

# Шуба без селедки – постная версия салата

Первый раз услышал, что раньше классический рецепт селедки под шубой на самом деле назывался просто «Шуба», точнее Ш.У.Б.А., что расшифровывалось как «шовинизму и упадку – бой и анафема». И создан был салат для того, чтобы обеспечить хорошую плотную закуску посетителям заведения, где его придумали, да еще с идеологической подоплекой. Типа, селедка – любимая еда рабочих, а картошка с прочими овощами – крестьянская пища. Замиксовав эти ингредиенты, прослоив буржуазным майонезом и покрыв символичным красным знаменем из свёклы, получили настоящий народный салат, недорогой и доступный. А что за шуба без селедки?



Вот эта версия салата тоже вполне себе Ш.У.Б.А., тоже с символичным красным верхним слоем, только без селедки. Если

классический салат придумывали для русских пролетариев, то этот со слегка азиатским оттенком, потому что селедку заменили водорослями нори, а постный майонез сделан из тофу.

Рецепт наверняка пригодится для постящихся и вегетарианцев.

#пища #салат #food #salad

## **Шуба без селедки – постная версия салата. Ингредиенты:**

Картофель 300 г

Морковь 250 г

Свёкла 300 г

Водоросли нори (большие листы) 3 шт.

Тофу шелковый (соевый творог) 300 г

Уксус столовый 15 мл

Горчица 1 ч.л.

Соль  $\frac{1}{2}$  ч.л.

Сахар-песок 3 г

Оливковое масло 40 мл

Авокадо 1 шт.

Лимонный сок 5 мл



## **Шуба без селедки – постная версия салата. Приготовление:**

Картофель 300 г

Морковь 250 г

Свёкла 300 г

Овощи сварите в мундире до готовности, остудите и очистите. Свеклу лучше варить отдельно, чтобы она не окрашивала другие овощи.





Очищенные овощи натрите на крупной терке.



Разложите их в отдельные емкости.



Водоросли нори (большие листы) 3 шт.

Нори мелко крошите или нарежьте ножницами.





Тофу шелковый (соевый творог) 300 г

Уксус столовый 15 мл

Горчица 1 ч.л.

Соль  $\frac{1}{2}$  ч.л.

Сахар-песок 3 г

Оливковое масло 40 мл

Шелковый тофу взбейте в блендере с добавлением уксуса (нужна примерно столовая ложка), соли и горчицы. Можно добавить чуть-чуть сахара. Горчицу добавляйте осторожно, количество зависит от ее остроты и вашего вкуса.

Чтобы майонез был больше похож на настоящий, добавьте также немного масла и еще раз взбейте.



Готовый майонез попробуйте и, если надо, выправьте вкус, добавляя недостающие ингредиенты.



Для удобства сборки салата лучше переложить готовый майонез в кондитерский мешок или плотный пакет. Закрепите верх, а кончик отрежьте, чтобы майонез выдавливался тонкой струйкой.





Для порционной сервировки установите на тарелку кулинарное кольцо и выкладывайте ингредиенты салата слоями. Первой идет картошка.

Между слоями овощей добавляйте майонез и нори.



Затем морковь.



Авокадо 1 шт.

Лимонный сок 5 мл

Вместо яиц, которые добавляются в классический салат, здесь используется авокадо. Его лучше натереть непосредственно перед сборкой и сразу же побрызгать соком лимона, чтобы избежать потемнения.



В самом конце – слой свёклы.





Когда все слои будут на месте, аккуратно снимите сервировочное кольцо и поставьте в холодильник на пару часов. Шуба без селедки готова.

[Рецепт и фото Марии Савельевой](#)

Просматривая заметки про пищу не забудьте [про ботвинью](#) и про [шоколадный пирог с черникой](#). А как хорош [пряный чай](#)...