

УДК 641.5  
ББК 36.991  
И25



Никакая часть данного издания не может быть скопирована или воспроизведена в любой форме без письменного разрешения издательства

Дизайнер обложки Юлия Сорудейкина

---

Видання для організації дозвілля

ІВЧЕНКО Зоряна  
**Швидкі рецепти.**  
**5 хвилин. 5 інгредієнтів. 5 варіантів**  
[російською мовою]

Керівник проекту В. В. Столяренко  
Координатор проекту К. В. Новак  
Відповідальний за випуск І. Р. Залатарев  
Редактор О. В. Супронюк  
Художній редактор Ю. О. Сорудейкина  
Технічний редактор В. Г. Євлахов  
Коректор Л. Ф. Зінченко

Підписано до друку 13.05.2016.  
Формат 70x100/16. Друк офсетний.  
Гарнітура «FuturaLight». Ум. друк. арк. 7,74.  
Наклад 25 000 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
Св. № ДК65 від 26.05.2000  
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а  
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано у ПРАТ  
«Харківська книжкова фабрика «Гlobus»  
61012, м. Харків, вул. Різдвяна, 11,  
Свідоцтво ДК № 3985 від 22.02.2011 р.  
www.globus-book.com

---

ISBN 978-617-12-1032-5 [Украина]  
ISBN 978-5-9910-3626-9 [Россия]

Издание для досуга

ІВЧЕНКО Зоряна  
**Быстрые салаты.**  
**5 минут. 5 ингредиентов. 5 вариантов**

Руководитель проекта В. В. Столяренко  
Координатор проекта Е. В. Новак  
Ответственный за выпуск И. Р. Залатарев  
Редактор О. В. Супронюк  
Художественный редактор Ю. А. Сорудейкина  
Технический редактор В. Г. Евлахов  
Корректор Л. Ф. Зинченко

Подписано в печать 13.05.2016.  
Формат 70x100/16. Печать офсетная.  
Гарнитура «FuturaLight». Усл. печ. л. 7,74.  
Тираж 25 000 экз. Зам. № .

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»  
Св. № ДК65 от 26.05.2000  
61140, Харьков-140, просп. Гагарина, 20а  
E-mail: cop@bookclub.ua

Отпечатано в ПРАТ  
«Харківська книжкова фабрика «Гlobus»  
61012, г. Харків, ул. Рождественская, 11  
Свидетельство ДК № 3985 от 22.02.2011 г.  
www.globus-book.com

- 
- © Ивченко З., текст и фотографии, 2016  
© DepositPhotos.com / studioM, SimpleFoto, ivanmateev, фотографии, 2016  
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»,  
издание на русском языке, 2016  
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»,  
художественное оформление, 2016  
© ООО «Книжный клуб «Клуб семейного до-  
суга», г. Белгород, 2016

## ОТ АВТОРА

За что мы любим салаты? За простоту, быстроту приготовления и, конечно, универсальность. Салатом можно удивить гостей за праздничным столом или просто быстро поужинать после работы. В этой книге я собрала рецепты-трансформеры. Это значит, что на базе каждого рецепта путем замены «игроков» можно приготовить до 5 различных вариаций. В каждом салате всего несколько ингредиентов, их можно подготовить заранее, чтобы само конструирование салата заняло не больше 10 минут. Колбасы и консервы, запеченное мясо, маринованные, вареные и свежие овощи, бобовые и крупы, сыры — из всего этого можно приготовить сотни вкусных и питательных салатов. И какой салат без заправки? Домашний майонез, соус винегрет, ореховый, сметанный, йогуртовый... Каких только вкусных соусов-заправок нет в этой книге! Их можно взять на вооружение и продолжить салатные эксперименты. Загляните в холодильник — наверняка у вас получится приготовить салат из этой книги прямо сейчас!



## АЗИАТСКИЙ КАПУСТНЫЙ САЛАТ



### ИНГРЕДИЕНТЫ

- Капуста молодая (пекинская капуста, яблоко зеленое) – 800 г
- Морковь (перец сладкий, огурцы) – 200 г
- Лайм (лимон) – 1 шт.
- Перец чили (чеснок) – 1 шт.
- Свежая мятта (кинза, зеленый лук) – 1 пучок
- Сахар коричневый – 2 ст. л.
- Рисовый уксус (лимонный сок) – 2 ст. л.
- Рыбный соус (соевый соус) – 2 ст. л.
- Соль –  $\frac{1}{2}$  ст. л.
- Масло оливковое – 1 ст. л.
- Кунжутное семя (семена подсолнуха, укроп) – 1 ст. л.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Капусту тонко нацинковать. Морковь натереть на крупной терке. Перец чили очистить от семян и тонко нарезать. Все перемешать и убрать в холодильник под пленку.
2. Приготовить заправку. Для этого смешать сахар, соль, рисовый уксус, сок лайма и рыбный соус. Перед подачей заправить салат, добавить листья мяты и посыпать семенами кунжута.

### ВАРИАНТЫ

**2** Нарезать тонкими полосками огурцы и сладкий перец. Добавить кинзу. Для заправки смешать масло, сахар, уксус, соевый соус.

**3** Тонко нарезать огурцы, чеснок и зеленое яблоко. Полить лимонным соком. Нацинковать укроп и зеленый лук. Все смешать, посолить и заправить оливковым маслом.

**4** Нацинковать тонко капусту и сладкий перец. Заправить салат маслом, соевым соусом и лимонным соком.

**5** Нацинковать тонко пекинскую капусту. Огурцы нарезать тонкими полосками. Для заправки смешать масло, лимонный сок, сахар и соль. Посыпать салат мятою и семенами подсолнуха.



# АЗИАТСКИЙ САЛАТ С КОПЧЕНОЙ КУРИЦЕЙ



## ИНГРЕДИЕНТЫ

- Курица копченая (креветки) — 400 г
- Огурцы (ананас, грейпфрут) — 300 г
- Салат (капуста пекинская, перец сладкий) — 150 г
- Имбирь маринованный (чеснок) — по вкусу
- Соевый соус — 4 ст. л.
- Масло растительное — 2 ст. л.
- Кунжутные семечки — 1 ст. л.

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Копченую курицу разобрать на волокна. Огурцы нарезать тонкими кружочками.
2. Для заправки смешать соевый соус с растительным маслом без запаха, по желанию добавить пропущенный через пресс чеснок. Добавить черный и белый кунжут и перемешать.
3. Собрать салат. В миску положить порванные листья салата, огурец, копченую курицу, маринованный имбирь и полить заправкой. Перемешать и сразу подавать.

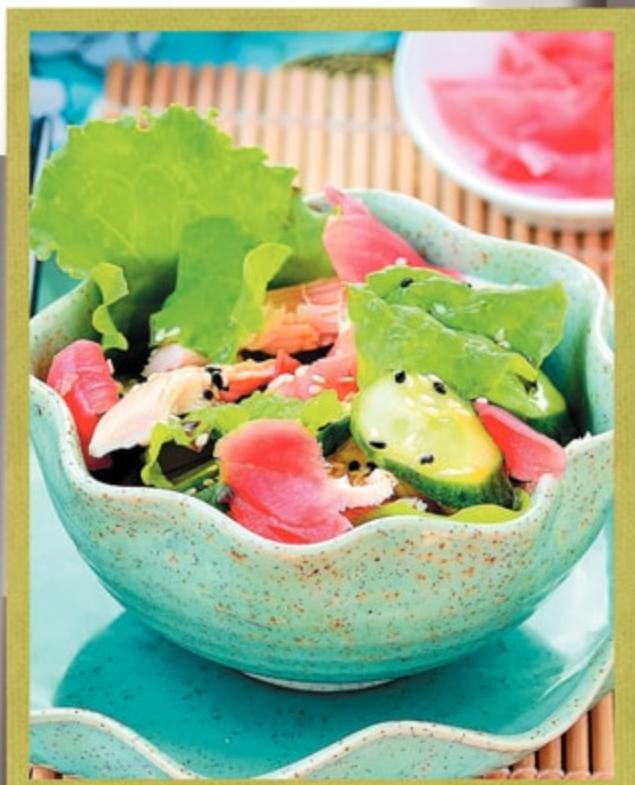
## ВАРИАНТЫ

**2** Креветки отварить или обжарить до готовности, 3–5 минут. Тонко нацинковать пекинскую капусту, ананас нарезать кусочками. Все смешать с заправкой, выдавить чеснок.

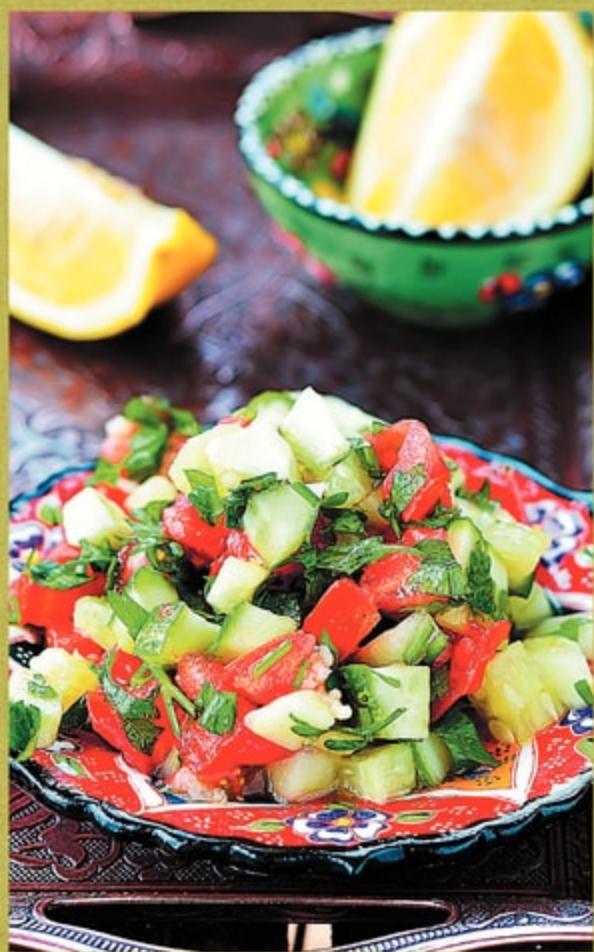
**3** Нарезать копченую курицу, пекинскую капусту. Ананас нарезать кусочками. Все смешать с заправкой.

**4** Креветки обжарить на рас- тительном масле с чесноком. Нарезать тонко сладкий перец и огурец. Все смешать с заправкой, посыпать кунжутом.

**5** Вместо огурца положить в салат дольки грейпфрута.



## АРАБСКИЙ ОВОЩНОЙ САЛАТ



### ВАРИАНТЫ

**2** Цукинни нарезать вдоль, смазать оливковым маслом и запечь в духовке 5 минут. Добавить в салат вместо огурцов.

**4** Заправить салат сметаной, вмешав чеснока положить нарезанный лук, вместо петрушки — укроп.

**3** Сладкий перец нарезать полосками, смазать маслом и запечь в духовке 8–10 минут. Добавить в салат вместо огурцов.

**5** Заменить помидоры консервированной кукурузой.



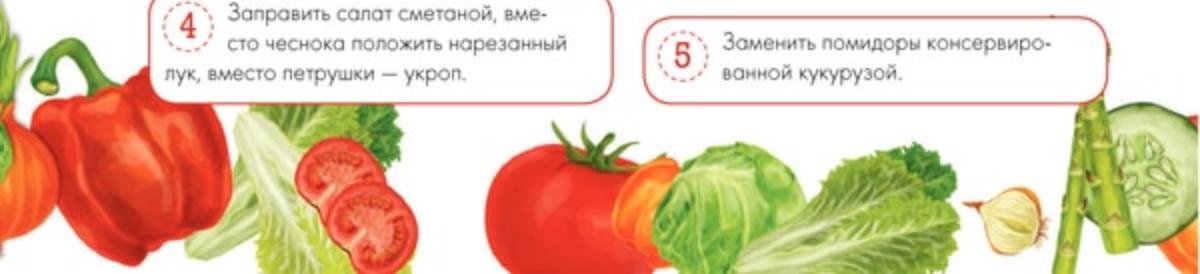
### ИНГРЕДИЕНТЫ

- Помидоры [кукуруза консервированная] – 400 г
- Огурцы [печеные цукини, сладкий перец] – 300 г
- Петрушка [кинза, укроп] – 2 пучка
- Чеснок [лук сладкий] – 4 зубчика (1 шт.)
- Масло оливковое [сметана] – 4 ст. л.
- Сок лимонный – 2–3 ст. л.
- Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Чеснок растолочь в ступке с солью. Петрушку очень мелко нарубить, добавить к чесноку и слегка размять. Добавить оливковое масло и лимонный сок, перемешать. Должна получиться густая заправка.

2. Овощи нарезать мелкими кубиками, смешать с заправкой и подать к хумусу, кебабам, баранине или курице гриль, с лепешками.



## ВЕСЕННИЙ САЛАТ С ЯИЧНО-СМЕТАННОЙ ЗАПРАВКОЙ



### ИНГРЕДИЕНТЫ

- Салатные листья (крапива молодая) – 1 пучок
- Редис (огурцы свежие, помидоры) – 150 г
- Яйцо – 3 шт.
- Сметана (йогурт) – 3 ст. л.
- Укроп (черемша) – 1 пучок
- Зеленый лук (зелень молодого чеснока, тунец консервированный) – 1 пучок
- Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Яйца сварить вкрутую, остудить и очистить. Белки мелко нарезать. Желтки растереть с солью, добавить сметану.

2. Салатные листья крупно порвать, редис нарезать ломтиками, укроп и зеленый лук нарубить. Сложить все в миску, посыпать белками и зеленью и полить соусом.



### ВАРИАНТЫ

**2** Молодую крапиву ошпарить кипятком, отжать лишнюю воду и крупно нарубить. Добавить нарезанные кружочками огурцы, свежие или малосольные, рубленую зелень, белки яиц и полить заправкой.

**3** Заменить редиску огурцами, укроп черемшой, зеленый лук зеленью молодого чеснока.

**4** Заправить салат майонезом вместо сметаны.

**5** Консервированного тунца тщательно размять вилкой, смешать со сметаной, посолить и поперчить. Яйца добавить в салат целиком и полить салат тунцовой заправкой.



## ВИНЕГРЕТ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ



### ИНГРЕДИЕНТЫ

- Картофель (чернослив) — 4 шт.
- Морковь (орехи грецкие) — 2 шт.
- Капуста морская (горошек консервированный, патиссоны консервированные) — 250 г
- Свекла — 2 шт.
- Соленые огурцы (сельдь или отварная рыба) — 3 шт. (300—400 г)
- Лук репчатый (лук зеленый, красный лук) — 1 шт. (1 пучок, 1 шт.)
- Масло растительное (майонез) — 5 ст. л.
- Соль и перец по вкусу

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Отварить до готовности морковь, картофель и свеклу в кожуре. Остудить и очистить овощи.
2. Лук, картофель, морковь и свеклу нарезать кубиками. Свеклу положить в салатник и полить растительным маслом, перемешать.
3. Морскую капусту мелко нашинковать, соленые огурцы нарезать кубиками. Все смешать, поперчить и при необходимости посолить.



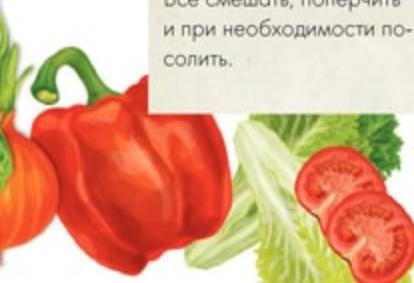
### ВАРИАНТЫ

**2** Заменить соленые огурцы соленой сельдью.

**3** Смешать нарезанный красный лук, чернослив, морскую капусту и заправить майонезом. Посыпать тертыми грецкими орехами.

**4** Отварить филе белой рыбы тресковых пород, остудить и нарезать кусочками. Заменить ею соленые огурцы, вместо морской капусты положить горошек, вместо репчатого лука — зеленый и заправить салат майонезом.

**5** Заменить огурцы маринованными патиссонами, в салат положить вареную белую рыбку. Заправить салат майонезом.



## ВИНЕГРЕТ



### ИНГРЕДИЕНТЫ

- Картофель — 3 шт.
- Морковь — 2 шт.
- Капуста квашеная (говядина отварная, мидии консервированные) — 200 г
- Огурцы соленые (горошек) — 3 шт.
- Свекла — 2 шт.
- Лук зеленый — 1 пучок
- Масло льняное (майонез) — 3 ст. л.
- Соль и перец по вкусу



### ВАРИАНТЫ

3

Вместо квашеной капусты положить в салат мидии.

4

Заменить соленые огурцы горошком.

2

Нарезать вареную говядину и смешать с нарезанными овощами и горошком. Заправить майонезом по вкусу.

5

Заправить винегрет майонезом.



## Содержание

От автора.....	3	Салат с копченой колбасой и свеклой.....	51
Азиатский капустный салат.....	4	Салат с копченой курицей и черносливом.....	52
Азиатский салат с копченой курицей.....	5	Салат с копченым окороком	
Арабский овощной салат.....	6	и картофельной заправкой.....	53
Весенний салат с яично-сметанной заправкой.....	7	Салат с куриной печенью и свеклой.....	54
Винегрет с морской капустой.....	8	Салат с кукурузой и кукурузными чипсами.....	56
Винегрет.....	9	Салат с куриной печенью и яблоками.....	57
Вьетнамский капустный салат.....	10	Овощной салат с кускусом.....	58
Греческий салат.....	11	Салат с курицей, ветчиной и сыром.....	59
Зеленый салат с грудинкой и яйцом.....	12	Салат из маринованных опят с бужениной.....	60
Салат из капусты с горошком.....	14	Салат с маринованными грибами	
Испанский картофельный салат.....	16	и картофелем.....	61
Капустный салат с перцем.....	17	Салат с нутом и колбасками.....	62
Капустный салат с семгой.....	18	Салат с нутом и тунцом.....	63
Картофельный салат		Салат с пекинской капустой	
с селедочной заправкой.....	20	и крабовыми палочками.....	64
Картофельный салат со скумбрией.....	21	Салат с перцем и сардинами.....	65
Колбасный салат с сыром.....	22	Салат с печенью и свеклой.....	66
Куриный салат с помидорами.....	23	Салат с печенью трески.....	67
Летний салат с картофелем.....	24	Салат с редисом и вареной колбасой.....	68
Летний салат с салатом.....	25	Салат с сельдереем и печенью трески.....	69
Летний салат с сельдью.....	26	Салат с сельдереем и тунцом.....	70
Макаронный салат с овощами.....	27	Салат с сельдью и помидорами.....	71
Макаронный салат с хрустящими овощами.....	28	Макаронный салат с сосисками.....	72
Панцанелла.....	30	Салат с языком.....	73
Полосатый салат.....	32	Теплый салат с фасолью,	
Португальский овощной салат.....	33	овощами и грудинкой.....	74
Салат «Айвengo».....	34	Салат «Узбекистан».....	76
Салат из макарон с тунцом и овощами.....	36	Табуле.....	77
Салат из крабовых палочек с сельдереем.....	37	Теплый салат с шампиньонами.....	78
Салат из печеного картофеля.....	38	Турецкий салат с нутом.....	79
Салат с тунцом и рисовой попшой.....	40	Фаттуш.....	80
Салат из цветной капусты.....	41	Фруктовый салат.....	81
Салат «Крабовый».....	42	Хлебный салат с курицей гриль.....	82
Салат «Лесная быль».....	43	Цезарь.....	83
Салат «Нисуаз».....	44	Зимний хрустящий салат.....	84
Салат с беконом, яйцом и гренками.....	45	Шопский салат.....	85
Салат с бужениной.....	46	Овощной салат с ореховой заправкой.....	86
Салат с ветчиной, кукурузой и овощами.....	47	Салат из баклажанов с фетой.....	87
Салат с кальмарами.....	48	Салат из пасты с горошком и беконом.....	88
Салат с бужениной и капустой.....	49	Салат с куриной грудкой и макаронами.....	89
Салат с консервированной горбушей		Салат с ветчиной и сыром.....	90
и сыром.....	50	Салат с макаронами и сельдью.....	91
		Легкий картофельный салат.....	92
		Итальянский макаронный салат.....	93
		Капустный салат.....	94



**УКРАИНА**

- по телефонам справочной службы  
(050) 113-93-93 (МТС); (093) 170-03-93 (Life)  
(067) 332-93-93 (Киевстар); (057) 783-88-88
- на сайте Клуба: [www.bookclub.ua](http://www.bookclub.ua)
- в сети фирменных магазинов см. адреса на сайте Клуба или по QR-коду



Высылается бесплатный каталог

**Для оптовых клиентов**

**Харьков**

тел./факс +38(057)703-44-57  
e-mail: trade@bookclub.ua  
[www.trade.bookclub.ua](http://www.trade.bookclub.ua)

**Киев**

тел./факс +38(067)575-27-55  
e-mail: kyiv@bookclub.ua

**Одесса**

тел./факс +38(067)572-44-28  
e-mail: odessa@bookclub.ua

*Приглашаем к сотрудничеству  
авторов, художников, переводчиков и редакторов*

e-mail: publish@bookclub.ua

**Ивченко З.**

И25 Быстрые салаты. 5 минут. 5 ингредиентов. 5 вариантов / Зоряна Ивченко. — Харьков : Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга» ; Белгород : ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"», 2016. — 96 с. : цв. ил.

ISBN 978-617-12-1032-5 [Украина]

ISBN 978-5-9910-3626-9 [Россия]

УДК 641.5  
ББК 36.991