

Олег Толстенко

# Что можно приготовить из бананов



Олег Толстенко

**Что можно  
приготовить из бананов**

«Научная книга»

2013

## **Толстенко О.**

Что можно приготовить из бананов / О. Толстенко — «Научная книга», 2013

Бананы – экзотическое лакомство, пользующееся в последнее время огромной любовью большинства населения. Многие отдают предпочтение этим сладким и вкусным плодам. И неспроста, ведь бананы не только вкусны, но и полезны для человеческого организма. Эта книга содержит большое количество рецептов самых разнообразных блюд, которые можно приготовить из бананов. Воспользовавшись ими, вы сделаете свое обыденное меню не только вкусным, но и полезным.

## Содержание

Введение	5
Закуски	6
Салат с крыжовником и бананами	6
Рулет из рыбного филе с банановой начинкой	7
Салат с бананами, говяжьим языком, овощами и яблоками	8
«Ромен» с апельсинами	9
Салат «Мимоза»	10
Фруктовый шашлык	11
Тарталетки с бананами	12
«Экзотика»	13
«Изобилие»	14
Салат из бананов, яблок, мандаринов и чернослива	15
Салат дынно-банановый	16
Салат из птицы с бананами	17
Салат фруктовый со сгущенным молоком	18
Салат из бананов и сыра	19
Салат из бананов с мандаринами	20
Салат бананово-ежевичный	21
Салат африканский из бананов и изюма	22
Салат из бананов и моркови со сметаной	23
Салат из бананов, тыквы, яблок и изюма	24
Салат банановый на гренках	25
Салат из бананов с вином	26
Салат банановый с орехом и земляникой, заправленный медом	27
«Эдем»	28
«Ягоды»	29
«Цитрус»	30
Салат банановый с перепелиными яйцами	31
Салат из спаржи с бананами	32
Салат из бананов с фенхелем и тмином	33
Салат банановый с ревенем	34
Салат грибной (бананы с шампиньонами)	35
Салат из бананов с топинамбуром и яблоками	36
Луковый салат с бананами и апельсинами	37
Салат из одуванчиков с бананами	38
Кукурузный салат с бананами	39
Салат банановый, с кокосовыми хлопьями и молоком	40
Салат банановый с ветчиной	41
Закуска десертная из бананов с апельсинами и яблоками	42
Бананы, запеченные в фольге	43
Бутерброд «Обезьянка»	44
Оригинальный рыбный салат с бананами	45
Конец ознакомительного фрагмента.	46

# Олег Толстенко

## Что можно приготовить из бананов

### Введение



Бананы... Еще совсем недавно они были для нас экзотикой. Люди выстаивали очереди за этим редким в то время фруктом, поражавшим нас своим необычным и очень приятным вкусом. У кого-то бананы вызывали приступы эйфории (и на самом деле ученые выявили в них эфирные вещества, способствующие улучшению настроения). Кто-то сравнивал их вкус с мыльными пузырями (и правда, иногда перезрелые бананы обладают особой вязкостью и приторным ароматом, напоминающим душистое мыло). Некоторым из нас настолько понравился необычный банановый вкус, что даже зимой мы не хотим лишаться своего любимого лакомства, благо, сейчас их можно купить круглый год, даже в сушеном виде.

Бананы всегда были символом экзотики в нашей стране, но уже сегодня в России они используются наряду с такими исконно русскими продуктами, как морковь, репа, огурцы... Сегодня можно не опасаться дефицита и смело использовать бананы в самых необычных кулинарных рецептах.

Медицинские исследования показали, что бананы являются одним из самых полезных продуктов. Вещества, содержащиеся в них, способствуют выработке так называемого гормона сна – серотонина. Кроме того, в бананах огромное количество витаминов, эти фрукты очень сытные благодаря своей высокой калорийности. Поэтому блюда из бананов способны утолить голод даже самого прожорливого человека. А что говорить об их экзотичном вкусе!

Таким образом, бананы являются неиссякаемым источником здоровья и энергии. Бананы способствуют улучшению настроения, спокойному сну и нормализации пищеварения.

Существует множество кулинарных книг, раскрывающих тайнства вкуса и запаха, секреты приготовления самых немыслимых и разнообразных блюд. В наш век практически нет ничего невозможного. Доступными стали дары моря и океана, экзотические растения Востока. А благодаря книгам вы узнаете множество рецептов, как приготовить из этих ранее неизвестных у нас продуктов вкуснейшие блюда.

Например, эта книга раскроет перед вами тайну экзотических бананов. Здесь вы найдете множество рецептов кушаний, которые могут стать вашим отличительным знаком на празднике или фирменным блюдом ресторана. Скажите «нет» скучной и серой повседневности, разнообразьте свою жизнь и жизнь ваших близких с помощью экзотических блюд из бананов!

## Закуски

### Салат с крыжовником и бананами

***Требуется:***

400 г бананов 250 г крыжовника 100 г орехов 80 г оливкового масла 5 г сахара 3 листика мяты 4 листика базилика корица



***Способ приготовления***

Бананы нарежьте кружочками или кубиками, у крыжовника удалите хвостики. Аккуратно все перемешайте, добавьте молотые орехи, сахар и снова перемешайте. Заправьте салат оливковым маслом, выложите в салатницу и украсьте листиками ароматной зелени.

## Рулет из рыбного филе с банановой начинкой

### *Требуется:*

500 г филе морской рыбы 3 яйца 70 г молотых сухарей 120 г оливкового или растительного масла 40 г маргарина 300 г бананов 100 г грецких орехов пучок базилика пучок мяты или мелиссы соль перец



### *Способ приготовления*

Рыбное филе разделайте на порционные кусочки размером с ладонь, слегка отбейте, посолите и поперчите. Яйца взбейте в чашке и обмажьте ими кусочки с обеих сторон. Сверху на каждый кусок филе выложите кружочки бананов или начинку из них, натертых на крупной терке. Посыпьте начинку молотыми грецкими орехами, заверните филе рулетиками, запанируйте в сухарях и наколите на шпажки, чтобы они не развернулись. Рулетики выложите на сковороду с подогретым растительным маслом, сбрызните их растопленным сливочным маргарином и запекайте в духовом шкафу 30 мин.

Готовые рулетики выложите на блюдо и украсьте листиками ароматной зелени.

## **Салат с бананами, говяжьим языком, овощами и яблоками**

### ***Требуется:***

120 г говяжьего языка 80 г картофеля 40 г моркови 80 г яблок 180 г бананов 1 яйцо 40 г каперсов 30 г анчоусов 40 г свеклы перец зелень

### ***Для заправки:***

250 г растительного масла 200 г 3%-ного уксуса 20 г сахара 1 г черного перца 10 г соли



### ***Способ приготовления***

Картофель и морковь отварите и нарежьте ломтиками. Яблоки очистите от кожуры и нарежьте кубиками. Бананы нарежьте тонкими кружочками. Картофель, морковь, каперсы, бананы, нарезанный кубиками говяжий язык перемешайте, добавьте соль и перец по вкусу. Для заправки смешайте указанные ингредиенты.

Салат заправьте, перемешайте, положите в салатницу горкой, сверху сделайте решетку из филе анчоусов, посыпьте мелко нарезанной зеленью, вокруг уложите ломтики свеклы и вареного яйца.

## «Ромен» с апельсинами

***Требуется:***

240 г салата ромен или эндивий 150 г бананов 150 г апельсинов

***Для заправки:***

250 г растительного масла 200 г 3%-ного уксуса 20 г сахара 1 г молотого перца 10 г соли



***Способ приготовления***

Салат ромен или эндивий нарежьте небольшими кусочками. С апельсинов снимите цедру, очистите от белой кожицы и нарежьте тонкими ломтиками. Бананы также нарежьте тонкими ломтиками. Для заправки смешайте все ингредиенты.

Смешайте овощи и фрукты, полейте салатной заправкой, положите в салатник горкой и посыпьте мелко нарезанной апельсиновой цедрой.

Салат можете подать к жареному мясу, птице, рыбе или как холодную закуску.

## Салат «Мимоза»

***Требуется:***

200 г рыбного филе 120 г майонеза 60 г лука 50 г сливочного масла 80 г сыра 5 вареных яиц 200 г бананов соль по вкусу



***Способ приготовления***

Бананы спассеруйте с мелко нарезанным луком на растительном масле до золотистого цвета. Натрите на крупной терке яичные белки, немного подсолите. Затем натрите на мелкой терке сыр, яичные желтки и замороженное сливочное масло. Рыбное филе разомните до мягкости.

В большую вазу уложите все приготовленные ингредиенты в следующей последовательности: слой из натертых белков, мелко натертый сыр, спассерованные бананы с луком, 5 ст. л. майонеза, половину рыбного филе, размягченное сливочное масло, мелко нарезанный лук, оставшуюся часть рыбного филе, 5 ст. л. майонеза, натертые желтки. Сверху салат можете полить небольшим количеством майонеза.

Непосредственно перед подачей к столу охладите.

## Фруктовый шашлык

***Требуется:***

300 г бананов 80 г яблок 100 г груш 60 г киви 60 г манго 250 г сливок 100 г апельсинов



***Способ приготовления***

Бананы порежьте на кружочки. Аналогичным образом нарежьте яблоки, киви, апельсин, манго, грушу. На шампуры осторожно насадите кусочки фруктов и разложите на блюде. В миксере взбейте сливки в крепкую пену, выложите ее по краю блюда с фруктовыми шашлыками.

## Тарталетки с бананами

***Требуется:***

400 г бананов 100 г сыра 250 г муки 100 г сливочного масла 4 яйца 50 г сливок соль по вкусу



***Способ приготовления***

Разотрите желтки двух яиц с сыром, добавьте взбитые белки. Бананы порежьте мелкими кубиками. Смешайте их с яично-сырной массой.

Для тарталеток в муку вбейте яйца, добавьте растопленное сливочное масло, посолите и замесите густое тесто. Раскатайте тесто в тонкий пласт, выложите в гофрированные смазанные маслом формочки, заполните массой из бананов и поставьте в духовку для запекания при средней температуре. Тесто должно приобрести золотистый цвет.

## «Экзотика»

***Требуется:***

300 г бананов 100 г киви 150 г апельсинов 120 г яблок 500 г сливок 250 г сахара 50 г тертого шоколада 50 г орехов



***Способ приготовления***

Бананы и киви нарежьте небольшими ломтиками. Апельсиновые дольки осторожно освободите от пленок и разделите на небольшие ломтики. Яблоко нарежьте небольшими кусочками. Густые сливки взбейте с сахаром до получения воздушной массы и на несколько минут поставьте в прохладное место.

Все подготовленные фрукты смешайте. Сверху выложите взбитые с сахаром сливки, посыпьте тертым шоколадом и размельченными орехами. К столу подавайте сразу же после приготовления.

## «Изобилие»

### *Требуется:*

500—600 г бананов 250 г малины

100 г черной смородины 50 г клюквы 500 г сметаны 1 банка сгущенного молока 50 г орехов 5 г кокосовой стружки



### *Способ приготовления*

Бананы нарежьте небольшими ломтиками. Сметану взбейте венчиком, постепенно добавляя сгущенное молоко. Готовый крем поместите на несколько минут в холодильник. Часть бананов выложите на дно глубокой салатницы, вторым слоем положите тонкий слой крема, затем выложите малину, также закройте кремом, пятым слоем положите черную смородину, смешанную с клюквой, и еще раз – слой крема. Предпоследним слоем поместите бананы и залейте их оставшимся кремом. Украсьте размельченными орехами и кокосовой стружкой.

К столу подавайте в охлажденном виде.

## Салат из бананов, яблок, мандаринов и чернослива

### *Требуется:*

100 г яблок 60 г мандаринов 200 г бананов 20 г сельдерея салатного 60 г чернослива 40 г сметаны 50 г майонеза 10 г сахарной пудры соль по вкусу



### *Способ приготовления*

Яблоки очистите от кожицы и нарежьте крупной соломкой. Бананы нарежьте тонкими кружочками. Мандарины разделите на дольки, большие дольки разрежьте пополам. Сушеный чернослив залейте водой, доведите до кипения, затем охладите в отваре и нарежьте дольками. Подготовленные таким образом фрукты перемешайте, заправьте сметаной и майонезом. Добавьте соль и сахарную пудру по вкусу. Выложите горкой в салатницу, украсьте салат веточкой сельдерея, дольками мандаринов и кусочками чернослива.

## Салат дынно-банановый

***Требуется:***

400 г дыни сок лимона 200 г бананов сахарная пудра корица зелень мяты



***Способ приготовления***

Очистите дыню и нарежьте небольшими кубиками. Бананы нарежьте ровными кольцами. Приготовленные фрукты положите в глубокую салатницу, хорошо перемешайте и сбрызните лимонным соком.

Мелко нарежьте промытые свежие листья мяты и посыпьте ими салат. Добавьте небольшое количество молотой корицы и украсьте сахарной пудрой. Можете украсить и натертыми на мелкой терке орехами.

Перед подачей к столу салат охладите в холодильнике в течение часа.

## Салат из птицы с бананами

***Требуется:***

100 г бананов 60 г мяса птицы 100 г ветчины 100 г зеленого салата 75 г спаржи 80 г лимонного сока 50 г помидоров 70 г майонеза 40 г яичного ликера соль, перец по вкусу



***Способ приготовления***

Отварите дичь со специями, разделайте ее, отделив мясо от костей, и нарежьте небольшими кусочками. Банан нарежьте кубиками. Ветчину нарежьте тонкими ломтиками. Спаржу нарежьте кусочками. Приготовленные продукты смешайте и полейте лимонным соком.

В майонез добавьте соль, перец, яичный ликер и тщательно перемешайте. Приготовленным соусом залейте салат и поставьте в холодное место на 1–2 ч. Украсьте измельченным зеленым салатом и кружочками помидоров.

## Салат фруктовый со сгущенным молоком

### *Требуется:*

60 г консервированных ананасов 200 г бананов 120 г яблок 350–450 г винограда 120 г майонеза 150 г сгущенного молока листья зеленого салата



### *Способ приготовления*

Яблоки, бананы и ананасы нарежьте кубиками. Добавьте ягоды винограда. Тщательно и аккуратно, так, чтобы не помять фрукты, перемешайте. Смешайте майонез со сгущенным молоком и добавьте к фруктам, перемешайте. Готовое блюдо украсьте листьями зеленого салата.

## Салат из бананов и сыра

***Требуется:***

200 г бананов 200 г сыра 120 г майонеза 70 г репчатого лука 3 яйца соль по вкусу зелень



***Способ приготовления***

Сыр натрите на терке. Яйца отварите, остудите, мелко нарежьте и смешайте с тертым сыром. Лук нарежьте колечками и разложите на дне салатницы. Бананы натрите на крупной терке и выложите на лук.

Полученную массу из яиц и сыра выложите на бананы. Салат посолите и залейте майонезом, украсьте зеленью.

## Салат из бананов с мандаринами

***Требуется:***

200 г бананов 60 г мандаринов 60 г чернослива 50 г сметаны 50 г майонеза 5 г сахарной пудры листики сельдерея соль по вкусу



***Способ приготовления***

Очищенные бананы нарежьте крупной соломкой. Мандарины разделите на дольки, смешайте с бананами. Майонез смешайте со сметаной и заправьте салат, добавьте сахарную пудру. Чернослив предварительно залейте водой, доведите до кипения, затем охладите, удалите косточки и нарежьте маленькими кусочками. Готовый салат украсьте листиками сельдерея, мандаринами и черносливом.

## Салат бананово-ежевичный

***Требуется:***

400—500 г ежевики 100 г грецких орехов 300 г бананов

***Для соуса:***

2 яичных желтка 170 г сахара 60 г малины лимонная цедра



***Способ приготовления***

Ягоды ежевики выложите в салатницу. Очищенные грецкие орехи потолките и посыпьте ими ягоды ежевики. Бананы нарежьте кубиками и выложите на ягоды, перемешайте. Взбейте яичные желтки с сахаром. Цедру лимона натрите на терке и добавьте в яичную массу. Полученным соусом полейте салат. Украсьте ягодами малины.

## Салат африканский из бананов и изюма

***Требуется:***

200 г бананов 20 г изюма 40 г кокосового ореха 50 г ветчины 80 г сливок цедра лимона  
2–3 листа салата



***Способ приготовления***

Изюм замочите в воде. Бананы нарежьте ломтиками толщиной 0,5 см и смешайте с кокосовыми орехами, натертыми на крупной терке, мелко нарубленной ветчиной и изюмом. Затем добавьте сливки, сок и тертую цедру половины лимона. Все осторожно перемешайте. Дайте постоять 30 мин и подайте к столу, украсив листьями салата и поджаренными ломтиками хлеба.

## Салат из бананов и моркови со сметаной

### *Требуется:*

500 г бананов 500 г моркови цедра 2 лимонов и апельсина 250 г сметаны 150 г сгущенного молока ванильный сахар



### *Способ приготовления*

Бананы средних размеров разрежьте по длине на четыре пластины одинаковой толщины, порубите эти пластины на кубики, но не мельчите. Очищенную морковь натрите на крупной терке, смешайте с бананами и выложите в 4 формочки. Сметану со сгущенным молоком взбейте миксером или венчиком до образования однородной массы, постепенно добавляя ванильный сахар. Далее всыпьте тертую цедру и продолжайте взбивать 1–2 мин. Взбитую массу выложите в формочки и уберите в холодильник на 3–4 ч.

Салат лучше подавайте к кофе или к коктейлю.

## Салат из бананов, тыквы, яблок и изюма

### *Требуется:*

250 г бананов 250 г яблок 250 г тыквы 250 г изюма 100 г йогурта или сметаны 30 г растительного масла корица и ваниль сахар



### *Способ приготовления*

Изюм замочите на 1–1,5 ч в горячей кипяченой воде. Очищенные бананы и яблоки нарежьте тоненькой соломкой и смешайте. Тыкву порубите кубиками и спассеруйте на растительном масле. После этого смешайте с тыквой размякший изюм, добавьте ваниль и корицу на кончике ножа. Все тщательно перемешайте. Салат выложите слоями на тарелку. Первый и третий слои – бананояблочная масса, второй и четвертый – тыквенная смесь. Каждый слой по вкусу посыпьте сахарным песком. После этого верхний слой обильно смажьте йогуртом или нежирной сметаной. Подайте в охлажденном виде.

## Салат банановый на гренках

### *Требуется:*

400 г бананов 250 г тыквы 100 г чернослива 100 г кураги 10 ломтиков батона 2 яйца  
250 мл молока 130 г растительного масла сахар, соль по вкусу



### *Способ приготовления*

Для фруктовой начинки очищенные бананы натрите на крупной терке, посыпьте сахаром и оставьте в теплом месте на 30–40 мин. Очищенную тыкву натрите на мелкой терке и пассеруйте на растительном масле. Курагу и чернослив отварите в небольшом количестве воды, отожмите от воды и мелко нарежьте. Бананы, тыкву, курагу и чернослив тщательно перемешайте и добавьте сахар.

Для гренок смешайте молоко, сахар, соль, взбейте яйца. В эту же смесь добавьте выделенный из бананов сок и тщательно взбейте венчиком. Ломтики батона поочередно вымачивайте в смеси и поджаривайте на хорошо разогретой сковороде в большом количестве растительного масла. После этого, не дав гренкам остыть, выложите на них фруктовую начинку.

## Салат из бананов с вином

***Требуется:***

1 кг бананов 100 г сахарной пудры 120 г белого сухого вина сок лимона 60 г персиков



***Способ приготовления***

Банан нарежьте кубиками, пересыпьте сахарной пудрой и сложите в салатницу. Смешайте сок лимона с вином, подогрейте до 30 град. на водяной бане. Полученной смесью полейте салат. Охладите и украсьте дольками персика.

## **Салат банановый с орехом и земляникой, заправленный медом**

### ***Требуется:***

500 г бананов 200 г земляники 150 г грецких орехов 150 г меда



### ***Способ приготовления***

Вымойте землянику в дуршлаге и на время оставьте, чтобы полностью стекла вода. Очищенные бананы нарежьте мелкими кубиками. Измельчите орехи, прокатав их скалкой. Вместо грецких орехов можете использовать жареный арахис.

Все компоненты салата должны быть приблизительно одинакового размера. Непосредственно перед подачей к столу смешайте бананы, землянику и орехи, заправьте медом.

## «Эдем»

### *Требуется:*

250—300 г бананов  $\frac{1}{2}$  лимона 75 г клубники 60 г киви 100–120 г манго 80 г яблок 30 г коньяка 50 г йогурта



### *Способ приготовления*

Бананы нарежьте кусочками. Половину клубники разомните вилкой. Манго и киви очистите и нарежьте мелкими кубиками или натрите на крупной терке. Яблоко нарежьте тонкими пластинками.

Все смешайте, выложите в вазочку и залейте йогуртом или сливками, смешанными с коньяком.

## «Ягоды»

### **Требуется:**

175 г риса 500 г бананов 200 г лесной рябины 50 г клюквы 370 г кефира сахар



### **Способ приготовления**

Замочите рис в подсоленной воде на 2–3 ч. Свежую (желательно лесную) рябину положите на 2–4 ч в морозильник. Клюкву промойте и подсушите. Очищенные бананы нарежьте мелкими кубиками, по размеру чуть крупнее рисинок. Слив соленую воду, залейте рис сладкой водой, чуть прикрывая его. Закройте плотной крышкой и варите рис на медленном огне до полной готовности. Откиньте его на дуршлаг и дайте воде стечь.

Выньте рябину из морозильника и засыпьте сахаром. Когда рябина даст сок, перетрите ее через мелкую терку. Вместо свежей рябины можете использовать рябиновое варенье. Готовый рис залейте кефиром, добавьте по вкусу сахар и взбейте миксером. Выложите фруктовый салат в формочки, чередуя начинку: кислое – сладкое – кислое. Первый слой – клюква, второй – бананы, третий – рябина. Поверх третьего слоя налейте кефир с рисом, в центр формочки положите ягоду клюквы или рябины. Формочки с салатом поставьте в холодильник на 2–3 ч.

## «Цитрус»

200 г бананов 200 г кураги 200 г моркови 100 г апельсинов 100 г грецких орехов 200 г сметаны 50 г растительного масла сахар



### *Способ приготовления*

Очищенные бананы и морковь нарежьте кубиками и залейте крутым кипятком. Добавьте растительное масло и сахар по вкусу. Накройте чистой марлей, плотно закройте крышкой и варите на медленном огне до готовности, пока не выкипит вся вода. Курагу промойте, отварите в небольшом количестве воды до полного размягчения. Отожмите воду из кураги и нарежьте ее мелкими кубиками. Апельсин обдайте кипятком и вместе с кожурой нарежьте кубиками. Смешайте вареные морковь, курагу и бананы с апельсином.

Грецкие орехи измельчите и смешайте со сметаной, сюда же добавьте сахарный песок по вкусу. Вместо грецких орехов можете использовать жареный арахис. Сметану с орехами взбейте миксером до полного растворения сахара. Залейте приготовленную начинку орехово-сметанным соусом и уберите в холодильник на 3–4 ч.

## Салат банановый с перепелиными яйцами

### *Требуется:*

200 г бананов 16 перепелиных яиц 200 г витлуфа 100 г зеленого лука 100 г укропа 120 г сметаны соль по вкусу



### *Способ приготовления*

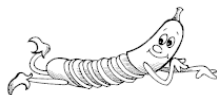
Очищенные бананы выложите целиком в глубокую миску и обдайте крутым кипятком. Когда припустите бананы, слейте воду и нарежьте их крупными кубиками. Выложите банановую массу на дно глубокой тарелки. Витлуф и зеленый лук мелко нарежьте, немного посолите и смешайте вместе. Эту массу равномерно выложите в тарелку вторым слоем, поверх бананов. Укроп нарежьте отдельно и очень мелко, хорошо посолите и после этого смешайте со сметаной до получения однородного соуса.

Используйте для салата именно перепелиные яйца. Отварите их так, чтобы желток сварился отдельно. Для этого перед варкой проткните тонкой иголочкой яйца с обеих кончиков и погрузите в кастрюлю с водой. При варке белок вытечет из яиц и внутри останется только желток. Очистите яйца и разрежьте желтки на две равные дольки. Равномерно разместите половинки яиц третьим слоем на тарелку с салатом и не солите. Последний слой салата равномерно смажьте сметанно-укропным соусом и украсьте веточками витлуфа и укропа.

## Салат из спаржи с бананами

***Требуется:***

300 г спаржи 200 г бананов 100 г корня лука-порей 100 г кресс-салата 100 г лимонного сока 100 г сметаны



***Способ приготовления***

Спаржу сварите, слейте воду и залейте холодной водой. После этого выложите ее на блюдо, мелко порежьте стебли кресс-салата, лук-порей, смешайте. Добавьте порезанные на тонкие ломтики бананы, перемешайте и влейте лимонный сок. Заправьте сметаной и, тщательно перемешав, полейте полученной массой спаржу. Салат готов.

## Салат из бананов с фенхелем и тмином

***Требуется:***

500 г бананов 10 г семян фенхеля 10 г семян тмина 50 г масла оливкового сахар, соль по вкусу



***Способ приготовления***

Очищенные бананы нарежьте мелкими кубиками и спассеруйте в небольшом количестве оливкового масла. Дайте бананам остыть, после этого добавьте сахар и тщательно перемешайте. Измельчите в кофемолке или в ступке семена тмина и фенхеля, добавьте в спассерованную банановую массу, немного посолите и тщательно перемешайте. Подавайте в охлажденном виде.

## Салат банановый с ревенем

***Требуется:***

500 г бананов 200 г черешков ревеня 20 г лимонной цедры 120 г сливок 100 г сахара  
2 г корицы



***Способ приготовления***

Очищенные бананы нарежьте кубиками средней величины. Черешки ревеня очистите от кожицы и нарежьте кусочками длиной и шириной 1–2 см. После этого пересыпьте черешки ревеня сахаром, перемешайте. Выдержите тарелку с ревенем в теплом месте до выделения достаточного количества сока. Когда ревень выделит сок, тщательно перемешайте его с нарезанными бананами.

Лимонную цедру натрите на мелкой терке и добавьте в смесь бананов и ревеня, все перемешайте. Выложите сливки в глубокую эмалированную миску, всыпьте корицу и взбейте миксером или венчиком. Заправьте взбитыми сливками бананово-ревеневую массу, все перемешайте, но не мните салат до пюреобразного состояния и разложите в кулинарные формочки. Положите их в морозильник на 30–40 мин.

## Салат грибной (бананы с шампиньонами)

### *Требуется:*

200 г бананов 100 г сельдерея 500 г шампиньонов 200 г риса 2 яйца 90 г растительного масла майонез зелень соль по вкусу



### *Способ приготовления*

Для этого салата лучше подойдет длинненький индийский рис. Замочите его в слегка подсоленной воде на 2–2,5 ч. Сварите его в этой же воде до полной готовности. Откиньте на дуршлаг и дайте стечь воде.

Очищенные бананы порубите мелкими кубиками. Яйца отварите вкрутую и нарежьте их кубиками того же размера, что и бананы. Корневой сельдерей мелко нашинкуйте или натрите на крупной терке. Смешайте нарезанные бананы, яйца и сельдерей, немного посолите. Полученную смесь жарьте на растительном масле (возьмите половину масла) в течение 10–15 мин.

Используйте для салата свежие и желательно молодые грибочки. Шампиньоны нарежьте крупными кубиками. Не солите. Пассеруйте их на оставшемся растительном масле на медленном огне в течение 15–20 мин.

Соедините сваренный рис, бананы с сельдереем и яйцами и шампиньоны. Мелко порубите зеленый лук и петрушку. Все хорошенько перемешайте с добавленным майонезом и, если требуется, еще немного по вкусу посолите. Выложите в салатницу, смажьте верх тонким слоем майонеза и украсьте свежими веточками укропа.

## Салат из бананов с топинамбуром и яблоками

### *Требуется:*

400 г бананов 200 г яблок 100 г топинамбура 100 г моркови 50 г эстрагона 90 г растительного масла



### *Способ приготовления*

Топинамбур очистите от кожицы, мелко нашинкуйте и залейте крутым кипятком. Выдержите в воде до остывания, после этого откиньте его на дуршлаг и подсушите.

Очищенные бананы порубите кубиками средней величины. Яблоки сладкого сорта очистите от кожицы и нашинкуйте их тонкой и короткой соломкой. Морковь нашинкуйте на крупной терке, пассеруйте на растительном масле в течение 10–15 мин. Зелень эстрагона измельчите.

Смешайте топинамбур, морковь, бананы и яблоки и заправьте измельченной зеленью эстрагона.

## Луковый салат с бананами и апельсинами

### *Требуется:*

350 г лука 450 г апельсинов 60 г облепихового сока 30 г меда 80 г лимонного сока 100 г оливкового масла 400 г бананов соль



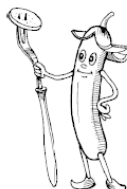
### *Способ приготовления*

Очищенные спелые бананы натрите на мелкой терке или разомните вилкой. Лук нарежьте кольцами. Апельсины разделите на дольки. Соедините облепиховый сок с медом, добавьте лимонный сок, банановое пюре, соль и перемешайте. Влейте оливковое масло, взбейте венчиком, пока маринад не приобретет консистенцию густого крема. Кольца лука и апельсиновые дольки переложите на красивое плоское блюдо, сбрызните салатной заправкой, накройте крышкой и поставьте пропитаться на час в холодильник.

## Салат из одуванчиков с бананами

### *Требуется:*

300 г листьев одуванчика 3 яйца 200 г лука 200 г бананов 20 г горчицы 30 г винного уксуса 2 зубчика чеснока 100 г шпика 60 г сливочного масла перец, сахар, соль



### *Способ приготовления*

Зелень одуванчиков нашинкуйте и разделите на две равные части. Одну часть положите в салатницу. Яйца отварите и натрите на крупной терке. Лук измельчите. Бананы нарежьте колечками. Все смешайте, слегка присолите и выложите поверх зелени в салатницу. Оставшейся зеленью одуванчиков посыпьте салат сверху.

Для соуса яичный желток смешайте с неострой горчицей, винным уксусом, солью и щепоткой сахара. Все тщательно перемешайте, добавьте винный уксус, мелко порезанный лук, толченый чеснок и перец.

Шпик нарежьте маленькими кубиками, положите на раскаленную сковороду и поджарьте на сливочном масле. Горячий шпик выложите поверх салата, полейте приготовленным соусом и украсьте кусочками бананов.

## Кукурузный салат с бананами

***Требуется:***

250 г риса 120 г лука 320 г консервированной кукурузы 250 г маслин 100 г винного белого уксуса 150 г оливкового масла 500 г бананов 30 г сливочного масла соль, перец по вкусу



***Способ приготовления***

Очищенные бананы разомните вилкой, добавьте сливочное масло и перемешайте. Рис промойте холодной водой. Очистите луковицы, нарежьте тонкой соломкой. Слейте сок из маслин и кукурузы. Смешайте с рисом, луком и банановым пюре. Для салатной заправки смешайте уксус, соль и оливковое масло. Сбрызните этой смесью салат.

## **Салат банановый, с кокосовыми хлопьями и молоком**

### ***Требуется:***

200 г бананов 50 г моркови 100 г сахарной пудры 150 г яблок 300 г винограда 250 мл кокосового молока 50 г кокосовой стружкой



### ***Способ приготовления***

Бананы мелко порежьте. Морковь натрите на крупной терке и засыпьте на некоторое время сахарной пудрой, чтобы она дала сок. Яблоки натрите на терке. Виноградные ягоды размягчите толкушкой и засыпьте небольшим количеством сахарной пудры. Кокосовое молоко охладите.

С приготовленных ингредиентов слейте настоявшийся сок и соедините с кокосовым молоком, тщательно перемешивая. Фрукты соедините, хорошо перемешайте и выложите в салатницу. Готовый салат заправьте кокосово-фруктовым молоком и посыпьте разноцветной кокосовой стружкой. Украсьте кусочками бананов, яблок и виноградинками.

## Салат банановый с ветчиной

***Требуется:***

300 г ветчины 450 г бананов 150 г моркови 500 г сельдерея 500 г яблок 80—100 г апельсинов 180—200 г лимонов 100 г грецких орехов 80 г сахара петрушка



***Способ приготовления***

Отварите морковь и порежьте кубиками. Аналогичным образом нарежьте очищенные яблоки, сельдерей и ветчину, все перемешайте и полейте лимонным соком, смешанным с сахаром. Выложите в салатницу.

Апельсиновые дольки разложите поверх нарезанного салата. Посыпьте измельченными грецкими орехами, а из листьев петрушки сделайте небольшие пальмочки.

## **Закуска десертная из бананов с апельсинами и яблоками**

***Требуется:***

300 г бананов 200 г яблок 300 г апельсинов 80 г сахара 120 г сливок листья мяты корица



***Способ приготовления***

Бананы нарежьте кружками, яблоки и апельсины – дольками. Выложите кусочки фруктов на блюдо, посыпьте сахаром, полейте взбитыми сливками, посыпьте корицей и украсьте листиками мяты.

## Бананы, запеченные в фольге

### *Требуется:*

800 г бананов 50 г сметаны 30 г репчатого лука 500 мл воды 30 г сливочного масла 3 яйца 60 г сахара 15 г каперсов 10 г гвоздики



### *Способ приготовления*

Банановую мякоть выложите на широкий поднос и поставьте на 15 мин в холодильник. Растопите сливочное масло на водяной бане. Репчатый лук мелко порежьте и выложите в небольшую посуду, залейте кипящей водой и оставьте постоять на 1–3 мин. Затем слейте воду, а лук остудите. Проверьте его готовность: лук должен быть немного сладким.

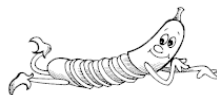
Смешайте жидкую сметану, растопленное теплое сливочное масло, лук, гвоздику. В отдельную посуду разбейте яйца, всыпьте сахар, добавьте каперсы. Полученную смесь хорошо перемешайте и взбейте миксером до образования пышной массы. Охлажденные бананы нарежьте небольшими кружочками толщиной 1 см. Банановую массу выложите в глубокую посуду и залейте взбитой смесью, все тщательно перемешайте и разомните до однородной консистенции.

Приготовленную массу выложите в плотную фольгу и заверните таким образом, чтобы получился ровный брикет. Поставьте брикет в духовку, температура которой не должна превышать 180–200 °С. Через 20 мин выньте брикет и дайте ему немного остыть. Выложите запеченную закуску на красивую тарелку и поставьте в холодильник. Подавайте к столу в холодном виде, порезав тонкими ломтиками.

## Бутерброд «Обезьянка»

### *Требуется:*

400 г белого хлеба 50 г сливочного масла 320 г сгущенного молока 600 г бананов 100 г киви 120 г йогурта 60 г сахарной пудры 250 г вишни



### *Способ приготовления*

Хлеб порежьте тонкими ломтиками, обжарьте на сливочном масле с обеих сторон. Сгущенное молоко (1 банка) варите 2 ч на небольшом огне. Вареную сгущенку остудите и смажьте кусочки хлеба. Бананы очистите от кожицы и нарежьте тонкими кольцами. Киви также порежьте на кольца и обсыпьте сахарной пудрой. Из вишни удалите косточки и приготовьте из нее пюре в миксере. На смазанный сгущенным молоком хлеб уложите по 1–2 колечка бананов, колечко киви и полейте йогуртом. Сверху выложите вишневую массу и украсьте бутерброд дольками банана.

## **Оригинальный рыбный салат с бананами**

***Требуется:***

200 г рыбы 300 г картофеля 200 г бананов 500–600 г апельсинов 100 г сахарной пудры  
250 г сливок 100 г петрушки 40 г кокосовых хлопьев 20 г измельченных грецких орехов 50 г  
кореньев петрушки соль по вкусу

## **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.