

Раздел «Кулинария»

Салаты



ВЫПОЛНИЛА :
КОРОВКИНА В.Н.

□ **Салатом называют холодное блюдо из одного или нескольких видов овощей, заправленных сметаной или майонезом, салатной заправкой или растительным маслом. Салаты и винегреты – излюбленные закусочные блюда.**



• **ДЛЯ ИХ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ИСПОЛЬЗУЮТ СЫРЫЕ, ВАРЕННЫЕ, КВАШЕННЫЕ И МАРИНОВАННЫЕ ОВОЩИ, А ТАКЖЕ ФРУКТЫ И ФРУКТОВЫЕ МАРИНАДЫ, ОТВАРЫ И КОНСЕРВИРОВАННЫЕ МЯСНЫЕ И РЫБНЫЕ ПРОДУКТЫ, ДОМАШНЮЮ ИЛИ ЖАРЕНУЮ ПТИЦУ.**

ИСТОРИЯ САЛАТОВ

Салаты готовили с древнейших времен, например в Древнем Риме еще 2500 лет назад.



ОДНАКО ОСОБЫМ РАЗНООБРАЗИЕМ ОНИ НЕ ОТЛИЧАЛИСЬ. В ТО ВРЕМЯ САЛАТ БЫЛ ТОЛЬКО ОДИН, И В ЕГО СОСТАВЕ БЫЛИ ПЕТРУШКА, ЛУК И ЭНДИВИЙ (ОСОБЫЙ СОРТ САЛАТА), ПРАВДА ВСЯ ЭТА ЗЕЛЕНЬ ЗАПРАВЛЯЛАСЬ СОУСОМ ИЗ ПЕРЦА, СОЛИ, УКСУСА И МЕДА.

ИСТОРИЯ САЛАТОВ

НОВАЯ ИСТОРИЯ САЛАТА НАЧИНАЕТСЯ В ЭПОХУ ВОЗРОЖДЕНИЯ. ПИЩА СТАНОВИТСЯ ИЗЯЩНОЙ РАЗНООБРАЗНОЙ, ПОЯВЛЯЮТСЯ НОВЫЕ ПРОДУКТЫ, СОРТА ВИН, СТРОГИЕ ПРАВИЛА ЭТИКЕТА. САЛАТ СТАНОВИТСЯ ОБЯЗАТЕЛЬНЫМ ДОПОЛНЕНИЕМ К ТОРЖЕСТВЕННОМУ СТОЛУ.



- **ИСТОРИЯ САЛАТОВ ДО 19 ВЕКА СОСТОЯЛА ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ, ТРАВ, КОРНЕПЛОДОВ И ФРУКТОВ. В 19 ВЕКЕ В САЛАТЕ ПОЯВЛЯЮТСЯ МЯСНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ, ОТВАРНЫЕ ОВОЩИ И КОРНЕПЛОДЫ, А ТАКЖЕ СОЛЁНЫЕ, КВАШЕННЫЕ И ДРУГИЕ ПРОДУКТЫ. НАКОНЕЦ, В 19 ВЕКЕ В САЛАТАХ ПОЯВИЛИСЬ ВАРЁНЫЕ ЯЙЦА. ВПОСЛЕДСТВИИ ИМЕННО ЯЙЦА СТАНУТ ОСНОВОЙ ДЛЯ ЛЮБОГО СОВЕТСКОГО САЛАТА. КОНЕЦ 19 ВЕКА МОЖНО СЧИТАТЬ НАЧАЛОМ ЭРЫ МАЙОНЕЗНОЙ ЗАПРАВКИ.**

ИСТОРИЯ САЛАТОВ

- **В 20 ВЕКЕ В САЛАТЫ УЖЕ ПОПАДАЮТ ВСЕ ВИДЫ МЯСА, РЫБЫ, ГРИБЫ, КОНСЕРВИРОВАННЫЕ БОБЫ И КУКУРУЗА, ВСЕ ВИДЫ ФРУКТОВ. САЛАТ ПЕРЕСТАЁТ БЫТЬ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫМ БЛЮДОМ ИЛИ ЗАКУСКОЙ, ОН ПЕРЕХОДИТ В РАЗРЯД САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ БЛЮД.**
 - **В СОВЕТСКОЙ РОССИИ САЛАТЫ БЫЛИ ПРИЗНАКОМ ШИКА, ПРАЗДНИКОМ, ЭЛЕМЕНТОМ БУРЖУАЗНОЙ ЖИЗНИ. ЯВЛЯЯСЬ СИМВОЛОМ ХОРОШЕЙ СЫТОЙ ЖИЗНИ, САЛАТЫ ИЗ РЕСТОРАННОЙ КУХНИ ПЕРЕШЛИ В ДОМА ОБЫЧНЫХ ГРАЖДАН, МНОГОКРАТНО ИЗМЕНЯЯСЬ И УПРОЩАЯСЬ.**



САЛАТ «ЦЕЗАРЬ»

- САЛАТ ПОЛУЧИЛ НАЗВАНИЕ НЕ ПО ИМЕНИ ГАЯ ЮЛИЯ ЦЕЗАРЯ, А ПО ИМЕНИ ЧЕЛОВЕКА, НАИБОЛЕЕ ЧАСТО НАЗЫВАЕМОГО ИЗОБРЕТАТЕЛЕМ ЭТОГО БЛЮДА — АМЕРИКАНСКОГО ПОВАРА ИТАЛЬЯНСКОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ ЦЕЗАРЯ КАРДИНИ, КОТОРЫЙ В 20-40-Х ГОДАХ XX ВЕКА ВЛАДЕЛ НЕСКОЛЬКИМИ РЕСТОРАНАМИ В ГОРОДЕ ТИХУАНА, НАХОДЯЩЕМСЯ НА ТЕРРИТОРИИ МЕКСИКИ (ПОСКОЛЬКУ ОТ САН-ДИЕГО ТИХУАНУ ОТДЕЛЯЕТ ТОЛЬКО ГРАНИЦА, ТАКОЕ ВЫГОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ПОЗВОЛЯЛО КАРДИНИ ИЗБЕГАТЬ ОГРАНИЧЕНИЙ СУХОГО ЗАКОНА.



- ПО ЛЕГЕНДЕ, САЛАТ БЫЛ ИЗОБРЕТЁН КАРДИНИ 4 ИЮЛЯ 1924 ГОДА (В ДЕНЬ НЕЗАВИСИМОСТИ США), КОГДА НА КУХНЕ ПОЧТИ НИЧЕГО НЕ ОСТАЛОСЬ, А ПОСЕТИТЕЛИ ТРЕБОВАЛИ ПИЩИ

САЛАТ «ЦЕЗАРЬ». ТЕХНИКА ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Рассмотрим подробнее простой классический вариант приготовления салата «Цезарь». Для этого нам потребуются следующие ингредиенты:

- **ИНГРЕДИЕНТЫ**

- **ДЛЯ САЛАТА**

- КУРИНОЕ ФИЛЕ 400 ГР
- САЛАТ АЙСБЕРГ 1 КОЧАН
- ПОМИДОРЫ ЧЕРРИ 200 ГР
- СЫР ПАРМЕЗАН 100 ГР
- ХЛЕБ БЕЛЫЙ 1/2 БУХАНКИ
- ЧЕСНОК 2 ЗУБЧИКА
- ОЛИВКОВОЕ МАСЛО 3 СТ.Л.
- СОЛЬ

- **ИНГРЕДИЕНТЫ**

- **ДЛЯ СОУСА ЦЕЗАРЬ**

- ЯЙЦА 2 ШТ
- ОЛИВКОВОЕ МАСЛО 60 МЛ
- ГОРЧИЦА 2 Ч.Л.
- СОК ЛИМОННЫЙ 3 СТ.Л.
- ЧЕСНОК 2 ЗУБЧИКА
- СЫР ПАРМЕЗАН 50 ГР
- СОЛЬ

- ПЕРЕЦ ЧЕРНЫЙ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ СОУСА

- НАЧНЁМ ГОТОВИТЬ САЛАТ С ПРИГОТОВЛЕНИЯ СОУСА. ЯЙЦА НЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ХОЛОДНЫМИ, ИХ СЛЕДУЕТ ДОСТАТЬ ИЗ ХОЛОДИЛЬНИКА ЗАРАНЕЕ (ЗА 1-2 ЧАСА) ИЛИ ПОЛОЖИТЬ В МИСКУ С ТЁПЛОЙ ВОДОЙ НА 10-15 МИНУТ.



- В КАСТРЮЛЕ КИПЯТИМ ВОДУ И СНИМАЕМ ЕЁ С ОГНЯ. КЛАДЁМ В КИПЯТОК ЯЙЦА И ДЕРЖИМ ТАМ 1 МИНУТУ, ПОСЛЕ ЧЕГО ДОСТАЁМ ИХ И ОСТУЖАЕМ ПРИ КОМНАТНОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ 10-15 МИНУТ. ЯЙЦА ВЫБИВАЕМ В МИСКУ ИЛИ ЧАШУ БЛЕНДЕРА. ЧЕСНОК ЧИСТИМ И ПРОПУСКАЕМ ЧЕРЕЗ ЧЕСНОКОДАВКУ. ПОДГОТАВЛИВАЕМ ЛИМОННЫЙ СОК.

- **ПАРМЕЗАН ТРЁМ НА МЕЛКОЙ ТЁРКЕ. СКЛАДЫВАЕМ В ЧАШУ БЛЕНДЕРА ВСЕ ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ СОУСА И ИЗМЕЛЬЧАЕМ ДО ОДНОРОДНОГО СОСТОЯНИЯ. СОУС ЦЕЗАРЬ ГОТОВ.**



ПРИГОТОВЛЕНИЕ САЛАТА ЦЕЗАРЬ

- **НАЧИНАЕМ С СУХАРИКОВ. С ПОЛОВИНКИ БЕЛОГО ХЛЕБА (ИЛИ БАТОНА) СРЕЗАЕМ КОРКИ И НАРЕЗАЕМ ХЛЕБ КУБИКАМИ. ЧЕСНОК ЧИСТИМ И РАЗДАВЛИВАЕМ ПЛОСКОЙ СТОРОНОЙ ЛЕЗВИЯ НОЖА, КЛАДЁМ В НЕБОЛЬШУЮ МИСОЧКУ И ЗАЛИВАЕМ ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ. СТАВИМ МИСКУ В МИКРОВОЛНОВКУ НА 20-30 СЕКУНД. В РЕЗУЛЬТАТЕ ЭТОЙ ОПЕРАЦИИ МАСЛО ЗАБЕРЁТ АРОМАТ ЧЕСНОКА. ХЛЕБНЫЕ КУБИКИ РАСКЛАДЫВАЕМ НА ПРОТИВНЕ И РАВНОМЕРНО ПОЛИВАЕМ ИХ ЧЕСНОЧНЫМ МАСЛОМ. СТАВИМ ПРОТИВЕНЬ В РАЗОГРЕТУЮ ДО 180°С ДУХОВКУ НА 10-15 МИНУТ ДО ПОЯВЛЕНИЯ ЗОЛОТИСТОГО ЦВЕТА.**





- **КУРИНОЕ ФИЛЕ МОЕМ И РЕЖЕМ ПОПОЛАМ ВДОЛЬ, А ЗАТЕМ НА КУСОЧКИ ДЛИНОЙ ОКОЛО 10 СМ. КУРИЦУ СОЛИМ И ПЕРЧИМ. НА СКОВОРОДЕ РАЗОГРЕВАЕМ НЕМНОГО ОЛИВКОВОГО МАСЛА, КУРИЦУ ОБЖАРИВАЕМ НА СРЕДНЕМ ОГНЕ С ОБЕИХ СТОРОН ДО ЗОЛОТИСТОГО ЦВЕТА. КАЖДЫЙ КУСОК КУРИЦЫ НАРЕЗАЕМ НА НЕБОЛЬШИЕ ЛОМТИКИ (ИЗ ОДНОГО КУСКА ПОЛУЧАЕТСЯ КУРИЦА НА ОДНУ ПОРЦИЮ САЛАТА).**



- **ВОТ ТАК ВЫГЛЯДИТ САЛАТ АЙСБЕРГ, ОН ОЧЕНЬ ПОХОЖ НА КАПУСТУ. В ОТЛИЧИЕ ОТ ОБЫЧНОГО САЛАТА, АЙСБЕРГ НЕ РАЗМОКАЕТ ПРИ ДОБАВЛЕНИИ СОУСА И ОСТАЁТСЯ ХРУСТЯЩИМ. ИТАК, КОЧАН САЛАТА МОЕМ, СНИМАЕМ С КОЧАНА ЛИСТЬЯ.**



- **ЛИСТЬЯ САЛАТА РВЁМ НА ДОВОЛЬНО КРУПНЫЕ КУСКИ (СЧИТАЕТСЯ, ЧТО САЛАТ СЛЕДУЕТ НЕ НАРЕЗАТЬ, А ИМЕННО РВАТЬ, Т.К. ПОРЕЗАННЫЕ НОЖОМ ЛИСТЬЯ САЛАТА МОГУТ ГОРЧИТЬ, ДА И СМОТРЕТЬСЯ ПОРВАННЫЙ САЛАТ БУДЕТ ЛУЧШЕ, ЧЕМ НАРЕЗАННЫЙ).**

- **ПОМИДОРЫ ЧЕРРИ МОЕМ, РАЗРЕЗАЕМ ИХ ПОПОЛАМ ИЛИ (ЕСЛИ ПОМИДОРКИ КРУПНЫЕ) НА ЧЕТВЕРТИНКИ.**



- **ПАРМЕЗАН НАРЕЗАЕМ НА НЕБОЛЬШИЕ ТОНКИЕ ЛОМТИКИ НОЖОМ ДЛЯ ЧИСТКИ ОВОЩЕЙ.**





- **А ТЕПЕРЬ, КОГДА ВСЕ ИНГРЕДИЕНТЫ ДЛЯ САЛАТА ГОТОВЫ, А ГОЛОДНЫЕ ДОМОЧАДЦЫ УЖЕ УСТАЛИ ЖДАТЬ ОБЕДА, ПРИСТУПАЕМ К СБОРКЕ САЛАТА. НА ТАРЕЛКУ РАСКЛАДЫВАЕМ ЛИСТЬЯ САЛАТА, СВЕРХУ КЛАДЁМ КУРИЦУ И ЛОМТИКИ ПАРМЕЗАНА.**

- **СВЕРХУ РАСКЛАДЫВАЕМ СУХАРИКИ, ПОЛИВАЕМ САЛАТ СОУСОМ. ВЫКЛАДЫВАЕМ ПОМИДОРЫ ЧЕРРИ И НАШ САЛАТ ЦЕЗАРЬ С КУРИЦЕЙ ГОТОВ К ПОДАЧЕ НА СТОЛ! ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ