



# КРЕМЛЕВСКИЕ САЛАТЫ И САЛАТИКИ ВКУСНО И ПРОСТО!



ГОТОВИМ ОТ ДУШИ

**Кремлевские салаты и  
салатики. Вкусно и просто!**

«РИПОЛ Классик»

2006

Кремлевские салаты и салатики. Вкусно и просто! / «РИПОЛ Классик», 2006 — (Готовим от души)

Вам предстоит торжество, семейный ужин или вечеринка? Тогда наша книга станет для вас незаменимой! В ней представлено множество рецептов необычных салатов, которые порадуют всех членов семьи и не оставят равнодушными гостей. Кроме того, по мнению специалистов, эти салатики, основанные на знаменитой кремлевской диете, помогают сбросить лишний вес. Причем вам не придется отказываться от мяса, рыбы и даже алкоголя: диета разрешает употреблять такие продукты. «Кремлевские салаты и салатики» – это праздник вкуса и настоящее удовольствие!

, 2006

© РИПОЛ Классик, 2006

## Содержание

Предисловие	5
«Экзотика»	6
«Французский деликатес»	7
«Звезда Востока»	8
«Солнечное лето»	9
«Пикантные подробности»	10
«Пища богов»	11
«Сердце ангела»	12
«Розовая мечта»	13
«Лунный свет»	14
«На дне морском»	15
«Овощной переполох»	16
«Морские виртуозы»	17
«Подводное царство»	18
«Парис и Елена»	19
«Фантазии с перчиками»	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# **Без автора Кремлевские салаты и салатйки. Вкусно и просто!**

## **Предисловие**

В этом издании собраны лучшие рецепты салатов, основанные на знаменитой кремлевской диете. Ее особенность в том, что рекомендованные к употреблению продукты почти не содержат углеводов. Зато в большом количестве представлена белковая пища (мясо, бобовые, рыба), овощи – и почти отсутствуют сахар, макароны, рис, пшено.

Мы подскажем, как приготовить множество интересных и вкусных блюд, которые, по мнению специалистов, помогают похудеть уже через несколько недель. Причем вам не придется отказываться от понравившейся еды для того, чтобы быстро сбросить вес: диета разрешает есть жирные продукты, употреблять алкоголь и не заботиться о количестве калорий.

Готовьте для себя, устраивайте семейные обеды, угощайте гостей замечательными кремлевскими салатами и салатиками из этой книги!

## «Экзотика»

### *Требуется*

*300 г филе скумбрии, 100 г крабового мяса, яйцо, сваренное вкрутую, 100 г маслин и оливок, 1 средних размеров персик или нектарин, полбанки майонеза, лимон, зелень, специи.*

### Способ приготовления

Сначала приготовьте маринад: уксус, растительное масло и воду (все по 1 ст. ложке) слейте в миску и добавьте 1 ч. ложку лимонного сока,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки лимонной цедры, соль и сахар. Затем мелко нарежьте рыбу и залейте ее маринадом. Прижмите каким-нибудь кирпичиком и дайте постоять под грузом около часа. А сами тем временем очистите плоды Востока от косточек, смешайте их с крабовым мясом, нарезанным персиком или нектарином, заправьте специями, зеленью, майонезом и соком лимона. Измельчите яйцо и добавьте туда же. У вас получился соус, которым и надо залить рыбу.

Этот салат лучше подавать в неглубоком блюде.

## «Французский деликатес»

### *Требуется*

*750 г улиток, 1–2 луковицы, 1 средних размеров морковь, 30 г сельдерея, лавровый лист, 250 г соуса-винегрета и немного тимьяна.*

### **Способ приготовления**

Вымойте и вычистите улиток, как следует промойте и, доведя воду с улитками до кипения, выключите газ. Отвар слейте – и вновь залейте улитки холодной водой, прибавив мелко нарубленные сельдерей, морковь и лук, а также тимьян, лавровый лист; посолите. Теперь варите улиток долго, в течение 2–3 часов. Когда будет готово, охладите и при помощи вилки выньте улиток из раковин и залейте соусом. Украсьте салат завитками из зеленого лука. Возьмите несколько стрелок и острым ножом сделайте продольный разрез на каждой, но не до конца. Листики сами свернутся в кудряшки.

## «Звезда Востока»

### ***Требуется***

*1 стакан стручков зеленой фасоли (нарежьте их потом покрупнее), полкило картофеля (его тоже нарежьте на ломтики), 1 баночка зеленого горошка, 1 болгарский перец, зеленый лук, 1/4 стакана белого винного уксуса, 1 ст. ложка горчицы, смешанной с медом, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 ч. ложка кунжутного семени, 1 ч. ложка кунжутного масла (кунжутные семена и масло надо немного поджарить, но не вместе), перец по вкусу, 1 кокос.*

### **Способ приготовления**

Фасоль сварите. Возьмите кастрюлю побольше и смешайте в ней вареные фасолевыми стручки, картофель, горошек, лук и болгарский перец. Салат почти готов, но его нужно заправить. В миску поместите уксус, горчицу, соевый соус, кунжутное масло, кунжутное семя и черный молотый перец. Осторожно перемешайте. И этим соусом заправьте овощи и бобы. Теперь самое главное – звезда Востока. Возьмите очищенный кокос и настругайте его в виде тонких длинных полосок. Из этих полос сделайте так называемую «хризантему». Попросту уложите полоски на салате расходящимися от центра лучами. Дайте салату настояться в холодильнике 2 часа.

## «Солнечное лето»

### *Требуется*

*10 желтых цветков одуванчика, 3 листочка одуванчика, 2–3 ст. ложки масла, 5 ст. ложек кефира, один маленький плод манго.*

### **Способ приготовления**

Вымойте листья и уложите на блюдо. Лепесточки одуванчика отделите от зеленой чашечки. Манго измельчите. Смешайте лепестки одуванчика с маслом, манго и кефиром. Приготовленную смесь выкладывайте на листья одуванчика. Украсьте салат цветками одуванчика. Уложите их по кругу по краю блюда.

## «Пикантные подробности»

### ***Требуется***

*Полкило спаржи, 1 ст. ложка сливочного масла, 200 г куриной грудки, 10 ст. ложек растительного масла, 2 стебля сельдерея, 200 г шампиньонов, 200 г сыра, 1 яблоко, 1 плод манго, 150 виноградных помидоров, 1 головка салата лолло бионда, 4 ст. ложки винного уксуса, 2 ч. ложки горчицы, соль, сахар, черный молотый перец.*

### ***Способ приготовления***

Очистите спаржу, разрежьте пополам и поперек, варите в подсоленной воде 15–20 минут, добавьте в воду немного сахара и сливочного масла. Далее возьмите филе курицы, посолите, поперчите и обжарьте в растительном масле. Когда курица будет готова, нарежьте ее ломтиками. Шампиньоны тоже нарежьте и обжарьте. Готовый сельдерей нарежьте на кусочки. Сыр, яблоко и манго нарежьте кубиками. Томаты разрежьте пополам. Нарежьте салат, все приготовленные компоненты перемешайте в миске. Осталось заправить салат соусом. Для приготовления соуса смешайте растительное масло, уксус, горчицу, соль, перец и сахар. Полейте салат этим соусом и подавайте на стол.

## **«Пицца богов»**

### ***Требуется***

*Полвилка нашинкованной капусты, 1 стакан очищенной и нарезанной джикамы, 1 нарезанный нектарин, 1 маленькая нарубленная луковица, 3 ст. ложки майонеза, по 1 ст. ложке измельченного болгарского перца и петрушки, 1 ст. ложка яблочного уксуса, 2 ч. ложки сахара, на кончике ножа – молотый красный перец.*

### **Способ приготовления**

В большой миске смешайте капусту, джикаму нектарин и лук. Приготовьте соус. Смешайте майонез, сладкий перец, петрушку, уксус, сахар и красный молотый перец. Этой смесью залейте капустную смесь. Все перемешайте и поставьте в холодильник на пару часов. Подавать этот салат нужно с гарниром из красной капусты.

## «Сердце ангела»

### ***Требуется***

*300 г замороженных артишоков, полстакана красного винного уксуса, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка измельченного базилика, 1 ст. ложка нарезанной петрушки, несколько листьев салата, 2 небольших помидора, разрезанных на 4 дольки, 200 г консервированного тунца, 2 стакана мелких отваренных грибов, 100 г сыра моццарелла, нарезанного соломкой, специ по вкусу.*

### **Способ приготовления**

Если вы купили мороженный артишок, то он должен быть в упаковке. Внимательно прочитайте инструкцию и сварите его так, как там написано. Пока ваш артишок варится, приготовьте заправку. Листья салата выложите на сервировочные тарелки. Поверх листьев положите артишок, томаты, рыбу, грибы и сыр. Сбрызните салатной заправкой. Салат готов к употреблению.

Способ приготовления заправки. Смешайте оливковое масло, уксус, базилик, петрушку, посолите и поперчите.

## «Розовая мечта»

### *Требуется*

*1 плод манго, щепотка измельченных лимонных корок, 3 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка оливкового масла, 2 ст. ложки меда, 1 маленький острый перец, очищенный от семян и измельченный, полкило свежих креветок, 3 стакана воды, 4 стакана свежего шпината.*

### Способ приготовления

Для начала займемся манго. Очистите плод от кожицы и извлеките косточку. Срежьте с нее мякоть. Четверть плода манго, лимонные корки, лимонный сок, оливковое масло, мед и перец поместите в миксер и тщательно перемешайте. Охлаждайте смесь в течение 3 часов. Далее возьмите креветки, очистите их и варите в течение 2–3 минут с момента закипания воды. Затем слейте воду и поставьте в холодильник на 3 часа. Возьмите миску и выложите в нее охлажденные и разрезанные надвое креветки, нарезанное манго и шпинат. Перемешайте и переложите в салатницу и перед подачей на стол залейте манговым пюре.

## «ЛУННЫЙ СВЕТ»

### *Требуется*

*1 кочан «лебяного» салата, 200 г помидоров, пучок зеленого лука, 2 стручка сладкого желтого перца, 200 г молодых стручков гороха, 1 банка сердцевинки артишоков, 250 г консервированных абрикосов, 100 г грецких орехов, 200 г тертого сыра «Эдам», 150 г сметаны, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка шерри, соль и черный молотый перец по вкусу.*

### **Способ приготовления**

Вымойте салат и нарежьте полосками. Лук нарежьте кольцами, а перцы настрогайте тонкой соломкой. Стручки гороха недолго варите в кипящей подсоленной воде. Слейте воду из абрикосов и артишоков. Возьмите большую миску и смешайте все перечисленные ингредиенты с орехами и сыром. Перемешайте хорошенько сметану с томатной пастой и шерри, приправьте солью и перцем. Выкладывайте салат в салатницу и подавайте к столу. Сверху украсьте салат сердечками артишоков.

## «На дне морском»

### *Требуется*

*1 кг свежих очищенных мидий, полкило свежих очищенных морских моллюсков, 3 небольших кальмара, 1 ст. ложка оливкового масла, 300 г очищенных вареных креветок.*

### **Способ приготовления**

Положите мидии в кастрюлю с водой и накройте крышкой. Варите на сильном огне 5 минут, пока мидии не откроются. Снимите с огня и выньте мидии из раковин. В той же воде сварите морских моллюсков. Отделите голову кальмара от туловища, удалите скелет. Снимите кожицу и нарежьте туловище кольцами. Отрежьте щупальца и туловище кальмара и тушите 2 минуты, пока мясо не станет мягким. Переложите в глубокое блюдо и добавьте другие морепродукты. Теперь приготовьте приправу.

### **Способ приготовления приправы**

*1/2 стакана оливкового масла, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложку мелко нарезанной зелени петрушки, 1 измельченный зубчик чеснока, 1 ст. ложку сушеных каперсов, соль и перец перемешайте, полейте этим соусом салат и поставьте в холодильник на 2 часа.*

Для украшения возьмите 3 креветки. Сделайте разрез вдоль каждой креветки и удалите жилку. Положите креветку на бок и надрежьте ее пополам вдоль от груди до хвоста. Разверните креветку хвостом наружу чтобы она напоминала бабочку. Украсьте «бабочками» вазу с салатом и подавайте к столу.

## «Овощной переполох»

### *Требуется*

*200 г брокколи, 400 г цветной капусты, 100 г стручков зеленого горошка, 20 г брюссельской капусты, 2 стручка сладкого перца, 1 клубень фенхеля, 120 г шампиньонов, 1 кочан салата лолло rosso, 2 кочана кольраби, 200 г моркови, 100 г ростков сои, 500 мл пахты, 6 ст. ложек лимонного сока, 3 ст. ложки растительного масла, сахар и перец по вкусу.*

### Способ приготовления

Сначала займемся капустой. Разделите цветную капусту и брокколи на соцветия. Брюссельскую капусту разрежьте пополам. Из фенхеля удалите стебель и разрежьте на 4 части. Из сладкого перца удалите сердцевину и нарежьте его соломкой. Грибы нарежьте ломтиками. Порежьте салат, а морковь и кольраби нарежьте соломкой. Затем вскипятите воду, не забыв ее подсолить, и по очереди бланшируйте в ней брокколи, цветную и брюссельскую капусту, стручки зеленого горошка, фенхель, кольраби и морковь. Когда все овощи будут готовы, сполосните их под холодной водой, смешайте с нарезанным перцем и грибами и разложите по тарелкам вместе с листьями салата. Сверху положите пророщенную сою. И в конце смешайте пахту, растительное масло и лимонный сок, добавьте сахар и залейте этим соусом салат.

А теперь займитесь украшением. Возьмите 1 цуккини, отрежьте от него ломтик и острым ножом сделайте много надрезов с одной стороны. Надрезы старайтесь делать как можно тоньше. Ломтик должен быть похож на гребенку. Скатайте его в трубочку и закрепите шпажкой или зубочисткой. Поставьте «на попа» и раскройте руками «лепестки». Украсьте этой «астрой» салат.

## «Морские виртуозы»

### *Требуется*

*1 банка морской капусты, 2–3 яблока, 200 г крабового мяса, стакан сметаны, полстакана изюма, 2 ст. ложки меда.*

### Способ приготовления

Откройте банку с капустой и выложите содержимое в миску, добавьте натертые на терке яблоки, ошпаренный кипятком изюм и мелко нарезанное крабовое мясо. В миске поменьше смешайте мед со сметаной. Этим соусом заправьте салат и перемешайте.

Для украшения возьмите 3 сильно замороженные крабовые палочки и у каждой осторожно разрежьте один конец в виде метелки. Отогните получившиеся полоски, чтобы они не отломались. Воткните «метелки» в салат перед тем, как подать его к столу.

## «Подводное царство»

### *Требуется*

*Полкило свежих креветок в панцирях, 2 измельченных зубчика чеснока, щепотка измельченных лимонных корочек,  $\frac{1}{4}$  стакана лимонного сока, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука,  $\frac{1}{4}$  стакана измельченного свежего острого перца, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки сахара,  $\frac{1}{4}$  ч. ложки черного молотого перца, листья салата, 1 плод средней величины папайя или манго, очищенные, освобожденные от зерен и нарезанные.*

### Способ приготовления

Очистите креветки и положите в кастрюлю, влив туда 4 стакана воды. Варите 2 минуты. Затем остудите под струей холодной воды и обсушите. Далее возьмите пластиковый пакет, поместите туда чеснок, лимонные корки, лимонный сок, оливковое масло, лук, острый перец, петрушку, сахар, соль и черный молотый перец. Хорошо перемешайте. Поместите в пакет готовые креветки. Потрясите пакет, чтобы креветки покрылись маринадом. Положите в холодильник на 3 часа, время от времени встряхивая. Перед подачей на стол высушите креветки, чтобы на них не осталось маринада. Выложите на дно блюда листья салата, а на них – креветки. По краю блюда можно поместить ломтики папайи или манго.

## **«Парис и Елена»**

### ***Требуется***

*Несколько сочных болгарских перцев разных цветов, 200 г грибов, 200 г спаржи, 200 г мандаринов, 20 г уксуса, 40 г оливкового масла и 40 г коньяка.*

### **Способ приготовления**

Перчики очистите от сердцевины и испеките в духовом шкафу. Затем охладите и осторожно снимите кожицу. Сварите грибы и нарежьте их соломкой, мандариновые дольки очистите от кожицы и смешайте их с грибами и головками вареной спаржи. Заправьте уксусом, оливковым маслом, коньяком и солью по вкусу. Осторожно перемешайте. В остывшие печеные перчики ложкой наложите салатную массу и уложите перцы на блюдо.

## «Фантазии с перчиками»

### *Требуется*

*Несколько сладких перцев, вареная спаржа, болгарский перец, корнбишоны, яблоки, тимьян, мята, укроп, эстрагон, оливковое масло.*

### Способ приготовления

Стручки перцев вымойте и целиком положите в сковороду. Поставьте на газ и на среднем огне пеките. Крышка должна быть плотно закрыта. Время от времени перчики нужно переворачивать. Как только они станут румяными, включите газ на полную мощность на 5 – 10 секунд и сразу выключите. Пусть теперь немного остынут. Через 15 минут откройте сковороду. Перчики основательно пропотели. Слейте этот бульон. Теперь осторожно снимите кожицу перчиков, посолите их и приправьте черным молотым перцем. Затем очень осторожно выньте из перчиков корненожку с семечками и нафаршируйте их следующим составом: вареная спаржа, болгарский перец, корнбишоны, яблоки, тимьян, мята, укроп, эстрагон. Все это нужно мелко порубить, перемешать, посолить и заправить оливковым маслом. Этим фаршем наполните печеные перчики. Выложите их на большое блюдо и подайте на стол.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.