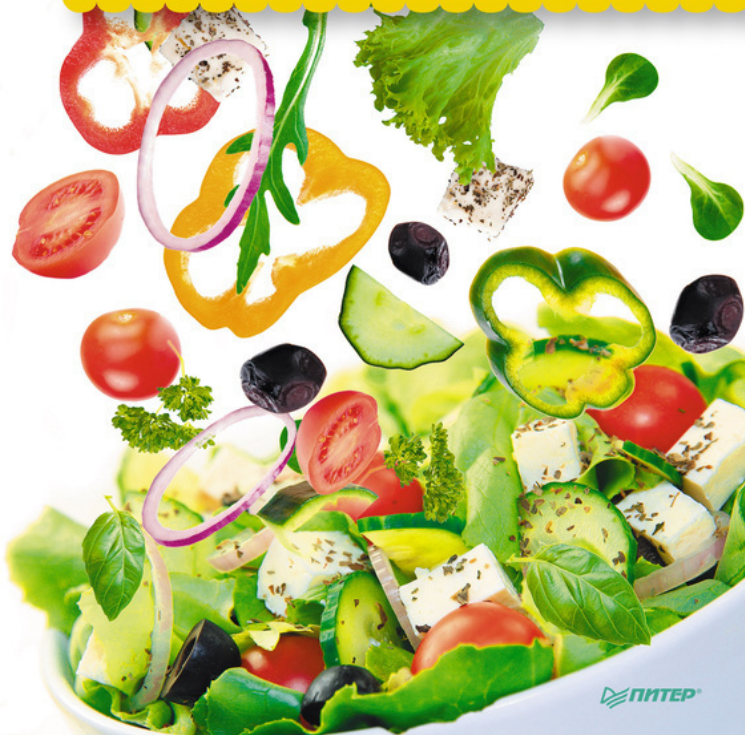




экспресс-рецепты

САЛАТЫ



Сборник рецептов

Экспресс-рецепты. Салаты

Серия «Экспресс-рецепты»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6059839
Экспресс-рецепты. Салаты.: Питер; Санкт-Петербург; 2013
ISBN 978-5-496-00232-5

Аннотация

Любите готовить и устраивать праздники? Не знаете, чем еще удивить взыскательных гостей? В книге собраны лучшие рецепты мясных, рыбных, овощных, вегетарианских, а также фруктовых и десертных салатов к любому празднику! Эта книга – незаменимый подарок для тех, кто хочет порадовать своих близких и гостей затейливыми, оригинальными и, главное, очень вкусными салатами на все случаи жизни!

Содержание

Введение	4
Всё о салатах	6
Какое мясо выбрать?	9
Рыбные салаты: как правильно готовить	11
Детские салаты	13
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Экспресс-рецепты. Салаты

Введение

Салаты присутствуют на нашем столе и в будни, и в праздники. Самый простой обед можно сделать особенным, предложив близким салат из сезонных продуктов. И не надо думать, что из капусты, моркови или кабачков нельзя приготовить что-нибудь оригинальное, причем не мучая себя долгим пребыванием на кухне. Новые сочетания хорошо знакомых продуктов превратят обычный обед в роскошное пиршество. А благодаря тому, что на прилавках магазинов предостаточно экзотических овощей и фруктов, которые уже стали привычными и прочно вошли в наш рацион, мы можем приготовить и кулинарный шедевр. Почему бы не радовать близких вкусными и полезными салатами каждый день?..

Не обходится без салатов и праздничный стол. И хотя сейчас русское застолье вполне можно себе представить без оливье и «шубы», на смену им пришли иные интересные блюда – салаты с креветками и другими морепродуктами, оригинальные салаты из мяса и экзотических овощей. Хозяйкам не приходится ломать голову, чем удивить гостей, ведь выбор рецептов огромен. А чтобы облегчить им поиск, мы подобрали множество салатов разной сложности приготовления – каждая найдет в этой книге что-то подходящее именно

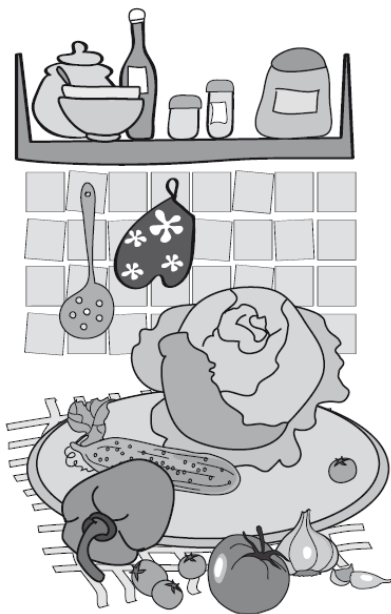
для нее.

Мы предлагаем вам рецепты разнообразных салатов:

- ✓ мясных;
- ✓ рыбных;
- ✓ овощных;
- ✓ десертных;
- ✓ детских;
- ✓ постных и диетических.

Готовьте с радостью и балуйте себя и своих близких вкуснейшими салатами!

Всё о салатах



Самыми популярными во всем мире считаются мясные салаты. Наверное, не только потому, что белок – этот важнейший строительный материал для организма, особенно растущего, – полезен для здоровья. Мясные салаты вкусны, сытны и очень разнообразны – их можно готовить из курицы и свинины, говядины и крольчатины, баранины и различных

субпродуктов. Польза для здоровья и отменный вкус – вот что делает эти салаты такими популярными.

Некоторые поборники здорового образа жизни могут не согласиться с нами, заявить, что мясо – тяжелый для переваривания продукт, и отдать пальму первенства рыбным салатам. Действительно, морепродукты, как признают многие специалисты-диетологи, усваиваются организмом гораздо легче и не менее полезны для здоровья. Употребляя рыбу, мы получаем незаменимые жирные кислоты омега-3, которые дарят человеку молодость и долголетие. Однако, как показывает статистика, многие люди не могут переносить специфический запах и вкус даров моря. И какие бы доводы о пользе рыбы для здоровья мы ни приводили, ситуацию это не меняет. Таким людям мы посоветовали бы остановить свой выбор на блюдах из птицы, телятины или нежирных сортов свинины.

Впрочем, в последнее время появилось и немало тех, кто вообще отказывается от употребления мяса и рыбы и питается лишь фруктами и овощами. Речь идет не только о вегетарианцах, но и о сыроедах, которые считают, что тепловая обработка разрушает полезные свойства продуктов. Что ж, и для них в нашей книге предложено немало рецептов – овощные и десертные (в основном фруктовые) салаты на любой вкус и кошелек.

Если вы не сторонник такого подхода, но в то же время порой ограничиваете свой рацион, отказываясь от белковой

пищи (например, во время поста), ищите в этой книге раздел «Салаты постного стола». В нем приведено множество рецептов с использованием знакомых продуктов – капусты и брюквы, тыквы и репы, сухофруктов и орехов. Некоторые из них вполне традиционны (но от этого не менее вкусны), другие довольно экзотичны. Пробуйте, экспериментируйте и получайте удовольствие от пищи во время поста или диеты.

Небольшой раздел книги посвящен рецептам салатов для детей. Среди них есть те, которые можно сделать за несколько минут и порадовать ребенка в обычный день, и те, которые удивят малышей за праздничным столом. Салаты в виде подсолнуха или башни, смешной рожицы или морковки поразят и детей, и взрослых.

Какое мясо выбрать?

Что приготовить: салат из индейки или свинины, курицы или баранины? Возможно, сделать свой выбор вам помогут некоторые наши рекомендации.

Мясо курицы – самое нежное, оно отлично подходит для диетического меню и детского стола. Надо иметь в виду, что самое ценное мясо содержится в грудинке, причем оно наименее жирное (1 %). В других частях курицы от 16 до 18 % жиров, что надо учитывать тем, кто собрался худеть или должен ограничить себя в потреблении жирной пищи по медицинским показаниям.

Говядина и телятина – в меру жирное мясо, оно замечательно подходит для овощных салатов (в основном используются свежие овощи, но можно добавить также отварные или маринованные). Телятина – диетическое мясо, его можно сочетать со свежими огурцами и помидорами, листьями салата и капустой. Однако если вы и не думаете ограничивать себя в калориях, то смело добавляйте в салат с телятиной отварные или даже жареные компоненты. Заправляют его обычно майонезом.

Жирность говядины зависит от того, какую часть коровы вы купили. Наиболее ценная – шея. Она состоит из самого нежного и мягкого мяса, где находится меньше всего соединительных тканей.

Свинину многие считают жирным мясом, однако не учитывают при этом, что она делится на две категории: жирная и нежирная. Последняя обладает великолепными вкусовыми качествами и отлично усваивается. При этом в ней меньше холестерина, чем во многих продуктах, которые традиционно считаются диетическими! Более того, даже если вы купите жирную свинину, но запечете ее в духовке или приготовите на гриле, мясо для салата будет сочным, но нежирным – при такой тепловой обработке свинина выпустит лишний жир.

Самое жирное мясо – баранина, в ней содержится до 26 % жиров. Наиболее ценными частями барашка считаются окорок, грудинка и почечная часть. Выбирайте мясо именно молодого барана. Как его отличить? Легко, ведь со временем баранина приобретает специфический запах, а жирок на мясе становится желтоватым. По содержанию белка баранина приравнивается к говядине.

Рыбные салаты: как правильно готовить

Запомните несколько правил приготовления рыбных салатов:

1. Заправлять рыбный салат нужно уже после того, как все ингредиенты охлаждены и нарезаны.
2. В таких салатах используют в основном отварные овощи.
3. Лучше всего заправлять их майонезом, который придаст рыбе нежный пикантный вкус.
4. Если вы хотите добавить в салат приятную кислинку, выберите в качестве заправки соус тартар, в который входят мелконарезанные маринованные огурчики.
5. Чтобы сделать салат более острым, заправьте его соусом «Южный», который продается во многих супермаркетах.
6. Если вы хотите приготовить низкокалорийный салат, используйте рыбу дорада и мидии. Если же, наоборот, не желаете ограничивать себя в калориях, отдайте предпочтение лососю, форели или семге.

В некоторых салатах, представленных в этой книге, используются крабовые палочки. Если до недавнего времени этот продукт был очень популярен, то в последнее время люди побаиваются покупать их, считая, что они изготавливаются из отходов рыбного производства. Действительно, кра-

бовые палочки не делают из мяса крабов. Однако большинство из них приготовлено из рыбного фарша океанической белой рыбки сурими. Это очищенное от жиров промышленно филе, которое делают из свежепойманной рыбы. Поэтому не бойтесь использовать крабовые палочки в салатах – смело включайте их в свое меню. Тем более что крабовый салат очень любят дети. Вот о детском меню мы сейчас и поговорим.

Детские салаты

Все родители не раз убеждались в том, что дети любят салаты. В их состав входят постное мясо и рыба, овощи и фрукты, сыр и яйца. Но не будем кривить душой – дети неравнодушны к салатам с крабовыми палочками и ветчиной, колбасой и копченой рыбой. Поэтому мы, конечно, призываем взрослых готовить своим малышам только полезную пищу, однако иногда, по праздникам, можно ведь и пойти на встречу детским вкусам...

В качестве заправки для блюд, предназначенных в пищу малышам, прекрасно подходят сметана, оливковое масло, йогурт, мед, лимонный сок. Помните только, что, выбирая соус для салата, не стоит брать продукты, на которые у ребенка может возникнуть аллергия.

Дети охотнее едят салаты, которые интересно украшены. Родители доставляют огромное удовольствие своему чаду, потратив несколько лишних минут на создание забавной композиции.

Приведем здесь несколько правил приготовления детских салатов:

1. Для них необходимо использовать только свежие продукты.
2. Все ингредиенты надо тщательно вымыть. Если вы кладете в салат сырые овощи, после мытья их нужно ошпарить

кипятком и вновь промыть в холодной воде.

3. Помните, что помидоры и огурцы не любят горячей воды, поэтому после мытья их лучше обдать холодной кипяченой водой.

4. Перед приготовлением капусту нужно положить в подсоленную и подкисленную воду (так можно избавиться от личинок и гусениц).

5. Включайте в детские салаты побольше клетчатки и овощей, содержащих каротин. Последний влияет на рост и развитие малыша, а клетчатка улучшает пищеварение.

6. Не используйте в детских салатах готовый майонез. Приготовьте его сами или используйте сметану, йогурт, растительное масло и лимонный сок.

7. Перед тем как приготовить салат из экзотических овощей или фруктов, дайте ребенку попробовать эти ингредиенты. Помните, что у малыша возможна аллергия!

Дети любят сладкое, но многие взрослые не хотят им в этом потакать. Как удовлетворить и тех и других? Приготовьте малышам фруктовый салат. Фрукты – источник органических кислот, пектина, витаминов, минеральных солей, легкоусвояемых простых сахаров и прочих полезных веществ. На сегодняшний день так много экзотических и тропических фруктов, которые могут не только улучшить здоровье, но и порадовать своим вкусом, подарить несколько минут южного теплого солнца. Побалуйте деток фруктовыми салатами и, возможно, малыши не станут просить у вас

конфеты!

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.