Салаты

рецепты от MaTaGaNa.ru

с нами вкусно...

Оглавление

Греческий салат 3
Винегрет 4
Легкий салат «Привет, Италия!» 5
Салат порционный 6
Салат «Копенгагенский» (с рыбой) 7
Салат «Сказка» 8
Салат «Загадка» 10
Салат «День рождения мужа» 11
Салат овощной слоеный 12
Салат из зеленой редьки 13
Салат с маринованными грибами 14
Салат «Гранатовый браслет» 15
Мясной салат с яблоками и апельсинами 16
Салат с красной фасолью 17
Французский салат 18
Салат «Белый Кролик» 19
Салат «Антикризис» 20
Салат из курицы с корейской морковкой 22
Салат с креветками и зелёным горошком 23
Селедка под шубой 24
Салат «Гренадер» 25
Салат «Поляна» 26
Салат с солеными грибами 28
Салат с редькой Дайкон 29
Морской салат 30
Салат из зелени 31
Салат «Витаминный» 32
Салат «Солнечный« 33

Греческий салат

- Помидоры
- огурцы
- перец болг. (желтый и оранжевый)
- маслины
- брынза
- лук салатный
- чеснок
- яблочный или бальзамический уксус
- соль, перец
- масло оливковое

Все порезать кубиками, маслины порезать кружочками, чеснок мелко порубить. Посолить, поперчить, добавить немного яблочного уксуса и заправить масло. Готовить нужно заранее, чтобы овощи успели промариноваться.

Винегрет

- Свекла
- Морковь
- Картофель
- Лук
- Соленые огурцы (или квашеная капуста)

Овощи отварить. Всё порезать кубиками, заправить маслом.

Если сначала порезать свеклу и заправить ее маслом, а потом добавить остальные овощи, то они не сильно окрасятся в цвет свеклы, и салат будет выглядеть более пестрым.

Легкий салат «Привет, Италия!»

Это удивительно легкий и вкусный салат.

- пекинская капуста
- ананас консервированный

Пекинскую капусту порвать кусочками, смещать с банкой консервированных ананасов кусочками. Подержать в холодильнике часа 2, чтоб промариновалось. Для декоративности можно добавить зерна граната.

Салат порционный

...без названия :-) Идею на корпоративе подсмотрела, остальное сама додумала. Делала на новогодний стол и несколько раз для романтических ужинов вдвоем... ;-)

- салат пекинский
- огурец свежий
- перец сладкий
- курица
- кунжут
- для заправки: сметана, горчица, лимонный сок, перец

Салат пекинский пошинковать или порвать руками, огурец и перец (красивей, если он будет красный) пошинковать соломкой. Листья салата перемешать с огурцами и перцем и выложить на тарелку в качестве овощной подушки. Куриное филе отбить, посолить-поперчить, порезать соломкой. Обмакнуть в яйцо и обвалять в кунжутном семени. Обжарить на сковороде, выложить на салфетку, чтоб стекло лишнее масло.

Приготовить заправку: сметана+горчица+лимонный сок+перец (желающие могут просто заправить майонезом) Овощи на тарелке полить заправкой, сверху выложить куриное филе. P.S. Можно все тоже приготовить заранее: овощи нашинковать и перемешать, заправку отдельно в баночке, филе обжарить. А перед подачей на стол только раскладывать красиво.

Салат «Копенгагенский» (с рыбой)

- 250г рыбы (любой, я горбушу использовала)
- 1 огурец
- 2 помидора
- 1 луковка
- 1-2 яблока
- 100г майонеза
- горчица, соль, перец

Рыбу отварить, почистить, достать кости, мелко порезать. Огурцы, помидоры, яблоки, лук - всё мелко нарезать кубиками. Всё перемешать + соль, перец, горчица, майонез.

Салат «Сказка»

- 500г телячьей вырезки
- 450г королевских шампиньонов (можно и обычных)
- 2 средних моркови
- 6 яиц
- пучок зеленого лука
- 1 средняя головка репчатого лука
- 0,5 спелого граната
- пучок укропа
- 300г майонеза

Отварить до готовности телячью вырезку в подсоленной воде, остудить и мелко порезать.

Отварить морковь, почистить и натереть на средней терке. Яйца отварить, почистить, отделить три желтка (их отдельно нужно натереть на мелкой терке), все остальные яйца и оставшиеся белки натереть на средней терке. Зеленый лук порезать (я обычно беру укроп вместо лука).

Репчатый лук порезать и обжарить до золотистого цвета на растительном масле, добавить порезанные грибы, посолить и обжаривать до готовности (до полного испарения жидкости), остудить. Гранат почистить, укроп мелко порезать.

Форму для салата смазать майонезом. Салат выкладывается в следующем порядке: - телятина (нижний слой) - зеленый лук (у меня укроп) - яйца - грибы с луком - морковь - желтки -майонез + украшение из гранатовых зерен. Каждый слой смазать майонезом. Вокруг салата посыпать укропом.

Салат получается достаточно легким и нежирным.

Салат «Загадка»

Для начала приготовить блины: 4 яйца, 1 ст. ложка крахмала, 0,5 ч. ложки черного перца. Взбить и выпечь блины. Когда остынут - скрутить рулеты и очень тонко нарезать кольцами. Чем тоньше, тем вкуснее. (P.S. Я еще каждый блинчик смазала немного майонезом и посыпала сыром тертым)

Один окорочок или куриное филе отварить и порезать кубиками. 2 луковицы нарезать полукольцами и обжарить на растительном масле (P.S. Т.к. в нашей семье лук не любят, я его не положила вообще). Курицу, лук, «блины» перемешать, добавить 1 банку кукурузы и пропущенный через чеснокодавилку чеснок. Смазать майонезом и поставить в холодильник настояться.

Салат «День рождения мужа»

Ингредиенты:

- отварная куриная грудка
- полбанки консервированных ананасов
- 100 г сыра
- 3 вареных яйца
- орехи
- майонез

Отварное куриное мясо мелко порезать, уложить слоем в салатницу, смазать майонезом. Консервированные ананасы порезать кубиками. Уложить слоем поверх курицы, смазать майонезом. Сыр натереть на терке, яйца измельчить (я тоже терла). Уложить слои яиц и сыра, смазывая майонезом. Салат посыпать сверху орехами (я брала кедровые, но можно и грецкими), дать постоять час. Я делала порционно в креманках. Салат вкусный, нам понравился.

Салат овощной слоеный

Тоже из разряда «быстро и просто», из того, что есть под рукой. У меня от второго блюда осталась 1/4 сладкого перца, в холодильнике еще огурец нашелся, а сыр и яйца там всегда есть.

1 слой - огурец свежий, порезанный соломкой

2 слой - вареное яйцо на терке

3 слой - сладкий перец соломкой

4 слой - сыр на мелкой терке

Все слои промазать майонезом. Я промазываю мужу майонезом, а себе соусом сметана+горчица. Если в холодильнике еще завалялись мясо-колбасные изделия - их тоже можно добавить. У меня не завалялись :-)

Салат из зеленой редьки

- зеленая редька 1 шт.
- яйцо 2 шт.
- картофель 2 шт.
- морковь 1 шт.
- лук
- майонез

Яйца и картофель отварить, охладить. Лук мелко порезать, замариновать в воде с уксусом. Редьку очистить, натереть на крупной терке, отжать. Морковь (сырую) натереть на мелкой терке. Салат выложить на тарелку слоями: картофель, лук, редька, морковь, майонез, сверху натереть на мелкой терке яйца (можно для красоты сначала только белки, а потом желток). Если салата много, то можно майонезом смазать где-нибудь еще между слоями.

Салат с маринованными грибами

- маринованные грибы,
- 3-4 вареных картофелины,
- 1 луковица,
- 1 зубчик чеснока,
- свежая капуста,

Капусту нашинковать, посолить, «пожамкать» :-) Вареную картошку нарезать небольшими кубиками, добавить к капусте. Маринованные грибы порезать некрупно, добавить в салат. Добавить зубчик чеснока (я первый раз добавляла, второй раз - забыла, тоже вкусно получилось). <Следующий пункт лично я пропустила. Но любители лука не пропустят :-)> Лук нарезать мелко и обжарить до прозрачности, добавить бальзамический уксус, закарамелизовать на слабом огне около 5 минут. Все соединить, перемешать. По рецепту салат заправлялся оливковым маслом. Но мне что-то захотелось заправить сметаной. Получилось вкусно. И быстро (если картошку с утра отварить). И по-вегетариански.

Салат «Гранатовый браслет»

- 2-3 шт. картофеля
- 3-4 шт. моркови
- 300г куриного отварного мяса
- 2 свеклы
- 3-4 грецких ореха
- 50шт гранатовых зёрен
- майонез

Слоёный салат: 1 слой: картофель (натереть на крупной тёрке) 2 слой: морковь (также натереть) 3 слой: курица (мелко порезать) 4 слой: свекла (натереть) и грецкие орехи (растолочь или натереть) Каждый слой промазать майонезом. (Я промазала только 2 слоя, но было суховато) Сверху выложить гранатовые зёрна. Дать постоять салату, чтоб пропитался.

Мясной салат с яблоками и апельсинами

- 300г мяса
- 200г яблок
- 100г апельсина
- 100г зелёного горошка
- 1 луковица
- 2 яйца
- зелень
- майонез

Нежирное мясо (говядину или др.) отварить в подсоленной воде. Нарезать кубиками мясо, варёные яйца, яблоки (очищенные и без сердцевины), лук. Добавить зелёный горошек, заправить майонезом. Перемешать. Украсить дольками апельсина и зеленью.

Салат с красной фасолью

Этот салат придумала сама, когда мне надо было срочно использовать маринованные огурцы. Получилось вкусно и выглядит эффектно.

- красная консервированная фасоль 1 банка
- яблоко 2 шт.
- маринованные огурцы 2 шт.
- капуста
- лук
- майонез

Капусту мелко порезать, посолить и подавить руками пока не даст сок. Лук и огурцы порезать, яблоко натереть на терке. Добавить фасоль и заправить майонезом.

Французский салат

- картофель отварной - 3 шт.
- лук - 1 шт.
- яблоки - 3 шт.
- морковь - 1 шт.
- яйцо - 3 шт.
- сыр - 100 г
- майонез

Салат делается слоями в следующем порядке:
1 слой: отварной картофель (натереть на крупной терке).
2 слой: лук (мелко порубить).
3 слой: яблоки (натереть на крупной терке).
4 слой: сыр (натереть на мелкой терке).
5 слой: яйца (или мелко порубить, или натереть на терке).
6 слой: сырая морковь (натереть на мелкой терке).
7 слой: майонез (выдавить и аккуратно распределить ножом).

Я для украшение на последний слой на майонез делаю или сыр, или морковь, или яйца.

Салат «Белый Кролик»

- пекинская капуста 100г
- сельдерей корень 100г
- небольшая морковка 1 шт.
- зелёное яблоко 1 шт.
- зелёный салат
- сметана

Капусту мелко нашинковать. Сельдерей, морковь, яблоко очистить и натереть на крупной тёрке. Посолить по вкусу, заправить сметаной. Подавать порционно на листьях салата.

Салат «Антикризис»

Это даже больше не салат, а закусочный блинный торт.

Ингредиенты

- Для блинов:
- 3 яйца
- 3 стол ложки сахара
- 0,5 стакана молока (*мне этого показалось мало, тесто слишком густое, я еще водой разбавляла на глаз*)
- 1 стакан муки
- растительное масло, соль - на глаз

Для начинки:

- сыр плавленый со вкусом зелени (или другим) - 200-300 гр.
- майонез 150 гр.
- кальмары - 2 штуки
- креветки - у меня было 0,5 кг неочищенных
- красная соленая рыба

- крабовые палочки - 200 гр. (*я не испытываю любви к крабовым палочкам, поэтому слой с ними пропустила*)
- красная икра - 1 банка (*мне стало жалко настоящую, я брала искусственную*)
- зелень укропа и петрушки

Приготовление

1. Яйца взбить с сахаром, добавить молоко, соль, муку. Перемешать, чтоб не было комочков, добавить растительное масло. Тесто должно быть гуще, чем на обычные блины, но мне оно показалось слишком густым, я еще немного развела его водой. На раскаленной сковороде испечь 5 нетонких блинчиков.

2. Плавленый сыр смешать с майонезом. Намазать этой смесью каждый блин.

3. На первый блин выложить мелкопорезанные отварные кальмары. Посыпать зеленью. Накрыть вторым блином.

4. На второй блин выложить креветки и посыпать зеленью. Накрыть третьим блином. Напоминаю, что все блины смазаны плавленым сыром с майонезом.

5. На третий блин выложить порезанные крабовые палочки (я это пропустила)

6. На следующий блин выложить мелко порезанную красную соленую рыбу. Накрываем последним блином. Смазать его начинкой (плавленый сыр с майонезом).

7. Сверху на торт выложить красную икру. Мне стало жалко настоящую (ее мы ели на бутербродах), я украшала искусственной.

Салат из курицы с корейской морковкой

- куриный окорочок или филе
- корейская морковка - 200 гр.
- апельсин 1 шт.
- яйца 3-4 шт.
- сыр твердый 100-150 гр.
- майонез

Курицу и яйца отварить. Салат выкладывать слоями:

- Порезанная кубиками отварная курица. Смазать майонезом
- Корейская морковка. Смазать майонезом
- Порезанный небольшими кубиками очищенный апельсин. Смазать майонезом
- Натертые на мелкой терке яйца. Смазать майонезом
- Сверху натереть на мелкой терке сыр. Украсить салат зеленью и кусочками апельсина.

Салат всем понравился. Его весь съели. За счет апельсина он кажется свеженьким и совсем не тяжелым.

Салат с креветками и зелёным горошком

- 100г креветок
- 100г зелёного горошка
- 5 листьев салата (или 2 листа китайской капусты)
- 1ст.л. майонеза

Креветки отварить: очищенные - до закипания, неочищенные - 5 минут в кипящей воде, остудить, очистить. Салат (капусту) мелко нарезать, смешать с консервированным зелёным горошком и креветками. Добавить майонез, перемешать. У нас этот салат был гарниром к рыбе.

Селедка под шубой

- селедка
- свекла
- морковь
- картофель
- лук
- яйцо
- майонез

Свеклу, морковь, картофель и яйцо отварить. Селедку почистит, порезать на мелкие кусочки. Выкладывать слоями: селедка, лук, картофель, морковь, свекла, майонез, белки, желтки. Я в новый год делала селедку под шубой порционно:

Салат «Гренадер»

Ингредиенты:

- китайская капуста
- копченая куриная грудка
- яйца
- сыр
- майонез, сухарики

Все порезать, перемешать, заправить майонезом. Перед подачей посыпать сверху сухариками. Я сухарики подавала отдельно, желающие - посыпали в тарелке.

Салат «Поляна»

По составу салат похож на традиционный Оливье, главный прикол салата - в способе подачи, оформлении.

Вообще я читала несколько рецептов этого салата, мой рецепт скомбинирован из двух. Ингредиенты:

- шампиньоны консервированные (целые)
- отварная морковь
- отварная картошка
- отварное мясо (в принципе любое, можно и с курицей, а можно и с ветчиной сделать), у меня была отварная говядина
- отварные яйца
- соленые (или маринованные) огурцы
- твердый сыр
- майонез.

Приготовление

1. Вообще по рецепту в майонез не надо добавлять ничего. Но я для надежности добавляю примерно 1-2 столовые ложки желатина (естественно, уже «распущенного»).

2. Взять глубокий салатник, выстелить его пищевой пленкой (если нет пленки - разрезать полиэтиленовый пакет). На дно выложить целые шампиньоны шляпками вниз.
3. Далее натереть отварную морковь (летом я вместо моркови мелко резала укроп - тогда «полянка» была зеленой).
4. Режем кубиками, как на Оливье, картошку, мясо, яйца, маринованные огурцы. Заправляем майонезом (с желатином)
5. Выкладываем салат в салатник, поверх шампиньонов с морковкой
6. Последний слой салата - он же «дно» салата в готовом виде - натертый на мелкой терке сыр с майонезом.
7. Все, отправляем салат в холодильник на несколько часов (я его делала утром для подачи на ужин).
8. Перед подачей переворачиваем салат на плоскую тарелку, снимаем пленку, можно украсить по периметру зелеными листьями салата.

Приятного аппетита!

Салат с солеными грибами

Этот салат по мотивам нескольких рецептов.

Ингредиенты

- соленые грибы, лук, растительное масло
- картошка
- морковь
- сыр
- яйца
- майонез

1. Картошку и морковь отварить, остудить, почистить.
2. Соленые грибы и лук мелко порезать, перемешать, заправить растительным маслом. Выложить на тарелку в качестве первого слоя.
3. Картошку натереть на крупной терке и выложить сверху на грибы. Разровнять, смазать майонезом.
4. Морковь натереть на мелкой терке, выложить на картошку, смазать майонезом
5. Следующий слой - натертый на мелкой терке сыр, смазать майонезом.
6. Сверху натереть яйца на мелкой терке.

Салат с редькой Дайкон

- редька дайкон
- лук
- капуста
- яблоко
- майонез

Капусту мелко порезать и перетереть с солью. Редьку натереть на крупной терке (если очень много сока, то отжать). Яблоко на терке, лук мелко порезать. Заправить майонезом.

Морской салат

- тунец в масле 200г
- огурец 1шт
- яйца 5 шт.
- корень сельдерея 100г
- майонез 1 ст.л.
- маслины без косточек 100г
- зелёный салат 3 листа

Тунец и огурец нарезать кусочками, сельдерей натереть на крупной тёрке. Варёные яйца нарезать вдоль. Заправить майонезом, перемешать. Салат выложить на тарелку горкой, украсить зеленью и маслинами. Подавать охлаждённым.

Салат из зелени

Лёгкий салатик с витамином С, подходит как дополнение к любому блюду.

- листья салата 100г
- огурец 50г (можно без него)
- укроп (или другая зелень)
- яйцо 1шт
- лимонный сок 1 ч.л.
- растительное масло

Все ингредиенты вымыть, очистить, мелко нарезать, приправить лимонным соком и растительным маслом. Яйцо сварить вкрутую, мелко нарезать, смешать с салатом.

Салат «Витаминный»

Экологически чистый салат. Все овощи выращены на моем огороде.

- Квашеная капуста - 3 стол. ложки,
- зеленый горошек - 2 стол. ложки,
- лук репчатый синий - 1 шт.,
- ягоды черной смородины - 1 стол. ложка,
- укроп, петрушка.

Ягоды и горох нужно предварительно разморозить, лук нарезать полукольцами. Все смешать, заправить растительным маслом по вкусу, посыпать зеленью.

Салат «Солнечный«

Очень простой салат:

- Морковь - 1-2 шт.,
- тыква - 100 гр.
- сок 1 кружочка лимона.

Рецепт дан на одну порцию. Овощи натереть на терке, заправить. Заправка любая - оливковое масло, сметана, майонез.

© MaTaGaNa, 2011

Пишите нам: **info@matagana.ru**