочанчика
фенхеля
1–2 ст. л. каперсов
оливковое масло
бальзамический уксус
0,5 ч. л. семян фенхеля
соль, свежемолотый
черный перец



1. Тщательно вымойте свеклу, не отрезая ни хвостик, ни верхушку. Заверните свеклу по отдельности в фольгу и запекайте до мягкости в разогретой до 200 °С духовке, примерно 30 мин. Разверните, обдайте холодной водой, остудите. Очистите свеклу и нарежьте ее тонкими дольками.

2. У фенхеля удалите поврежденные участки листьев и верхушки. Зелень сохраните. Кочанчики нарежьте тонко и положите в воду со льдом.



3. Тщательно вымойте щеткой 2 апельсина, снимите цедру и выжмите сок. Влейте в кастрюльку сок, добавьте цедру. С остальных апельсинов острым тонким ножом срежьте корку так, чтобы стала видна мякоть. Вырежьте филе по долькам между пленками. Вытекающий сок сохраните и добавьте в кастрюльку с цедрой.

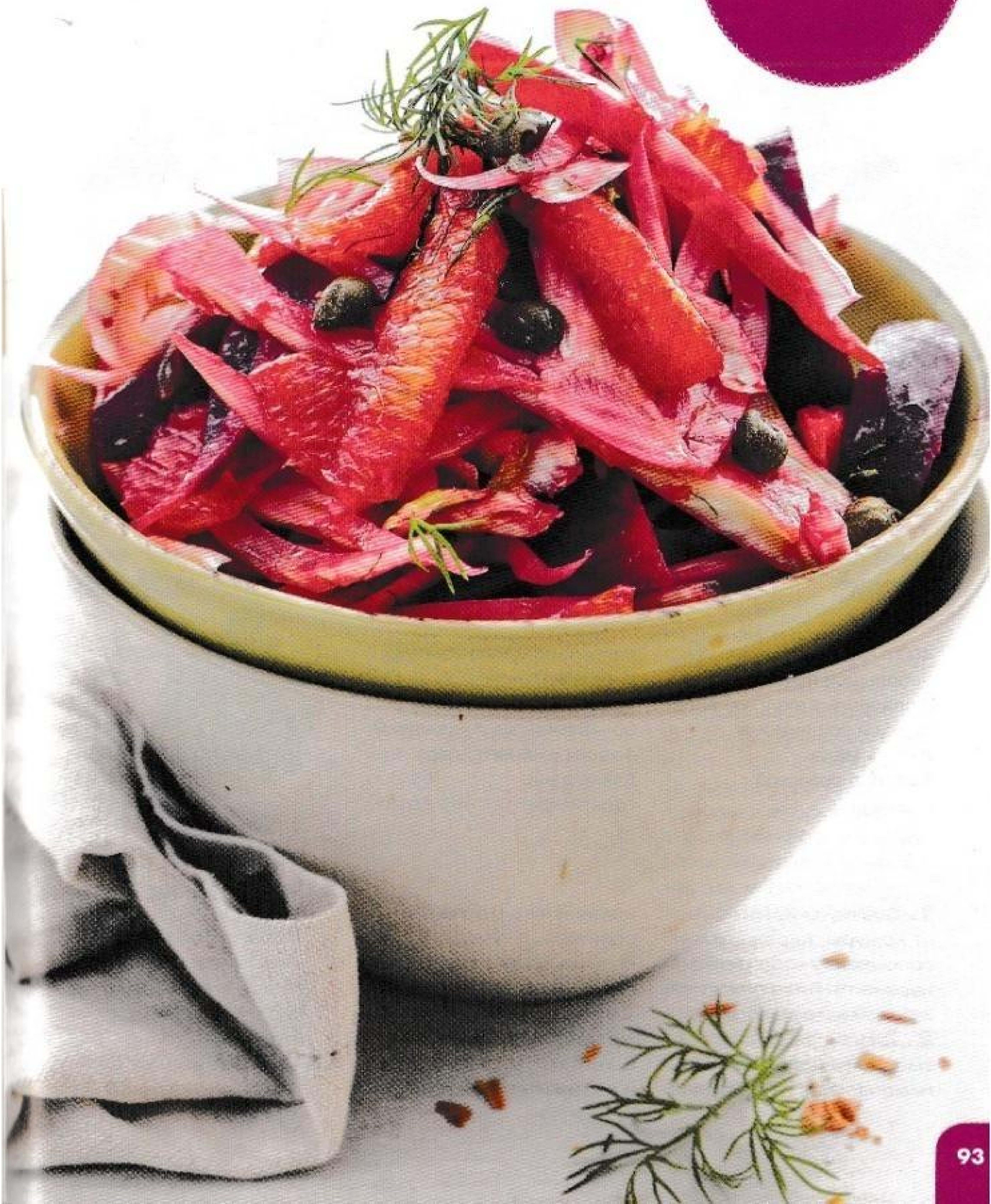
4. Поставьте кастрюльку на огонь, добавьте примерно 1 ч. л. бальзамического уксуса и слегка раздавленные семена фенхеля, уварите до густоты сиропа. Остудите.



5. Смешайте филе апельсинов и свеклу. Откиньте фенхель на сито, стряхните воду, добавьте к свекле с апельсинами.

6. Процедите сироп, смешайте с оливковым маслом, солью и перцем. Заправьте салат, сбрызните каплями уксуса, посыпьте зеленью фенхеля и каперсами и подавайте.

Если каперсы крупные, разрежьте их на 3–4 части.





Салат из запеченной свеклы и латука

Время приготовления: 20 мин.

Порций: 4

400 г запеченной свеклы
небольшой пучок укропа
3 сваренных вкрутую яйца
цедра и сок лимона
2 ст. л. меда
1 ст. л. дижонской горчицы

оливковое масло «экстра вирджин»
150 г салата-латука
30–40 г жареного фундука
4 куска ржаного хлеба для подачи
соль



• совет •

Этот салат нужно смешивать незадолго до подачи, иначе нежные листья латука потеряют бодрый вид.

1. Свеклу очистите от кожуры, нарежьте соломкой. Укроп мелко нарежьте. Яйца очистите и разрежьте пополам.
2. Для заправки смешайте цедру и сок лимона, мед, горчицу

и оливковое масло. Посолите.
3. Смешайте свеклу, латук, фундук и укроп. Заправьте салат и разложите по тарелкам. Сверху выложите половинки яиц и подавайте с хлебом.



Запеченная свекла с фенхелем и изюмом

Время приготовления: 1 ч

Порций: 4–6

4 молодые свеклы
1 ч. л. бальзамического уксуса
1 ч. л. соевого соуса
1 пакетик зеленого чая с жасмином
горсть изюма
1 головка фенхеля

2 крупных апельсина
2–3 ст. л. оливкового масла без сильного аромата и яркого вкуса
2 ст. л. кедровых орехов
свежемолотый черный перец



1. Каждую свеклу заверните в фольгу, запеките в разогретой до 200 °С духовке, 30 мин. Очистите от кожуры, нарежьте тонкими дольками, сбрызните уксусом и соевым соусом, остудите.

2. Заварите чайный пакетик в 2/3 стакана кипятка, 5 мин., всыпьте изюм (пакетик не вынимайте), оставьте на 15 мин. Откиньте изюм на дуршлаг, настой влейте в сотейник и уварите на две трети.

3. Фенхель тонко нарежьте и положите на 15 мин. в воду со льдом. Откиньте на дуршлаг, обсушите.
4. С апельсинов острым ножом срежьте корку. Дольки апельсина уложите в дуршлаг, сохраняя вытекающий сок. Влейте в сок уваренный чайный настой, взбейте венчиком, добавляя немного масла.
5. Смешайте свеклу, апельсины, фенхель и изюм. Перемешайте, посыпьте орехами, полейте заправкой и поперчите.



Годовая и полугодовая подписка на первое полугодие 2019 года

Подписка на журналы в любом отделении связи или через подписные агентства:

Подписные индексы:

Подписные индексы по каталогу «Подписные издания» (официальный каталог Почты России):

Журнал «Гастроном» – П5222, П4673

Журнал «Школа гастронома»

– П5285, П5634

Журнал «Школа гастронома. Коллекция рецептов»

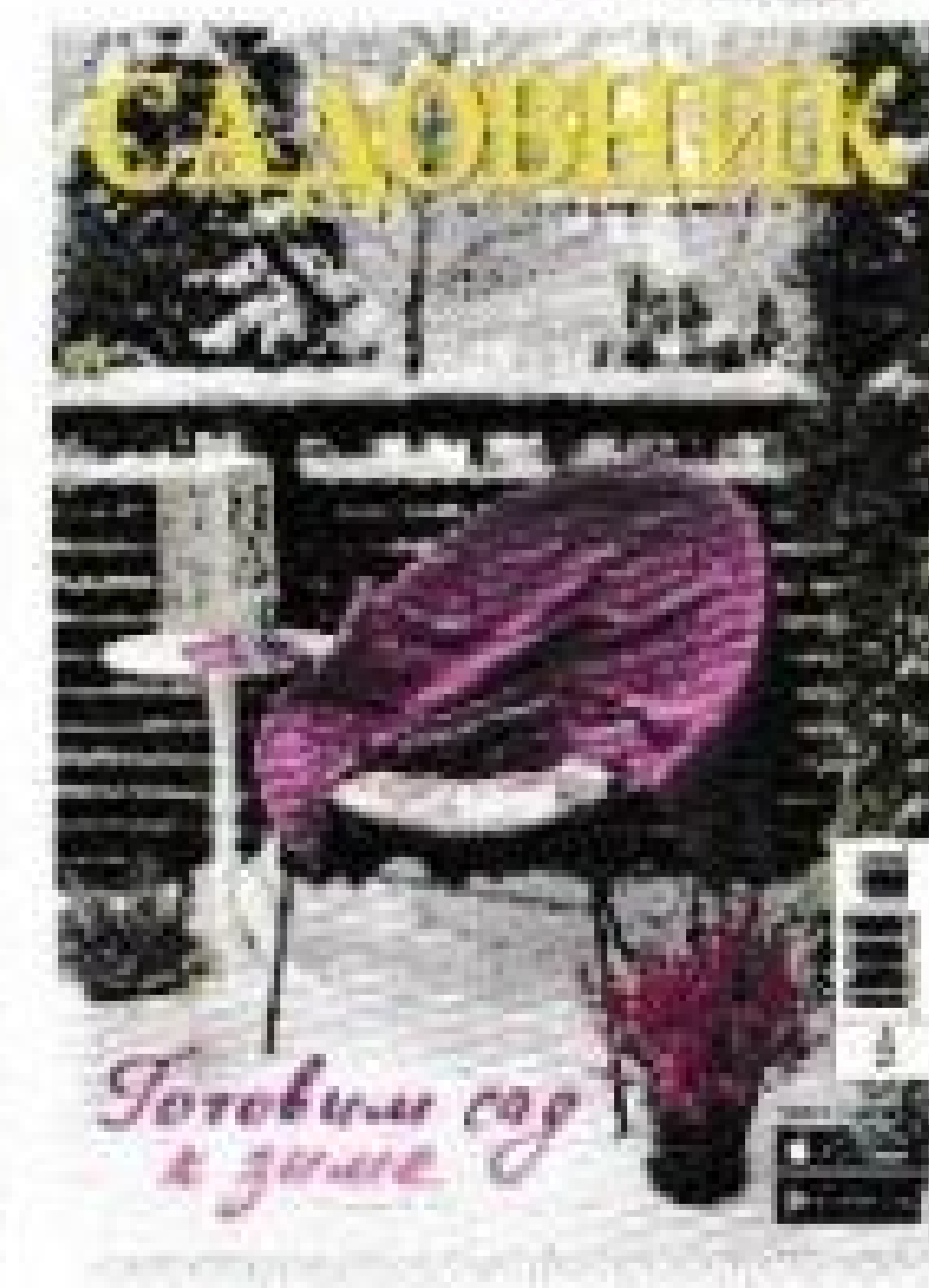
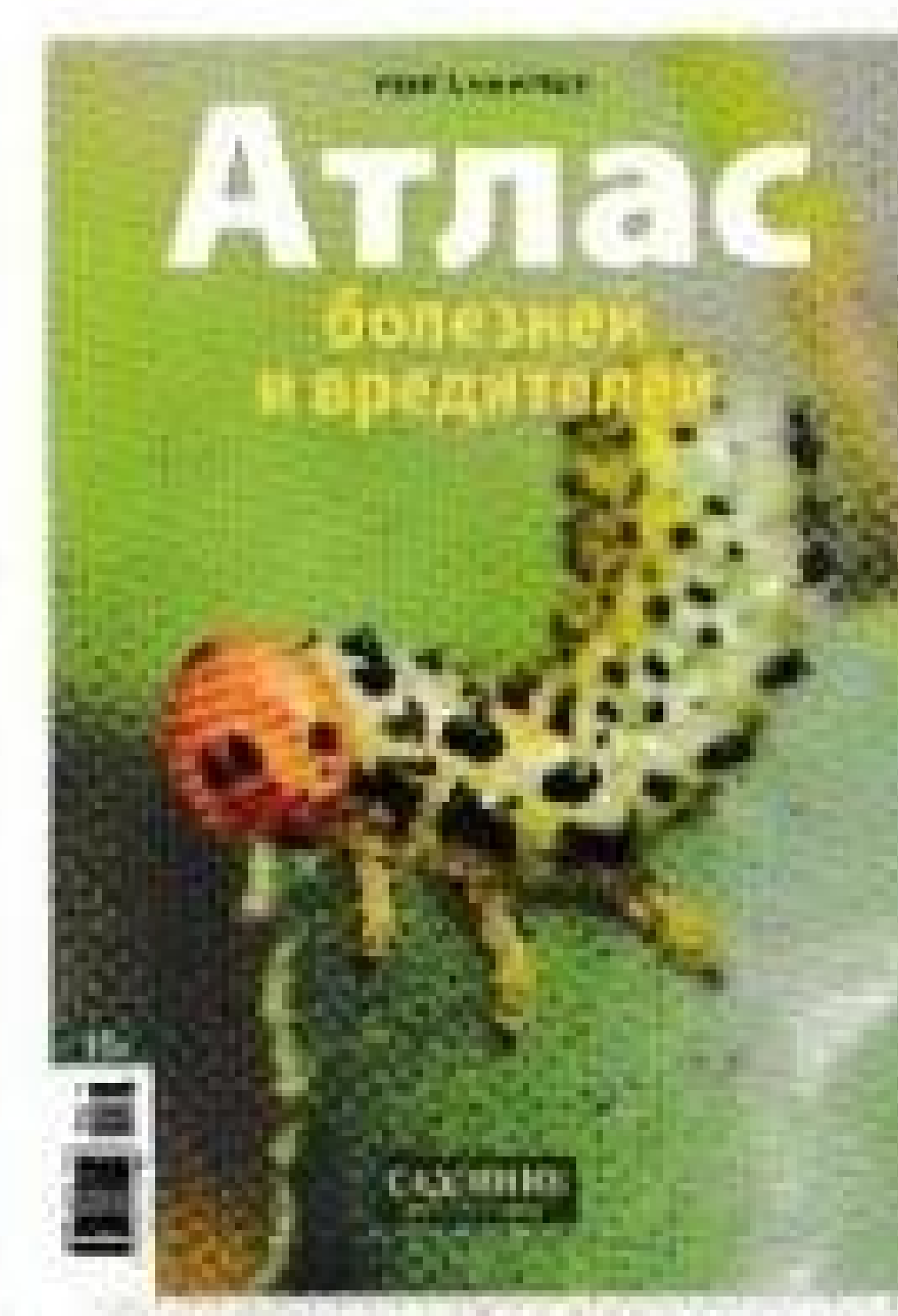
– П5283, П5635

Журнал «Садовник» – П5277, П5589

Или на сайте <https://podpiska.pochta.ru/>
Телефон горячей линии Почты России
8-800-100-0000

Подписное агентство «Урал-Пресс», РФ

Тел. (499) 700-0507 • (343) 226-0801 • www.ural-press.ru



Покупайте любимые журналы
в интернет-магазине
www.gastronom.ru

рецепты • продукты • магазин • рестораны



КУЛИНАРНАЯ
СТУДИЯ

"Гастроном"

ДОСТУПНО
ВКУСНО
ИНТЕРЕСНО

2 750*

СПЕЦИАЛЬНАЯ ЦЕНА
для вас и ваших друзей

*Цена указана в рублях

ПАРТНЕРЫ СТУДИИ:

DE CESCO
— del 1886 —

БСЮТОК

WORLD NUTRITION

ПОМИДОРКА

KAMIS

Мастер-классы
Экспресс-курсы и стажировки
Детские праздники
Кулинарные вечеринки
Корпоративы и тимбилдинги

Тренинги и презентации
Аренда студий
Выездные кулинарные мероприятия
Подарочные сертификаты