

Эдуард Алькаев  
ЭКЗОТИЧЕСКАЯ  
КУХНЯ



Разнообразные меню  
для будней и праздников



# Эдуард Николаевич Алькаев Экзотическая кухня. Разнообразные меню для будней и праздников

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=606245](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=606245)*

*Экзотическая кухня. Разнообразные меню для будней и праздников:*

*Центрполиграф; М.; 2004*

*ISBN 5-9524-0837-0*

## **Аннотация**

Автор книги, известный кулинар Э.Н. Алькаев, предлагает рецепты приготовления многих экзотических блюд. Вы узнаете, как с помощью всевозможных специй, приправ, душистых добавок придать пикантность и необычный вкус привычным продуктам. Научитесь сочетать, казалось бы, несовместимые продукты, найдете практические советы и рекомендации. Попробуйте использовать рецепты знаменитого кулинара, и вам скажут большое спасибо и ваши родные, и ваши гости!

# Содержание

Введение	6
<b>САЛАТЫ И ЗАКУСКИ</b>	<b>10</b>
Салат из редьки с луком (японская кухня)	10
Тушеная редька (корейская кухня)	11
Острый салат из редьки (корейская кухня)	12
Салат из маринованной петрушки (корейская кухня)	13
Салат из сельдерея (китайская кухня)	14
Салат из спаржи	15
Салат «Чикаго» (американская кухня)	16
Салат по-аргентински (аргентинская кухня)	17
Салат «Индийский» (индийская кухня)	18
Салат из папоротника	19
Салат из ветчины с бананами (африканская кухня)	20
Салат «Порт-Саид» (египетская кухня)	21
Салат «Нефертити»	22
Коктейль из шампиньонов (мексиканская кухня)	23
Пестрый салат (бельгийская кухня)	24
Салат из огурцов по-фламандски (голландская кухня)	25
Салат из белой фасоли	26

Фасоль с орехами	27
Льежский салат из зеленой фасоли (бельгийская кухня)	28
Салат из зеленой фасоли (тайская кухня)	29
Салат «Итальянский»	31
Салат-заливное по-мексикански	32
Салат из зеленой фасоли с макаронными рожками (мексиканская кухня)	34
Салат «Гватемала» (гватемальская кухня)	35
Салат разноцветный	36
Салат «Египетский»	38
Салат «Тоска» (итальянская кухня)	39
Салат из курицы с карри (мексиканская кухня)	40
Салат из курицы с ананасами	41
Коктейль «Шанхай»	42
Салат с курицей и сыром	43
Салат «Сила»	44
Салат с курицей и зеленым горошком	45
Курица с виноградом	47
Салат из цыпленка с ананасом	48
Салат из курицы с огурцом (мексиканская кухня)	49
Холодная закуска из огурцов и куриного мяса (корейская кухня)	51
Салат по-мексикански	53

Салат-коктейль мясной по-мексикански	54
Салат из индейки с яблоками (мексиканская кухня)	55
Салат «Фигаро» (итальянская кухня)	56
Салат из бараньих языков (корейская кухня)	57
Конец ознакомительного фрагмента.	58

# **Эдуард Николаевич Алькаев Экзотическая кухня. Разнообразные меню для будней и праздников**

## **Введение**

Словосочетания «экзотическая кухня», «экзотическое блюдо», «экзотический фрукт» уже дают нам возможность думать о чем-то необычном, загадочном, странном, непривычном и в то же время завораживающем, интригующем, заманчивом. Подразумевается что-то такое, чего мы никогда не пробовали, или только слышали об этом по рассказам знакомых, побывавших по турпутевкам в восточных, арабских или латиноамериканских странах. Все, что нами не изведено и не испробовано, мы называем экзотикой.

Экзотика – чужой, иноземный (в переводе с греческого); причудливые, необычайные особенности отдаленных стран. Так трактует это слово Энциклопедический словарь. У С. Ожегова читаем: «Экзотический – необычный для данной

местности», а во втором лексическом значении: «Причудливый, диковинный, поражающий своей странностью».

Во многих городах России открываются рестораны с кухнями разных стран (особенно китайской и японской), появляются книги с рецептами блюд стран мира, а на телевидении в кулинарных программах и программах о путешествиях рассказывают о таких необычайных блюдах. Ведь огромное количество народов населяет нашу планету, и столько же существует в мире кулинарных традиций, связанных с климатическими условиями, религиями и историей, уходящей в древние века.

В нашем представлении это особенная кухня, полная скрытого, можно сказать, сакрального смысла. И согласитесь, сперва, узнав о чем-то неизвестном доньше, мы впадаем в экзальтацию и очень хотим ощутить таинственный и незнакомый вкус экзотического блюда.

И мы решили вам помочь, собрав в эту книгу некоторые достаточно приемлемые рецепты, исходя из тех продуктов, которые стали доступны нам, которые сегодня можно купить в наших магазинах. На прилавках появились консерванты с незнакомыми ранее наименованиями, пакетики со специями и пряностями из разных стран, которые также придают незабываемый колорит тому или иному блюду.

Мы не стали включать в книгу рецепты, которые, на наш взгляд, можно считать чересчур экзотическими, из-за использования в них продуктов, не встречающихся в продаже

(например, осьминогов, жуков, личинок или кузнечиков) и об употреблении в пищу которых мы раньше даже и не подозревали. Услышав, что можно питаться жареными коконами шелкопряда, или есть суп из ядовитой змеи, или еще что-либо такое диковинное, мы непроизвольно передергиваем плечами от удивления и естественного для нас неприятного чувства. Да и не каждый решится хотя бы положить в рот кусочек личинки или кузнечика, не говоря уже о том, чтобы самому его приготовить. Пусть такие сложные блюда готовят профессионалы.

Однако если подробно изучить кулинарию других народов, мы найдем там множество необычных рецептов, поражающих неординарным сочетанием знакомых продуктов.

В нашей книге вы встретите блюда из дичи, морских продуктов в соединении с экзотическими фруктами, соевыми соусами, порошком карри, кокосовым молоком и многочисленными приправами, такими, как жгучий перец, куркума, имбирь.

А если честно, то любой традиционный для нас продукт можно приготовить по-особенному, если хорошо знать возможные сочетания продуктов, овощей, фруктов и специй. Даже благодаря использованию разных приправ одно и то же мясо или рыба могут приобрести различный вкус. Подмешаешь в соус душистую добавку – получится абсолютно новое блюдо, и название ему можно давать свое, фирменное. Тем более фантазия и творческий подход к кулинарии, к приго-

товлению повседневных и, особенно, праздничных блюд всегда дают неожиданный и превосходный результат.

Ничего сложного в технологиях приготовления мы вам не предлагаем. Может быть, самым сложным будет рецепт «Золотые нити», но стоит потренироваться пару раз – и все получится.

Читая в нашей книге некоторые рецепты, вы скажете, что такого не может быть. Но это на первый взгляд! Итак, закатайте рукава, наденьте фартук, совершите все предлагаемые манипуляции с продуктами, и увидите, что это интересно и увлекательно. Аромат нового блюда вызовет настоящий аппетит, а уж если его отведаешь – пальчики оближешь.

Главное, хорошее настроение, неторопливость, соблюдение основного порядка приготовления, желание удивить и порадовать себя и своих близких новыми открытиями! И экзотика уже не станет экзотикой, экзотические продукты и блюда из них войдут в рацион вашей семьи и станут неотъемлемой частью вашего меню.

Ко всему сказанному лишь добавим, что все, что мы предлагаем, – очень вкусно! Эти блюда не только разнообразят ваш стол, но они полезны и питательны, эффектны и эстетичны.

Приятного и здорового вам аппетита!

# САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

## Салат из редьки с луком (*японская кухня*)

Редьку и лук чистим, промываем, нарезаем соломкой, солим, добавляем растительное масло и перемешиваем.

Готовый салат укладываем горкой в салатницу. Отдельно можно подать горячую жидкую рисовую кашу.

***Состав:*** 120 г редьки;

20 г зеленого лука;

20 г растительного масла;

соль.

## Тушеная редька (*корейская кухня*)

Ломтики сушеной редьки промываем, заливаем водой и даем постоять до тех пор, пока они не станут ровными и гладкими. В кастрюлю вливаем масло, кладем редьку, немного потушим. Затем добавляем соевый соус, нашинкованный лук, измельченный чеснок, перец. Через некоторое время кастрюлю закрываем крышкой, уменьшаем огонь. Минут через 10 несколько раз слегка встряхиваем кастрюлю, чтобы специи и редька перемешались, затем открываем крышку и посыпаем кунжутом.

*Примечание.* Для сушки редьку режут тонкими ломтиками и кладут в теплое сухое место. Высушенная редька может храниться долго, до следующего года.

***Состав:*** 500 г сушеной редьки;

30 г зеленого лука;

50 г соевого соуса;

3 г толченого и поджаренного с солью кунжута;

30 г растительного масла;

20 г чеснока;

3 стручка красного перца.

# Острый салат из редьки (корейская кухня)

Редьку трем крупными ломтиками, сбрызгиваем уксусом, солим, добавляем красный и черный молотый перец, толченый чеснок и, залив кипящим растительным маслом, перемешиваем.

**Состав:** 600 г редьки;  
15 г столового уксуса;  
10 г растительного масла;  
2 г красного молотого перца;  
10 г соли;  
15 г чеснока;  
1 г черного молотого перца.

## **Салат из маринованной петрушки (*корейская кухня*)**

От петрушки взять только стебли, нарезать на части длиной 4 см. Добавить соль, сахарный песок и уксус, тщательно перемешать, затем ровно примять и оставить на час. Потом положить измельченные лук и чеснок, соль, перемешать, а перед самым употреблением заправить салат соевым соусом.

***Состав:*** 1 кг петрушки;

30 г зеленого лука;

10 г чеснока;

30 г столового уксуса;

5 г соли;

30 г соевого соуса;

20 г сахарного песка.

## **Салат из сельдерея (*китайская кухня*)**

Отбираем нежные побеги сельдерея, удаляем прожилки, промываем и нарезаем на кусочки длиной 3 см. Кладем в дуршлаг и варим на пару. (Не доводить до того, чтобы кусочки сельдерея расплзлись, – они должны остаться нежными и хрустящими!) Вынимаем из дуршлага и остужаем в холодной воде, даем стечь влаге и перекладываем в миску. Солим, добавляем душистое масло, перемешиваем и сбрызгиваем уксусом. Можно добавить немного отваренных заранее креветок.

Душистое растительное масло: разогреваем масло до 180 °С и бросаем в него несколько зерен душистого черного перца. Когда почувствуется явный аромат, зерна вынимаем – повторно их использовать нельзя.

***Состав:*** 300 г сельдерея;

*1 ч. ложка уксуса;*

*2 ч. ложки душистого растительного масла;*

*соль по вкусу.*

## Салат из спаржи

Очищенную спаржу (головки спаржи должны быть темно-зеленой, почти лиловой окраски) промываем, связываем с обеих сторон пучком, срезаем нижнюю часть так, чтобы пучок можно было поставить в кастрюлю стоя, и заливаем подсоленным кипятком так, чтобы головки не касались воды, которые, таким образом, будут вариться на пару. Варим спаржу в закрытой кастрюле, чтобы она не потемнела. Когда спаржа сварится, выкладываем ее на блюдо и заливаем смесью из растительного масла и лимонного сока. Солим и посыпаем мелко нарезанной зеленью.

*Состав: 1 кг спаржи;*

*растительное масло, лимонный сок, зелень, соль.*

## **Салат «Чикаго» (американская кухня)**

Спаржу, стручковую фасоль, морковь и гусиную печень отвариваем по отдельности. Морковь нарезаем соломкой, печень – ломтиками, смешиваем их с головками спаржи, нарезанной фасолью и маринованными грибами, тщательно перемешиваем и заправляем майонезом и солью. Готовым салатом заполняем половинки помидоров, из которых перед этим удалили мякоть.

Украшаем зеленью петрушки.

**Состав:** 200 г спаржи;

100 г зеленой стручковой фасоли;

1 морковь;

50 г гусиной печени;

100 г грибов;

3 свежих помидора;

майонез, соль, зелень петрушки.

# Салат по-аргентински (аргентинская кухня)

Морковь, корень сельдерея, капусту кольраби мелко нарезаем, добавляем зеленый горошек, перемешиваем и слегка замариновываем в растительном масле с уксусом, перцем и солью. Готовый салат выкладываем горкой в салатник, украшаем дольками яиц и маринованной спаржей.

*Состав: 200 г моркови;*

*1 корень сельдерея;*

*100 г кольраби;*

*50 г зеленого горошка;*

*масло растительное, уксус, соль, перец*

*черный молотый;*

*1 яйцо вареное;*

*спаржа маринованная.*

## Салат «Индийский» (*индийская кухня*)

Рис и спаржу отварим, перец испечем. Рис, головки спаржи, нарезанный соломкой перец и нарезанные кусочками яблоки смешиваем, заправляем майонезом, солью и перцем.

**Состав:** 100 г риса;

100 г спаржи;

100 г сладкого перца;

150 г яблок;

майонез, соль, перец черный молотый.

# Салат из папоротника

Вымоченный в течение одних суток папоротник прокипятим 5 минут. Пожарим в растительном масле морковь, репчатый лук, красный перец, добавим папоротник, поджаренный кунжут, лавровый лист. Все заправим соевым соусом и перемешаем.

*Состав: 200 г папоротника;*

*50 г моркови;*

*60 г репчатого лука;*

*1 г красного перца;*

*60 г соевого соуса;*

*1 лавровый лист;*

*10 г кунжута;*

*30 г растительного масла.*

# **Салат из ветчины с бананами** *(африканская кухня)*

Изюм хорошо промываем. Бананы нарезаем ломтиками и смешиваем с кокосовыми орехами, натертыми на крупной терке, мелко нарезанной ветчиной и изюмом, добавляем сливки, соль, тертую цедру лимона. Все перемешиваем, выдерживаем 30 минут, выкладываем в салатник на листья салата и украшаем поджаренными ломтиками белого хлеба.

***Состав на одну порцию:** 50 г изюма;*

*2 банана;*

*50 г кокосовых орехов;*

*50 г ветчины;*

*3 ст. ложки сливок;*

*2 ч. ложки цедры лимона;*

*листья салата, хлеб белый, соль.*

# Салат «Порт-Саид» (египетская кухня)

Корень сельдерея чистим и нарезаем соломкой, бананы – кусочками, яблоки – кубиками, салат – соломкой. Все перемешиваем, добавляем мелко нарезанные свежие помидоры, заправляем майонезом.

Блюдо подаем в кожуре банана, украсив листьями салата.

**Состав:** 2 корня сельдерея;

2 банана;

2 яблока;

20 г зеленого салата;

2 помидора; майонез.

## Салат «Нефертити»

Помидор нарезаем ломтиками, яблоко, сельдерей и банан – соломкой,  $\frac{2}{3}$  листьев салата – полосками, лук рубим. Все перемешиваем, заправляем майонезом.

При подаче на стол украшаем оставшимися листьями салата и кусочками помидора.

**Состав:** по 1 помидору, банану и яблоку;

80–100 г корня сельдерея;

50–60 г зеленого лука;

100 г листьев салата;

3–4 ст. ложки майонеза;

рубленая зелень по выбору.

# Коктейль из шампиньонов (мексиканская кухня)

Шампиньоны нарезаем кружочками, заливаем 1 стаканом кипятка и немного провариваем. Затем добавляем бульон и даем остыть. Помидоры и перец нарезаем некрупными кубиками, лук и кинзу мелко режем. Все ингредиенты складываем в большую посуду и тщательно перемешиваем. Раскладываем в креманки и подаем с соленым печеньем.

**Состав:** 1 кг шампиньонов;

3 небольших помидора;  $\frac{1}{2}$  луковицы;

2 стручка острого перца;

4 веточки кинзы;

1 стакан кетчупа;

2 ст. ложки соевого соуса;

1 ч. ложка крепкого куриного бульона;

сок 4 лимонов;

соль по вкусу.

## **Пестрый салат (бельгийская кухня)**

Сыр и очищенные яблоки нарезаем небольшими кубиками. Шампиньоны тушим и разрезаем пополам. Сладкий перец нарезаем кольцами. Готовые продукты смешиваем с дольками мандаринов или апельсинов.

Из йогурта, горчицы, меда, сока лимона и цедры апельсина приготавливаем соус, смешав все компоненты, и заправляем салат.

**Состав:** 100 г твердого сыра;

50 г шампиньонов;

2–3 сладких перца;

2 яблока;

1–2 апельсина или мандарина.

**Для соуса:** 200 г йогурта;

1 ч. ложка горчицы;

3 ч. ложки меда;

1 ч. ложка сока лимона;

щепотка цедры апельсина.

## Салат из огурцов по-фламандски (*голландская кухня*)

Огурцы очистим, нарежем и проварим в подсоленной воде 10 минут. Из желтков, йогурта и майонеза взбиваем соус, добавляем соль, перец, половину приготовленного укропа. Теплые, предварительно обсушенные дольки огурцов солим, перчим, заливаем готовым соусом и посыпаем оставшимся укропом. Подаем с гренками.

*Состав: 3–4 свежих огурца;*

*2–3 желтка сырых яиц;*

*200 г йогурта;*

*4 ст. ложки майонеза;*

*зелень укропа, перец черный молотый, соль.*

# Салат из белой фасоли

Фасоль замочим на ночь, затем потушим до мягкости в небольшом количестве воды и жира (зерна должны развариться). Еще теплую фасоль соединяем с маслом, томатной пастой, винным уксусом, толченым чесноком и тертым луком. Добавляем мелко нарезанный стручок перца, солим, перчим и все хорошо перемешиваем. Можно добавить сметану.

Подаем салат к столу охлажденным.

**Состав:** 300 г белой фасоли;

1 ст. ложка сливочного масла;

2–3 ст. ложки растительного масла;

1 головка репчатого лука;

1 долька чеснока;

2 ст. ложки зелени укропа и петрушки;

1 болгарский перец;

2 ст. ложки сметаны;

винный уксус, томатная паста, перец, соль.

## Фасоль с орехами

Предварительно замоченную фасоль варим до готовности, добавляем к ней мелко нарезанный лук и даем закипеть, затем тщательно перемешиваем деревянной ложкой с мелко истолченными грецкими орехами, перекладываем в салатник и посыпаем зеленью.

*Состав: 1 стакан фасоли;*

*1/2 стакана грецких орехов;*

*1 головка репчатого лука;*

*соль по вкусу.*

## **Льежский салат из зеленой фасоли (бельгийская кухня)**

Зеленую стручковую фасоль отварим в подсоленной воде, картофель – в мундире. Фасоль отцедим, картофель очистим, нарежем ломтиками, смешаем с фасолью и поставим на водяную баню. Поджарим нарезанный кубиками шпик и выльем жир со шкварками в салат. Заправим прокипяченным уксусом, солью, перцем, мускатным орехом и добавим измельченный репчатый лук и зелень петрушки.

*Состав: 300 г фасоли зеленой стручковой;*

*200 г картофеля;*

*40 г шпика;*

*1 головка репчатого лука;*

*2–3 ст. ложки уксуса;*

*соль, перец, черный молотый, орех мускатный, зелень петрушки.*

## Салат из зеленой фасоли (*тайская кухня*)

Бланшируем фасоль, затем подержим ее в очень холодной воде, чтобы она оставалась зеленой и хрустящей. После этого смешиваем ее с креветками и кусочками свинины.

*Соус:* разводим острый соус лимонным соком и, по желанию, заправляем сахаром. Добавляем кокосовые сливки, если надо, прибавим по вкусу соль, сахар и лимонный сок.

Бобы, свинину и креветки заливаем приготовленным соусом. Хорошо перемешиваем, добавляем чеснок, лук-шалот, сушеный стручковый перец, толченый жареный арахис и жареный тертый кокосовый орех; при этом оставляем понемногу каждой из этих приправ, чтобы потом можно было посыпать ими готовый салат.

***Состав:*** 1 стакан мелко нарезанной зеленой фасоли;

1 стакан вареных креветок и вареной свинины, нарезанных такими же по размеру кусочками, что и бобы;

по  $\frac{1}{4}$  стакана нарезанных чеснока, лука-шалота и обжаренного сушеного стручкового перца;

1–2 ст. ложки острого соуса;

лимонный сок, кокосовые сливки (или коровьи);

по  $\frac{1}{2}$  стакана толченого жареного арахиса и жареного тертого кокосового ореха;

*коричневый сахар и соль по вкусу.*

## Салат «Итальянский»

Морковь, сельдерей, картофель, зеленую фасоль и горошек отвариваем. Все овощи, за исключением горошка, нарезаем мелкими кубиками. Добавляем мелко порубленное филе анчоусов и нарезанные мелкими кубиками огурцы. Салат заправляем майонезом и, выложив горкой, украшаем дольками вареных яиц и маслинами.

*Состав: 2 картофелины;*

*2 моркови;*

*150 г сельдерея (корень);*

*150 г зеленой фасоли;*

*50 г зеленого горошка;*

*1–2 яблока;*

*50 г анчоусов (филе);*

*1 яйцо, сваренное вкрутую;*

*1 соленый огурец;*

*25 г маслин;*

*1 банка майонеза.*

# Салат-заливное по-мексикански

Смешиваем желатин с сахаром и солью, добавляем воду и нагреваем на медленном огне, непрерывно помешивая, до полного растворения. Сняв с огня, прибавляем уксус и томатный сок, размешиваем и ставим в холодильник. Когда смесь приобретет консистенцию яичного белка, соединяем с фасолью, горошком и кукурузой, как следует перемешиваем, раскладываем по формочкам и ставим в холодильник. Подаем на листьях салата.

*Состав:* по 100 г отварной (консервированной) зеленой фасоли, зеленого горошка и кукурузы;

3 ст. ложки сахара;

$\frac{1}{4}$  ч. ложки соли;

3 ст. ложки уксуса;

1 ст. ложка желатина;

1 стакан охлажденного томатного сока;

$\frac{1}{2}$  чаши холодной воды;

листья зеленого салата по потребности.

*Варианты.* Вместо фасоли, горошка и кукурузы можно использовать:

– 2 початка отварной молодой, очень нежной кукурузы (нарезать тонкими ломтиками) плюс 100 г сыра гауда, нарезанного некрупными кубиками;

- 100 г зеленого горошка, 100 г корня сельдерея и 3 сваренных вкрутую яйца (и то и другое мелко нарезать);
- 150 г зеленого горошка плюс 150 г вареной моркови (мелко нарезать);
- 200 г вареной свеклы плюс 100 г корня сельдерея (все мелко нарезать).

# Салат из зеленой фасоли с макаронными рожками (мексиканская кухня)

Рожки отвариваем, откидываем на дуршлаг и остужаем. Сыр нарезаем мелкими кубиками. Лук режем мелко, оливки – тонкими кружками.

Все смешиваем, прибавляем фасоль, горошек и кукурузу, майонез, соль и перец. Хорошо перемешиваем, оставляем на 1 час в холодильнике.

Подаем на листьях салата.

**Состав:** по 80 г консервированной зеленой фасоли, зеленого горошка и кукурузы;

200 г макаронных рожков;

150 г желтого сыра;

150 г майонеза;

1 луковица;

6–7 оливок без косточек;

1,5 ч. ложки горчицы;

соль, перец, листья зеленого салата.

# Салат «Гватемала»

## (гватемальская кухня)

Лук нарезаем кольцами, добавляем толченый чеснок, очищенные и нарезанные дольками помидоры, отваренные и нарезанные кубиками кабачки, сардины, острый перец и маслины.

Салат заправляем маслом, соком лимона, уксусом, солью, перцем и тщательно перемешиваем. Украшаем дольками яйца.

***Состав:** 2–3 головки репчатого лука;*

*2 дольки чеснока;*

*3 помидора; 1 кабачок;*

*1 острый перец; 20 г маслин;*

*150 г консервированных сардин;*

*4 ст. ложки оливкового (растительного) масла;*

*1 ч. ложка сока лимона;*

*1 ст. ложка уксуса;*

*1 яйцо, сваренное вкрутую;*

*перец, красный и черный молотый, соль.*

# Салат разноцветный

Очищенные вареные репу или молодую нежесткую кольраби, а также морковь нарезаем тонкими ломтиками. Чернослив промываем, заливаем горячей водой для набухания, удаляем из него косточки и нарезаем. Так же нарезаем сливы без косточек. Помидоры разрезаем на 5–6 частей, свежий сладкий перец, удалив плодоножку вместе с зернами, нарезаем соломкой. Яблоки чистим, удаляем семенные коробки и нарезаем. Промытые листья салата разрезаем на 2–3 части, а огурцы и вареные яйца шинкуем ломтиками. Нарезанные овощи и плоды смешиваем, добавляем консервированный зеленый горошек, чуть присолим, поперчим.

При подаче на стол заправляем майонезом, смешанным со сметаной в любой пропорции.

В салат можно добавить сахар (лучше сахарную пудру) и лимонный сок.

Заправленный салат укладываем горкой в салатницу, по краям располагаем листики зеленого салата, а сверху украшаем овощами или плодами и посыпаем укропом.

**Состав:** 100 г репы или кольраби;

3 ст. ложки консервированного зеленого горошка;

по 2 моркови, яблока и огурца;

3 ст. ложки измельченного зеленого салата или зеленого лука;

*по 4 шт. сливы и чернослива;  
1 помидор и сладкий перец;  
1 яйцо;  
1 ч. ложка сахара;  
по 200 г майонеза и сметаны;  
перец, соль, укроп.*

## Салат «Египетский»

Помидоры чистим, удаляем семена, мякоть мелко нарезаем, смешиваем с измельченным луком, толчеными фисташками, солим, перчим и выдерживаем 10 минут.

*Состав: 3–4 помидора;*

*2 головки репчатого лука;*

*100 г фисташек;*

*перец, красный молотый, соль.*

## **Салат «Тоска»** (*итальянская кухня*)

Филе отварного цыпленка, корень сельдерея, свежие отваренные грибы нарезаем соломкой, смешиваем с каперсами и тертым сыром, заправляем майонезом, солим и перемешиваем.

Салат украшаем дольками свежих помидоров.

**Состав:** 100 г филе цыпленка;

1 корень сельдерея;

50 г грибов;

10 г каперсов;

20 г твердого сыра;

майонез, соль;

2 свежих помидора.

# Салат из курицы с карри (мексиканская кухня)

Смешиваем масло с уксусом и карри. Прибавляем отваренный и охлажденный рис, ставим в холодильник на 1–2 часа.

Мясо, лук, сельдерей и сладкий перец мелко нарезаем и незадолго до подачи на стол смешиваем с рисом.

Подаем на листьях салата, посыпав красным перцем.

Рис можно заменить мелкими макаронными изделиями.

**Состав:** 250 г отварного куриного мяса;

100 г риса;

100 г корня сельдерея;

1 маленькая луковица;

1 стручок сладкого зеленого перца;

1,5 ст. ложки растительного масла;

2 ч. ложки уксуса;

200 г майонеза;

$\frac{1}{2}$  ч. ложки порошка карри;

соль и молотый красный перец, листья зеленого салата.

# Салат из курицы с ананасами

Все продукты нарезаем одинаковыми по величине кусочками и укладываем слоями в следующей последовательности:

1-й слой – куриное отварное мясо,

2-й слой – вареные яйца,

3-й слой – маринованные грибы (шампиньоны),

4-й слой – ананас (можно консервированный).

Каждый слой промазать майонезом. Количество продуктов – по вашему желанию.

## Коктейль «Шанхай»

Подготовим 4 вазочки, выложив изнутри промытыми листьями салата. Мясо курицы, ананас и шампиньоны мелко нарезаем. Распределяем слоями по вазочкам и заливаем соусом из взбитого йогурта, майонеза, белого вина и горчицы.

**Состав:** 400 г вареного куриного мяса;

120 г ананаса;

120 г тушеных шампиньонов;

120 г майонеза;

100 г йогурта;

4 ст. ложки белого вина;

20 г крепкой горчицы;

листья зеленого салата.

# Салат с курицей и сыром

Куриное мясо нарезаем небольшими кусочками, добавляем вареный рис, нарезанные маленькими кубиками сыр и яблоко, ломтики редиса, изюм и нашинкованный сельдерей.

Смешиваем йогурт с майонезом и заливаем салат. Украшаем дольками красного яблока.

*Состав: 350 г мяса отварной курицы;*

*1 стакан отварного риса;*

*125 г сыра;*

*2 яблока;*

*6 шт. редиса;*

*2 черешка сельдерея;*

*3 ст. ложки белого изюма;*

*150 г йогурта (несладкого) или кефира;*

*1 ст. ложка майонеза;*

*1 красное яблоко.*

## Салат «Сила»

Курицу отвариваем, отделяем мясо от костей и мелко нарезаем. Яйца измельчаем, зеленый салат нарезаем соломкой. Добавляем грецкие орехи, сок лимона и майонез. Сухарики кладем перед подачей на стол, чтобы они не размокли.

**Состав:**  $\frac{1}{2}$  курицы;

3 вареных яйца;

1 пучок зеленого салата;

0,5 стакана дробленых грецких орехов;

сок половины лимона;

1 упаковка сухариков из черного хлеба;

200 г майонеза.

# Салат с курицей и зеленым горошком

Зеленый горошек варим в кипящей воде 3 минуты, откидываем на сито, обдаем холодной водой и даем стечь воде. Помидоры обдаем кипятком, снимаем кожицу и разрезаем на 8 частей. Вареные шампиньоны и куриное мясо нарезаем тонкими ломтиками. Виноград промываем, снимаем кожицу, разрезаем пополам и удаляем косточки. Все компоненты осторожно перемешиваем.

Из уксуса, соли, перца и растительного масла готовим заправку, выливаем в салат и даем постоять в закрытой посуде 15 минут. Выкладываем салат в салатник, украшаем дольками яиц и измельченной зеленью петрушки. Отдельно подаем соус (смешать майонез, кетчуп, сметану, соль и перец).

*Состав: 300 г зеленого горошка;*

*4 помидора;*

*200 г шампиньонов;*

*200 г мяса отварной курицы;*

*200 г зеленого винограда;*

*2 ст. ложки винного уксуса;*

*4 ст. ложки растительного масла;*

*4 вареных яйца.*

*Для соуса: 4 ст. ложки майонеза;*

*4 ст. ложки кетчупа;*

*6 ст. ложек сметаны;*

*соль, молотый душистый перец и зелень  
петрушки.*

# Курица с виноградом

Филе курицы нарезаем кусочками и обжариваем, остужаем, сбрызгиваем лимонным соком. Виноградинки разрезаем на 4 части, фисташки мелко рубим. Все компоненты соединяем с зеленью, добавляем майонез и перемешиваем.

***Состав:** 500 г филе курицы;*

*300 г черного винограда;*

*100 г фисташек;*

*200 г майонеза;*

*зелень петрушки, укропа и лука.*

# Салат из цыпленка с ананасом

Смешаем мясо цыпленка и сельдерей. Добавим ананас и маслины. Перемешаем с соусом и поставим в холодильник на 1 час.

*Соус:* оливковое масло, грейпфрутовый и лимонный сок взбиваем с солью и паприкой.

Салат перекладываем в салатницу, поливаем майонезом, украшаем каперсами, маслинами и миндалем.

*Состав:* 3 стакана мяса цыпленка, нарезанного кубиками;

*1 стакан измельченного сельдерея;*

*1/2 стакана нарезанного ананаса;*

*1/2 стакана маслин;*

*каперсы, миндаль.*

*Для соуса:* по  $1/4$  стакана оливкового масла и сока грейпфрута;

*по  $1/2$  ч. ложки соли и паприки;*

*1 ч. ложка сока лимона.*

# Салат из курицы с огурцом

## (мексиканская кухня)

*Заправка:* смешиваем сахар, муку, горчицу, соль и перец, прибавляем слегка взбитые желтки и воду, ставим на паровую баню и варим, все время помешивая и понемногу подливая уксус. Сняв с огня, прибавляем масло, тщательно размешиваем и остужаем.

Мясо и очищенный от кожуры огурец нарезаем кубиками, сельдерей и лук мелко режем. Все соединяем, как следует перемешиваем, прибавляем заправку и чуть присаливаем. Подаем на листьях салата, посыпав перцем.

*Состав:* 350 г отварной курицы;

1 свежий огурец;

100 г корня сельдерея;

$1/2$  маленькой луковицы;

1 щепотка соли;

1 стакан салатной заправки;

молотый красный перец, листья зеленого салата.

*Для заправки:* 2 яичных желтка;

1 ст. ложка муки;

1 ст. ложка сахара;

1 ст. ложка сливочного масла или маргарина;

1,5 ч. ложки сухой горчицы;

*1/4 стакана уксуса;*

*1 щепотка молотого перца чили (кайенского);*

*1/2 ч. ложки соли;*

*1/2 стакана холодной воды.*

## **Холодная закуска из огурцов и куриного мяса (*корейская кухня*)**

Яйцо варим вкрутую и мелко нарезаем. Куриное мясо варим, остужаем, затем нарезаем тонкими кусочками. Свежие огурцы моем, разрезаем вдоль на две половинки, затем на кусочки толщиной 0,2–0,3 см. Белую часть стебля лука мелко нарезаем вместе с чесноком. Стрелку лука (зеленую часть) шинкуем. В огурцы и мясо курицы кладем нарезанные лук с чесноком, уксус, горчицу, сахарный песок, растительное масло, соевый соус, соль, кунжут, все тщательно перемешиваем, ставим в холодильник.

Холодную овощную закуску выкладываем на тарелку, посыпаем тонко нарезанным перцем и яйцом.

***Состав на одну порцию: 200 г огурцов;***

*10 г зеленого лука;*

*4 г соли;*

*10 г горчицы;*

*2 г растительного масла;*

*1 г красного перца;*

*2 г поджаренного кунжута;*

*60 г куриного мяса;*

*3 г чеснока;*

*5 г соевого соуса;*

*10 г столового уксуса;*

*12 г яйца;*

*5 г сахарного песка.*

## Салат по-мексикански

Сельдерей мелко нарезаем (или натираем на терке). Мясо и салат режем соломкой, лук и перец – тонкими колечками, яйцо, сваренное вкрутую, рубим.

Все перемешиваем, солим и поливаем французской заправкой.

*Состав: 150 г отварного куриного мяса (филе);*

*100 г корня сельдерея;*

*1/2 стручка сладкого красного перца;*

*1 яйцо;*

*1/2 небольшой луковицы;*

*1/2 пучка зеленого салата;*

*1 ст. ложка французской заправки (смеси оливкового масла и уксуса);*

*соль по вкусу.*

# Салат-коктейль мясной по-мексикански

Все мясные продукты, сыр, сельдерей и салат нарезаем тонкими полосками, смешиваем с майонезом, приправляем солью и перцем.

При подаче на стол украшаем дольками помидоров и сваренного вкрутую яйца.

*Состав: 100 г отварного куриного мяса;*

*100 г отварного языка;*

*100 г вареной ветчины;*

*50 г желтого сыра;*

*100 г корня сельдерея;*

*2 помидора; 1 яйцо;*

*1 пучок зеленого салата;*

*майонез, соль и перец.*

# Салат из индейки с яблоками

## *(мексиканская кухня)*

Мясо нарезаем кубиками, лук и сельдерей – кружочками. Удалив сердцевину и не очищая от кожуры, яблоки нарезаем кубиками.

Все смешиваем, заправляем майонезом, присаливаем. Оставляем в холодильнике на 1–2 часа, а затем подаем на листьях салата.

***Состав:*** 350 г вареного мяса индейки (или курицы);

3 красных яблока;

1 луковица;

4 черешка сельдерея;

майонез, соль, листья зеленого салата.

## Салат «Фигаро» (*итальянская кухня*)

Вареный телячий язык, припущенный сельдерей, анчоусы и салат нарезаем соломкой, вареную свеклу – кружочками, тщательно перемешиваем, заправляем майонезом и солим.

В майонез предварительно добавляем мелко нарезанные очищенные свежие помидоры.

*Состав: 200 г языка телячьего;*

*1 свекла;*

*1 корень сельдерея;*

*40 г салата зеленого;*

*20 г анчоусов;*

*2 свежих помидора;*

*майонез, соль.*

## **Салат из бараньих языков (корейская кухня)**

Очистим морковь, репу и лук-порей. Языки промоем в холодной воде, отварим в течение 5 минут в большом количестве воды, отцедим, остудим, положим в другую кастрюлю с кипящей водой, пучком гарни, очищенными овощами, солью, молотым перцем и будем варить еще полтора часа.

Тем временем очистим и промоем латук. Сладкий перец опустим в кипяток, поварим 10 минут, отцедим, очистим от кожицы, удалим семена и нарежем полосками.

Приготовим классический соус из смеси винного уксуса, горчицы, оливкового масла и соли.

Языки очистим от кожицы и нарежем тонкими ломтиками.

На каждую тарелку кладем листья латука, сладкий перец, на них ломтики языка, польем соусом, украсим листиками кервеля и небольшими маслинами.

***Состав:***

# 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.