

Технологический процесс приготовления салатов

Салат — это холодное блюдо, состоящее из одного или нескольких видов овощей, а также из овощей в сочетании с мясом, рыбой, яйцами и т. д.

Классификация салатов по составу ингредиентов

- **1.-овощные** – натуральные или смешанные, приготовленные из сырых, отварных или консервированных овощей;
- **2.-фруктовые десертные** – приготовленные из различных натуральных фруктов и фруктовые закусочные, в которых фрукты смешиваются с различными овощами или другими продуктами;
- **3. грибные** – из свежих, соленых, маринованных или сухих, предварительно отваренных, грибов;
- **4. бобовые** – из зеленых стручков или отварных зерен гороха, фасоли, бобов, чечевицы;
- **5. мясные** – из мяса или мясопродуктов, заправленных острыми соусами;
- **6. из мяса птицы и дичи;**
- **7. рыбные** – из свежей (отварной или жареной), соленой, маринованной или копченой рыбы;
- **8. из морских или океанических продуктов** (кальмаров, морской капусты и т. д.);
- **9. из яиц;**
- **10. из круп или макаронных изделий;**
- **11. винегреты;**



По способу приготовления

- 1. смешанные (простые или сложные)
- 2. салаты коктейли
- 3. салаты «пай»
- 4. теплые салаты
- 5. крудите

A decorative graphic on the left side of the slide features a large, light green sun with yellow rays at the top. Below it, a green balloon with a yellow ribbon is partially visible. At the bottom left, there are purple and yellow balloons with yellow rays, suggesting a festive or celebratory theme.

Смешанные салаты

Преимущества овощных легких салатов.

Ингредиенты в процессе приготовления практически не подвергаются тепловой обработке, а даже если процесс отваривания и имеет место, то он сохраняет в продуктах намного больше витаминов, чем обжаривание или тушение.

В простых рецептах салатов могут быть использованы практически все пригодные в пищу продукты, смешанные в любых сочетаниях. Единственное серьёзное требование — это совместимость ингредиентов по вкусу. Очень важным является также выбор подходящей салату заправки. Чтобы не испортить вкус салата, специалисты по кулинарии советуют сначала попробовать новую заправку на небольшой части блюда, и только после успешного опыта ею можно заправить весь салат.



- Айсберг (айс-салат, криспхед, ледяная гора, ледяной салат)
- Самый покупаемый кочанный салат на своей родине – в США – популярен и у нас. Айсберг – это достаточно плотные круглые кочаны, весом от 300 г до килограмма. Листья крупные, светло- или ярко-зеленые, сочные, хрустящие. В отличие от большинства салатов можно хранить его в холодильнике до трех недель.

Айсберг чуть сладковат, сильно выраженного вкуса не имеет, а потому его можно сочетать с любыми соусами (особенно сметанными) и блюдами. Его используют в составе салатов, в качестве гарнира для мяса, рыбы, морепродуктов, им оформляют сэндвичи и закуски. Можно сделать с ними голубцы – использовать бланшированные листья салата вместо капустных листьев. А еще – учитывая, что плотные листья хорошо держат форму – подать в них приготовленный салат.

Лоло-росо



- Один из самых популярных и самых красивых салатов. Представлен несколькими сортами, самые покупаемые - Лолло Росса (краснолистный) и Лолло Бионда (зеленый). Лолло Росса также часто называют коралловым салатом. Итальянский яркий курчавый красавец – родственник нашего старого знакомого латука. Лолло Росса отличается интенсивным, слегка горьковатым ореховым вкусом. Зеленый Лолло Бионда имеет более нежный вкус. листья достаточно мягкие, они придают салатам объем. Лолло Росса хорош и сам по себе – рецептов с ним достаточно – и в смеси с пряными салатами. Салат отлично сочетается с горячими закусками, соусами, запеченными овощами и очень подходит для жареного мяса. Не говоря уже о редкой декоративности листьев, способных украсить любое блюдо.

Палла Росса



- сорт краснокочанного цикорного салата (см. ниже), отличающийся от других кочанных цикорных тем, что дает ранний урожай. Палла Росса – это немелкие кочаны весом до 200-300 г, Палла Росса отличается темно-красными листьями с белыми ребрами, хрустящими и сочными. У него приятный вкус с горчинкой. Используют его так же, как и другие цикорные салаты, но больше всего – в свежем виде. И, конечно – для украшения разных блюд.

Пекинская капуста



- Продолговатый неплотный кочан из нежных и довольно сочных листьев. Бывает еще полукочанная и листовая пекинская капуста. Ценится она в основном за дешевизну и довольно долгий срок хранения, в течение которого пекинка ничего не теряет из богатого набора витаминов и микроэлементов. И еще любима она теми, для кого низкокалорийные диеты – почти образ жизни

Руккола



- Это небольшое растение, говорят – лучший друг худеющей девушки, потому что ни один салат не помогает так наладить обмен веществ. Мужчины издревле полагали рукколу афродизиак. Большинство салатов могут только позавидовать нынешней популярности рукколы в нашей стране.

Она принадлежит к семейству крестоцветных, находится в близкой родственной связи с одуванчиком, представляет собой тонкие стебельки с серовато-зелеными листиками необычной формы. Эти листики заряжены своеобразным пряным ароматом и пикантным горчично-орехово-перечным вкусом. Отличается еще и тем, что растет не розеткой или пучком, а отдельными стебельками.

Фризе



- Фризе в переводе с французского – кудрявый. У него узкие кудрявые листья, светло-зеленые по окружности и бело-желтоватых в центре. Раньше для того, чтобы получить эту нежную светлую серединку без лишней горечи, фризе, как и некоторые другие цикорные салаты, связывали или накрывали, лишая доступа света. Сейчас выведены самоотбеливающиеся сорта, которые не надо связывать. Фризе – это кудрявая разновидность эндивия (см. ниже). По размеру Фризе примерно такой, как и кочанный салат.

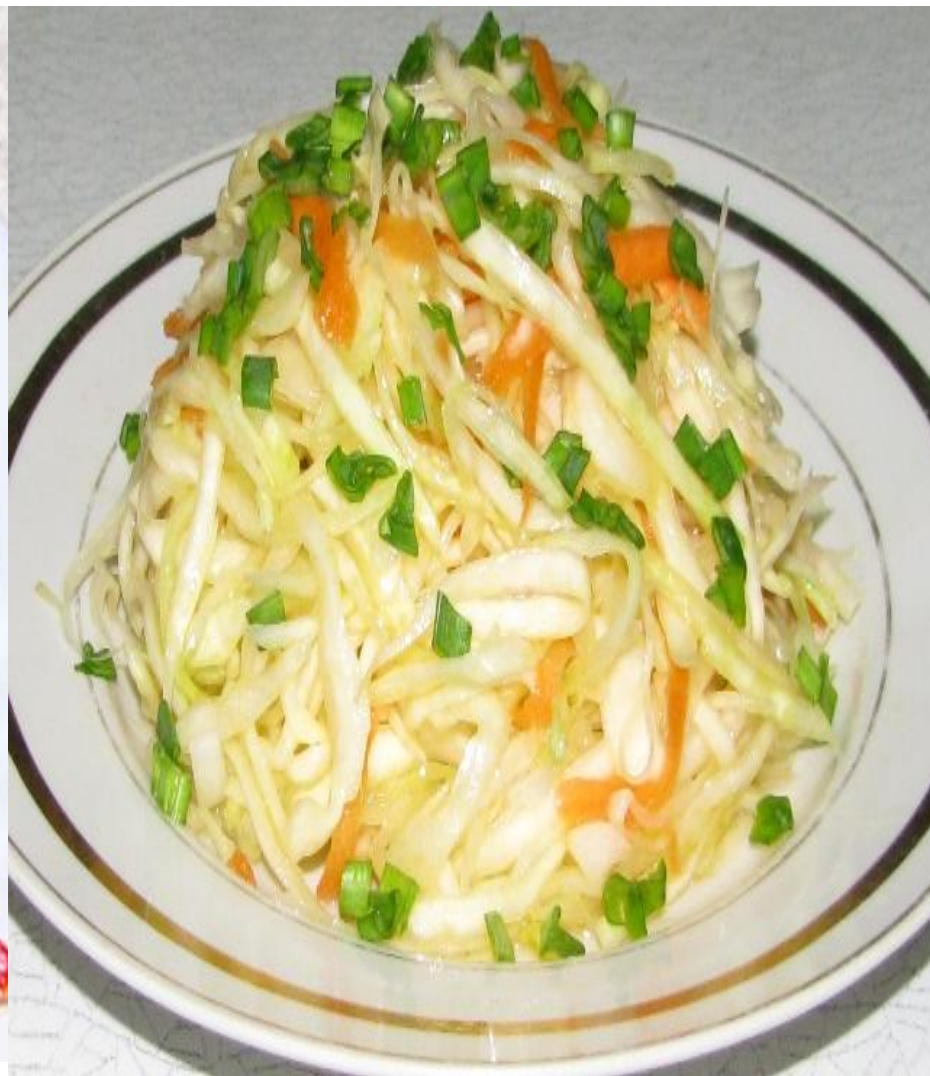
Шпинат



- Этот вид салатной зелени известен давным-давно и популярен во всех кухнях мира. Растет розетками, в которые собраны по 8-12 листьев, в зависимости от сорта – плоские или морщинистые, круглые или овальной формы. Листья шпината – нежные и сочные, насыщенно-зеленого цвета. Зимние сорта имеют более крупные листья по цвету темнее летних.

Шпинат на 91,4% состоит из воды, при этом имеет так называемую «отрицательную» калорийность, т.е. наш организм тратит на усвоение шпината больше энергии, чем получает от него

Простые овощные салаты.





Сложные смешанные салаты.

Салат «мясной»



Салат «Столичный»



Салат «Цезарь».

с креветками

с курицей





Салат «греческий»



Салат с мацарелой

















SVOIPRAVILA.RU

Салаты с макаронными изделиями





Винегрет









Салаты «Пай»









recipess.in.ua



Крудите

Крудите (произносится «крудитэ» с ударением на последний слог) – это красиво нарезанные овощи, поданные вместе с одним или несколькими соусам.











Теплые салаты

- Теплые салаты – это замечательное, самобытное блюдо, которое может послужить не только полноценным завтраком или обедом, но и закуской к алкоголю, антрэ в ожидании основного блюда или просто плотным перекусом.
- Теплые салаты подают отдельно, не дополняя гарниром, а заправляют оливковым маслом, лимонным соусом, бальзамическим или винным уксусом, но ни в коем случае не майонезом или сметаной. О том, как приготовить теплый салат и разобраться в тонкостях этого процесса самостоятельно, мы расскажем в этой статье.







