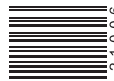


# САЛАТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



12+

ISSN 2587-5816



9 772226 638992 21006

Фото: SEAGULL, L / Shutterstock.com

# СЛЕДУЮЩИЙ ВЫПУСК ЖУРНАЛА «ДОМАШНИЙ ПОВАР» В ПРОДАЖЕ С 9 ИЮЛЯ



Дорогие друзья!

Долгожданный сезон овощей, фруктов и ягод на пороге! Поэтому мы собрали в нашем новом выпуске «Домашний повар. Консервирование» самые интересные и необычные рецепты для заготовки грядущего урожая. Просто удивительно, насколько широк простор для творчества в этом разделе кулинарии! Можно экспериментировать с количеством соли, сахара и уксуса, составом ингредиентов, набором специй. Потому что вкусы у всех нас разные. Одним нравятся хрустящие огурчики с запахом укропа, другим — что-то остренькое, а третьим и вовсе подавай сладкие помидоры! Мы постарались учесть самые разнообразные предпочтения, **поэтому в нашем сборнике вы найдете:**

- Рецепты заготовок из огурцов, помидоров, кабачков, баклажанов, перца, а также фруктов и ягод.
- Идеи по удобной стерилизации банок.
- Советы по консервированию грибов.
- Рецепты самых разнообразных салатов со вкусом лета.
- Рекомендации по сладким заготовкам и выбору ингредиентов для них.

Для вашего удобства в каждом рецепте указано примерное время, которое вы потратите на готовку, а также калорийность готового блюда. Плюс мы указали не количество порций, а количество и объем банок, которые понадобятся для консервирования.

Пусть ваше лето будет ярким и вкусным! Сохраните его вкус с помощью наших рецептов!

## САЛАТЫ ОВОЩНЫЕ

Почему нужно ввести в меню салаты	6
Салат «Фиолетовый салют»	8
Салат «Капустный микс»	9
Салат «Брюссельский»	9
Салат из овощей с сухофруктами	10
Салат «Дыхание весны»	10
Салат «Тыква по-корейски»	11
Салат «Красивая фигура»	11
Салат «Витаминный микс»	12
Салат «Орешек»	13
Салат с булгуром «Сытный»	13

## МЯСНЫЕ САЛАТЫ

Салат с беконом и сухариками	16
Салат «Восторг»	17
Салат «Пикантный»	17
Салат «Утренний»	18
Салат со свиным языком	19
Салат «Свекольный восторг»	20
Говяжий салат «Обжорка»	21
Салат «Нежность»	21
Салат с мясом и редькой	22
Салат из курицы с зеленью	22

## САЛАТЫ С МОРЕПРОДУКТАМИ И РЫБОЙ

Салат «Радость моряка»	24
Салат «Море пользы»	25
Салат «Капуста под шубой»	25
Салат «Семга с овощами»	26
Салат «Легкий»	26
Салат «Фантазия»	27
Салат из печени трески с авокадо	27
Салат «Морской коктейль»	28
Салат «Экзотика»	28
Салат с кальмарами «Сюрприз»	29
Салат «Королевский»	29

## ТЕПЛЫЕ САЛАТЫ

Салат «На природе»	32
Салат «Теплый баклажан»	33
Салат с жареным тофу	33
Салат с опятами и ветчиной	33
Салат с яйцом пашот	34
Салат с баклажанами и говядиной	35
Салат «Когда голоден»	36
Салат «Пеструшка»	37

## САЛАТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Салат «Клубничный»	38
--------------------	----

## САЛАТЫ НА ПРАЗДНИК

Салат «Фасолька»	40
Салат «Знойный»	41
Салат «Смак»	41
Салат «Тропики»	42
Салат «Царский»	42
Салат с виноградом	43
Салат «Гости на пороге»	43
Салат «Черепашка»	44
Салат «Филадельфия»	45

## САЛАТЫ СО ВСЕГО МИРА

Немецкий картофельный салат	48
Мясной салат «Кавказский»	49
Армянский салат из авелука	49
Американский кобб-салат	50
Итальянский салат с пастой и тунцом	51
«Капрезе» из Италии	51
Тайский салат с телятиной	52
Испанский «Энсалада де мар»	53
Французский «Нисуаз»	54
Сицилийский салат	54

## СОУСЫ И ЗАПРАВКИ ДЛЯ САЛАТОВ

Майонез на молоке	56
Майонез «Классический»	56
Майонез постный	57
Песто	57
Соус из авокадо	58
Гуакамоле	58
Дзадзики	59
Теплый соус со шпинатом	59
Соус «Сальса Верде»	60
Тахини	60
Ореховый соус «Баже»	61
Заправка для салата «Цезарь»	61

## ДЕСЕРТНЫЕ САЛАТЫ

Салат с ежевикой и мороженым	64
Салат «Здоровье»	64
Салат «Лето в разгаре»	65
Вальдорфский десертный салат	65
Фруктовый салат «Обожание»	66
Десерт с кускусом	66



Домашний повар, № 6 (48)/2021

Салаты на каждый день

Издание зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций Свидетельство ПИ № ФС 77-77744 от 29.01.2020 г.

**Учредитель, редакция и издатель:**

© ООО «Издательская группа «КАРДОС»

**Генеральный директор** ВАВИЛОВ А.Л.

**Адрес редакции:**

127018, Россия, г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4  
email: telek@kardos.ru

**Адрес издателя:** 111675, Россия, г. Москва, ул. Святоозерская, д. 13, этаж 1, пом. VII, ком. 4, офис 4.

**Главный редактор** БАКЛАНОВ С.С.

Тел. 8-495-937-41-31

**зам. главного редактора** ЯШКОВА А.А.

**выпускающий редактор** ЖУЧКОВА С.С.

**билд-редактор** ТЮТЧЕВА Л.В.

**верстка-дизайн** НАЙДЕНОВ А.А.

**Заместитель генерального директора по дистрибуции** ЗАВЬЯЛОВА О.А.

Тел. 8-495-933-95-77, доб. 220

**Менеджер по подписке** ГРИШИНА И.А.

тел. 8-495-933-95-77, доб. 237

**Заместитель генерального**

**директора по рекламе и PR**

ДАНДЫКИНА А.Л.

Тел. 8-495-792-47-73, email: reklama@kardos.ru

**Заместитель директора департамента рекламы** ГРИГОРЬЕВА Л.А.

**Ведущие менеджеры отдела рекламы**

ВОЛКОВ В.Е., СЕМЕНОВА Т.Ю., ГУБАНОВА Т.В.,

КОВАЛЬЧУК Е.В., МОИСЕЕНКО Л.Н.

**Ведущий менеджер по работе с рекламными агентствами** ЖУЙКО О.В.

Время подписания в печать по графику:

17.00 02.06.2021 г., фактическое: 17.00 02.06.2021 г.

Дата производства: 08.06.2021 г.

Дата выхода в свет: 11.06.2021 г.

Отпечатано в типографии

ООО «Типографский комплекс «Девиз», 195027,

Санкт-Петербург, ул. Якорная, д.10, корп.2, литера А, пом. 44.

Тираж 287 450. Номер заказа ДБ-2919,

Для читателей старше 12 лет. Объем 3 п. л.

Розничная цена свободная

Фото предоставлены Shutterstock/FOTODOM

Редакция не несет ответственности за достоверность рекламных материалов. Сайт журнала [www.kardos.media](http://www.kardos.media)

Подписной индекс П5927 в каталоге «Почта России»

и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>

Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой адрес произведения, обращения читателей, письма, иллюстрационные материалы.

Факт пересылки означает согласие их автора на использование присланных материалов в любой форме и любым

способом в изданиях

ООО «Издательская группа «КАРДОС»

## ОТ РЕДАКЦИИ

### ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

А знаете ли вы, что первые салаты были придуманы древними римлянами в эпоху изобилия? Кажется, тогда на многодневных пиршественных столах было представлено все: рыба, мясо, фрукты, овощи. А хотелось чего-то этакого. Этакое появилось – это были салаты. Приправленные солью, медом и уксусом овощи. Сдобренные латуком и эндивием, сбрызнутые оливковым маслом мясные закуски. Средневековые повара добавили к римским рецептурам сыр, мяту и петрушку, а эпоха Возрождения привнесла легкость и воздушность закусочным блюдам, разнообразив их огурцами, артишоками и спаржей.

История... Она будоражит фантазию и заставляет творить. Как и наш сборник, где собраны рецепты самых необычных изысков мира с богатой историей, а также представлены простые в приготовлении, но неизменно аппетитные салаты к повседневному столу. На любой вкус, сообразно любым гастрономическим пристрастиям – вегетарианские, мясные, рыбные, теплые салаты. И даже фруктовое роскошество летнего застолья.

Вам надоел привычный майонез и растительное масло? В нашем сборнике целая глава посвящена всевозможным соусам и салатам заправкам. С остринкой, кислинкой, пикантной сладостью, легкие и основательные – выбирайте!

И, КОНЕЧНО, ГОТОВЬТЕ С УДОВОЛЬСТВИЕМ, УГОЩАЙТЕ ОТ ДУШИ, ЕШЬТЕ С АППЕТИТОМ!



# ОВОЩНЫЕ САЛАТЫ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Согласно уверениям диетологов и гастроэнтерологов, для улучшения пищеварения начинать любой прием пищи рекомендуется блюдом из зелени и овощей. В идеале с добавлением ложечки оливкового масла. Овощи содержат большое количество клетчатки, полезных микроэлементов и минимум калорий. В этом разделе вы найдете рецепты овощных салатов, которые призваны стать прекрасным началом трапезы, удовлетворить самый притязательный вкус и подарить настоящее гастрономическое удовольствие. Готовьте кулинарный инструмент – будем творить!

# Почему нужно салаты

**Что такое салат? Как правило, это смесь различных продуктов с добавлением соуса. Какие продукты и какой соус используют в салатах? Абсолютно любые. Все зависит от фантазии автора. При одном и том же наборе продуктов, но разным соусе салат приобретает новый вкус и новый витаминный набор.**

**С**алат – это уникальное блюдо, способное удовлетворить вкус любого, даже самого требовательного потребителя. Для детей подойдут сладкие фруктовые салаты. Для поклонников правильного питания – овощные с заправками из смеси масел и трав. Для любителей калорийной пищи – отличный вариант мясные салаты с заправкой на основе майонеза. Так почему все же стоит дополнить домашнее меню салатами?



## Салаты – кладовая витаминов

Почти все салаты содержат овощи, а некоторые даже фрукты и орехи, поэтому такие закуски, особенно овощные, богаты провитамином А, а также витаминами групп Е, С, Р, РР, К, органическими кис-

лотами и минеральными солями. Овощи содержат полезную организму клетчатку, легко усваиваемый белок, кальций, железо, фосфор, магний, калий и фолиевую кислоту. Весь этот набор наполняет организм жизненной силой, энергией, улучшает пищеварение, ока-

зывает положительное влияние на метаболические процессы. Поэтому ежедневное употребление овощных салатов дарит легкость и позволяет быть активным в течение всего дня. Особенно, если заправить салат правильно.

# ВВЕСТИ В МЕНЮ

## Разнообразие

В основу салатов могут входить абсолютно разные продукты: грибы, овощи, фрукты, сухофрукты, орехи, рыба и морепродукты, мясо, зелень, и этот список можно продолжать очень долго. Поэтому такое блюдо, как салат, если его готовить каждый день, используя различные комбинации продуктов, никогда не надоеет и сделает домашнее меню только привлекательнее для всех членов семьи. Например,

рецептов только всем знакомого салата оливье, существует более десяти.



## Время приготовления

Салаты позволяют не только экономить семейный бюджет, но и время на готовку. На приготовление простых салатов уходит от 15 до 30 минут. При этом объем блюда будет достаточный, чтобы накормить всю семью. А вот праздничные слоеные салаты требуют больше времени на приготовление. Но это не беда. Их можно приготовить заранее вечером, тем самым освободив время на утро. За ночь салат пропитается и станет еще вкуснее.

## И в пир, и в мир

Ни одно праздничное застолье не обходится без салата. Любая хозяйка имеет в своем кулинарном справочнике топовый рецепт, который всегда идет «на ура». Красиво оформленный салат будет украшением праздничного стола и порадует гостей. Здесь же стоит обратить внимание на десертные фруктовые салаты, которые позволяют с легкостью завершить праздничное застолье, не перегружая организм калорийными сладостями.

## Экономия

Каждая бережливая хозяйка тщательно рассчитывает свой бюджет и планирует покупки заранее. Салаты – это то блюдо, которое может помочь оптимизировать расходы на продукты. Даже из скромного набора можно создать истинный шедевр. Например, оливковое масло можно заменить на бюджетное подсолнечное. Альтернатива меду – сахар. Вместо свинины можно использовать мясо курицы. А летом, если есть свой огород, овощные салаты позволяют не только сэкономить, но и напитать организм полезными нутриентами.

# Салат «Фиолетовый салют»

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

150 г краснокочанной  
капусты (половина  
маленького вилка)

1 зеленое яблоко

1 стебель сельдерея

1 небольшая морковь  
0,5 шт. лимона

2 веточки петрушки

50 г грецких орехов  
4 чернослива

0,5 ч. л. соли

молотый черный перец  
по вкусу

1,5 ст. л. оливкового масла

1 ст. л. сливочного масла

1 ст. л. сахара



4  
порции



244  
кКал



20  
минут

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Чернослив хорошо помыть теплой водой. Залить кипятком на 10 минут. Воду слить. Чернослив обсушить, порезать мелкими кубиками.

**2** Отделить от капусты верхние листья. Выбросить. Тугие же, сочные листья мелко нашинковать. Помять руками.

**3** Морковь помыть, очистить, порезать тонкой соломкой или натереть на терке для моркови по-корейски.

**4** Яблоки помыть, удалить семена и плодоножку. Порезать дольками толщиной 5 мм.

**5** Зелень и сельдерей помыть. Зелень измельчить. Сельдерей порезать тонкими пластинками.

**6** Орехи прокалить на сковороде 1 минуту. Измельчить ножом.

**7** Подготовить соус. Смешать 0,5 ч. л. сахара, соль, перец, сок половины лимона и оливковое масло.

**8** Готовый соус влить в капусту, хорошо перемешать.

**9** На разогретую сковороду выложить сливочное масло, добавить сахар, перемешать. Выложить яблоки. Постоянно помешивая, карамелизировать яблоко в сиропе около 5 минут. Смешать все ингредиенты в салатнике. Украсить зеленью.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

● Из-за высокого содержания в овоще антоцианов – пигментов красного, синего и фиолетового цвета – при регулярном употреблении фиолетовой капусты снижается хрупкость сосудов. К тому же любая капуста прекрасно влияет на обмен веществ, помогая нормализовать вес.



## Салат «Капустный микс»

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

150 г краснокочанной капусты (половина маленького вилка)  
 150 г белокочанной капусты  
 1 красный сладкий болгарский перец  
 1 средний огурец  
 0,5 стебля сельдерея  
 соль, черный перец по вкусу  
 3 ст. л. оливкового масла  
 0,5 ст. л. лимонного сока



5 порций



97 кКал



15 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Сельдерей хорошо помыть, порезать тонкими пластинками.
- 2 Капустные листья нашинковать соломкой с помощью ножа или терки. Отжать руками, чтобы капуста дала сок.
- 3 Огурец и перец помыть, обсушить. У перца удалить семена и плодоножку. Овощи нарезать тонкой соломкой.
- 4 Все ингредиенты поместить в салатник, добавить соль и перец по вкусу, полить лимонным соком и оливковым маслом.
- 5 Перемешать, подавать к столу свежеприготовленным.



## Салат «Брюссельский»

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г брюссельской капусты  
 пучок зеленого лука  
 1 фиолетовая луковица  
 10 томатов черри  
 0,5 шт. красного болгарского перца  
 1 лимон  
 сахар, молотый черный перец, соль  
 75 г растительного масла  
 зелень для украшения



4 порции



94 кКал



15 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Кочанчики капусты нарезать ломтиками, репчатый лук – полукольцами, зеленый – колечками. Помидоры нарезать тонкими ломтиками, перец – полукольцами.
- 2 Овощи перемешать, залить свежесжатым лимонным соком, убрать в холодильник на 1-2 часа.
- 3 Добавить в салат по вкусу сахар, соль и молотый перец, заправить растительным маслом и перемешать.
- 4 Украсить веточками зелени.





## Салат из овощей с сухофруктами

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Чернослив и курагу залить кипятком на 10 минут. Воду слить. Обсушить. Сухофрукты мелко порезать.
- 2 Очищенные морковь и свеклу натереть на крупной терке.
- 3 Чеснок пропустить через пресс. Грецкие орехи измельчить блендером.
- 4 Подготовить соус: смешать орехи, чеснок, соль, сок лимона и оливковое масло.
- 5 Свеклу, морковь и сухофрукты сложить в салатник, залить соусом, накрыть крышкой. Дать настояться 3 часа в холодильнике.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 свекла
1 морковь
3 кураги
3 чернослива
25 г грецких орехов
2 зубчика чеснока
2,5 ст. л. оливкового масла
сок половины лимона
1 ч. л. соли



4  
порции



173  
кКал



15  
минут



## Салат «Дыхание весны»

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Яйца отварить, очистить, порезать на половинки.
- 2 Огурцы и редис порезать тонкими кольцами. Укроп измельчить.
- 3 Для заправки смешать йогурт и горчицу.
- 4 Салат порвать руками, разложить на дно блюда.
- 5 Сверху выложить огурцы, перемешанные с редисом, затем яйца. Посыпать сверху укропом. Посолить.
- 6 Готовый салат полить заправкой.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

8 перепелиных яиц
1 свежий огурец
6 редисок
5 листочков зеленого салата
3 веточки укропа
100 г несладкого йогурта
2 ч. л. дижонской горчицы
соль, перец по вкусу



4  
порции



83  
кКал



15  
минут

## Салат «Тыква по-корейски»

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г тыквы
1 луковица
2,5 ст. л. подсолнечного масла
2 зубчика чеснока
1 веточка укропа
0,5 шт. лимона
1 ч. л. меда
1 ст. л. соевого соуса
1 ч. л. приправы для моркови по-корейски
1 ч. л. соли
перец по вкусу
1 ст. л. очищенных тыквенных семечек



4 порции



138 ккал



25 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Тыкву натереть на терке для корейской моркови.
- 2 Смешать соль, перец, мед, приправу, соевый соус, сок половины лимона и 2 ст. л. подсолнечного масла. Соус добавить к тыкве, перемешать.
- 3 Чеснок пропустить через чеснокодавку.
- 4 Лук нарезать мелкими кубиками. Обжарить 2-3 минуты на подсолнечном масле до золотистого цвета.
- 5 Смешать тыкву с луком и чесноком. Накрывать крышкой и оставить в холодильнике мариноваться 2-3 часа.
- 6 При подаче украсить зеленью и семечками тыквы.



## Салат «Красивая фигура»

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 авокадо
2 ст. л. зеленого горошка
1 средний огурец
50 г листьев базилика
50 г рукколы
2 листа пекинской капусты
1 ч. л. лимонного сока
0,5 ст. л. соевого соуса
1 ст. л. оливкового масла



2 порции



94 ккал



10 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Базилик отделить от стебля.
- 2 Огурцы порезать соломкой. Авокадо порезать полукольцами толщиной не более 5 мм.
- 3 Пекинскую капусту порезать соломкой.
- 4 Для заправки смешать лимонный сок, оливковое масло и соевый соус.
- 5 В салатник выложить базилик, огурцы, пекинскую капусту, рукколу, авокадо, зеленый горошек. Полить соусом и аккуратно перемешать.





# Салат «Витаминный микс»

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

6 кочанчиков  
брюссельской капусты  
150 г брокколи  
150 г цветной капусты  
200 г помидоров черри  
1 сладкий перец  
100 г салата айсберг  
пучок укропа  
0,5 ч. л. приправы  
«Итальянские травы»  
2 зубчика чеснока  
1 ст. л. яблочного уксуса  
3 ст. л. оливкового масла  
соль по вкусу

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Капусту помыть, отварить в кипящей подсоленной воде в течение 10 минут. Воду слить. Остудить.
- 2 Брюссельскую капусту порезать на 4 части. Брокколи и цветную – поделить на небольшие соцветия.
- 3 Помидоры и укроп помыть. Черри порезать на 4 части, укроп мелко порубить.
- 4 Перец помыть, удалить семена и плодоножку. Порезать соломкой.
- 5 Листья салата порезать соломкой.
- 6 Подготовить соус: чеснок пропустить через пресс, растереть с приправой, добавить уксус, оливковое масло и соль по вкусу, перемешать до получения однородной массы.
- 7 Все ингредиенты поместить в салатник, заправить соусом и перемешать. Салат убрать в холодильник на 40 минут, чтобы он промариновался.

## ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

● Салат айсберг можно заменить на любой другой салат с хрустящими листьями, например мангольд. А летом отличной альтернативой листьям салата будет свекольная ботва.



6  
порций



106  
кКал



1  
час

## Салат «Орешек»

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 помидора  
2 маленьких огурца  
0,5 фиолетовой  
луковицы  
3 листа пекинской  
капусты  
1 зубчик чеснока  
30 г грецких орехов  
0,5 ст. л. белого винного  
уксуса  
1 ст. л. оливкового масла  
соль, перец по вкусу  
горсть клюквы



4  
порции



103  
кКал



15  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Помидоры порезать на 6-8 долек. Огурцы – кружками.
- 2 Пекинскую капусту крупно порезать.
- 3 Лук порезать полукольцами. Чеснок измельчить ножом.
- 4 Орехи пропустить в блендере.
- 5 Подготовить заправку: смешать чеснок, грецкие орехи, уксус, перец и оливковое масло.
- 6 Все ингредиенты сложить в салатник, посолить, перемешать. Сверху украсить клюквой.



## Салат с булгуром «Сытный»

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

0,5 стакана булгура  
1 стакан воды  
треть молодого кабачка  
3 помидора  
1 огурец  
0,5 луковицы  
пучок укропа  
5 перьев зеленого лука  
3 ст. л. оливкового масла  
1 ч. л. лимонного сока  
150 г сыра фета  
соль, перец



4  
порции



164  
кКал



40  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Булгур отварить до готовности. Остудить.
- 2 Помидоры порезать дольками, огурцы – полукружками, кабачок – соломкой, лук – мелкими кубиками.
- 3 Укроп и лук измельчить.
- 4 Все ингредиенты сложить в салатник, добавить оливковое масло, лимонный сок, соль и перец по вкусу. Перемешать.
- 5 Фету порезать кубиками. Добавить к салату. Еще раз аккуратно смешать.





# Читайте в свежем номере «ДАЧНОГО СПЕЦА»

**ЖУРНАЛ В ПРОДАЖЕ С 11 ИЮНЯ!**

## ЗЕМЛЯНИКА КРУПНЕЕ И СЛАЩЕ

Только тогда ягоды будут крупными и сладкими, а кусты – здоровыми, если во время плодоношения земляники давать хорошее питание. Чем именно подкормить ягодник в июле и почему нельзя забрасывать плантацию после сбора урожая, об этом и поговорим



## СОХРАНИ ЛЮБИМЫЙ КУСТ

Как безболезненно пересадить взрослый куст смородины или крыжовника? По весне эти культуры просыпаются еще до того, как оттает почва, и пересадить их, не нарушив естественные процессы, невозможно. Поэтому переезд надо запланировать на осень

## ИЗЮМНОЕ ДЕРЕВО

Белые грозди цветущей ирги многие принимают за цветы черемухи. Аромат тоже легко вводит в заблуждение, напоминая знакомый всем черемуховый запах. Но когда приходит время ягод, их не спутаешь ни с чем!



**Журнал «ДАЧНЫЙ СПЕЦ». Выходит 1 раз в месяц.  
Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2960**



# МЯСНЫЕ САЛАТЫ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Салаты в домашнем меню можно рассматривать не только как закуску, но и как вполне самостоятельное блюдо. Все зависит от состава. В этом разделе мы предлагаем вашему вниманию салаты, в состав которых входят богатые белком мясные продукты. В сочетании с овощами они отлично восполняют набор необходимых организму витаминов и надолго зарядят энергией. А их вкус, ммм, готов порадовать самых притязательных гурманов. Угощайте гостей, готовьте мясные изыски для семейной трапезы, берите с собой на работу – эти блюда удовлетворят любые гастрономические потребности.



# Салат с беконом и сухариками

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

● Историки заверяют, что любимым салатом Марии Стюарт (а это XVI век) было блюдо, состоящее из отварного корня и зелени сельдерея, петрушки, нарезанных сваренных вкрутую яиц, грибов и горчичного соуса.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г бекона  
 2 ст. л. оливкового масла  
 2 зубчика чеснока  
 четверть лимона  
 1 ч. л. приправы «Прованские травы»  
 100 г белого хлеба  
 4 листа зеленого салата  
 50 г рукколы  
 50 г пармезана  
 1 ст. л. сметаны  
 1 ст. л. майонеза  
 15 помидоров черри  
 соль, перец по вкусу

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 У батона удалить корочку. Порезать кубиками со стороной 1 см.
- 2 Чеснок очистить. Пропустить через чеснокодавку.
- 3 Подготовить соус для сухариков: смешать 2 ст. л. оливкового масла, приправу «Прованские травы» и половину чеснока.
- 4 Кубики из белого хлеба смешать с соусом. Подсушить в духовке 20 минут при температуре 180 градусов. Остудить.
- 5 Бекон порезать тонкими пластинами. Обжарить на сковороде без добавления масла в течение 2 минут с каждой стороны.
- 6 Листья салата, рукколу и помидоры черри помыть, обсушить. Листья порвать на произвольные части. Помидоры порезать в зависимости от размера. Побольше – на 4 части, мелкие черри на 2 части.
- 7 Сыр натереть на мелкой терке.
- 8 Подготовить соус для салата: смешать сметану, майонез, оставшийся чеснок, соль и перец по вкусу.
- 9 Аккуратно перемешать все ингредиенты, кроме сухариков и пармезана, в салатнике с добавлением соуса. Перед подачей добавить в салат сухарики, снова перемешать и посыпать сверху сыром.



4 порции



180 кКал



30 минут



## Салат «Восторг»

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 куриная грудка гриль  
3 стебля сельдерея  
2 небольших яблока  
3 яйца  
1 ст. л. грецких орехов  
3 ст. л. майонеза  
10 перьев зеленого лука  
3 листа салата для подачи  
соль по вкусу



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Сваренные вкрутую яйца порезать кубиками, очищенные яблоки – соломкой.
- 2 Куриную грудку порезать мелкими кубиками.
- 3 Сельдерей нарезать тонкими пластинами. Зеленый лук нашинковать.
- 4 Грецкие орехи измельчить блендером.
- 5 Яйца, грудку, яблоки, два вида лука и грецкие орехи поместить в чашку, добавить майонез и соль по вкусу, смешать.
- 6 Перед подачей листья салата помыть, обсушить, выложить на блюдо, сверху красиво выложить салат.



## Салат «Пикантный»

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г филе куриной грудки  
200 г свежих шампиньонов  
0,5 луковицы  
3 ст. л. моркови по-корейски  
2 яйца  
30 г твердого сыра  
3 ст. л. майонеза  
0,5 ст. л. подсолнечного масла  
соль, перец по вкусу



### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Мясо отварить в подсоленной воде до готовности. Порезать соломкой.
- 2 Лук порезать кубиками, грибы – соломкой.
- 3 Лук обжарить на подсолнечном масле в течение 2-3 минут, добавить грибы, обжаривать еще 10 минут на минимальном огне. Остудить.
- 4 Яйца отварить. Остудить. Порезать кубиками.
- 5 Морковь по-корейски порезать на части длиной 2-3 см. Сыр натереть на крупной терке.
- 6 Все составляющие салата выложить в миску, доба-



вить майонез, соль, перец по вкусу, перемешать.



# Салат «Утренний»

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 яйца, 100 г ветчины

50 мл молока

100 г твердого сыра

1 красный болгарский  
перец

100 г рукколы

0,25 ст. л. подсолнечного  
масла для жарки

соль, перец по вкусу

### Для соуса:

1 зубчик чеснока

3 ст. л. оливкового масла

2 ст. л. подсолнечного  
масла

2 ст. л. сока лимона

0,25 ч. л. сушеного  
базилика



4  
порции



215  
кКал



30  
минут

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Подготовить соус: чеснок очистить, пропустить через пресс. Смешать с оливковым и подсолнечным маслом, лимонным соком и базиликом. Дать настояться 30 минут в холодильнике. Перед заправкой салата соус еще раз хорошо смешать.

**2** Приготовить омлет. Яйца смешать с молоком, добавить соль и перец по вкусу. Взбить венчиком до однородной массы. Сковороду смазать подсолнечным маслом. Разогреть, вылить омлетную смесь. Обжарить с двух сторон до готовности. Остудить, порезать соломкой.

**3** Перец помыть, удалить семена и плодоножку. Перец, ветчину и сыр порезать соломкой.

**4** Рукколу помыть, обсушить.

**5** Все ингредиенты объединить в салатнике, добавить соус, перемешать.

## СОВЕТЫ К РЕЦЕПТУ

- Для того чтобы обжарить омлет с двух сторон и не нарушить целостности, можно воспользоваться плоской тарелкой. Когда омлет будет почти готов и на поверхности не останется жидкости, прикройте его тарелкой, переверните сковороду, чтобы омлет оказался на тарелке необжаренной стороной вниз. Затем аккуратно дайте сползти омлету на сковороду.



# Салат со свиным языком

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Язык отварить до готовности, добавив в бульон перец горошком, 1,5 ч. л. соли и лавровый лист. На это может уйти около 2 часов. Остудить, очистить от пленки, нарезать мелкими кубиками.
- 2 Морковь отварить, остудить, очистить, натереть на крупной терке.
- 3 Яйца сварить, остудить, очистить. Отделить белки от желтков. Белки натереть на крупной терке, желтки – на мелкой.
- 4 Огурец и сыр порезать небольшими кубиками.
- 5 Салат выкладывать слоями. Первый – язык, смазать майонезом, далее слой моркови, следующий – слой сыра, смазать майонезом. Завершить формирование салата слоем из огурцов, затем выложить белки, смазанные майонезом. Верхним слоем, который украсит салат, будут желтки.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

- Повара европейских монархов в Средние века нередко использовали до 35 различных компонентов для создания одного салата и включали различную экзотическую «зелень»: лепестки роз, цветы бархатцев, настурции и фиалок...

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 свиной язык среднего размера
- 4 горошины черного перца
- 3 лавровых листа
- 2 яйца
- 1 свежий огурец
- 1 морковь
- 50 г сыра
- 2 ст. л. майонеза
- соль, молотый перец по вкусу



# Салат «Свекольный восторг»



## ЭТО ИНТЕРЕСНО

● Мясо птицы является важным компонентом диетического питания при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сахарном диабете, ожирении, а также для профилактики и лечения сердечно-сосудистых недугов. И что немаловажно, несмотря на высокое содержание белка, мясо птицы отличается низкой калорийностью и усваивается лучше свинины и говядины.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 небольших свеклы  
300 г филе грудки индейки  
1 ст. л. йогурта  
0,5 ч. л. соли  
перец по вкусу  
100 г сыра фета  
6 помидоров черри  
1 авокадо  
50 г базилика

## Для заправки:

1 ст. л. яблочного уксуса  
пучок петрушки  
100 г свежего орегано  
2 ст. л. оливкового масла  
четверть ч. л. соли  
2 зубчика чеснока  
молотый черный перец

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Филе грудки помыть. Замариновать в йогурте с добавлением 0,5 ч. л. соли и перца на 1 час. Запекать в духовке, поместив грудку в кулинарный рукав, в течение 60 минут при температуре 190 градусов. Готовую индейку охладить, порезать соломкой.

**2** Свеклу помыть, завернуть в фольгу. Запекать 60 минут в духовке при температуре 200 градусов. Охладить. Очистить. Порезать кубиками со стороной 1 см.

**3** Подготовить заправку: чеснок очистить, пропустить через пресс. Зелень помыть. Отделить листья от веточек. Листья петрушки, орегано, чеснок, оливковое масло, яблочный уксус, соль и перец поместить в чашу блендера. Измельчить до однородной массы.

**4** Базилик помыть и обсушить. Черри помыть, порезать на половинки. Сыр порезать кубиками.

**5** Авокадо помыть, очистить, удалить косточку. Порезать кубиками.

**6** Объединить в салатнике свеклу, индейку, авокадо, зелень, помидоры, залить соусом. Перемешать. Сверху украсить сыром.



4 порции



110 кКал



2 часа

## Говяжий салат «Обжорка»

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г отварной говядины  
банка консервированных шампиньонов  
1 соленый огурец  
2 средних помидора  
1 болгарский перец  
100 г рукколы

### Для заправки:

1 зубчик чеснока, 3 ст. л. подсолнечного масла  
1 ст. л. лимонного сока  
1 ч. л. белого винного уксуса, соль, перец



4 порции



124 кКал



15 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Перец порезать продольными кусочками, помидоры – небольшими дольками, огурец – кружками. Говядину порезать соломкой, грибы разрезать на 2-3 части.

**2** Рукколу помыть, обсушить.

**3** Подготовить соус: чеснок очистить, натереть на мелкой терке, смешать с подсолнечным маслом, лимонным соком, уксусом, солью и перцем.

**4** Все ингредиенты сложить в салатник, заправить соусом, перемешать.



## Салат «Нежность»

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

250 г говяжьей печени  
3 горошины черного перца  
2 лавровых листа  
1 луковица  
3 яйца  
2 соленых огурца  
2 небольших моркови  
3 ст. л. майонеза  
2 ч. л. дижонской горчицы  
подсолнечное масло для жарки  
соль по вкусу



4 порции



128 кКал



2 часа

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Печень помыть, очистить от пленки. Воду довести до кипения, добавить лавровый лист и перец горошком, поместить печень. Время варки зависит от размера. Большой кусок варится около 40 минут. Небольшой – 25-30 минут. Соль добавить перед готовностью блюда. Готовую печень остудить, нарезать мелкой соломкой.

**2** Морковь и яйца отварить. Морковь и белки натереть на крупной терке, желтки на мелкой. Огурцы порезать соломкой.

**3** Лук порезать кубиками, обжарить до золотистого цвета.



**4** Подготовить соус: смешать майонез и дижонскую горчицу.

**5** Выкладывать слоями, смазывая каждый слой соусом, в следующей последовательности: половина печени, лука, огурцов, моркови и белков. Слои повторить еще раз. Сверху украсить желтками.

**6** Салат оставить на 1 час в холодильнике.



## Салат с мясом и редькой

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Морковь и редьку очистить. Натереть на крупной терке. Смешать, залить лимонным соком на 20 минут.

**2** Яйца отварить, остудить, очистить. Натереть на крупной терке.

**3** Капусту нашинковать, помять руками.

**4** Мясо и огурец порезать соломкой.

**5** Морковь и редьку отжать, добавить в салатник. Объединить все ингредиенты. Добавить майонез, соль по вкусу, перемешать.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г любого отварного мяса

1 редька (дайкон)

1 средняя морковь

200 г капусты

1 свежий огурец

3 яйца

3 ст. л. майонеза

соль, перец по вкусу

1 ст. л. лимонного сока



4 порции



116 кКал



30 минут



## Салат из курицы с зеленью

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Грудку нарезать соломкой, посолить, добавить приправу для курицы, обжарить на масле.

**2** Лук порезать соломкой, залить рисовым уксусом на 15 минут. Перед тем как добавить к салату, отжать.

**3** Арахис обжарить на сухой сковороде. Остудить, удалить коричневую оболочку, растолочь.

**4** Огурец порезать соломкой, листья салата порезать на длинные полоски.

**5** Подготовить соус: смешать мед, соевый соус, кунжутное масло, сок из четверти лайма и щепотку базилика.

**6** Объединить все ингредиенты, добавить орехи, зелень, полить соусом.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г куриной грудки

1 ч. л. приправы для курицы, 0,5 ч. л. соли

2 ст. л. арахиса, 100 г рукколы

5 листьев салата

50 г базилика, 1 ч. л. меда

1 фиолетовая луковица

1 свежий огурец

1 щепотка сухого базилика, молотый перец

1 ст. л. рисового уксуса

2 ст. кунжутного масла

2 ч. л. соевого соуса

четверть лайма

1 ст. л. подсолнечного масла



4 порции



158 кКал



40 минут



# САЛАТЫ С МОРЕПРОДУКТАМИ И РЫБОЙ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Рыба и любые морепродукты относятся к продуктам с высоким содержанием белка. А в сочетании с овощами превращаются в отличные диетические блюда со сниженной калорийностью и огромной пользой для организма. Жирные кислоты омега-3 и другие полезные вещества, которые входят в состав рыбных продуктов, поддержат здоровье организма, приумножат красоту, продлят молодость и подарят хорошее настроение. Но помимо всего прочего, салаты из рыбы и морепродуктов – это невероятно вкусные и разнообразные блюда. Со всем несложно подобрать рецепт, который подходит именно вам.



# Салат «Радость моряка»

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

150 г салата из морской  
капусты

5 крабовых палочек

2 кальмара

3 перца горошком

3 лавровых листа

100 г мелких креветок

100 г моркови

по-корейски

4 яйца

3 ст. л. сметаны

3 ст. л. майонеза

соль

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Вскипятить воду, опустить в нее кальмары, оставить на 1 минуту, извлечь из воды, снять пленку. Довести чистую воду до кипения, добавить 1 ч. л. соли на 1 литр воды, 3 перца горошком, 3 лавровых листа, положить кальмары в кипящую воду. Отварить в течение 1 минуты. Воду слить, кальмары остудить, порезать соломкой.

**2** Отварить креветки. Воду довести до кипения, добавить соль по вкусу, отваривать 5 минут в кипящей воде. Воду слить. Креветки остудить.

**3** Яйца отварить, остудить. У одного из яиц удалить желток, отложить для соуса. Остальные яйца порезать кубиками. Крабовые палочки порезать кубиками.

**4** Морковь по-корейски разрезать соломкой длиной 2-3 см.

**5** Подготовить соус: желток измельчить, смешать со сметаной и майонезом до однородной массы.

**6** Все ингредиенты и морскую капусту объединить в салатнике, добавить соус, соль по вкусу, перемешать.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

Морская капуста является отличным сорбентом. Она вытягивает из организма токсины, шлаки и другие вредные вещества. Помимо этого, ламинария может гордиться своим витаминным составом. В ней содержится большое количество йода, витамина А и витаминов группы В, С, Е и D.



4  
порции



149  
кКал



30  
минут



## Салат «Море пользы»

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г салата из морской капусты  
50 г мидий в масле  
0,5 шт. авокадо  
5 крабовых палочек  
1 огурец  
5 перепелиных яиц  
четверть лимона  
1 ч. л. кунжута  
1 ст. л. оливкового масла



2 порции



75 кКал



20 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Отварные яйца порезать на половинки, крабовые палочки – кружочками.
- 2 Авокадо очистить, удалить косточку, порезать тонкими четвертькольцами.
- 3 Огурец помыть. Порезать полукружками.
- 4 Сложить в салатник морскую капусту, яйца, крабовые палочки, огурцы, мидии и авокадо. Выжать сок лимона, добавить оливковое масло. Перемешать. Сверху украсить кунжутом.



## Салат «Капуста под шубой»

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 средняя свекла  
1 средняя морковь  
1 картофелина  
2 яйца  
1 луковица  
150 г маринованной морской капусты  
2 ст. л. майонеза  
2 ст. л. сметаны  
1 ч. л. горчицы



2 порции



59 кКал



3 часа

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Корнеплоды отварить до готовности. Остудить, очистить. Яйца отварить, остудить, очистить. Яйца, свеклу, морковь и картофель натереть на крупной терке.
- 2 Лук нарезать мелкими кубиками.
- 3 Из капусты слить сок, разрезать ее на небольшие части.
- 4 Подготовить заправку: смешать сметану, майонез и горчицу.
- 5 Выложить в салатник слоями: на дно салатника – морская капуста, затем лук, картофель, соус, яйца, морковь, соус, финальный слой – свекла, смазанная соусом.



6 Дать салату настояться 2 часа в холодильнике.



## Салат «Семга с овощами»

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Лук порезать мелкими кубиками. Залить на 3 минуты кипятком. Воду слить, лук отжать.

**2** Яйца отварить, остудить. Овощи и петрушку помыть, обсушить.

**3** Семгу, яйца, помидоры, огурцы и пекинскую капусту порезать кубиками.

**4** Салат выкладывать слоями, смазывая каждый слой майонезом: пекинская капуста, лук, помидоры, огурцы, семга. Сверху выложить яйца. Последний слой из яиц майонезом не смазывать.

**5** Украсить салат красной икрой и листьями петрушки.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г соленой семги
3 яйца
2 небольших огурца
3 листа пекинской капусты
1 луковица
2 помидора
2 ст. л. майонеза
1 ч. л. красной икры для украшения
1 веточка петрушки



4 порции



130 кКал



20 минут



## Салат «Легкий»

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Помидоры порезать на 4 части. Пекинскую капусту нашинковать.

**2** Крабовые палочки порезать кубиками.

**3** Чеснок очистить, пропустить через пресс.

**4** Петрушку помыть, обсушить, мелко порезать.

**5** Соединить в салатнике все ингредиенты и кукурузу, добавить соль, перец, майонез. Перемешать. Сверху для пикантности можно потереть немного пармезана.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г крабовых палочек
1 зубчик чеснока
100 г консервированной кукурузы
6 помидоров черри
200 г пекинской капусты
1 ст. л. майонеза
2 веточки петрушки
соль
молотый перец
пармезан по желанию



4 порции



115 кКал



10 минут

## Салат «Фантазия»

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

150 г соленой семги  
3 яйца  
100 г твердого сыра  
1 большая морковь  
2 ст. л. майонеза



4  
порции



174  
кКал



30  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Яйца отварить, очистить. Отделить белки от желтков. Белки натереть на крупной терке, желтки на мелкой.

**2** Морковь отварить до готовности. Остудить, очистить, натереть на крупной терке.

**3** Семгу порезать кубиками.

**4** Выложить салат слоями. Первый слой – семга, затем белки, смазать майонезом, следующий слой морковь, сделать решетку из майонеза и сверху покрыть слоем из желтков.



## Салат из печени трески с авокадо

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

банка консервированной печени трески (230 г)  
1,5 шт. авокадо  
3 маленьких маринованных огурца  
1 ст. л. лимонного сока  
1 ст. л. оливкового масла  
пучок зеленого лука  
соль и перец по вкусу  
щепотка сушеного базилика



4  
порции



289  
кКал



10  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Лук мелко нашинковать. Авокадо порезать кубиками.

**2** Огурцы порезать тонкими кружками.

**3** Из печени слить масло. Порезать кубиками размером с кубики авокадо.

**4** Все составляющие салата поместить в тарелку. Добавить базилик, сок лимона и оливковое масло. Посолить, поперчить, перемешать.





## Салат «Морской коктейль»

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Огурцы разрезать на две половины вдоль, удалить сердцевину. Положить на разделочную доску, прикрыть пищевой пленкой и слегка отбить. Порезать тонкими слайсами.
- 2 Чеснок пропустить через пресс. Перец порезать кольцами. В миску сложить огурцы, добавить чеснок, перец, уксус, соевый соус, кунжутное масло и сахар. Оставить на 30 минут.
- 3 Вскипятить воду. Добавить 1 ч. л. соли. Довести до кипения. Добавить коктейль, отварить в течение 5 минут. Воду слить. Коктейль остудить.
- 4 Помидоры черри помыть. Разрезать на две части. Добавить морепродукты и черри к огурцам, перемешать. При подаче украсить кунжутом.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 огурца
0,5 перца чили
1 ст. л. соевого соуса
0,5 ст. л. яблочного уксуса
0,5 ч. л. сахара
1 зубчик чеснока
250 г замороженного морского коктейля
2 ст. л. кунжутного масла
1 ч. л. кунжута
6 помидоров черри
соль



2  
порции



127  
кКал



40  
минут



## Салат «Экзотика»

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Авокадо очистить, удалить косточку, порезать четвертькольцами.
- 2 Грейпфрут очистить, удалить прожилки и разобрать на дольки.
- 3 В салатник выложить авокадо, грейпфрут, рукколу, базилик, тунец, заправить винным уксусом с оливковым маслом, посолить. Аккуратно перемешать.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

0,5 шт. авокадо
0,5 шт. грейпфрута
150 г рукколы, 100 г базилика
100 г консервированного тунца
0,5 ст. л. винного уксуса
1 ст. л. оливкового масла
соль по вкусу



2  
порции



93  
кКал



10  
минут

## Салат с кальмарами «Сюрприз»

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 кальмара  
3 перца горошком  
3 лавровых листа  
3 яйца  
1 стебель лука-порея  
среднего размера  
200 г пекинской капусты  
50 г рисовой лапши  
2 ст. л. майонеза  
соль по вкусу



4  
порции



99  
кКал



30  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Обдать кальмары кипятком, подождать 1 минуту, снять пленку. Затем отварить в течение минуты в воде с добавлением 1 ч. л. соли на 1 литр воды, перца и лаврового листа. Готовые кальмары порезать на полоски.

**2** Яйца отварить, порезать соломкой. Лук-порея натереть на терке для корейской моркови.

**3** Пекинскую капусту нашинковать.

**4** Подготовить лапшу: довести воду до кипения, добавить соль по вкусу. Положить лапшу, варить



2 минуты, постоянно помешивая. Откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой. Дать воде стечь.  
**5** Все ингредиенты поместить в салатник. Заправить майонезом, перемешать.

## Салат «Королевский»

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

16 тигровых креветок  
2 зубчика чеснока  
16 помидоров черри  
1 авокадо  
2 огурца  
1 фиолетовая луковича  
пучок петрушки  
4 ст. л. оливкового масла  
1 ч. л. горчицы  
1 ст. л. соевого соуса  
1 ч. л. меда  
2 ст. л. кунжутного масла  
0,5 шт. лимона  
несколько листьев кинзы



4  
порции



143  
кКал



40  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Чеснок пропустить через пресс, смешать с оливковым маслом, оставить на 5 минут. Залить соусом размороженные, очищенные креветки, оставить на 10 минут, затем быстро обжарить на сковороде.

**2** Авокадо и огурцы порезать полукольцами, помидоры – пополам, зелень порубить. Лук порезать тонкими кольцами.

**3** Подготовить заправку: смешать мед, соевый соус, кунжутное масло, сок лимона и горчицу.

**4** Все ингредиенты поместить в салатник, добавить соус, перемешать.



# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

№ 11 (130)  
11 – 24 июня  
2023 года



**НИЗКОЕ  
ДАВЛЕНИЕ?**

ДЕЛАЕМ ЗАРЯДКУ!

СТР. 9

**ОТРЫЖКА**

ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ И ЧТО ДЕЛАТЬ

СТР. 7

**СОТЯСЕНИЕ  
МОЗГА**

КАК ПОМОЧЬ ПОСТРАДАВШЕМУ

СТР. 17

**НИКОТИН**

КАК ОН ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ

СТР. 14-15

**ЛИСТОВОЙ  
САЛАТ**

ПОЛЕЗНАЯ ЗЕЛЕНЬ НА ТАРЕЛКЕ



СТР. 16-19

ISSN 2712-9861



ДИЕТА  
ПРИ ГЕПАТИТЕ  
+ РЕЦЕПТЫ

СТР. 26-27

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

**РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ**

**АКТУАЛЬНЫЕ СОВЕТЫ  
НЕВРОЛОГА**

16+

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

16+ Реклама

## В ПРОДАЖЕ С 11 ИЮНЯ! В НОМЕРЕ ВЫ НАЙДЕТЕ:

- ✓ советы невролога о том, как держать в узде рассеянный склероз и жить полноценной жизнью;
- ✓ упражнения для гипотоников, помогающих нормализовать давление;
- ✓ информацию о том, как справиться с неприятной отрыжкой и описание симптомов, при которых не стоит откладывать визит к врачу;
- ✓ алгоритм действий при сотрясении мозга.
- ✓ А также для вас максимально полная информация о пользе листового салата, вреде курения, рецепты блюд и принципы питания при гепатите. Проверенные читателями рецепты народной медицины и веселая, занимательная зарядка для мозга.

## ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>



# ТЕПЛЫЕ САЛАТЫ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Технология приготовления салатов достаточно разнообразна. От легких овощных закусок до сложных праздничных слоеных роскошеств. К промежуточному звену можно отнести теплые салаты. Их особенность в том, что они не требуют времени для маринования и пропитывания. Такие салаты нужно употреблять сразу после приготовления. В этом разделе вы найдете рецепты различных теплых салатов – от овощных, приготовленных на гриле, до мясных с фруктами. Такое разнообразие вкусов понравится и детям и взрослым. А готовить их легко и просто, не потребуются никаких особенных навыков и умений.



## Салат «На природе»

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Овощи помыть. Целиком нанизать на шампуры. Жарить на гриле или углях, постоянно переворачивая, пока кожа не начнет трескаться. Овощи снять с шампуров, дать остыть. Очистить от кожицы, у перца удалить семена и плодоножку. Порезать ломтиками. Кинзу помыть, обсушить, измельчить.

**2** Лук очистить, порезать четвертькольцами. Все ингредиенты поместить в салатник, добавить масло, соль и перемешать.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 баклажан  
3 помидора  
1 большой желтый перец  
1 молодой кабачок  
1 фиолетовая луковица  
1 ст. л. оливкового масла  
пучок кинзы  
соль по вкусу



## Салат «Теплый баклажан»

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Баклажаны нарезать небольшими кубиками. Засыпать 1 ст. л. соли, перемешать. Дать постоять 15 минут. Промыть, обсушить.

**2** Помидоры порезать дольками на 6-8 частей. Рукколу помыть, обсушить.

**3** Баклажаны обвалить в кукурузной муке. Жарить во фритюре до образования хрустящей корочки. Переложить на салфетку.

**4** Подготовить заправку: пропущенный через пресс чеснок смешать с соевым соусом, медом и оливковым маслом. В салатник выложить помидоры, рукколу, теплые баклажаны, моцареллу, залить заправкой, перемешать. Сверху украсить кунжутом.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 баклажан  
3 помидора  
100 г рукколы  
150 г моцареллы  
1 ч. л. кунжута  
5 ст. л. кукурузной муки  
0,5 стакана подсолнечного масла  
1 ст. л. соли

**Для заправки:**  
2 ст. л. соевого соуса  
2 ч. л. меда  
2 зубчика чеснока  
2 ст. л. оливкового масла





## Салат с жареным тофу

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 куриных филе  
500 г замороженной морской капусты  
120 г тофу  
1 луковица  
четверть лимона  
1 ст. л. томата  
1 ч. л. соли  
1 ст. л. подсолнечного масла  
1 ст. л. соевого соуса  
1 ст. л. кунжутного масла  
1 ч. л. кунжута  
6 перьев зеленого лука



2 порции



60 кКал



20 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Вскипятить 2 литра воды, добавить 1 ч. л. соли, выжать сок лимона. В кипящую воду поместить замороженную капусту. Варить 10 минут после закипания. Воду слить, промыть капусту в 2-3 водах.
- 2 Лук порезать четвертькольцами. Сыр тофу – кубиками со стороной 1 см.
- 3 Обжарить лук до золотистого цвета на подсолнечном масле. К луку добавить сыр, обжаривать 5 минут. Добавить томат, перемешать, тушить еще 10 минут.
- 4 Зеленый лук порезать.
- 5 В салатнике объединить морскую капусту с жареным тофу и луком, приправить соевым соусом,



кунжутным маслом, перемешать. Украсить зеленым луком и кунжутом.

## Салат с опятами и ветчиной

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г опят  
150 г сыра средней твердости  
2 ст. л. круглого риса  
150 г ветчины  
2 ст. л. майонеза  
2 ст. л. сметаны  
1 ст. л. подсолнечного масла  
соль, перец



4 порции



296 кКал



30 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рис промыть в холодной воде до ее прозрачности. Отварить до готовности в большом количестве подсоленной воды.
- 2 Опята помыть, пожарить 10-15 минут на подсолнечном масле, добавить сметану, обжаривать еще 5 минут.
- 3 Сыр натереть на крупной терке. Ветчину нарезать кубиками. Сыр смешать с ветчиной.
- 4 С риса слить воду. Горячие грибы смешать с рисом, в рисово-грибную



смесь добавить сыр с ветчиной, майонез и быстро перемешать, чтобы сыр успел равномерно распределиться по салату.



# Салат с яйцом пашот

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

5 листов салата айсберг

1 помидор

четверть болгарского перца

50 г рукколы

200 г куриной печени

0,5 ст. л. подсолнечного масла

0,5 ч. л. соли

молотый перец по вкусу

0,5 ст. л. 9 % уксуса

яйцо, 1 литр воды

## Для заправки:

2 ст. л. оливкового масла

1 ч. л. бальзамического уксуса

1 ч. л. горчицы

1 ч. л. меда



1 порция



158 кКал



20 минут

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Печень помыть, обсушить, порезать на 2-3 части. В сковороде разогреть подсолнечное масло. Обжарить печень в течение 7-10 минут. Перед готовностью добавить соль и перец. Выложить на бумажную салфетку, чтобы стекло масло.

**2** Помидоры, перец, рукколу и листья салата помыть, обсушить. Листья салата порвать руками и выложить на блюдо. Помидоры порезать половинками кружков. Выложить поверх салата вместе с рукколой.

**3** Перец порезать крупной соломкой. Обжарить в течение 7 минут до мягкости. К помидорам и салату добавить обжаренные перец и печень. Подготовить заправку. Смешать оливковое масло, бальзамический уксус, мед и горчицу. Ингредиенты на блюде залить заправкой.

**4** Яйцо разбить в глубокую миску. Вскипятить 1 литр воды, добавить уксус, влить яйцо, варить 3-4 минуты.

**5** Готовое яйцо выложить поверх теплого салата. Добавить соль и перец по вкусу.

## ВОТ ЭТО ДА!

● Салат айсберг благотворно влияет на нервную систему, показан при стрессах и эмоциональных расстройствах. А по содержанию витамина С листья салата не уступают цитрусовым.



# Салат с баклажанами и говядиной

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Баклажан помыть. Порезать крупной соломкой. Обильно посолить. Дать постоять 15 минут. Соль смыть. Баклажаны обсушить.

**2** Морковь и перец помыть. У перца удалить семена и плодоножку, порезать крупной соломкой. Морковь натереть на терке для корейской моркови или нарезать тонкой соломкой.

**3** Мясо вымыть. Порезать соломкой. На сковороде разогреть масло. Обжарить мясо на сильном огне около 10 минут.

**4** К жареному мясу добавить баклажан, продолжать обжаривать еще 7 минут, постоянно помешивая. Следующим этапом добавить морковь, обжарить до мягкости 7-10 минут, засыпать перец и продолжать жарить еще 10 минут.

**5** Подготовить заправку: зелень помыть, обсушить, поместить в чашу блендера. Чеснок очистить. Пропустить через пресс. Объединить с зеленью. Залить соевый соус, кунжутное масло, мед. Все взбить блендером до однородной массы.

**6** Лук очистить. Порезать полукольцами.

**7** Теплый салат выложить на блюдо, добавить лук, полить заправкой, перемешать.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г говядины

1 баклажан

1 болгарский перец

1 морковь

1 ст. л. соевого соуса

1 ст. л. подсолнечного  
масла

1 фиолетовая луковича

2 зубчика чеснока

четверть лимона

1 ч. л. меда

соль по вкусу

3 ст. л. кунжутного масла

4 веточки кинзы

4 веточки петрушки



4  
порции



138  
кКал



40  
минут



# Салат «Когда голоден»

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 200 г стручковой фасоли
- 1 фиолетовая луковица
- 2 ст. л. консервированной кукурузы
- 2 зубчика чеснока
- 3 средних картофелины
- 1 ч. л. приправы «Прованские травы»
- 2 ст. л. оливкового масла банка консервированного тунца
- 5 листов салата для подачи

## Для заправки:

- 2 ст. л. оливкового масла
- 2 ч. л. французской горчицы
- 1 ч. л. яблочного уксуса
- соль, молотый перец



4 порции



185 кКал



40 минут

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Картофель очистить. Нарезать кружочками. Чеснок очистить, пропустить через пресс. Оливковое масло смешать с прованскими травами, чесноком. Замариновать этой смесью картофель. Подготовленный картофель выложить на противень. Выпекать 30 минут при температуре 190 градусов.

**2** Лук очистить, порезать полукольцами.

**3** Стручковую фасоль отварить. Фасоль помыть. Обрезать кончики, порезать на кусочки размером 3–4 см. Воду довести до кипения, добавить соль по вкусу. В кипящую воду положить фасоль. Варить с момента повторного закипания 3 минуты замороженную, свежую – 5 минут. Воду слить. Дать фасоли остыть.

**4** Подготовить заправку: взбить вилкой масло, горчицу, уксус, соль, перец черный молотый.

**5** В миске смешать консервированный тунец, кукурузу, лук, стручковую фасоль с салатной заправкой.

**6** На блюдо выложить листья салата. Далее – слой слегка остывшего запеченного картофеля. Сверху распределить смесь остальных ингредиентов салата.





# Салат «Пеструшка»

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Филе курицы помыть. Порезать соломкой, посолить, поперчить, обжарить в течение 15 минут на подсолнечном масле. Выложить на бумажную салфетку, чтобы стек лишний жир.
- 2 Стручковую фасоль отварить в кипящей подсоленной воде в течение 3 минут.
- 3 Грибы помыть, порезать соломкой.
- 4 Лук очистить. Порезать мелкими кубиками. Обжарить в течение 2-3 минут на подсолнечном масле до золотистого цвета. К луку добавить грибы, соль, перец по вкусу, обжаривать еще 3-4 минуты.
- 5 Перец помыть, удалить семена и плодоножку. Порезать соломкой. Обжарить около 5 минут до мягкости, добавить фасоль и жарить еще 5 минут на небольшом огне, постоянно помешивая.
- 6 Подготовить соус: смешать сухие травы с 2 ст. л. горячей воды, бальзамическим уксусом и черным перцем.
- 7 Все ингредиенты сложить в миску, полить заправкой и перемешать.



## ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г куриного филе  
400 г стручковой замороженной фасоли  
0,5 шт. красного болгарского перца  
1 луковица  
3 ст. л. подсолнечного масла

200 г шампиньонов

### Для заправки:

2 ст. л. воды  
1 ст. л. бальзамического уксуса  
1 ч. л. сухого укропа  
1 ч. л. сухой петрушки  
соль, молотый черный перец



4 порции



105 ккал



20 минут



# Салат «Клубничный»

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г печени индейки
100 г адыгейского сыра
50 г рукколы
1 авокадо
две трети стакана клубники
1 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. подсолнечного масла
соль, перец
<b>Для заправки:</b>
2 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. гранатового соуса
1 ст. л. бальзамического крема
1 ч. л. меда
соль, молотый черный перец



4 порции



270 кКал



20 минут

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Печень помыть. Удалить жилки, кусочки разрезать на 4 части. В сковороде разогреть подсолнечное масло, выложить печень. Обжарить печень по 3 минуты с каждой стороны. Добавить соль и перец по вкусу. Перемешать и обжаривать еще 2 минуты под крышкой на небольшом огне.
- 2 Рукколу помыть, обсушить. Авокадо помыть, очистить, порезать на кубики среднего размера.
- 3 Сыр нарезать кубиками, обжарить в сковороде на оливковом масле по 3 минуты с каждой стороны.
- 4 Клубнику помыть, удалить плодоножки и листики, порезать на 4 части.
- 5 Подготовить заправку: смешать до однородного желеобразного состояния оливковое масло, мед, гранатовый соус, бальзамический крем. Добавить соль и перец по вкусу.
- 6 Выложить на блюдо рукколу, печень, обжаренный сыр, клубнику и авокадо. Полить заправкой и сразу подать к столу.

## СОВЕТ ХОЗЯЙКЕ

Авокадо для салатов лучше использовать средней мягкости, это говорит о том, что фрукт спелый.



# САЛАТЫ НА ПРАЗДНИК

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Как правило, ни один праздничный стол не обходится без салатов и закусок. При этом салатов может быть на столе несколько видов. В зависимости от типа торжества. Например, Новый год мы привыкли праздновать с классическим оливье и селедкой под шубой. Летние дни рождения не обходятся без легких овощных салатов в дополнение к сытному шашлыку. Этот раздел пополнит копилку рецептов для праздника. Ведь в нашей жизни всегда есть место чему-то новому и необычному. А новым и необычным вкусам особенно. Ведь еда – это еще и средство коммуникации.



# Салат «Фасолька»

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 куриная грудка
- 1 ч. л. горчицы
- 3 ст. л. кефира
- 1 ч. л. соли
- молотый перец
- 1 ст. л. подсолнечного масла
- 2 сладких перца рамиро
- 2 помидора
- банка консервированной красной фасоли
- 1 фиолетовая луковича
- 50 г грецких орехов
- 2-3 веточки кинзы

## Для заправки:

- 2 ст. л. оливкового масла
- 0,5 ст. л. яблочного уксуса
- 1 ч. л. меда
- 1 ч. л. приправы хмели-сунели
- соль



6 порций



148 кКал



3 часа

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Подготовить куриное филе. Грудку помыть, филе отделить от костей, порезать на кусочки толщиной 1 см. Кушочки слегка отбить. Поместить в чашку. Добавить 1 ч. л. соли, горчицу, кефир, молотый перец по вкусу. Все перемешать, равномерно распределить. Оставить мариноваться на 2 часа в холодильнике. По истечении времени филе достать. Обжарить с добавлением подсолнечного масла с каждой стороны по 10 минут. Вынуть на блюдо, выстеленное салфеткой, чтобы стек лишний жир. Остудить, порезать длинной соломкой.

**2** Лук порезать тонкими перьями вдоль луковичы. Залить кипятком на 10 минут. Воду слить. Лук остудить.

**3** Помидоры и перец помыть. Удалить семена и плодоножку. Овощи порезать длинной соломкой.

**4** Грецкие орехи подсушить на сковороде без добавления масла. Измельчить ножом.

**5** Кинзу поделить на отдельные листочки.

**6** Подготовить соус: все ингредиенты взбить до однородной массы.

**7** Все составляющие салата: курицу, помидоры, перец, фасоль и лук выложить на блюдо, полить соусом, перемешать. Сверху присыпать грецкими орехами и украсить листиками кинзы.



## Салат «Знойный»

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

половинка куриной грудки  
10 помидоров черри  
1 авокадо, 1 огурец  
6 листьев салата  
0,5 шт. желтого перца  
200 г моцареллы  
3 горошины перца  
2 лавровых листа

**Для заправки:**  
2 ст. л. оливкового масла  
четверть лимона  
1 ч. л. коричневого сахара  
1 ч. л. дижонской горчицы  
с зернами, соль  
1 ст. л. соевого соуса



4 порции



167 кКал



40 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Куриное филе отварить до готовности, добавив в бульон 1 ч. л. соли, перец горошком и лавровый лист. Остудить. Порезать ломтиками около 1 см.
- 2 Перец порезать соломкой. Авокадо порезать кубиками со стороны 1 см. Огурец порезать полукружками. Помидоры черри – на 2 части.
- 3 Подготовить заправку: смешать оливковое масло, сок лимона, сахар, горчицу и соевый соус до однородного состояния.
- 4 Листья салата порвать руками на произвольные части. Выложить в салатник с помидорами, куриным



филе, авокадо, огурцами и моцареллой. Полить заправкой, перемешать.

## Салат «Смак»

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

свекла среднего размера  
1 груша  
100 г брынзы  
25 г грецких орехов  
50 г рукколы

**Для заправки:**  
4 ст. л. оливкового масла  
1 ч. л. дижонской горчицы  
с зернами  
1 ч. л. меда  
1 ч. л. бальзамического уксуса  
1 ст. л. соевого соуса



3 порции



168 кКал



1 час 30 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Свеклу завернуть в фольгу и испечь до готовности в духовке при 180 градусах. Остудить. Очистить. Порезать плоскими дольками небольшого размера.
- 2 Грушу разрезать пополам, а затем полукольцами.
- 3 Брынзу порезать кубиками. Рукколу помыть, обсушить.
- 4 Грецкие орехи подсушить на сковороде без добавления масла. Порубить ножом.
- 5 Подготовить соус: смешать ингредиенты для заправки.



6 На блюдо выложить рукколу, свеклу, грушу, брынзу, полить соусом и украсить грецкими орехами.



## Салат «Тропики»

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Отварить креветки 3 минуты.
- 2 Чеснок пропустить через пресс. В оливковое масло добавить чеснок и перец. Дать постоять 10 минут, вылить на сковороду, обжарить в течение 1 минуты креветки. Выложить на бумажную салфетку для удаления остатков жира.
- 3 Ананас порезать на ломтики толщиной 1,5 см.
- 4 Листья салата помыть, обсушить. Помидоры порезать на 4 части.
- 5 Выложить салат, помидоры, креветки и ананас в салатник, полить соком лайма и оливковым маслом, перемешать.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

250 г крупных очищенных креветок
200 г мякоти ананаса
100 г листьев салата мангольд
5 листиков мяты для украшения
1 ст. л. оливкового масла
1 зубчик чеснока
щепотка молотого перца
15 помидоров черри
<b>Для заправки:</b>
0,5 шт. лайма
2 ст. л. оливкового масла
соль



4 порции



136 кКал



15 минут



## Салат «Царский»

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Кальмары очистить от пленки, предварительно обдав кипятком. Отварить в течение 1-2 минут в подсоленной воде. Остудить, порезать соломкой.
- 2 Яйца отварить, остудить, порезать кубиками. Крабовые палочки порезать крупными кубиками.
- 3 Креветки отварить в подсоленной кипящей воде не более 3 минут. Очистить.
- 4 Креветки, яйца, крабовые палочки и кальмары поместить в салатник, смешать с майонезом. Сверху выложить красную икру.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

4 тушки кальмара
250 г крабовых палочек
250 г креветок
3 яйца
3 ст. л. красной икры
3 ст. л. майонеза
соль



4 порции



167 кКал



40 минут

## Салат с виноградом

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г вареной куриной грудки  
3 яйца  
100 г сыра  
2 ст. л. майонеза  
2 ст. л. сметаны  
250 г крупного зеленого винограда без косточек  
0,5 ч. л. карри  
2 ст. л. измельченных грецких орехов  
1 ст. л. подсолнечного масла  
соль



4 порции



256 кКал

2 часа  
30 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Вареную куриную грудку разделить на волокна. Обжарить на растительном масле с добавлением карри около 5 минут. Остудить.
- 2 Сваренные яйца и сыр натереть на крупной терке. Виноград разрезать на половинки.
- 3 Смешать соус из майонеза и сметаны.
- 4 Салат выкладывать слоями. Слои повторить два раза, поэтому ингредиенты следует разделить пополам. Очередность слоев: куриная грудка, яйца, сыр, виноград. Каждый слой слегка присыпать грецкими орехами и смазать тонким слоем соуса.



Последний слой винограда выложить красиво и не смазывать соусом.

5 Готовый салат убрать на 3 часа в холодильник, чтобы он пропитался.

## Салат «Гости на пороге»

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г филе лосося или семги  
1 ч. л. соли  
3 средних помидора  
3 яйца  
100 г сыра  
3 ст. л. красной икры  
4 ст. л. майонеза  
50 г рукколы для украшения



6 порций



201 кКал



40 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Филе лосося отварить в подсоленной воде в течение 15 минут. Остудить. Удалить кожу и кости. Разделить на мелкие части.
- 2 Помидоры порезать мелкими кубиками. Яйца сварить, натереть на крупной терке. Сыр натереть на мелкой терке.
- 3 Выкладывать слоями. Слой рыбы, смазать майонезом, затем – помидоры, яйца. Яйца смазать майонезом. Слой сыра слегка смазать майонезом, выложить рукколу, сверху выложить слой икры.
- 4 Дать салату пропитаться 30 минут в холодильнике.



4 Дать салату пропитаться 30 минут в холодильнике.



# Салат «Черепашка»

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г нежирной свинины  
5 яиц  
150 г сыра  
1 луковица  
1 большое яблоко  
50 г замороженного сливочного масла  
100 г чернослива  
100 г грецких орехов  
200 г майонеза  
2 ч. л. соли



8 порций



371 кКал



4 часа

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Мясо отварить в подсоленной воде до полной готовности. Остудить. Порезать мелкими кубиками.
- 2 Чернослив залить кипятком. Оставить на 10 минут. Воду слить. Чернослив порезать мелкими кубиками.
- 3 Яйца сварить вкрутую. Одно яйцо оставить для украшения. Аккуратно разделить пополам. Желток использовать в салат. У остальных яиц отделить белки от желтков. Натереть на мелкой терке.
- 4 Яблоки натереть на крупной терке. Сыр натереть на крупной терке. Лук нарезать мелкими кубиками. Залить на 5 минут кипятком. Воду слить. Грецкие орехи прожарить на сухой сковороде 1-2 минуты. Измельчить ножом.
- 5 Салат выкладывать слоями: белки, смазать майонезом, мясо, смазать майонезом, лук, сыр, смазать майонезом, яблоко, сливочное масло, натертое на крупной терке, желтки, смазать майонезом, чернослив, грецкие орехи, смазать майонезом. Слои повторить. При завершении смазать слой чернослива майонезом, украсить спинку «черепашки» грецкими орехами. Сделать крупную сетку из майонеза. Из половины яичного белка сделать голову. Воткнуть в белок частички грецких орехов, чтобы получились глаза. Из второй половины белка сделать лапки.
- 6 Убрать салат на 3-4 часа в холодильник.



# Салат «Филадельфия»

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Рис промыть. Залить 150 мл холодной воды. Кастриюлю накрыть крышкой. Не открывать до полной готовности блюда. Довести рис до кипения, убавить газ до минимума, варить 12 минут. Оставить рис под крышкой еще на 10 минут до полного впитывания воды.

**2** Подготовить заправку для риса: смешать рисовый уксус с 0,5 ст. л. сахара и 0,5 ч. л. соли. Смесь немного подогреть, чтобы соль и сахар растворились, но не доводить до кипения. Залить смесь в рис, перемешать, дать постоять еще 5 минут.

**3** Нори измельчить. Смешать с рисом.

**4** Авокадо помыть, почистить, удалить косточку, порезать небольшими кубиками.

**5** Рыбу порезать кубиками. Желтки натереть на мелкой терке.

**6** Салат выкладывать слоями. Первый слой – половина рыбы, следующий слой риса, далее авокадо, слой сливочного сыра, вторая половина рыбы, сверху украсить тертым желтком.

**7** Подавать с соевым соусом, маринованным имбирем и васаби.

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

150 г малосоленой семги
200 г сливочного сыра
1 авокадо
100 г круглозернового риса
150 мл воды
2 ст. л. рисового уксуса
0,5 ст. л. сахара
0,5 ч. л. соли
1 лист нори
2 яйца (вареные желтки для украшения)

## СОВЕТ ХОЗЯЙКЕ

Чтобы салат выглядел красиво при подаче, в процессе приготовления можно использовать круглую разъемную форму. Выложить все слои, затем форму убрать.



4  
порции



142  
кКал



40  
минут

# Почему я читаю газету «ДАЧА»?



До того, как увидел газету «ДАЧА», я читал другие издания. Но разуверился в них – пишут небывлицы. Возьмешь в руки газету «ДАЧА» и видишь – тут обмениваются мнениями адекватные люди, дают реальные советы. Сам воспользовался сразу несколькими. Если пропускаю номер, открываю сайт и прочитываю ту информацию, которая мне интересна. У меня была проблема: не росли огурцы, не мог понять, почему. И я понял, в чем дело, прочитав именно «ДАЧУ». Газета интересная. Интернету в садовых делах нельзя полностью доверять, а здесь конкретные авторы дают нужные рекомендации. Юридические советы ценны тем, что в них даются ссылки на законы. В отстаивании своих интересов можно сослаться не на соседа Ивана Ивановича, а на букву закона.

*Михаил ШАПОВАЛОВ,  
г. Орехово-Зуево*

«ДАЧА» мне нравится тем, что в ней все написано по делу – нет пространных статей ни о чем, рассуждений несведущих людей. Публикации и понятны, и созвучны мне. Газета откликается на наши вопросы, а их у садовода много. Я несколько раз воспользовалась консультациями экспертов газеты, которые мне очень помогли, например, я поняла, в чем была моя ошибка с помидорами. Благодаря «ДАЧНЫМ» статьям, сделала теплые грядки. В том году было нашествие улиток, номер с советами по борьбе с вредителями давала читать подругам – воспользовались. На этот год подписалась на «ДАЧУ» сама и подписала своих подруг. Интернет мне не заменяет газету. Приятно открыть ящик и взять ее в руки, полистать, потом почитать и еще перечитать под настроение.

*Лидия Николаевна Теплых,  
г. Выборг*



12+

Реклама

**Газета «ДАЧА [pressa.ru](http://pressa.ru)»**  
**Выходит 2 раза в месяц. Подписной индекс**  
**в каталоге «Почта России» П2940**



# САЛАТЫ СО ВСЕГО МИРА

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

В каждой стране есть свои национальные блюда, на которые накладывают отпечаток особенности пищевых пристрастий народа, их придумавшего. Например, в Китае едят салаты с лапшой, в немецких салатах преобладает картофель, а итальянские закуски немыслимы без морепродуктов и овощей. А наш традиционный винегрет? В охоточку ах как неплохо идет! В этом разделе собраны рецепты со всего света, можно подобрать блюдо сообразно своим вкусовым пристрастиям и сиюминутным желаниям. Трапеза точно скучной не будет!



# Немецкий картофельный салат

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 средних картофелины  
200 г филе малосоленой сельди  
100 г бекона  
3 маринованных огурца  
1 луковица  
1 кисло-сладкое яблоко  
пучок петрушки  
6 перьев зеленого лука  
1 ч. л. подсолнечного масла

### Для заправки:

2 ст. л. оливкового масла  
1 ч. л. яблочного уксуса  
1 ч. л. сахара  
соль, молотый перец



4 порции



215 кКал



35 минут

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Картофель помыть, отварить в течение 20 минут. Остудить. Очистить от кожуры, порезать на кубики со стороной 1 см.
- 2 Яблоко помыть, удалить семена и плодоножку.
- 3 Филе сельди и яблоко порезать кубиками такого же размера, как картофель.
- 4 Маринованные огурчики нарезать кружочками.
- 5 Петрушку и лук помыть, обсушить, порезать.
- 6 Подготовить заправку: взбить все ингредиенты для заправки до однородной массы.
- 7 В салатнике собрать картофель, яблоко, огурцы, сельдь и зелень. Залить заправкой и перемешать.
- 8 Бекон порезать кубиками.
- 9 В сковороде разогреть подсолнечное масло, в течение 2-3 минут обжарить лук до золотистого цвета, добавить бекон, обжаривать еще 5 минут. Бекон с луком добавить к салату, перемешать.



## АНЕКДОТ

Греческий салат, простоявший с неделю в холодильнике, не портится, а становится античным.



## Мясной салат «Кавказский»

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г отварной говядины  
 треть стакана мацони  
 100 г грецких орехов  
 4 веточки кинзы  
 3 веточки укропа  
 3 зубчика чеснока  
 0,5 ч. л. приправы  
 хмели-сунели  
 треть ч. л. молотого  
 острого красного перца  
 треть ч. л. молотого  
 черного перца  
 соль



2  
порции



286  
ккал



10  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Мясо порезать кубиками.
- 2 Грецкие орехи и чеснок измельчить ножом.
- 3 Зелень помыть, обсушить, мелко порубить.
- 4 В отдельной емкости подготовить соус цахтон: смешать мацони, измельченный чеснок, зелень, перец, соль и приправу хмели-сунели до однородной массы. Добавить грецкие орехи, снова перемешать.
- 5 Мясо залить соусом, перемешать.



## Армянский салат из авелука

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г сушеного авелука  
 (конского щавеля)  
 2 луковицы  
 50 г ядер грецких орехов  
 100 г шампиньонов  
 3 ст. л. подсолнечного  
 масла  
 2 ст. л. сметаны  
 для подачи  
 1,5 ч. л. соли



2  
порции



198  
ккал



3  
часа

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Авелук залить 2 раза кипятком на 15-20 минут. Промыть в холодной воде, поместить в кастрюлю с холодной водой. Варить 20 минут после закипания на умеренном огне. Добавить 1 ч. л. соли. Авелук должен стать мягким. Щавель откинуть на дуршлаг, отжать, порезать на кусочки примерно 1,5 см в длину.
- 2 Лук с грибами порезать мелкими кубиками. Обжарить на подсолнечном масле сначала лук до золотистого цвета 1-2 минуты, добавить грибы, обжаривать еще 10 минут на малом огне. Посолить по вкусу.



- 3 Орехи измельчить.
- 4 Лук с грибами вместе с маслом добавить к авелуку, всыпать грецкие орехи и перемешать. Убрать в холодильник на 2 часа.
- 5 Подавать со сметаной.

# Американский кобб-салат

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 вареная куриная грудка
- 2 вареных яйца
- 10 помидоров черри
- 1 авокадо
- 100 г бекона
- 2 ч. л. дижонской горчицы с зернами
- 2 зубчика чеснока
- 50 г салата-латука
- четверть лимона
- 3 ст. л. оливкового масла



  
3 порции

  
178 кКал

  
15 минут

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Подготовить заправку: чеснок пропустить через пресс, смешать с горчицей, соком лимона и оливковым маслом.
- 2** Бекон порезать полосками. Обжарить на сковороде по 1 минуте с каждой стороны.
- 3** Филе куриной грудки порезать небольшими кубиками.
- 4** Помидоры порезать на половинки. Яйца – на 8 частей.
- 5** Авокадо очистить, порезать на продолговатые дольки.
- 6** Листья салата помыть, обсушить, порвать руками на крупные части.
- 7** Выложить на блюдо полосками: листья салата, рядом полоску из кубиков куриного филе, продолжите полосками из помидоров черри, авокадо, яиц и завершить формирование полоской из бекона.
- 8** Готовый салат полить заправкой и подавать к столу.

## ЭТО ИНТЕРЕСНО

По одной из версий, салат назван в честь владельца американского ресторана Роберта Кобба. Однажды владелец проголодался, зашел на кухню ресторана и собрал в тарелку продукты, которые попали ему под руку. Сначала такой салат включили в меню ресторана. Немного позже он стал одним из самых популярных салатов в США.

калорийность указана на 100 г продукта

## Итальянский салат с пастой и тунцом

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

250 г макарон  
(спираль, фузилли)

банка  
консервированного тунца  
(185 г)

10 помидоров черри

10 маслин без косточки

3 ст. л. оливкового масла

0,5 шт. лимона

пучок базилика

молотый черный перец

соль



6  
порций



220  
кКал



20  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Макароны отварить в подсоленной воде до состояния альденте. Воду слить, макароны откинуть на дуршлаг.
- 2 Помидоры и оливки порезать на половинки.
- 3 Слить жидкость из консервов с тунцом. Рыбу слегка разделить вилкой.
- 4 Базилик порезать.
- 5 Смешать макароны, помидоры, оливки, тунец и базилик. Добавить сок половины лимона, оливковое масло, соль и перец по вкусу. Перемешать. Салатник прикрыть крышкой, дать настояться 30 минут в холодильнике.



## «Капрезе» из Италии

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 крупных помидора

100 г моцареллы

пучок базилика

2 ст. л. оливкового масла

2 ч. л. бальзамического  
уксуса

1 ч. л. бальзамического  
соуса

молотый черный перец  
соль



2  
порции



173  
кКал



10  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Помидоры помыть, удалить плодоножку, порезать кружками толщиной 1 см.
- 2 Моцареллу порезать кружками.
- 3 Выложить на блюдо, чередуя слои помидора и сыра. Украсить листьями базилика. Несколько листочков оставить для соуса.
- 4 Часть базилика смешать с оливковым маслом и бальзамическим уксусом, измельчить в кашу с помощью блендера с добавлением соли и перца.
- 5 Полить подготовленный салат заправкой. Украсить



вязким бальзамическим соусом.



# Тайский салат с телятиной

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 г телятины
100 г рисовой лапши
небольшой пучок зелени лемонграсса
1 красный сладкий перец
2 небольших огурца
3 ст. л. сока лайма
2 ч. л. коричневого сахара
1 красный перец чили
7 листов мяты
небольшой пучок кинзы
1 лук-шалот
1 ст. л. кунжутного масла
1 ч. л. кунжута
1 ст. л. подсолнечного масла для жарки
соль



4  
порции



178  
кКал



35  
минут

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Телятину помыть, нарезать небольшими брусочками, толщиной не более 0,5 см. Посолить, полить 1,5 ст. л. сока лайма. Дать пропитаться 10 минут. На сковороде разогреть подсолнечное масло, мясо обжарить по 10 минут с каждой стороны.

**2** Лук очистить, порезать тонкими полукольцами.

**3** Огурцы, чили и сладкий перец помыть. У перца удалить плодоножку и семена. Горький перец измельчить. Сладкий перец и огурцы порезать крупной соломкой вдоль.

**4** Подготовить лапшу. Довести воду до кипения, добавить соль по вкусу. Положить лапшу, варить 2 минуты, постоянно помешивая. Откинуть лапшу на дуршлаг, промыть холодной водой.

**5** Зелень лемонграсса помыть, измельчить.

**6** Мята и кинзу помыть. Обсушить.

**7** Подготовить заправку для салата: смешать 1,5 ст. л. сока лайма, коричневый сахар, лемонграсс, измельченный чили и кунжутное масло.

**8** В салатнике смешать приготовленную рисовую лапшу, нарезанные огурцы, сладкий перец, листья мяты и кинзы, лук-шалот и телятину. Полить заправкой, перемешать. Украсить кунжутом.



# Испанский «Энсалада де мар»

## ИНГРЕДИЕНТЫ:

8 очищенных больших креветок
250 г очищенных щупалец и тушек маленьких кальмаров
150 г крабового мяса
2 ст. л. рапсового масла
2 сладких красных перца чили
большой стебель сельдерея
0,5 фиолетовой луковичи
3 ст. л. зеленых оливок без косточек
3 корнишона
пучок петрушки
0,5 ст. л. белого винного уксуса
2 ст. л. оливкового масла
1 лимон
соль
молотый черный перец

## КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Креветки, тушки и щупальца кальмара замариновать в рапсовом масле с добавлением соли и перца по вкусу. Обжарить на решетке гриля креветки 4 минуты, постоянно переворачивая, кальмары – 6 минут.

**2** Мясо краба порезать кусочками.

**3** Овощи и зелень помыть. У перца удалить плодоножку и семена. Порезать тонкими кружками.

**4** Стебель сельдерея нашинковать тонкими кружочками. Лук очистить, порезать тонкими полукольцами. Оливки порезать пополам. Корнишоны порезать тонкими кружочками. Петрушку измельчить.

**5** Все ингредиенты: креветки, кальмары, мясо краба, перец, сельдерея, лук, оливки и петрушку объединить в салатнике и перемешать.

**6** Подготовить соус: натереть цедру лимона (для соуса использовать 1/3 цедры), добавить 1 ст. л. сока лимона, оливковое масло и уксус. Все перемешать.

**7** Салат заправить готовым соусом. Перемешать. Накрыть и оставить мариноваться на 30 минут в холодильнике.



4 порции



139 кКал



20 минут



## Французский «Нисуаз»

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Чеснок пропустить через пресс. Базилик измельчить.
- 2 Подготовить заправку: взбить вилкой чеснок, базилик, оливковое масло, лимонный сок, горчицу, мед, соль и перец до однородной массы. Дать соусу настояться 15 минут.
- 3 Фасоль отварить в подсоленной воде. Откинуть на дуршлаг, остудить.
- 4 Яйца отварить, остудить, нарезать на 4 части. Маслины порезать пополам. Лук порезать тонкими кольцами. Черри разрезать на 4 части. Из банки с тунцом слить сок, рыбу слегка размять вилкой. Из банки с анчоусами слить масло, филе нарезать полосками. Листья салата порвать. Выложить на блюдо. Разложить все ингредиенты салата. Полить заправкой.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

банка консервированного тунца (140 г)
100 г замороженной фасоли
1 яйцо
7 помидоров черри
0,5 банки маслин без косточек
50 г анчоусов в масле
0,5 шт. фиолетовой луковицы
100 г салата-латука
<b>Для заправки:</b>
1 зубчик чеснока
небольшой пучок базилика
3 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. лимонного сока
1 ч. л. дижонской горчицы
1 ч. л. меда
соль, молотый перец



2 порции



179 кКал



30 минут



## Сицилийский салат

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Апельсины очистить, разделить на дольки, удалить кожуру и пленку.
- 2 Лук очистить, порезать полукольцами.
- 3 Сельдерей помыть, порезать кольцами.
- 4 Оливки разрезать на две части.
- 5 Смешать все ингредиенты, добавить базилик, соль и перец по вкусу, полить оливковым маслом, еще раз перемешать.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 апельсина
1 фиолетовая луковица
100 г оливок
0,5 стебля сельдерея
2 ст. л. оливкового масла
пучок базилика
соль, молотый перец



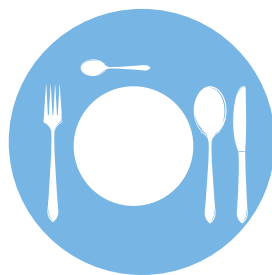
2 порции



117 кКал



15 минут



# СОУСЫ И ЗАПРАВКИ ДЛЯ САЛАТОВ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

В этом разделе мы познакомим вас с различными соусами и заправками, которые можно использовать при приготовлении салатов. Ведь, согласитесь, одни и те же ингредиенты, заправленные по-разному, могут казаться совершенно новым блюдом. С небольшой кислинкой, с пикантной остринкой, чуть сладковатые, легкие и пожирнее... Можно подобрать соус на любой вкус, под любую трапезу и соответственно своим представлениям о сбалансированном питании. Мы поможем вам удивить гостей, порадовать близких и позаботимся о вашей фигуре. А главное, в наших рецептах нет ничего сложного!



## Майонез на молоке

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** В глубокую емкость налить молоко комнатной температуры, затем подсолнечное масло. Не смешивать. Погружной блендер прижать ко дну емкости и начать взбивать, пока масса не станет однородной и не загустеет.
- 2** К готовой массе добавить соль, горчицу, лимонный сок, еще раз взбить блендером.
- 3** Готовый майонез хранить в холодильнике не более 7 дней.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 мл молока
200 мл рафинированного подсолнечного масла
0,5 ч. л. соли
1 ч. л. горчицы
1,5 ст. л. лимонного сока



300  
мл



560  
кКал



5  
минут



## Майонез «Классический»

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** В глубокую емкость поместить сырые желтки, соль, сахар, горчицу. Смешать миксером до однородной массы.
- 2** Постепенно, по 10-15 мл, тонкой струйкой добавлять подсолнечное масло. Каждую добавленную порцию активно взбивать миксером. После того, как большая половина масла будет взбита, можно увеличить интенсивность подачи.
- 3** Воду развести с уксусом, постепенно добавлять к полученному майонезу до получения оптимальной консистенции.
- 4** Готовый майонез хранить в холодильнике не более 7 дней.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 желтка
0,5 ч. л. соли
0,5 ст. л. сахара
0,5 ст. л. горчицы
0,5 литра рафинированного подсолнечного масла
125 мл воды
1 ч. л. уксуса 9 %



650  
мл



670  
кКал



15  
минут



## Майонез постный

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

50 мл жидкости  
от консервированного  
горошка  
четверть ч. л. соли  
0,5 ст. л. сахара  
0,5 ст. л. лимонного сока  
200 мл оливкового масла  
1 ч. л. горчицы



250  
мл



660  
кКал



10  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** В глубокую емкость поместить жидкость от горошка, соль, сахар, горчицу. Взбивать 1 минуту до однородности и белого цвета.

**2** Тонкой струйкой вливать оливковое масло, не отключая блендера. Взбивать ингредиенты до получения нужной густоты майонеза. Добавить лимонный сок. Перемешать.



### СОВЕТЫ К РЕЦЕПТУ

- Для остроты майонеза можно добавить зубчик чеснока. Пропустить через пресс, ввести на первом этапе до того, как будет залито масло.
- Оливковое масло имеет специфический привкус, поэтому можно использовать подсолнечное.

## Песто

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г базилика  
2 зубчика чеснока  
3 ст. л. кедровых орехов  
90 мл оливкового масла  
50 г пармезана  
соль, перец

### СОВЕТ ХОЗЯЙКЕ

Соус можно употреблять не только в салатах, но и с другими блюдами. Он хорошо сочетается с макаронами, овощами, можно использовать как закуску с гренками.



100  
мл



450  
кКал



15  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

**1** Чеснок очистить, порезать на части. Кедровые орехи обжарить на сухой сковороде 1-2 минуты.

**2** Сыр натереть на крупной терке. Базилик помыть, обсушить.

**3** Все ингредиенты поместить в емкость для смешивания. Взбить блендером до однородного состояния.

**4** Готовый соус можно хранить в холодильнике до 2 недель.





## Соус из авокадо

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Авокадо порезать на несколько частей.
- 2 Листья петрушки отделить от веточек. Использовать только листики.
- 3 Чеснок и перец порезать на кусочки.
- 4 Ингредиенты сложить в миску, добавить соль, перца, сахар, отжать сок лимона, взбить блендером до однородной массы.
- 5 Хранить соус можно не более 3 дней в холодильнике.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 авокадо
5 веточек петрушки
3 зубчика чеснока
1 перец халапеньо
1 ст. л. оливкового масла
0,5 шт. лимона
0,5 ч. л. коричневого сахара
соль

50  
мл205  
кКал15  
минут

### СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

Соус хорошо сочетается овощами, например, редисом, сельдереем, капустой и любыми другими.



## Гуакамоле

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Мякоть авокадо размять вилкой.
- 2 Лук, чеснок и перец чили измельчить ножом.
- 3 Помидоры обдать кипятком, удалить кожицу, разрезать на мелкие кубики.
- 4 Все составляющие смешать, добавить сок лайма, оливковое масло, соль. Взбить блендером или вилкой, если хочется консистенции кусочками.
- 5 Хранить соус можно не более 3 дней в холодильнике.
- 6 Отлично подходит к мясным салатам.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 спелых авокадо
2 больших помидора
1 луковица
1 лайм
четверть перца чили
2 зубчика чеснока
1 ст. л. оливкового масла
соль

100  
мл112  
кКал15  
минут

## Дзадзики

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 большой огурец
- 400 г греческого йогурта
- 3 зубчика чеснока
- пучок укропа
- 4 ст. л. оливкового масла
- соль

500  
мл136  
кКал2 часа  
15 минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Огурец очистить от кожуры, натереть на терке. Дать постоять 10 минут.
- 2** Чеснок пропустить через пресс.
- 3** Укроп помыть, обсушить, мелко нарезать.
- 4** Огуречную массу отжать руками, объединить с йогуртом, чесноком, оливковым маслом, укропом, добавить соль по вкусу, смешать. Дать постоять 2 часа в холодильнике.
- 5** Соус отлично подходит как к овощным, так и к мясным, рыбным блюдам и салатам.



## Теплый соус со шпинатом

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 100 г шпината
- 130 мл 15 % сметаны
- 25 г грецких орехов
- четверть лимона
- 1 зубчик чеснока
- 1 ст. л. оливкового масла
- 0,5 ч. л. соли
- 0,5 ч. л. перца

250  
мл268  
кКал25  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Грецкие орехи обжарить на сухой сковороде. Измельчить ножом.
- 2** Чеснок пропустить через пресс.
- 3** Шпинат помыть, измельчить. В сковороде разогреть оливковое масло. Зелень тушить 3 минуты, постоянно помешивая.
- 4** К шпинату добавить чеснок, соль, перец, тушить еще 5 минут.
- 5** К тушеному шпинату добавить сметану, проварить еще 1-2 минуты.
- 6** Снять с огня, засыпать грецкие орехи, перемешать. Подавать к теплым салатам.





## Соус «Сальса Верде»

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Чеснок очистить. Порезать.
- 2 Зелень помыть, обсушить. Огурец очистить, порезать на кусочки.
- 3 Чеснок, зелень, анчоусы, соленый огурец и горчицу сложить в миску. Слегка пробить блендером, чтобы остались небольшие кусочки.
- 4 Добавить оливковое масло, перец, перемешать.



### ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 зубчика чеснока
6 анчоусов
30 г петрушки
4 листика мяты
4 листика базилика
1 небольшой соленый огурец
0,5 ст. л. дижонской горчицы
4 ст. л. оливкового масла
молотый перец



100  
мл



354  
кКал



15  
минут



## Тахини

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Кунжут обжарить до золотистого цвета, поместить в чашу блендера, добавить 1 ст. л. масла, взбивать блендером до однородной густой массы около 5 минут.
- 2 Влить оставшееся масло, продолжать взбивать еще 5 минут. Соус должен получить консистенцию густой сметаны. Если соус слишком густой, то можно добавить еще немного подсолнечного масла.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

250 г кунжута
100 мл подсолнечного или кунжутного масла

Тахини – это универсальная восточная заправка, которая отлично сочетается с бобовыми, овощами, рыбой, используется в выпечке. Хранить такую заправку можно в холодильнике в течение нескольких месяцев.



100  
мл



660  
кКал



10  
минут

## Ореховый соус «Баже»

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан грецких орехов
- 2 зубчика чеснока
- 1 стакан мясного бульона
- 0,5 ч. л. приправы хмели-сунели
- четверть лимона
- 4 веточки кинзы
- соль

250  
мл159  
кКал10  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Если бульон горячий, то следует его охладить, чтобы он был слегка теплым.
- 2** Чеснок разрезать на несколько частей. Орехи обжарить на сухой сковороде. Кинзу помыть, обсушить.
- 3** В емкость для смешивания поместить орехи, чеснок и кинзу, измельчить в течение 1,5 минут. Добавить половину бульона, продолжать смешивать, пока масса не побелеет.
- 4** К смеси добавить приправы, соль, лимонный сок, продолжать мешать. При необходимости добавлять бульон до получе-



ния нужной консистенции соуса.

**5** Соус подходит для мясных салатов, как теплых, так и холодных.

## Заправка для салата «Цезарь»

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 50 г пармезана
- 3 анчоуса (филе)
- 2 яйца
- 200 мл оливкового масла
- 3 ст. л. вустерского соуса
- 1 зубчик чеснока
- 1 ч. л. горчицы
- 1 ч. л. лимонного сока
- четверть ч. л. соли

250  
мл644  
кКал40  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Чеснок порезать на части. Сыр натереть на мелкой терке.
- 2** У яиц отделить белки от желтков. Желтки поместить в глубокую емкость, добавить горчицу и соль. Взбивать блендером до однородного состояния. Тонкой струйкой вливать оливковое масло, продолжая взбивать, пока не получится майонезный соус.
- 3** К соусу добавить чеснок, сыр, вустерский соус, лимонный сок, филе анчоуса. Все смешать блендером до однородной массы. Дать постоять 30 минут в холодильнике.



# В ПРОДАЖЕ С 11 ИЮНЯ!

июль 2021

# Ду рожайная ДАЧА

Дачный спец с/в № 6

Подписной индекс в каталоге «Почта России» ПП158



овощи  
**Быстрый урожай в ведре**

сорняки  
**Способы борьбы со снытью**

смородина  
**Ликвидация клещей и тли**

розы  
**Календарь работ на лето**

6 соток  
**Большие идеи маленького сада**

## 4 УРОЖАЯ С ОДНОГО КУСТА!

до 1000 рублей заработайте своим опытом!  
за каждое опубликованное письмо!

12+

Реклама. 12+

## ЧИТАЙТЕ В СВЕЖЕМ НОМЕРЕ:

### ЛИКВИДАЦИЯ КЛЕЩЕЙ И ТЛИ

Сколько в саду растений, столько и напастей. То паутинный клещ объявится, то болячка какая-нибудь одолеет – от них и так мало приятно, а если к тому же им по нраву придутся любимые ягодные кустарники, то вдвойне обидно. Чтобы избежать плачевных последствий, врага нужно знать в лицо и отбиваться от него еще на подходе.

### БОЛЬШИЕ ИДЕИ МАЛЕНЬКОГО САДА

Для многих слово «сад» ассоциируется с просторными газонами, великолепными цветниками, протяженными миксбордерами, плодовыми деревьями. Но имеющиеся в нашем распоряжении небольшие площади не всегда позволяют разбить полноценный сад в классическом понимании...

### БЫСТРЫЙ УРОЖАЙ В ВЕДРЕ

Выращивайте томаты в ведре. Это позволит сэкономить место на участке и использовать меньше удобрений и воды, не теряя, при этом в объеме урожая. Кроме того, рассаде в ведре «теплее», грядка мобильная и ее можно постоянно перемещать, урожай легче собирать.

**ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ**

**ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» ПП158**

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>



# ДЕСЕРТНЫЕ САЛАТЫ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Что делать, если хочется сладкого на десерт, но при этом необходимо заботиться о своей фигуре? Или на пороге гости и нужно быстро собрать на стол что-нибудь легкое, для дружеской трапезы? В таком случае отличный вариант десерта – фруктовый салат. Такое блюдо порадует набором витаминов, изысканным вкусом и минимальным количеством калорий. Не отказывайте себе в удовольствии. Наслаждайтесь и заряжайтесь энергией фруктов. В этом разделе вы найдете рецепты оригинальных десертных салатиков на каждый день и к праздничному столу.



## Салат с ежевикой и мороженым

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Фрукты помыть, обсушить. Виноград разрезать на половинки.
- 2 Яблоко очистить, удалить семена, порезать небольшими кубиками.
- 3 Клубнику порезать на 5-6 частей.
- 4 Салат выкладывать слоями. Нижний слой – треть мороженого, затем яблоки, клубника, снова слой мороженого, виноград, ежевика, сверху покрыть слоем мороженого. Подавать сразу после приготовления.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г сливочного  
пломбира

1 небольшое яблоко

50 г крупного зеленого  
винограда без косточек

3 крупных клубники

50 г ежевики



1  
порция



175  
кКал



10  
минут



## Салат «Здоровье»

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Вяленую клюкву залить кипятком на 2 минуты. Воду слить. Клюкву обсушить.
- 2 Яблоко порезать тонкими дольками (~5 мм).
- 3 Листья шпината отделить от веточек. Для салата использовать только листья.
- 4 Ядра грецких орехов разрезать на половинки.
- 5 Подготовить заправку: смешать мак, сок лимона, оливковое масло и кленовый сироп.
- 6 На блюдо выложить листья шпината, яблоки, грецкие орехи и вяленую клюкву. Перемешать. Полить заправкой.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 большое яблоко

3 пучка шпината

треть стакана грецких  
орехов

2 ст. л. вяленой клюквы

1 ч. л. мака

2 ст. л. оливкового масла

1 ст. л. лимонного сока

1 ст. л. кленового сиропа



1  
порция



284  
кКал



10  
минут



## Салат «Лето в разгаре»

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 кусочка дыни  
2 кусочка арбуза  
1 киви  
1 банан  
1 ст. л. изюма  
5 орехов кешью  
2 ст. л. йогурта  
четверть лимона



4  
порции



112  
кКал



10  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Изюм залить кипятком. Дать постоять 10 минут. Воду слить. Обсушить.
- 2 Мякоть дыни и арбуза порезать кубиками.
- 3 Киви порезать четвертинками кружков толщиной 5 мм.
- 4 Банан очистить, порезать половинками кружков.
- 5 Орехи порубить ножом на несколько частей.
- 6 Все ингредиенты поместить в салатник, полить соком четвертушки лимона, заправить йогуртом и перемешать.



## Вальдорфский десертный салат

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 средних яблока  
1 стебель сельдерея  
150 г зеленого винограда без косточек  
1 ст. л. изюма  
треть стакана грецких орехов  
0,5 шт. лимона  
100 мл 33 % сливок  
2 ст. л. сахарной пудры



4  
порции



201  
кКал



15  
минут

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Изюм залить кипятком. Дать постоять 10 минут. Воду слить. Обсушить.
- 2 Яблоки порезать кубиками. Слегка сбрызнуть лимонным соком. Сельдерея порезать тонкими пластинками. Виноград разрезать на половинки.
- 3 Грецкие орехи обжарить на сухой сковороде. Порубить ножом на несколько частей.
- 4 Взбить сливки с сахарной пудрой до загустения.
- 5 Все ингредиенты поместить в салатник, полить соком половины лимона, перемешать, добавить сливки и еще раз перемешать.





## Фруктовый салат «Обожание»

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Вяленую клюкву залить кипятком на 2 минуты. Воду слить. Клюкву обсушить.
- 2 Клубнику порезать на 6-8 частей, виноград – на половинки. Нектарины и абрикосы порезать небольшими кубиками. Киви – четвертинками кружков.
- 3 Все составляющие объединить в салатнике, добавить йогурт. Перемешать.
- 4 Шоколад растопить, не доводить до кипения. Полить фруктовый салат шоколадом, украсить кедровыми орешками.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 нектарина
1 киви
3 абрикоса
3 крупных клубники
100 г крупного зеленого винограда без косточек
0,5 ст. л. вяленой клюквы
1 ст. л. кедровых орешков
<b>Для соуса:</b>
100 мл йогурта
100 г горького шоколада



2 порции



150 кКал



5 минут



## Десерт с кускусом

### КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Из одного апельсина выжать сок. Половину второго оставить для десерта.
- 2 Апельсиновый сок смешать с 70 мл воды, добавить сок половины лимона. Смесь нагреть до кипения, засыпать 2 ст. л. сахара и перемешать.
- 3 Кускус залить апельсиновым сиропом. Прикрыть. Дать настояться 30 минут.
- 4 Яблоки и груши нарезать кубиками.
- 5 Смешать 30 мл воды с 2 ст. л. сахара. Довести до кипения. Всыпать яблоки, груши, проварить 3-4 минуты в карамели. Вынуть и поместить в салатник. Добавить малину, мякоть апельсина и кускус. Перемешать.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 ст. л. кускуса
4 ст. л. коричневого сахара
100 мл воды
10 ягод малины
1,5 шт. апельсина
1 яблоко
1 груша
0,5 шт. лимона



2 порции



105 кКал



45 минут

ДОМАШНИЙ ПОВАР<sup>СВ</sup>

КУХНИ НАРОДОВ МИРА

## Турецкая кухня



Реклама. 12+

ЖУРНАЛ БОГАТО ИЛЛЮСТРИРОВАН.  
ПРЕДСТАВЛЕНЫ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ!

- ✔ Более 100 рецептов самых популярных национальных блюд в каждом номере
- ✔ Каждый рецепт имеет информацию о калорийности и количестве порцион
- ✔ Рассказы о том, как эти блюда появились и какими стали в наши дни
- ✔ Советы по приготовлению
- ✔ Секреты национальных приправ
- ✔ Подробности выбора посуды для приготовления и подачи национальных блюд

**ВНИМАНИЕ!** Приобрести ранее вышедшие номера\*  
Спецвыпуска «ДОМАШНИЙ ПОВАР» можно:

• на сайте [WWW.AVANTA.RU](http://WWW.AVANTA.RU) в разделе «Серии издательства «Кардос»» или по телефону **8-800-100-67-14** (будние дни с 9.00 до 18.00, звонок по России бесплатный). Доставка по всей России. ООО «АВИКС» (Юр. адрес: 105005, г. Москва, ул. Бауманская, д. 7, стр. 1, Э Антресоль 2, пом. 1, к 17, оф. Д1П, ОГРН 1177746345622)

• по телефону в Москве **8-495-507-51-56** (будние дни с 11:00 до 18:00). Самовывоз из редакции (г. Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 4). ООО «Издательская группа «КАРДОС» (Юр. адрес: 111675, г. Москва, ул. Святоозерская, д. 13, этаж 1, пом. VII, комн. 4, офис 4, ОГРН 1103254015270)

\* При их наличии на складе

# ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ, НЕ ПРОПУСТИТЕ ДЕКАДУ ПОДПИСКИ!

С 7 по 17 июня «Почта России» проводит Всероссийскую декаду подписки на 2-е полугодие 2021 года. Успейте подписаться в этот период на журнал «ДОМАШНИЙ ПОВАР» **ПО ЛЬГОТНОЙ ЦЕНЕ!**

## СКИДКА

8%\*

\* От цены основной подписки на 2-е полугодие 2021 г.



Стоимость **ПОДПИСКИ** на журнал «ДОМАШНИЙ ПОВАР» на 2-е полугодие 2021 года

	Цена в основной период	ЦЕНА В ПЕРИОД с 7 по 17 июня
<b>2 месяца</b> (1 номер)	<b>34,22 руб.**</b>	<b>31,39 руб.**</b>
<b>6 месяцев</b> (3 номера)	<b>102,66 руб.**</b>	<b>94,17 руб.**</b>

Темы журнала «ДОМАШНИЙ ПОВАР» во 2-м полугодии 2021 года\*\*\*

№7/2021	Консервирование
№8/2021	Пироги
№9/2021	Новогоднее меню

Подписной индекс **P5927** в каталоге «Почта России»

**ВНИМАНИЕ:** подписку можно оформить на любые понравившиеся вам номера (для этого при оформлении подписки выберите соответствующие месяцы). \*\*Цены указаны по каталогу «Почта России» для жителей г. Москвы (с доставкой до почтового ящика). Цена может незначительно меняться в зависимости от региона доставки. Уточняйте стоимость подписки в отделениях связи и на сайте <https://podpiska.pochta.ru> \*\*\*Редакция имеет право изменить тему журнала

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях

**ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ** до почтового ящика можно также **НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА**

как подписаться, сидя дома или на даче, без посещения почтового отделения

Онлайн на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru> или через мобильное приложение «Почта России»



преимущества онлайн-подписки

- Не нужно выходить из дома и приезжать с дачи, чтобы оформить подписку.
- Бесконтактный способ оформления подписки.
- Оформление подписки без очереди на Вашем компьютере или смартфоне займет несколько минут.
- Оформить подписку можно до любого почтового ящика страны.
- Подписку можно оформить в подарок родным и близким, даже если они проживают в другом регионе страны.

инструкция онлайн-подписки на сайте [podpiska.pochta.ru](https://podpiska.pochta.ru) и через мобильное приложение «Почта России»

- Выберите город, чтобы узнать цену на подписку для данного населенного пункта.
- Выберите журнал (по индексу – P5927 или названию – «ДОМАШНИЙ ПОВАР»).
- Выберите способ доставки.
- Введите данные получателя: адрес доставки, ФИО.
- Выберите период подписки.
- Пройдите простую процедуру регистрации, если оформляете подписку на сайте впервые, или авторизуйтесь на сайте.
- Оплатите заказ банковской картой.



**ПОДПИСКА – ЭТО ЗАБОТА О СЕБЕ И СВОИХ БЛИЗКИХ!**