

5 простых правил 100 рецептов

---

# КАК ПРАВИЛЬНО ПРИГОТОВИТЬ САЛАТ

ВКУСНЫЙ  
ПОЛЕЗНЫЙ  
КРАСИВЫЙ

---

Хороший салат состоит минимум из 3–5 продуктов. Один из продуктов с выраженным вкусом должен быть ведущим. Другие лишь усиливают вкусовую гамму.



Кулинария по полочкам

Сборник рецептов

**Как правильно приготовить  
салат. Пять простых  
правил и 100 рецептов**

«ЭКСМО»

2015

УДК 641.55  
ББК 36.997

### **Сборник рецептов**

Как правильно приготовить салат. Пять простых правил и 100 рецептов / Сборник рецептов — «Эксмо», 2015 — (Кулинария по полочкам)

Салаты можно готовить круглый год, используя сезонные овощи и фрукты. Они не только украшают своим ярким видом стол, но и улучшают аппетит, освежают, давая вкусовым рецепторам отдохнуть между переменами блюд. Салаты — самые простые блюда в приготовлении, при одном маленьком условии: если знаешь правила их приготовления. В нашей книге вы найдете именно такие правила, простые, но очень нужные, узнаете, как приготовить вкусный, полезный и красивый салат.

УДК 641.55  
ББК 36.997

## Содержание

5 Правил приготовления	6
Правило № 1	6
Правило № 2	7
Правило № 3	8
Правило № 4	9
Правило № 5	10
Классические салаты	11
Цезарь	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# **Как правильно приготовить салат.**

## **5 простых правил и 100 рецептов**

© ООО «Издательство «Эксмо», 2015

\* \* \*

### **От составителя**

Любопытный факт: среди блюд национальной русской кухни вы не найдёте салатов, кроме винегрета. Всего 150 лет назад слово «салат» в России было новым, непонятным, но уже модным. В то время готовить салаты умели только повара-иностранцы и люди, волею судеб приохотившиеся к этому блюду за границей. Чтобы освоить их приготовление, молодые повара и кухарки с пристрастием изучали поваренные книги французской кухни.

Поварское искусство в многонациональной стране было привычно к заимствованиям, интересные сочетания продуктов легко адаптировали к уже имеющимся, а также к сложившимся способам приготовления. Поэтому в конце XIX века всевозможные салаты занимали постоянное место в меню жителей обеих столиц.

Салаты можно готовить круглый год, используя сезонные овощи и фрукты. Они не только украшают своим ярким видом стол, но и улучшают аппетит, освежают, давая вкусовым рецепторам отдохнуть между переменами блюд.

На обязательном включении в ежедневный рацион различных салатов настаивают и диетологи: это источник витаминов, минеральных солей и органических кислот.

Салаты – самые простые блюда в приготовлении, при одном маленьком условии: если знаешь правила их приготовления. А маленькие хитрости превращают даже незатейливое блюдо в кулинарный шедевр.

## 5 Правил приготовления

### Правило № 1

Салат должен гармонировать с другими блюдами.

*Планируя меню обеда или ужина, нужно помнить о правиле сочетания салата с остальными блюдами: он не должен повторять их по составу и противоречить им.*

*Необходимо наблюдать гармонию в цвете, т. е. не подавать подряд блюд одного и того же цвета. Например: если салат белый – с соусом майонез, нежелательно предлагать рыбу или жаркое под белым соусом, а нужно – под тёмным соусом. Соблюдать гармонию во вкусе, т. е. чтобы блюда подряд не имели одного и того же вкуса. Точно так же не следует давать подряд два пикантных или два лёгких блюда, а менять через одно.*

- Перед молочным супом не подают зелёные салаты, из свежих помидоров и огурцов, а также любые салаты с уксусной заправкой.
- Морковь по-корейски не сочетается со вторым блюдом, гарниром которому служит глазированная морковь.
- Перед щами и борщом не рекомендуется предлагать салат из капусты.
- Винегрет или другой салат, ингредиентом которого служит свёкла, не подают перед борщом, гаспачо или свекольными котлетами.
- Салаты, выступающие в роли закуски, могут быть сытными, состоящими из различных, в том числе не овощных компонентов. Ко вторым блюдам лучше всего подавать салаты с большим количеством зелени, которые не насытят, а только усилят аппетит и освежат.
- К мясу идеально подходят овощной или зелёный салаты.
- С жирными мясными блюдами хорошо сочетаются салаты из помидоров, сельдерея, репчатого лука, яблок, чеснока, зелени укропа и петрушки.
- К мясному блюду, например к плову или стейку, подойдут салаты:
  - из яблок и чеснока,
  - из всех видов лука,
  - из помидоров и репчатого лука,
  - из стеблей сельдерея и т. д.
- К рыбе подойдёт салат из мягких отварных овощей: морковь, картофель, с острой заправкой из хрена, перца, лимонного сока и маслин.
- Салаты помогают найти баланс между блюдами, так как не рекомендуется составлять обед из весьма питательных или совсем непитательных блюд. Если суп тяжёлый, например, борщ с мясом, то салат лучше подойдёт без мяса. И наоборот, если вы приготовили овощной суп, то салат может быть с мясом.

## Правило № 2

Ингредиенты салата должны гармонировать между собой.

*Хороший салат состоит минимум из трёх ингредиентов. Оптимально из 3–5. Чем меньше составляющих в салате, тем больше вероятности, что их вкусы будут слаженно дополнять друг друга.*

*Необходимо соблюдать пропорции продуктов входящих в состав салата, иначе один продукт будет перебивать весь вкус или резко выделяться из композиции блюда.*

*Один из продуктов – с выраженным вкусом – должен быть «ведущим».*

Например: мясо, копчёная курица или рыба, ветчина, морепродукты. Из овощей могут быть помидоры, баклажаны, перцы и т. д.

*Другие продукты не должны перебивать вкус основного продукта, а дополнять и усиливать гамму.*

Например, если основной продукт мясо, то можно подчеркнуть его вкус солёными огурцами, и это будет одно направление, а можно апельсинами, ананасами или брусникой, и это будет другое направление. Попробуйте положить и солёный огурец и ананас, и вы почувствуете диссонанс.

Некоторые гармоничные сочетания:

- **Баклажаны** – мясо, морковь, чеснок, лук, сыр, помидоры, перцы, цуккини.
- **Бекон** – фасоль, авокадо, дыня, яйца.
- **Курица** – грибы, пассерованный лук, яйца, чернослив, свёкла, орехи, кокосовое молоко, апельсины, лук-порей, помидоры, гранат, яблоки, виноград, финики, манго, инжир.
- **Грибы** – курица, ананас.
- **Картофель** – мускатный орех, укроп, грибы.
- **Копчёная курица** – грибы, пассерованный лук и яйца.
- **Копчёная рыба** – варёные яйца, огурцы (солёные или свежие), авокадо, помело.
- **Морепродукты** – кукуруза, помидоры, жареный лук, варёная морковь, яблоко, брусника, фенхель, цуккини.
- **Мясо** – жареный лук, морковь, грибы, чернослив, курага, базилик, грецкие орехи, анис, гратат, огурцы, помидоры, яйца, зелёный горошек, маринованные грибы.
- **Отварной язык** – мёд, хрен, чернослив, грецкие орехи, яйца, свежие огурцы, грибы.
- **Печень** – жареный лук, зелёный горошек, соленые и свежие огурцы, морковь.
- **Свёкла** – орехи, солёные огурцы.
- **Сельдерей** – яблоко, мясо гуся или утки, фасоль, баклажаны, капуста, морковь, картофель, яйца, сыр.

## Правило № 3

Будьте осторожны с солью.

*Солить салаты лучше в самый последний момент, так как некоторые продукты, например, зелень или свежие огурцы быстро вянут от соли, другие овощи, например, помидоры, выделяют большое количество сока.*

*Салаты, заправляемые растительным маслом, сначала солят, перемешивают, а только потом заправляют маслом. Иначе масляная плёнка покрывает овощи, и соль их не пропитает, они не будут солёными, соль не растворится.*

*Или растворится в том соке, что вытек до заправки, – он будет пересоленным, а сам салат – пресным.*

*Зелёные салаты для придания вкуса рекомендуется вместо соли заправлять небольшим количеством смеси лимонного сока и молотого перца.*

*Соль можно заменить чесноком, тёртым хреном, экстрактом сушёных грибов, тщательно измельчённой зеленью.*

- Как правило, вообще не солят:
  - салаты, заправленные майонезом;
  - салаты, в ингредиентах которого есть солёные огурцы, солёная рыба, солёные или маринованные грибы, а также оливки и маслины;
  - если зелень очень нежная.
- По возможности отдавайте предпочтение морской соли – она обогащена природными минералами и не содержит химических добавок. Кстати, у морской соли нет срока годности, поэтому её можно закупать впрок.
- Используйте соль только мелкого помола, чтобы крупинки соли не оставались в салате. Крупный помол предназначен для блюд, где соль должна полностью раствориться. Другой вариант – для салата соль крупного помола мелите.
- Чтобы отварить овощи – картофель, морковь, зелёный горошек – слегка подсолите воду, чтобы они не разваливались. Свёклу варите в пресной воде.



## Правило № 4

Составной частью салата является заправка.

- Самые простые из них – растительное масло, сметана, лимонный сок и уксус.

*Чем проще набор ингредиентов, тем интереснее и сложнее нужно использовать заправку.*

*И наоборот: салат, состоящий из ярких продуктов, как правило, лучше сочетать нейтральной заправкой.*

- Неподходящей заправкой можно испортить хорошо подобранный салат. Если вы экспериментируете с заправкой, попробуйте её на небольшой части блюда, и только убедившись в гармоничном сочетании, заправьте весь салат.

*Заправку добавляют в салат в самый последний момент, за исключением тех случаев, когда ингредиенты салата должны некоторое время пропитаться и настояться.*

- Приготовленные салаты, которым не нужно настаиваться, подавайте сразу – это в первую очередь касается салатов из свежей зелени и овощей.

*Заправка не должна забивать вкус основного продукта, а лишь подчёркивать его.*

- Особую осторожность следует соблюдать с готовым майонезом. Более нежный вкус получается при разбавлении этого соуса сметаной или сливками в равных пропорциях. Салат из свежих помидор с огурцами лучше заправить просто сметаной, а капустный салат, где капуста основной ингредиент, майонез испортит.

## Правило № 5

Украшайте салаты продуктами, из которых они приготовлены.

*При оформлении салатов стремитесь к тому, чтобы показать входящие в блюдо ингредиенты. Например, в рыбных салатах укладывают сверху кусочки рыбы, в мясных – кусочки мяса.*

- Универсальное украшение – листья салата, зелень петрушки, кинзы и сельдерея.
- Практически все фруктовые салаты хорошо сочетаются с мятой. И несколько листочков этой пряности будут украшением блюда.
- Яркую, красивую окраску имеют помидоры, редис, огурцы, морковь, яйца, фрукты.
- Салаты с плотной консистенцией (типа оливье или винегрета) можно красиво подать в порционных тарелках: плотно уложите салат в формочку, а потом аккуратно её удалите.

*Как настоящее произведение искусства выглядят блюда, украшенные красиво вырезанными продуктами, – для этого используют специальные ножи. Такая художественная резка называется «карвинг».*

- Укладывайте подготовленные украшения осторожно, чтобы они не помялись.
- Традиционным украшением многих салатов является сеточка из майонеза или сметаны – для этой цели используют шприц для крема или кулёк из пергаментной бумаги с отрезанным кончиком (диаметр отверстия не должен быть более одного сантиметра).

*Поливают оформленный салат майонезом или сметаной так, чтобы продукты, уложенные в качестве украшения, были видны.*

- Майонез можно сделать цветным. При добавлении небольшого количества готовой горчицы он приобретает жёлтый цвет; красного столового вина или свекольного сока – красный; томата-пюре – оранжевый; пюре из щавеля и шпината – зелёный.

## Классические салаты

### Цезарь

время приготовления: 50 минут

**состав:**

*Салат ромэн – 400 г, белый хлеб – 100 г, молодой чеснок – 1 крупный зубчик, оливковое масло – 50 г, яйцо – 1 шт, лимон – 1 шт, вустерский соус – несколько капель, сыр пармезан (тёртый) – 2 ст. л, соль, чёрный перец – по вкусу*

**приготовление**

## **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.