

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КБР  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
КАБАРДИНО-БАЛКАРСКИЙ ТОРГОВО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

---

Согласовано на заседании  
Методкомиссии  
«\_» \_\_\_\_\_

«Утверждаю»  
Зам. директора  
Толмачева Т. А.  
\_\_\_\_\_

# Мастер-класс на тему: «Теплые салаты»

Нальчик 2014 г.

Подготовила и провела  
Мастер п/о Кужева Г.Г.

# Цели и задачи

---

1. Сформировать практические навыки и умения по приготовлению теплых салатов, изучение современных способов подачи;
2. Обучиться оформлять «теплые салаты»;
3. Развить навыки самостоятельной работы по приготовлению «теплых салатов»;
4. Развить эстетический вкус при декорировании блюд, способность работать в группе, брать на себя ответственность.

# Введение

---

- Родина теплых салатов - Ближний Восток. Также весьма распространены теплые салаты в Европе. А вот в России и странах СНГ это блюдо вошло в обиход сравнительно недавно: это обусловлено тем, что наши соотечественники больше склонны к раздельному питанию и предпочитают не смешивать в одной тарелке мясо, гарнир и овощи. Тем не менее, теплые салаты в большинстве случаев весьма привлекательны на вкус, изрядно полезны и могут служить прекрасной альтернативой фастфуду. Точно описать историю возникновения теплых салатов сложно, но предположительно эта разновидность миксов существует уже порядка трехсот лет. Мотивация к созданию подобных блюд проста - обычное человеческое желание тратить на прием пищи минимум времени. Поэтому подача полноценного ужина "в одной тарелке" и получила такое массовое распространение, пройдя путь от быстрой до вполне здоровой и полезной еды.

# Теплые салаты: что это и с чем их едят

- Теплые салаты - это совсем новое явление в русской кухне. По сей день они ассоциируются у многих только с ресторанным меню, поскольку их приготовление требует определенных навыков и порядочных временных затрат. Но разве стоит обязательно идти в ресторан, чтобы отведать полюбившийся теплый салат? Ведь сделать это дома было бы гораздо удобнее, особенно в дождливую осеннюю погоду... Нет ничего невозможного, поэтому приступим к приготовлению теплых салатов в домашних условиях!

Прежде всего, стоит разобраться с тем, как теплые салаты едят и из чего их готовят. По этому поводу существует несколько правил:

- 1) Теплые салаты никогда не подают в качестве дополнения к основному блюду. Это самостоятельная закуска, которая может сочетаться, разве что, с напитками (как алкогольными, так и безалкогольными);
- 2) Теплые салаты могут содержать самые разные ингредиенты, но все они не должны терять своих вкусовых качеств при нагревании;
- 3) Вопреки бытующему мнению, в теплые салаты не стоит добавлять излишне жирные продукты, поскольку это убивает вкус микса;
- 4) Заправка для теплого салата должна быть легкой. Майонез или сметана тут просто неуместны, а вот оливковое масло в сочетании с лимонным соком и перцем - это то, что нужно!

Ингредиенты для приготовления теплого салата могут быть самыми разнообразными, но как правило, подбираются они контрастно: например, сочетание свежих овощей и куриного мяса. Список продуктов для приготовления салата ограничивается только вашей фантазией, не рекомендуется лишь перебарщивать с количеством ингредиентов - лучше использовать не более четырех-пяти.

Соливать теплые салаты во время приготовления следует по минимуму, а если в их состав входят соленые продукты, то лучше вообще этого не делать. Кстати, теплые салаты - это огромное поле для творчества, ведь любой рецепт можно менять в зависимости от своих вкусовых предпочтений!

Теплые салаты, в большинстве случаев, очень хорошо сочетаются с пивом или вином. Во время приготовления стоит учитывать вкус напитка, к которому будет подан салат - чем он насыщенней и ярче, тем интереснее должен быть микс.

- 
- Теплые салаты – это отдельное слово в кулинарии, потому что из простой закуски можно сделать настоящее полноценное блюдо, приятной температуры. Например, рецепты с любым видом мяса можно на первый взгляд перепутать с основным блюдом. Но рецепты таких салатов отличает именно простота приготовления. Но теплые салаты тем и интересны, что могут стать настоящим украшением любого стола. Сегодня вашему вниманию представляем мастер-класс по приготовлению теплого салата «Нью-Йорк»

# Теплый салат «Нью-Йорк»

- На 1 порцию нам понадобится: говядина – 100 гр., зеленая спаржа – 30 гр., огурцы корнишоны – 30 гр., подвяленные помидоры – 30 гр., микс из салатов Айсберг, Романо, Руккола, Фризе, Оаклиф - 60 гр., кресс-салат – 5 гр., заправка – 50 гр., черный перец и соль по вкусу, оливковое масло, тимьян.



# Приготовление соуса

- Смешать 3 яйца с 20 гр. горчицы и соком лимона, оливкового масла и растительного, 10 гр. меда, 10 гр. уксуса, чеснок, соль, перец.



- Запечь в духовке помидоры
  - Спаржу блоншировать 3 минуты
- 



Говядину нарезать поперек волокон и обжарить на гриле по 1-1,5 мин., посолить, поперчить, натереть сливочным маслом.



Выкладываем микс салатов, доавляем корнишоны, порезанную кружочками спаржу, добавляем соус и перемешиваем. Выкладываем салат горкой в центр тарелки, нарезанный стейк выкладываем сверху. По бокам украшаем салат спаржей и подвяленными помидорами, поливаем соусом. Теплый салат «Нью-Йорк» готов!



# Теплый салат из курицы «С праздником!»

- Ингредиенты для "Теплый салат из курицы "С праздником!"":
- Филе куриное — 1 кг
- Лук репчатый (крупный) — 1 шт
- Курага — 1 горст.
- Груша (крупная) — 1/2 шт
- Шампиньоны (свежие) — 300 г
- Соус (соевый)
- Майонез (или сметана)
- Перец розовый
- Масло растительное (для жарки)
- Помидор (свежий) — 1 шт



- Нам понадобится практически на всех этапах приготовления соевый соус. Я использовала соевый соус Kikkoman. Он поможет нам приготовить вкусный салат и не использовать при этом соль.
- Отвариваем куриное филе до готовности.



- Горячим нарезаем его кусочками, кладем в сковороду с растительным маслом. Поливаем соевым соусом и обжариваем.
- Отвариваем грибы, нарезаем их пластинами.



- Также обжариваем их в масле с добавлением соуса.
- Запариваем кипятком горсть кураги. Затем ее надо нарезать кусками.



- Половину крупной сладкой груши (или 2 маленькие) очищаем и нарезаем кусочками.
- Обжариваем в масле крупно нарезанный лук.



- А теперь собираем салат.

Берем большое блюдо и укладываем:

1-й слой - кусочки курицы (половина), майонез (или сметана)

- 2-й слой - грибы (откладываем на украшение немного), курага, груша, майонез.

3-й слой - курица, лук, майонез.

Украшаем салат грибами, кусочками свежего помидора, посыпаем розовым перцем.





◎ **ХОРОШЕГО ПРАЗДНИЧНОГО НАСТРОЕНИЯ!!!**