



Только лучшее

фруктовые САЛАТЫ







Фруктовые салаты

.....
САМЫЕ ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ



ЭКМО

МОСКВА

2012

Содержание



Сметанный соус	6
Яичный соус	6
Сливочный соус	7
Йогурт	7
Виноградный салат с йогуртом	8
Слоистый фруктовый салат	10
Салат из дыни с виноградом	12
Салат из груш с гранатовыми зернами	14
Итальянский фруктовый салат	16
Фруктовый салат с шербетом	18
Салат из апельсинов с ягодами	20
Салат из яблок с йогуртом	22
Салат из арбуза с грушами	24
Салат фруктовый с арбузом	26
Салат фруктовый с киви	28
Салат фруктовый с сухим вином	30
Фруктовый салат с йогуртом	32
Банановый салат с сельдереем	34
Фруктово-ягодный салат с лимонным кремом	36



Салат фруктовый с медом	38
Фруктовый салат с мороженым	40
Салат-коктейль фруктовый	42
Киви с шоколадом и сливками	44
Экзотический салат с киви	46
Салат из апельсинов с авокадо	48
Салат с курагой и взбитыми сливками	48
Фруктовый салат с орехами	50
Салат с клубникой	52
Вальдорфский салат	52
Теплый салат с яблоком	54
Салат из яблок с мандаринами	56
Салат из яблок с ягодами	56
Салат фруктовый с шоколадной стружкой	58
Салат клубничный с морковью	60
Салат фруктовый с сухим вином	60
Салат фруктовый с орехами и сыром	62
Салат фруктовый с киви	62

Сметанный соус



800 г сметаны, 100 г ягод (малина или клубника), **2** апельсина, **1** лимон, **40 мл** ликера, **3 ст. л.** сахара, **1 г** корицы

- 1** Ягоды (без плодоножек) промыть в холодной воде и выложить в дуршлаг, чтобы стекла вода, затем протереть через частое сито.
- 2** С лимона и апельсина срезать цедру. Сок отжать, цедру мелко нашинковать, ошпарить и охладить.
- 3** Полученные соки (ягодный, лимонный и апельсиновый) и цедру соединить со сметаной, добавить сахар, толченую корицу, ликер и хорошо перемешать.

Яичный соус



125 г сахара, **1 ст. л.** пшеничной муки, **1** яичный желток, **2 ст. л.** лимонного сока, **180 мл** ананасового сока, **480 мл** взбитых сливок

- 1** Смешать в небольшой кастрюльке сахар, яичный желток и муку.
- 2** Добавить лимонный и ананасовый соки и варить на медленном огне, помешивая, пока смесь не станет густой.
- 3** Остудить, ввести взбитые сливки и тщательно перемешать.

Сливочный соус



1 $\frac{1}{8}$ стакана сливок, **1** ст. л. сахара, **2** яичных желтка, ванильный сахар

- 1** Смешать стакан сливок с 1 ст. л. сахара и вскипятить.
- 2** К двум сырым яичным желткам добавить 1 ст. л. холодных сливок, и эту смесь хорошо растереть.
- 3** Снять сливки с огня, добавить к ним смесь, разогреть, постоянно помешивая, пока не загустеет, добавить немного ванильного сахара, а когда растворится – снять.
- 4** Кипятить сливки вновь нельзя. Отличный соус для салатов из фруктов.

Йогурт



1 л молока, **2–3** ст. л. йогурта, сахар

- 1** Молоко подогреть (но чтобы не было очень горячим), добавить 2–3 ст. л. йогурта и немного сахара.
- 2** Перемешать и поставить на сутки в теплое место (за это время бактерии, присутствующие в йогурте, размножатся, и получится совершенно экологически чистый домашний йогурт).
- 3** Чтобы йогурт загустел, обычно требуется 4–8 часов. Когда он будет готов, поставить в холодильник, чтобы остановить рост бактерий.

Виноградный салат с йогуртом

по 80 г зеленого
и черного винограда
без косточек

1 яблоко

1 ч. л. лимонного сока

100 мл натурального
йогурта

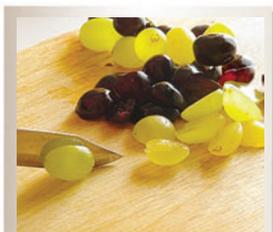
1 ст. л. яблочного
сока

1 щепотка молотой
корицы

1 Ягоды винограда разрезать пополам.
Яблоко очистить, нарезать дольками, полить
лимонным соком.

2 Йогурт перемешать с яблочным соком
и корицей.

3 Виноград и яблоко выложить в креманки,
полить йогуртом.



1



2



3



Слоистый фруктовый салат

- 1 яблоко
- 1 банан
- 1 апельсин
- 2 киви
- ½ стакана винограда без косточек
- 6 ст. л. натурального йогурта
- 2 ст. л. тертого шоколада

1 Яблоко, банан, апельсин и киви очистить от кожицы и нарезать ломтиками.

2 Ягоды винограда разрезать пополам.

3 Фрукты уложить в креманки слоями, заправить йогуртом.

4 При подаче посыпать тертым шоколадом.

Совет:

Яблоки, очищенные и нарезанные для салата, не потемнеют, если положить их на несколько минут в слегка подсоленную воду.



1



2



3



Салат из дыни с виноградом

1 дыня
100 г винограда
без косточек
2 ст. л. сахара
сок 1 лимона

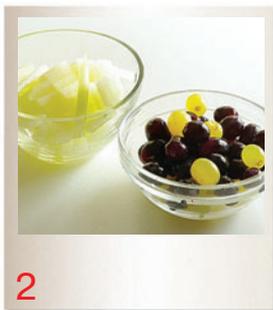
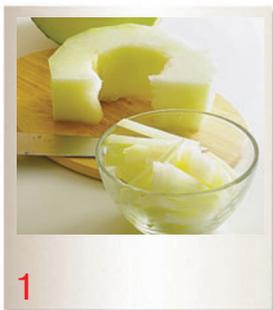
1 Очищенную дыню нарезать небольшими кусочками, посыпать сахаром и охладить.

2 Кусочки дыни смешать с виноградом и выложить в салатник.

3 Перед подачей сбрызнуть лимонным соком, оформить виноградом и листиками мяты.

Совет:

Для любого рецепта дыня должна быть свежерезанной. Ее можно хранить в холодильнике, завернув в пленку, но совсем недолго, так как мякоть дыни быстро портится и легко впитывает другие запахи.





Салат из груш с гранатовыми зернами

2 груши
100 г зерен граната
120 г сыра гауда
1 стакан йогурта
1 ст. л. сахарной пудры
1 ч. л. молотой корицы

- 1 Груши и сыр нарезать ломтиками.
- 2 Добавить зерна граната, сахарную пудру и перемешать.
- 3 Выложить салат в креманку, полить йогуртом и посыпать корицей.

Совет:

Выбирать гранат стоит с подсохшей кожурой, которая будет обтягивать зерна. Зрелый гранат должен быть тяжелее, чем кажется на вид. Плод следует выбирать твердый; если гранат мягкий, то его могли по дороге побить или подморозить.



1



2



3



Итальянский фруктовый салат

- 2 персика
- 10–12 листьев мяты
- 3 ст. л. кокосовой стружки
- 1 яйцо
- 3 ст. л. сахара

1 Персики разрезать пополам и удалить косточки. Две половинки посыпать $\frac{1}{2}$ ст. л. сахара и запечь при температуре 120 °С. Оставшиеся половинки нарезать крупными кусочками, мяту – полосками.

2 Кокосовую стружку, постоянно помешивая, прогреть на сковороде, снять с огня, добавить нарезанные персики, мяту и перемешать.

3 Для соуса яйцо взбить с оставшимся сахаром и прогреть на водяной бане до растворения сахара.

4 Приготовленный соус налить на блюдо, в центр которого уложить половинки персиков, на них – прогретые с мятой и кокосовой стружкой кусочки персика.



1



2



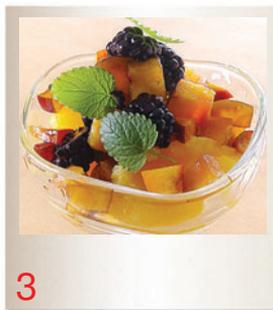
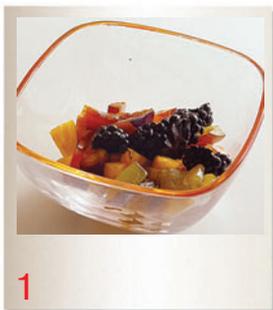
3



Фруктовый салат с шербетом

900 г фруктов и ягод
по сезону
сок 3 апельсинов
сок 1 лимона
1 ст. л. яблочного или
грушевого сока
2 ст. л. апельсинового
ликера

- 1 Фрукты нарезать мелкими кубиками. Половину ягод и фрукты протереть.
- 2 Соки смешать и слегка подогреть. В подогретую смесь добавить ликер, поставить в морозильную камеру до появления кристаллов по краю, затем взбить. Повторить эту операцию еще 1–2 раза, затем шербет заморозить.
- 3 При подаче разложить шербет в вазочки, сверху выложить фрукты и ягоды, оформить мятой.





Салат из апельсинов с ягодами

3 апельсина
300 г различных ягод
по сезону
½ стакана сметаны
50 г сахарной пудры
½ ч. л. молотой
корицы

1 Для соуса с апельсинов снять часть цедры, нарезать ее мелкой соломкой, ошпарить.

2 Сметану взбить с корицей и сахарной пудрой. Добавить цедру, перемешать.

3 Апельсины очистить, нарезать полукруглыми ломтиками и уложить в салатник. В центр уложить нарезанные ягоды.

4 Оформить салат соусом и подавать.

Совет:

Апельсины и лимоны остаются свежими, если их смазать растительным маслом, положить в полиэтиленовый мешочек или закрытую посуду и хранить в прохладном месте.



1



2



3



Салат из яблок с йогуртом

600 г яблок

125 мл натурального

йогурта

1 ст. л. жидкого меда

1 ст. л. фисташек

5 листиков мяты

1 Неочищенные яблоки, удалив сердцевину, нарезать ломтиками.

2 Йогурт взбить с медом.

3 Залить яблоки йогуртовым соусом, посыпать фисташками.

4 При подаче оформить листиком мяты.

Совет:

Сморщенные яблоки примут свежий вид, если их положить на несколько часов в холодную воду.



1



2



3



Салат из арбуза с грушами

$\frac{1}{4}$ арбуза
2 груши
 $\frac{1}{4}$ стакана сока лайма
 $\frac{1}{4}$ ч. л. соли
красный молотый
перец

1 Груши нарезать кубиками, посолить и перемешать с соком лайма. Поставить в холодильник на 30 минут.

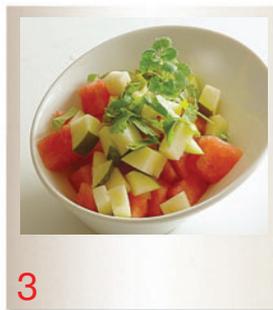
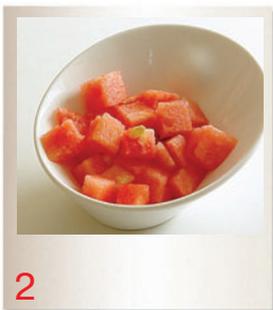
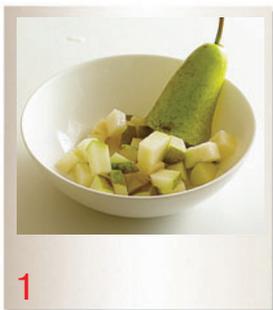
2 Мякоть арбуза без семян нарезать крупными кубиками или шариками.

3 Добавить к грушам арбуз, мелко нарубленную мяту, поперчить, перемешать и оставить на 15 минут.

4 Перед подачей украсить зеленью мяты.

Совет:

Верные признаки спелости арбуза – пересохшие «хвостик» и «пяточок».





Салат фруктовый с арбузом

300 г арбуза
2 абрикоса
2 персика
4 сливы
100 г малины или ежевики
½ стакана сметаны

Для сиропа:
250 мл воды
½ стакана сахара

1 Из воды и сахара сварить сироп.

2 Арбуз, абрикосы, персики и сливы нарезать кубиками, соединить с малиной или ежевикой, залить сиропом и поставить в холодильник на 30 минут.

3 При подаче полить салат сметаной и оформить малиной или ежевикой.

Совет:

Астраханские арбузы считаются спелыми тогда, когда разница между темными и светлыми полосками ярко выражена. Другие сорта считаются спелыми, когда кожица арбуза осветляется.



1



2



3



Салат фруктовый с киви

3 киви
2 банана
1 ананас
2 ч. л. сахарной
пудры
2 ст. л. лимонного
сока
ванильный сахар

1 Киви, бананы и мякоть ананаса нарезать кубиками.

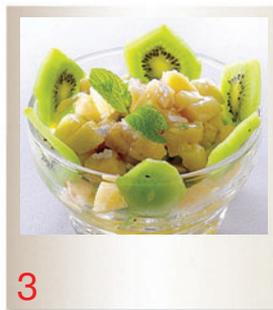
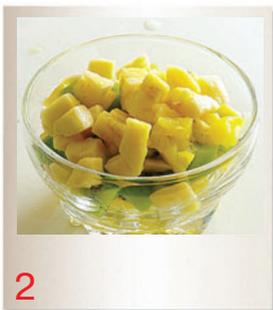
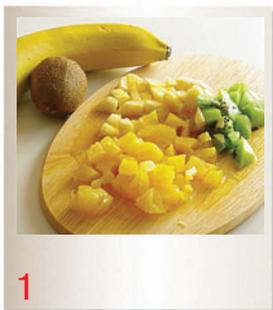
2 Фрукты посыпать сахарной пудрой, добавить лимонный сок, ванильный сахар и перемешать.

3 Салат поставить в холодильник на 30 минут.

4 При подаче оформить ломтиками фруктов и мятой.

Совет:

Полезные вещества в киви позволяют сжигать вредные жиры, что избавляет наши сосуды от тромбов и продлевает жизнь. Этот фрукт также обладает противоопухолевым, антиоксидантным действием и повышает физическую работоспособность.





Салат фруктовый с сухим вином

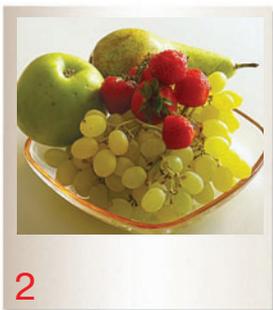
2 яблока
2 груши
100 г клубники
100 г винограда
½ стакана белого
сухого вина
½ стакана воды
½ стакана сахара
1 ст. л. ванильного
сахара

1 К вину добавить сахар, ванильный сахар, воду и довести до кипения, после чего охладить.

2 Фрукты промыть, обсушить.

3 Нарезать, уложить в креманки и залить вином.

4 Подавать десерт охлажденным.





Фруктовый салат с йогуртом

по 250 г черного
и зеленого винограда

2 киви

2 груши

1 ст. л. лимонного
сока

200 г мякоти арбуза

250 г сливочного

йогурта

1 пакетик ванильного
сахара

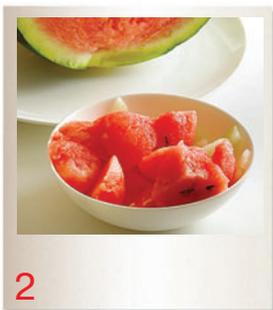
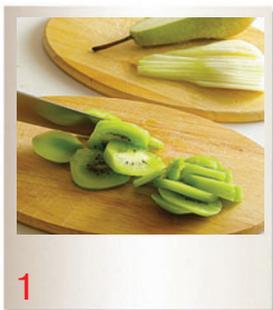
1 щепотка корицы

1 Ягоды винограда разрезать пополам. Груши очистить, разрезать пополам, удалить сердцевину, нарезать ломтиками, сбрызнуть лимонным соком. Киви очистить от кожицы, нарезать ломтиками.

2 Из мякоти арбуза удалить семена, вырезать шарики. Все ингредиенты перемешать.

3 Йогурт взбить до образования воздушной массы, добавив ванильный сахар и корицу.

4 При подаче заправить салат йогуртом.





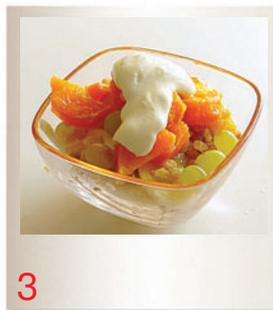
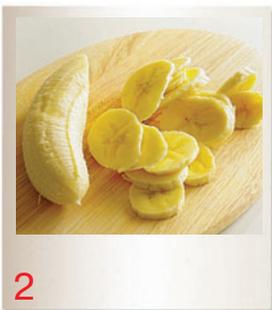
Банановый салат с сельдереем

- 1 банан
- 60 г корня сельдерея
- 3 яблока
- 100 г мандаринов
- 100 г винограда
- без косточек
- 100 г изюма
- без косточек
- 1 стакан сметаны

- 1 Сельдерей и яблоки нарезать соломкой.
- 2 Банан нарезать кружочками, мандарины разделить на дольки и очистить от белой пленки.
- 3 Соединить, добавить виноград, изюм, перемешать и залить сметаной.
- 4 Оформить салат фруктами и подавать.

Совет:

Очищенные корни сельдерея не потемнеют, если держать их в соленой воде.





Фруктово-ягодный салат с лимонным кремом

- 1 лимон
- 300 г фруктово-ягодного ассорти (клубника, виноград, киви, яблоко, банан)
- 2 стакана сметаны
- 3 ст. л. сливок
- 1 пакетик ванильного сахара
- 2 веточки мяты

1 С лимона часть цедры срезать полосками и отложить в сторону. Оставшуюся цедру натереть на терке.

2 Из мякоти лимона отжать сок. Фрукты нарезать кусочками.

3 Сметану со сливками взбить миксером до кремообразного состояния, затем добавить ванильный сахар, лимонный сок и тертую цедру.

4 Разложить на тарелки вместе с кусочками фруктов. Поставить десерт на 30 минут в холодильник.

5 Перед подачей украсить десерт мятой и полосками цедры.

Совет:

Из лимона можно выжать больше сока, если предварительно опустить его на несколько минут в горячую воду.



1



2



3



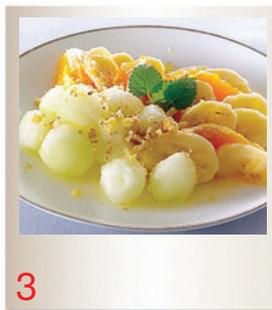
Салат фруктовый с медом

2 апельсина
300 г дыни
2 банана
2 ст. л. меда
4 ст. л. яблочного
сока
2 ст. л. рубленых
грецких орехов

- 1 Апельсины, бананы нарезать ломтиками.
- 2 Из мякоти дыни вырезать шарики.
- 3 Подготовленные ингредиенты соединить и полить медом, смешанным с соком.
- 4 При подаче посыпать салат орехами.

Совет:

Мед хранят в сухом помещении при температуре не выше 20 °С. Находясь рядом с резко пахнущими овощами, мед может впитать в себя их запах. Поэтому тару с медом хорошо укупоривают.

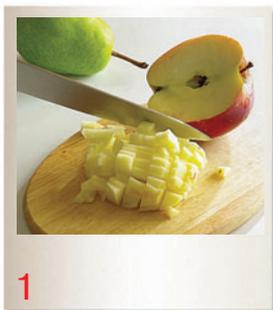




Фруктовый салат с мороженым

400 г различных
фруктов и ягод
(яблоко, груша,
персик, вишня)
400 г мороженого
2 ст. л. сахара
2 ст. л. ликера

- 1 Фрукты очистить. Яблоко и грушу нарезать кубиками.
- 2 Сахар растопить на сухой сковороде до золотистого цвета, добавить персик, вишню без косточек, ликер, охладить и протереть через сито.
- 3 Приготовленное пюре соединить с нарезанными фруктами, перемешать и разложить в креманки. Сверху положить нарезанное небольшими кубиками мороженое.





Салат-коктейль фруктовый

200 г яблок

200 г вишни

100 г винограда

1 киви

100 мл взбитых

сливок

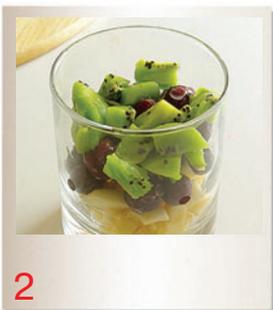
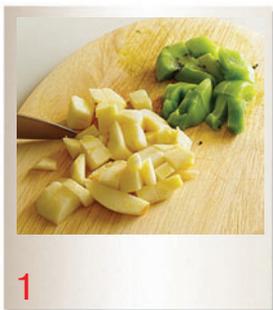
1 Яблоко и киви очистить, нарезать кубиками.

2 Уложить в бокалы слоями, чередуя яблоки, вишню, киви и виноград.

3 Оформить взбитыми сливками.

Совет:

Сливки следует начинать взбивать на малых скоростях, постепенно увеличивая скорость. Сливки готовы, как только на поверхности сливок станут видны следы от венчика, а сами они станут объемными и пушистыми. Скорость взбивания следует снижать также постепенно, в противном случае можно взбить сливки в масло.





Киви с шоколадом и сливками

2 киви
70 г горького
шоколада
160 мл сливок (35%)

- 1 Шоколад поломать на кусочки, положить в миску и растопить, помешивая, на очень маленьком огне.
- 2 Сливки взбить в пышную пену, половину добавить к шоколаду, тщательно перемешать.
- 3 Киви очистить от кожуры, мякоть нарезать ломтиками, разложить по бокалам, полить шоколадной смесью.
- 4 Сверху выложить оставшиеся взбитые сливки и сразу же подать к столу.



1



2



3



Экзотический салат с киви

3 киви
2 банана
6 крекеров
6 ст. л. сиропа
3 ч. л. ликера или
рома
виноград

1 Ягоды винограда разрезать пополам. Киви и бананы нарезать кружочками.

2 В креманку положить крекер, на него – кружочки киви. Вокруг киви веером разложить кружочки банана и виноград.

3 Сверху на киви выложить горкой взбитые сливки и оформить ягодами винограда.

4 При подаче полить сиропом, смешанным с ромом или ликером.



1



2



3



Салат из апельсинов с авокадо

500 г апельсинов
2 ст. л. лимонного сока
500 г авокадо
½ стакана апельсинового сока
2 ст. л. винного уксуса
1 ст. л. оливкового масла
рубленая зелень петрушки
1 ч. л. горчицы
черный молотый перец
соль

1 Апельсины очистить от кожицы и белых волокон, затем острым ножом вырезать дольки из мембран.

2 Мякоть авокадо надрезать вокруг косточки, развернуть ее на 180 °С и поделить плод пополам. Удалить косточки, очистить авокадо от кожуры и нарезать ломтиками. Сбрызнуть ломтики авокадо лимонным соком.

3 Для соуса взбить уксус, апельсиновый сок, масло, горчицу, соль и молотый перец

4 Выложить на блюдо дольки апельсина и ломтики авокадо в форме веера, полить соусом и посыпать зеленью петрушки.

Салат с курагой и взбитыми сливками

200 г кураги
по 100 г изюма, апельсинов
и кедровых орешков
100 г сливочного мороженого
немного взбитых сливок

1 Курагу и изюм залить горячей водой, оставить примерно на 15 минут. После этого курагу порезать на мелкие кусочки, смешать с кедровыми орешками и изюмом.

2 Апельсины разделить на дольки, снять с них кожицу и целыми добавить к остальным компонентам.

3 Охлажденное мороженое нарезать кубиками и выложить в креманку или бокал, сверху залить взбитыми сливками.

4 Сверху готовый салат с курагой посыпать измельченными орехами.



Фруктовый салат с орехами

2 плода хурмы
2 киви
2 бананы
2 груши
2 ст. л. меда
1 ст. л. лимонного
сока
1/3 стакана очищенных
лесных орехов
2 ст. л. сушеной
клюквы

1 Орехи высыпать на разогретую сковороду без масла и немного обжарить, пока не подрумянятся. Затем орехи измельчить.

2 Мед смешать с лимонным соком. Клюкву измельчить.

3 Груши разрезать пополам и удалить семена вместе с семенными гнездами. Бананы нарезать толстыми пластинами наискось. Слегка сбрызнуть приготовленной смесью меда и лимона и перемешать.

4 Киви очистить от кожицы и нарезать пластинами. Хурму разрезать пополам, выбрать мягкую мякоть и растереть.

5 На тарелки выложить половинки груш, ломтики киви и банана, а сверху полить «соусом» из хурмы. Сверху посыпать кусочками орехов и клюквы, полить остальной частью меда с лимонным соком.



1



3



4



Салат с клубникой

- 1 пучок листьев салата
- 1 $\frac{1}{2}$ –2 стакана свежей клубники

Для соуса:

- 3 ст. л. сахара
- 3 ст. л. майонеза
- 2 ст. л. молока
- 1 ст. л. мака
- 1 ст. л. винного уксуса
- 100 г сыра фета
- 1 горсть арахиса

1 Для соуса в молоко добавить сахар, мак, уксус, майонез и хорошо перемешать.

2 Арахис обжарить на сковороде 5–10 минут.

3 Листья салата промыть, нарвать руками, выложить на блюдо или в стеклянную салатницу.

4 Клубнику помыть, обсушить, нарезать небольшими ломтиками, выложить поверх зелени.

5 Добавить сыр, нарезанный кубиками, посыпать орехами, слегка перемешать. Полить соусом.

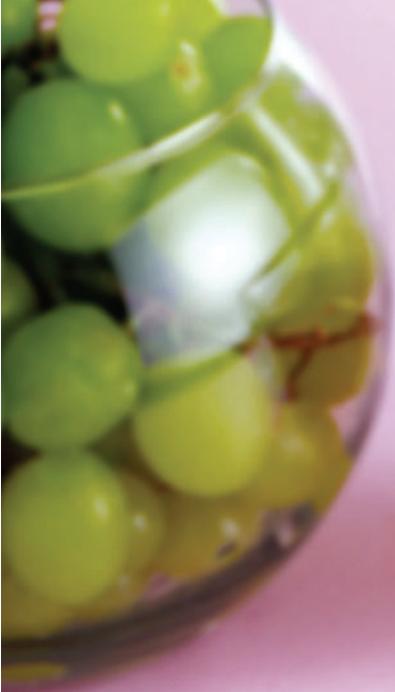
Вальдорфский салат

- 100 г вишни
- 100 мл майонеза
- 100 мл сметаны
- 2 ст. л. лимонного сока
- 1 ч. л. сахара
- 2 зеленых яблока
- 400 г корня сельдерея
- 100 г черного винограда
- 20 г грецких орехов
- молотый черный перец
- соль

1 Майонез, сметану и лимонный сок перемешать с помощью венчика в глубокой миске.

2 В ту же миску натереть на крупной терке корень сельдерея, нарезать мелкими кубиками яблоки, добавить разрезанные на половинки ягоды винограда и вишню.

3 Посолить, поперчить, посыпать измельченными грецкими орехами.



Теплый салат с яблоком

- 1 яблоко
- ½ ч. л. сливочного масла
- ½ лимона
- 1 щепотка смеси специй для пудинга
- ¼ пучка салата латука
- 1 ч. л. оливкового масла
- 1 щепотка соли
- молотый черный перец
- 1 ч. л. абрикосового пюре
- 2 шт. чернослива без косточек
- 3 очищенных грецких ореха

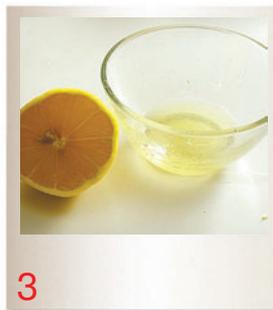
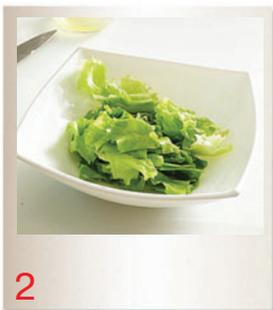
1 Яблоко очистить и нарезать на брусочки средней величины. В сотейнике растопить сливочное масло и положить в него яблоки. Обжаривать на среднем огне, добавив лимонный сок из четвертинки лимона и смесь специй, 10 минут.

2 Салатные листья нарвать руками в глубокую тарелку.

3 Для заправки сок из другой четвертинки лимона выдавить в маленький стаканчик, растворить соль, добавить оливковое масло и взбить ложкой до однородности. Добавить абрикосовое пюре и приправить перцем по вкусу.

4 Полить заправкой салатные листья и слегка перемешать. Затем выложить теплые яблочные ломтики и аккуратно перемешать.

5 Чернослив разрезать на кусочки, орехи слегка разломать руками и посыпать салат.





Салат из яблок с мандаринами

- 7 мандаринов
- 4 яблока
- 1 банан
- ½ стакана густых сливок
- 2 ст. л. миндаля

1 Мандарины очистить, вырезать дольки из мембран, собирая вытекающий сок. Дольки нарезать кусочками.

2 Яблоки, очистив от сердцевины и кожуры, нарезать дольками. Чтобы яблоки не потемнели, сбрызнуть их мандариновым соком, перемешать.

3 Банан нарезать кружочками.

4 Миндаль обжарить на сухой сковороде, измельчить.

5 Подготовленные фрукты смешать, заправить сливками, посыпать миндалем.

Салат из яблок с ягодами

- 200 г клубники
- 150 г малины
- 2 яблока
- сахар
- лимонный сок
- 200 мл сливок

1 Яблоки нарезать тонкими ломтиками, посыпать сахаром и дать ему растаять.

2 В салатник выложить ломтики яблок, клубнику, малину, сбрызнуть лимонным соком и посыпать немного сахаром.

3 Салат подавать со взбитыми сливками.



Салат фруктовый с шоколадной стружкой

- 2 яблока
- 2 груши
- 200 г ананаса
- 2 нектарина
- 3–4 киви
- 1 стакан густых сливок
- 1 ст. л. сахарной пудры
- 2 ст. л. шоколадной стружки

Для корзиночек:

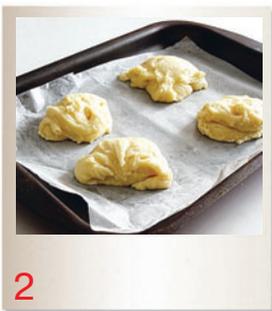
- 3 яичных белка
- 100 г сахарной пудры
- 100 г пшеничной муки
- 4 ст. л. сливочного масла

1 Для теста яичные белки взбить, добавляя сахарную пудру. Всыпать муку, взбивать до образования однородной массы. В конце взбивания влить растопленное масло. Накрыть тесто пищевой пленкой и выдержать 20 минут.

2 По 1 ст. л. теста выложить на смазанный маслом или выстеленный бумагой противень. Ножом или лопаткой размазать тесто от центра к краям в виде лепестков. Выпекать 5–8 минут при 180 °С. Печенье снять с противня и, не давая ему остыть, нажать на середину выемкой для вырезания.

3 Яблоки и груши разрезать на 4 части, вырезав сердцевину, нарезать ломтиками. У нектаринов вынуть косточку и нарезать ломтиками. Киви и ананас очистить от кожицы и нарезать ломтиками. Фрукты соединить, слегка перемешать, разложить в выпеченные корзиночки.

4 Оформить взбитыми с сахарной пудрой сливками и посыпать шоколадной стружкой.





Салат клубничный с морковью

300 г клубники
6 морковок
3 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. лимонного сока
1 ст. л. рубленой мяты
1 ст. л. тертой цедры лайма

- 1 Клубнику разрезать пополам.
- 2 Морковь нарезать соломкой.
- 3 Для соуса масло взбить с лимонным соком и мятой.
- 4 Клубнику соединить с морковью, выложить в салатник.
- 5 При подаче полить салат приготовленным соусом, посыпать цедрой лайма.

Салат фруктовый с сухим вином

2 яблока
2 груши
2 персика
100 г винограда
½ стакана белого сухого вина
½ стакана воды
½ стакана сахара
1 ст. л. ванильного сахара

- 1 Вино довести до кипения, добавив сахар, ванильный сахар и воду, охладить.
- 2 Фрукты нарезать, уложить в креманки.
- 3 Перед подачей залить вином и охладить.



Салат фруктовый с орехами и сыром

2 ч. л. горчицы
2 ст. л. сметаны
100 г майонеза
100 г ядер грецких орехов
1–2 груши
2 яблока
50 г сыра
сок 2 лимонов
сахар

- 1 Сыр нарезать кубиками.
- 2 Груши и яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками и соединить с сыром.
- 3 Для соуса смешать майонез со сметаной, горчицей, сахаром и лимонным соком.
- 4 Салат заправить приготовленным соусом, выдержать на холоде 30 минут и оформить орехами.

Салат фруктовый с киви

3 киви
1 ананас
2 банана
2 ст. л. лимонного сока
2 ч. л. сахарной пудры
ванильный сахар

- 1 Киви, бананы и мякоть ананаса нарезать кубиками.
- 2 Фрукты посыпать сахарной пудрой, добавить лимонный сок, ванильный сахар и перемешать.
- 3 Поставить на 30 минут в холодильник.
- 4 При подаче оформить ломтиками фруктов.



Фруктовые салаты. – М. : Эксмо, 2012. – 64 с. : ил. – (Кулинария.
Ф 93 Вкусно. Быстро. Доступно).

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-58349-2

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2012

Фото: *В. Кугаевский*

Дизайн обложки: **ОЗЕРОВ** **СТУДИЯ**
ИГОРЬ АНДРЕЙ

Издание для досуга

ФРУКТОВЫЕ САЛАТЫ

Ответственный редактор *А. Братушева*
Художественный редактор *А. Мусин*

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

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

**По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями** обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

International Sales: *International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*
international@eksmo-sale.ru

**По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении,** обращаться по тел. 411-68-59, доб. 2299, 2205, 2239, 1251.
E-mail: vipzakaz@eksmo.ru

**Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:**
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Подписано в печать 11.07.2012. Формат 60x90^{1/16}.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 4,0.
Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-58349-2



9 785699 583492 >

фруктовые САЛАТЫ

**Приготовить завтрак, обед,
ужин вкусно и быстро? Легко!**

Серия «Вкусно. Быстро. Доступно» поможет вам приготовить вкусные и разнообразные блюда без особых усилий! Следуя подробным инструкциям с пошаговыми фотографиями, вы сможете воспроизвести даже самое сложное блюдо быстро и легко!

Закуска и выпечка, блюда из мяса и рыбы, десерты и напитки, традиционные или оригинальные блюда... Теперь не нужно задумываться о том, как разнообразить ваш стол, ведь все самые яркие и только проверенные рецепты вы сможете найти в наших книгах. Теперь удивлять своих близких каждый день разными и вкусными блюдами вам будет проще и интересней!



ISBN 978-5-699-58349-2



9 785699 583492 >

