Автор: Administrator
17.05.2019 00:00 - Обновлено 09.06.2019 17:13

Салат Нисуаз – знаменитое французское блюдо родом из Ниццы, отсюда и такое название. Готовится он из анчоусов, яиц, маслин, свежих овощей и приправляется особым соусом на основе оливкового масла.
Существует много вариаций классического рецепта этого блюда и каждый рецепт претендует на звание традиционного. По поводу изначального состава салата Нисуаз до сих пор ведутся многочисленные споры. Доподлинно известно, что в исходном варианте в состав данного блюда входили рыба, томаты, маслины и чеснок.

Под рыбой обычно подразумевают анчоусы или тунец. При этом наиболее вкусным считается Нисуаз с тунцом, где тунец обжаривают на гриле до румяной корочки, оставляя серединку чуть сыроватой.
По поводу остальных ингредиентов можно вносить коррективы. А вот чего однозначно нельзя класть в салат Нисуаз, так это рис, картофель, грибы или отварные овощи

## Соус для салата

Пикантный вкус данному блюду придаёт специальный соус. Его готовят из оливкового масла, бальзамического уксуса и дижонской горчицы. Ингредиенты соуса тщательно перемешивают, добавив соль и молотый черный перец по вкусу. Иногда в соус добавляют лимонный сок или заменяют бальзамический уксус на винный.
Дополнительный вкус соусу способны придать прованские травы: орегано, базилик, розмарин, шалфей, тимьян, эстрагон. Их пропорции и состав можно подобрать исходя из своих предпочтений.

## Салат «Нисуаз» классический

**Ингредиенты**

- спаржевая фасоль – 100 г;
- тунец (консерва 250 г) – 1шт.;
- перепелиные яйца – 8 шт.;
- помидоры черри – 8 шт.;
- анчоусы – 12 шт.;
- лук шалот – 1шт.;
- винный уксус – 1 ст.л.;
- оливковое масло – 2 ст.л.;
- дижонская горчица – 1 ст.л.;
- бальзамический уксус – 1 ст.л.;
- зелень (орегано, базилик, розмарин, шалфей, тимьян, эстрагон) – 1 пучок;
- листья салата;
- маслины – 15 шт;
- соль и черный молотый перец – по вкусу.

**Приготовление**

1. Салатную луковицу нарезаем прозрачными полукольцами, поливаем винным уксусом и оставляем мариноваться.
2. Спаржевую фасоль кладём в кипящую воду и варим около 3-х минут. Затем сливаем воду и окатываем фасоль холодной водой для сохранения цвета.
3. Перепелиные яйца варим вкрутую, чистим и разрезаем на пополам. Если Вы используете куриные яйца, то сварите всего 2 шт. и разрежьте их на 8 частей.
4. Помидоры черри следует помыть и разрезать пополам.
5. Тунец вынимаем из банки и разбираем на кусочки вручную.
6. Анчоусы чистим от внутренностей и костей, оставляя только филе.
7. Готовим соус для салата. Смешиваем оливковое масло, дижонскую горчицу, бальзамический уксус, соль и перец. Добавляем немного мелко нарубленной зелени прованских трав.

После того как подготовлены все ингредиенты, начинаем делать сам салат. На плоское блюдо выстилаем листья салата. Сверху послойно выкладываем тунец и отжатый маринованный лук, фасоль, яйца с анчоусами, помидоры и цельные маслины. Затем поливаем салат соусом и подаём на стол.