

A detailed still-life composition of various Catalan dishes and ingredients. In the top left, a wooden cutting board holds several slices of toasted bread topped with a red sauce, alongside a bunch of ripe red tomatoes and a few garlic cloves. Next to it is a glass bottle of golden olive oil. To the right, a large piece of cured ham (jamón) sits on a wooden board, with a small bowl of sausages and some green onions nearby. In the center, a bunch of green onions and a small bowl of almonds are visible. On the left side, there are two terracotta bowls: one containing a soup with pasta and meat, and another with a thick, orange-colored sauce. In the bottom left, a large, round flatbread is topped with various vegetables like bell peppers, eggplant, and mushrooms. In the bottom center, a white mortar and pestle contains a thick, orange-red sauce. To its right, a black pan is filled with a seafood paella, featuring shrimp, clams, and saffron. In the bottom right corner, there is a piece of cured ham and a wedge of cheese. The entire scene is set on a light-colored tiled surface with various patterned cloths and ingredients scattered around.

Рецепты каталонской кухни

Recipes of Catalan Cuisine

Наталья Смакова

Рецепты каталонской кухни

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73415458

SelfPub; 2026

Аннотация

«Рецепты каталонской кухни» – электронный сборник из 100 домашних рецептов, вдохновлённых каталонской кухней (Испания): яркой средиземноморской традицией, где рядом живут тапас, блюда из рыбы и морепродуктов, сытные тушёные, овощные гарниры, хлеб и домашние десерты.

Внутри – 9 глав: Закуски и Тапас, Салаты и Холодные Блюда, Супы и Похлёбки, Рыба и Морепродукты, Мясо и Птица, Овощи и Гарниры, Выпечка и Хлеб, Десерты, Соусы и Напитки. Рецепты рассчитаны на доступные продукты и удобные техники – обжаривание, тушение, запекание, варка. Сборник подходит и для будней, и для выходных.

Каждый рецепт содержит время приготовления, ориентировочный выход, список ингредиентов, пошаговый процесс, а также рекомендации по хранению и небольшие заметки. Используйте сборник как источник быстрых идей для семейного меню и как основу для собственных вариаций.

Наталья Смакова

Рецепты каталонской кухни

Рецепты каталонской кухни

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И ТАПАС

1. Па ам томакет (хлеб с томатом и оливковым маслом)
 2. Па ам томакет с анчоусами и оливками
 3. Эскаливада (печёные овощи по-каталонски)
 4. Кальсотс в духовке с соусом ромеско (домашняя версия)
 5. Бомбес по-барселонски (картофельные шарики с мясом)
 6. Крокеты с хамоном и густым бешамелем
 7. Тосты с фуэтом и печёным перцем
 8. Маринованные оливки с апельсиновой цедрой и розмарином
 9. Жареные мини-кальмары с чесноком и петрушкой
 10. Жареные артишоки с лимоном и айоли
 11. Мато с мёдом и грецкими орехами
 12. Тосты с баклажаном, мёдом и тимьяном
- ### ГЛАВА 2. САЛАТЫ И ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА
13. Эскеишада де бакальяо (салат из трески и томатов)
 14. Ксато (салат с эндивием и соусом ромеско)
 15. Салат из печёного перца с тунцом и каперсами

16. Салат из нута со шпинатом, изюмом и кедровыми
17. Салат из белой фасоли с треской и луком
18. Томатный салат с луком, оливками и орегано
19. Тартар из тунца с томатом и цитрусом
20. Карпаччо из кабачка с лимоном и миндалем
21. Салат из артишоков с хамоном и пармезаном
22. Зимний салат из апельсина, оливок и красного лука

ГЛАВА 3. СУПЫ И ПОХЛЁБКИ

23. Эскуделья (упрощённая похлёбка с мясом, овощами и пастой)
24. Суп с вермишелью и томатами по-каталонски
25. Крем-суп из белой фасоли с чесноком и паприкой
26. Чечевичный суп с колбасой и овощами
27. Суп из нута со шпинатом и яйцом
28. Рыбный суп с шафраном и томатом
29. Тыквенный крем-суп с миндалём и оливковым маслом
30. Луковый суп с тостами и сыром
31. Суп-пюре из печёного перца и томатов
32. Куриный бульон с пастой и лимоном (домашний стиль)

ГЛАВА 4. РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

33. Сукет де пейш (рыбное рагу с картофелем и пикадой)
34. Треска а ла льяуна (в духовке с чесноком и паприкой)
35. Треска с самфаиной (овощное рагу)
36. Жареная треска с айоли и лимоном
37. Аррос негр с каракатицей (черный рис)

- 38. Фидеуа с морепродуктами
- 39. Рис с мидиями, шафраном и томатами
- 40. Кальмары, фаршированные рисом и кедровыми
- 41. Мидии в белом вине с чесноком и петрушкой
- 42. Креветки на гриле (или сковороде) с лимоном и петрушкой
- 43. Сардины на решётке с чесночным маслом
- 44. осьминог с картофелем и паприкой по-каталонски
- 45. Анчоусы в уксусе с чесноком и петрушкой
- 46. Тунец на сковороде с соусом ромеско
- 47. Дорада/сибас в духовке с лимоном и фенхелем
- 48. Рыба в миндальном соусе (пикада)

ГЛАВА 5. МЯСО И ПТИЦА

- 49. Ботифарра с белой фасолью (botifarra amb mongetes)
- 50. Фрикандо (телятина с грибами в соусе)
- 51. Курица с лангустинами (мар и мунтанья, домашняя версия)
- 52. Кролик с розмарином и белым вином
- 53. Свиная корейка с айвой и луком
- 54. Тефтели по-каталонски в томатно-миндальном соусе
- 55. Рёбрышки в медово-розмариновом маринаде
- 56. Тушёная говядина с черносливом и кедровыми
- 57. Утка с апельсином и оливками
- 58. Курица с черносливом, курагой и кедровыми
- 59. Баранина с чесноком, тимьяном и белым вином
- 60. Индейка с белой фасолью и шалфеем

61. Свиная вырезка с ореховым соусом

62. Печень с луком и яблоком по-каталонски

63. Перцы, фаршированные мясом и рисом, в томатном соусе

64. Домашние колбаски в винно-томатном соусе

ГЛАВА 6. ОВОЩИ И ГАРНИРЫ

65. Самфаина (овощное рагу по-каталонски)

66. Триншат де Серданья (картофель с капустой и беконом)

67. Жареные артишоки с чесноком и лимоном

68. Запечённые помидоры с травами и чесноком

69. Картофель с айоли и паприкой

70. Белая фасоль тушёная с томатом и лавром

71. Грибы с чесноком и петрушкой (тапас-гарнир)

72. Печёные баклажаны с пикадой (орехи и зелень)

73. Стручковая фасоль с миндалём и лимоном

74. Тушёный нут с томатами и паприкой

75. Печёный сладкий перец с чесноком и уксусом

76. Картофельное пюре с оливковым маслом и чесноком

ГЛАВА 7. ВЫПЕЧКА И ХЛЕБ

77. Кока де рекапте (лепёшка с овощами и анчоусами)

78. Кока с тунцом и печёным перцем

79. Панадонс со шпинатом, изюмом и кедровыми

80. Кока де льярдонс (с шкварками и сахаром)

81. Кока де Сан-Жоан (сладкая бриошь с цукатами)

82. Па де паже (деревенский хлеб, упрощённо)

- 83. Хлеб с оливками и розмарином
- 84. Булочки с анисом и лимонной цедрой
- 85. Каркиньюлис (миндальные сухарики, как бискотти)
- 86. Кока с луком и сыром (простая солёная выпечка)

ГЛАВА 8. ДЕСЕРТЫ

- 87. Крема каталана (заварной крем с карамельной корочкой)
- 88. Мел и мато (сыр с мёдом)
- 89. Панельетс (миндальные шарики)
- 90. Кока де Льяванерес (слойка с кремом и кедровыми)
- 91. Мелиндрос (бисквитные палочки)
- 92. Флан с апельсином и корицей
- 93. Миндаловый пирог с апельсином (без муки)
- 94. Кока с яблоками и корицей
- 95. Шуйшос (жареные пирожки с кремом)
- 96. Сорбет из лимона с оливковым маслом

ГЛАВА 9. СОУСЫ И НАПИТКИ

- 97. Соус ромеско (к овощам, рыбе и кальсотс)
- 98. Айоли (чесночный соус на оливковом масле)
- 99. Пикада (миндально-чесночная паста для соусов)
- 100. Лимонад с розмарином и цитрусом

ВСТУПЛЕНИЕ

Каталонская кухня – это сочетание средиземноморской лёгкости и «земной» сытности. В ней много овощей, оливкового масла, чеснока и ароматных трав. Рядом с простыми

домашними блюдами всегда найдётся место ярким тапас и рыбе из прибрежных городов.

Знаковые вкусы региона – спелые томаты, орехи, сладкий перец, морепродукты и свинина. В соусах часто встречаются айоли, ромеско и пикада, а из классики особенно узнаваемы па ам томакет, эскаливада и нежные десерты вроде крема каталана.

В этом сборнике собраны 100 рецептов, вдохновлённых каталонскими традициями и адаптированных для домашней кухни. Рецепты сгруппированы по главам – от закусок и супов до выпечки, соусов и напитков – чтобы вам было удобно планировать меню и быстро находить нужные идеи.

ГЛАВА 1. ЗАКУСКИ И ТАПАС

12 рецептов.

1. Па ам томакет (хлеб с томатом и оливковым маслом)

Время: 10 минут | Выход: 6 ломтиков

Ингредиенты:

- Хлеб деревенский или багет – 6 ломтиков (около 200 г)
- Помидоры спелые – 2 шт (300–350 г)
- Чеснок – 1 зубчик
- Оливковое масло – 2–3 ст. л.
- Соль – 1/3 ч. л.

Шаги:

1. Подсушите хлеб на сухой сковороде или в тостере до лёгкой корочки.
2. Разрежьте помидоры пополам и натрите мякоть прямо на тёплый хлеб, кожицу выбросьте.
3. Слегка натрите хлеб чесноком.
4. Полейте оливковым маслом, посолите и подавайте сразу.

Хранение: Лучше подавать сразу; намазанный хлеб не хранить. Помидоры хранить в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Секрет – именно натирать хлеб томатом, а не выкладывать нарезку сверху.

2. Па ам томакет с анчоусами и оливками

Время: 15 минут | Выход: 6 порций

Ингредиенты:

- Хлеб – 6 ломтиков
- Помидоры – 2 шт
- Филе анчоусов в масле – 10–12 шт
- Оливки без косточки – 12 шт
- Оливковое масло – 1–2 ст. л.
- Чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Подсушите ломтики хлеба.
2. Натрите хлеб томатом, как в классическом па ам томакет.
3. Сверху выложите анчоусы и разрезанные пополам олив-

ки.

4. Сбрызните маслом и слегка поперчите.

Хранение: Собирайте перед подачей. Анчоусы после открытия держать в холодильнике, в масле, до 3 суток.

Заметка: Если анчоусы солёные – промокните салфеткой, чтобы закуска не была слишком солёной.

3. Эскаливада (печёные овощи по-каталонски)

Время: 1 час 10 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- Перец сладкий – 3 шт (600–700 г)
- Баклажан – 1 крупный (350–450 г)
- Лук репчатый – 1 шт (180–200 г)
- Оливковое масло – 3 ст. л.
- Чеснок – 1 зубчик
- Винный уксус – 1 ч. л.
- Соль – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Разогрейте духовку до 220°C. Выложите целые овощи на противень и запекайте 35–45 минут, пока кожица не потемнеет.

2. Переложите овощи в миску, накройте и оставьте на 10 минут – так их проще очистить.

3. Очистите овощи от кожицы, удалите семена у перца. Нарежьте полосками.

4. Заправьте маслом, уксусом, солью и тёртым чесноком.

Дайте постоять 10 минут и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 3 суток в закрытом контейнере.

Заметка: Эскаливада отлично подходит как гарнир и как начинка для коки/бутербродов.

4. Кальсотс в духовке с соусом ромеско (домашняя версия)

Время: 45 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

– Лук-порей (белая часть) – 4 шт или молодой лук – 10–12 шт

– Оливковое масло – 2 ст. л.

– Соль – 1/2 ч. л.

– Лимон – 1/2 шт

– Соус ромеско – 150–200 г (рецепт 097)

Шаги:

1. Разогрейте духовку до 240°C. Лук промойте, обсушите и смажьте маслом.

2. Запекайте 18–22 минуты, пока лук не начнёт подрумяниваться. Переверните один раз.

3. Заверните лук в фольгу на 5 минут, затем снимите подпалённые верхние слои.

4. Сбрызните лимоном и подавайте с ромеско.

Хранение: Запечённый лук хранить в холодильнике до 2 суток; разогревать на сковороде 2–3 минуты.

Заметка: Даже без «кальсотс» получается похожая подача: сладкий печёный лук + ореховый соус.

5. Бомбес по-барселонски (картофельные шарики с мясом)

Время: 1 час | Выход: 10–12 шт

Ингредиенты:

- Картофель – 800 г
- Фарш (свинина/говядина) – 250 г
- Лук – 1 шт
- Чеснок – 2 зубчика
- Паприка сладкая – 1 ч. л.
- Томатный соус – 150 мл
- Яйцо – 1 шт
- Мука – 3–4 ст. л.
- Сухари панировочные – 6–8 ст. л.
- Растительное масло для жарки – 400–600 мл
- Соль – по вкусу

Шаги:

1. Отварите картофель в подсоленной воде до мягкости, слейте и разомните в пюре без молока.
2. Обжарьте лук и чеснок 3–4 минуты, добавьте фарш, паприку и соль, готовьте ещё 6–8 минут. Влейте томатный соус и уварите 3 минуты.
3. Сформируйте из пюре лепёшку, вложите начинку и скатайте шарик. Повторите.

4. Обваляйте шарики в муке, затем в яйце и сухарях. Обжарьте во фритюре при 170–175°C до золотистой корочки (3–4 минуты).

Хранение: Готовые бомбес – в холодильнике до 2 суток. Заготовки можно заморозить до 1 месяца, жарить без разморозки, увеличив время на 1–2 минуты.

Заметка: Не перегревайте масло: при слишком высокой температуре корочка темнеет, а середина не прогревается.

6. Крокеты с хамоном и густым бешамелем

Время: 1 час 20 минут + охлаждение | Выход: 16–18 шт

Ингредиенты:

- Ветчина (хамон/прошутто) – 120 г
- Сливочное масло – 60 г
- Мука – 70 г
- Молоко – 600 мл
- Мускатный орех – щепотка
- Соль – по вкусу
- Перец – по вкусу
- Яйца – 2 шт
- Сухари панировочные – 8–10 ст. л.
- Масло для жарки – 400–600 мл

Шаги:

1. Растопите масло, всыпьте муку и прогрейте 1 минуту, постоянно мешая.
2. Постепенно влейте горячее молоко, размешивайте до

густого крема. Приправьте солью, перцем и мускатом.

3. Добавьте мелко нарезанную ветчину, перемешайте. Переложите массу в форму, накройте плёнкой в контакт и охладите минимум 3 часа.

4. Сформируйте крокеты, обваляйте в яйце и сухарях. Обжарьте во фритюре 2–3 минуты при 175°C.

Хранение: В холодильнике до 2 суток. Заморозка – до 1 месяца; жарить можно из заморозки.

Заметка: Плёнка «в контакт» предотвращает корочку на поверхности бешамеля.

7. Тосты с фуэтом и печёным перцем

Время: 10 минут | Выход: 6 тостов

Ингредиенты:

- Хлеб – 6 ломтиков
- Фуэт или сыровяленая колбаса – 120 г
- Печёный сладкий перец (полоски) – 120 г
- Оливковое масло – 1 ст. л.
- Чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Подсушите хлеб до хруста.
2. Разложите тонкие ломтики фуэта.
3. Добавьте полоски печёного перца.
4. Сбрызните маслом и слегка поперчите.

Хранение: Собирайте перед подачей. Печёный перец хранить в холодильнике до 3 суток.

Заметка: Если перец домашний – заправьте его заранее каплей уксуса и щепоткой соли.

8. Маринованные оливки с апельсиновой цедрой и розмарином

Время: 10 минут + 2 часа маринования | Выход: 300 г

Ингредиенты:

- Оливки (смесь зелёных и чёрных) – 300 г
- Цедра апельсина – 3–4 полоски
- Чеснок – 2 зубчика
- Розмарин – 1 веточка
- Оливковое масло – 2 ст. л.
- Винный уксус – 1 ст. л.
- Паприка сладкая – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Слейте рассол с оливок и переложите в банку.
2. Добавьте раздавленный чеснок, цедру и розмарин.
3. Влейте масло и уксус, всыпьте паприку. Перемешайте.
4. Оставьте при комнатной температуре на 2 часа, затем охладите.

Хранение: В холодильнике до 5 суток в закрытой банке.

Заметка: Перед подачей дайте постоять 10 минут при комнатной температуре – аромат раскрывается лучше.

9. Жареные мини-кальмары с чесноком и петрушкой

Время: 20 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- Кальмары небольшие (тушки или кольца) – 500 г
- Чеснок – 2 зубчика
- Петрушка – 10 г
- Оливковое масло – 2 ст. л.
- Лимон – 1/2 шт
- Соль – по вкусу

Шаги:

1. Кальмары обсушите бумажными полотенцами – это важно для хорошей обжарки.
2. Разогрейте сковороду максимально сильно, влейте масло и быстро обжарьте кальмаров 2–3 минуты, помешивая.
3. Добавьте измельчённый чеснок и петрушку, прогрейте 20–30 секунд.
4. Снимите с огня, посолите и сбрызните лимоном.

Хранение: Лучше съесть сразу; остатки – в холодильнике до 1 суток.

Заметка: Долгая готовка делает кальмаров резиновыми – держите время обжарки коротким.

10. Жареные артишоки с лимоном и айоли

Время: 25 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- Сердечки артишоков (замороженные или консервированные без маринада) – 400 г

- Лимон – 1 шт
- Оливковое масло – 2–3 ст. л.
- Соль – 1/3 ч. л.
- Соус айоли – 120 г (рецепт 098)

Шаги:

1. Если артишоки замороженные – разморозьте и обсушите. Сбрызните соком половины лимона.
2. Разогрейте сковороду, влейте масло и обжарьте артишоки 7–10 минут до румяной корочки.
3. Посолите, снимите с огня и добавьте ещё немного лимонного сока по вкусу.
4. Подавайте горячими с айоли.

Хранение: В холодильнике до 1 суток; разогреть на сковороде 2–3 минуты.

Заметка: Для яркого вкуса в конце добавьте щепотку копчёной паприки.

11. Мато с мёдом и грецкими орехами

Время: 5 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- Мягкий творог или рикотта – 300 г
- Мёд – 3 ст. л.
- Грецкие орехи – 50 г
- Цедра лимона – 1/2 ч. л.

Шаги:

1. Разложите творог по пиалам.

2. Полейте мёдом.

3. Посыпьте крупно рублеными орехами и добавьте цедру.

4. Подавайте сразу.

Хранение: Творог хранить в холодильнике до 3 суток; собранное блюдо лучше не хранить.

Заметка: Если творог суховат – вмешайте 1–2 ст. л. йогурта для кремовой текстуры.

12. Тосты с баклажаном, мёдом и тимьяном

Время: 20 минут | Выход: 6 тостов

Ингредиенты:

– Хлеб – 6 ломтиков

– Баклажан – 1 шт (300–350 г)

– Оливковое масло – 2 ст. л.

– Мёд – 1–2 ст. л.

– Тимьян – 1/2 ч. л.

– Соль – 1/3 ч. л.

Шаги:

1. Нарежьте баклажан кружками толщиной 7–8 мм, посолите и оставьте на 10 минут, затем промокните.

2. Обжарьте баклажан на сковороде с маслом по 3–4 минуты с каждой стороны.

3. Подсушите хлеб и разложите сверху баклажан.

4. Полейте мёдом и посыпьте тимьяном.

Хранение: Собирайте перед подачей; баклажан можно хранить в холодильнике до 2 суток.

Заметка: Хорошо сочетается с козым сыром: добавьте тонкий ломтик поверх баклажана.

ГЛАВА 2. САЛАТЫ И ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

10 рецептов.

13. Эскеишада де бакальяо (салат из трески и томатов)

Время: 30 минут + вымачивание 24–36 часов | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- Солёная треска (филе) – 250 г
- Вода для вымачивания – по необходимости
- Помидоры – 3 шт (450–500 г)
- Лук красный – 1/2 шт
- Оливки чёрные – 12–16 шт
- Оливковое масло – 3 ст. л.
- Винный уксус – 1 ст. л.
- Чёрный перец – по вкусу

Шаги:

1. Залейте солёную треску холодной водой и вымачивайте 24–36 часов в холодильнике, меняя воду 4–6 раз.
2. Обсушите треску и разберите на волокна руками.
3. Нарежьте помидоры кубиками, лук – тонкими полукольцами.
4. Смешайте треску, овощи и оливки. Заправьте маслом,

уксусом и перцем, перемешайте.

Хранение: Готовый салат – в холодильнике до 24 часов.
Вымаченную треску хранить до 2 суток.

Заметка: Салату полезно постоять 10–15 минут перед подачей, чтобы треска впитала заправку.

14. Ксато (салат с эндивием и соусом ромеско)

Время: 20 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- Эндивий или салат ромэн – 1 крупный кочан
- Тунец в собственном соку – 150 г
- Анчоусы – 6–8 филе
- Оливки – 10–12 шт
- Гренки из хлеба – 1 стакан
- Соус ромеско – 120–150 г (рецепт 097)

Шаги:

1. Разберите листья эндивия, обсушите и нарежьте крупно.
2. Слейте жидкость с тунца, разберите вилкой.
3. Смешайте салат, тунец и оливки, добавьте ромеско и аккуратно перемешайте.
4. Сверху разложите анчоусы и гренки, подавайте сразу.

Хранение: Салат с заправкой хранить не более 12 часов; гренки добавляйте перед подачей.

Заметка: Если ромеско густой – разбавьте 1–2 ст. л. воды или оливкового масла для более мягкой заправки.

15. Салат из печёного перца с тунцом и каперсами

Время: 20 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

- Печёный сладкий перец (очищенный) – 400 г
- Тунец в масле или собственном соку – 150 г
- Каперсы – 1 ст. л.
- Красный лук – 1/2 шт
- Оливковое масло – 2 ст. л.
- Лимонный сок – 1 ст. л.
- Соль – по вкусу

Шаги:

1. Нарежьте печёный перец полосками.
2. Лук нарежьте тонко, обдайте кипятком 10 секунд и обсушите.
3. Смешайте перец, тунец и каперсы.
4. Заправьте маслом и лимонным соком, посолите по вкусу.

Хранение: В холодильнике до 2 суток в закрытом контейнере.

Заметка: Добавьте щепотку копчёной паприки – вкус станет более «барбекю».

16. Салат из нута со шпинатом, изюмом и кедровыми

Время: 15 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

– Нут консервированный – 400 г (1 банка), слить и промыть

– Шпинат свежий – 80–100 г

– Изюм – 40 г

– Кедровые орехи – 30 г

– Оливковое масло – 3 ст. л.

– Винный уксус – 1 ст. л.

– Соль – 1/3 ч. л.

Шаги:

1. Подсушите кедровые орехи на сухой сковороде 2 минуты.

2. Смешайте нут, шпинат и изюм.

3. Добавьте орехи, заправьте маслом и уксусом, посолите.

4. Перемешайте и подавайте.

Хранение: В холодильнике до 24 часов.

Заметка: Если шпинат грубый, быстро обдайте его кипятком и обсушите – он станет мягче.

17. Салат из белой фасоли с треской и луком

Время: 20 минут | Выход: 4 порции

Ингредиенты:

– Белая фасоль консервированная – 400 г, промыть

– Филе трески или хека – 250 г

– Лук – 1/2 шт

– Петрушка – 10 г

– Оливковое масло – 3 ст. л.

– Лимонный сок – 1 ст. л.

– Соль – по вкусу

Шаги:

1. Отварите рыбу в слегка подсоленной воде 6–8 минут, остудите и разберите на кусочки.

2. Смешайте фасоль, рыбу и тонко нарезанный лук.

3. Добавьте рубленую петрушку.

4. Заправьте маслом и лимонным соком, аккуратно перемешайте.

Хранение: В холодильнике до 24 часов.

Заметка: В салат хорошо заходит капля острого масла или щепотка чили – по желанию.

18. Томатный салат с луком, оливками и орегано

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.