

Евгения Сихимбаева

Фантастический рыбный мир: салаты

Серия книг
"Боги нутрициологии и кулинарии"



Евгения Сихимбаева
Фантастический рыбный мир:
салаты. Серия книг «Боги
нутрициологии и кулинарии»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70955365

ISBN 9785006433953

Аннотация

Забудьте о скучных салатах из пресной рыбы! «Фантастический рыбный мир: салаты» – это Ваше путешествие в мир экзотических вкусов и потрясающих комбинаций. Эта книга – не просто сборник рецептов, а магический ключик, открывающий двери в удивительный гастрономический рай. Вдохновляйтесь новыми рецептами и удивите свои вкусовые рецепторы! Не упустите шанс открыть для себя «Фантастический рыбный мир: салаты» – книгу, которая изменит Ваше представление о салатах!

Содержание

АВТОБИОГРАФИЯ	5
Моря и океаны таят в себе не только безграничные просторы, но и несметное количество кулинарных сокровищ!	7
1. Салат «Морской оазис»	9
2. Салат «Рыбный букет»	12
3. Салат «Серебряный коктейль»	15
4. Салат «Подводный микс»	18
5. «Китовый салат»	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

**Фантастический
рыбный мир: салаты
Серия книг «Боги
нутрициологии
и кулинарии»**

Евгения Сихимбаева

Редактор Яна Казанцева

Дизайнер обложки Валентина Кочубей

Иллюстратор Dream by WOMBO

© Евгения Сихимбаева, 2024

© Валентина Кочубей, дизайн обложки, 2024

© Dream by WOMBO, иллюстрации, 2024

ISBN 978-5-0064-3395-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

АВТОБИОГРАФИЯ

Сихимбаева Евгения: владелица агентства переводов и Издательского Дома «Гельвеция».

Пожизненный дипломатический ранг – атташе.

Три бакалаврских степени с отличием (юрист, экономист, дипломат).

Выпускница Дипломатической Академии Лондона, юридической магистратуры Университета Лондона (UCL) и др.

Мисс Интернет (Казахстан, 2000) и др.

Посетила 38 стран.

Говорит на Rus, Eng, Fr.

Писательница. Поэтесса.

Хобби: изобретение необычных идей, делающих мир ещё более прекрасным местом to live in.

Фантастический рыбный мир: салаты



**Моря и океаны таят в себе
не только безграничные
просторы, но и несметное
количество кулинарных сокровищ!**

Добро пожаловать в мир рыбных салатов, где треска превращается в нежный облачный салат, лосось – в яркий и сочный фонтан вкуса, а креветки – в хрустящую симфонию морской свежести.

В этой книге Вы найдете не просто рецепты, а настоящие кулинарные приключения!

Готовы ли Вы отправиться в плавание по волнам вкуса?

Тогда отправляйтесь в путь!

Вас ждет фантастический рыбный мир салатов!

Примечание: Иллюстрации могут не совпадать на 100% с рецептом, который указан в книге. Однако, здесь Вы всегда можете рассчитывать, на Вашу лич-

ную фантазию и вкус.

1. Салат «Морской оазис»

Ингредиенты:

- 200 г креветок
- 200 г кальмаров
- 200 г мидий
- 1 авокадо
- 1 огурец
- 1 красный лук
- 2 помидора
- 1 лайм
- 2 столовые ложки оливкового масла
- 1 столовая ложка соевого соуса
- 2 столовые ложки меда
- 1 столовая ложка растительного масла
- соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Очистите креветки и кальмары, нарежьте их на кусочки и обжарьте на растительном масле до золотистой корочки. Оставьте остыть.
2. Очистите мидии от раковин и обжарьте их на сковороде до тех пор, пока не откроются. Оставьте остыть.

3. Нарежьте авокадо, огурец и лук тонкими кружочками. Нарежьте помидоры на кубики.
4. Смешайте оливковое масло, соевый соус, мед и сок лайма в миске. Добавьте соль и перец по вкусу.
5. Смешайте креветки, кальмары, мидии, авокадо, огурец, лук и помидоры в большой миске.
6. Полейте салат соусом и аккуратно перемешайте.

Подайте салат «Морской оазис» на большой белой тарелке, украсив его листьями свежей зелени и кружочками лайма. Этот салат идеально подойдет для ужина в кругу семьи или для украшения праздничного стола.

Приятного аппетита!



2. Салат «Рыбный букет»

Ингредиенты:

- 200 г копченого лосося
- 200 г тунца
- 200 г креветок
- 1 огурец
- 1 красный лук
- 2 помидора
- 1 авокадо
- 1 зеленый перец
- 1 лайм
- 2 столовые ложки оливкового масла
- 1 столовая ложка растительного масла
- 1 столовая ложка кунжута
- соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Нарезьте копченый лосось и тунец на кусочки. Оставьте в стороне.
2. Очистите креветки и обжарьте их на растительном масле до золотистой корочки. Оставьте остыть.
3. Нарезьте огурец, лук, помидоры, авокадо и зеленый пе-

рец тонкими кружочками.

4. Смешайте оливковое масло, сок лайма, соль и перец в миске.

5. Смешайте все ингредиенты в большой миске и аккуратно перемешайте.

6. Посыпьте салат кунжутом перед подачей.

Подайте салат «Рыбный букет» на большой белой тарелке, украсив его листьями свежей зелени и кружочками лайма. Этот салат идеально подойдет для вечеринки с друзьями или для украшения праздничного стола.

Приятного аппетита!



3. Салат «Серебряный коктейль»

Ингредиенты:

- 200 г копченого лосося
- 100 г зеленого салата
- 1 красный лук
- 1 огурец
- 2 помидора
- 1 авокадо
- 1 лайм
- 2 столовые ложки оливкового масла
- 1 столовая ложка бальзамического уксуса
- 1 столовая ложка меда
- 1 столовая ложка растительного масла
- соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Нарезьте копченый лосось на тонкие полоски. Оставьте в стороне.
2. Нарезьте красный лук, огурец, помидоры и авокадо тонкими кружочками.
3. Смешайте оливковое масло, бальзамический уксус, мед, сок лайма, соль и перец в миске.

4. Разложите зеленый салат на большой белой тарелке. Положите на него красный лук, огурец, помидоры и авокадо.
5. Полейте салат соусом и аккуратно перемешайте.
6. Украсьте сверху полосками копченого лосося.

Подайте салат «Серебряный коктейль» на большой белой тарелке. Этот салат идеально подойдет для украшения праздничного стола или для романтического ужина вдвоем.

Приятного аппетита!



4. Салат «Подводный микс»

Ингредиенты:

- 200 г кальмаров
- 200 г креветок
- 200 г мидий
- 1 огурец
- 1 красный перец
- 1 зеленый перец
- 1 лук-порей
- 1 лимон
- 3 столовые ложки оливкового масла
- соль и перец по вкусу

Приготовление:

1. Очистите кальмары и нарежьте их кольцами. Положите в кастрюлю, добавьте соль и перец по вкусу, и варите на среднем огне 5—7 минут.
2. Очистите креветки и мидии. Варите креветки на среднем огне в течение 3—5 минут, а мидии – 5—7 минут. Откиньте на сито и оставьте остывать.
3. Огурец и перцы нарежьте тонкими полосками. Лук-порей нарежьте кольцами. Лимон нарежьте на дольки.

4. Смешайте кальмары, креветки, мидии, огурцы, перцы и лук-порей в большой миске, добавьте оливковое масло, соль и перец по вкусу. Тщательно перемешайте.

5. Разложите салат на тарелки. Украсьте дольками лимона.

«Подводный микс» – это вкусный и необычный салат, который понравится всем любителям морепродуктов. Он идеально подойдет для ужина или обеда в жаркую погоду и быстро готовится. Попробуйте его и наслаждайтесь свежими вкусами моря!

Приятного аппетита!



5. «Китовый салат»

Ингредиенты:

- 200 г свежего листового салата
- 200 г. тунца в собственном соку
- 1 большой огурец
- 1 большой помидор
- 1 головка красного лука
- 30 г кунжутных семян
- 50 г грецких орехов
- 70 г кокосовой стружки
- 2 ст. л. соевого соуса
- 2 ст. л. лимонного сока
- 1 ст. л. меда
- 1 ст. л. растительного масла
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

1. Нарезьте свежий листовый салат на полоски и выложите на дно большой салатницы.
2. Откройте банку тунца и выложите на листовой салат.
3. Нарезьте огурец и помидор на кубики и выложите на тунец.

4. Нарезьте красный лук на тонкие полукольца и выложите на овощи.
5. Обжарьте кунжутные семена на сухой сковороде до золотистого цвета и выложите на овощи.
6. Добавьте грецкие орехи и кокосовую стружку.
7. Для приготовления заправки смешайте соевый соус, лимонный сок, мед, растительное масло, соль и перец по вкусу в отдельной миске.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.