

Сьогодні салати часто подають як основну страву. Прихильники здорового харчування роблять їх збалансованими згідно з КБЖВ (калорії, білки, жири, вуглеводи) та їдять на сніданок, обід і вечерю.

Ресторани додають у меню салати з дивними інгредієнтами й надзвичайно їх подають. Наприклад, яосья їла дуже оригінальний салат. Уявіть: на тарілку викладено камені, на яких лежить панцир величезного краба. Поруч — клешні. У панцирі — салат із краба й манго. І все це ще й димить! До речі, той салат був дуже смачний.

Які були раніше салати? Олів'є, оселедець під шубою та вінегрет.

На початку 2000-х увійшли в моду різні шарові салати, перемащені майонезом. У моєму старенькому кулінарному зошиті яких тільки різновидів не було: і печінка з яблуками, і шпроти з апельсинами, і м'ясо з гранатовими зернами.

Ще був салат «Білочка» з плавлених сирків, варених яєць, часнику та майонезу. Я й досі іноді роблю його, коли чогось гостренького хочеться. Утім, виявляється, цей простий салатик мав в Україні безліч назв. Хочете посміятися? Ось їх перелік:

- «Космос»;
- «Молодіжний»;
- «Вогник»;
- «Закуска алкоголіка»;
- «Смердючка»;
- «Смерть фашистам»;
- «Часничник»;
- «Сніжок»;
- «Оригіналка»;
- «Чорти-що»;
- «7:40»;
- «Апетитка»;
- «Студентський»;
- «Сара»;
- «Ластівчине гніздо»;
- «Дракончик»;
- «Холостячок»;
- «Ану, дихни».



Рецепт цього салату дуже простий.

Інгредієнти:

- два плавлених сирки;
- три варених яйця;
- два-три зубчики часнику;
- майонез.

Сирки та яйця натерти на велику тертку. Додати пропущений через прес часник і майонез за смаком. Перемішати до однорідності.

У цій книжці я хочу поділитись улюбленими рецептами салатів. Багато з них — мої авторські. Вони підійдуть як для повсякденної вечері, так і до святкового столу. Пробуйте, але перед цим ще поговоримо про заправки.

Одна з найпопулярніших заправок — це **майонез**. Робити його дуже просто. Знадобиться заглибний блендер, адже саме ним найпростіше готувати цей соус.

Важливо! Усі інгредієнти для майонезу мають бути однієї температури, тож дістаньте яйце з холодильника за кілька годин до початку приготування соусу.

Інгредієнти:

- одне яйце або два жовтки;
- одна чайна ложка (надалі — ч.л.) гострої гірчиці;
- одна столова ложка (надалі — ст.л.) оцту 9%;
- дрібка солі;
- дрібка чорного перцю;
- 0,5 ч.л. цукру;
- 200–250 г рафінованої олії.



10
хв

Майонез краще робити у високій ємності. Ідеально підходить склянка, яка зазвичай продається разом із заглибним блендером.

Яйце добре вимити теплою водою. Розбити його в склянку, додати гірчицю, оцет, сіль, цукор і перець. Зверху налити олії. Опустити блендер на дно склянки. Почати збивати, тримаючи його просто на дні. Не рухайте блендером, доки не побачите, що почала утворюватися світла емульсія — наш майонез. Бачите його? Тоді вже можна робити обережні кругові обертання та рухати блендером угору-вниз.

Густота майонезу залежатиме від кількості олії. Що менше її, то густішим буде соус. Із наведених вище інгредієнтів у вас вийде 250–300 г майонезу. Зберігати такий соус можна не більше від п'яти днів у закритому посуді в холодильнику. Ви можете використовувати цей майонез для заправки салатів або робити на його основі інші салатні заправки.



Як створити ідеальну заправку для салату?

Ви можете створювати безліч смачних оригінальних заправок для салатів, користуючись дуже простою формулою.

У заправці має бути чотири складники:

1. Щось жирне.

Зараз у магазинах можна знайти різноманітну олію: оливкову, горіхову, з кунжуту, льону й навіть з авокадо! Також це може бути сметана, майонез, сир, авокадо, варені або сирі яєчні жовтки.

2. Щось солодке.

Це може бути цукор, мед, сироп, фруктове пюре.

3. Щось кисле.

Зазвичай це сік цитрусових або різні види оцту: яблучний, винний, бальзамічний. Також чудово підходять кислі плоди, як-от ківі чи румбамбар (ревінь).

4. Щось солоне.

Сіль, соєвий соус використовують найчастіше.

Ці компоненти треба змішати в такій пропорції, щоб усі смаки були збалансовані. Ви маєте відчувати кисле, солодке й солоне водночас, і це має бути смачно. Щоразу пробуйте й замислюйтеся: якого смаку зараз не вистає? Надто кисло? Треба додати трошки меду. Надто солодко? Отже, потрібен оцет. Надто прісно — сіль.

Окрім цього, у заправки для смаку можна додавати соус песто (його рецепт дивіться далі), часник, різні види гірчиці, зелень, анчоуси, каперси, чорний перець, інші спеції.

У рецептах своїх салатів я наведу кілька варіантів смачних заправок із точними пропорціями. Надалі, узявши їх за основу й використовуючи формулу із чотирьох складників, ви зможете самостійно створювати дуже смачні заправки для ваших салатів.



Соус песто

Я просто обожаю цей соус і люблю використовувати в салатних заправках, тож вирішила додати його рецепт у книжку. Тим паче, що песто можна приготувати літом, коли на базилік доступна ціна, і зберігати в морозильній камері. Соус прекрасно зберігається й не втрачає своїх смакових якостей.

Інгредієнти:

- 50 г горіхів (кедрові, мигдаль, фундук);
- один-два зубчики часнику;
- 50 г листя зеленого базиліку;
- 100–130 мл оливкової олії;
- 50 г сиру;
- одна ч.л. лимонного соку;
- сіль, свіжозмелений чорний перець.



4

порції



15–20

хв

Песто — це традиційний італійський соус на основі базиліку, кедрових горіхів, сиру й оливкової олії. Роблять його зазвичай у важких ступках, перетираючи всі інгредієнти товкачем. Я ж пропоную зробити це в блендері. Так набагато швидше й усе одно дуже смачно.

Кедрові горіхи можна замінити іншими, наприклад, мигдалем, кеш'ю, фундуком. Сир треба обирати витриманий — пармезан, грана падано, парміджано реджано. Олія має бути обов'язково оливкова *Extra Virgin*.

У блендері подрібнити горіхи. Додати до них листя базиліку, сир, олію, сіль і перець. Подрібнити в однорідну масу. Соус готовий.

Із наведених вище інгредієнтів у вас вийде 200 г песто. Готовий соус можна зберігати протягом тижня в холодильнику або протягом року в морозильній камері.

порада!

Зробіть улітку декілька порцій песто, розкладіть у маленькі контейнери та зберігайте в морозилці. Використовуйте за потреби.

Окрім салатних заправок, використовуйте цей соус до брускет, омлетів, у пасту, до риби, птиці тощо.

