

# Холодные и теплые САЛАТЫ



Салат — самое популярное блюдо в мире, без него не обходится ни праздничный, ни повседневный стол. Мы собрали для вас более 300 лучших рецептов как традиционных, так и оригинальных теплых и холодных салатов: мясные и рыбные, с птицей и морепродуктами, овощные и острые корейские... Включите в свой рацион салаты из куриной грудки с авокадо, из печени с тыквой, с тунцом и яблоком, с дичью и опятами, «Цезарь» с копченым лососем, винегрет с морской капустой, дынно-овощной и гранатовый салат к плову... Разнообразные салатные заправки позволят вам экспериментировать с оттенками вкуса и создавать новые блюда, которые станут украшением вашего стола!



9 785991 030823



9 789661 482790

Холодные и теплые салаты

# Холодные и теплые САЛАТЫ



- МЯСНЫЕ
- РЫБНЫЕ
- ОВОЩНЫЕ
- КОРЕЙСКИЕ
- ПОСТНЫЕ

+50  
САЛАТНЫХ  
ЗАПРАВОК



КЛУБ  
СЕМЕЙНОГО  
ДОСУГА



Холодные и теплые  
**САЛАТЫ**



- МЯСНЫЕ
  - РЫБНЫЕ
  - ОВОЩНЫЕ
  - КОРЕЙСКИЕ
  - ПОСТНЫЕ
- 

**+50**



**САЛАТНЫХ  
ЗАПРАВОК**



ХАРЬКОВ  
БЕЛГОРОД  
2015



**КЛУБ  
СЕМЕЙНОГО  
ДОСУГА**



УДК 641/642  
ББК 36.991  
Х71



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

Дизайнер обложки *Юлия Цепотан*

Видання для організації дозволя

Издание для досуга

**Холодні й теплі салати.  
М'ясні, рибні, овочеві, корейські,  
пісні + 50 салатних заправок**  
*(російською мовою)*

*Укладач*  
**ГАГАРИНА Арина**

Головний редактор *С. С. Скляр*  
Завідувач редакції *К. В. Новак*  
Відповідальний за випуск *І. Г. Веремій*  
Редактор *Л. Г. Фадеєва*  
Художній редактор *С. В. Місяк*  
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*  
Коректор *О. В. Супрунюк*

Підписано до друку 15.12.2014.  
Формат 84x108/32. Друк офсетний.  
Гарнітура «Minion». Ум. друк. арк. 10,08.  
Наклад 70 000 пр. Зам. № .

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

Віддруковано з готових діапозитивів  
у друкарні «Фактор-Друк»  
61030, м. Харків, вул. Саратовська, 51.  
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

**Холодные и теплые салаты.  
Мясные, рыбные, овощные, корейские,  
постные + 50 салатных заправок**

*Составитель*  
**ГАГАРИНА Арина**

Главный редактор *С. С. Скляр*  
Заведующий редакцией *Е. В. Новак*  
Ответственный за выпуск *И. Г. Веремей*  
Редактор *Л. Г. Фадеева*  
Художественный редактор *С. В. Мисяк*  
Технический редактор *В. Г. Евлахов*  
Корректор *О. В. Супрунюк*

Подписано в печать 15.12.2014.  
Формат 84x108/32. Печать офсетная.  
Гарнитура «Minion». Усл. печ. л. 10,08.  
Тираж 70 000 экз. Зак. № .

ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга":  
308015, г. Белгород, ул. Пушкина, 49А

Отпечатано с готовых диапозитивов  
в типографии «Фактор-Друк»  
61030, г. Харьков, ул. Саратовская, 51.  
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

ISBN 978-966-14-8279-0 (Украина)  
ISBN 978-5-9910-3082-3 (Россия)

- © DepositPhotos.com / Elnur\_., brebca, robyn-mac, обложка, 2015
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2015
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2015
- © ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"», г. Белгород, 2015

# *МЯСНЫЕ САЛАТЫ*





## ТЕПЛЫЕ САЛАТЫ

### *Салат из чечевицы с говядиной*

Говядина — 200 г, чечевица —  $\frac{1}{2}$  стакана, фасоль стручковая — 300 г, помидоры черри — 8 шт., руккола — 150 г, фисташки измельченные — 2—3 ст. л., масло оливковое — 4 ст. л., соевый соус — 3 ст. л., соус гранатовый — 4 ст. л., сахар коричневый — 1 ст. л., соль по вкусу

Слегка замороженную говядину нарезать острым ножом на полупрозрачные ломтики. Для маринада смешать соевый соус, 2 ст. л. гранатового соуса (можно заменить бальзамическим уксусом), сахар. Говядину полить маринадом, перемешать, оставить на 30 мин. Чечевицу отварить до готовности, откинуть на дуршлаг. Стручковую фасоль отварить в кипящей подсоленной воде 5 мин, откинуть на дуршлаг. Стручки отварной фасоли разрезать на небольшие кусочки, соединить с отварной чечевицей. В сковороде разогреть 2 ст. л. оливкового масла. Выложить маринованное мясо, обжарить до готовности (около 10 мин). Рукколу промыть, обсушить, выложить на сервировочное блюдо. Сверху выложить чечевицу с фасолью, затем кусочки горячей говядины и разрезанные пополам помидоры черри. Для заправки соединить 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. гранатового соуса, добавить соль по вкусу. Салат полить заправкой и посыпать измельченными фисташками.



### *Мясной салат с яблоком*

Мясо — 150 г, яблоко — 1 шт., листья салата — 150 г, лук репчатый —  $\frac{1}{2}$  шт., чеснок — 2 зубчика, базилик — 2—3 веточки, масло оливковое — 4 ст. л., сок лимонный — 2 ст. л., паприка молотая —  $\frac{1}{2}$  ч. л., соль и перец по вкусу

Мясо нарезать большими толстыми ломтями. Чеснок пропустить через пресс, смешать с паприкой, солью и перцем. Полученной смесью натереть мясо, оставить на 10 мин. В сковороде разогреть 2 ст. л. масла, обжарить мясо с двух сторон до готовности. Затем слегка остудить и мелко нарезать. Яблоко очистить, нарезать небольшими ломтиками, обжарить в той же сковороде до зарумянивания. Репчатый лук мелко нарубить, полить 1 ст. л. лимонного сока, оставить на 5 мин. Листья салата крупно нарубить, выложить на сервировочное блюдо. Сверху выложить горячее мясо, яблоки и лук. Для заправки 2 ст. л. оливкового масла взбить с лимонным соком и солью, добавить мелко нарубленный базилик. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.



### *Салат с говядиной и рукколой*

Говядина — 500 г, помидоры черри — 10 шт., руккола — ½ пучка, листья салата — ½ пучка, чеснок — 4 зубчика, пармезан тертый — 3—4 ст. л., масло оливковое — 4 ст. л., соус бальзамический — 2 ст. л., тимьян — 4 веточки, соль и перец по вкусу

Говядину нарезать большими тонкими ломтиками. Для маринада 2 ст. л. оливкового масла соединить с солью, перцем, мелко нарубленным



тимьяном и измельченным чесноком. Мясо перемешать с маринадом, оставить на 30 мин. В сковороде разогреть оставшееся оливковое масло, обжарить говядину на сильном огне по 2 мин с каждой стороны. Затем уменьшить огонь, жарить говядину еще 3—5 мин. Добавить разрезанные пополам помидоры черри, перемешать и снять сковороду с огня. Листья салата и рукколу промыть, обсушить, крупно нарубить, выложить на сервировочное блюдо, полить бальзамическим соусом. Сверху выложить горячую говядину с помидорами и посыпать тертым пармезаном.

### *Салат с запеченным мясом*

Говядина — 500 г, помидоры — 2—3 шт., перец болгарский — 1 шт., лук репчатый — 2 шт., чеснок — 5 зубчиков, булка городская — 1 шт., масло растительное — 4 ст. л., уксус бальзамический — 1 ст. л., соевый соус — 4 ст. л., горчица зернистая — 4 ст. л., зелень, соль и перец по вкусу

Мясо натереть солью и перцем, запечь в духовке или на гриле до готовности. Затем нарезать небольшими кусочками. С городской булки срезать корочку, нарезать мякиш кубиками. Растительное масло соединить с пропущенным через пресс чесноком, полить кубики булки, аккуратно перемешать, оставить на 15 мин. Затем выложить на противень и подсушить в духовке. Помидоры нарезать небольшими ломтиками. Болгарский перец и лук тонко нашинковать. Подготовленные овощи соединить с горячим мясом, добавить рубленую зелень и сухарики. Для заправки тщательно перемешать соевый соус, зернистую горчицу и бальзамический уксус. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

### *Салат из морской капусты с говядиной и кинзой*

Говядина — 200 г, рис отварной — ½ стакана, капуста морская — 200 г, лук репчатый — 1 шт., чеснок — 4 зубчика, кинза — 1 пучок, лимон — ½ шт., масло растительное — 3—4 ст. л., соевый соус — 5 ст. л., кориандр молотый — ½ ч. л., соль и специи по вкусу

Лук нарезать, обжарить в масле до золотистого цвета. Добавить мясо, нарезанное мелкими кубиками, жарить до готовности (около 15 мин). Добавить кориандр, специи, соевый соус, перемешать и жарить еще 2 мин. Морскую капусту мелко нарубить, полить соком, выжатым из ½ лимона. Добавить мелко нарубленную кинзу, пропущенный через пресс чеснок, заправить небольшим количеством масла, перемешать. Соединить морскую

A close-up photograph of a white bowl filled with a fresh salmon salad. The salad consists of vibrant orange slices of salmon, crisp green lettuce leaves, and segments of citrus fruit, likely grapefruit or orange. The lighting is soft and natural, highlighting the textures and colors of the ingredients.

## *Содержание*

Мясные салаты .....	3
Салаты из рыбы и морепродуктов .....	61
Овощные салаты .....	101
Постные салаты .....	133
Корейские салаты .....	167

**Издательство Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»**  
**www.trade.bookclub.ua**

**ОПТОВАЯ ТОРГОВЛЯ КНИГАМИ ИЗДАТЕЛЬСТВА**

**МОСКВА**

**Бертельсманн Медиа Москау АО**

141008 г. Мытищи, ул. Колпакова, д. 26, корп. 2

Тел./факс +7 (495) 984-35-23

e-mail: [office@bmm.ru](mailto:office@bmm.ru)

[www.bmm.ru](http://www.bmm.ru)

**ХАРЬКОВ**

**ДП с иностранными инвестициями**

**«Книжный Клуб**

**“Клуб Семейного Досуга”»**

61140, г. Харьков-140, пр. Гагарина, 20-А

тел/факс +38 (057) 703-44-57

e-mail: [trade@bookclub.ua](mailto:trade@bookclub.ua)

[www.trade.bookclub.ua](http://www.trade.bookclub.ua)

**Киевский филиал**

04073, г. Киев, пр. Московский, 6, комн. 35,

тел. +38 (067) 575-27-55

e-mail: [kyiv@bookclub.ua](mailto:kyiv@bookclub.ua)

**Одесский филиал**

65017, г. Одесса, ул. Малиновского, 16-А, комн. 109

тел. +38 (067) 572-44-28

e-mail: [odessa@bookclub.ua](mailto:odessa@bookclub.ua)

**Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»**

**УКРАИНА**

**служба работы с клиентами:**

тел. +38 (057) 783-88-88

e-mail: [support@bookclub.ua](mailto:support@bookclub.ua)

Интернет-магазин: [www.bookclub.ua](http://www.bookclub.ua)

«Книжный клуб», а/я 84, Харьков, 61001

**РОССИЯ**

**служба работы с клиентами:**

тел. +7 (4722) 78-25-25

e-mail: [info@ksdbook.ru](mailto:info@ksdbook.ru)

Интернет-магазин: [www.ksdbook.ru](http://www.ksdbook.ru)

«Книжный клуб», а/я 4, Белгород, 308961

Теплі й холодні, пісні та святкові салати: м'ясні, рибні, овочеві, гострі корейські — ви знайдете тут рецепт на будь-який випадок! Понад 300 рецептів як традиційних, так і оригінальних салатів допоможуть урізноманітнити ваш стіл, а салатні заправки нададуть стравам пікантності. Готуйте із задоволенням!

**Холодные и теплые салаты. Мясные, рыбные, овощные, корейские, постные + 50 салатных заправок / сост. Арина Гагарина. — Харьков : Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга» ; Белгород : ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”», 2015. — 192 с. : цв. ил.**

ISBN 978-966-14-8279-0 (Украина)

ISBN 978-5-9910-3082-3 (Россия)

Теплые и холодные, постные и праздничные салаты: мясные, рыбные, овощные, острые корейские — вы найдете здесь рецепт на любой случай! Более 300 рецептов как традиционных, так и оригинальных салатов помогут разнообразить ваш стол, а всевозможные салатные заправки придадут блюдам пикантности. Готовьте с удовольствием!

УДК 641/642

ББК 36.991