



# САЛАТЫ СОУСЫ ЗАПРАВКИ

С ЭТОЙ КНИГОЙ ВЫ СМОЖЕТЕ НАКРЫТЬ СТОЛ, ДОСТОЙНЫЙ ВАС – ЧУДЕСНОЙ И ПРИВЕТЛИВОЙ ХОЗЯЙКИ, – ВСЕГО ЗА ПОЛЧАСА! ЗДЕСЬ ВЫ НАЙДЕТЕ МНОЖЕСТВО ЧУДЕСНЫХ РЕЦЕПТОВ, ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ КОТОРЫХ ПОНАДОБЯТСЯ САМЫЕ ОБЫЧНЫЕ ПРОДУКТЫ И МИНИМУМ ВРЕМЕНИ, НО РЕЗУЛЬТАТ ПРЕВЗОЙДЕТ ВСЕ ВАШИ ОЖИДАНИЯ! ВКУСНЫЕ, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ С ЛЮБОВЬЮ БЛЮДА ВДОХНОВЯТ ВАШИХ РОДНЫХ И БЛИЗКИХ НА САМЫЕ НЕОБЫКНОВЕННЫЕ ДОСТИЖЕНИЯ!

ДОБАВЬТЕ ПИКАНТНОЙ ОРИГИНАЛЬНОСТИ ПРАЗДНИЧНОМУ ОБЕДУ ИЛИ ЛЕГКОМУ РОМАНТИЧНОМУ УЖИНУ, ПОЛЕЗНОМУ ЗАВТРАКУ И ПИТАТЕЛЬНОМУ ПЕРЕКУСУ. НЕОБЫЧНОЕ СОЧЕТАНИЕ ВКУСОВ В САЛАТАХ ОТТЕНЯТ И УСИЛЯТ ПРЯНЫЕ СОУСЫ И ВСЕВОЗМОЖНЫЕ ЗАПРАВКИ.

WWW.BOOKCLUB.UA

ISBN 978-617-12-4648-5



9 786171 246485



ЗОРЯНА ИВЧЕНКО

САЛАТЫ, СОУСЫ, ЗАПРАВКИ



ЗОРЯНА ИВЧЕНКО

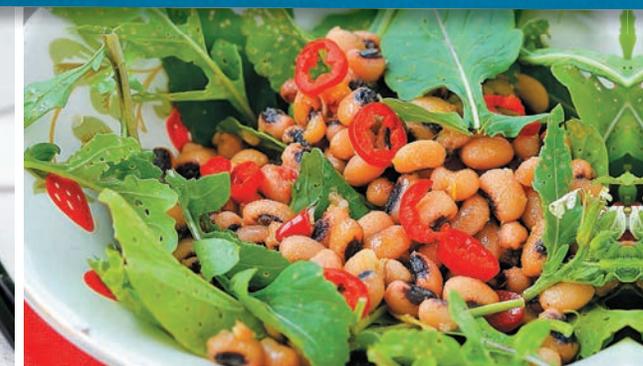


ПОЛЧАСА НА КУХНЕ



# САЛАТЫ СОУСЫ ЗАПРАВКИ

АРОМАТНЫЕ И ЯРКИЕ СОУСЫ  
САЛАТЫ МЯСНЫЕ И РЫБНЫЕ • ТЕПЛЫЕ  
И ХОЛОДНЫЕ • ОВОЩНЫЕ И ФРУКТОВЫЕ



ЗОРЯНА ИВЧЕНКО

ПОЛЧАСА НА КУХНЕ

# САЛАТЫ, СОУСЫ, ЗАПРАВКИ

ХАРЬКОВ  КЛУБ  
2018  СЕМЕЙНОГО  
ДОСУГА

УДК 641/642  
ББК 36.991  
И25



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

Дизайнер обложки *Ачкасова Алина*

Видання для організації дозвілля

Издание для досуга

Серія «Півгодини на кухні»

Серия «Полчаса на кухне»

*ИВЧЕНКО Зоряна*

*ИВЧЕНКО Зоряна*

### **Салати, соуси, заправки**

*(російською мовою)*

### **Салаты, соусы, заправки**

Керівник проекту *С. І. Мозгова*  
Провідний редактор *Н. Ю. Олянішина*  
Редактор *О. В. Супронюк*  
Художній редактор *А. В. Ачкасова*  
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*  
Коректор *Г. С. Тетельман*

Руководитель проекта *С. И. Мозговая*  
Ведущий редактор *Н. Ю. Олянишина*  
Редактор *О. В. Супронюк*  
Художественный редактор *А. В. Ачкасова*  
Технический редактор *В. Г. Евлахов*  
Корректор *А. С. Тетельман*

Підписано до друку 23.01.2018.  
Формат 60x90/16. Друк офсетний.  
Гарнітура «Minion». Ум. друк. арк. 5  
Наклад 12000 пр. Зам. №

Подписано в печать 23.01.2018.  
Формат 60x90/16. Печать офсетная.  
Гарнитура «Minion». Усл. печ. л. 5.  
Тираж 12000 экз. Зак. №

Книжковий Клуб «Клуб Семейного Дозвілля»  
Св. № ДК65 від 26.05.2000  
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а  
E-mail: [cop@bookclub.ua](mailto:cop@bookclub.ua)

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»  
Св. № ДК65 от 26.05.2000  
61140, Харьков-140, просп. Гагарина, 20а  
E-mail: [cop@bookclub.ua](mailto:cop@bookclub.ua)

Віддруковано з готових діапозитивів  
на ПП «ЮНІСОФТ»  
Свідцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р.  
[www.unisoft.ua](http://www.unisoft.ua)  
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

Отпечатано с готовых диапозитивов  
на ЧП «ЮНИСОФТ»  
Свидетельство ДК №3461 от 14.04.2009 г.  
[www.unisoft.ua](http://www.unisoft.ua)  
61036, г. Харьков, ул. Морозова, 13Б

**UNISOFT**

**UNISOFT**

ISBN 978-617-12-2536-7 (серия)  
ISBN 978-617-12-4648-5

- © Ивченко З., текст и фотографии, 2017
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2018
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2018

## ОТ АВТОРА

Салатов много не бывает! Новый рецепт этого любимого всеми и универсального блюда никогда не помешает. Особенно, если салат по такому рецепту готовится очень быстро, а в этой книге я собрала именно такие. Свежие овощи, зеленые салаты, готовые копчености и сыры, из всех этих продуктов можно приготовить отличное угощение для любимой семьи и долгожданных гостей. Но не салатами едиными! Простые и быстрые закуски, вкусные дипы (соленые и сладкие) тоже в ней есть. Особое место занимают мои любимые салатные заправки. Блюда для всех сезонов, для вегетарианцев и мясоедов, для сидящих на диете и любящих сытно поесть — с этой книгой вы будете во всеоружии!

# САЛАТ С АВОКАДО И МЕДОВОЙ КУРЯТИНОЙ



- ◆ КУРИЦА – 500 Г
- ◆ АВОКАДО – 1 ШТ.
- ◆ РУКОЛЛА И МАНГОЛЬД – 200 Г
- ◆ ГОРЧИЦА ДИЖОНСКАЯ – 1 Ч. Л.
- ◆ МЕД – 1 Ч. Л.
- ◆ СОЕВЫЙ СОУС – 2 СТ. Л.
- ◆ МАСЛО РАСТИТЕЛЬНОЕ – 2 СТ. Л.
- ◆ КУНЖУТ – 10 Г
- ◆ ЧЕСНОК – 2 ЗУБЧИКА
- ◆ ВИННЫЙ УКСУС – 1 СТ. Л.
- ◆ СОЛЬ, ЧЕРНЫЙ МОЛОТЫЙ ПЕРЕЦ ПО ВКУСУ



1. Для маринада смешать мед, соевый соус, дижонскую горчицу и 1 ст. л. растительного масла.
2. Нарезать курицу (филе, грудку или бедра) небольшими кусочками. Перемешать курятину с маринадом и оставить на 10 минут.
3. В сковороде разогреть 1 ст. л. масла и обжарить курятину со всех сторон на сильном огне до румяности. Всыпать кунжут, готовить, помешивая, 1 минуту, снять с огня и немного остудить.
4. Авокадо очистить, разрезать пополам и удалить косточку. Нарезать авокадо ломтиками.
5. В салатник положить микс из листьев рукколы и мангольда, куриное филе и авокадо. Приготовить заправку из толченого чеснока, соли, перца, винного уксуса и соков со сковороды, где жарилась курица. Полить салат заправкой, перемешать и сразу подать.

# ГРЕЧЕСКИЙ САЛАТ СО СТРУЧКАМИ ГОРОШКА



- ◆ РЕДИС – 200 Г
- ◆ СТРУЧКИ САХАРНОГО ГОРОШКА – 200 Г
- ◆ ЛУК ЗЕЛЕНЬИЙ С ЛУКОВИЧКАМИ – 50 Г
- ◆ МЯТА – 30 Г
- ◆ ФЕТА – 60 Г
- ◆ МАСЛИНЫ – 50 Г
- ◆ МАСЛО ОЛИВКОВОЕ – 3 СТ. Л.
- ◆ ВИННЫЙ УКСУС КРАСНЫЙ – 1 СТ. Л.
- ◆ ЧЕСНОК – 1 ЗУБЧИК
- ◆ СОЛЬ, ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ ПО ВКУСУ

- 
1. Ополоснуть стручки гороха и сложить в стеклянную кастрюльку, затянуть пищевой пленкой и отправить на 5 минут в микроволновку на мощности 800 Вт. Затем опустить стручки в миску с ледяной водой, чтобы они сохранили цвет и стали хрустящими.
  2. Редис нарезать тонкими кружочками. Также окунуть в ледяную воду. Зеленый лук с луковичками нарезать не тонкими кольцами, листья мяты порвать. Фету раскрошить мелко.
  3. Для заправки выдавить в миску зубчик чеснока, добавить к нему винный уксус, соль и перец. Перемешать венчиком и влить оливковое масло.
  4. Откинуть на дуршлаг стручки горошка и редис, затем обсушить на полотенце. Добавить их вместе с зеленым луком и маслинами в миску с заправкой и перемешать. Посыпать раскрошенной фетой и листиками мяты и подавать.

# САЛАТ С КУРИЦЕЙ И НУТОМ



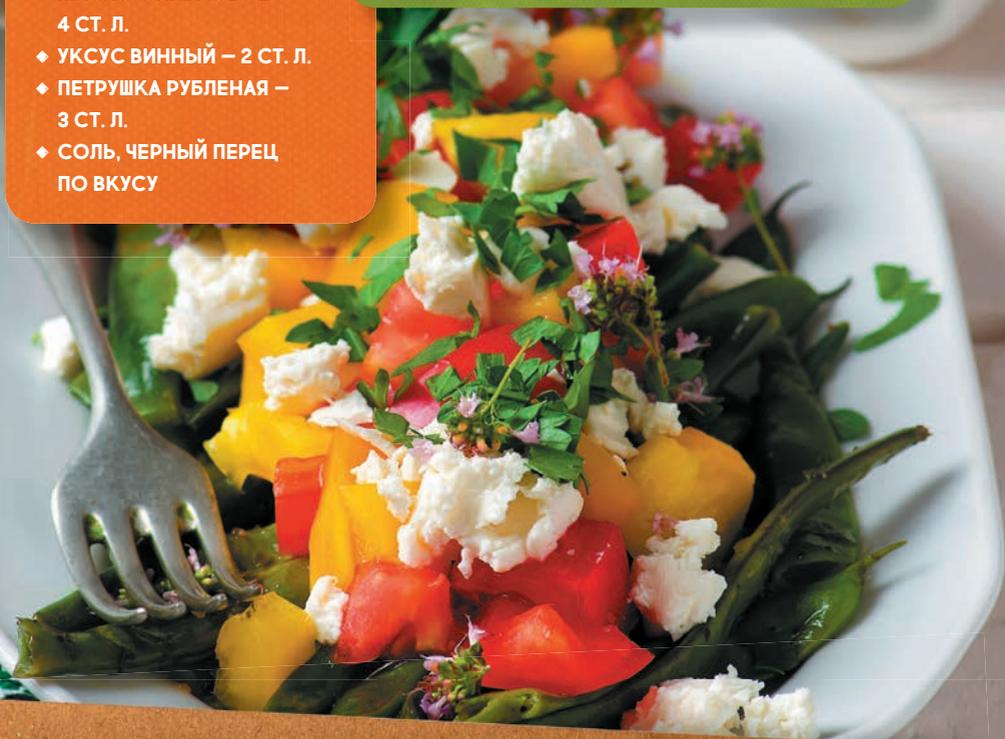
- ◆ КУРИНАЯ ГРУДКА ОТВАРНАЯ – 500 Г
- ◆ НУТ ОТВАРНОЙ ИЛИ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ – 200 Г
- ◆ КУСКУС – 150 Г
- ◆ САЛАТ – 150 Г
- ◆ ЛУК ЗЕЛЕНый – 10 Г
- ◆ ВЯЛЕННЫЕ ТОМАТЫ – 6–8 ШТ.
- ◆ ПЕТРУШКА – 10 Г
- ◆ МАСЛО ОЛИВКОВОЕ – 3 СТ. Л.
- ◆ СОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ – 2 СТ. Л.
- ◆ ЦЕДРА АПЕЛЬСИНА ПО ВКУСУ
- ◆ СОЛЬ, ЧЕРНЫЙ МОЛОТЫЙ ПЕРЕЦ ПО ВКУСУ



1. Куриную грудку некрупно нарезать.
2. Кускус залить кипятком, посолить, закрыть крышкой и дать постоять 10 минут. Готовый кускус взрыхлить вилкой.
3. В миске смешать курятину, нут, кускус, вяленые томаты кусочками, петрушку, зеленый лук и микс из мелких салатных листьев.
4. Для заправки смешать соль, перец, сок апельсина и оливковое масло. Полить салат заправкой и натереть сверху цедру апельсина, сразу подать.

# ЗЕЛЕНАЯ ФАСОЛЬ ПО-ГРЕЧЕСКИ

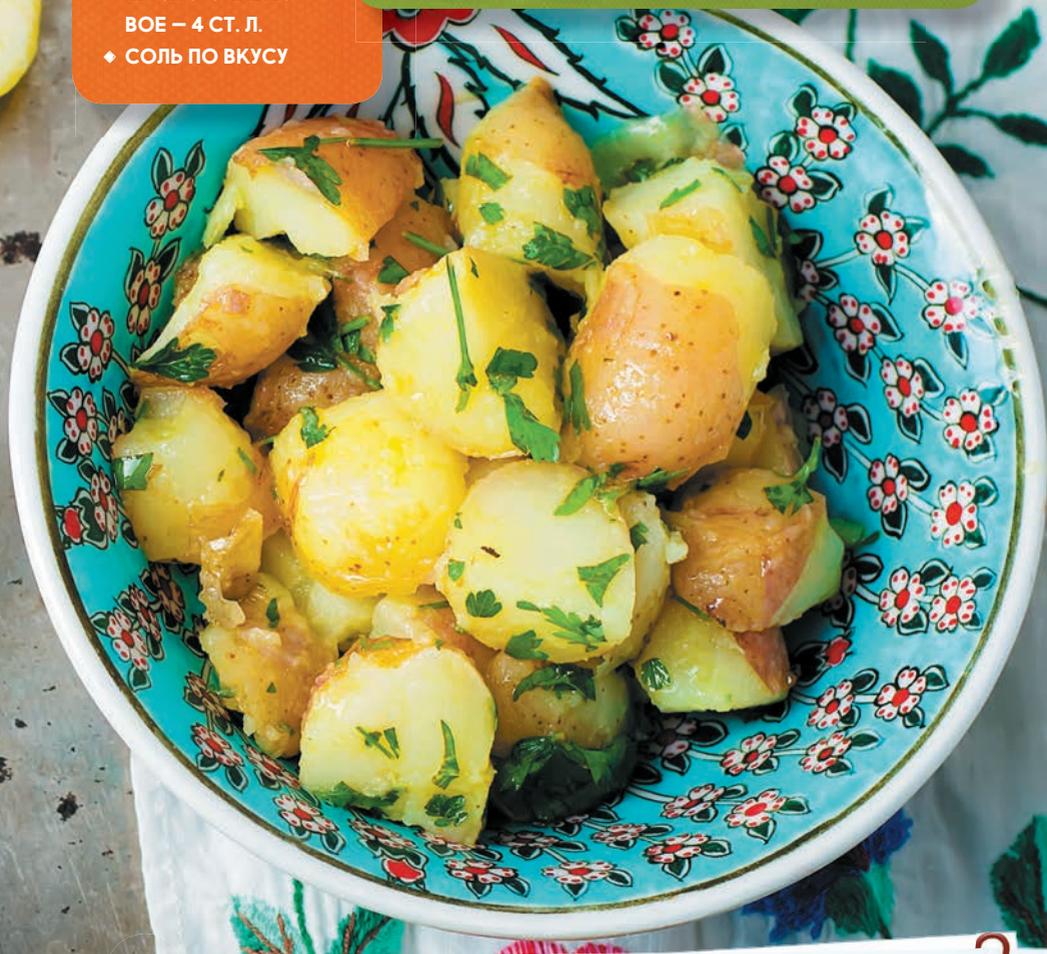
- ◆ ФАСОЛЬ СТРУЧКОВАЯ – 400 Г
- ◆ ПОМИДОРЫ – 200 Г
- ◆ ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ ЖЕЛТЫЙ – 200 Г
- ◆ ФЕТА – 100 Г
- ◆ ЧЕСНОК – 1 ЗУБЧИК
- ◆ МАСЛО ОЛИВКОВОЕ – 4 СТ. Л.
- ◆ УКСУС ВИННЫЙ – 2 СТ. Л.
- ◆ ПЕТРУШКА РУБЛЕНАЯ – 3 СТ. Л.
- ◆ СОЛЬ, ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ ПО ВКУСУ



1. Фасоль отварить в кипящей подсоленной воде 5 минут. Обдать холодной водой и дать стечь. Помидоры и сладкий перец нарезать небольшими кубиками.
2. Для заправки чеснок пропустить через пресс. Смешать чеснок, соль, перец, винный уксус и оливковое масло.
2. Заправить фасоль и выложить на блюдо. Сверху положить помидоры, сладкий перец и раскрошенную фету. Посыпать петрушкой и подавать.

# МАРОККАНСКИЙ САЛАТ

- ◆ КАРТОФЕЛЬ – 1 КГ
- ◆ ПЕТРУШКА – 100 Г
- ◆ ЛИМОН – 1 ШТ.
- ◆ ЧЕСНОК – 2 ЗУБЧИКА
- ◆ МАСЛО ОЛИВКОВОЕ – 4 СТ. Л.
- ◆ СОЛЬ ПО ВКУСУ



1. Картофель очистить и отварить. Остудить и нарезать кубиками. Петрушку мелко нарезать, чеснок раздавить.
2. В миске смешать чеснок, сок лимона, соль и оливковое масло. Добавить петрушку и картофель, перемешать и подавать как гарнир к жареной скумбрии, курице гриль или как самостоятельное блюдо.

# САЛАТ СО СТЕЙКОМ И КЛУБНИКОЙ



- ◆ СТЕЙК – 400 Г
- ◆ КЛУБНИКА – 10 ШТ.
- ◆ ЛИСТЬЯ САЛАТА – 100 Г
- ◆ МАСЛО ОЛИВКОВОЕ – 5 СТ. Л.
- ◆ УКСУС БАЛЬЗАМИЧЕСКИЙ – 2 СТ. Л.
- ◆ ГОРЧИЦА ДИЖОНСКАЯ – 1 СТ. Л.
- ◆ МЕД – 1 Ч. Л.
- ◆ СОЛЬ, ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ ПО ВКУСУ



- 1.** Смазать стейк оливковым маслом и обжарить на хорошо разогретой сковороде по 5 минут с каждой стороны. Посолить и поперчить. Завернуть стейк в фольгу и оставить на 5 минут. Развернуть и нарезать стейк толстыми полосками.
- 2.** Для заправки смешать оливковое масло, бальзамический уксус, горчицу, мед, сок от стейка. Приправить солью и перцем по вкусу.
- 3.** Салатные листья вымыть, обсушить и порвать. Выложить на тарелку. Клубнику вымыть, обсушить и разрезать пополам. Положить на салатные листья клубнику, кусочки стейка и полить заправкой. Вместо стейка можно использовать печень или куриную, утиную грудку.

# Содержание

От автора.....	3	Салат из стручковой фасоли и помидоров.....	41
Салат с авокадо и медовой курятиной.....	4	Салат из стручковой фасоли с маслинами.....	42
Греческий салат со стручками горошка.....	5	Антипасто.....	43
Салат с курицей и нутом.....	6	Салат из цветной капусты.....	44
Зеленая фасоль по-гречески.....	7	Фасолевый салат с вялеными томатами и песто.....	45
Марокканский салат.....	8	Салат с арбузом.....	46
Салат со стейком и клубникой.....	9	Капустный салат с тунцом.....	47
Салат с курицей и клубникой.....	10	Салат с глазированным луком и сыром.....	48
Брускетты с фасолью и лимоном.....	11	Хрустящий салат с сельдереем.....	50
Картофельный салат с лимонным майонезом.....	12	Салат с копченой скумбрией и заправкой из хрена.....	51
Картофельный салат со щавелем.....	14	Рисовый салат с семгой.....	52
Салат с грушами, прошутто и горгонзолой.....	15	Салат с рукколой, молодым картофелем и копченой скумбрией.....	53
Картофельный салат с черемшой.....	16	Салат с курицей и кускусом.....	54
Помидоры с сальса верде.....	17	Теплый салат из эндивия.....	55
Салат из баклажанов гриль, нута и томатов.....	18	Салат с нутом, пукини и лимоном.....	56
Салат из весенних овощей.....	19	Салат с фасолью и рукколой.....	57
Морковный салат с кинзой.....	20	Хрустящий салат с масляной рыбой.....	58
Салат из зеленой фасоли с редисом.....	21	Сальса из помидоров и огурцов.....	59
Весенний коулслоу.....	22	Суперзеленый салат со скумбрией.....	60
Салат из зеленой фасоли с фетой.....	23	Карпаччо из трески.....	62
Капустный салат с курицей.....	24	Теплый салат из брокколи.....	63
Салат из крапивы.....	25	Салат из печеного картофеля и фасоли.....	64
Салат из кальмаров с грейпфрутом и авокадо.....	26	Цацки.....	65
Тосты с рикоттой и гороховыми стручками.....	28	Теплый салат с картофелем и индейкой.....	66
Марокканский зеленый салат.....	29	Дип «Клубничный чизкейк».....	68
Весенний салат из стручков гороха с редисом.....	30	Мухамарра.....	69
Салат из молодого картофеля и яиц.....	31	Песто из проростков горошка.....	70
Салат из пасты с горошком и мятным песто.....	32	Песто из черемши.....	71
Салат из печеного картофеля и редиса со скумбрией.....	33	Зеленая аджика.....	72
Картофельный салат с одуванчиками.....	34	Клюквенный соус.....	73
Салат из помидоров с фетой.....	35	Масло из зеленого базилика.....	74
Тайский салат из кальмаров.....	36	Салатная заправка из феты.....	75
Салат из птитим с овощами.....	37	Песто.....	76
Салат из рукколы с хрустящим нутом.....	38	Харисса.....	77
Французский салат.....	40	Салатный дрессинг из базилика.....	78
		Зеленый салат с мисо дрессингом.....	79