



МАРГАРИТА ШУТАН

ЛЮБИМЬЕ
САЛАТЫ

Маргарита Шутан

Любимые салаты

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72744211

ISBN 9785006849068

Аннотация

Настольная книга для любой хозяйки. Огромное количество рецептов на любой случай. Новый год, день рождения, или просто захотелось побаловать себя? Эта книга для вас!

Содержание

Маргарита Шутан	5
Дорогой читатель!	5
1. Салат «Оливье»	6
2. Сельдь под шубой	8
3. Винегрет	10
4. Салат «Мимоза»	12
5. Салат «Цезарь» с курицей	14
6. Салат «Греческий»	16
7. Салат «Столичный»	18
8. Салат «Крабовый»	19
9. Салат «Весенний»	21
10. Салат «Мясной»	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Любимые салаты

Маргарита Шутан

© Маргарита Шутан, 2025

ISBN 978-5-0068-4906-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Маргарита Шутан

ЛЮБИМЫЕ САЛАТЫ

Дорогой читатель!

Русский салат – это гораздо больше, чем просто холодная закуска. Это целая философия, неизменный атрибут праздничного стола и душевных семейных обедов. В этих салатах, как в зеркале, отражается русская кулинарная душа – щедрая, сытная и творческая. Они часто сочетают, на первый взгляд, несочетаемое: солёную сельдь и сладковатую свёклу, нежное мясо и хрустящие солёные огурцы, варёные овощи и свежие яблоки.

Многие из этих рецептов пережили десятилетия, став настоящей классикой, без которой не обходится ни один Новый год. Другие – менее известны, но от этого не менее вкусны. Они хранят в себе историю нашей страны, её продуктивное изобилие и умение создавать кулинарные шедевры из простых ингредиентов.

Готовьте с душой, экспериментируйте и пусть эти салаты подарят вам и вашим близким массу удовольствия и тепла!

1. Салат «Оливье»

Ингредиенты:

Куриное филе (или докторская колбаса) – 300 г

Картофель – 4—5 шт. (среднего размера)

Морковь – 2 шт.

Яйца куриные – 4 шт.

Огурцы солёные – 3—4 шт.

Зелёный горошек консервированный – 1 банка (около 200 г)

Укроп свежий – небольшой пучок

Майонез – по вкусу (примерно 150—200 г)

Соль – по вкусу

Приготовление:

Картофель и морковь тщательно вымойте щёткой. Отварите в мундире до мягкости (около 25—30 минут после закипания). Готовность проверьте ножом. Остудите и очистите.

Куриное филе отварите в подсоленной воде до готовности (около 20—25 минут). Если используете колбасу, просто освободите её от оболочки.

Яйца отварите вкрутую (10 минут после закипания), залейте холодной водой и очистите.

Все ингредиенты нарежьте аккуратными мелкими кубиками примерно одинакового размера: картофель, морковь,

яйца, огурцы и мясо/колбасу.

Сложите нарезку в просторную миску. Добавьте зелёный горошек, предварительно слив с него жидкость.

Мелко порубите укроп и добавьте к салату.

Заправьте майонезом, аккуратно перемешайте. Попробуйте и посолите при необходимости.

Дайте салату настояться в холодильнике 1—2 часа для пропитки.

Калорийность: ~150—200 ккал на 100 г (зависит от использования курицы или колбасы и количества майонеза).

2. Сельдь под шубой

Ингредиенты:

Сельдь слабосоленая – 2 тушки

Свёкла – 2—3 шт. (среднего размера)

Картофель – 2—3 шт.

Морковь – 2 шт.

Лук репчатый – 1—2 головки

Майонез – для прослойки

Приготовление:

Картофель, морковь и свёклу тщательно вымойте. Отварите в мундире до готовности. Учтите, что свёкла варится дольше всех (60—90 минут). Остудите и очистите.

Сельдь разделайте: удалите голову, хвост, плавники, кожу. Аккуратно извлеките хребет и все мелкие косточки. Нарежьте филе небольшими кусочками.

Лук очистите и очень мелко нарежьте. Чтобы убрать лишнюю горечь, можно ошпарить его кипятком.

Остывшие овощи натрите на отдельный тарелках на крупной тёрке.

Для сборки салата используйте плоское блюдо. Выкладывайте ингредиенты слоями, каждый слой слегка уплотняя и промазывая тонкой сеточкой майонеза:

1-й слой: Картофель.

2-й слой: Сельдь.

3-й слой: Лук.

4-й слой: Морковь.

5-й слой: Свёкла.

Верхний слой из свёклы обильно смажьте майонезом, можно сделать узор.

Накройте салат пищевой плёнкой и уберите в холодильник минимум на 3—4 часа, а лучше на ночь.

Калорийность: ~120—150 ккал на 100 г.

3. Винегрет

Ингредиенты:

Свёкла – 2—3 шт.

Картофель – 3—4 шт.

Морковь – 2 шт.

Огурцы солёные – 3—4 шт.

Квашеная капуста – 100—150 г (по желанию)

Зелёный горошек консервированный – 1 банка (около 200 г)

Лук репчатый – 1/2 головки

Масло растительное (нерафинированное) – 3—4 ст. ложки

Соль – по вкусу

Приготовление:

Отварите картофель, морковь и свёклу до готовности. Остудите и очистите.

Все овощи (картофель, морковь, свёклу, огурцы) нарежьте аккуратными мелкими кубиками.

Лук мелко крошите. Если используете квашеную капусту, отожмите от рассола.

Сложите все нарезанные овощи, лук и капусту в миску. Добавьте зелёный горошек без жидкости.

Заправьте растительным маслом, посолите по вкусу и очень осторожно перемешайте, чтобы свёкла не окрасила

все остальные ингредиенты.

Дайте салату немного постоять перед подачей.

Калорийность: ~80—100 ккал на 100 г.

4. Салат «Мимоза»

Ингредиенты:

Рыба консервированная (горбуша, сайра, тунец) – 1 банка
(240 г)

Картофель – 2—3 шт.

Морковь – 2 шт.

Яйца – 4 шт.

Лук репчатый – 1 шт.

Сыр твёрдый – 100 г (по желанию)

Майонез – для прослойки

Приготовление:

Картофель и морковь отварите в мундире, остудите, очистите. Отварите яйца вкрутую, остудите, очистите.

Отделите яичные белки от желтков. Белки и желтки натрите на отдельных тарелках на мелкой тёрке.

Картофель и морковь натрите на средней тёрке. Сыр натрите на мелкой тёрке. Лук очень мелко нарежьте.

Рыбу разомните вилкой, удалив крупные кости.

Собирайте салат слоями в прозрачном салатнике, смазывая каждый слой майонезом:

1-й слой: Картофель.

2-й слой: Рыба.

3-й слой: Лук.

4-й слой: Белки.

5-й слой: Морковь.

6-й слой: Сыр (если используете).

7-й слой: Желтки.

Уберите салат в холодильник для пропитки на 2—3 часа.

Калорийность: ~180—220 ккал на 100 г.

5. Салат «Цезарь» с курицей

Ингредиенты:

Куриное филе – 1 шт. (около 300 г)

Салат Айсберг или Романо – 1 кочан

Помидоры черри – 150—200 г

Хлеб белый (багет) – 2—3 ломтика

Сыр Пармезан – 50 г

Соус «Цезарь» – для заправки

Оливковое масло – 1 ст. ложка

Соль, перец, итальянские травы – по вкусу

Приготовление:

Куриное филе нарежьте полосками, посолите, поперчите, обжарьте на оливковом масле до золотистой корочки и полной готовности. Остудите.

Для гренок: багет нарежьте кубиками, сбрызните оливковым маслом, посыпьте травами и подсушите на сухой сковороде или в духовке при 180° С до хрустящей корочки.

Салат крупно порвите руками. Помидоры черри разрежьте пополам.

На сухую сковороду выложите гренки. Пармезан натрите на крупной тёрке.

В большой миске смешайте листья салата, курицу и помидоры. Полейте соусом «Цезарь» и аккуратно перемешайте.

Сразу перед подачей добавьте гренки и посыпьте тёртым

пармезаном.

Калорийность: ~200—250 ккал на 100 г.

6. Салат «Греческий»

Ингредиенты:

Помидоры – 2—3 шт. (крупные)

Огурец – 1 шт. (крупный)

Перец болгарский – 1 шт.

Лук красный – 1/2 головки

Сыр Фета или Брынза – 100—150 г

Маслины без косточек – 50—70 г

Орегано сушёный – 1 ч. ложка

Оливковое масло – 2—3 ст. ложки

Сок лимонный – 1 ст. ложка

Соль, перец – по вкусу

Приготовление:

Овощи вымойте и обсушите. Помидоры и огурцы нарежьте крупными дольками или кубиками.

Болгарский перец очистите от семян и нарежьте крупными квадратиками.

Красный лук нарежьте тонкими полукольцами.

Сыр нарежьте кубиками примерно 1x1 см. Маслины разрежьте пополам.

Сложите все ингредиенты в миску. Посыпьте орегано, солью и перцем.

Сбрызните оливковым маслом и лимонным соком, аккуратно перемешайте. Старайтесь не повредить сыр.

Калорийность: ~120—150 ккал на 100 г.

7. Салат «Столичный»

Ингредиенты:

Филе индейки или курицы – 300 г

Картофель – 4—5 шт.

Огурцы солёные – 2 шт.

Огурцы свежие – 1 шт.

Яйца – 2 шт.

Яблоко зелёное (кислое) – 1 шт.

Горошек зелёный консервированный – 100 г

Майонез – по вкусу

Зелень для украшения

Приготовление:

Филе птицы отварите в подсоленной воде до готовности, остудите и нарежьте тонкой соломкой.

Картофель отварите в мундире, остудите, очистите и нарежьте тонкой соломкой.

Солёные и свежие огурцы, а также очищенное от кожуры яблоко нарежьте такой же соломкой.

Яйца отварите вкрутую, остудите, очистите и натрите на крупной тёрке.

Все ингредиенты соедините в миске, добавьте горошек. Заправьте майонезом и аккуратно перемешайте.

Украсьте зеленью перед подачей.

Калорийность: ~130—170 ккал на 100 г.

8. Салат «Крабовый»

Ингредиенты:

Палочки крабовые – 1—2 упаковки (200—250 г)

Рис отварной – 150 г (около 1/2 стакана сухого)

Яйца – 2—3 шт.

Кукуруза консервированная – 1 банка (340 г)

Огурец свежий – 1 шт. (крупный)

Майонез – по вкусу

Зелень (укроп, петрушка) – для подачи

Соль – по вкусу

Приготовление:

Рис отварите в подсоленной воде до готовности, откиньте на дуршлаг и полностью остудите.

Яйца отварите вкрутую, остудите, очистите и натрите на крупной тёрке.

Крабовые палочки нарежьте небольшими кубиками. Если они заморожены, предварительно разморозьте.

Свежий огурец натрите на крупной тёрке. Если он дал много сока, слегка отожмите.

Кукурузу откиньте на дуршлаг, чтобы стекла жидкость.

В большой миске смешайте все ингредиенты: крабовые палочки, остывший рис, яйца, огурец, кукурузу.

Заправьте майонезом, посолите по вкусу и тщательно перемешайте. Перед подачей украсьте зеленью.

Калорийность: ~140—180 ккал на 100 г.

9. Салат «Весенний»

Ингредиенты:

Огурцы свежие – 2 шт.

Редис – 1 пучок (около 10—12 шт.)

Яйца – 3—4 шт.

Зелёный лук – 1 пучок

Укроп – 1/2 пучка

Сметана (10—15%) – 3—4 ст. ложки

Соль – по вкусу

Приготовление:

Яйца отварите вкрутую, остудите, очистите и нарежьте средними кубиками.

Огурцы и редис тщательно вымойте. Нарежьте тонкими кружочками или полукружочками.

Зелёный лук и укроп мелко порубите.

Сложите все ингредиенты в салатник.

Заправьте сметаной, посолите по вкусу и аккуратно перемешайте.

Подавайте сразу, чтобы овощи не пустили сок.

Калорийность: ~60—80 ккал на 100 г.

10. Салат «Мясной»

Ингредиенты:

Говядина (вырезка) – 300 г

Картофель – 3—4 шт.

Огурцы солёные – 2 шт.

Лук репчатый – 1 шт.

Яйца – 2 шт.

Майонез – по вкусу

Зелень (петрушка) – для украшения

Соль, перец – по вкусу

Приготовление:

Говядину отварите в подсоленной воде с лавровым листом и перцем горошком до мягкости (около 1—1,5 часов). Остудите и нарежьте тонкой соломкой.

Картофель отварите в мундире, остудите, очистите и нарежьте соломкой.

Солёные огурцы нарежьте соломкой.

Лук нарежьте полукольцами. Для смягчения вкуса можно обдать кипятком.

Яйца отварите вкрутую, остудите, очистите и натрите на крупной тёрке.

Смешайте все ингредиенты в миске, заправьте майонезом, посолите и поперчите по вкусу.

Украсьте рубленой петрушкой.

Калорийность: ~160—200 ккал на 100 г.

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.