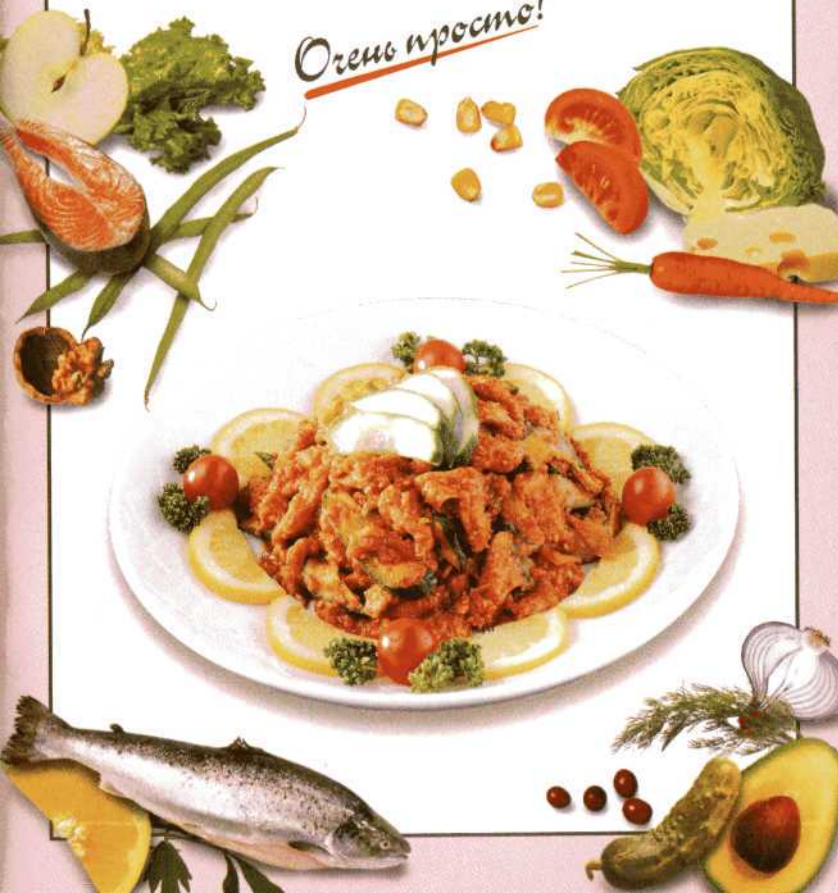


# 100

## ЛУЧШИХ САЛАТОВ ИЗ РЫБЫ

*Очень просто!*



УДК 641/642  
ББК 36.99  
С 81

Составитель *Г. С. Выдревич*

С 81            100 лучших салатов с рыбой / [сост. Г. С. Выдревич]. —  
М.: Эксмо; СПб.: Терция, 2008. — 64 с. — (Очень просто).

Блюда из рыбы и вкусны, и полезны. Рыбные салаты, в состав которых входят разнообразные овощи и крупы, содержат практически полный набор витаминов и микроэлементов, необходимых нашему организму.

В этой книге собраны рецепты салатов из самой разной рыбы — от кильки до осетра. И тонкий гурман, и человек, не прихотливый в еде, найдут здесь для себя блюда по вкусу.

УДК 641/642  
ББК 36.99

ISBN 978-5-699-28167-1

© «Терция», составление, 2008  
© «Терция», оформление, 2008  
© ООО «Издательство «Эксмо», 2008

[www.infanata.org](http://www.infanata.org)

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Рыба — это и вкусно, и полезно. И не только прозрачная, жемчужная осетрина, но и самые простые минтай и путассу, ерши, караси, плотва. Главное — правильно их приготовить. Вкус любого блюда из рыбы зависит от того, как ее обрабатывают, готовят, а затем доводят до нужного вкуса.

Здесь важно все: от выбора рыбы до наличия необходимого кухонного инвентаря. Удивительно, но многие хозяйки не придают должного значения посуде. А ведь варить и запекать рыбу можно только в глиняной или эмалированной посуде. Если использовать металлическую (кроме изготовленной из черного чугуна), рыба будет выглядеть неприглядно, вкус ее во многом ухудшится, а полезность уменьшится, потому что будут разрушены многие микроэлементы.

Для различных видов рыбы существуют свои способы обработки, ибо содержание белков, минеральных веществ, жиров и витаминов в них разное. Например, скумбрию, тунца, луфаря и подобных им рыб лучше не жарить, так как они выходят жесткими, сухими и чрезмерно плотными. А вот вареные или припущенные они становятся нежными, сочными. Если вы предпочитаете жареную рыбу, выберите камбалу, палтуса и другие жирные виды. Нежирные же (треску, хека) предпочтительно жарить в тесте, которое не даст рыбе подсохнуть.

Важно соблюдать температурный режим. Если рыбу нагревать слишком долго, белок уплотнится (а значит, будет хуже перевариваться), аминокислоты разрушатся.



Вкус рыбного блюда во многом зависит и от сочетания пряностей, приправ, специй. Не забывайте, что, например, сладковатый привкус лучше ощущается в холодном блюде, соленый — в теплом. Правильно подобрав состав и дозировку приправ, вы можете создать блюдо с особым, неповторимым вкусом. Главное — не переусердствовать, так как любая пряность должна лишь оттенять естественный вкус рыбы, а не перебивать его. Так, осетрину вообще лучше не приправлять, ибо она обладает собственным тонким вкусом и ароматом, а вот щуку готовят с большим количеством пряностей, чтобы отбить присущий ей привкус.

Стоит ли напоминать о том, что вкус блюда также во многом зависит от того, правильно ли хранилась рыба? Портится она довольно быстро, долго хранить ее в сыром виде не рекомендуется. Если вы не намерены готовить ее в течение пары дней, лучше заморозьте. Конечно, консервы, икру, соленую, копченую и вяленую рыбу морозить не стоит. Но и в морозильной камере рыбу нельзя держать долго, ибо ее вкус, запах и консистенция неизбежно изменятся, и не в лучшую сторону.

Прежде чем закладывать рыбу на хранение, убедитесь в ее доброкачественности. Замороженная рыба должна быть твердой, с чистой чешуей, плотно примыкающей к коже. Если у рыбы нет чешуи, обратите внимание на кожу (она должна быть гладкой), глаза (не мутные и не запавшие), запах (без малейшего признака затхлости). После разморозки мясо должно быть плотным и не отставать от костей.

Лучше всего, конечно, использовать живую рыбу. Она считается оптимальной по вкусу, усвояемости и питательности, а блюда из нее получаются особенно ароматными и нежными. Однако хранить ее очень сложно, да и купить не всегда получается. Выход — приобретать свежую снулую рыбу (охлажденную или парную). У нее должны быть свежий характерный запах (ни в коем случае не гнилостный), красные жабры, не вздутое

**4** брюшко, гладкая чешуя, покрытая тонким слоем прозрачной слизи, блестящие, слегка выпуклые глаза, плот-



ное, эластичное мясо, с трудом отделяющееся от костей. Свежесть может подтвердить и простая проверка: рыба, опущенная в воду, должна сразу же пойти ко дну.

У недоброкачественной рыбы жабры бледные или серые, неприятный запах, реберные кости отделены от мяса, слизь липкая, глаза ввалившиеся.

Доброкачественность соленой или замороженной рыбы также определить несложно: надо проколоть ее горячей иглой и принюхаться. Если рыба несвежая, запах будет соответствующим.

Теперь перейдем к обработке рыбы. Если она была заморожена, прежде всего нужно дать ей оттаять. Лучше всего погрузить ее в холодную слегка подсоленную воду (соотношение массы рыбы и жидкости — 1:2). Соль помогает сохранить питательные вещества, а вода восполняет потери сока. Если рыба мелкая, она оттает через пару часов, крупной же потребуется 3–4 часа.

Не используйте теплую воду и вообще никак не подогревайте замороженную рыбу, стремясь ускорить процесс. Из-за теплой среды происходит денатурация части белков, увеличиваются потери мышечного сока, мясо становится дряблым, появляется неприятный запах.

Можно размораживать рыбу и на воздухе. Прежде всего это относится к филе и к рыбам ценных пород. Их нужно положить на доску (лучше — не деревянную) и накрыть полиэтиленовой пленкой (чтобы испарилось как можно меньше влаги).

Процесс оттаивания не нужно доводить до конца. Слегка подмороженную рыбу легче обрабатывать, а ее мясо получится более сочным.

Речную рыбу, особенно если она пахнет тиной (как щука, например), надо вымыть в холодной соленой воде, а если запах очень сильный — то и подержать в ней несколько минут. Рыбу, густо покрытую слизью (угря, налима), рекомендуется натереть смесью соли и золы, подержать 7–8 мин, а затем



тщательно промыть. Если слизи не очень много, достаточно протереть рыбу крупной солью, а затем вымыть.

После этого нужно очистить рыбу. Чешую нужно снять с помощью специального приспособления, либо терки, либо острого филейного ножа (это особенно легко сделать, если рыба замороженная). Если чешуя очень плотная и мелкая (как, например, у ставриды или скумбрии), рыбу можно опустить на несколько секунд в кипящую воду, а уж затем очищать. Легче снимать чешую и после того, как вы протрете ее уксусом и дадите рыбе немного полежать.

После очистки рыбу надо промыть и разделать. У мелкой рыбешки следует вырезать плавники, затем аккуратно разрезать тушку от анального отверстия до головы, удалить внутренности. После этого надо извлечь жабры.

С крупной несколько сложнее. Ее надо выпотрошить, а затем распластовать. То есть сначала надрезают мякоть на спине и удаляют спинной плавник, затем делают надрез у жаберной крышки, острым ножом срезают филе с позвоночной кости. После этого рыбу переворачивают и срезают второе филе. Риберные кости извлекают из готового филе. Если с филе нужно снять кожу (в этом случае чешую можно не очищать), его кладут кожей вниз и подрезают кожу с хвоста, прижимая нож к столу или доске. Кожу рекомендуется удалять у зубатки, морского угря, камбалы, наваги и др.: при тепловой обработки она сильно уплотняется или деформируется. Иногда из-за повышенного содержания в коже йода блюдо может приобрести неприятный запах.

Рыбу можно и не пластовать, а лишь удалить плавники, а затем нарезать порционными кусками. Если нужно сохранить тушку целиком, можно отрезать голову и аккуратно вытянуть внутренности через образовавшееся отверстие. Особое внимание нужно уделить печени, находящейся возле головы: к ней плотно прилегает желчный пузырь. Если он порвется, мясо, на которое попадет желчь, станет горьким. Это, правда,



можно исправить, затерев эти места солью, а затем тщательно промыв.

Вдоль позвоночника в брюшке у любой рыбы есть плотные сгустки крови. Их нужно соскоблить ножом, а затем отмыть с помощью щеточки или тряпочки.

Разделанную рыбу лучше не хранить, а сразу готовить.

Задумывая различные блюда из рыбы, надо знать, какие продукты сочетаются с ней наилучшим образом. Ее прекрасно дополняют различные овощи: картофель, морковь, свекла, листовые салаты, различные сорта лука, огурцы, помидоры, сладкий перец, капуста и др. Комбинируя рыбу и овощи, можно получить множество различных блюд с разным сочетанием полезных веществ. Они обогащают друг друга.

Наиболее распространенное «дополнение» к рыбе — картофель. Это не просто прекрасный гарнир, но и неперенный компонент многих салатов, поскольку он изумительно гармонирует и с другими овощами, а также с грибами. Не менее хороша и капуста, оттеняющая вкус рыбы. Без лука рыбные блюда практически немыслимы, ибо лук возбуждает аппетит, улучшает усвояемость многих продуктов. Морковь благодаря красящим веществам делает любое блюдо нарядным, в том числе и рыбные салаты. Помидоры увеличивают питательную ценность блюд, шпинат, как и капуста, помогает оттенить вкус и т. д.

Для рыбных салатов овощи нужно варить неочищенными, чтобы сохранить их питательные свойства и внешний вид. Хранить салаты можно недолго: в холодильнике — не более 12 ч, без него — до 6 ч.

В рыбных блюдах можно использовать почти все пряности, главное — соблюдать меру. Чаще всего в ход идут черный перец, соль, укроп, горчица, лавровый лист, хрен.

# САЛАТЫ С ОТВАРНОЙ И ЖАРЕНОЙ РЫБОЙ



## Салат «Загадка»

*350 г отварной сельдью, 1 стакан отварного риса, 250 г майонеза, 3 яблока, 2 яйца, зелень, соль.*

Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить, мелко нарезать. Рыбу разобрать руками на небольшие кусочки. Яблоки очистить от семян и нарезать кубиками или соломкой.

Ингредиенты соединить, добавить рис, заправить майонезом и тщательно перемешать.

Готовый салат посыпать измельченной зеленью.



## Салат «Наслаждение»

*300 г отварного лосося, 200 г сыра, 4 початка консервированной кукурузы, 100 г каперсов, 12 маслин, сок 1 лимона, 2 стручка сладкого перца, 4–5 ст. ложек растительного масла, 3 ч. ложки горчицы, листья салата, зелень петрушки.*





Рыбу мелко нарезать. Сыр нарезать маленькими кубиками или соломкой. Маслины нарезать кружочками. Сладкий перец очистить от семян и перегородок и нарезать тонкой соломкой. Кукурузу нарезать небольшими кусочками.

Приготовить заправку: соединить лимонный сок, растительное масло, горчицу и каперсы, перемешать.

Рыбу, сыр, маслины, сладкий перец и кукурузу соединить, залить заправкой и аккуратно перемешать.

Листья салата вымыть, обсушить, выложить на них салат. Украсить зеленью.



### Рыбный салат

500 г любой рыбы, 8 клубней картофеля, 3 соленых огурца, 1 помидор, 3 яйца, 250 г майонеза, листовой салат, соль.

Рыбу отварить в подсоленной воде до готовности, очистить, измельчить. Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать кубиками. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить, мелко порубить. Огурцы нарезать кубиками. Ингредиенты соединить, заправить майонезом, тщательно перемешать.

Готовый салат украсить кусочками листового салата и дольками помидора.



### Салат «Мечта»

400 г морской рыбы, 2–3 клубня картофеля, 2 маринованных огурца, 1 помидор, 2 ст. ложки консерви-



*рованного зеленого горошка, 1 яйцо, 125 г майонеза, зелень петрушки, укроп, соль.*

Рыбу отварить до готовности в подсоленной воде, остудить, нарезать. Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать тонкими ломтиками. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить, крупно нарезать. Огурцы нарезать тонкими кружочками или крупной соломкой.

Ингредиенты соединить, добавить горошек, заправить майонезом и тщательно перемешать.

Готовый салат посыпать измельченным укропом, украсить дольками помидора и веточками петрушки.



### **Салат из семги**

*200 г филе семги, 100 г сыра, 2 помидора, 1 маринованный огурец, 1 яблоко, 0,5 лимона, 0,5 стакана майонеза, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка растительного масла, маслины, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.*

Филе семги вымыть, обсушить, нарезать небольшими ломтиками, посолить и поперчить по вкусу, обжарить в разогретом масле до золотистой корочки.

Помидоры и яблоко вымыть, обсушить. Яблоко очистить от семян. Помидоры, яблоко и огурец нарезать небольшими кубиками. Сыр нарезать кубиками.

По порционным салатникам разложить смесь помидоров, яблок и огурца. Сверху положить ломтики семги, посыпать сыром.

**10** Украсить ломтиками лимона, маслинами и веточками зелени. Майонез смешать с соевым соусом. По-

лучившуюся смесь аккуратно влить с краев салатников.



### Салат из рыбы с яблоками

800 г филе трески или хека, 2 луковицы, 4 яблока, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки растительного масла, зелень, сахар, уксус, черный молотый перец, соль.

Филе рыбы вымыть, обсушить, посолить и поперчить по вкусу, обвалить в муке, а затем обжарить в разогретом масле до готовности. Остудить, мелко нарезать, сбрызнуть уксусом и выдержать в холодильнике около получаса.

Лук мелко порубить. Яблоки очистить от семян и нарезать маленькими кубиками. Лук и яблоки соединить с рыбой, заправить сметаной, смешанной с сахаром и солью, аккуратно перемешать.

Готовый салат посыпать измельченной зеленью.



### Рыбный салат с хреном

200 г филе любой рыбы, 2–3 клубня картофеля, 2 соленых огурца, 2 ст. ложки хрена, 0,5 стакана майонеза, 20 г зеленого лука, 1 ч. ложка сахара, уксус, соль.

Филе отварить в подсоленной воде, остудить, измельчить. Картофель отварить в мундире, остудить,



очистить, нарезать кубиками. Огурцы нарезать кубиками.

Приготовить заправку. Майонез соединить с хреном, сахаром, уксусом и солью, перемешать.

Рыбу, картофель и огурцы соединить, залить заправкой, тщательно перемешать.

Готовый салат посыпать мелко нарезанным луком.



### **Салат «Столичный»**

*400 г трески, нототении, морского окуня или осетровых, 3–4 клубня картофеля, 1–2 соленых или маринованных огурца, 2 яйца, 100 г листового салата, 200 г майонеза, соль.*

Рыбу отварить до готовности в подсоленной воде, остудить, нарезать тонкими ломтиками. Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать тонкими ломтиками. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить, крупно нарезать. Листья салата вымыть, обсушить, разорвать руками на крупные кусочки. Огурцы нарезать тонкими кружочками.

Ингредиенты соединить, заправить майонезом и аккуратно перемешать.

В майонез можно добавить 50 г соуса «Южный», что придаст салату пикантный, выразительный вкус.



### **Рыбный салат по-итальянски**

*450 г отварного филе белой рыбы без кожи, 100 г очищенных вареных креветок, 1 банка филе анчоусов, 1 луковица, 1 долька чеснока, 1 стручок красного жгучего*



*перца, 4 ст. ложки измельченных маслин, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 3 ст. ложки растительного масла, 6 ст. ложек белого сухого вина, 1 ст. ложка лимонного сока, листовой салат, мята, черный молотый перец, соль.*

Приготовить заправку. Лук и чеснок мелко порубить. Жгучий перец очистить от семян и мелко нарезать. Ингредиенты соединить, добавить растительное масло, вино, лимонный сок, посолить и поперчить по вкусу, перемешать. Смесь довести до кипения, снять с огня и остудить.

Рыбу нарезать небольшими кусочками. Анчоусы обсушить от заливки, нарезать. Рыбу и анчоусы соединить, добавить креветки, маслины, петрушку, полить заправкой и аккуратно перемешать.

Листья салата вымыть, обсушить, выстлать ими блюдо. Выложить сверху салат, посыпать листочками мяты.



### **Рыбный салат с зеленым горошком**

*400 г рыбного филе без кожи, 300 г замороженного зеленого горошка, 1 помидор, 100 г маринованных грибов, 0,5 стручка сладкого перца, 2 корня петрушки, 3 яйца, 1 долька чеснока, 2 ст. ложки фруктового уксуса, 4 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложка горчицы, листовой салат, черный молотый перец, соль.*

Рыбное филе припустить в небольшом количестве воды с одним корнем петрушки, солью и уксусом. Остудить, нарезать небольшими кусочками.

Горошек припустить в подсоленной воде в течение 5 мин, откинуть на дуршлаг, остудить. Сладкий перец



очистить от семян и перегородок, нарезать тонкой соломкой. Оставшийся корень петрушки очистить, нарезать тонкой соломкой. Грибы порубить. Помидор вымыть, обсушить, мелко нарезать. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить. Два яйца нарезать крупными кубиками, одно — кружочками.

Листья салата вымыть, обсушить, выстлать ими салатник.

Соединить рыбу, горошек, сладкий перец, корень петрушки, грибы, помидор, нарезанные кубиками яйца, слегка перемешать. Выложить на листья салата, полить смесью майонеза, горчицы, измельченного чеснока и перца. Украсить кружочками яйца.



### Рыбный салат с маринованным перцем

*400 г трески, пикши, хека или морского окуня, 5 клубней картофеля, 200 г маринованного красного сладкого перца, 4 яйца, 200 г майонеза, зелень петрушки или сельдерея, соль.*

Рыбу отварить в подсоленной воде до готовности, остудить, нарезать. Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать кубиками. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить, крупно нарезать.

Ингредиенты соединить, добавить маринованный перец, заправить майонезом, аккуратно перемешать.

Готовый салат украсить веточками зелени или посыпать измельченной зеленью.

Вместо маринованного перца можно использовать свежий, который нужно предварительно запечь в духовке, остудить, очистить от семян и кожицы и нарезать

соломкой. В этом случае в салат нужно добавить немного сахара и уксуса.



### Слоеный рыбный салат

300 г филе трески, минтая или морского окуня, 4 моркови, 2 луковицы, 300 г мелких шампиньонов, 4 яйца, 4 ст. ложки растительного масла, 250 г майонеза, соус «Табаско», соль.

Филе рыбы без кожи отварить в подсоленной воде до готовности, остудить и мелко нарезать.

Морковь очистить, натереть на крупной терке, спассеровать в небольшом количестве масла с несколькими каплями соуса «Табаско». Лук тонко нашинковать и обжарить в небольшом количестве масла до золотистого цвета. Шампиньоны вымыть, отварить в подсоленной воде в течение 3–4 мин, остудить. Ножки отделить от шляпок. Ножки мелко порубить и обжарить в оставшемся масле. Остудить. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить, мелко порубить.

Все ингредиенты (кроме шляпок шампиньонов) выложить в салатник слоями в произвольном порядке, промазывая каждый слой майонезом. Поставить салат в холодильник на 8–10 ч, чтобы он как следует пропитался.

Перед подачей покрыть весь салат шляпками грибов.



### Салат с маринованной рыбой

300 г филе камбалы, ставриды, бельдюги или скумбрии, 3 клубня картофеля, 2 моркови, 2 соленых или



маринованных огурца, 150 г консервированного зеленого горошка, 1 яйцо, 150 г майонеза, 1 ст. ложка соуса «Южный», зелень петрушки, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Для маринада: 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка уксуса, 40 г зелени петрушки, соль.

Рыбу залить небольшим количеством воды, довести до кипения, добавить лавровый лист и перец, посолить по вкусу. Варить при слабом кипении до готовности. Остудить, обсушить, нарезать ломтиками.

Приготовить маринад: зелень мелко порубить, добавить уксус, растительное масло, сахар, посолить по вкусу, тщательно перемешать.

Рыбу залить маринадом, поставить в холодильник на 1 ч. Картофель и морковь отварить отдельно друг от друга, остудить, очистить, нарезать тонкими ломтиками. Огурцы нарезать тонкими кружочками. Ингредиенты соединить, добавить рыбу, горошек. Заправить смесью майонеза и соуса «Южный», тщательно перемешать. Готовый салат украсить кружочками яйца, сваренного вкрутую, и веточками зелени.



### Салат «Камчатский»

500 г свежей сельди, 5–6 клубней картофеля, 3 помидора, 2 моркови, 100 г брусники или клюквы, 2–3 яйца, 15 г зеленого лука, майонез, черный молотый перец, соль.

Сельдь очистить, выпотрошить, отварить в подсоленной воде до готовности. Остудить, очистить от костей и кожи, мелко нарезать.





Картофель и морковь отварить отдельно друг от друга, остудить, очистить, нарезать маленькими кубиками. Помидоры мелко нарезать. Лук порубить. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, крупно нарезать.

Ингредиенты соединить, добавить бруснику или клюкву, посолить и поперчить по вкусу, заправить майонезом и тщательно перемешать.

Зеленый лук можно заменить листовым салатом, майонез — соусом «Южный», свежие помидоры — солеными.



### Салат «Балканский»

*500 г филе камбалы, 2 маринованных огурца, 3 маринованных яблока, 0,25 кочана белокочанной капусты, 0,5 стакана майонеза, 2 яйца, растительное масло, соль.*

Филе рыбы посолить по вкусу и обжарить в раскаленном растительном масле. Остудить, нарезать кубиками.

Капусту тонко нашинковать. Огурцы и яблоки нарезать соломкой. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко порубить. Ингредиенты соединить, заправить майонезом, аккуратно перемешать.



### Салат из палтуса

*500 г филе палтуса, 2 луковицы, 25 г укропа, 4 ст. ложки натурального обезжиренного йогурта, 1 ст.*



*ложка сока лимона или лайма, эстрагон или петрушка, белый молотый перец, соль.*

Рыбное филе крупно нарезать, отварить на пару до готовности, остудить. Снять кожу, мякоть измельчить. Лук нарезать тонкими полукольцами, полить соком лимона или лайма и дать настояться в течение 10 мин. Укроп и немного эстрагона или петрушки вымыть, обсушить, мелко нарезать.

Ингредиенты соединить, посолить и поперчить по вкусу, заправить йогуртом и тщательно перемешать.

Готовый салат украсить веточками зелени.



### **Салат из мерланга**

*600 г мерланга, 1 крупный свежий огурец, 0,5 стакана консервированного зеленого горошка, 2 моркови, 0,5 стакана измельченных консервированных грибов, 3–4 клубня картофеля, 1 помидор, 1 яйцо, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки или укропа, 200 г майонеза, 100 г сметаны, соль.*

Рыбу отварить до готовности в подсоленной воде, остудить, мелко нарезать. Огурец вымыть, обсушить, нарезать маленькими кубиками. Морковь отварить до готовности, остудить, очистить, нарезать маленькими кубиками. Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать маленькими кубиками.

Ингредиенты соединить, добавить горошек, грибы и зелень, посолить по вкусу, заправить смесью майонеза и сметаны, аккуратно перемешать.

Готовый салат украсить дольками помидора и яйца, сваренного вкрутую.

Свежий огурец можно заменить консервированным или яблоком.



### Салат из осетрины

2 филе осетрины, 1 помидор, 1 свежий огурец, 1 соленый огурец, 3 клубня картофеля, 50 г листового салата, 15 г зеленого лука, 12 маслин без косточек, 0,5 стакана майонеза, 1 ст. ложка 6 %-го уксуса, соль.

Рыбу отварить до готовности в подсоленной воде, остудить, нарезать тонкими ломтиками.

Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать тонкими ломтиками. Огурцы очистить от кожицы, нарезать тонкими кружочками. Помидор вымыть, обсушить, нарезать тонкими дольками. Салат и лук вымыть, обсушить. Салат разорвать руками на небольшие кусочки, лук мелко нарезать. Ингредиенты соединить, посолить по вкусу, заправить смесью майонеза и уксуса, тщательно перемешать.

Готовый салат украсить маслинами.



### Салат «Закусочный»

300 г филе трески, пикши или морского окуня, 1 небольшая луковица, 1 лимон, 100 г сметаны, зелень петрушки, мука, растительное масло, сахар, соль.

Филе рыбы обвалять в муке, смешанной с солью, обжарить в раскаленном растительном масле до готов-



ности, остудить, нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть лимонным соком и дать настояться в течение получаса.

Лук мелко порубить, добавить к рыбе, заправить сметаной, смешанной с небольшим количеством сахара, и аккуратно перемешать.

Готовый салат посыпать мелко нарезанной зеленью.



### Салат «Домашний»

*250 г филе трески, пикши, хека или сайды, 1 яйцо, 25 г зелени петрушки, 1 лимон, 50 г майонеза, 50 г сметаны, черный молотый перец, соль.*

Рыбу отварить до готовности в подсоленной воде, остудить, нарезать тонкими ломтиками.

Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать кубиками.

Ингредиенты соединить, посолить и поперчить по вкусу, заправить смесью майонеза и сметаны, аккуратно перемешать.

Готовый салат густо посыпать измельченной зеленью петрушки и украсить ломтиками лимона.



### Салат «Праздничный»

**20** *200 г филе осетрины, севрюги, лосося или судака, 1 помидор, 1 свежий огурец, 3 клубня картофеля, 1 со-*

лениый огурец, 75 г листового салата, 100 г майонеза, 1 ст. ложка уксуса, соль.



Рыбное филе отварить до готовности в подсоленной воде, остудить, нарезать маленькими кубиками. Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать тонкими ломтиками. Свежий и соленый огурцы нарезать тонкими кружочками. Помидор вымыть, обсушить, нарезать тонкими дольками. Салат вымыть, обсушить, разорвать руками на небольшие кусочки.

Ингредиенты соединить, посолить по вкусу, заправить смесью майонеза и уксуса, тщательно перемешать.

В салат можно добавить мелко нарезанный репчатый или зеленый лук.

Готовый салат можно украсить икрой.



### Салат с треской

600 г трески, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 3 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 200 г майонеза, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, отварить до готовности в подсоленном овощном отваре. Остудить, очистить от кожи и костей, мелко нарезать, соединить с 2 ст. ложками майонеза и тщательно перемешать.

Картофель и морковь отварить отдельно друг от друга, остудить, очистить и нарезать маленькими кубиками. Лук мелко порубить. Овощи соединить, добавить горошек, посолить по вкусу, заправить майонезом и перемешать.

Овощной салат выложить на овальное плоское блюдо, разровнять. Рыбную смесь разделить с помо-



щью столовой ложки на порции размером примерно с куриное яйцо. Выложить их на салат. Все полить майонезом, разбавленным небольшим количеством воды.

Готовый салат можно украсить веточками зелени или дольками помидора.



### **Салат из рыбы-сабли**

*300 г рыбы-сабли, 5 клубней картофеля, 1 луковица, 3–4 пера зеленого лука, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, черный молотый перец, соль.*

Рыбу очистить, тщательно промыть, отварить в подсоленной воде до готовности, остудить, мелко нарезать. Картофель отварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать маленькими кубиками. Репчатый лук порубить.

Ингредиенты соединить, посолить и поперчить по вкусу, заправить смесью растительного масла и уксуса и аккуратно перемешать. Готовый салат посыпать мелко нарезанным зеленым луком.



### **Рыбный салат с сыром**

*500 г трески, сельдерея или луфаря, 3 яйца, 2 луковицы, 60 г голландского сыра, 5–6 маслин, 200 г майонеза, зелень петрушки, укроп, белый молотый перец, соль.*

Рыбу очистить, выпотрошить, тщательно вымыть, разделать на филе, снять кожу. Филе отварить в под-



соленной воде до готовности, остудить, мелко порубить. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, порубить. Лук очень мелко нарезать. Сыр натереть на средней или крупной терке. Все ингредиенты соединить, посолить и поперчить по вкусу, заправить майонезом, аккуратно перемешать. Готовый салат украсить маслинами и веточками петрушки и укропа.



### **Салат из карасей**

*400 г карасей, 2 клубня картофеля, 2 соленых огурца, 40 г корня хрена, 200 г майонеза, уксус, зелень петрушки, укроп, соль.*

Карасей очистить, выпотрошить, отварить до готовности в подсоленной воде, остудить, очистить от кожи и костей, измельчить. Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать кубиками. Огурцы нарезать так же. Корень хрена очистить, натереть на крупной терке, посолить, добавить немного уксуса, перемешать.

Ингредиенты соединить, заправить майонезом, аккуратно перемешать. Готовый салат украсить зеленью.



### **Салат из тунца**

*500 г тунца, 2 яйца, 2 свежих или маринованных огурца, 200 г майонеза, укроп, листовой салат, соль.*

Рыбу очистить, выпотрошить, промыть, отварить до готовности в подсоленной воде. Остудить, очистить



от кожи и костей, нарезать крупными кусками. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить, крупно нарезать. Огурцы нарезать кружочками или соломкой. Зелень вымыть, обсушить, мелко нарезать.

Куски рыбы положить в салатник горкой, залить майонезом, смешанным с измельченной зеленью. Вокруг выложить яйца и огурцы, посолить.

Салат можно подать иначе. Блюдо выстлать листьями салата, сверху положить половину смеси огурцов и яйца, полить майонезом. На смесь поместить куски рыбы, полить их майонезом. Верхний слой сформовать из оставшейся смеси огурцов и яйца, полить майонезом.

Возможен еще один вариант: все ингредиенты соединить, заправить майонезом и перемешать.

Украсить зеленью. Огурцы можно заменить помидорами или редисом.



### Салат «Букет»

200 г филе любой рыбы, 10 средних клубней картофеля, 4–5 шт. моркови, 3–4 соленых огурца, 1 маринованный огурец, 1 помидор, 50 г маслин без косточек, 20 г зелени, 150 г майонеза, соль.

Рыбу отварить в подсоленной воде до готовности, остудить, нарезать тонкими ломтиками.

Картофель и морковь отварить отдельно друг от друга, остудить, очистить, нарезать соломкой. Огурцы очистить от кожицы и нарезать так же. Овощи соединить, посолить по вкусу, заправить майонезом и перемешать.

Овощной салат выложить горкой в салатник. Вокруг выложить ломтики рыбы. Посыпать мелко на-



резанной зеленью, украсить ломтиками помидора и маслинами.



### Салат из трески с яблоком

200 г филе трески, 1 яблоко, 50 г зелени сельдерея, 100 г редиса, 1 свежий огурец, 100 г листового салата, 1 ст. ложка уксуса, 100 г майонеза, соль.

Филе рыбы отварить в подсоленной воде до готовности, остудить, нарезать порционными кусками, сбрызнуть уксусом и поставить в холодильник примерно на полчаса. Яблоко очистить от сердцевины, нарезать соломкой. Огурец и редис вымыть, обсушить, нарезать соломкой. Зелень сельдерея вымыть, обсушить, мелко нарезать. Яблоко, огурец, редис и сельдерей соединить, перемешать, поставить в холодильник примерно на полчаса. Охлажденную смесь слегка посолить, заправить 3 ст. ложками майонеза, перемешать.

Листовой салат вымыть, обсушить. Выстлать листьями дно салатника. На них положить смесь, сверху — куски рыбы. Полить оставшимся майонезом.



### Рыбный салат с кальмарами

200 г филе любой рыбы, 200 г кальмаров, 100 г крабовых палочек, 4 яйца, 1 маленькая банка консервированного зеленого горошка, 200 г майонеза, соль.

Рыбу отварить до готовности в подсоленной воде, остудить, очистить, мелко нарезать. Кальмары отва-



рить, остудить, очистить, мелко нарезать. Крабовые палочки порубить. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко порубить.

Ингредиенты (кроме крабовых палочек) соединить, добавить горошек, заправить майонезом и тщательно перемешать. Посыпать крабовыми палочками.



### **Салат «Флотский»**

200 г филе морского окуня, 4 яйца, 1 яблоко, 1 свежий огурец, 2 клубня картофеля, 1 ст. ложка консервированного зеленого горошка, 4 ст. ложки майонеза, укроп, черный молотый перец, соль.

Филе рыбы отварить в небольшом количестве воды с солью и перцем, остудить, нарезать кубиками. Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать маленькими кубиками. Яблоко и огурец нарезать так же. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить, крупно нарезать. Ингредиенты соединить, добавить горошек, заправить майонезом, аккуратно перемешать, посыпать укропом.



### **Салат из трески с хреном**

250 г филе трески, 5 клубней картофеля, 2 свежих огурца, 100 г корня хрена, 100 г майонеза, 50 г зеленого лука, 2 ч. ложки уксуса, зелень петрушки, соль.

Филе отварить в подсоленной воде до готовности, остудить, очистить от кожи, мелко нарезать.



Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать тонкими ломтиками. Огурцы вымыть, обсушить, нарезать тонкими кружочками. Хрен очистить и натереть на крупной терке. Ингредиенты соединить, посолить по вкусу, заправить смесью майонеза и уксуса, тщательно перемешать. Готовый салат густо посыпать мелко нарезанным зеленым луком и украсить веточками петрушки.



### Рыбный салат с оливками

300 г филе любой рыбы, 2 клубня картофеля, 1 соленый огурец, 1 яблоко, 10 оливок без косточек, 200 г майонеза, листовой салат, сахар, соль.

Рыбу отварить до готовности в подсоленной воде, остудить, нарезать ломтиками. Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать крупными кубиками. Огурец и яблоко нарезать так же. Листовой салат вымыть, обсушить, разорвать руками на крупные кусочки. Оливки нарезать колечками. Ингредиенты соединить, посолить по вкусу, добавить немного сахара, заправить майонезом и тщательно перемешать.



### Салат «Копенгагенский»

300 г любой рыбы, 2–3 помидора, 2 яблока, 0,5 луковицы, 1 соленый огурец, 1 ч. ложка горчицы, 0,5 стакана майонеза, зелень петрушки или укропа, черный перец горошком, черный молотый перец, соль.



Рыбу очистить, выпотрошить, отварить в небольшом количестве подсоленной воды с перцем горошком. Готовую рыбу остудить, очистить от кожи и костей, нарезать.

Яблоки очистить от сердцевины, нарезать кубиками. Помидоры, огурец и лук нарезать так же. Ингредиенты соединить, посолить и поперчить по вкусу, заправить смесью майонеза и горчицы, аккуратно перемешать.

Готовый салат украсить веточками зелени.



### **Рыбный салат с крабами**

200 г филе любой рыбы, 50 г мяса крабов, 2–3 клубня картофеля, 2 соленых или маринованных огурца, 100 г оливок без косточек, 2 помидора, 150 г листового салата, 100 г майонеза, 1 лимон, соль.

Рыбу отварить до готовности в подсоленной воде, остудить, нарезать кубиками. Картофель отварить в мундире, остудить, нарезать так же. Огурцы и помидоры нарезать так же. Крабовое мясо измельчить. Листовой салат вымыть, обсушить, разорвать руками на крупные кусочки.

Ингредиенты соединить, посолить по вкусу, заправить майонезом, тщательно перемешать. Готовый салат посыпать оливками и украсить ломтиками лимона.



### **Рыбный салат с брынзой**

1,5 кг филе зубатки, 1 яблоко, 1 лимон, 200 г брынзы, 1 луковица, 1 соленый огурец, 20 г зелени петрушки,

0,5 стакана сметаны, черный молотый перец, соль.



Зубатку отварить до готовности в небольшом количестве подсоленной воды, остудить, нарезать ломтиками.

Яблоко очистить от сердцевины, нарезать кубиками. Лук и огурец нарезать так же. Яблоко, лук и огурец соединить, посолить и поперчить по вкусу, полить лимонным соком, заправить сметаной и тщательно перемешать.

Ломтики рыбы выложить на блюдо, сверху распределить яблочно-овощную смесь. Посыпать брынзой, натертой на крупной терке, а затем мелко нарезанной зеленью.

# САЛАТЫ С СОЛЕНОЙ РЫБОЙ



## Салат из сельди и стручковой фасоли

*300 г филе сельди слабой соли, 250 г стручковой фасоли, 5 клубней картофеля, 2 луковицы, 150 г майонеза, черный молотый перец.*

Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать тонкими ломтиками. Фасоль припустить в небольшом количестве воды, остудить. Сельдь нарезать длинными полосками. Лук мелко порубить.

Ингредиенты соединить, поперчить по вкусу, заправить майонезом и перемешать.



## Салат «Изысканный»

*10 маринованных килек или анчоусов, 2–3 клубня картофеля, 2–3 помидора, 250 г стручковой фасоли, 70 г оливок без косточек, 2 ч. ложки каперсов, 3 ст. ложки уксуса, 1 ч. ложка горчицы, 1 ч. ложка сахара, 200 г растительного масла, черный молотый перец, соль.*



Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать ломтиками, заправить частью растительного масла.

Помидоры вымыть, обсушить, нарезать тонкими дольками, заправить частью растительного масла.

Фасоль отварить до готовности в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, остудить, нарезать, заправить частью растительного масла.

На середину блюда выложить фасоль, вокруг нее разложить картофель, сверху поместить помидоры. Полить заправкой, приготовленной из оставшегося масла, уксуса, горчицы, сахара, перца и соли.

Сверху расположить филе кильки или анчоусов. Посыпать оливками и каперсами.



### Салат из семги с редисом

*8 ломтиков малосолевой семги, 100 г редиса, 100 г шпината, 50 г кинзы, петрушки или эстрагона, 50 г сыра «Эмменталь» или «Гауда», 2 ст. ложки очищенных семян подсолнечника, 1 красная луковица, 2 ст. ложки уксуса, 1 ч. ложка сахара, 2 ч. ложки горчицы, 2 ч. ложки хрена, 3 ст. ложки растительного масла, белый молотый перец, соль.*

Приготовить заправку. Лук мелко порубить, добавить уксус, сахар, горчицу, хрен, посолить и поперчить по вкусу, перемешать. Тонкой струйкой, взбивая, влить растительное масло.

Шпинат вымыть, обсушить, нарезать крупной соломкой. Зелень вымыть, обсушить, крупно нарезать. Редис вымыть, обсушить, нарезать тонкими ломтиками.



Семена подсолнечника обжарить на сухой сковородке. Сыр нарезать очень тонкими ломтиками. Соединить шпинат, зелень и редис, перемешать, разложить в четыре порционных салатника или креманки. Сверху положить по два ломтика семги, полить заправкой. Затем выложить ломтики сыра и посыпать семечками.



### Салат «Рассолье»

*100 г соленой сельди, 200 г отварной свинины или говядины, 2–3 клубня картофеля, 2 соленых огурца, 1 яблоко, 1–2 яйца, 100 г сметаны, 50 г хрена, 2 ст. ложки уксуса, горчица, листовый салат, зелень петрушки.*

Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать соломкой или кубиками. Яблоко очистить от кожицы и сердцевины, нарезать так же. Огурцы нарезать так же. Мясо и сельдь нарезать тонкими полосками. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить, крупно нарезать.

Ингредиенты соединить, заправить смесью сметаны, уксуса, горчицы и хрена, перемешать.

Готовый салат посыпать мелко нарезанной петрушкой и украсить листьями салата.



### Селедочный салат

**32** *300 г малосольной сельди, 3–4 клубня картофеля, 50 г фасоли, 1 яблоко, 1 соленый огурец, 1 маленькая*



луковица, 100 г растительного масла, 50 г горчицы, зеленый лук, сахар, уксус, черный молотый перец, соль.



Фасоль вымочить в холодной воде в течение 12 ч, а затем отварить до готовности в этой же воде. Остудить. Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, мелко нарезать. Филе сельди порубить. Яблоко очистить от сердцевины и нарезать маленькими кубиками. Репчатый лук порубить. Огурец нарезать маленькими кубиками.

Ингредиенты соединить, посолить и поперчить по вкусу, добавить немного сахара и уксуса, горчицу, тщательно перемешать, залить маслом.

Готовый салат посыпать мелко нарезанным зеленым луком.



### Экзотический салат из сельди

8 филе малосоленной сельди, 2 моркови, 1 яблоко, 1 небольшой лимон, 1 ломтик ананаса, 1 луковица, 2 помидора, 4 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки кетчупа, 1 ст. ложка сливок, 0,5 ч. ложки сахара, 0,5 ч. ложки красного молотого перца, 0,5 ч. ложки черного молотого перца, листовой салат, маслины, оливки, соль.

Морковь и яблоко очистить и натереть на крупной терке. Ананас нарезать маленькими кубиками. Ингредиенты соединить, полить лимонным соком, смешанным с сахаром, перемешать.

Приготовить соус. Помидоры вымыть, обсушить, нарезать маленькими кубиками. Лук мелко порубить.



Овощи соединить, добавить майонез, кетчуп, сливки, красный и черный перец, посолить по вкусу и тщательно перемешать.

Филе сельди нарезать, из кусочков сформовать трубочки, наполнить их соусом.

Листовой салат вымыть, обсушить, выстлать листьями блюдо. Сверху положить яблочно-морковную смесь, на нее — кусочки сельди с соусом. Посыпать маслинами и оливками (можно нарезать их колечками).



### **Салат из сельди с зеленым луком**

*350 г филе соленой сельди без кожи, 300 г зеленого лука, 3 свежих огурца, 1 стакан сметаны, горчица.*

Филе сельди мелко нарезать. Лук вымыть, обсушить, мелко порубить. Огурцы очистить и нарезать маленькими кубиками.

Ингредиенты соединить, заправить смесью сметаны и горчицы, тщательно перемешать.



### **Сельдь под шубой**

*2 малосольные сельди, 2 свеклы, 1 морковь, 3–4 клубня картофеля, 1 крупная луковица, 1 яйцо, майонез.*

**34** Свеклу, морковь и картофель отварить отдельно друг от друга, остудить, очистить, натереть на крупной



терке (картофель можно нарезать очень тонкими кружочками). Лук мелко порубить. Сельдь выпотрошить, разделать на филе без кожи и мелко нарезать. Соединить лук и сельдь и перемешать.

На блюдо выложить слой картофеля, смазать его майонезом. Сверху положить слой сельди с луком, смазать майонезом, затем слой свеклы, смешанной с майонезом, на него — слой моркови, смешанной с майонезом. Слои повторять, пока не закончатся продукты.

Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить, натереть на мелкой терке. Посыпать им верхний слой салата.

Готовому салату дать настояться, чтобы он как следует пропитался.

Морковь в салат можно не класть.



### Салат «гнездо»

*150 г филе малосольной сельди, 2 ломтика отварного языка или ветчины, 1 свежий огурец, 1 яйцо, 1 маленькая луковица, 1 ломтик белого хлеба, молоко, листовой салат, растительное масло.*

Хлеб размочить в молоке, отжать. Лук мелко порубить и обжарить в горячем масле до прозрачности.

Сельдь пропустить через мясорубку вместе с хлебом и луком. Из получившейся массы сформовать лепешку.

Тарелку выстлать листьями салата, положить на них лепешку из сельди, сделать в середине углубление.

Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить, желток отделить от белка. Белок мелко порубить, соединить с мелко нарезанным языком или ветчиной, перемешать.



Получившейся смесью посыпать селедочную лепешку. В углубление положить желток.

Огурец нарезать кружочками, лук — колечками. Из огурца и лука сделать бордюр.



### Салат с соленой треской

*500 г соленой трески, 5–6 клубней картофеля, 2 луковицы, 1 яйцо, 1,5 ст. ложки уксуса, 1,5 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка горчицы, зелень петрушки.*

Рыбу вымочить в холодной воде в течение 12 ч, отварить, остудить в отваре, нарезать. Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать кружочками. Лук тонко шинковать. Ингредиенты соединить, заправить смесью уксуса, масла и горчицы, тщательно перемешать.

Готовый салат украсить дольками вареного яйца и веточками петрушки. Такой же салат можно приготовить из соленого палтуса.



### Бабушкин салат

*3 филе соленой сельди, 6 клубней картофеля, 125 г вареной колбасы, 75 г шпика, 2 яйца, 2 яблока, 1 маринованный огурец, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, горчица, уксус, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.*

**36** Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать ломтиками. Яблоки очистить от ко-



жицы и семян и нарезать тонкими ломтиками. Так же нарезать колбасу. Огурец разрезать вдоль пополам и нарезать тонкими ломтиками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, разрезать каждое вдоль пополам и нарезать тонкими ломтиками. Сельдь мелко нарезать. Лук натереть на терке.

Ингредиенты соединить, добавить масло, горчицу, уксус, измельченную зелень, посолить и поперчить по вкусу, аккуратно перемешать.

Шпик нарезать небольшими кубиками, обжарить, прямо со сковороды положить в салат, перемешать.

Перед подачей выдержать салат в холодильнике в течение получаса.



### Итальянский салат с горбушей

*100 г филе соленой горбуши, 1 клубень картофеля, 1 морковь, 1 яблоко, 100 г стручковой фасоли, 40 г стручков свежего зеленого горошка, 1 соленый огурец, 90 г отварных очищенных креветок, 1 яйцо, 12 листьев салата, 6–7 маслин без косточек, 200 г майонеза, зелень петрушки.*

Картофель и морковь отварить отдельно друг от друга, остудить, очистить и нарезать маленькими кубиками. Стручки фасоли и гороха нарезать и отварить, остудить. Яблоко очистить от кожицы и сердцевины, нарезать кубиками. Огурец нарезать так же. Филе горбуши мелко порубить.

Ингредиенты соединить, заправить майонезом и перемешать.

Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать кружочками.



Листья салата вымыть, обсушить, выстлать ими салатник. Выложить салат, украсить его кружочками яйца, креветками, маслинами и веточками зелени.



### Норвежский салат

200 г филе малосолевой сельди, 1 луковица, 2 яйца, 2 ст. ложки уксуса, 2 ч. ложки растительного масла, 2 ч. ложки горчицы, 2 ч. ложки сахара, зелень петрушки.

Филе сельди нарезать небольшими кубиками. Одно яйцо отварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать ломтиками. Лук мелко порубить, обжарить в горячем масле. Оставшееся яйцо взбить с уксусом, смесь влить в лук и прогреть, помешивая, пока соус не загустеет. Добавить сахар и горчицу, перемешать и остудить.

Сельдь залить соусом, украсить веточками петрушки и ломтиками вареного яйца.



### Рыбный салат с авокадо

500 г филе соленой горбуши, 1 авокадо, 4 помидора, 1 луковица, 2 лимона, 2 ст. ложки каперсов, 4 ст. ложки оливкового масла, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

**38** Филе нарезать кубиками и положить в салатник. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы,



нарезать кубиками, выложить на рыбу. Полить маслом, посолить и поперчить по вкусу. Выдерживать в холодильнике около получаса.

Авокадо очистить от кожицы и косточки, нарезать кубиками. Лук нарезать тонкими колечками. Каперсы обсушить. Ингредиенты выложить на салат слоями.

Готовый салат украсить ломтиками лимона и веточками зелени.



### Салат «Морской букет»

*100 г филе малосольной сельди, 50 г вареных очищенных креветок, 100 г филе анчоусов, 2 клубня картофеля, 1 крупная морковь, 150 г корня сельдерея, 1 крупное яблоко, 100–150 г стручковой фасоли, 1 соленый огурец, 50 г маслин без косточек, 50 л листового салата, 2 яйца, 25 г зелени петрушки, 200 г майонеза.*

Картофель, морковь и корень сельдерея отварить отдельно друг от друга, остудить, очистить, нарезать маленькими кубиками. Стручковую фасоль нарезать, отварить до готовности, откинуть на дуршлаг и остудить. Яблоко и огурец нарезать кубиками.

Половину филе сельди и анчоусов мелко порубить, оставшееся нарезать кусочками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать кружочками. Листья салата вымыть, обсушить и выстлать ими блюдо.

Картофель, морковь, сельдерей, фасоль, яблоко, огурец, рубленые сельдь и анчоусы соединить, заправить майонезом и перемешать. Смесь выложить горкой на листья салата. Сверху выложить попеременно кружочки яиц, маслины, креветки, кусочки сельди и анчоусов.



Готовый салат посыпать мелко нарезанной зеленью.



### Салат с килькой

100 г очищенной соленой кильки, 2–3 клубня картофеля, 1 морковь, 2 свежих огурца, 2 помидора, 2 яйца, 1 ч. ложка каперсов, 4 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 4 маслины без косточек, 100 г майонеза, зеленый лук, зелень, черный молотый перец, соль.

Картофель и морковь отварить отдельно друг от друга, остудить, очистить, нарезать тонкими ломтиками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать тонкими дольками. Помидоры вымыть, обсушить, нарезать дольками. Огурцы нарезать тонкими кружочками. Зеленый лук мелко порубить.

Ингредиенты соединить, добавить каперсы, посолить и поперчить по вкусу, заправить майонезом и перемешать.

Готовый салат выложить в салатник горкой, сверху поместить очищенную кильку. Посыпать мелко нарезанной зеленью и горошком, украсить маслинами.



### Зеленый салат с сельдью

1 сельдь слабой соли, 3 свежих огурца, 3 помидора, 3 яйца, 50 г листового салата, 50 г зеленого лука, зелень петрушки, укроп.





Для заправки: 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, 1 ч. ложка сахара, черный молотый перец, соль.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать кружочками. Так же нарезать огурцы и помидоры. Листовой салат вымыть, обсушить и тонко нашинковать. Зеленый лук мелко нарезать. Сельдь выпотрошить, разделить на филе без кожи и нарезать небольшими кусочками.

Приготовить заправку: соединить масло, уксус, сахар, перец и соль и взбить.

Ингредиенты салата соединить, перемешать, полить заправкой. Готовый салат посыпать измельченной зеленью.



### Картофельный салат с сельдью

2 сельди слабой соли, 10 клубней картофеля, 2 соленых или маринованных огурца, 100 г зеленого лука, 1 яйцо, 1 помидор, укроп.

Для заправки: 1,5 стакана сметаны, 2 ч. ложки горчицы, сахар, белый молотый перец.

Сельдь выпотрошить, разделить на филе без кожи, нарезать его тонкими полосками.

Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать небольшими кубиками. Огурцы нарезать маленькими кубиками. Зеленый лук вымыть, обсушить, мелко порубить. Помидор нарезать дольками. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать дольками.

Сельдь, картофель, огурцы и лук соединить, заправить смесью сметаны, горчицы, сахара и перца, перемешать. Дать настояться в холодильнике.



Готовый салат посыпать измельченным укропом, украсить дольками помидора и яйца.



### Капустный салат с анчоусами

*4–5 анчоусов, 500 г цветной капусты, 50 г маслин без косточек, 3 ст. ложки каперсов, 2 ст. ложки уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, базилик, белый молотый перец, соль.*

Цветную капусту разобрать на соцветия, отварить в подсоленной воде до готовности, охладить. Анчоусы мелко нарезать. Маслины нарезать колечками.

Приготовить заправку: соединить растительное масло, уксус, измельченный базилик, посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать.

Цветную капусту полить заправкой и дать ей настояться в течение полчаса. На капусту выложить анчоусы, посыпать каперсами и маслинами.



### Грибной салат с сельдью

*100 г филе малосольной сельди, 200 г свежих рыжиков, 1 крупная луковица, 3 яйца, 50 г творога, 2 помидора, сметана, зелень, растительное масло, соль.*

**42** Грибы тщательно вымыть, отварить в подсоленной воде до готовности, остудить и мелко нарезать. Яйца



сварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать кубиками. Помидоры нарезать кубиками и слегка обжарить в кипящем масле. Лук нарезать колечками и обжарить в масле до золотистого цвета. Сельдь нарезать кубиками. Творог протереть через сито.

Ингредиенты соединить, заправить сметаной, тщательно перемешать. Готовый салат посыпать измельченной зеленью.



### Овощной салат с хамсой

*200 г филе соленой хамсы, 1 свежий огурец, 1 помидор, 1 морковь, 50 г листового салата, 4 клубня картофеля, 3 ст. ложки растительного масла, 4 ст. ложки уксуса, зелень петрушки.*

Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать тонкими ломтиками. Так же нарезать огурец и помидор. Листья салата вымыть, обсушить. Половину листьев тонко нашинковать. Морковь очистить, нарезать тонкими кружочками и припустить в части масла с небольшим количеством воды, а затем остудить. Хамсу нарезать полосками.

Целыми листьями салата выложить салатник. Ингредиенты соединить, заправить оставшимся маслом и уксусом, тщательно перемешать и выложить на листья салата. Укра- сить веточками петрушки.

# САЛАТЫ С КОПЧЕНОЙ РЫБОЙ



## Салат по-осетински

*200 г филе скумбрии горячего копчения, 2 луковицы, 4 клубня картофеля, 3 ст. ложки растительного масла, 5 ст. ложек уксуса, 1 ч. ложка горчицы, зелень петрушки, укроп.*

Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать кружочками толщиной около 1 см.

Филе скумбрии разобрать на небольшие кусочки. Лук нарезать колечками.

Ингредиенты выложить в салатник слоями, полить смесью растительного масла, уксуса и горчицы, украсить зеленью.



## Картофельный салат с копченой рыбой

*400 г филе копченой рыбы, 100 г бекона, 400 г картофеля, 1 яблоко, 2 луковицы, 5–6 перьев зеленого лука, 20 г зелени петрушки, 20 г эстрагона, 5 ст. ложек яблочного сока, 2 ст. ложки лимонного сока, 4 ст. ложки уксуса, 3 ст. ложки*

**44**

*тертого хрена, 3 ст. ложки растительного масла,*



2 ч. ложки сахара, 200 г сливочного масла, черный молотый перец, соль.

Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать кубиками. Рыбу и бекон нарезать так же. Репчатый лук мелко нарезать. Яблоко нарезать кубиками и полить лимонным соком.

Бекон и репчатый лук обжарить в смеси растительного и 2 ст. ложек сливочного масла. Влить уксус и яблочный сок, добавить сахар, посолить и поперчить по вкусу, перемешать, остудить, а затем соединить с картофелем, яблоком, беконом и рыбой.

Готовый салат обильно посыпать смесью рубленого зеленого лука, измельченной петрушки и эстрагона.

Оставшееся сливочное масло взбить с хреном и подать к салату вместе с хлебом.



### Грибной салат с копченой рыбой

200 г любой рыбы горячего копчения, 200 г свежих грибов, 2 луковицы, 400 г помидоров, 1 ст. ложка творога, 1 ст. ложка растительного масла, 100 г майонеза, белый молотый перец, соль.

Грибы очистить, вымыть, отварить в подсоленной воде до готовности, остудить и нарезать соломкой.

Рыбу очистить от костей и кожи и мелко нарезать. Помидоры вымыть, обсушить, нарезать кубиками. Лук нарезать так же.

Приготовить заправку: соединить майонез, творог, растительное масло, посолить и поперчить по вкусу, перемешать, а затем взбить.



Ингредиенты соединить, полить заправкой и перемешать.



### Салат из морского окуня

*400 г морского окуня горячего копчения, 1 яблоко, 2 свежих огурца, 1 помидор, 6–7 перьев зеленого лука, 50 г листового салата, 1 яйцо, 3 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, уксус, черный молотый перец, соль.*

Рыбу очистить от кожи и костей, нарезать крупными кубиками. Яблоко очистить от кожицы и сердцевины, нарезать маленькими кубиками. Огурцы нарезать так же. Помидор вымыть, обсушить, нарезать кружочками. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать кружочками. Зеленый лук мелко порубить.

Соединить рыбу, зеленый лук, огурцы, яблоко, мелко нарезанную петрушку, посолить и поперчить по вкусу, заправить смесью растительного масла и уксуса, перемешать. Дать настояться в течение 30–40 мин в холодильнике.

Выложить в салатник или на блюдо на листья салата, украсить кружочками помидора и яйца.

Вместо зеленого лука можно использовать репчатый.



### Салат с форелью под брусничным соусом

**46** *300 г филе форели горячего копчения, 2 кочана салата, 2 яблока, сок 2 лимонов, 2 ст. ложки моченой*



*брусники, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки орехового масла, 2 ст. ложки красного винного уксуса, черный молотый перец, соль.*

Филе форели нарезать небольшими кусочками. Салат вымыть, обсушить, разобрать на листья. Яблоки очистить от сердцевин, нарезать ломтиками, полить лимонным соком. Растопить сливочное масло и потушить в нем яблоки в течение 4–5 мин на слабом огне. Остудить.

Бруснику обсушить от жидкости, а затем растереть с уксусом, перцем и солью. Взбивая получившуюся массу, влить ореховое масло.

Дно салатника выстлать листьями салата. На них положить яблоки и кусочки форели. Полить брусничным соусом.



### **Салат из копченой рыбы с редисом и яблоками**

*500 г трески, морского окуня или палтуса горячего копчения, 250 г редиса, 2 яблока, 6 клубней картофеля, 2 яйца, 3 ст. ложки мелко нарезанного укропа, 200 г сметаны или смеси майонеза со сметаной, зеленый лук, соль.*

Рыбу очистить от костей и кожи, разобрать на небольшие кусочки. Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать кубиками. Редис вымыть, обсушить, нарезать кубиками. Яблоки вымыть, обсушить, очистить от сердцевин, нарезать кубиками.

Ингредиенты соединить, посолить по вкусу, тщательно перемешать. Выложить в салатник, полить сметаной или смесью майонеза со сметаной. Густо посыпать



укропом, украсить зеленым луком и ломтиками вареных яиц.



### **Зеленый салат с сардинами**

*2 крупные сардины горячего копчения, 200 г листового салата, 3 свежих огурца, 4 пера зеленого лука, 4 ст. ложки майонеза, 2 ч. ложки мелко нарезанного укропа или петрушки.*

Сардины очистить от кожи и костей, разобрать на небольшие кусочки. Листья салата вымыть, обсушить. Крупные нарезать, мелкие сохранить целыми. Огурцы вымыть, обсушить, нарезать тонкими кружочками. Зеленый лук мелко нарезать.

Ингредиенты соединить, заправить майонезом, аккуратно перемешать. Посыпать зеленью, украсить мелкими листиками салата.



### **Салат «Любительский»**

*100 г филе любой рыбы холодного копчения, 2 клубня картофеля, 1 соленый огурец, 1 яблоко, 50 г маринованных грибов, 1 ст. ложка растительного масла, листовой салат, зелень петрушки.*

Рыбу нарезать тонкими ломтиками. Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать соломкой или тонкими ломтиками. Яблоко и огурец очистить от кожуры, нарезать соломкой. Грибы нарезать ломтиками.





Ингредиенты соединить, заправить маслом, перемешать.

Салатник выстлать листьями салата. На них положить рыбную смесь, посыпать измельченной зеленью или украсить веточками петрушки.



### **Салат с копченым лососем**

150–200 г филе лосося горячего копчения, 300 г листового салата, 25 г зеленого лука, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, 2 ст. ложки лимонного сока, 4 ст. ложки сметаны, черный молотый перец, соль.

Филе лосося нарезать ломтиками. Листовой салат вымыть, обсушить, разорвать руками на небольшие кусочки. Зеленый лук вымыть, обсушить, мелко нарезать. Сметану соединить с лимонным соком, луком и петрушкой, посолить и поперчить по вкусу, перемешать.

Листовой салат выложить на блюдо, сверху положить ломтики лосося, полить сметанным соусом.



### **Селедочный салат**

1 сельдь холодного копчения, 5 клубней картофеля, 2 свежих огурца, 2 помидора, 100 г редиса, 100 г зеленого лука, 2 яйца, 1 кочан листового салата, 0,5 стакана сметаны, зелень петрушки или укроп.

Сельдь очистить от кожи и костей, нарезать большими кусочками. Картофель отварить в мунди-



ре, остудить, очистить, нарезать кружочками. Огурцы, помидоры и редис вымыть, обсушить, нарезать тонкими кружочками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, крупно нарезать. Листовой салат вымыть, обсушить, разорвать руками на маленькие кусочки или тонко нашинковать. Зеленый лук мелко нарезать.

Ингредиенты соединить, заправить сметаной и аккуратно перемешать. Украсить зеленью.

Вместо сметаны можно использовать заправку из 2 ст. ложек растительного масла, 2 ст. ложек уксуса, 1 ч. ложки сахара, черного молотого перца и соли.



### Салат с сельдью и овощами

*2 сельди холодного копчения, 3 клубня картофеля, 2 свежих огурца, 2 моркови, 1 яблоко, 2 луковицы, 2 помидора, 1 яйцо, 4 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка уксуса, 1 ч. ложка острого томатного соуса, 25 г листового салата, 2 ч. ложки измельченной зелени.*

Сельдь очистить от кожи и костей, нарезать небольшими кусочками. Картофель и морковь отварить отдельно друг от друга, остудить, очистить, нарезать тонкими ломтиками (или кружочками). Так же нарезать огурцы и помидоры.

Яблоко очистить от кожицы и сердцевины, нарезать тонкими ломтиками. Репчатый лук нарезать колечками. Листовой салат вымыть, обсушить, разорвать руками на небольшие кусочки.

Ингредиенты соединить, заправить смесью майонеза, уксуса и соуса, перемешать.

Готовый салат посыпать зеленью и украсить дольками вареного яйца.



### Грибной салат с лососем

*200 г филе копченого лосося, 200 г филе соленого лосося, 100 г маринованных грибов, 1 соленый огурец, 1 яблоко, 1 яйцо, 1 красная луковица, 1 небольшая морковь, 4 ст. ложки майонеза, черный молотый перец, соль.*

Филе лосося нарезать небольшими кубиками. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко порубить. Яблоко и огурец очистить от кожицы, нарезать маленькими кубиками. Морковь сварить, остудить, очистить, нарезать кружочками.

Соединить рыбу, яблоко, огурец, яйцо и лук, посолить и поперчить по вкусу, заправить половиной майонеза, перемешать. Выложить в салатник, смазать оставшимся майонезом, посыпать грибами, украсить кружочками моркови.



### Салат с сельдью и помидорами

*1 копченая сельдь, 3 помидора, 3 свежих огурца, 3 луковицы, 70 г растительного масла, 3 ст. ложки лимонного сока, 1–2 ч. ложки мелко нарезанной зелени.*

Сельдь очистить, нарезать небольшими ломтиками. Огурцы и помидоры вымыть, обсушить, нарезать тонкими кружочками, лук — колечками.



Ингредиенты выложить в салатник слоями, полить смесью масла и лимонного сока, посыпать зеленью.



### **Рыбный салат с апельсинами**

150 г филе лосося горячего копчения, 3 апельсина, 1 стебель лука-порея (или 1 луковица), 100 г консервированных оливок, 50 г ядер грецких орехов, 2 ст. ложки густой сметаны, 2 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка полусухого шерри, 1 ст. ложка апельсинового сока, острый перечный соус, соль.

Рыбу разобрать на небольшие кусочки. Лук нарезать тонкими колечками. Апельсины очистить, разобрать на дольки, удалить пленки. Оливки нарезать тонкими кружочками. Орехи порубить. Ингредиенты соединить и перемешать.

Соединить сметану, майонез, шерри и апельсиновый сок, перемешать, взбить, добавить несколько капель перечного соуса, посолить по вкусу и снова слегка взбить.

Получившейся заправкой полить салат и перемешать.



### **Рыбный салат с йогуртом**

100 г филе любой рыбы горячего копчения, 5 клубней картофеля, 1 свежий огурец, 50 г зелени укропа, 150 г натурального йогурта, 1 ст. ложка майонеза, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки растительного масла.

Рыбу разобрать на небольшие кусочки. Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать



кубиками. Огурец вымыть, обсушить, нарезать кубиками. Укроп вымыть, обсушить, мелко порубить.

Приготовить заправку: соединить йогурт, майонез, лимонный сок, растительное масло, укроп и тщательно перемешать.

Ингредиенты салата соединить, заправить и тщательно перемешать. Дать настояться.



### **Рыбный салат с белокочанной капустой**

*200 г любой рыбы холодного копчения, 200 г белокочанной капусты, 1 морковь, 1 стручок сладкого перца, 2 маринованные луковичы, 100 г консервированного зеленого горошка, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, зелень петрушки или укропа, соль.*

Рыбу нарезать тонкими ломтиками. Капусту тонко нашинковать, полить уксусом, прогреть в течение 1–2 мин, снять с огня и остудить. Морковь очистить и нарезать тонкой соломкой. Сладкий перец очистить от семян и перегородок, нарезать тонкой соломкой. Лук мелко порубить.

Ингредиенты соединить, добавить горошек, посолить по вкусу, заправить маслом и тщательно перемешать. Готовый салат украсить зеленью.



### **Салат из копченой скумбрии**

*2 филе скумбрии горячего копчения, 3 клубня картофеля, 2 соленых огурца, 4 ст. ложки консервирован-*



ного зеленого горошка, 1 морковь, 0,5 стакана майонеза, листовой салат, зелень петрушки или укропа.

Филе рыбы разобрать на небольшие кусочки. Картофель и морковь отварить отдельно друг от друга, остудить, очистить, нарезать тонкими ломтиками. Огурцы нарезать тонкими кружочками. Ингредиенты соединить, добавить горошек, заправить частью майонеза и тщательно перемешать.

Готовый салат выложить в салатник, смазать оставшимся майонезом, украсить листьями салата и веточками зелени.



### **Картофельный салат с сельдью**

1 копченая сельдь, 4 клубня картофеля, 2 ст. ложки мелко нарезанных соленых грибов, 2 свежих огурца, 2 луковицы, 50 г зеленого лука, горчичная заправка.

Для заправки: 100 г майонеза, 150 мл уксуса, 1 ч. ложка горчицы, 1 ч. ложка сахара, черный молотый перец, соль.

Приготовить заправку. Горчицу растереть с сахаром, перцем и солью, развести смесь уксусом, добавить майонез и тщательно перемешать.

Сельдь очистить, нарезать тонкими ломтиками. Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, крупно нарезать. Огурцы нарезать кружочками, лук — колечками или полукольцами, зеленый лук — крупными кусочками.

Ингредиенты соединить, добавить грибы, полить заправкой и перемешать.

# САЛАТЫ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ



## **Салат «Нежный»**

*240 г тунца, консервированного в масле, 150 г консервированного ананаса, 100 г листового салата, 100 г отварных очищенных креветок, 15 маслин без косточек, 4 ст. ложки майонеза, соль.*

Листья салата вымыть, обсушить, выстлать ими блюдо. Ананас нарезать тонкими ломтиками или кубиками, положить на листья.

Сверху разместить кусочки тунца и маслины. Посолить по вкусу. Полить майонезом. На слое майонеза разложить креветки.



## **Салат из макрели с сыром**

*300 г консервированного филе макрели, 8 филе анчоусов, 100 г сыра твердых сортов, 1 помидор, 100 г листового салата, 0,5 луковицы, 1 долька чеснока, 4 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, соль.*



Помидор вымыть, обсушить, нарезать кружочками. Листовой салат вымыть, обсушить, разорвать руками на крупные кусочки. Сыр нарезать тонкими ломтиками. Филе анчоусов мелко нарезать. Макрель обсушить от жидкости, разобрать на крупные кусочки.

Приготовить заправку. Лук, чеснок и немного зелени мелко порубить, посолить по вкусу, добавить масло и перемешать.

В плоский салатник выложить помидор, на него — листовой салат, сверху — макрель, затем — сыр и анчоусы. Полить заправкой.



### **Салат с лососем и яблоками**

*1 банка консервированного лосося, 1 яблоко, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 4 яйца, 100 г майонеза, зелень.*

Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить, натереть на крупной терке. Рыбу обсушить от жидкости, размять вилкой. Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать маленькими кубиками. Яблоко очистить от кожицы и сердцевины, натереть на крупной терке. Лук нарезать тонкими колечками.

Ингредиенты соединить, заправить майонезом и тщательно перемешать. Готовый салат украсить зеленью.



### **Салат «Венеция»**

*1 банка консервированного тунца, 3 клубня картофеля, 2 яйца, 4 помидора, 8 маслин без косточек, 1 ст.*





*ложка смеси измельченных зеленого лука, петрушки и мяты, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка лимонного сока.*

Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать тонкими кружочками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, измельчить. Тунца обсушить от жидкости и размять. Яйца и тунца соединить и перемешать. Помидоры вымыть, обсушить, нарезать тонкими дольками или кружочками.

Приготовить заправку: соединить жидкость от тунца, растительное масло и лимонный сок, перемешать.

На дно салатника положить слой картофеля, полить его половиной заправки. Затем положить тунца, на него — помидоры. Слои повторить. Готовый салат украсить разрезанными пополам маслинами и посыпать зеленью.



### **Салат «Мимоза»**

*1 банка рыбы, консервированной в масле, 4 яйца, 2–3 моркови, 2–3 клубня картофеля, 1 луковица, 200 г зеленого лука или зелени петрушки (укропа), 250 г майонеза.*

Морковь и картофель очистить и отварить отдельно друг от друга. Остудить, натереть на крупной терке. Яйца сварить вкрутую, остудить, белки отделить от желтков. Белки мелко порубить, желтки протереть через сито. Лук очистить и мелко нарезать. Консервированную рыбу отделить от жидкости и размять вилкой.

На дно плоского салатника выложить слоями рыбу, яичные белки, морковь, лук и картофель, смазывая



каждый слой майонезом. Полить оставшимся майонезом, густо посыпать измельченным зеленым луком или зеленью, а затем — протертыми яичными желтками.



### **Рисовый салат с тунцом**

*1 банка тунца, консервированного в масле, 1 стакан риса, 150 г оливок без косточек, 2 стручка сладкого перца, 2 помидора, 3 маринованных огурца, 1 ст. ложка растительного масла, лимонный сок, черный молотый перец, соль.*

Рис отварить до готовности, промыть в проточной воде, остудить. Оливки нарезать колечками. Сладкий перец очистить от семян и перегородок, нарезать соломкой. Помидоры вымыть, обсушить, нарезать тонкими дольками. Огурцы нарезать тонкими кружочками. Рыбу обсушить и размять вилкой.

Ингредиенты соединить, посолить и поперчить по вкусу, заправить смесью масла и лимонного сока и тщательно перемешать.



### **Картофельный салат с консервированной рыбой**

*1 банка любой рыбы, консервированной в собственном соку, 5 клубней картофеля, 2 соленых или маринованных огурца, 3 яйца, 2 ст. ложки майонеза, зелень, белый молотый перец, соль.*



Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать тонкими ломтиками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, крупно нарезать. Огурцы нарезать тонкими кружочками. Ингредиенты соединить, посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать.

Получившуюся смесь выложить в салатник, сверху положить кусочки рыбы, полить майонезом, посыпать измельченной зеленью.



### **Салат «Королевский»**

*1 банка рыбы, консервированной в томатном соусе, 6 яиц, 150 г сыра, 100–150 г сливочного масла, 200 г майонеза.*

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, белки отделить от желтков. Белки мелко порубить, желтки размять вилкой. Рыбу обсушить от соуса, удалить кости, мякоть размять вилкой. Сливочное масло охладить, натереть на крупной терке. Сыр натереть на крупной терке.

В плоский салатник выложить слоями белки, рыбу, сливочное масло, сыр. Полить все майонезом и посыпать яичными желтками.



### **Салат-суфле из тунца**

*1 банка консервированного тунца, 150 г стеблей сельдерея, 2–3 листа зеленого салата, 5 г желатина, 1 ст. ложка уксуса, 50 г майонеза, зеленый лук, белый молотый перец, соль.*



Желатин растворить в смеси 0,3 стакана горячей воды, 0,25 стакана холодной воды, майонеза, уксуса, соли и перца.

Тунца обсушить от жидкости и размять вилкой. Сельдерей мелко порубить. Ингредиенты соединить, добавить растворенный желатин, тщательно перемешать. Выложить салат в форму и остудить до образования желе.

Блюдо выстлать листьями салата, на них положить суфле, посыпать измельченным зеленым луком.

Вместо тунца можно использовать другие консервы.



### Вермишелевый салат с тунцом

*1 банка консервированного тунца, 250 г вермишели, 3 стебля сельдерея, 4 помидора, 1 луковица, 10 маслин без косточек, 10 фаршированных оливок, 1 стручок сладкого красного перца, 3 ст. ложки оливкового масла, 5 ст. ложек красного винного уксуса, 5 веточек базилика, белый молотый перец, соль.*

Вермишель отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг, остудить. Сельдерей тщательно вымыть, обсушить, нарезать тонкими ломтиками. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и семян, нарезать небольшими кубиками. Лук мелко порубить. Маслины крупно нарезать. Оливки нарезать тонкими кружочками. Сладкий перец очистить от семян и перегородок, нарезать кубиками. Рыбу обсушить от жидкости, размять вилкой. Базилик вымыть, обсушить, тонко нашинковать.

Ингредиенты соединить и перемешать.

Приготовить заправку. Жидкость от рыбы соединить с маслом, добавить уксус, посолить и поперчить по вкусу, перемешать.



Салат полить заправкой и дать ему настояться в течение 20 мин.



### Салат из скумбрии

*1 банка консервированной скумбрии, 1 яйцо, 2–3 ложки сметаны, 2–3 ложки майонеза, зелень петрушки, белый молотый перец, соль.*

Рыбу обсушить, измельчить. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать кубиками. Ингредиенты соединить, посолить и поперчить по вкусу, заправить смесью сметаны и майонеза и перемешать.

Готовый салат посыпать измельченной зеленью.



### Рыбный салат с мозгами

*1 банка любой консервированной рыбы, 300 г говяжьих мозгов, 1 морковь, 1 луковица, 2 соленых огурца, 2 яйца, 100 г майонеза, 1 лимон, зелень, соль.*

Рыбу обсушить, размять вилкой.

Мозги тщательно вымыть, залить водой, подкисленной лимонным соком, и выдержать в течение 2 ч. Не вынимая из воды, очистить от пленки, а затем залить холодной подсоленной водой и отварить до готовности вместе с морковью, луком и оставшимся лимонным соком. Варить на слабом огне при едва заметном кипении. Готовые



мозги остудить и нарезать маленькими кубиками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать кубиками. Огурцы нарезать так же.

Ингредиенты соединить, заправить майонезом, аккуратно перемешать. Готовый салат украсить зеленью.



### **Рыбный салат с кукурузой**

*1 банка рыбы, консервированной в масле, 100 г риса, 1 луковица, 1 соленый огурец, 100 г консервированной кукурузы, 1 помидор, 25 г зелени, 100 г майонеза.*

Рис отварить до готовности, откинуть на дуршлаг и остудить. Огурец и лук нарезать кубиками, помидор — тонкими дольками. Рыбу обсушить и измельчить вилкой.

В плоский салатник выложить слоями рис, рыбу, огурец с луком, кукурузу, помидор. Каждый слой смазать майонезом. Готовый салат густо посыпать измельченной зеленью.

# СОДЕРЖАНИЕ



<i>Предисловие</i> . . . . .	3
Салаты с отварной и жареной рыбой. . . . .	8
Салаты с соленой рыбой . . . . .	30
Салаты с копченой рыбой. . . . .	44
Салаты с рыбными консервами . . . . .	55

## 100 ЛУЧШИХ САЛАТОВ С РЫБОЙ

Художественный редактор А. Г. Лютиков  
Верстка А. Г. Вайник  
Корректор И. Г. Иванова  
Художник А. Г. Вайник

ООО «Издательский дом «Терция»,  
191014, Санкт-Петербург,  
ул. Артиллерийская, д. 1, лит. А, пом. 3Н  
E-mail: [tercia\\_ph@mail.ru](mailto:tercia_ph@mail.ru)

ООО «Издательство «ЭКСМО»  
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

**Оптовая торговля книгами «ЭКСМО»:**  
ООО «ТД «ЭКСМО», 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,  
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.  
E-mail: [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

**По вопросам приобретения книг «ЭКСМО» зарубежными оптовыми покупателями** обращаться в ООО «Дип pocket» E-mail: [foreignseller@eksmo-sale.ru](mailto:foreignseller@eksmo-sale.ru)

**International Sales:** International wholesale customers should contact «Deep Pocket» Pvt. Ltd. for their orders. [foreignseller@eksmo-sale.ru](mailto:foreignseller@eksmo-sale.ru)

**По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении,** обращаться в ООО «Форум»: тел. 411-73-58 доб. 2598.  
E-mail: [vipzakaz@eksmo.ru](mailto:vipzakaz@eksmo.ru)

**Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-ЭКСМО»:** Компания «Канц-ЭКСМО»: 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный). e-mail: [kanc@eksmo-sale.ru](mailto:kanc@eksmo-sale.ru), сайт: [www.kanc-eksmo.ru](http://www.kanc-eksmo.ru)

**Полный ассортимент книг издательства «ЭКСМО» для оптовых покупателей:**

**В Санкт-Петербурге:** ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е. Тел. (812) 365-46-03/04. **В Нижнем Новгороде:** ООО ТД «ЭКСМО НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70. **В Казани:** ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46. **В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70. **В Ростове-на-Дону:** ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 268-83-59/60. **В Екатеринбурге:** ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. (343) 378-49-45. **В Киеве:** ООО ДЦ «ЭКСМО-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 501-91-19. **Во Львове:** ТП ООО ДЦ «ЭКСМО-Украина», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19. **В Симферополе:** ООО «ЭКСМО-Крым», ул. Киевская, д. 153. Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99. **В Казахстане:** ТОО «РДЦ-Алматы», ул. Домбровского, д. 3а. Тел./факс (7272) 252-59-90/91.

**Мелкооптовая торговля книгами «ЭКСМО» и канцтоварами «Канц-ЭКСМО»:**  
117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (495) 411-50-76.

127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (495) 780-58-34.

Подписано в печать 30.04.2008  
Формат 70х100 <sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,58  
Тираж 10 000 экз. Заказ № 3043

Отпечатано с готовых файлов заказчика в ОАО «ИПК  
«Ульяновский Дом печати», 432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14



**www.infanata.org**

Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления только на локальном компьютере! Скачав файл, вы берёте на себя полную ответственность за его дальнейшее использование и распространение. Начиная загрузку, вы подтверждаете своё согласие с данными утверждениями!

Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах, и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена! По вопросам приобретения печатной или электронной версии данной книги обращайтесь непосредственно к законным издателям, их представителям, либо в соответствующие организации торговли!

**www.infanata.org**