

НАТАЛЬЯ СТРИЖ

---

# Заправки для салатов

АКЦЕНТ НА ВКУС И АРОМАТ



Наталья Стриж

**Заправка для салатов:  
акцент на вкус и аромат**

«Автор»

2023

**Стриж Н.**

Заправка для салатов: акцент на вкус и аромат / Н. Стриж —  
«Автор», 2023

Книга "Заправки для салатов: акцент на вкус и аромат" - это источник бесконечного вдохновения для всех, кто стремится сделать свой стол более разнообразным и аппетитным. В ней вы найдете не только классические рецепты заправок, но и смелые, неожиданные сочетания ингредиентов, которые придадут вашим салатам новый уникальный вкус и аромат.

## Содержание

Введение	5
Заправка томатная	6
Заправка апельсиновая	8
Заправка «Тапенад»	10
Заправка миндально-апельсиновая	12
Заправка итальянская	14
Заправка для винегрета	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# **Наталья Стриж**

## **Заправка для салатов: акцент на вкус и аромат**

### **Введение**

В мире кулинарии салаты занимают особое место – это идеальное сочетание свежести, вкуса и здоровья. Однако, великое искусство создания восхитительных салатов заключается не только в выборе самых свежих ингредиентов, но и в мастерстве и креативности при создании их заправок.

В нашей книге «Заправки для салатов: акцент на вкус и аромат» мы приглашаем вас в увлекательное путешествие по миру вкусов, где каждая страница наполнена вдохновением и гастрономическими открытиями.

Здесь вы найдете не только классические рецепты заправок, которые стали любимцами многих гурманов, но и удивительные сочетания вкусов, которые заставят ваши вкусовые рецепторы восторженно пробуждаться.

Мы расскажем вам о том, как подчеркнуть вкус каждого ингредиента в вашем салате, как создать гармонию ароматов и каким образом использовать различные масла, уксусы и специи для придания вашему блюду неповторимого шарма.

Независимо от того, являетесь ли вы опытным поваром или начинающим кулинаром, наши рецепты позволят вам усовершенствовать свои навыки и удивить друзей и семью утонченными вкусовыми комбинациями.

Погрузитесь в этот кулинарный мир и откройте для себя тайны создания неповторимых салатов, которые будут радовать вас и ваших близких в любой ситуации.

## Заправка томатная



### Ингредиенты:

1/2 чашки бальзамического уксуса  
1/4 чашки томатного сока  
1/4 чашки оливкового масла  
2 столовые ложки свежего базилика, измельченного  
соль и перец по вкусу

### Инструкции:

В миске смешайте бальзамический уксус и томатный сок.  
Постепенно добавьте оливковое масло, постоянно помешивая, чтобы создать эмульсию.  
Добавьте измельченный базилик и тщательно перемешайте.

Приправьте соус солью и перцем по вкусу.

Подавайте этот томатный бальзамический соус как заправку для свежих овощей, салатов, рыбы или мяса. Он также может быть использован в качестве маринада.

Этот соус отличается ярким вкусом томатов, кислотностью бальзамического уксуса и ароматом базилика.

**Наслаждайтесь!**



## Заправка апельсиновая



### Ингредиенты:

1/4 чашки свежавыжатого апельсинового сока  
2 столовые ложки оливкового масла Extra Virgin  
1 столовая ложка меда  
1 чайная ложка апельсиновой цедры (измельченной)  
соль  
свежемолотый черный перец по вкусу

### Инструкции:



В небольшой миске смешайте свежавыжатый апельсиновый сок, оливковое масло и мед. Хорошо размешайте эти ингредиенты с помощью венчика или вилки, чтобы они хорошо смешались.

Добавьте апельсиновую цедру в миску.

Апельсиновая цедра придаст заправке более интенсивный апельсиновый вкус. Вы можете использовать терку для цитрусовых, чтобы измельчить цедру.

По желанию добавьте немного соли и свежемолотого черного перца, чтобы выделить вкус заправки.

Количество соли и перца зависит от ваших предпочтений, поэтому начните с небольших количеств и при необходимости добавьте больше.

Перемешайте все ингредиенты до получения однородной смеси.

Заправка готова к использованию.

Полейте ею свой салат, морепродукты или другие блюда перед подачей.

Эта апельсиновая заправка придаст вашим блюдам свежий и яркий апельсиновый вкус, который прекрасно сочетается с оливковым маслом и медом.

**Наслаждайтесь!**

## Заправка «Тапенад»



### Ингредиенты:

1 1/2 чашки разнообразных маслин (черных, зеленых или комбинация)  
2 столовые ложки каперсов  
2 зубчика чеснока, мелко нарезанных  
2—3 столовые ложки оливкового масла (по вкусу)  
сок половины лимона (по вкусу)  
свежемолотый черный перец (по вкусу)

### Инструкции:

Промойте оливки и каперсы, чтобы избавиться от излишней соли и маринада. Вы также можете использовать свежие каперсы, если они доступны.

В миске смешайте оливки, каперсы и мелко нарезанный чеснок.

Добавьте оливковое масло и сок половины лимона.

Начните с небольшого количества оливкового масла и лимонного сока и при необходимости добавляйте больше, чтобы достичь желаемой текстуры и вкуса.

Постоянно помешивайте все ингредиенты до получения однородной массы.

Вы можете использовать погружной блендер для более гладкой консистенции, если хотите.

Посолите и поперчите по вкусу.

Обратите внимание, что оливки и каперсы уже содержат соли, поэтому вам может потребоваться немного меньше соли.

Переложите заправку в чашку или миску, накройте пленкой и охладите в холодильнике как минимум на час, чтобы ароматы хорошо смешались.

Подавайте заправку с тостами, крекерами, или как дип для овощей.

Её также можно использовать как начинку для сэндвичей, пасты или мяса.

Вы можете варьировать пропорции ингредиентов, чтобы достичь желаемой консистенции и вкуса, поэтому не бойтесь экспериментировать.

**Наслаждайтесь!**

## Заправка миндально-апельсиновая



### Ингредиенты:

- 2 столовые ложки меда
- 3 столовые ложки апельсинового сока
- 5 столовых ложек оливкового масла
- 2 столовые ложки миндальных молотых орехов

### Инструкции:

В небольшой миске соедините мед и апельсиновый сок. Хорошо перемешайте, пока мед не растворится.

Медленно добавляйте оливковое масло, постоянно помешивая, чтобы образовалась эмульсия.

После этого добавьте молотые миндальные орехи и тщательно перемешайте.

Готово!

Эту заправку можно использовать для салатов или других блюд, где сочетание меда, апельсина и миндаля придаст особый вкус.

Подсказка: Если хотите добавить в заправку немного остроты, можете добавить немного измельченного чеснока или красного перца.

**Наслаждайтесь!**

## Заправка итальянская



### Ингредиенты:

1/2 чашки оливкового масла Extra Virgin (экстра-класса)  
1/4 чашки красного винного уксуса  
2 зубчика чеснока, мелко нарубленных  
2 столовые ложки свежего базилика, мелко нарубленного  
1 чайная ложка сушеного орегано  
соль  
свежемолотый черный перец по вкусу

### Инструкции:

В небольшой миске соедините оливковое масло и красный винный уксус. Хорошо перемешайте их с помощью венчика или вилки.

Добавьте мелко нарубленный чеснок, мелко нарубленный базилик и сушеный орегано.

Перемешайте все ингредиенты в миске.

Посолите и поперчите заправку по своему вкусу.

Не забудьте попробовать, чтобы убедиться, что она имеет желаемый баланс вкусов.

Закройте миску крышкой или пленкой, и оставьте заправку на несколько часов (по возможности, на ночь) в холодильнике.

Это поможет ароматам и вкусам хорошо соединиться.

Перед использованием еще раз хорошо взболтайте заправку.

Она готова к использованию для салатов.

Эта заправка прекрасно подходит для разнообразных салатов, включая капрезе, салатов с помидорами и моцареллой, и другие итальянские салаты.

**Наслаждайтесь!**



## Заправка для винегрета



### Ингредиенты:

1/4 чашки оливкового масла  
2—3 столовые ложки бальзамического уксуса  
1 чайная ложка горчицы  
1 чайная ложка меда (или по вкусу)  
соль  
свежемолотый черный перец по вкусу

### Инструкции:

В миске соедините оливковое масло, бальзамический уксус, горчицу и мед.

Вы можете регулировать количество меда в зависимости от вашего вкуса.

Если вы предпочитаете более сладкую заправку, добавьте больше меда.

Посолите и поперчите по вкусу.

Начните с небольшого количества соли и перца и постепенно увеличивайте, проверяя на вкус.

Хорошо перемешайте все ингредиенты венчиком или вилкой, чтобы они хорошо соединились и образовалась однородная масса.

Попробуйте заправку и, при необходимости, отрегулируйте ее вкус, добавляя больше уксуса, меда, соли или перца.

Готовую винегретную заправку можно сразу использовать для салатов.

Просто добавьте ее к вашим любимым ингредиентам и хорошо перемешайте.

Храните оставшуюся заправку в холодильнике в плотно закрытой емкости. Перед использованием ее, возможно, потребуется встряхнуть или перемешать, так как она может разделиться.

## **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.