

ЮЛИЯ ВЫСОЦКАЯ САЛАТЫ



ИЗДАНИЕ
ВТОРОЕ
+
НОВЫЕ
РЕЦЕПТЫ

УДК 641\642
ББК 36.99
В93

Дизайн макета: Анна Всесвятская

Фото: Сергей Моргунов, Вячеслав Поздняков, Игорь Рябцев,
Надя Серебрякова

Фото на обложке: Gerard Giaume

Фото: Africa Studio, Aleksey, Alex Staroseltsev, Alexandar Iotzov, Andi Berger, Andrey Eremin, Anna Kucherova, Anna Kucherova, Argunova, atoss, bogdan ionescu, bogdan ionescu, BW Folsom, Dani Vincek, dobric, Evgeny Karandaev, Franco Deriu, geniuscook_com, gresei, Ivonne Wierink, Jens Stolt, Jiri Hera, JuTi, ksena2you, kzww, Leonid Shcheglov, Lepas, Lepas, LubaShi, mexrix, Mny-Jhee, motorolka, Nattika, nikkytok, Olga Popova, PhotoHappiness, picamaniac, saiko3p, Sailorr, Sandra Caldwell, Sergey Skleznev, Simone Voigt, Strakovskaya, Swapan, Teresa Azevedo, topseller, Vaaka, Volosina, Yasonya
Используется по лицензии shutterstock.com

Высоцкая Ю.

В 93 Салаты / Юлия Высоцкая. 2-е изд., перераб. и доп.— М. : Эксмо, 2012. — 144 с. : ил. — (Едим дома. Избранные рецепты).

ISBN 978-5-699-52911-7

Тематические сборники самых популярных рецептов из телепрограммы «Едим Дома!» адресованы тем, кто любит книги Юлии Высоцкой и готовит по ее рецептам. Эта книга — о салатах. Салаты можно сделать из чего угодно, они не должны быть слишком сложными, утверждает Юлия Высоцкая и призывает читателей фантазировать, заменять ингредиенты, творить свои шедевры.

УДК 641\642
ББК 36.99

ISBN 978-5-699-52911-7

© ЗАО «Едим дома!», 2012
© Высоцкая Ю., 2012
© Поздняков В.Е., фото, 2012
© ООО «Издательство «Эксмо», 2012

содержание

8

Листовые салаты • Травы, пряности • Заправки для салатов

16 соусы и заправки

Домашний оливковый майонез • Чесночный майонез провансаль • Наипростейший соус • Тархуновый соус • Восточный соус • Китайский соус

22 листовые салаты

Французский салат • Салат из запеченной тыквы с ветчиной • Вьетнамский салат • Салат с грейпфрутом • Салат с миндалем и рокфором • Табуле • Салат из цикория с голубым сыром • Очень простой салат с цикорием • Салат с козьим сыром • Острый салат с лимонами и каперсами • Салат «На бегу»

46 овощные салаты

Салат «Весенний» • Салат из огурцов и курицы • Азиатский салат • Салат из весенних овощей с ветчиной, перепелиными яйцами и домашним майонезом • Розовый салат • Салат из свеклы «Наполеон» • Салат с баклажанами и моцареллой • Салат из красного перца с моцареллой • Салат из перца с фетой и помидорами • Салат из моркови и яблок • Салат оливье с домашним майонезом • Салат с козьим сыром, фасолью и сладким перцем • Китайский огуречный салат

74 салаты с фруктами

Салат с грушами и сыром рокфор • Салат с виноградом • Тайский салат • Салат с авокадо • Салат из авокадо и шампиньонов • Салат-соус из манго • Салат из инжира с моцареллой • Салат из фенхеля и апельсина • Салат из шпината с персиками и пармской ветчиной

94 салаты из макарон

Салат из «бантиков» • Салат из рисовых макарон • «Муравьи, ползущие по веткам деревьев» • Салат из макарон с брокколи

104 рыбные салаты

Салат с сельдью • Салат с сельдью по-восточному • Салат из спаржи с анчоусами • Салат «Нисуаз» • Салат с балыком и руколой • Салат «Окинава» с крабами • Салат из тунца и фасоли

120 теплые салаты

Теплый салат с яйцом и беконом • Теплый салат с лисичками • Салат с мятой и чечевицей • Теплый салат с копченой рыбой • Салат из руколы с куриной печенкой • Теплый салат с луком, беконом и руколой • Салат из спаржи с кунжутом • Теплый салат из фенхеля с помидорами

138 алфавитный указатель



Популярность салатов объясняется не только прекрасным вкусом, но и лекарственными свойствами. Они нормализуют обмен веществ, повышают уровень гемоглобина в крови, способствуют регулированию водного обмена и стимулируют выведение холестерина и лишних солей из организма.

Листовые салаты



Еще недавно при слове «салат» мы представляли себе ярко-зеленые листочки, выращенные на своем огороде. Подмосковным салатом и сейчас торгуют бабушки у метро, но в магазинах появилось огромное количество других салатов, названия и вкусовые качества которых нам не всегда хорошо знакомы.

Айсберг получил свое название благодаря внешнему виду: его листочки кажутся замороженными и блестят, как лед. Этот салат, хрустящий, но нежный, хорошо смешивается с листьями других салатов или употребляется отдельно с различными заправками. Не бойтесь покупать его — он прекрасно хранится в холодильнике, не теряя при этом своей свежести.



Корн обладает пряным вкусом и нежным ароматом, тонизирует, освежает и утоляет жажду. Его мелкие темно-зеленые листочки прекрасно сочетаются с самыми разнообразными фруктами и овощами, поэтому корн входит в состав многих салатов. В нем содержится масса витаминов и минеральных веществ, он обладает ранозаживляющими свойствами, укрепляет сосуды и нервную систему.



Радиккио — замечательная «красная капуста», которая имеет довольно большое число родственников, а принадлежат они все к семейству цикория. Наиболее распространены два вида радиккио: первый — это кругленькие, очень похожие на маленькую капусту, окрашенные в бело-бордовый цвет кочанчики с замечательным острым, даже горьковатым вкусом. На прилавках их можно найти круглый год. Для использования в салатах, как правило, к ним подбирают более нежных и даже нейтральных по вкусу компаньонов (салат подмосковный, фриссе). Второй тип больше похож на цикорий — продолговатые крупные бутоны с тонкими хрустящими темно-бордовыми листиками и белыми, более плотными полосками. Он также очень хорош для салатов.

Рукола — это замечательные темно-зеленые листики с островатым, пряным и одновременно нежным вкусом. В салатах весной, летом, осенью, пожалуй, одна из самых лучших травок. Ее хорошо добавлять в соусы, где основа должна быть зеленой. Если в соус из петрушки вы добавите немного руколы, то он приобретет горчинку, которая может стать очень интересной нотой во всей комбинации. Существует несколько видов руколы: она бывает дикорастущей, с большими листьями, есть рукола, которая называется «Капри рукола». Довольно неприхотливая, она с удовольствием растет в теплицах, именно ее сговорчивому характеру мы обязаны этой радости — иметь ее в салатах круглый год. Я рекомендую, если у вас есть тяга к садоводству, посадить руколу. Достаточно 3–6 недель, чтобы появились листья, которые можно отправлять в салат. Когда вы соберете одни листики, то следующие вырастают очень быстро, именно поэтому рукола просто замечательна в саду или огороде.



Фриссе (или кудрявый эндивий) известен со времен Римской империи, где он был чрезвычайно популярен. Его хрустящие листики ярко-зеленого цвета имеют продолговатую форму и сильно изрезаны по краям. Фриссе — очень сочный салат, он отличается особым, горьковатым вкусом, благодаря которому хорошо сочетается не только с фруктами и овощами, но и с орехами, различными сортами сыра, а также рыбой и другими морепродуктами.



Цикорий, или, как его еще называют, эндивий, — абсолютно недооцененный салат в наших краях, и поэтому для нас остаются нераскрытыми те замечательные качества, которыми цикорий обладает. Цикорий немножко горьковат и, может быть, поэтому не всем нравится. А на самом деле у цикория — правильно приготовленного и заправленного — совершенно потрясающий вкус. У его сочных тонких и хрустящих листьев просто нет конкурентов. Цикорий, похожий на закрытый тюльпан или магнолию, прекрасен сам по себе, а также с беконом и сыром. Его можно бесстрашно заправлять горчицей, соусом из вина, лимона и, может быть, сливок и есть с хрустящим хлебом — закачаешься!



Добавленные в салат травы и пряности заставят его заиграть всеми оттенками вкуса. Если бюджет поджимает, то можно спокойно обойтись сухими и лишь иногда побаловать себя свежими. Не обязательно это делать каждую неделю, но пару раз в месяц можно себе позволить.

Травы и пряности



Бasilik (реган) — сладковато-пряная душистая зелень. В мире растет множество различных сортов базилика, но самый яркий и приятный запах у выращенного в естественных условиях, под южным солнцем. Поэтому самый лучший и ароматный базилик можно встретить поздней весной и летом. Базилик, выращенный в теплицах, более жесткий и обладает анисовым привкусом. У фиолетового базилика особенно интенсивный запах, он отлично подходит для использования в салатах и для овощей, жаренных на гриле. При приготовлении базилик лучше всего рвать на мелкие кусочки или толочь в ступке.



Имбирь родом из Индии и Дальневосточной Азии. Он не бывает дикорастущим, его всегда выращивают. Съедобная часть — это корешки, которые используются и свежими, и высушенными. У имбиря сильный, острый «перцовый» вкус, иногда им заменяют перец чили. Имбирь часто соединяют с чесноком, особенно в салатных заправках. Покупайте ровные, светло-коричневые, почти золотистые корешки. Имбирь должен быть сочным, когда его разрежешь. Тонко счистив кожицу, его можно натереть на терке, нарезать тонкими кружочками или полосками. Разрезанный имбирь быстро сохнет и меняет цвет, поэтому лучше использовать его как можно быстрее (здорово добавить в свежесжатые соки!).

Каперсы — это почки кустарника, растущего в странах Средиземноморья. Каперсы можно есть сырыми. Чем они меньше по размеру, тем вкуснее. Как правило, каперсы слегка подсушивают на солнце и засаливают. Самыми лучшими считаются собранные и засоленные на Сицилии, но также ценятся каперсы с Сардинии. Если нужно освободить каперсы от соли, их предварительно вымачивают и только потом используют для приготовления.



Кориандр — вероятно, древнейшая из известных в истории человечества пряностей, о нем упоминается даже в Ветхом Завете. В качестве добавки к пище используются высушенные спелые семена, которые обладают приятным пряным запахом и хорошо сочетаются практически со всеми овощами, а потому часто используются в салатах. Зеленые листья кориандра употребляются в свежем виде под названием кинза. Используя кинзу, не бойтесь переборщить — ее можно добавлять в салаты в довольно больших количествах, как укроп. Высушенная кинза практически теряет свой аромат, поэтому сушить ее не стоит.



Куркума — желтый имбирь, родина ее — Индокитай, а сейчас она возделывается в Индии, Камбодже, Южном Китае, Японии, на Филиппинах и в Закавказье. Как пряность очень уважаема и известна более 2000 лет. Продается она обычно в порошке и хранится довольно хорошо, но емкость должна быть обязательно герметично закрыта. Куркума невероятно полезна и входит в золотую десятку суперпродуктов, способствующих здоровой и долгой жизни. Это замечательный натуральный краситель, достаточно добавить, что называется, на кончике ножа — и блюдо сразу приобретает золотисто-желтый оттенок. Куркума мной любима за тонкость и свежесть вкуса и за полезность. А еще блюда с куркумой хранятся дольше и сохраняют свои вкусовые и питательные свойства.





Майоран — эта специя со сладковатым запахом часто используется в рецептах итальянской кухни. Майоран растирают в ступке с морской солью и оливковым маслом.



Мята — чаще всего в кулинарии используются нежные молодые листики мяты. Мята хорошо сочетается с грибными и овощными блюдами. Нередко ее добавляют в салаты или коктейли.



Орегано (душица) — сорт майорана, растущий в диких условиях. Это единственная трава, которая в сухом виде используется чаще, чем в свежем. Орегано добавляется в пиццы, томатные соусы, к птице и мясу.

Перец чили используется в рецептах для придания остроты блюдам. Если не класть семечки перца, то чили не добавит остроты, а только лишь придаст запах блюду. В конце сезона урожая перец чили особенно острый, поэтому лучше удалять не только семечки, но и внутренние волокна.



Тархун (или эстрагон — как вам больше нравится!) — это многолетнее пряное растение, зелень которого чрезвычайно популярна в большинстве европейских стран. Тархун значительно улучшает вкус многих блюд, в том числе салатов, особенно если вы сбрызнете его лимонным соком.



Укроп — растение очень древнее, оно упоминается еще в египетских папирусах. Родом он из Персии, Средней Азии и Индии. В этой обычной и привычной для нас травке есть целый набор поливитаминов группы В, РР и С, а также каротин. Его можно посеять в горшочке на подоконнике, и через две недели в любое время года у вас будет свежий укроп. Его можно засушить или заморозить. В холодильнике хранится, так же как и другая зелень, до двух недель, надо только положить в плотно закрывающийся контейнер или в пакет. Добавленный в салаты, он улучшает аппетит и способствует пищеварению.



Заправки для салатов

Мне нравится заправлять салаты оливковым маслом — оно легко усваивается и оказывает самое мягкое, щадящее действие на кишечник. Кроме того, оно обладает желчегонным и легким послабляющим действием. У него масса целебных качеств: оно содержит большое количество витамина Е, который помогает организму лучше усваивать витамины А, D и К. Чудо-масло замедляет процесс старения...

Лучшим считается масло категории extra virgin, получаемое в результате первого холодного отжима оливок. У него не только лечебные свойства выше, но и вкусовые качества лучше, и даже запах тоньше и несравнимо ароматней. Поэтому есть смысл покупать оливковое масло только высших сортов, пусть оно и стоит немного дороже.

Густое темное нерафинированное масло обладает легкой горчинкой. Это не должно пугать — настоящее оливковое масло должно горчить, это свидетельствует о том, что оно изготовлено без фильтрации, из свежайших плодов, сохранивших все свои натуральные свойства.

Кроме оливкового, на полках магазинов — невероятное количество разных видов масла: льняное, из грецкого ореха, из миндаля, есть даже масло из фисташек и кунжутное. Большой минус в использовании всех этих масел — они очень быстро портятся. Гораздо быстрее, чем оливковое. И когда вы открываете бутылку такого масла, то приготовьтесь к тому, что придется до конца месяца каждый день есть салаты с маслом

из фундука. Наверное, это будет полезно, но то, что надоест быстро, я просто уверена.

На полке в моей кухне, помимо оливкового, есть масло из грецкого ореха: оно обладает довольно специфическим запахом и действительно спасает многие салаты зимой, когда зелень выращена в теплицах и не так ароматна, как летом. Есть у меня и кунжутное масло, которое мы используем, желая изобразить на своей русской кухне нечто в духе Китая или Вьетнама. В этом случае кунжутное масло просто необходимо, как и соевый соус.

Кстати, если вам нравится, как пахнет подсолнечное масло, которое производят на Кубани, то пожалуйста, почему бы и нет, летние салаты с ним очень хорошо удаются.

Бальзамический уксус производят в Италии, в Модене. Для этого виноградный сок выдерживают примерно семь лет в деревянных бочках. С годами вкус бальзамического уксуса, как и вкус вина, становится тоньше и изысканней. Для заправки салатов часто используется в сочетании с оливковым маслом.

Соевый соус значительно улучшает вкус пищи и повышает аппетит. Он используется как приправа — для винегретов, салатов.

В качестве заправки для салатов можно использовать также майонезы и разнообразные соусы, которые вы можете приготовить у себя дома.



Нет необходимости рассказывать, как должен выглядеть майонез. Он должен быть шелковистым, ярко-желтым, блестящим и плотной консистенции. Секрет в маленьком венчике, желтках комнатной температуры, вовремя добавленном лимонном соке и терпении, когда льете масло.

Домашний оливковый майонез

1. Желтки комнатной температуры (это очень важно!), соль, перец и горчицу растереть венчиком.
2. Добавить 1 ст. ложку лимонного сока и начать взбивать.
3. Понемногу добавлять оливковое масло — первые 100 мл необходимо влить буквально по капле, взбивая не останавливаясь.
4. Добавить еще 2 ст. ложки лимонного сока и продолжать вливать оливковое масло уже тонкой струйкой. Лимонный сок добавлять, как только консистенция становится слишком густой.
5. Взбивать до состояния крепкой, густой массы. Попробовать, если нужно — добавить соли и перца (если хотите поддержать майонез в холодильнике, введите 1 ст. ложку кипяченой воды, это не дает яйцам свернуться).

2 желтка

сок **1** лимона

400 мл оливкового масла

1/2 ст. л. горчицы

щепотка свежемолотого черного перца

щепотка морской соли

Чесночный майонез провансаль

1. Чеснок почистить и разрезать пополам, вынуть сердцевину, если она уже сформировалась.
2. Положить зубчики чеснока в небольшую сковороду, сбрызнуть 1–2 ч. ложками оливкового масла и на медленном огне довести до золотистого цвета. Остудить прямо в масле.
3. Желтки с солью и перцем взбить в небольшой миске маленьким венчиком и медленно, по капле, добавлять оливковое масло. Майонез должен начать формироваться в густую кремообразную массу.
4. Как только майонез уплотнится, можно добавлять масло быстрее, время от времени вливая по капле лимонный сок.
5. Аккуратно растереть чеснок в масле, добавить к майонезу и все перемешать.

2 желтка

3 зубчика чеснока

сок **1** лимона

350 мл оливкового масла

щепотка свежемолотого черного перца

щепотка морской соли



Не ленитесь делать соусы: любой из них в герметичной посуде простоит в холодильнике пару-тройку дней и, если надо, спасет положение.

Наипростейший соус

Смешать все ингредиенты.

100 мл оливкового масла

35 мл белого винного уксуса

щепотка свежемолотого черного перца

щепотка морской соли

Тархуновый соус

Все ингредиенты перемешать. Есть вариант приготовления этого соуса, когда все ингредиенты взбиваются.

3 веточки свежего тархуна

100 мл оливкового масла

35 мл белого винного уксуса

щепотка свежемолотого черного перца

щепотка морской соли

Восточный соус

Перец чили измельчить, имбирь и чеснок растереть в ступке. Смешать все ингредиенты.

1 свежий перец чили

1 зубчик чеснока

3 ст. л. растительного масла

1 ст. л. кунжутного масла

1 ст. л. рисового уксуса

5 г сухого имбиря

щепотка свежемолотого черного перца

щепотка морской соли

Китайский соус

Смешать все ингредиенты. Получится большая банка.

100 г меда

100 г горчицы

100 мл соевого соуса

100 мл растительного масла

50 мл кунжутного масла

20 мл бальзамического уксуса

щепотка свежемолотого черного перца

щепотка морской соли