

Салат з лососем

Вишуканий салат з лососем легко приготувати і для сім'ї, і для великого кола гостей. Цей салат свіжий, поживний, корисний та дуже смачний.

Ідею цього салату з лососем я віднайшла на блозі пересічної американки українського походження, матері, медичного працівника, кухня для якої -хобі: «Natasha`skitchen».

Такий спосіб поєднання усіх компонентів салату є модерним прототипом класичного американського салату «Кобб». Салат «Кобб» один з найпопулярніших страв у США. До його складу входять курятина, смажений бекон, томати, селера, яйця, авокадо, сир, а також зелень та заправка на основі оливкової олії й гірчиці.

Усі інгредієнти салату викладаються на великий таріль окремими смугами. Заправка до салату подається окремо.

Вперше цей салат приготували у Каліфорнії, а точніше в Голівуді у 1937 році. Свою назву салат отримав від імені автора, власника ресторану «Дербі Браун» Боба Кобба.

У нашому салаті ми замінюємо курку на лосось, що добре смакує з лаймовою заправкою. Кінзу можемо замінити на петрушку, оскільки не усі є поціновувачами її насиченого смаку. У сезон корисно додавати зернята свіжо-відвареної кукурудзи. Помідори чері також можна замінити будь-якими іншими, що теж смакуватимуть.

-
- 2 шматки лосося (400 г) свіжого або готового
 - пів качана салату ромен
 - 1 баночка консервованої кукурудзи
 - пів червоної цибулини
 - 2 варені яйця
 - 1 велике авокадо

- 150 г помідорів чері

Заправка:

- 3 столові ложки свіжого соку лайма
- 3 столові ложки оливкової олії
- 2 чайні ложки січеної петрушки або кінзи
- 2 чайні ложки січеного кропу
- 1 великий зубчик часнику
- сіль, перець

Якщо у Вас свіжі шматки лосося його необхідно промити, дати стекти до сухості й обсмажити на сковорідці з ложкою олії по 4 хв з обох боків, посолити та поперчити. Охолодити й порвати виделкою на різноманітні шматки.

Яйця відварити на твердо, охолодити та почистити.

Зелений салат помити, просушити, порізати або порвати великими шматками. Викласти салат на велику таріль.

Кукурудзу відцідити й викласти з краю тонкою гіркою.

Авокадо розрізати на чотири, зняти шкірку та порізати середніми кубиками і викласти по довжині поряд з кукурудзою.

Цибулю почистити й порізати півмісяцем, викласти тонко біля авокадо, на цибулю викласти яйця розрізані на чотири.

Наступним викласти пошматований лосось.

Помідори чері розрізати навпіл та викласти поряд з лососем.

Для заправки необхідно выдавити свіжий сік лайму в малу ємкість, додати олію, сіль, перець, посічену зелень і выдавити через прес часник. Усе добре перемішати й полити заправкою увесь салат.

Салат з лососем одразу готовий до столу, хоча може ще зберігається у холодильнику годину, дві.









