



@the\_ksusha



# СБОРНИК САЛАТОВ

САЛАТ КАК ПОЛНОЦЕННОЕ БЛЮДО





## *Дорогие читатели!*

*Я благодарю вас за выбор моего сборника с рецептами салатов! Я уверена, он вам понравится. Сейчас лето - изобилие свежих и вкусных овощей и зелени. Именно сейчас самое лучшее время, чтобы как следует насладиться пользой и вкусом салатов!*

*Изначально у меня была идея создать сборник полезных ужинов, которые в лучших традициях здоровой еды основаны на сочетании овощей и белка: овощи + мясо, птица, рыба, морепродукты или сыр. Но уже в процессе создания я поняла: любой салат из сборника может украсить собой праздничный стол, стоит лишь его приготовить в большем количестве! И это не обычные майонезные салаты, а изысканные блюда с ресторанной подачей.*

*Подписчики часто просили меня сделать гайд по салатным заправкам: какие бывают заправки, из чего их делать, с какими продуктами что лучше сочетается. Такого гайда я не создала, но точно знаю, что мой сборник салатов решает и эту задачу тоже: ведь в него вошли разнообразные салаты с самыми разными заправками.*

*В этом сборнике у меня нет фаворитов. Каждый салат - лучший! В сборнике вы найдете разнообразные рецепты: от простых и доступных салатов на каждый день, на приготовление которых у вас не уйдет много времени, до настоящих шедевров для особых случаев!*

*Отдельно хочу сказать про ресторанную подачу блюд этого сборника - она настолько эффектна, что вы без труда сможете устроить у себя дома ужин, как в самом лучшем и дорогом ресторане!*

# СОДЕРЖАНИЕ

## 1. РАЗДЕЛ САЛАТЫ С РЫБОЙ И МОРЕПРОДУКТАМИ

	САЛАТ С МОЛОДЫМИ ОСЬМИНОЖКАМИ	3		САЛАТ СО СЛАБОСОЛЕННЫМ ТУНЦОМ	7
	САЛАТ ЦЕЗАРЬ С КРЕВЕТКАМИ	4		САЛАТ С СЕМГОЙ И КАРТОФЕЛЕМ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ	8
	САЛАТ С ГРЕБЕШКАМИ	5		САЛАТ С КОНСЕРВИРОВАННЫМ ТУНЦОМ	9
	САЛАТ С КАЛЬМАРОМ И ЗАПРАВКОЙ ИЗ ПЕТРУШКИ	6		САЛАТ СО СЛАБОСОЛЕННЫМ ЛОСОСЕМ, КИНОА И ОВОЩАМИ	10

## 2. РАЗДЕЛ САЛАТЫ С ОВОЩАМИ, СЫРОМ, КРУПОЙ

	САЛАТ С ПЕЧЁНЫМИ ОВОЩАМИ И СТРАЧАТЕЛЛОЙ	11		САЛАТ СО СВЁКЛОЙ И КОЗЬИМ СЫРОМ	17
	САЛАТ С ТОМАТАМИ, ХАЛУМИ И БАЗИЛИКОВОЙ ЗАПРАВКОЙ	12		САЛАТ С БУЛГУРОМ, ГРИБАМИ И ОВОЩАМИ	18
	САЛАТ С ЦУКИНИ, ПОМИДОРАМИ И БУРАТТОЙ, МОЦАРЕЛЛОЙ, СТРАЧАТЕЛЛОЙ	13		САЛАТ С КИНОА, ТОМАТАМИ И АВОКАДО	19
	САЛАТ С БАКЛАЖАНАМИ В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ, ПОМИДОРАМИ И ФЕТОЙ	14		МАРИНОВАННАЯ КАПУСТА С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ И МОРКОВЬЮ	20
	САЛАТ С КАБАЧКОМ, МАРИНОВАННОЙ ТЫКВОЙ И ФЕТОЙ	15		САЛАТ ИЗ ПЕЧЁНОГО ПЕРЦА С БАЗИЛИКОВОЙ ЗАПРАВКОЙ	21
	САЛАТ СО СПАРЖЕЙ, ЗЕЛЁНОЙ ФАСОЛЬЮ И ХАЛУМИ	16			

## 3. РАЗДЕЛ САЛАТЫ С МЯСОМ И ПТИЦЕЙ

	САЛАТ С МАРИНОВАННЫМ РОСТБИФОМ И ОВОЩАМИ	22		САЛАТ С ГОВЯДИНОЙ, ШАМПИньОНАМИ, РУКОЛОЙ И ПРЯНОЙ ЗАПРАВКОЙ	26
	САЛАТ С КУРИНОЙ ГРУДКОЙ И ЙОГУРТОВОЙ ЗАПРАВКОЙ	24		САЛАТ ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ И САЛЬСОЙ ИЗ ТОМАТОВ И ОЛИВОК	27
	САЛАТ С УТИНОЙ ГРУДКОЙ И АПЕЛЬСИНОМ	25		АЗИАТСКИЙ САЛАТ С ФУНЧОЗОЙ, ГОВЯДИНОЙ И ОВОЩАМИ	28

# САЛАТ С МОЛОДЫМИ ОСЬМИНОЖКАМИ

## Ингредиенты

Осьминожки (можно замороженные)	600 г
Картофель	2 шт.
Оливки	12-14 шт.
Помидор	1 шт.
Салатный микс	2 горсти
Петрушка	4-5 веточек
Лук сладкий ялтинский	½ шт.

## Для заправки

Сок лимона	½ шт.
Оливковое масло Extra Virgin	60 мл
Мёд	½ ч.л.
Чеснок	1 зуб.
Соль, перец	по вкусу



**Количество**  
2 порции



**Время готовки**  
50 минут

## Приготовление

### Шаг 1

Осьминожки размораживаем в холодильнике, промываем и кладём в кипящую подсоленную воду с лавровым листом, варим 25 минут.

### Шаг 2

В это же время варим картофель до готовности, а затем нарезаем его кубиками.

Варёные осьминожки слегка обжариваем в оливковом масле и смешиваем с горячей нарезанной картошкой.

### Шаг 3

Далее смешиваем в шейкере оливковое масло, сок лимона, мёд, соль и перец, взбалтываем и поливаем горячую картошку с осьминогом.

Зубчик чеснока разрезаем на 3-4 части и кладём туда же.

В миске перемешиваем картошку, осьминожки и заправку, затем закрываем миску крышкой и отправляем мариноваться в холодильник на 15 минут.

### Шаг 4

Перед подачей помидоры очищаем от кожицы.

Это можно сделать при помощи овощечистки либо кипятка, удаляем из помидоров семена, нам нужна только мякоть.

Нарезаем мякоть на небольшие брусочки, добавляем к ним ялтинский лук, нарезанный перьями, нарубленную петрушку, маринованный картофель с осьминогами и салатный микс.

### Шаг 5

Хорошо перемешиваем салат и выкладываем на блюдо.

Сверху выкладываем оливки и немного перчим.

*Это очень вкусно!*

# САЛАТ ЦЕЗАРЬ С КРЕВЕТКАМИ



## Ингредиенты

Креветки	300 г
Салат романо	1 кочан
Белый хлеб для сухариков	3-4 ломтика
Пармезан натёртый	2 ст.л.
Оливковое масло Extra Virgin	2 ст.л.
Соевый соус	2 ст.л.
Перец чёрный молотый	по вкусу
Итальянские травы	½ ч.л.

## Для заправки

Сок лимона	½ шт
Оливковое масло Extra Virgin	60 мл
Зернистая горчица	1 ст.л.
Чеснок	1 зуб.
Анчоусы в масле	3 шт.
Варёный желток	2 шт.



**Количество**  
2 порции



**Время готовки**  
1 час

## Приготовление

### Шаг 1

Для этого рецепта лучше всего брать сырые креветки, как вариант тигровые или ваннамей.

Креветки очищаем от панцирей и кишок, приправляем оливковым маслом, соевым соусом, чёрным перцем, перемешиваем и отправляем в холодильник мариноваться.

### Шаг 2

Тем временем готовим сухарики.

Для этого обрезаем белый хлеб от корочек, нарезаем его кубиками, выкладываем на противень, сбрызгиваем оливковым маслом, посыпаем специями “Итальянские травы” и отправляем в разогретую до 180 градусов духовку на 15 минут.

### Шаг 3

Теперь готовим соус. Для этого соединяем в блендере оливковое масло Extra Virgin, раздавленный зубчик чеснока, сок лимона, зернистую горчицу, анчоусы, варёные желтки и измельчаем до состояния густого соуса.

Салат романо моем, просушиваем и рвём на небольшие листья.

Пармезан натираем на тёрке.

### Шаг 4

Учитывая, что салат подаётся в тёплом виде, креветки обжариваем перед самой подачей, т.е. разогреваем сковороду и выкладываем в неё замаринованные креветки.

Чтобы креветки получились сочными, обжариваем их по паре минут с каждой стороны, не дольше.

### Шаг 5

Теперь собираем салат.

Для этого берём большую миску и смазываем её внутри приготовленным соусом.

Это нужно для того, чтобы соус равномерно распределился по салату.

Далее кладем в эту миску салат романо, обжаренные креветки и хорошо перемешиваем.

Выкладываем салат на блюдо, посыпаем сухариками, натёртым пармезаном, чёрным молотым перцем и подаём.

*Это очень вкусно!*



# САЛАТ С ГРЕБЕШКАМИ

## Ингредиенты

Гребешки	10-12 шт.
Спаржа молодая зелёная	150 г
Салатный микс	2 горсти
Помидор	2 шт.
Артишоки в масле /Вяленые томаты в масле	10-12 долек
Перец чили	½ шт.
Чеснок	1 зуб.
Сливочное/топлёное масло	20 г
Оливковое масло для жарки	

## Для заправки

Сок лимона	1 ст.л.
Оливковое масло Extra Virgin	60 мл
Соус бальзамик	1 ст.л.
Горчица	½ ч.л.
Соль, перец	по вкусу



**Количество**  
2 порции



**Время готовки**  
25 минут

## Приготовление

### Шаг 1

Гребешки обжариваем перед самой подачей, так как они готовятся очень быстро.

Сначала собираем салат и готовим заправку.

Спаржу моем и нарезаем на 3 части.

Разогреваем сковороду с оливковым маслом и обжариваем в ней спаржу буквально 2-3 минуты. В конце солим её и перчим.

### Шаг 2

Готовим заправку.

Соединяем в шейкере ингредиенты для заправки и взбалтываем до однородной эмульсии.

### Шаг 3

Собираем салат.

В миску кладем салатный микс, нарезанные помидоры, обжаренную спаржу, дольки артишоков или вяленых томатов, поливаем их заправкой, хорошо перемешиваем салат и выкладываем на блюдо.

### Шаг 4

Теперь готовим гребешки.

Если у вас замороженные гребешки, то заблаговременно их размораживаем в холодильнике, а затем промакиваем каждый гребешок бумажным полотенцем.

В сковороде растапливаем сливочное масло и обжариваем в нём мелко нарубленный чеснок и перец чили буквально пару минут.

Далее кладем в эту же сковороду гребешки и жарим их по 2-3 минуты с каждой стороны.

### Шаг 5

Теперь выкладываем готовые гребешки сверху на салат, приправляем чёрным молотым перцем и подаём.

*Это очень вкусно!*



# САЛАТ С КАЛЬМАРОМ И ЗАПРАВКОЙ ИЗ ПЕТРУШКИ



**Количество**  
2 порции



**Время готовки**  
35 минут

## Ингредиенты

Кальмары	500 г
Картофель	2 шт.
Оливки	10-12 шт.
Салатный микс	2 горсти

## Для заправки

Сок лимона	½ шт.
Оливковое масло Extra Virgin	60 мл
Чеснок	1 зуб.
Мёд	½ ч.л.
Соль, перец	по вкусу
Листья петрушки	4-5 веточек

## Приготовление

### Шаг 1

Картофель варим в подсоленной воде до готовности.

Кальмары очищаем от плёнок и хитина, кладем в кипящую подсоленную воду и варим 3 минуты.

При таком способе варки кальмары получатся мягкими.

Если же у вас по какой-то причине кальмары переварились и стали «резиновыми», то продолжайте их варить до 30-40 минут, тогда они снова станут мягкими.

### Шаг 2

Варёный картофель нарезаем на кубики, кальмары - на кольца.

Если вы сварили картофель и кальмары заблаговременно, то перед подачей вы можете обжарить нарезанный картофель и кальмары в оливковом масле на сковороде, чтобы их разогреть.

Так вкус будет более насыщенным.

### Шаг 3

Теперь готовим заправку.

В блендере соединяем оливковое масло Extra Virgin, листья петрушки, сок лимона, зубчик чеснока, мёд, соль, перец и измельчаем всё до однородной консистенции.

### Шаг 4

Собираем салат.

В миске соединяем салатный микс, кальмары, картофель, оливки, поливаем заправкой и хорошо перемешиваем.

Выкладываем салат на блюдо и подаём, приправив чёрным молотым перцем.

*Это очень вкусно!*

# САЛАТ СО СЛАБОСОЛЁНЫМ ТУНЦОМ

## Ингредиенты

Тунец свежий /замороженный	200 г
Огурец	2 шт.
Помидор	2 шт.
Артишоке в масле	10-12 ломтиков
Картофель	2 шт.
Салатный микс	2 горсти
Сахар для засолки	½ ст.л.
Соль для засолки	1 ст.л.
Копчёная паприка для засолки	½ ч.л.
Чёрный перец	по вкусу

## Для заправки

Анчоусы в масле	3 шт.
Оливковое масло Extra Virgin	60 мл
Лук	20 г
Петрушка	5-7 веточек
Зернистая горчица	1 ч.л.



**Количество**  
2 порции



**Время готовки**  
35 минут + ночь  
на засолку тунца

## Приготовление

### Шаг 1

В этом салате идёт слабосолённый тунец, поэтому начинаем готовить салат с засолки тунца.

Если ваш тунец заморожен, то размораживаем его в холодильнике.

В миске смешиваем соль, сахар и копчёную паприку.

Копчёный вкус придаёт тунцу пикантность, но если у вас под рукой нет копчёной паприки, то можно обойтись без неё.

Размороженные кусочки тунца промакиваем бумажным полотенцем и обваливаем в смеси сахара, соли и паприки.

Складываем засоленные кусочки тунца в контейнер, закрываем его крышкой и отправляем в холодильник на ночь.

### Шаг 2

С утра сливаем из контейнера образовавшийся сок, смываем водой соль с тунца, обтираем его бумажным полотенцем - всё, тунец готов.

### Шаг 3

Готовим салат.

Первым делом варим картофель в подсоленной воде до готовности, а затем нарезаем его на кубики.

Тунца нарезаем на слейсы, помидоры и огурцы - на небольшие дольки, артишоки, как правило, продаются уже нарезанными.

В миске соединяем салатный микс, огурцы, помидоры, артишоки и картофель.

### Шаг 4

Теперь готовим заправку.

В блендере соединяем анчоусы, лук, листья петрушки и измельчаем эту смесь.

После измельчения добавляем оливковое масло Extra Virgin, зернистую горчицу и перемешиваем заправку вручную.

### Шаг 5

Поливаем салат заправкой, хорошо перемешиваем и выкладываем на блюдо.

Сверху кладем нарезанный тунец, приправляем чёрным молотым перцем и подаём.

*Это очень вкусно!*

# САЛАТ С СЁМГОЙ И КАРТОФЕЛЕМ В СЛИВОЧНОМ СОУСЕ



**Количество**  
2 порции



**Время готовки**  
1 час

## Ингредиенты

Сёмга	1 стейк
Салат микс	2 горсти
Сладкий ялтинский лук	½ шт.
Картофель	3-4 шт.

## Для заправки

Яйцо	1 шт.
Горчица	1 ч.л.
Мука	½ ст.л.
Сахар	1 ч.л.
Винный уксус	1 ст.л.
Соль	½ ч.л.
Сливки 20%	30 мл
Йогурт натуральный	1 ст.л.

## Приготовление

### Шаг 1

Сначала запекаем картофель, но можно и отварить.

Для запекания сбрызгиваем картофель, нарезанный на кубики, маслом, солим, перчим его, накрываем фольгой и отправляем в разогретую до 200 градусов духовку на 45 минут.

### Шаг 2

Теперь готовим заправку.

Для этого взбалтываем яйцо с горчицей. Далее добавляем муку, сахар, уксус, соль и хорошо перемешиваем венчиком.

Ставим миску со смесью на водяную баню и нагреваем до загустения.

Смесь всё время нужно помешивать.

### Шаг 3

Как только вы увидите, что стали образовываться комочки, сразу убирайте миску и продолжайте мешать, чтобы получилась однородная масса.

Даём ей немного остыть и добавляем сливки и йогурт. Снова хорошо перемешиваем соус и оставляем в сторону.

### Шаг 4

Теперь готовим рыбу.

Солим и перчим стейк и обжариваем его с двух сторон до румяной корочки до полной готовности.

### Шаг 5

Собираем салат.

В глубокую тарелку кладем вымытый салатный микс, сверху несколько кубиков картофеля, далее кусочки обжаренной рыбы и немного сладкого лука.

Сверху можно немного свежемолотого перца!

Поливаем блюдо нашим соусом и скорее подаём!

*Это очень вкусно!*

# САЛАТ С КОНСЕРВИРОВАННЫМ ТУНЦОМ

## Ингредиенты

Тунец консервированный в собственном соку	90 г
Помидор	2 шт.
Салатный микс	2 горсти
Оливки	10-12 шт.
Лук сладкий ялтинский	½ шт.

## Для заправки

Сок лимона	2 ч.л.
Оливковое масло Extra Virgin	60 мл
Соус песто	2 ч.л.
Соль, перец	по вкусу



**Количество**  
2 порции



**Время готовки**  
15 минут

## Приготовление

### Шаг 1

Для этого салата лучше всего подходит консервированный тунец в собственном соку, не в масле.

Открываем баночку с тунцом, сливаем сок, а тунца разделяем вилочкой на несколько кусочков.

Далее соединяем в миске салатный микс, произвольно нарезанные помидоры, тунца, оливки и лук, нарезанный перьями.

### Шаг 2

Готовим заправку.

Для этого в шейкере соединяем оливковое масло, соус песто, сок лимона, соль, перец и хорошо взбалтываем.

Поливаем салат заправкой, перемешиваем, выкладываем на блюдо, приправляем чёрным молотым перцем и подаём к столу.

*Это очень вкусно!*

# САЛАТ СО СЛАБОСОЛЁНЫМ ЛОСОСЕМ, КИНОА И ОВОЩАМИ



## Ингредиенты

Киноа	½ стакана
Лосось слабосолёный	140 г
Огурец	2 шт.
Помидор	2 шт.
Руккола/шпинат/салатный микс	2 горсти

## Для заправки

Оливковое масло Extra Virgin	60 мл
Сок лимона	½ шт.
Соль, перец	по вкусу



**Количество**  
2 порции



**Время готовки**  
25 минут

## Приготовление

### Шаг 1

Киноа промываем, заливаем холодной водой 1:2, т.е. на полстакана киноа берём 1 стакан воды, солим, доводим до кипения и варим 15 минут на небольшой мощности плиты, не перемешивая.

### Шаг 2

Слабосолёный лосось, огурцы и помидоры нарезаем на кубики.

В миске соединяем нарезанный лосось, огурцы, помидоры, тёплое киноа и салатный микс.

### Шаг 3

Теперь готовим заправку.

Для этого соединяем в шейкере оливковое масло, сок лимона, соль, перец и хорошо взбалтываем.

Поливаем салат заправкой, хорошо перемешиваем и выкладываем на блюдо.

Подаём к столу, приправив чёрным молотым перцем

*Это очень вкусно!*

# САЛАТ С ПЕЧЁНЫМИ ОВОЩАМИ И СТРАЧАТЕЛЛОЙ

## Ингредиенты

Баклажан	1 шт.
Кабачок	½ шт.
Болгарский перец	2 шт.
Помидор	2 шт.
Чеснок	3 зуб.
Сыр страчателла/моцарелла	300 г
Оливковое масло Extra Virgin	2 ст.л.
Соус бальзамик	2 ч.л.
Соль, перец	по вкусу

Оливковое (или другое растительное) масло для смазывания



Количество  
2 порции



Время готовки  
1 час 10 минут

## Приготовление

### Шаг 1

Баклажан разрезаем пополам, делаем на каждой половине надрезы, солим и ждём 10 минут.

Далее промакиваем обе половины бумажным полотенцем, смазываем оливковым маслом и выкладываем в форму для запекания, смазанную маслом.

Форму берём с бортиками, так как из овощей выделится сок.

### Шаг 2

Кабачок нарезаем на ломтики толщиной примерно 1,5 см, делаем надрезы, смазываем маслом, солим и кладем к баклажанам в форму.

Болгарский перец и помидоры смазываем маслом, солим и тоже отправляем к остальным овощам.

Зубчики чеснока раздавливаем плоской стороной ножа и вставляем между овощами.

### Шаг 3

Разогреваем духовку до 200 градусов на режиме “верх низ” и отправляем туда форму с овощами.

Спустя 25 минут достаём помидоры, перец и кабачок, а баклажаны оставляем ещё на 10 минут, надо, чтобы они подрумянились.

### Шаг 4

Далее запечённые овощи очищаем от кожицы и выкладываем в блюдо.

Учитывая, что рецепт рассчитан на две порции, выкладываем на каждое блюдо равное количество овощей.

### Шаг 5

К овощам добавляем сыр, в идеале страчателлу, и пару ломтиков подсушенной в тостере чиабатты или багета, поливаем всё оливковым маслом, соусом бальзамик и подаём.

*Это очень вкусно!*

# САЛАТ С ТОМАТАМИ, ХАЛУМИ И БАЗИЛИКОВОЙ ЗАПРАВКОЙ



**Количество**  
2 порции



**Время готовки**  
20 минут

## Ингредиенты

Помидоры	2 шт.
Вяленые томаты	6-8 шт.
Сыр халуми	200 г
Салатный микс	2 горсти
Кедровые орешки	2 ч.л.

## Для заправки

Оливковое масло Extra Virgin	60 мл
Яблочный уксус	1 ст.л.
Мёд	1 ч.л.
Чеснок	1 зуб.
Бasilik зелёный листья	10-12 листьев
Соль, перец	по вкусу

## Приготовление

### Шаг 1

Приготовление начинаем с заправки, так как халуми при подаче должен быть прямо со сковороды.

Для этого соединяем в блендере все ингредиенты для заправки и измельчаем до получения однородной массы.

### Шаг 2

Теперь приступаем к салату.

В миске соединяем салатный микс, произвольно нарезанные помидоры и вяленые томаты.

Сыр халуми нарезаем на ломтики толщиной 1 см, обжариваем в сковороде с небольшим количеством растительного масла с двух сторон и также кладем в миску к овощам.

### Шаг 3

Далее всё поливаем половиной заправки, перемешиваем, выкладываем на блюдо, поливаем оставшейся заправкой, посыпаем кедровыми орешками и подаём к столу.

*Это очень вкусно!*

# САЛАТ С ЦУКИНИ, ПОМИДОРАМИ И БУРАТТОЙ/МОЦАРЕЛЛОЙ/СТРАЧАТЕЛЛОЙ

## Ингредиенты

Сыр буратта (можно заменить на страчателлу или моцареллу)	2 шт.
Цукини	1 шт.
Чеснок	1-2 зуб
Помидор	2 шт.
Соль, перец	по вкусу
Базилик зелёный листья для подачи	
Оливковое масло для жарки	

## Для заправки

Соус песто	1 ч.л.
Оливковое масло Extra Virgin	60 мл
Соус бальзамик	2 ч.л.



Количество  
2 порции



Время готовки  
25 минут

## Приготовление

### Шаг 1

Цукини моем и нарезаем на тонкие слайсы при помощи овощечистки.

### Шаг 2

Чеснок придавливаем плоской стороной ножа и кладем в холодную сковороду с оливковым маслом, после этого ставим её на плиту и разогреваем.

Так чеснок максимально отдаст свой аромат маслу.

### Шаг 3

Когда сковорода хорошо разогреется, выкладываем в неё слайсы цукини и обжариваем их пару минут на большой мощности плиты.

В самом конце солим и перчим цукини.

### Шаг 4

Далее в глубокое блюдо в центр выкладываем буратту, вокруг обжаренные слайсы цукини и произвольно нарезанные помидоры.

### Шаг 5

Теперь готовим заправку.

В шейкере смешиваем оливковое масло с песто, взбалтываем и заправляем салат.

Сверху поливаем небольшим количеством соуса бальзамик, посыпаем чёрным молотым перцем, украшаем листьями базилика и подаём к столу.

*Это очень вкусно!*

# САЛАТ С БАКЛАЖАНАМИ В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ, ПОМИДОРАМИ И ФЕТОЙ



**Количество**  
2 порции



**Время готовки**  
40 минут

## Приготовление

### Шаг 1

Баклажаны очищаем от кожуры, разрезаем их пополам и поперёк, а если баклажан большой - на 3 части и каждую часть разрезаем на крупные секторы.

Солим их, посыпаем сухим чесноком и оставляем на 10 минут.

### Шаг 2

В это время готовим соус.

Для этого в сотейнике соединяем все ингредиенты для соуса, хорошо перемешиваем венчиком, доводим до кипения и варим до загустения, всё время помешивая.

Консистенция готового соуса должна напоминать жидкий мёд.

Учитывайте, что при остывании он станет гуще.

### Шаг 3

Возвращаемся к баклажанам.

Промокиваем баклажаны бумажным полотенцем, чтобы убрать с них образовавшуюся влагу.

## Ингредиенты

Баклажан	2 шт.
Помидор	3 шт.
Сыр Фета	100 г
Кинза	несколько веточек
Сухой чеснок	½ ч.л.
Кунжут	½ ч.л.
Крахмал кукурузный для обваливания	1 ст.л.

## Для заправки

Сок лимона	50 мл
Сахар	50 г
Вода	80 мл.
Соевый соус	60 мл.
Кетчуп	1 ст.л.
Крахмал кукурузный	1 ч.л.

Всыпаем в миску к баклажанам крахмал, плотно накрываем миску крышкой и хорошо встряхиваем.

### Шаг 4

Теперь обжариваем баклажаны в хорошо разогретой сковороде с небольшим количеством растительного масла со всех сторон до румяной корочки.

Обжаренные баклажаны перекладываем в миску, поливаем половиной кисло-сладкого соуса и аккуратно перемешиваем.

### Шаг 5

Собираем салат.

На блюдо выкладываем крупно нарезанные помидоры, баклажаны в соусе, крошим фету, тонкой струйкой поливаем салат остатками соуса, посыпаем рубленой кинзой, кунжутом и подаём к столу.

*Это очень вкусно!*

# САЛАТ С КАБАЧКОМ, МАРИНОВАННОЙ ТЫКВОЙ И ФЕТОЙ

## Ингредиенты

Кабачок/цукини	240 г
Маринованная тыква (или перец, патиссон, зелёный томат)	1 шт.
Салатный микс	2 горсти
Чеснок	1 зуб.
Фета	100 г
Соль, перец	по вкусу
Оливковое масло Extra Virgin для заправки	
Оливковое масло для жарки	



*Количество*  
2 порции



*Время готовки*  
20 минут

## Приготовление

### Шаг 1

В холодную сковороду наливаем немного оливкового масла для жарки, бросаем зубчик чеснока, раздавленный плоской стороной ножа, разогреваем сковороду.

В это время кабачок нарезаем крупной соломкой.

Обжариваем зубчик пару минут, достаём из сковороды и бросаем в неё нарезанный кабачок.

Обжариваем кабачок 3-4 минуты на большой мощности плиты, в конце солим и перчим.

### Шаг 2

Заправку для этого салата не нужно готовить, так как он сочетает в себе яркие вкусы маринованной тыквы/перца, кабачка с ароматом чеснока и яркой по вкусу феты.

Собираем салат.

В миске соединяем обжаренный кабачок, салатный микс, маринованную тыкву, фету, поливаем оливковым маслом, перемешиваем и выкладываем на блюдо.

Подаем к столу, приправив чёрным молотым перцем.

*Это очень вкусно!*

# САЛАТ СО СПАРЖЕЙ, ЗЕЛЕННОЙ ФАСОЛЬЮ И ХАЛУМИ



## Ингредиенты

Спаржа молодая - 160 г	160 г
Фасоль стручковая (можно замороженную)	140 г
Сыр халуми - 200 г	200г
Помидор - 2 шт.	2 шт.
Оливки - 10 шт.	10 шт.
Салатный микс - 2 горсти	2 горсти
Чеснок - 1 зуб.	1 зуб.
Сахар - 1/2 ч.л.	½ ч.л.

## Для заправки

Базилик зелёный листья	8-10 шт.
Мята	4-5 листиков
Оливковое масло Extra Virgin	60 мл.
Соль, перец	по вкусу



**Количество**  
2 порции



**Время готовки**  
35 минут

## Приготовление

### Шаг 1

Приготовление начинаем с заправки.

Для этого соединяем в блендере ингредиенты для заправки и измельчаем их до однородной консистенции.

### Шаг 2

Теперь готовим салат. Отвариваем фасоль.

Стручковую фасоль можно брать как свежую, так и замороженную.

В кипящую подсоленную воду погружаем фасоль и варим её до готовности, обычно это занимает 10-15 минут, а затем откидываем на дуршлаг.

### Шаг 3

Спаржу нарезаем на три части.

В холодную сковороду наливаем немного оливкового масла для жарки, бросаем зубчик чеснока, раздавленный плоской стороной ножа, и разогреваем сковороду.

Обжариваем чеснок пару минут, достаём его и бросаем в сковороду спаржу.

Обжариваем спаржу на большой мощности плиты 3-4 минуты, посыпаем её сахаром, солью и перцем.

Далее добавляем к спарже варёную фасоль, жарим всё вместе ещё минуту и снимаем с плиты.

### Шаг 4

Собираем салат.

В миске соединяем салатный микс, обжаренную спаржу и фасоль, крупно нарезанные помидоры, оливки, поливаем половиной заправки, перемешиваем и выкладываем на блюдо.

Сыр халуми нарезаем на ломтики толщиной 1 см и обжариваем их на сковороде с небольшим количеством растительного масла с двух сторон до румяной корочки.

Далее выкладываем обжаренный халуми сверху на салат, поливаем остатками заправки, приправляем чёрным молотым перцем и подаём к столу.

*Это очень вкусно!*

# САЛАТ СО СВЁКЛОЙ И КОЗЬИМ СЫРОМ

## Ингредиенты

Свёкла	2 шт.
Козий сыр (можно заменить на брынзу или фету)	150 г
Финики	2-3 шт.
Грецкий орех	8-10 половинок
Руккола или салатный микс	2 горсти

## Для заправки

Чеснок	1 зуб.
Оливковое масло Extra Virgin	3 ст.л.
Белый винный уксус	1 ст.л.
Мёд	1 ст.л.



Количество  
2 порции



Время готовки  
1,5 часа

## Приготовление

### Шаг 1

Свёклу заворачиваем в фольгу и запекаем в духовке при 200 градусах до мягкости.

Время запекания зависит от размера овоща, свёклу среднего размера нужно запекать примерно 50 минут.

### Шаг 2

Запечённую свёклу остужаем, чистим и нарезаем на крупную соломку, козий сыр на кружочки, финики на 2-3 части, часть грецкого ореха измельчаем.

Половину грецких орехов измельчаем до состояния крупной крошки.

### Шаг 3

Готовим заправку.

Для этого все ингредиенты заправки соединяем в шейкере, зубчик чеснока выдавливаем через чеснокодавилку, тоже отправляем в шейкер и хорошо взбалтываем.

### Шаг 4

Собираем салат.

На блюдо выкладываем рукколу, ломтики сыра, нарезанную свёклу, финики, грецкие орехи, посыпаем измельчёнными грецкими орешками, поливаем заправкой, приправляем чёрным свежемолотым перцем и подаём к столу!

*Это очень вкусно!*

# САЛАТ С БУЛГУРОМ, ГРИБАМИ И ОВОЩАМИ



## Ингредиенты

Булгур	½ стакана
Оливковое масло для приготовления булгура	1 ч.л.
Салатный микс	2 горсти
Цукини	100 г
Лук репчатый	100 г
Помидоры черри	8-10 шт.
Шампиньоны	4-6 шт.
Баклажан	100 г
Болгарский перец	100 г
Оливковое масло Extra Virgin для обжаривания	30 мл
Белый винный уксус	1 ст.л.
Базилик зелёный листья	6-8 шт.
Чеснок	2 зуб.
Соль, перец	по вкусу
Сахар	½ ч.л.



Количество  
2 порции



Время готовки  
45 минут

## Приготовление

### Шаг 1

В сотейнике соединяем булгур и оливковое масло, перемешиваем и обжариваем на средней мощности плиты 3-4 минуты.

Затем добавляем воду в пропорциях 1:2, т.е. на 1/2 стакана булгура нужен 1 стакан воды.

Доводим до кипения, солим по вкусу и варим под приоткрытой крышкой 15 минут.

### Шаг 2

Пока варится булгур, нарезаем овощи.

Лук - перьями, шампиньоны - на крупные секторы, цукини, баклажаны и перец нарезаем крупной соломкой, черри - пополам.

### Шаг 3

Разогреваем сковороду с оливковым маслом и обжариваем в ней перья лука до золотистого цвета, затем добавляем шампиньоны и обжариваем всё вместе ещё пару минут.

В конце солим, перчим, добавляем винный уксус, сахар, перемешиваем и перекладываем в миску.

### Шаг 4

В ту же сковороду доливаем масло и бросаем зубчики чеснока, раздавленные плоской стороной ножа.

Жарим чеснок пару минут и добавляем баклажаны.

Обжариваем баклажаны до полуготовности и добавляем к ним болгарский перец.

Жарим всё вместе минут 5-7 и добавляем цукини.

Жарим всё вместе 3-4 минуты и добавляем помидоры черри.

Обжариваем с помидорами пару минут, солим и снимаем с плиты.

### Шаг 5

Собираем салат.

В миске соединяем варёный булгур, жареные овощи (чеснок выбрасываем), шампиньоны с луком, добавляем листья базилика, пробуем, если необходимо, досаливаем, перчим, выкладываем на блюдо и подаём к столу.

*Это очень вкусно!*



# САЛАТ С КИНОА, ТОМАТАМИ И АВОКАДО

## Ингредиенты

Киноа	½ ст.
Помидор	2 шт.
Вяленые томаты	8-10 шт.
Авокадо	1 шт.
Кинза	6-8 веточек

## Для заправки

Сок лимона	1 ст.л.
Оливковое масло Extra Virgin	40 мл
Чеснок	1 зуб.
Соль, перец	по вкусу



**Количество**  
2 порции



**Время готовки**  
25 минут

## Приготовление

### Шаг 1

Киноа промываем и соединяем в сотейнике с водой в пропорции 1:2, т.е. на 1/2 стакана киноа берём 1 стакан воды.

Доводим до кипения, солим и варим 15 минут под приоткрытой крышкой.

### Шаг 2

Пока варится киноа, готовим заправку.

Для этого соединяем в шейкере ингредиенты заправки, чеснок выдавливаем через чеснокодавилку и хорошо взбалтываем.

### Шаг 3

Собираем салат.

В миске соединяем варёное киноа, нарезанные помидоры, вяленые томаты и авокадо.

Поливаем салат заправкой, добавляем рубленую кинзу, перемешиваем и выкладываем на блюдо.

Подаём, приправив чёрным молотым перцем.

*Это очень вкусно!*

# МАРИНОВАННАЯ КАПУСТА С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ И МОРКОВЬЮ

Этот салат состоит только из овощей, поэтому я рекомендую готовить его не как самостоятельное блюдо, а подавать в качестве гарнира к котлеткам из мяса или птицы.



**Количество**  
2 порции



**Время готовки**  
20 минут + сутки  
на маринование

## Ингредиенты

Капуста	300 г
Морковь среднего размера	1 шт.
Болгарский перец	1 шт.
Чеснок	2 зуб.

## Для маринада

Вода	100 мл
Соль	1,5 ч.л.
Сахар	1 ч.л.
Масло растительное	20 мл
Укус 9%	30 мл
Специя "Гвоздика"	1 шт.
Душистый перец горошком	2 шт.
Чёрный перец горошком	3-4 шт.
Лавровый лист	1 шт.

## Приготовление

### Шаг 1

Для этого рецепта лучше брать сочную белокачанную капусту.

Тонко шинкуем капусту и слегка её массируем.

Морковь нарезаем соломкой, перец - тонкими полосками, чеснок мелко рубим.

Соединяем в миске капусту, морковь, перец, чеснок и перемешиваем руками.

### Шаг 2

Готовим маринад.

В сотейнике соединяем воду, соль, сахар, растительное масло, гвоздику, душистый и чёрный перец, лавровый лист и доводим до кипения.

Затем добавляем уксус и снимаем с плиты.

### Шаг 3

Заливаем маринадом капусту с овощами, перемешиваем, накрываем тарелочкой и ставим под пресс на сутки при комнатной температуре.

Через сутки убираем пресс, сливаем половину образовавшегося сока, перемешиваем и убираем в холодильник.

Подаём такую капусту в холодном виде.

*Это очень вкусно!*

# САЛАТ ИЗ ПЕЧЁНОГО ПЕРЦА С БАЗИЛИКОВОЙ ЗАПРАВКОЙ

Этот невероятно вкусный салат состоит только из перца и помидоров, а потрясающий вкус ему придаёт заправка. Я рекомендую готовить его не как самостоятельное блюдо, а подавать в качестве гарнира к котлеткам из мяса или птицы.

## Ингредиенты

Помидор	2 шт.
Болгарский перец (лучше брать разного цвета, в идеале красный и жёлтый)	3 шт.
Для заправки	
Яблочный уксус	2 ст.л.
Оливковое масло Extra Virgin	80 мл
Мёд	½ ч.л.
Чеснок	1 зуб.
Бasilik зелёный листья	8-10 шт.
Соль, перец	по вкусу



Количество  
2 порции



Время готовки  
1 час

## Приготовление

### Шаг 1

Приготовление салата начинаем с запекания перца.

Для этого кладем болгарский перец в глубокую форму и отправляем в разогретую до 200 градусов духовку на 35 минут.

Запечённые перцы достаём из духовки, перекладываем в миску, плотно закрываем крышкой и даём остыть.

### Шаг 2

Остывшие перцы очищаем от кожицы и семян и нарезаем их на длинные полоски.

В миске соединяем нарезанные перцы и крупно нарезанные помидоры.

### Шаг 3

Готовим заправку.

Для этого все составляющие заправки кладем в блендер и измельчаем до получения однородной консистенции.

Поливаем получившейся заправкой перец и помидоры, перемешиваем и подаём к столу.

*Это очень вкусно!*

# САЛАТ С МАРИНОВАННЫМ РОСТБИФОМ И ОВОЩАМИ (ЧАСТЬ 1)



**Количество**  
2 порции



**Время готовки**  
15 минут + сутки  
для маринования

Ингредиенты в этом салате рассчитаны на две порции, но ростбиф запекать на две порции нецелесообразно.

Поэтому ростбиф мы запекаем впрок, чтобы использовать его несколько раз.

Обычно 500 г вырезки хватает на 4-5 порций салата.

## Ингредиенты

### Для ростбифа

Говяжья вырезка	500 г
Оливковое масло Extra Virgin	2 ст.л.
Соль, перец	по вкусу
Чеснок	1 зуб.

### Для маринада

Петрушка	6-8 веточек
Соевый соус	½ ст.
Оливковое масло Extra Virgin	50 мл
Лук сладкий ялтинский	½ шт.
Кориандр	1 ч.л.
Итальянские травы	1 ч.л.
Чеснок	2 зуб.

### Для салата

Салатный микс	2 горсти
Ялтинский сладкий лук	30-40 г
Помидор	2 шт.
Ростбиф	150 г

### Для заправки

Оливковое масло Extra Virgin	50 мл
Соевый соус	1 ст.л.
Мёд	½ ч.л.
Сок лимона	½ шт.
Соль, перец	по вкусу

# САЛАТ С МАРИНОВАННЫМ РОСТБИФОМ И ОВОЩАМИ (ЧАСТЬ 2)

## Приготовление

### Шаг 1

Вырезку обсушиваем бумажным полотенцем, снимаем с неё все плёночки, солим, перчим, натираем срезанным зубчиком чеснока и смазываем оливковым маслом со всех сторон.

Раскаливаем сковородку и разогреваем духовку до 220 градусов.

Обжариваем мясо в раскалённой сковороде со всех сторон по 2-3 минуты, тем самым запечатывая его, тогда весь сок останется внутри мяса.

В идеале его нужно обжаривать на сухой сковороде, но если вашей сковороде нужно масло, то смажьте её по минимуму.



### Шаг 2

Обжаренное мясо перекладываем в форму для запекания и отправляем в разогретую до 220 градусов духовку сразу, на давая остыть мясу после обжаривания.

Запекаем так:

- 15 минут при температуре 220 градусов

- затем понижаем температуру до 160 градусов и запекаем ещё 15 минут

### Шаг 3

Пока запекается мясо, готовим маринад.

Для этого лук нарезаем перьями, добавляем к нему рубленую петрушку и разминаем их руками.

Затем добавляем к ним оливковое масло, соевый соус, кориандр, итальянские травы, чеснок, нарезанный слайсами, и перемешиваем.

### Шаг 4

Когда мясо будет готово, достаём его из духовки, сразу выкладываем его на 2 слоя фольги, обкладываем его маринадом со всех сторон и плотно заворачиваем в фольгу.

В таком виде оставляем ростбиф до полного остывания, затем убираем в холодильник на ночь.

Чем дольше ростбиф полежит в маринаде, тем вкуснее он будет.

То есть если по какой-то причине он у вас полежал в маринаде не ночь, а сутки, не переживайте, он будет ещё вкуснее.

### Шаг 5

Когда ростбиф замаринуется, готовим салат.

Для этого соединяем в миске салатный микс, крупно нарезанные помидоры, сладкий ялтинский лук и тонко нарезанные ломтики ростбифа.

Для заправки соединяем в шейкере ингредиенты заправки, взбалтываем, поливаем салат и перемешиваем.

Теперь выкладываем салат на блюдо, приправляем чёрным молотым перцем и подаём к столу.

*Это очень вкусно!*

# САЛАТ С КУРИНОЙ ГРУДКОЙ И ЙОГУРТОВОЙ ЗАПРАВКОЙ



**Количество**  
2 порции



**Время готовки**  
25 минут

## Ингредиенты

Куриная грудка	1 шт.
Помидор	2 шт.
Салатный микс	2 горсти
Ялтинский сладкий лук	1-3 шт.
Соль, перец	по вкусу

## Для панировки

Мука	½ ст.
Яйцо	2 шт.
Панировочные сухари	½ ст.
Пармезан натёртый	½ ст.
Сухой чеснок	1 ч.л.
Соль, перец	по вкусу

## Для заправки

Йогурт натуральный	200 г
Чеснок	1 зуб.
Масло оливковое Extra Virgin	2 ч.л.
Сок лимона	1 ч.л.
Пармезан натёртый	1 ст.л.
Зелень	2-3 веточки
Соль, перец	по вкусу

## Приготовление

### Шаг 1

Куриную грудку нарезаем вдоль на 2-3 части так, чтобы у нас получились слайсы толщиной 8-10 мм, а затем солим и перчим каждый слайс.

### Шаг 2

Готовим панировку.

Для этого берём три небольшие мисочки, в одну насыпаем муку, в другой взбалтываем яйца, а в третьей смешиваем панировочные сухари, мелко натёртый пармезан, сухой чеснок, соль и перец.

### Шаг 3

Теперь берём слайс грудки, окунаем его сначала в муку, затем в яйца, следом в панировку, а потом кладём на разогретую сковороду с оливковым маслом.

Обжариваем грудки в панировке с двух сторон по 2-3 минуты с каждой стороны.

### Шаг 4

Теперь готовим заправку.

Для этого смешиваем йогурт, оливковое масло, сок лимона, выдавленный зубчик чеснока, мелко натёртый пармезан, порубленную зелень, соль и перец.

### Шаг 5

Собираем салат.

В миске соединяем салатный микс, крупно нарезанные помидоры, лук, нарезанный перьями, и половину заправки.

Перемешиваем салат, выкладываем его на блюдо, сверху на салат кладем жареную куриную грудку, нарезанную на полоски, поливаем остатками заправки, приправляем чёрным молотым перцем и подаём к столу.

*Это очень вкусно!*



# САЛАТ С УТИНОЙ ГРУДКОЙ И АПЕЛЬСИНОМ

## Ингредиенты

Утиная грудка	2 доли
Салатный микс	2 горсти
Апельсин	1 шт.
Ялтинский сладкий лук	½ шт.
Соль, перец	по вкусу

## Для заправки

Соевый соус	1 ст.л.
Оливковое масло Extra Virgin	4 ст.л.
Апельсиновый сок	1 ст.л.
Зернистая горчица	½ ч.л.
Соль, перец	по вкусу



**Количество**  
2 порции



**Время готовки**  
35 минут

## Приготовление

### Шаг 1

Утиную грудку солим, перчим с двух сторон и делаем неглубокие надрезы на коже.

Хорошо разогреваем сковороду без масла и обжариваем грудку сначала со стороны кожи до румяной корочки, а затем с другой стороны.

### Шаг 2

Обжаренную утиную грудку перекладываем в жаропрочную форму и отправляем в разогретую до 180 градусов духовку на 15-20 минут.

### Шаг 3

Пока грудка запекается, очищаем апельсин от кожицы и перепонки, нам нужна только апельсиновая мякоть, а лук нарезаем перьями.

### Шаг 4

Готовим заправку.

Для этого соединяем в шейкере все ингредиенты заправки и хорошо взбалтываем.

### Шаг 5

Собираем салат.

В миске соединяем салатный микс, готовую утиную грудку, нарезанную ломтиками, мякоть апельсина и лук.

Поливаем салат заправкой, перемешиваем, пробуем на вкус, если нужно, досаливаем, приправляем чёрным молотым перцем, выкладываем на блюдо и подаём к столу.

*Это очень вкусно!*

# САЛАТ С ГОВЯДИНОЙ, ШАМПИНЬОНАМИ, РУККОЛОЙ И ПРЯНОЙ ЗАПРАВКОЙ



**Количество**  
2 порции



**Время готовки**  
25 минут + ½ дня  
на ростбиф

*Ингредиенты в этом салате рассчитаны на две порции, но ростбиф запекать на две порции нецелесообразно. Поэтому ростбиф мы запекаем впрок, чтобы использовать его несколько раз. Обычно для этого салата необходимо 200-250 г вырезки на две порции.*

## Приготовление

### Шаг 1

Вырезку обсушиваем бумажным полотенцем, снимаем с неё все плёночки, солим, перчим, натираем срезанным зубчиком чеснока и смазываем оливковым маслом со всех сторон.

Раскаливает сковородку и разогреваем духовку до 220 градусов.

Обжариваем мясо в раскалённой сковороде со всех сторон по 2-3 минуты, тем самым запечатывая его, тогда весь сок останется внутри мяса.

В идеале его нужно обжаривать на сухой сковороде, но если вашей сковороде нужно масло, то смажьте её по минимуму.

### Шаг 2

Обжаренное мясо перекладываем в форму для запекания и отправляем в разогретую до 220 градусов духовку сразу, на давая остыть мясу после обжаривания.

Запекаем так:

- 15 минут при температуре 220 градусов
- затем понижаем температуру до 160 градусов и запекаем ещё 15 минут

Готовый ростбиф достаём из духовки, сразу заворачиваем в два слоя фольги и оставляем в ней до полного остывания ростбифа.

Остывший ростбиф можно хранить в холодильнике несколько дней.

## Ингредиенты

Говяжья вырезка	500 г
Шампиньоны	200 г
Лук-шалот	1 шт.
Огурцы маринованные	4 шт.
Кедровые орешки	1 ст.л.
Руккола	2 горсти
Оливковое масло для жарки	

## Для заправки

Соус ворчестер (или соевый)	2 ч.л.
Уксус яблочный	2 ч.л.
Майонез	60 г
Сироп от малинового варенья	1 ч.л.
Сок лимона	½ ч.л.

### Шаг 3

Для приготовления салата нарезаем ростбиф на тонкие полоски, лук-шалот - на тонкие полукольца, шампиньоны - на крупные сектора, маринованные огурцы - тонкой соломкой.

Лук обжариваем в сковороде с оливковым маслом до золотистого цвета, а затем добавляем к нему шампиньоны.

Обжариваем всё вместе на большой мощности плиты 2-3 минуты и перекладываем в миску.

В эту же миску добавляем нарезанные маринованные огурцы, ростбиф и рукколу.

### Шаг 4

Готовим заправку.

Для этого соединяем в шейкере соус ворчестер, яблочный уксус, майонез и хорошо взбалтываем.

Заправку добавляем в салат, хорошо его перемешиваем, выкладываем на блюдо и тонкой струйкой поливаем его смесью сиропа от малинового варенья и лимонного сока.

Приправляем салат чёрным молотым перцем и подаём к столу.

*Это очень вкусно!*

# САЛАТ ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ И САЛЬСОЙ ИЗ ТОМАТОВ И ОЛИВОК

## Ингредиенты

Куриная грудка	1 доля
Руккола	2 горсти
Пармезан натёртый	2 ст.л.
Соль, перец	по вкусу

## Для панировки

Мука	½ стакана
Яйцо	1 шт.
Панировочные сухари	½ стакана

## Для сальсы

Помидоры черри	10 шт.
Вяленые томаты	5-7 шт.
Оливки	10-12 шт.
Чеснок	1 зуб.
Петрушка	5-6 веточек
Орегано	½ ч.л.
Оливковое масло Extra Virgin	2 ст.л.
Соль, перец	по вкусу



**Количество**  
2 порции



**Время готовки**  
30 минут

## Приготовление

### Шаг 1

Начинаем с приготовления сальсы.

Для этого помидоры черри и вяленые томаты разрезаем пополам, оливки, чеснок и петрушку мелко рубим.

### Шаг 2

Далее соединяем в миске помидоры черри, вяленые томаты, оливки, чеснок, петрушку, орегано, оливковое масло, соль, перец и хорошо перемешиваем.

### Шаг 3

Теперь приступаем к куриной грудке. Разрезаем её вдоль пополам, солим и перчим каждую часть.

### Шаг 4

Готовим панировку.

Для этого берём три небольшие мисочки, в одну насыпаем муку, в другой взбалтываем яйцо с небольшим количеством соли, а в третью насыпаем панировочные сухари.

Теперь берём грудку, окунаем её сначала в муку, затем в яйца, следом в панировку, а потом кладем на разогретую сковороду с оливковым маслом.

Обжариваем грудки в панировке по 2-3 минуты с каждой стороны.

### Шаг 5

Собираем салат.

На блюдо выкладываем обжаренную куриную грудку, разрезанную на две части наискосок.

Сверху на грудку небольшой горкой выкладываем сальсу из томатов и оливок, прямо на сальсу кладем горсть рукколы и посыпаем салат тёртым пармезаном.

Подаём к столу, приправив чёрным молотым перцем.

*Это очень вкусно!*

# АЗИАТСКИЙ САЛАТ С ФУНЧОЗОЙ, ГОВЯДИНОЙ И ОВОЩАМИ



**Количество**  
2 порции



**Время готовки**  
1 час 20 минут  
+ 3 часа на  
маринование

## Приготовление

### Шаг 1

Говяжью вырезку нарезаем на очень тонкие полоски, толщина каждой полоски должна быть примерно 7 мм.

Проще всего это сделать, нарезав мясо сначала на тонкие слайсы, а затем каждый слайс порезать на полоски.

### Шаг 2

Затем быстро обжариваем говядину на большой мощности плиты в хорошо разогретой сковороде с небольшим количеством растительного масла до готовности. На это уйдёт примерно 5 минут.

### Шаг 3

Теперь приступаем к овощам.

Огурец очищаем от кожицы и нарезаем его очень тонкой соломкой либо натираем на тёрке для корейской моркови твёрдую его часть, избегая середину, так как в ней содержится много сока.

Морковь очищаем и тоже нарезаем очень тонкой соломкой либо натираем на тёрке для корейской моркови.

На обычной тёрке натирать нельзя!

## Ингредиенты

Говяжья вырезка	200 г
Огурец	1 шт.
Морковь	1 шт.
Болгарский перец	1 шт.
Сельдерей стебель	¼ стебля
Чеснок	2 зуб.
Фунчоза	100 г

## Для заправки

Соевый соус	30 мл
Рисовый уксус	2 ст.л.
Кунжутное масло	1 ст.л.
Чёрный перец	по вкусу

Болгарский перец очищаем от семечек и нарезаем соломкой той же толщины, что и морковь с огурцом.

Также поступаем с сельдереем.

Чеснок мелко рубим.

### Шаг 4

Соединяем в миске обжаренную говядину, огурец, морковь, болгарский перец, сельдерей и чеснок.

Для заправки смешиваем соевый соус, кунжутное масло, рисовый уксус и чёрный перец.

Поливаем салат заправкой, хорошо перемешиваем, накрываем миску крышкой и отправляем мариноваться в холодильник на 2-3 часа.

### Шаг 5

По истечению времени фунчозу заливаем горячей водой, даём постоять 5-7 минут, затем откидываем на дуршлаг, промываем холодной водой и даём стечь воде.

Далее добавляем фунчозу в салат, перемешиваем, выкладываем на блюдо и подаём к столу.

*Это очень вкусно!*