



В этой книге собраны рецепты лучших салатов, винегретов, соусов и заправок, которые займут достойное место в кулинарной коллекции любой хозяйки. Красочные иллюстрации и подробное описание позволят без труда приготовить понравившееся блюдо.



Мир Печати

Скр(мел)МиллионМеню.Лу
Код: 00292542



51.00 руб.



Миллион рецептов

ЛУЧШИЕ В МИРЕ САЛАТЫ, ВИНЕГРЕТЫ, ЗАПРАВКИ и СОУСЫ



Миллион рецептов

О.В. Сладкова

**ЛУЧШИЕ В МИРЕ
САЛАТЫ,
ВИНЕГРЕТЫ,
ЗАПРАВКИ И СОУСЫ**


ИЗДАТЕЛЬСТВО
Астрель
Полиграфиздат
МОСКВА

УДК 641
ББК 36.997
С47

Оригинал-макет подготовлен студией «М-Пресс»

Серийное оформление
и компьютерный дизайн: Г. В. Смирнова

Сладкова, О. В.

С47 Лучшие в мире салаты, винегреты, заправки и соусы / О. В. Сладкова. — М.: АСТ: Астрель: Полиграфиздат, 2011. — 32 с.: ил. — (Миллион рецептов).

ISBN 978-5-17-071064-5 (ООО «Издательство АСТ»)
ISBN 978-5-271-31993-8 (ООО «Издательство Астрель»)
ISBN 978-5-4215-1572-2 (ООО «Полиграфиздат»)

В этой книге собраны рецепты лучших салатов, винегретов, соусов и заправок, которые займут достойное место в кулинарной коллекции любой хозяйки. Красочные иллюстрации и подробное описание позволят без труда приготовить понравившееся блюдо.

УДК 641
ББК 36.997

© О. В. Сладкова, 2010

СОДЕРЖАНИЕ

Салат из эндивия с грецкими орехами	4
Салат из краснокочанной капусты в корзиночках из яблок	5
Салат из помидоров и зеленого лука	6
Салат из авокадо с креветками и оливками	7
Салат с копченой семгой и перепелиными яйцами	8
Салат из креветок по-китайски	9
Салат «Морской коктейль»	10
Салат «Восторг»	11
Салат из красной рыбы с мочеными яблоками	12
Салат из копченой курицы с омлетом	13
Салат с тунцом и хурмой	14
Салат «Аппетитный»	15
Салат из куриной печени с кедровыми орешками	16
Салат из овощей с маринованными шампиньонами	17
Салат из жареной рыбы с яблоками и редькой	18
Салат из курицы и дайкона в корзиночках из помидоров	19
Салат «Вулкан»	20
Винегрет «Праздничный»	21
Винегрет с шампиньонами и фасолью	22
Винегрет из краснокочанной капусты	23
Винегрет по-домашнему	24
Винегрет с маринованной капустой и петрушкой	25
Соус «Болоньез»	26
Неаполитанский соус	27
Томатный соус с базиликом, луком и чесноком	28
Голландский соус	29
Заправка с розмарином и чесноком	30
Заправка с петрушкой и красным перцем	31



САЛАТ ИЗ ЭНДИВИЯ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

Вам потребуется:



2 порции



15 минут



89 ккал

- ✓ 1 кочан красного эндивия
- ✓ 70 г очищенных грецких орехов
- ✓ 30 мл оливкового масла
- ✓ 20 мл лимонного сока
- ✓ зелень петрушки
- ✓ перец
- ✓ соль



◆ Эндивий вымыть, разобрать кочан на отдельные листья, крупно нарезать. Орехи подсушить в духовке или обжарить на сковороде без добавления масла. Зелень петрушки вымыть, нарубить.

Приготовить заправку из лимонного сока, оливкового масла, соли и перца.

Смешать эндивий с орехами и петрушкой, разложить по тарелкам, полить заправкой.

Этот салат можно также заправить натуральным несладким йогуртом.

САЛАТ ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ В КОРЗИНОЧКАХ ИЗ ЯБЛОК

Вам потребуется:



4 порции



35 минут



261 ккал

- ✓ 4 крупных кислых зеленых яблока
- ✓ 300 г краснокочанной капусты
- ✓ 100 г копченой свинины
- ✓ 2 луковицы
- ✓ 50 мл яблочного уксуса
- ✓ зелень петрушки
- ✓ 50 мл растительного масла
- ✓ перец
- ✓ соль



◆ Зелень петрушки вымыть. Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими полукольцами, обжарить в растительном масле. Свинину нарезать мелкими кубиками, добавить к луку, обжарить.

◆ Краснокочанную капусту вымыть, шинковать, положить в сковороду с луком и свининой, полить уксусом, посолить, поперчить.

◆ Влить в сковороду 100 мл воды и тушить на слабом огне под крышкой до готовности.

◆ Яблоки вымыть, зигзагообразно срезать верхушки, удалить сердцевину с частью мякоти.

◆ В подготовленные яблоки выложить салат, украсить листочками петрушки.



САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ЗЕЛЕННОГО ЛУКА

Вам потребуется:



4 порции



15 минут



76 ккал

- ✓ 800 г крупных помидоров
- ✓ 100 г зеленого лука
- ✓ 50 мл оливкового масла
- ✓ 30 мл апельсинового сока
- ✓ 5 мл бальзамического уксуса
- ✓ сахар
- ✓ соль

◆ Помидоры вымыть, нарезать дольками. Зеленый лук вымыть, обсушить, мелко нарезать.

◆ Для приготовления заправки смешать оливковое масло с бальзамическим уксусом и апельсиновым соком, добавить сахар и соль.

◆ Смешать помидоры с зеленым луком, выложить в салатник, полить заправкой и подать к столу.

В этот салат можно добавить мелко нарезанную пряную зелень.



САЛАТ ИЗ АВОКАДО С КРЕВЕТКАМИ И ОЛИВКАМИ

Вам потребуется:



4 порции



25 минут



136 ккал

- ✓ 2 авокадо
- ✓ 150 г креветок
- ✓ 100 г оливок без косточек
- ✓ 1 пучок зелени укропа
- ✓ 1 стебель лука-порея
- ✓ 0,5 пучка зелени петрушки и укропа
- ✓ 1 пучок зеленого салата
- ✓ 50 мл оливкового масла
- ✓ перец
- ✓ соль

◆ Плоды авокадо вымыть, разрезать пополам, удалить косточки. Часть мякоти вырезать, измельчить. Креветки промыть, опустить в кипящую подсоленную воду, варить в течение 3 минут, затем откинуть на дуршлаг и очистить. Лук-порей вымыть, нарезать тонкими кружочками. Листья салата вымыть, обсушить.

◆ Половинки авокадо посолить и поперчить изнутри, выстлать листьями салата, выложить сверху креветки, мякоть авокадо, оливки и кружочки лука-порея.

◆ Салат посолить, поперчить, сбрызнуть оливковым маслом, украсить зеленью петрушки и укропа.



Мякоть авокадо будет вкуснее, если приправить ее лимонным соком или винным уксусом.





САЛАТ С КОПЧЕНОЙ СЕМГОЙ И ПЕРЕПЕЛИНЫМИ ЯЙЦАМИ

Вам потребуется:



4 порции



35 минут



432 ккал

- ✓ 200 г филе копченой семги
- ✓ 5 перепелиных яиц
- ✓ 2 огурца
- ✓ 1 луковица
- ✓ 1 помидор
- ✓ 1 пучок зелени укропа
- ✓ 100 г твердого сыра
- ✓ 100 г сметаны
- ✓ 50 мл лимонного сока
- ✓ перец
- ✓ соль



◆ Филе копченой семги нарезать кубиками. Перепелиные яйца сварить вкрутую, нарезать четвертинками. Помидор и огурцы вымыть, нарезать кубиками. Сыр натереть на крупной терке. Зелень укропа мелко нарезать, оставив несколько веточек для украшения.

◆ В центр тарелки выложить горкой сыр, обложить ее сначала помидором, затем семгой и луком, в конце уложить огурцы. Четвертинки перепелиных яиц разложить по краям тарелки.

◆ Салат поперчить, посолить, заправить смесью из сметаны и лимонного сока.

◆ Готовый салат украсить веточками укропа.

Копченую семгу в этом салате можно заменить копченым мясом или курицей.



САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК ПО-КИТАЙСКИ

Вам потребуется:



2 порции



25 минут



231 ккал

- ✓ 6 крупных креветок
- ✓ 6 ломтиков бекона
- ✓ 1 пучок салата фризе
- ✓ 1 морковь
- ✓ 30 мл оливкового масла
- ✓ 50 г сладкого китайского соуса
- ✓ перец
- ✓ соль



◆ Креветки разморозить, очистить, обернуть каждую полоской бекона, выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом и жарить до образования золотистой корочки.

◆ Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Салат вымыть, нарезать, смешать с морковью, посолить и поперчить.

◆ Овощную смесь разложить по тарелкам, сверху выложить креветки, полить китайским соусом.

Этот салат можно подать и в качестве закуски, и как самостоятельное блюдо.

САЛАТ «МОРСКОЙ КОКТЕЙЛЬ»

Вам потребуется:



4 порции



25 минут



225 ккал

- ✓ 500 г морского коктейля из мидий, креветок и морских грешков
- ✓ 2 мандарина
- ✓ 60 мл оливкового масла
- ✓ 50 мл соевого соуса
- ✓ 1 лимон
- ✓ 2–3 листа пекинской капусты
- ✓ 1 зубчик чеснока
- ✓ зелень петрушки
- ✓ молотая паприка
- ✓ красный молотый перец
- ✓ соль

◆ Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Морепродукты разморозить, выложить вместе с чесноком на сковороду с разогретым оливковым маслом.

◆ Жарить, периодически перемешивая, 2–3 минуты, посолить, добавить паприку и красный перец.

◆ Перемешать, влить соевый соус и готовить еще 3 минуты на слабом огне.

◆ Мандарины и лимон вымыть. Кожицу одного мандарина фигурно разрезать и использовать мандарин как украшение блюда. Другой мандарин очистить от кожицы, разделить на дольки, освободить от пленок и семян.

◆ Дольки мандарина смешать с морским коктейлем. Лимон нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Листья капусты вымыть, обсушить, мелко нарезать.

◆ На дно блюда выложить капусту, затем морской коктейль, смешанный с мандарином. Украсить закуску кружочками лимона и петрушкой. На край блюда выложить украшение из мандарина.



САЛАТ «ВОСТОРГ»

Вам потребуется:



6 порций



30 минут



118 ккал

- ✓ 1 помидор
- ✓ 1 яблоко
- ✓ 1 огурец
- ✓ 1 кочан цветной капусты
- ✓ 100 г консервированного зеленого горошка
- ✓ 150 г розового винограда
- ✓ 2–3 веточки кинзы
- ✓ 100 г низкокалорийного майонеза
- ✓ перец
- ✓ соль

◆ Помидор и огурец вымыть, нарезать тонкими дольками. Яблоко вымыть, удалить сердцевину, нарезать тонкими дольками. Виноград вымыть, снять с кистей, разрезать ягоды пополам. Кинзу вымыть. Цветную капусту вымыть, опустить в кипящую подсоленную воду, варить до готовности. Вареную капусту остудить, разобрать на соцветия.

◆ В салатник выложить цветную капусту, дольки помидора, огурца и яблока, добавить зеленый горошек и виноград, слегка посолить, поперчить, заправить майонезом, оформить веточками кинзы.

◆ Готовый салат можно украсить розой из тонких ломтиков помидора.

Вместо майонеза для заправки этого салата можно использовать белый соус.





САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ РЫБЫ С МОЧЕНЫМИ ЯБЛОКАМИ

Вам потребуется:

- ✓ 300 г красной рыбы
- ✓ 2 моченых яблока
- ✓ по 1 стручку желтого и зеленого сладкого перца
- ✓ 1 пучок зеленого лука
- ✓ 3 зубчика чеснока
- ✓ 2 клубня отварного картофеля
- ✓ 75 мл растительного масла
- ✓ перец
- ✓ соль



4 порции



150 минут



35 ккал

- ◆ Подготовленную рыбу нарезать кусочками шириной около 2 см, посолить, поперчить, обжарить в разогретом растительном масле (50 мл).
- ◆ Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку с семенами, нарезать мелкими кубиками.
- ◆ Моченые яблоки разрезать пополам, удалить сердцевину, нарезать тонкими дольками.
- ◆ Чеснок очистить, вымыть, измельчить. Картофель очистить, нарезать небольшими кубиками.
- ◆ Обжаренные кусочки рыбы выложить на бумажное полотенце, дать впитаться излишкам жира. Рыбу, чеснок, картофель и сладкий перец выложить в салатник.
- ◆ Салат слегка посолить, заправить оставшимся растительным маслом.

Красная рыба будет вкуснее, если перед обжариванием сбрызнуть ее лимонным соком.

САЛАТ ИЗ КОПЧЕНОЙ КУРИЦЫ С ОМЛЕТОМ

Вам потребуется:



2 порции



35 минут



327 ккал

- ✓ 200 г копченого мяса курицы
- ✓ 150 г консервированного зеленого горошка
- ✓ 70 г сыра
- ✓ 50 г майонеза
- ✓ 2 яйца
- ✓ 20 мл растительного масла
- ✓ 1 стручок болгарского перца
- ✓ зелень петрушки
- ✓ соль



В смесь для омлета можно добавить сухую пряную зелень или специи по вкусу.

- ◆ Яйца взбить с майонезом и солью, приготовить на растительном масле омлет, охладить его и нарезать соломкой. Зелень петрушки вымыть. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать небольшими кусочками.
- ◆ Сыр и мясо курицы нарезать соломкой, смешать с горошком, омлетом и болгарским перцем (несколько кусочков оставить для украшения).
- ◆ Выложить приготовленную смесь в салатник, украсить оставшимися кусочками перца и листиками петрушки.



САЛАТ С ТУНЦОМ И ХУРМОЙ

Вам потребуется:



4 порции



25 минут



302 ккал

- ✓ 300 г шампиньонов
- ✓ 200 г консервированного тунца
- ✓ 2 хурмы
- ✓ 2 яйца
- ✓ 50 г кефир
- ✓ 30 мл оливкового масла
- ✓ 20 мл соевого соуса
- ✓ листья зеленого салата
- ✓ зелень петрушки



- ◆ Листья салата и зелень петрушки вымыть, обсушить. Грибы промыть, жарить на сковороде в оливковом масле 5–7 минут, добавить орехи и соевый соус, довести под крышкой до готовности, охладить.
- ◆ Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, нарезать дольками. Хурму вымыть, нарезать небольшими кусочками.
- ◆ Смешать грибы, кусочки тунца, хурму и яйца, разложить полученную смесь по тарелкам, выстланным листьями салата.
- ◆ Украсить салат листиками петрушки и подать к столу.

Вместо шампиньонов в салат можно добавить белые грибы или вешенки.



САЛАТ «АППЕТИТНЫЙ»

Вам потребуется:



4 порции



40 минут



188 ккал

- ✓ 150 г риса
- ✓ 1 стручок болгарского перца
- ✓ 1 помидор
- ✓ 0,5 пучка зеленого лука
- ✓ 0,5 лимона
- ✓ 3 зубчика чеснока
- ✓ 60 мл растительного масла
- ✓ 10 г острого соуса
- ✓ 0,5 пучка зелени укропа
- ✓ 1 луковица
- ✓ соль



- ◆ Рис промыть, отварить в подсоленной воде до готовности, затем остудить. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать кольцами. Помидор вымыть и нарезать небольшими кусочками. Зеленый лук вымыть и нарубить.
- ◆ Чеснок очистить, измельчить, выложить в отдельную посуду, добавить острый соус, сбрызнуть лимонным соком, оставить на 3–5 минут, затем добавить растительное масло, посолить и перемешать.
- ◆ Рис смешать с болгарским перцем, помидором, зеленым луком, добавить чесночную заправку, перемешать, оставить на 15 минут. Подать к столу, украсив зеленью укропа, зеленым и репчатый луком.

Для приготовления этого блюда рекомендуется использовать длиннозерный рис.



САЛАТ ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЕНИ С КЕДРОВЫМИ ОРЕШКАМИ

Вам потребуется:

- ✓ 400 г куриной печени
- ✓ 200 г шампиньонов
- ✓ 50 г кедровых орешков
- ✓ 100 г салата рукола
- ✓ 50 мл оливкового масла
- ✓ перец
- ✓ соль



4 порции



30 минут



322 ккал

- ◆ Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками, выложить на сковороду с разогретым оливковым маслом (20 мл), жарить до готовности, добавить орешки, посолить и поперчить.
- ◆ Куриную печень промыть, обсушить, жарить на сковороде в оставшемся масле 5–7 минут, посолить.
- ◆ Салат вымыть, обсушить, разложить по тарелкам. Сверху выложить жареные грибы, на них – куриную печень.

Печень рекомендуется солить в конце жаренья.



САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С МАРИНОВАННЫМИ ШАМПИНЯМИ

Вам потребуется:



2 порции



35 минут



188 ккал

- ✓ 100 г мелких маринованных шампиньонов
- ✓ 2 клубня картофеля
- ✓ 1 красная луковица
- ✓ 1 морковь
- ✓ 1 стручок зеленого сладкого перца
- ✓ 1 пучок зелени петрушки
- ✓ 25 мл нерафинированного растительного масла

◆ Шампиньоны разрезать пополам. Картофель вымыть, отварить, остудить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими кольцами. Зелень петрушки вымыть, обсушить, мелко нарезать. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку с семенами, нарезать кубиками. Морковь вымыть, отварить, остудить, очистить, нарезать дольками.

◆ Подготовленные ингредиенты выложить в глубокое блюдо, посолить, поперчить, заправить растительным маслом.

- ✓ перец
- ✓ соль



В этот салат можно добавить отварную говядину или мясо птицы.

САЛАТ ИЗ ЖАРЕННОЙ РЫБЫ С ЯБЛОКАМИ И РЕДЬКОЙ

Вам потребуется:



4 порции



35 минут



283 ккал

- ✓ 400 г филе красной рыбы
- ✓ 2 кислых яблока
- ✓ 1 черная редька
- ✓ 50 г ядер грецких орехов
- ✓ 100 г листьев зеленого салата
- ✓ 2–3 веточки зелени укропа для украшения
- ✓ 50 мл растительного масла
- ✓ 50 мл лимонного сока
- ✓ 100 г майонеза
- ✓ перец
- ✓ соль

- ◆ Филе рыбы нарезать поперек широкими полосками, посолить, поперчить, выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, жарить до готовности.
- ◆ Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать тонкими дольками, сбрызнуть лимонным соком. Редьку очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Грецкие орехи измельчить. Листья зеленого салата и укроп вымыть, обсушить.
- ◆ На плоскую тарелку уложить ровным слоем листья салата, на них выложить редьку, жареную рыбу и яблоки, посолить, поперчить, посыпать орехами, заправить майонезом, украсить веточками укропа.

Вместо черной редьки в салат можно добавить дайкон, отличающийся менее острым вкусом.



САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ И ДАЙКОНА В КОРЗИНОЧКАХ ИЗ ПОМИДОРОВ

Вам потребуется:



4 порции



35 минут



267 ккал

- ✓ 4 помидора
- ✓ 200 г филе курицы
- ✓ 1 дайкон
- ✓ 1 стебель лука-порея
- ✓ листья зеленого салата
- ✓ 1 пучок зелени петрушки
- ✓ 50 мл соевого соуса
- ✓ 50 мл растительного масла
- ✓ красный молотый перец
- ✓ соль

- ◆ Помидоры вымыть, подготовить для фарширования.
- ◆ Для приготовления начинки филе курицы промыть, нарезать тонкими полосками, посолить, поперчить, залить соевым соусом, выдержать в прохладном месте в течение 5 минут, затем обжарить в растительном масле.
- ◆ Лук-порей вымыть, нарезать тонкими кружочками. Дайкон очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Подготовленные ингредиенты смешать, слегка посолить, поперчить, еще раз тщательно перемешать, выложить в корзиночки из помидоров.
- ◆ Подавать на небольших тарелках, выстланных листьями салата, украсив листочками петрушки.



ВИНЕГРЕТ «ПРАЗДНИЧНЫЙ»

Вам потребуется:



4 порции



35 минут



109 ккал

- ✓ 2 моркови
- ✓ 3 клубня картофеля
- ✓ 2 свеклы
- ✓ 1 красная луковичка
- ✓ 200 г капусты
- ✓ 50 мл яблочного уксуса
- ✓ 1 пучок зелени укропа
- ✓ перец
- ✓ соль

◆ Морковь очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой. Картофель вымыть, отварить, остудить, очистить, из одной вырезать украшения, вторую нарезать кубиками. Свеклу вымыть, отварить, остудить, очистить, из одной вырезать украшения, вторую натереть на мелкой терке. Капусту вымыть, нашинковать. Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими полукольцами. Все тщательно перемешать.

◆ Для приготовления заправки зелень укропа вымыть, обсушить, измельчить. Уксус смешать с перцем, солью и укропом, тщательно перемешать.

◆ Винегрет выложить в глубокую тарелку, полить заправкой, украсить веточками укропа и цветочками из моркови и свеклы.



САЛАТ «ВУЛКАН»

Вам потребуется:



4 порции



45 минут



372 ккал

- ✓ 300 г отварной телятины
- ✓ 300 г шампиньонов
- ✓ 1 крупное зеленое яблоко
- ✓ 2 красные луковички
- ✓ 1 апельсин
- ✓ 100 г соевой спаржи
- ✓ 75 мл растительного масла
- ✓ 2-3 веточки укропа для украшения
- ✓ перец
- ✓ соль

◆ Шампиньоны очистить, промыть. $\frac{2}{3}$ части подготовленных шампиньонов мелко нарезать, оставшуюся часть нарезать четвертинками. 1 луковичку очистить, вымыть, мелко нарезать, смешать с мелко нарезанными шампиньонами, посолить, поперчить, обжарить в растительном масле. Шампиньоны, нарезанные четвертинками, обжарить отдельно.

◆ Телятину нарезать маленькими кубиками. Яблоко вымыть, удалить сердцевину, нарезать тонкими дольками. Апельсин вымыть, очистить от кожуры, разделить на дольки, удалить пленки, смешать с телятиной и шампиньонами, обжаренными вместе с луком, оставив 2 дольки для украшения.

◆ Смесь из мяса, апельсинов, шампиньонов и лука уложить на блюдо горкой, сверху обложить дольками яблок, вокруг уложить четвертинки шампиньонов.

◆ Салат украсить лилией и кольцами из красного лука, дольками апельсина, соевой спаржей и веточками укропа.



ВИНЕГРЕТ С ШАМПИНЬОНАМИ И ФАСОЛЬЮ

Вам потребуется:



6 порций



60 минут



321 ккал

- ✓ 2 свеклы
- ✓ 1 луковица
- ✓ 300 г квашеной капусты
- ✓ 300 г шампиньонов
- ✓ 100 г консервированного зеленого горошка
- ✓ 150 г маринованных огурцов
- ✓ 100 г красной фасоли
- ✓ 3 столовые ложки растительного масла
- ✓ 1 столовая ложка винного уксуса
- ✓ 1 чайная ложка сахара
- ✓ зелень укропа
- ✓ перец
- ✓ соль

◆ Фасоль промыть, замочить на 4–5 часов в холодной воде, затем варить до готовности, добавив сахар и соль. Откинуть на сито, охладить. Свеклу вымыть, отварить, охладить, очистить и нарезать соломкой.

◆ Капусту, если она слишком кислая, промыть холодной водой, откинуть на сито. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, обсушить. Маринованные огурцы нарезать соломкой.

◆ Шампиньоны перебрать, вырезать потемневшие участки, тщательно промыть. Нарезать шампиньоны ломтиками средней величины.

◆ Половину указанного количества растительного масла вылить на сковороду, разогреть. Выложить на сковороду шампиньоны, посолить, поперчить и жарить, периодически перемешивая, на среднем огне в течение 10 минут.

◆ Свеклу, лук, капусту, шампиньоны, консервированный горошек и фасоль выложить в глубокую миску. Добавить соль и перец по вкусу, тщательно перемешать. Выложить полученную смесь в салатник, посыпать предварительно измельченным укропом, сбрызнуть уксусом и полить оставшимся растительным маслом.



ВИНЕГРЕТ ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

Вам потребуется:



4 порции



30 минут



121 ккал

- ✓ 500 г краснокочанной капусты
- ✓ 150 г маринованных опят
- ✓ 100 г маринованных огурцов
- ✓ 1 луковица
- ✓ 1 лимон
- ✓ 0,5 пучка зелени петрушки и укропа
- ✓ 40 мл растительного масла
- ✓ 20 мл винного уксуса
- ✓ 1 чайная ложка сахара
- ✓ соль



◆ Зелень укропа и петрушки вымыть, обсушить. Лимон вымыть, выжать сок. Капусту вымыть, нашинковать.

◆ Выложить капусту в миску, добавить сахар и соль, перетереть ее руками и оставить на 10 минут.

◆ Маринованные огурцы промыть холодной водой, нарезать кружочками (если огурцы крупные, нарезать их соломкой).

◆ Маринованные опята промыть холодной водой, откинуть на сито и дать воде полностью стечь. Лук очистить, вымыть, обсушить и нарезать тонкими полукольцами.

◆ Смешать капусту, огурцы и лук, выложить в салатник. Добавить маринованные опята.

◆ Приготовить заправку из растительного масла и винного уксуса лимонного сока, полить ею винегрет. При подаче к столу украсить веточками зелени.



ВИНЕГРЕТ ПО-ДОМАШНЕМУ

Вам потребуется:



4 порции



45 минут



126 ккал

- ✓ 2 соленых огурца
- ✓ 1 клубень картофеля
- ✓ 2 моркови
- ✓ 2 свеклы
- ✓ 2 луковицы
- ✓ 50 г консервированной зелени
- ✓ 70 мл растительного масла
- ✓ 30 мл белого винного уксуса
- ✓ 3 г сахара
- ✓ 1 пучок зелени петрушки
- ✓ соль



- ◆ Картофель, морковь и свеклу вымыть, отварить по отдельности в подсоленной воде, остудить и очистить. Соленые огурцы промыть холодной водой и мелко нарезать.
- ◆ Лук очистить и нарубить. Морковь нарезать полукружиями, картофель и свеклу — кубиками. Зелень петрушки вымыть.
- ◆ Нарезанные овощи выложить в глубокую миску, добавить консервированную зелень, посолить.
- ◆ Приготовить заправку из растительного масла, уксуса, сахара и соли. Полить ею винегрет, перемешать, дать настояться в течение 20 минут.
- ◆ Готовый винегрет разложить по тарелкам, украсить зеленью петрушки и подать к столу.

**В заправку для винегрета
рекомендуется добавлять винный
или яблочный уксус.**

ВИНЕГРЕТ С МАРИНОВАННОЙ КАПУСТОЙ И ПЕТРУШКОЙ

Вам потребуется:



4 порции



45 минут



131 ккал

- ✓ 300 г маринованной капусты
- ✓ 3 клубня картофеля
- ✓ 2 моркови
- ✓ 2 маринованных огурца
- ✓ 1 луковица
- ✓ 1 свекла
- ✓ 30 мл растительного масла
- ✓ 30 мл лимонного сока
- ✓ зелень петрушки
- ✓ соль

◆ Зелень петрушки вымыть, обсушить. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.

◆ Картофель, морковь и свеклу вымыть, отварить по отдельности в подсоленной воде, охладить и очистить.

◆ Из одной моркови вырезать украшения, оставшуюся нарезать маленькими кубиками. Так же нарезать свеклу, картофель и огурцы.

◆ Смешать подготовленные овощи с маринованной капустой. Приготовить заправку из растительного масла и лимонного сока, полить ею винегрет, перемешать, дать настояться в течение 20 минут.

◆ Разложить винегрет по тарелкам, оформить украшениями из моркови и листиками петрушки и подать к столу.





СОУС «БОЛОНЬЕЗ»

Вам потребуется:

- ✓ 600 г говяжьего фарша
- ✓ 800 г консервированных помидоров без кожицы
- ✓ 50 г бекона
- ✓ 1 луковица
- ✓ 1 морковь
- ✓ 60 мл оливкового масла
- ✓ 60 мл сухого красного вина
- ✓ 60 мл сливок
- ✓ молотый мускатный орех
- ✓ перец
- ✓ соль



4 порции



60 минут



368 ккал

◆ Морковь и лук очистить, вымыть, мелко нарезать. С помидоров слить сок, нарезать помидоры небольшими кусочками. Бекон мелко нарезать.

◆ Лук и морковь жарить на сковороде в разогретом оливковом масле 5 минут, затем добавить фарш, перемешать и жарить 7–8 минут.

◆ Переложить все в сотейник, добавить помидоры, бекон, вино, соль и специи, довести и готовить на слабом огне 45–60 минут, периодически перемешивая.

◆ За 1–2 минуты до готовности добавить в соус сливки.

Этот соус принято подавать к спагетти.



НЕАПОЛИТАНСКИЙ СОУС

Вам потребуется:

- ✓ 600 г консервированных помидоров без кожицы
- ✓ 4 помидора
- ✓ 1 луковица
- ✓ 3 зубчика чеснока
- ✓ 60 мл оливкового масла
- ✓ 40 г томатного пюре
- ✓ 10 г сахара
- ✓ 5 г сухого орегано
- ✓ соль



6 порций



30 минут



86 ккал

◆ Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Свежие помидоры вымыть, снять кожицу, нарезать.

◆ Выложить лук и чеснок на сковороду с разогретым оливковым маслом, готовить 2–3 минуты. Добавить консервированные помидоры, томатное пюре, сахар, соль и орегано, перемешать и готовить 4–5 минут. Затем добавить свежие помидоры, довести соус до кипения и снять с огня.

В этот соус можно добавить немного мелко нарезанных оливок или маслин.



ТОМАТНЫЙ СОУС С БАЗИЛИКОМ, ЛУКОМ И ЧЕСНОКОМ

Вам потребуется:

- ✓ 600 г помидоров
- ✓ 1 луковица
- ✓ 2–3 зубчика чеснока
- ✓ 50 мл оливкового масла
- ✓ 10 г сушеного базилика
- ✓ сахар
- ✓ соль

- ◆ Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу, нарезать и протереть через сито.
- ◆ Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Чеснок очистить, вымыть, измельчить с помощью пресса.
- ◆ Томатное пюре смешать с оливковым маслом, добавить лук, чеснок, сахар и соль, перемешать. Положить соус в миску или соусник, посыпать сушеным базиликом.



4 порции



30 минут



78 ккал

Этот соус можно подавать к спагетти, вареной или жареной рыбе, салатам из мяса и птицы.



ГОЛЛАНДСКИЙ СОУС

Вам потребуется:

- ✓ 500 мл мясного бульона
- ✓ 30 г муки
- ✓ 4 яичных желтка
- ✓ 150 г сливочного масла
- ✓ 30 мл винного уксуса
- ✓ 5 г сахара
- ✓ соль

- ◆ Приготовить основной белый соус. Для этого разогреть в сотейнике 20 г сливочного масла, обжарить муку до золотистого цвета. Снять с огня, добавить 300 мл бульона, перемешать.
- ◆ Снова поставить сотейник на огонь, довести полученную смесь до кипения при постоянном помешивании, добавить оставшийся бульон и готовить 10–15 минут. Затем добавить соль и 30 г масла.
- ◆ После этого в белый соус добавить желтки, поставить сотейник на водяную баню и подогревать до 30 °С при постоянном помешивании.
- ◆ Затем добавить оставшееся сливочное масло, уксус, сахар и соль, взбить миксером или венчиком. Подогревать соус на слабом огне при постоянном помешивании до загустения.



4 порции

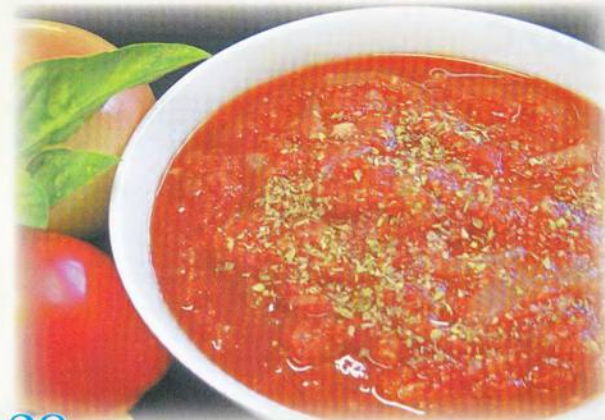


30 минут



347 ккал

Голландский соус можно подавать к вареной курице, индейке, рыбе.





ЗАПРАВКА С РОЗМАРИНОМ И ЧЕСНОКОМ

Вам потребуется:

- ✓ 100 мл оливкового масла
- ✓ 50 мл красного винного уксуса
- ✓ 2 зубчика чеснока
- ✓ 50 г свежего розмарина
- ✓ 1 чайная ложка измельченных сушеных помидоров
- ✓ перец
- ✓ соль



4 порции



10 минут



362 ккал

- ◆ Чеснок очистить, вымыть, нарезать. Розмарин вымыть, оборвать листочки со стеблей.

Оливковое масло смешать с винным уксусом, добавить сушеные помидоры, чеснок, перец, соль и розмарин. Дать заправке настояться в течение 5 минут, перемешать.

Эту заправку рекомендуется использовать для салатов из свежих овощей, рыбы и морепродуктов.



ЗАПРАВКА С ПЕТРУШКОЙ И КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ

Вам потребуется:



4 порции



10 минут



351 ккал

- ✓ 100 мл оливкового масла
- ✓ 1 лайм
- ✓ 1 небольшой стручок красного перца
- ✓ 1 пучок петрушки
- ✓ соль

- ◆ Петрушку вымыть, обсушить, мелко нарезать. Перец вымыть, удалить плодоножку и семена, мелко нарезать.

- ◆ Лайм вымыть, разрезать пополам, выжать сок. Смешать оливковое масло с соком лайма, добавить соль, петрушку и перец, тщательно перемешать.



В заправку для салата можно добавить специи, рубленую пряную зелень, измельченные грибы, тертый сыр.



Популярное издание

Сладкова Ольга Владимировна

**ЛУЧШИЕ В МИРЕ САЛАТЫ,
ВИНЕГРЕТЫ,
ЗАПРАВКИ И СОУСЫ**

Редактор *Д.В. Нестерова*
Компьютерная верстка: *Н.А. Гусева*
Корректор *Н.В. Сердюкова*

Фотографии представлены
студией «М-Пресс»

Подписано в печать 14.10.10. Формат 60х100/ 16.
Усл. печ. л. 2,22. Тираж 10 000 экз. Заказ № СБ 1778.

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;
953004 — научная и производственная литература

Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 77.99.60.953.Д.012280.10.09 от 20.10.2009 г.

ООО «Издательство АСТ»
141100, Россия, Московская область, г. Шелково, ул. Заречная, д. 96
Наши электронные адреса:
WWW.AST.RU E-mail: astpub@aha.ru

ООО «Издательство Астрель»
129085, г. Москва, проезд Ольминского, 3а

Типография ООО «Полиграфиздат»
144003, г. Электросталь, Московская обл., ул. Тевосяна, д. 25