

ПІСНИЙ САЛАТ ІЗ БУРЯКА З РИСОМ

Буряк – 2 шт.; цибуля-шалот – 1 шт.;
рис – 100 г; для заправки: мед – 1 ч. ложка;
бальзамічний оцет – 2 ст. ложки;
оливкова олія – 3 ст. ложки;
лимонний сік – 1-2 ст. ложки;
листя м'яти – для прикрашання;
горіхи пекан, сіль, перець – за смаком.

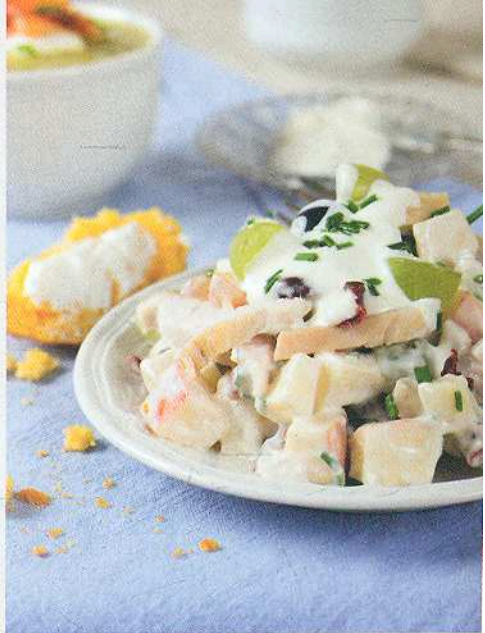


Зварити буряк, очистити і нарізати кубиками. Цибулю нарізати кільцями.

Приготувати заправку: змішати мед, оцет, олію і лимонний сік. Посолити, поперчити за смаком. Залити заправкою цибулю, трохи зім'яти руками, додати буряк і дати постояти.

Відварити рис у підсоленій воді до готовності. Змішати замариновані буряк, цибулю та охолоджений рис.

Посипати зверху салат обсмаженими горіхами і прикрасити листям м'яти.



КУРЯЧИЙ САЛАТ ІЗ ЖУРАВЛИНОЮ І ВІНОГРАДОМ

Курячі стегенця – 4 шт.;
зелений виноград без кісточок – 1 склянка;
зелене яблуко – 1 шт.; мигдаль – 1 склянка;
сушена журавлина – 0,3 склянки;
червона цибуля – 0,5 шт.; йогурт – 150 мл;
лимонний сік – 2 ст. ложки;
олія, сіль, перець – за смаком.



Розігріти духовку до 180 °С. Курячі стегенця посолити, поперчити, змастити олією і запікати 50 хвилин до готовності. Охолодити. Яблуко нарізати великими кубиками і скропити 1 ст. ложкою лимонного соку. Ягоди винограду розрізати навпіл.

Мигдаль крупно посікти. Цибулю нарізати тонкими півкільцями і полити лимонним соком, що залишився. Відокремити м'ясо від кісток і крупно нарізати. Додати яблуко, виноград, мигдаль і сушену журавлину.

Заправити йогуртом, посолити і поперчити, перемішати.

САЛАТ ІЗ КУРКОЮ, ЧЕРВОНОЮ КВАСОЛЕЮ І СИРОМ

Куряче філе – 300 г;
червона консервована квасоля – 200 г;
твердий сир – 150 г;
консервована кукурудза – 300 г;
червоний болгарський перець – 200 г;
майонез – 150 г;
олія – для смаження.



Для нас є звичною подача салатів у єдиному салатнику. Але салати можна подавати також у креманках будь-якої форми, скляних або з порцеляни. На святковому столі всі салатники мають бути з одного сервізу або однотипні.

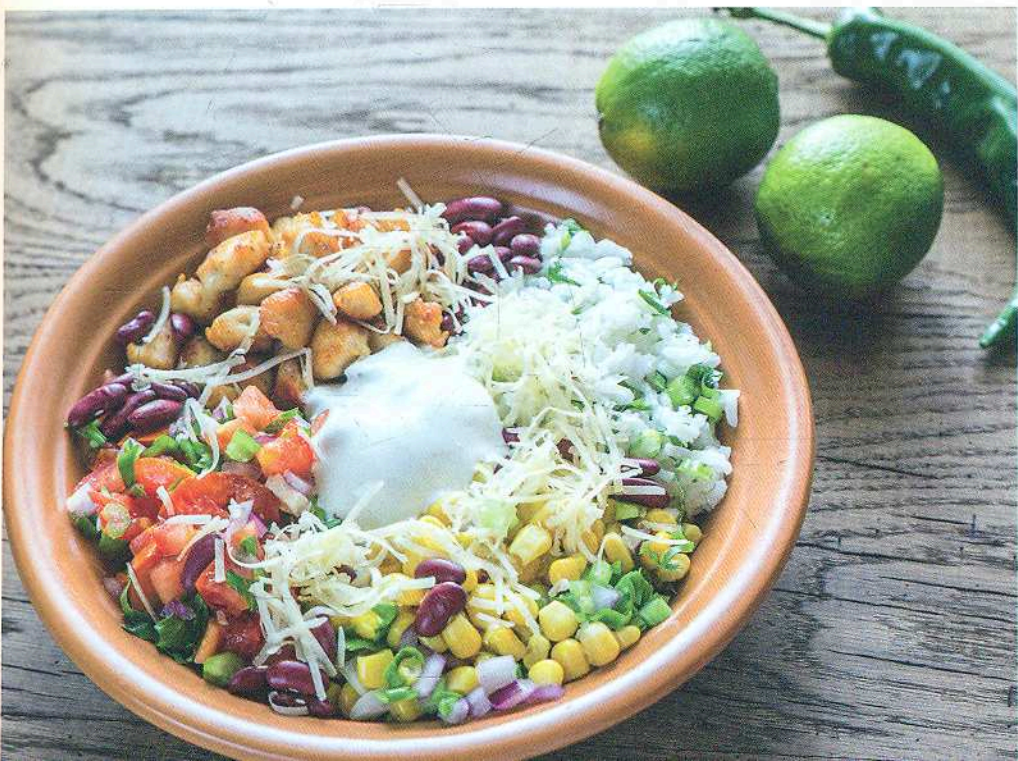


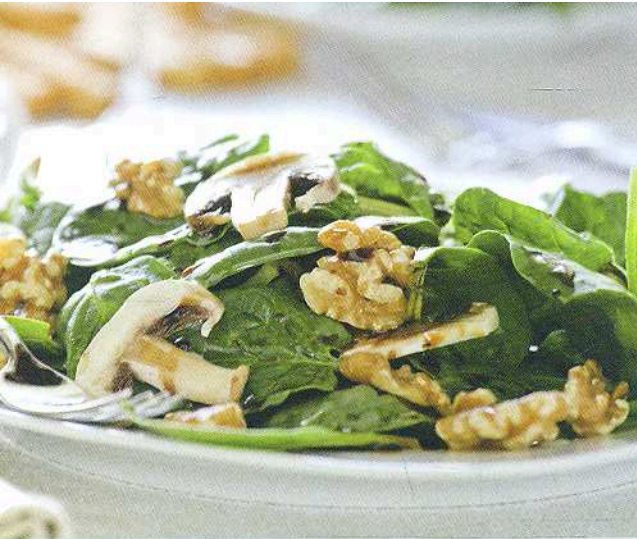
Якщо для салату використовується не консервована квасоля, то її потрібно попередньо відварити. Для цього замочити квасолю на ніч у холодній воді, вранці воду злити, залити свіжою, посолити, довести до кипіння і варити, поки квасоля не стане м'якою. Готову квасолю промити і залишити остигати.

Болгарський перець промити, очистити від насіння і нарізати невеликими кубиками. Кукурудзу відкинути на сито і дати стекти рідині. Якщо використовується консервована квасоля, зробити з нею те саме. Сир натерти на середній тертці. Щоб сир натирався легше, покласти його попередньо в морозилку на 5 хвилин.

Куряче філе помити, дрібно нарізати й обсмажити в олії до рум'яної скоринки.

У салатнику змішати обсмажене філе, квасолю, сир, кукурудзу і перець. Додати майонез і пропущений через прес часник, добре перемішати.





САЛАТ-АСОРТІ З ПЕЧЕРИЦЯМИ

Рукола – 200 г;
печериці – 200 г;
груша – 1 шт.;
волоські горіхи – 100 г;
лимонний сік – 1 ст. ложка;
оливкова олія – 2 ст. ложки;
червоний винний оцет –
2 ст. ложки;
мед – 2 ч. ложки;
бекон – 80 г.



Листя салату добре промити, обсушити руками і порвати. Печериці вимити і нарізати пластинками. Грушу очистити від насіння, нарізати шматочками і скропити лимонним соком. Волоські горіхи подрібнити.

Оливкову олію збити з оцтом і медом.

Бекон нарізати смужками й обсмажити на сухій сковороді. Додати гриби і горіхи. Обсмажувати 6 хвилин. Посолити, поперчити.

Листя салату і скибочки груші розкласти по тарілках і полити заправкою. Зверху викласти гриби з беконом та горіхами і подавати до столу.

САЛАТ ІЗ КУРКОЮ, СУХАРИКАМИ ТА ОВОЧАМИ

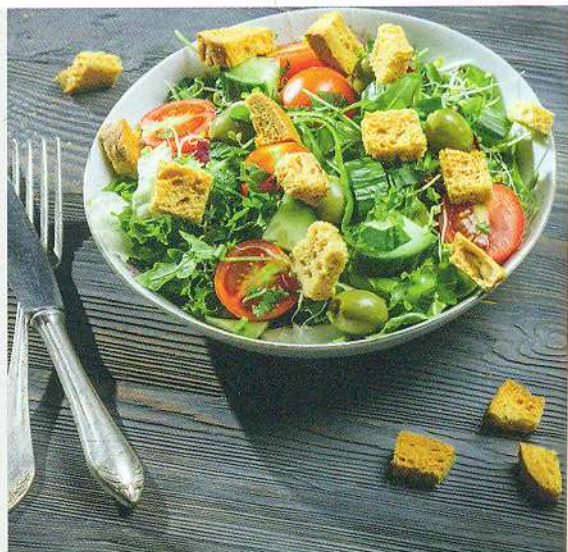
Куряче філе – 250 г; батон – 200 г;
помідори – 200 г; огірки – 300 г;
зелений салат – 1 пучок; оливки – 150 г;
зелень – за смаком;
для заправки: олія – 4 ст. ложки;
часник – 3 зубки; оцет – 1 ст. ложка;
сіль, перець – за смаком.



Відварити курятину до готовності, розібрати на волокна.

Батон нарізати кубиками та обсмажити в олії. Огірки, помідори та зелень нарізати. Салат порвати руками.

Зробити заправку для салату. Для цього змішати олію, оцет, сіль, перець, вичавити туди часник. Викласти на блюдо салат, огірки, помідори, цибулю, куряче філе, оливки. Полити заправкою, змішати і посипати сухариками.



КАРТОПЛЯНИЙ САЛАТ ІЗ РЕДИСОМ

Редис – 100 г; мед – 1 ч. ложка;
варена картопля – 2-3 шт.;
петрушка, зелена цибуля – 1 пучок;
листя салату – 1 пучок;
для заправки: олія – 4 ст. ложки;
гірчиця в зернах – 1 ч. ложка;
сік лимона – 1 ст. ложка;
сіль, перець – за смаком.



Картоплю очистити і нарізати.

Редис нарізати кружечками і додати до нього картоплю. Дрібно посікти петрушку та зелену цибулю, додати до редису з картоплею.

Для заправки змішати мед, олію, гірчицю, лимонний сік, сіль і перець.

Усі складові салату добре змішати із заправкою. Подавати можна відразу, виклавши на листя салату.



САЛАТ ІЗ КУРКИ З АНАНАСАМИ, СИРОМ І ЧАСНИКОМ

Куряче філе – 200 г;
консервовані ананаси – 200 г;
сир пармезан – 100 г;
майонез – 100 г; часник – 1 зубчик;
лимонний сік – 1 ст. ложка;
морська сіль, перець – за смаком.



Відварити філе без солі та спецій. Обсушити, нарізати невеликими кубиками.

Ананаси вийняти із сиropу, обсушити. Нарізати їх шматочками такого самого розміру, як кубики курячого філе. Сир натерти на тертці.

Часник пропустити через прес і додати в майонез разом із лимонним соком.

Викласти курку, сир і ананаси в глибоку миску, посипати перцем і сіллю.

Полити часниковим майонезом і добре перемішати.

Подати салат можна як в одній великій салатниці, так і розклавши по маленьких порціях.

