

ЗОРЯНА
ИВЧЕНКО

Быстрые САЛАТЫ

5 минут
ингредиентов
вариантов

Салаты любят практически все за простоту и быстроту приготовления. Здесь вы найдете множество рецептов салатов, которые готовятся максимально быстро — всего за 5 минут, состоят из 5 ингредиентов и имеют до 5 вариантов. Уникальность книги состоит в том, что, заменив всего один ингредиент, вы получите новый вкус! Смело умножайте количество рецептов на 5 — да, именно столько салатов вы сможете приготовить! Зеленый салат с грудинкой и яйцом, летний салат с сельдью, колбасный салат с сыром, салат из баклажанов с фетой, теплый салат с шампиньонами — даже звучит вкусно! Благодаря этой книге вы сможете тратить значительно меньше времени на приготовление, и качество всегда будет отличным. Начните экспериментировать уже сегодня!

www.ksdbook.ru

ISBN 978-5-9910-3626-9



9 785991 036269

www.bookclub.ua

ISBN 978-617-12-1032-5



9 786171 210325

ЗОРЯНА ИВЧЕНКО

БЫСТРЫЕ САЛАТЫ. 5 МИНУТ. 5 ИНГРЕДИЕНТОВ. 5 ВАРИАНТОВ



ЗОРЯНА
ИВЧЕНКО

Быстрые САЛАТЫ

5 минут
ингредиентов
вариантов

КНИЖКА
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА



ЗОРЯНА
ИВЧЕНКО

Быстрые САЛАТЫ

5

МИНУТ
ингредиентов
вариантов

ХАРЬКОВ
БЕЛГОРОД
2016

КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА

УДК 641.5
ББК 36.991
И25



Никакая часть данного издания не может быть
скопирована или воспроизведена в любой форме
без письменного разрешения издательства

Дизайнер обложки Юлия Сорудейкина

Видання для організації дозволя

Издание для досуга

ІВЧЕНКО Зоряна

Швидкі рецепти.

5 хвилин. 5 інгредієнтів. 5 варіантів

(російською мовою)

Керівник проекту В. В. Столяренко
Координатор проекту К. В. Новак
Відповідальний за випуск І. Р. Залатарьов
Редактор О. В. Супронюк
Художній редактор Ю. О. Сорудейкіна
Технічний редактор В. Г. Євлахов
Коректор Л. Ф. Зінченко

Підписано до друку 13.05.2016.
Формат 70х100/16. Друк офсетний.
Гарнітура «FuturaLight». Ум. друк. арк. 7,74.
Наклад 25000 пр. Зам. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cor@bookclub.ua

Віддруковано у ПРАТ
«Харківська книжкова фабрика "Глобус»»
61012, м. Харків, вул. Різдяна, 11.
Свідоцтво ДК № 3985 від 22.02.2011 р.
www.globus-book.com

ІВЧЕНКО Зоряна

Быстрые салаты.

5 минут. 5 ингредиентов. 5 вариантов

Руководитель проекта В. В. Столяренко
Координатор проекта Е. В. Новак
Ответственный за выпуск И. Р. Залатарев
Редактор О. В. Супронюк
Художественный редактор Ю. А. Сорудейкина
Технический редактор В. Г. Евлахов
Корректор Л. Ф. Зинченко

Подписано в печать 13.05.2016.
Формат 70х100/16. Печать офсетная.
Гарнитура «FuturaLight». Усл. печ. л. 7,74.
Тираж 25000 экз. Зак. №

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
Св. № ДК65 от 26.05.2000
61140, Харьков-140, просп. Гагарина, 20а
E-mail: cor@bookclub.ua

Отпечатано в ПРАТ
«Харківська книжкова фабрика "Глобус»»
61012, г. Харьков, ул. Рождественская, 11
Свидетельство ДК № 3985 от 22.02.2011 г.
www.globus-book.com

ISBN 978-617-12-1032-5 (Украина)
ISBN 978-5-9910-3626-9 (Россия)

- © Ивченко З., текст и фотографии, 2016
- © DepositPhotos.com / studioM, SimpleFoto, ivanmateev, фотографии, 2016
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2016
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2016
- © ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"», г. Белгород, 2016

ОТ АВТОРА

За что мы любим салаты? За простоту, быстроту приготовления и, конечно, универсальность. Салатом можно удивить гостей за праздничным столом или просто быстро поужинать после работы. В этой книге я собрала рецепты-трансформеры. Это значит, что на базе каждого рецепта путем замены «игроков» можно приготовить до 5 различных вариаций. В каждом салате всего несколько ингредиентов, их можно подготовить заранее, чтобы само конструирование салата заняло не больше 10 минут. Копчености и консервы, запеченное мясо, маринованные, вареные и свежие овощи, бобовые и крупы, сыры — из всего этого можно приготовить сотни вкусных и питательных салатов. И какой салат без заправки? Домашний майонез, соус винегрет, ореховый, сметанный, йогуртовый... Каких только вкусных соусов-заправок нет в этой книге! Их можно взять на вооружение и продолжить салатные эксперименты. Загляните в холодильник — наверняка у вас получится приготовить салат из этой книги прямо сейчас!



АЗИАТСКИЙ КАПУСТНЫЙ САЛАТ



ИНГРЕДИЕНТЫ

- Капуста молодая (пекинская капуста, яблоко зеленое) — 800 г
- Морковь (перец сладкий, огурцы) — 200 г
- Лайм (лимон) — 1 шт.
- Перец чили (чеснок) — 1 шт.
- Свежая мята (кинза, зеленый лук) — 1 пучок
- Сахар коричневый — 2 ст. л.
- Рисовый уксус (лимонный сок) — 2 ст. л.
- Рыбный соус (соевый соус) — 2 ст. л.
- Соль — ½ ст. л.
- Масло оливковое — 1 ст. л.
- Кунжутное семя (семена подсолнуха, укроп) — 1 ст. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Капусту тонко нашинковать. Морковь натереть на крупной терке. Перец чили очистить от семян и тонко нарезать. Все перемешать и убрать в холодильник под пленку.
2. Приготовить заправку. Для этого смешать сахар, соль, рисовый уксус, сок лайма и рыбный соус. Перед подачей заправить салат, добавить листья мяты и посыпать семенами кунжута.

ВАРИАНТЫ

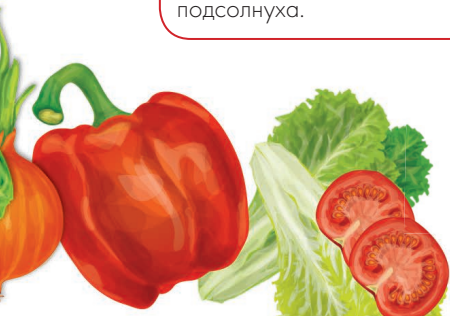


2 Нарезать тонкими полосками огурцы и сладкий перец. Добавить кинзу. Для заправки смешать масло, сахар, уксус, соевый соус.

3 Тонко нарезать огурцы, чеснок и зеленое яблоко. Полить лимонным соком. Нашинковать укроп и зеленый лук. Все смешать, посолить и заправить оливковым маслом.

4 Нашинковать тонко капусту и сладкий перец. Заправить салат маслом, соевым соусом и лимонным соком.

5 Нашинковать тонко пекинскую капусту. Огурцы нарезать тонкими полосками. Для заправки смешать масло, лимонный сок, сахар и соль. Посыпать салат мятой и семенами подсолнуха.



АЗИАТСКИЙ САЛАТ С КОПЧЕНОЙ КУРИЦЕЙ



ИНГРЕДИЕНТЫ

- Курица копченая (креветки) — 400 г
- Огурцы (ананас, грейпфрут) — 300 г
- Салат (капуста пекинская, перец сладкий) — 150 г
- Имбирь маринованный (чеснок) — по вкусу
- Соевый соус — 4 ст. л.
- Масло растительное — 2 ст. л.
- Кунжутные семечки — 1 ст. л.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Копченую курицу разобрать на волокна. Огурцы нарезать тонкими кружочками.
2. Для заправки смешать соевый соус с растительным маслом без запаха, по желанию добавить пропущенный через пресс чеснок. Добавить черный и белый кунжут и перемешать.
3. Собрать салат. В миску положить порванные листья салата, огурец, копченую курицу, маринованный имбирь и полить заправкой. Перемешать и сразу подавать.

ВАРИАНТЫ

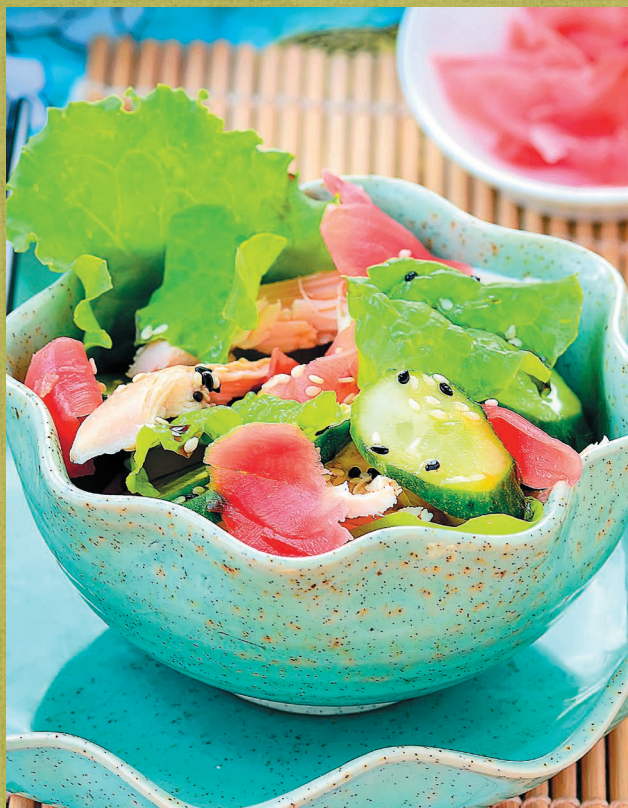


2 Креветки отварить или обжарить до готовности, 3–5 минут. Тонко нашинковать пекинскую капусту, ананас нарезать кусочками. Все смешать с заправкой, выдавить чеснок.

3 Нарезать копченую курицу, пекинскую капусту. Ананас нарезать кусочками. Все смешать с заправкой.

4 Креветки обжарить на растительном масле с чесноком. Нарезать тонко сладкий перец и огурец. Все смешать с заправкой, посыпать кунжутом.

5 Вместо огурца положить в салат дольки грейпфрута.



АРАБСКИЙ ОВОЩНОЙ САЛАТ



ИНГРЕДИЕНТЫ

- Помидоры (кукуруза консервированная) — 400 г
- Огурцы (печеные цукини, сладкий перец) — 300 г
- Петрушка (кинза, укроп) — 2 пучка
- Чеснок (лук сладкий) — 4 зубчика (1 шт.)
- Масло оливковое (сметана) — 4 ст. л.
- Сок лимонный — 2–3 ст. л.
- Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Чеснок растолочь в ступке с солью. Петрушку очень мелко нарубить, добавить к чесноку и слегка размять. Добавить оливковое масло и лимонный сок, перемешать. Должна получиться густая заправка.
2. Овощи нарезать мелкими кубиками, смешать с заправкой и подать к хумусу, кебабам, баранине или курице гриль, с лепешками.

ВАРИАНТЫ

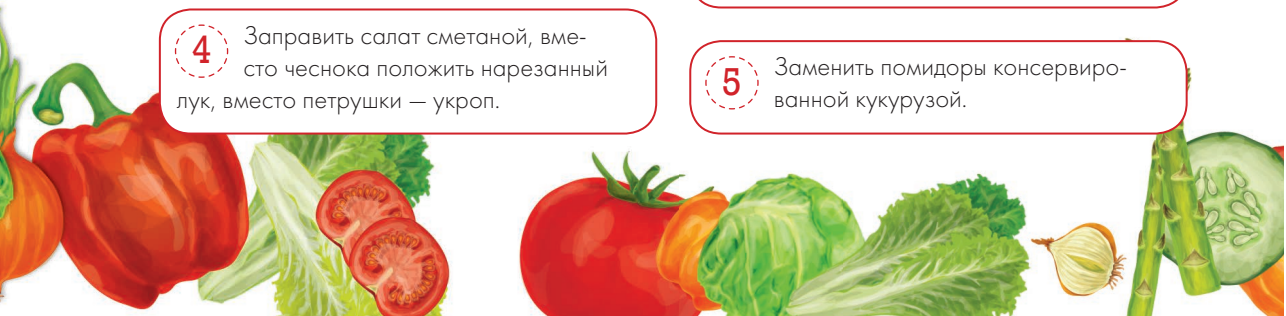


2 Цукини нарезать вдоль, смазать оливковым маслом и запечь в духовке 5 минут. Добавить в салат вместо огурцов.

3 Сладкий перец нарезать полосками, смазать маслом и запечь в духовке 8–10 минут. Добавить в салат вместо огурцов.

4 Заправить салат сметаной, вместо чеснока положить нарезанный лук, вместо петрушки — укроп.

5 Заменить помидоры консервированной кукурузой.



ВЕСЕННИЙ САЛАТ С ЯИЧНО-СМЕТАННОЙ ЗАПРАВКОЙ



ИНГРЕДИЕНТЫ

- Салатные листья (крапива молодая) — 1 пучок
- Редис (огурцы свежие, помидоры) — 150 г
- Яйцо — 3 шт.
- Сметана (йогурт) — 3 ст. л.
- Укроп (черемша) — 1 пучок
- Зеленый лук (зелень молодого чеснока, тунец консервированный) — 1 пучок
- Соль

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Яйца сварить вкрутую, остудить и очистить. Белки мелко нарезать. Желтки растереть с солью, добавить сметану.

2. Салатные листья крупно порвать, редис нарезать ломтиками, укроп и зеленый лук нарубить. Сложить все в миску, посыпать белками и зеленью и полить соусом.



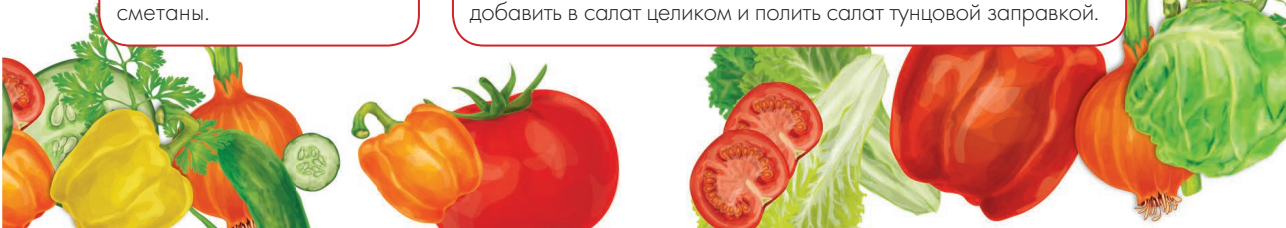
ВАРИАНТЫ

2 Молодую крапиву ошпарить кипятком, отжать лишнюю воду и крупно нарубить. Добавить нарезанные кружочками огурцы, свежие или малосольные, рубленую зелень, белки яиц и полить заправкой.

3 Заменить редиску огурцами, укроп черемшой, зеленый лук зеленью молодого чеснока.

4 Заправить салат майонезом вместо сметаны.

5 Консервированного тунца тщательно размять вилкой, смешать со сметаной, посолить и поперчить. Яйца добавить в салат целиком и полить салат тунцовой заправкой.



ВИНЕГРЕТ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ



ИНГРЕДИЕНТЫ

- Картофель (чернослив) — 4 шт.
- Морковь (орехи грецкие) — 2 шт.
- Капуста морская (горошек консервированный, патиссоны консервированные) — 250 г
- Свекла — 2 шт.
- Солёные огурцы (сельдь или отварная рыба) — 3 шт. (300–400 г)
- Лук репчатый (лук зелёный, красный лук) — 1 шт. (1 пучок, 1 шт.)
- Масло растительное (майонез) — 5 ст. л.
- Соль и перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Отварить до готовности морковь, картофель и свеклу в кожуре. Остудить и очистить овощи.
2. Лук, картофель, морковь и свеклу нарезать кубиками. Свеклу положить в салатник и полить растительным маслом, перемешать.
3. Морскую капусту мелко нашинковать, солёные огурцы нарезать кубиками. Все смешать, поперчить и при необходимости посолить.



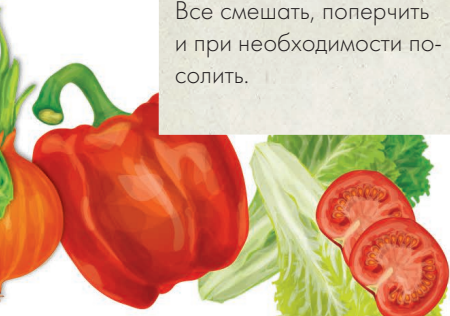
ВАРИАНТЫ

2 Заменить солёные огурцы солёной сельдью.

3 Смешать нарезанный красный лук, чернослив, морскую капусту и заправить майонезом. Посыпать тертыми грецкими орехами.

4 Отварить филе белой рыбы тресковых пород, остудить и нарезать кусочками. Заменить ею солёные огурцы, вместо морской капусты положить горошек, вместо репчатого лука — зелёный и заправить салат майонезом.

5 Заменить огурцы маринованными патиссонами, в салат положить вареную белую рыбу. Заправить салат майонезом.



ВИНЕГРЕТ



ИНГРЕДИЕНТЫ

- Картофель — 3 шт.
- Морковь — 2 шт.
- Капуста квашеная (говядина отварная, мидии консервированные) — 200 г
- Огурцы соленые (горошек) — 3 шт.
- Свекла — 2 шт.
- Лук зеленый — 1 пучок
- Масло льняное (майонез) — 3 ст. л.
- Соль и перец по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Свеклу, морковь и картофель отварить по отдельности до готовности. Обдать холодной водой, остудить и очистить. Нарезать мелкими кубиками.
2. Соленые огурцы нарезать кубиками, капусту шинковать некрупно. Мелко нарезать зеленый лук. Смешать все ингредиенты, заправить льняным маслом и солью, перцем по вкусу.



ВАРИАНТЫ

3 Вместо квашеной капусты положить в салат мидии.

4 Заменить соленые огурцы горошком.

5 Заправить винегрет майонезом.



Содержание

От автора.....	3	Салат с копченой колбасой и свеклой.....	51
Азиатский капустный салат.....	4	Салат с копченой курицей и черносливом.....	52
Азиатский салат с копченой курицей.....	5	Салат с копченым окороком и картофельной заправкой.....	53
Арабский овощной салат.....	6	Салат с куриной печенью и свеклой.....	54
Весенний салат с яично-сметанной заправкой.....	7	Салат с кукурузой и кукурузными чипсами.....	56
Винегрет с морской капустой.....	8	Салат с куриной печенью и яблоками.....	57
Винегрет.....	9	Овощной салат с кускусом.....	58
Вьетнамский капустный салат.....	10	Салат с курицей, ветчиной и сыром.....	59
Греческий салат.....	11	Салат из маринованных опят с бужениной.....	60
Зеленый салат с грудкой и яйцом.....	12	Салат с маринованными грибами и картофелем.....	61
Салат из капусты с горошком.....	14	Салат с нутом и колбасками.....	62
Испанский картофельный салат.....	16	Салат с нутом и тунцом.....	63
Капустный салат с перцем.....	17	Салат с пекинской капустой и крабовыми палочками.....	64
Капустный салат с семгой.....	18	Салат с перцем и сардинами.....	65
Картофельный салат с селедочной заправкой.....	20	Салат с печенью и свеклой.....	66
Картофельный салат со скумбрией.....	21	Салат с печенью трески.....	67
Колбасный салат с сыром.....	22	Салат с редисом и вареной колбасой.....	68
Куриный салат с помидорами.....	23	Салат с сельдереем и печенью трески.....	69
Летний салат с картофелем.....	24	Салат с сельдереем и тунцом.....	70
Летний салат с салями.....	25	Салат с сельдью и помидорами.....	71
Летний салат с сельдью.....	26	Макаронный салат с сосисками.....	72
Макаронный салат с овощами.....	27	Салат с языком.....	73
Макаронный салат с хрустящими овощами.....	28	Теплый салат с фасолью, овощами и грудкой.....	74
Панцанелла.....	30	Салат «Узбекистан».....	76
Полосатый салат.....	32	Табуле.....	77
Португальский овощной салат.....	33	Теплый салат с шампиньонами.....	78
Салат «Айвенго».....	34	Турецкий салат с нутом.....	79
Салат из макарон с тунцом и овощами.....	36	Фаттуш.....	80
Салат из крабовых палочек с сельдереем.....	37	Фруктовый салат.....	81
Салат из печеного картофеля.....	38	Хлебный салат с курицей гриль.....	82
Салат с тунцом и рисовой лапшой.....	40	Цезарь.....	83
Салат из цветной капусты.....	41	Зимний хрустящий салат.....	84
Салат «Крабовый».....	42	Шопский салат.....	85
Салат «Лесная бэль».....	43	Овощной салат с ореховой заправкой.....	86
Салат «Нисуаз».....	44	Салат из баклажанов с фетой.....	87
Салат с беконом, яйцом и гренками.....	45	Салат из пасты с горошком и беконом.....	88
Салат с бужениной.....	46	Салат с куриной грудкой и макаронами.....	89
Салат с ветчиной, кукурузой и овощами.....	47	Салат с ветчиной и сыром.....	90
Салат с кальмарами.....	48	Салат с макаронами и сельдью.....	91
Салат с бужениной и капустой.....	49	Легкий картофельный салат.....	92
Салат с консервированной горбушей и сыром.....	50	Итальянский макаронный салат.....	93
		Капустный салат.....	94



УКРАИНА

- по телефонам справочной службы
(050) 113-93-93 (МТС); (093) 170-03-93 (life)
(067) 332-93-93 (Киевстар); (057) 783-88-88
- на сайте Клуба: **www.bookclub.ua**
- в сети фирменных магазинов см. адреса на сайте Клуба или по QR-коду



Высылается бесплатный каталог

Для оптовых клиентов

Харьков

тел./факс +38(057)703-44-57
e-mail: trade@bookclub.ua
www.trade.bookclub.ua

Киев

тел./факс +38(067)575-27-55
e-mail: kyiv@bookclub.ua

Одесса

тел./факс +38(067)572-44-28
e-mail: odessa@bookclub.ua

**Приглашаем к сотрудничеству
авторов, художников, переводчиков и редакторов**

e-mail: publish@bookclub.ua

И25 Быстрые салаты. 5 минут. 5 ингредиентов. 5 вариантов / Зоряна Ивченко. — Харьков : Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга» ; Белгород : ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"», 2016. — 96 с. : цв. ил.

ISBN 978-617-12-1032-5 (Украина)

ISBN 978-5-9910-3626-9 (Россия)

641.5
36.991