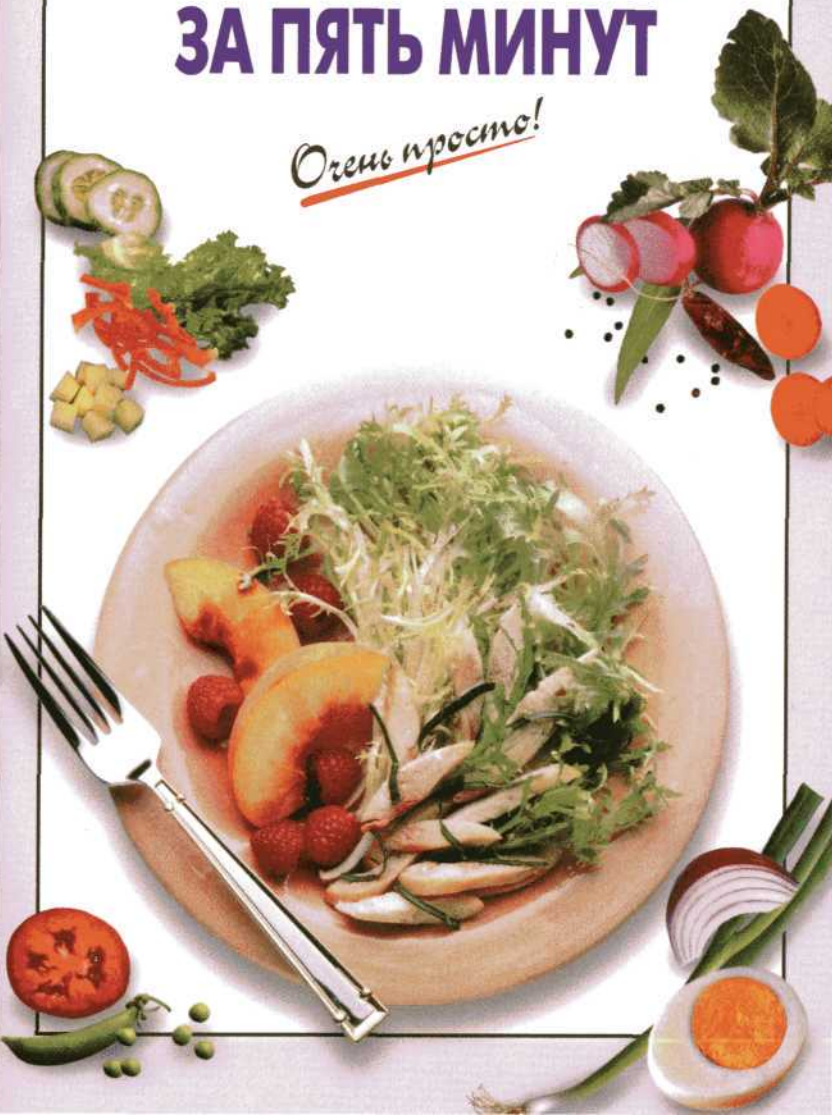


# 100 САЛАТОВ ЗА ПЯТЬ МИНУТ

*Очень просто!*



УДК 641/642  
ББК 36.991  
С81

Составитель Г. С. Выдревич

С 81 100 салатов за пять минут / Сост. Г. С. Выдревич. - М.: Эксмо; СПб.: Терция, 2008. - 64 с.

ISBN 978-5-699-20568-4

Салат — блюдо универсальное и очень вкусное, способное заменить и завтрак, и обед, и ужин. Для приготовления некоторых салатов нужно большое мастерство, а рецепты салатов, приведенные в этой книге, не требуют ни особых навыков, ни долгого времени. Они очень подойдут занятым людям, а также тем, кто не любит подолгу возиться на кухне. В книге также даны рецепты соусов и заправок, с помощью которых можно разнообразить салаты, придав им неожиданный вкус.

УДК 641/642  
ББК 36.991

ISBN 978-5-699-20568-4

© «Терция», составление, 2008

© «Терция», оформление, 2008

© «Издательство «Эксмо», 2008

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

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Салат — блюдо не только вкусное, но и очень удобное в приготовлении, так как его ингредиенты можно менять по желанию (или по обстоятельствам, когда под рукой нет того или иного продукта), порой получая совершенно новый, оригинальный, неповторимый вкус.

Салаты хороши и для легкого завтрака, и для начала сытного обеда, и для ненавязчивого ужина, и для украшения праздничного стола. Готовить их можно и только из овощей или фруктов, и добавляя мясо или птицу, рыбу, сыр, яйца... Перечень может быть бесконечным, ибо салат зачастую подразумевает абсолютно непредсказуемую смесь.

Бывают салаты — настоящее произведение искусства, для их приготовления могут понадобиться долгие часы. Но есть и множество так называемых быстрых салатов, с которыми справится даже тот, кто впервые взялся что-то готовить. Быстрые салаты — это спасение не только для неопытных кулинаров, они хороши и в том случае, когда у вас мало времени, а хочется порадовать себя чем-то вкусненьким, или когда гости на пороге возникли неожиданно, а хочется хорошо их принять.

Не стоит думать, что салаты, на приготовление которых тратится мало времени, неинтересны или даже банальны. Вовсе нет. Во-первых, существует множество продуктов, которые не надо измельчать (а это одно из главных требований к ингредиентам салатов). Это и консервированные горо-



шек, кукуруза, фасоль и другие овощи. Это и рыбные или мясные консервы (их достаточно размять вилкой). Это и домашние заготовки вроде лечо, соленых либо маринованных грибов, квашеной капусты. Во-вторых, многие продукты нарезать совсем нетрудно: лук (и репчатый, и зеленый), всевозможная зелень, яйца. В-третьих, во многих рецептах компоненты салатов нужно резать крупно, а на это уходит совсем немного времени. В-четвертых, у многих сейчас есть такой незаменимый помощник, как кухонный комбайн, с помощью которого можно измельчить практически любой продукт за считанные секунды.

Особую пикантность салатам придают различные заправки. Можно воспользоваться майонезом или растительным маслом, можно смешать сметану с чесноком или с сахаром, масло — с уксусом, майонез — с томатным соусом. В конце концов, можно просто купить готовые салатные заправки и соусы.

В этой книге собрано множество рецептов салатов, которые не потребуют от вас ни особых навыков, ни большого времени. Правда, не все из них можно приготовить ровно за пять минут, но все они относятся к быстрым салатам, которые помогут вам открыть для себя новую кулинарную страничку.

# САЛАТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ И ГРИБОВ



## Быстрый овощной салат

*2 свежих огурца, 2 помидора, 2–3 ст. ложки маслин без косточек, 100 г сыра твердых сортов, рафинированное растительное масло, майонез, соль.*

Овощи вымыть, обсушить салфеткой, крупно нарезать. Сыр нарезать кубиками. Маслины разрезать пополам или на четыре части.

Все ингредиенты соединить, слегка посолить, заправить небольшим количеством масла, добавить немного майонеза и тщательно перемешать.



## Быстрый фруктовый салат

*3 киви, 2 апельсина, 100 г красного винограда без косточек, 4 ч. ложки тростникового сахара, натуральный йогурт.*

Киви тщательно очистить и крупно нарезать. Виноград вымыть и обсушить. Апельсины очистить и разобрать на дольки.



Ингредиенты соединить, заправить йогуртом и перемешать. Выложить в салатник и посыпать сахаром.

Перед подачей на стол дать немного настояться.



### **Грибной салат (вариант 1)**

500 г вареных свежих грибов, 1 луковица, 1 стакан сметаны, укроп, соль.

Грибы произвольно нарезать. Лук нарезать полукольцами. Соединить, посолить по вкусу, перемешать, заправить сметаной и посыпать измельченной зеленью укропа.



### **Грибной салат (вариант 2)**

300 г консервированных шампиньонов, 5 маленьких маринованных огурцов, 5 яиц, сваренных вкрутую, зеленый лук, зелень петрушки, соль.

Грибы, огурцы и яйца мелко порубить, соединить, посолить по вкусу, перемешать. Выложить в салатник и посыпать мелко нарезанными луком и петрушкой.



### **Грибной салат (вариант 3)**

**6** 1 баночка маринованных опят, 1 средняя луковица, 250 г ветчины, 5 яиц, сваренных вкрутую, 250 г сыра

*твердых сортов, майонез, белый молотый перец, соль.*



Ветчину и сыр нарезать соломкой. Яйца натереть на крупной терке. Лук мелко порубить.

Соединить грибы, ветчину, сыр, яйца и лук, посолить и поперчить по вкусу, заправить майонезом и тщательно перемешать.



### **Грибной салат с крабовыми палочками**

*1 банка консервированных шампиньонов, 2 упаковки крабовых палочек, 5 яиц, сваренных вкрутую, 2 свежих огурца, петрушка, укроп, сметана, майонез, соль.*

Крабовые палочки, яйца и огурцы нарезать соломкой, соединить, добавить грибы. Укроп и петрушку вымыть, встряхнуть, мелко порубить, добавить к остальным ингредиентам. Посолить по вкусу, заправить смесью сметаны и майонеза (в пропорции 1: 1) и тщательно перемешать.

Грибы можно слегка обжарить в небольшом количестве растительного масла.



### **Грибной салат с орехами**

*1 банка консервированных шампиньонов, 0,75 стакана ядер грецких орехов, 5–6 листьев салата, 5 ст. ложек растительного масла, уксус, соль, черный молотый перец.*



Шампиньоны нарезать соломкой, слегка обжарить в растительном масле, охладить и смешать с нарезанными тонкой соломкой листьями салата.

Заправить салат растительным маслом и уксусом по вкусу, посолить, поперчить. Добавить крупные кусочки орехов и аккуратно перемешать.



### **Грибной салат с фасолью**

*1 банка консервированных шампиньонов, 1 банка красной фасоли в собственном соку, 200 г сыра твердых сортов, укроп, кинза, сметана, майонез.*

Сыр натереть на крупной терке. С грибов и фасоли слить жидкость. Укроп и кинзу вымыть, обсушить, мелко нарезать.

Все ингредиенты соединить, заправить смесью сметаны и майонеза и тщательно перемешать.



### **Зеленый салат со сметаной**

*100 г листового салата, 2 яйца, сваренных вкрутую, 5 ст. ложек сметаны, сок 0,5 лимона, 0,5 ч. ложки сахара, укроп, соль.*

Листья салата вымыть, встряхнуть, разорвать руками на небольшие кусочки. Яйца нарезать кружочками. Укроп вымыть, встряхнуть и мелко нарезать.





Листья выложить в салатник, на них положить кружочки яиц, посыпать измельченным укропом. Полить соусом из сметаны, лимонного сока, сахара и небольшого количества соли.

В соус можно добавить немного молотого белого перца.



### **Витаминный салат**

2 моркови, 3 яблока, сок 0,5 лимона, 40 г ядер грецких орехов, 3 ст. ложки меда, зелень петрушки.

Морковь и яблоки вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Орехи измельчить с помощью миксера или кухонного комбайна.

Ингредиенты соединить, добавить мед, смешанный с лимонным соком, перемешать и густо посыпать измельченной зеленью.



### **Летний фруктовый салат с шампанским**

6 персиков, 450 г клубники, 250 г любой смородины или черники, 300 г малины, 4 ст. ложки ликера, 6 ст. ложек сахара, 1 бутылка шампанского.

Ликер смешать с сахаром. Персики очистить от косточек, мелко нарезать, положить в ликер и перемешать.

Клубнику вымыть, обсушить, крупную — нарезать. Добавить к персикам и перемешать.



Смородину или чернику, а также малину вымыть, обсушить, добавить к персикам с клубникой, перемешать.

Салат выложить в салатник, полить охлажденным шампанским, аккуратно перемешать и сразу же подавать.

До подачи салат (без шампанского) нужно держать в холодильнике в закрытой посуде.



### **Золотой салат с ананасом и виноградом**

*1 банка консервированного ананаса (кусочками), 350 г зеленого винограда без косточек, 1 стакан мускателя, свежая мята.*

С ананаса слить сироп. Виноград вымыть и обсушить. Перемешать ананас с виноградом, залить вином, посыпать измельченной мятой.

Перед подачей салат охладить.



### **Клубничный салат с морковью**

*200 г свежей клубники, 3–4 крупные моркови, 3 ст. ложки оливкового масла, 1–2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка мелко нарезанной свежей мяты.*

Морковь вымыть, очистить, с помощью ножа для чистки овощей срезать с нее тонкие пластинки.

Ягоды вымыть, обсушить, крупные — разрезать пополам или на четыре части.

Соединить морковь и клубнику. Полить заправкой, приготовленной из оливкового масла, взбитого с лимонным соком и мятой.



### **Латышский салат**

*200 г квашеной капусты, 100 г сметаны или майонеза.*

Квашеную капусту перебрать (если она кислая — промыть или добавить немного сахара), заправить сметаной. (Для тех, кто предпочитает острую пищу, больше подойдет майонез.) Сметана смягчает кислоту капусты, и салат приобретает нежный, пикантный вкус. Кроме того, это блюдо очень красиво, так как рассол придает сметане розовый оттенок.



### **Салат из зеленого горошка**

*1 банка консервированного зеленого горошка, 1 луковица, майонез.*

С горошка слить жидкость. Лук нарезать тонкими колечками или полукольцами. Ингредиенты соединить, заправить майонезом по вкусу и перемешать.



### **Салат из белокочанной капусты с яблоками**

*500 г белокочанной капусты, 200 г кислых яблок, 150 г сметаны, сахар, соль.*



Капусту очистить от поврежденных листьев, тонко нашинковать, перетереть с солью, дать немного отстояться. Яблоки тщательно вымыть, очистить от кожицы, вынуть сердцевину, нарезать очень тонкой соломкой. Сметану смешать с небольшим количеством сахара (она должна иметь сладковатый привкус).

Капусту соединить с яблоками, заправить сметаной и как следует перемешать.



### Легкий салат

*200 г цветной капусты, 2 стручка сладкого перца, 50 г зеленого лука, майонез.*

Сырую капусту разобрать на мелкие соцветия, вымыть и обсушить. Перец вымыть, обсушить, очистить от семян и перегородок и нарезать соломкой или кубиками. Лук мелко нарезать.

Все ингредиенты соединить, заправить майонезом по вкусу и перемешать.



### Салат из авокадо с чесноком

*4 плода авокадо, 2 дольки чеснока, 1 небольшой лимон, соль.*

**12** Авокадо очистить от кожицы и косточек, нарезать крупной соломкой, посолить по вкусу. Из лимона



выжать сок и перемешать его с мелко нарезанным чесноком. Получившейся смесью полить авокадо и перемешать.

Перед подачей дать настояться.



### **Салат из белокочанной капусты**

*600 г белокочанной капусты, 100 г репчатого лука, 250 г майонеза, черный молотый перец, соль.*

Капусту очистить от верхних поврежденных листьев и тонко нашинковать.

Посолить, размять руками, пока не появится сок. Дать немного отстояться.

Лук очистить и нарезать очень тонкими колечками. Перемешать капусту с луком, заправить майонезом, поперчить и еще раз перемешать.



### **Салат из крапивы с чесноком**

*100 г листьев молодой крапивы, 1–2 дольки чеснока, 1 ст. ложка хрена, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 30 г сметаны, 20 г зеленого лука, соль.*

Листья крапивы перебрать, промыть, обсушить и мелко нарезать или порубить. Чеснок растереть с солью. Яйцо мелко порубить. Зеленый лук вымыть, обсушить и мелко нарезать.



Крапиву, яйцо, чеснок и хрен соединить, заправить сметаной и перемешать. Выложить в салатник и посыпать зеленым луком.



### **Салат из крапивы с одуванчиками**

100 г листьев молодой крапивы, 100 г листьев одуванчика, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 2–3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки кваса, 1 ст. ложка лимонного сока, соль.

Листья крапивы и одуванчика вымыть, обсушить и мелко порубить. Яйцо мелко нарезать. Ингредиенты соединить, посолить по вкусу, заправить смесью растительного масла, лимонного сока и кваса и тщательно перемешать.

Подавать сразу же.



### **Салат из вишен**

300 г свежей вишни, 1 луковица.

Вишню вымыть, обсушить, очистить от косточек. Лук очень мелко порубить и смешать с вишней. Такой салат очень хорош как гарнир к мясным блюдам, особенно жирным.



### **Салат из винограда**

400 г винограда без косточек, 0,5 стакана сметаны, 1 ч. ложка сахара.



Виноград вымыть, обсушить, ягоды выложить в салатник.

Сметану соединить с сахаром и тщательно перемешать, чтобы сахар полностью растворился.

Получившейся смесью полить виноград.



### **Салат из грибов с сыром**

*300 г свежих сырых шампиньонов, 1 небольшая луковица, 50 г сыра твердых сортов, 1 ч. ложка нежного карри, майонез, соль.*

Шампиньоны тщательно вымыть, обсушить и нарезать ломтиками (не очищать). Лук нарезать тонкими полукольцами и перетереть с небольшим количеством соли. Сыр натереть на мелкой терке.

Все ингредиенты соединить, посыпать карри, тщательно перемешать. Заправить майонезом по вкусу.



### **Салат из маринованных грибов**

*200 г маринованных грибов, 1 вареный клубень картофеля, 1 соленый огурец, 0,5 луковицы, 0,3 стакана растительного масла, соль.*

Грибы выложить на сито, промыть в проточной воде и мелко нарезать. Картофель очистить и нарезать маленькими кубиками.



Огурец нарезать так же, лук — тонкими полукольцами.

Все ингредиенты соединить, посолить по вкусу, заправить маслом и тщательно перемешать.



### **Салат из зеленого лука**

*300 г зеленого лука, 3 яйца, сваренных вкрутую, рафинированное растительное масло, уксус, соль.*

Лук вымыть, обсушить, крупно нарезать. Яйца нарезать кубиками. Ингредиенты соединить, посолить по вкусу, добавить немного уксуса, полить растительным маслом.

Подавать сразу же.



### **Салат из зеленого лука с гранатом**

*150 г зеленого лука, 1 гранат, соль.*

Лук вымыть, обсушить, мелко нарезать. Гранат очистить, разобрать на зерна. Ингредиенты соединить и перемешать. Солить непосредственно перед подачей.



### **Салат из квашеной капусты**

*300 г квашеной капусты, 1 небольшая луковица, сахар, растительное масло.*





Капусту отжать, добавить сахар по вкусу и перемешать. Лук мелко порубить, добавить к капусте и снова перемешать. Полить растительным маслом.

Салат можно использовать как самостоятельное блюдо или подать его к отварному картофелю.



### Салат из пекинской капусты

*150 г пекинской капусты, 3–4 пера зеленого лука, 2 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка уксуса.*

Капусту вымыть, обсушить, крупно нарезать. Перемешать майонез с уксусом и получившейся заправкой полить капусту. Выложить в салатник и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.



### Салат из свежих огурцов с подорожником

*50 г молодых листьев подорожника, 2 небольших свежих огурца, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 1 маленькая луковица, 1–2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка 3%-го уксуса, белый молотый перец, соль.*

Листья подорожника перебрать, вымыть, обсушить, тонко нашинковать. Огурцы вымыть, обсушить, нарезать соломкой. Лук нарезать тонкими полукольцами. Яйцо мелко порубить.



Все ингредиенты соединить, перемешать и полить заправкой.

Для заправки соединить растительное масло, уксус, перец и соль и слегка взбить.



### **Салат по-голландски**

400 г вареных шампиньонов, 400 г сыра твердых сортов, 200 г густой сметаны, черный молотый перец, соль.

Шампиньоны нарезать ломтиками, сыр — кубиками. Ингредиенты соединить, посолить и поперчить по вкусу, заправить сметаной и перемешать.

Вместо сметаны можно использовать легкий майонез.



### **Французский салат**

1 яблоко, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 2 ст. ложки майонеза.

Яблоко нарезать маленькими кубиками. Яйцо мелко порубить. Ингредиенты соединить, заправить майонезом и перемешать.



### **Салат из шампиньонов**

1 банка маринованных шампиньонов, 3–4 свежих огурца, 4–5 яиц, сваренных вкрутую, майонез, соль.



Огурцы вымыть, обсушить, нарезать кружочками. Яйца крупно нарезать. Шампиньоны откинуть на сито и слегка обсушить.

Все ингредиенты соединить, посолить по вкусу, заправить майонезом и аккуратно перемешать.

Перед подачей дать салату настояться, чтобы огурцы стали более мягкими.



### **Салат из редиса со сметаной**

*100 г редиса, 20 г зеленого лука, 30 г сметаны, укроп, красный или белый молотый перец, соль.*

Редис вымыть, обсушить, нарезать кружочками. Зеленый лук вымыть, обсушить, мелко нарезать. Укроп вымыть, встряхнуть, порубить.

Все ингредиенты соединить, посолить и поперчить по вкусу, заправить сметаной и перемешать.



### **Салат из фруктов с сыром**

*200 г любых консервированных фруктов, 2 кислых яблока, 150 г швейцарского сыра, сок половины лимона.*

Консервированные фрукты отцедить и, если они крупные, разрезать на дольки. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать тонкими дольками и соединить с фруктами. Две трети сыра нарезать маленькими ку-



биками, оставшийся натереть на крупной терке. Все ингредиенты соединить, аккуратно перемешать и полить лимонным соком.



### **Салат из помидоров с сыром «Моцарелла»**

2–3 помидора, 100 г сыра «Моцарелла», листовой салат, оливковое масло, орегано.

Помидоры вымыть, обсушить, нарезать кружочками. Сыр нарезать тонкими ломтиками. Листья салата вымыть, встряхнуть, положить на блюдо. На них выложить помидоры, сверху — ломтики «Моцареллы». Полить все оливковым маслом и присыпать орегано.



### **Яблочный салат**

2–3 зеленых яблока, 100 г стеблей сельдерея, майонез.

Яблоки вымыть, обсушить, нарезать кубиками. Сельдерей вымыть, обсушить, мелко нарезать. Ингредиенты соединить, заправить майонезом по вкусу и перемешать.



### **Салат из свеклы с грецкими орехами**

1 крупная вареная свекла, 1 ч. ложка хрена, 2 ст. ложки измельченных ядер грецких орехов, 2 ст. ложки майонеза, сахар, соль.



Свеклу очистить, натереть на крупной терке, добавить хрен, орехи, немного сахара, посолить по вкусу. Заправить майонезом и перемешать.

Перед подачей салат слегка охладить.



### **Салат из сельдерея с сыром**

*300 г корня сельдерея, 300 г сыра «Чеддер», 250 г майонеза, зелень сельдерея.*

Корень сельдерея очистить и натереть на крупной терке. Сыр нарезать маленькими кубиками. Зелень сельдерея вымыть, встряхнуть и мелко порубить.

Все ингредиенты соединить, заправить майонезом и тщательно перемешать.

Готовый салат подавать порционно — в стеклянных бокалах или креманках.



### **Салат из соленых грибов**

*200 г соленых грибов, 2–3 соленых огурца, 1 небольшая луковица, сметана.*

Огурцы и лук мелко нарезать, грибы порубить. Ингредиенты соединить, заправить сметаной и тщательно перемешать.

Лук можно предварительно слегка обжарить в небольшом количестве растительного масла.



Готовый салат можно посыпать измельченной зеленью.



### Салат из топинамбура «Осенний»

200 г топинамбура, 200 г квашеной капусты, 1 среднее яблоко, 1 маленькая луковица, растительное масло, измельченная зелень петрушки или укропа, соль.

Топинамбур и яблоко очистить и натереть на крупной терке. Лук мелко порубить или нарезать очень тонкими полукольцами. Все ингредиенты перемешать, посолить по вкусу, заправить растительным маслом. Готовый салат посыпать зеленью.



### Салат из яблок и брусники

3 крупных яблока, 100 г брусники, 0,5 стакана сметаны, сахар, соль.

Яблоки очистить, натереть на крупной терке, смешать с целыми ягодами брусники. Слегка посолить. Выложить в салатник, залить сметаной, а сверху посыпать сахаром.



### Салат для ленивых

200 г брынзы, 3–4 помидора, 1–2 дольки чеснока, 1 стручок болгарского перца, зелень.



Брынзу нарезать крупными кубиками. Перец вымыть, обсушить, очистить от семян и перегородок, нарезать кубиками. Помидоры вымыть, обсушить, нарезать так же, как перец. Зелень и чеснок мелко порубить.

Все ингредиенты соединить и перемешать.



### Салат «Гурман»

*0,5 кг шампиньонов, 1 луковица, сок 1 лимона, растительное масло, черный молотый перец, соль.*

Свежие шампиньоны очистить, тонко нарезать, посолить и поперчить по вкусу. Лук мелко порубить и обмыть холодной водой, чтобы не горчило. Лук и грибы соединить, полить лимонным соком, заправить растительным маслом и сразу же подавать.



### Салат «Милая»

*1 крупное кисло-сладкое яблоко, 1 небольшая морковь, 2 ст. ложки меда, 0,5 ч. ложки молотой корицы.*

Яблоко очистить от кожицы, нарезать небольшими тонкими ломтиками. Мед смешать с корицей, прогреть в микроволновой печи на полной мощности в течение 10 с, остудить. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Все ингредиенты соединить, перемешать и сразу же подавать.



В мед можно добавить немного раздавленного чеснока.



### Салат «Морской»

200 г белокочанной капусты, 200 г морской капусты, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 1–2 ст. ложки майонеза, соль, зелень.

Белокочанную капусту очистить от поврежденных листьев, промыть, мелко нашинковать, посолить, отжать руками.

Морскую капусту измельчить. (Можно использовать и консервированную морскую капусту, и замороженную, и развесную.)

Репчатый лук очистить и очень мелко порубить. Все ингредиенты соединить, заправить растительным маслом и перемешать.



### Салат «Солнечный»

4 моркови, 0,5 яблока, 1 долька чеснока, 4 ядра грецких орехов, майонез.

Морковь, яблоко и чеснок очистить, пропустить через среднюю терку кухонного комбайна (или морковь и яблоко натереть на средней терке, чеснок порубить). Добавить мелко нарубленные орехи, заправить майонезом по вкусу и тщательно перемешать.





В салат можно добавить горсть изюма без косточек.



### **Салат «Удиви гостей»**

*1 большая банка консервированного ананаса (кусочками), 300 г сыра «Маасдам», зелень петрушки, майонез.*

Ананасы откинуть на сито и обсушить. Сыр нарезать кубиками. Зелень мелко порубить. Все ингредиенты соединить, заправить майонезом по вкусу и тщательно перемешать. Вместо консервированного ананаса можно использовать свежий.



### **Салат-экспресс из краснокочанной капусты**

*0,5 небольшого кочана краснокочанной капусты, 1 луковица, 2 ст. ложки майонеза, 2 ч. ложки сахара, соль.*

Капусту тонко нашинковать, слегка посолить и перетереть руками до образования сока. Лук нарезать тонкими колечками или полукольцами, отжать руками. Капусту и лук соединить, добавить сахар и майонез, тщательно перемешать.



### **Простой салат из грибов**

*1 банка консервированных шампиньонов, 1 банка маслин без косточек, 1 банка консервированных ана-*



насов (кубиками), 1 пачка крабового мяса, 1 банка консервированной кукурузы, листовой салат, майонез.

С грибов слить жидкость, грибы нарезать. Маслины разрезать пополам. Крабовое мясо произвольно нарезать. Листовой салат вымыть, обсушить, порвать руками на небольшие кусочки. Все ингредиенты соединить, заправить майонезом, перемешать.

Можно добавить немного сахара и соли по вкусу.

Вместо крабового мяса можно использовать креветки или вареную куриную грудку.



### **Салат из зеленого лука с творогом**

150 г зеленого лука, 300 г жирного творога, 1 стакан сметаны, соль.

Лук тщательно вымыть, обсушить, мелко нарезать, смешать с творогом, посолить по вкусу. Выложить в салатник и полить густой сметаной.

Вместо творога можно использовать нарезанный кубиками сыр мягких сортов или домашний сыр.



### **Салат из моркови с творогом**

2 крупные моркови, 300 г творога, 2 ст. ложки сахара, 4 ст. ложки сметаны, соль.



Морковь тщательно вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Творог протереть через сито, заправить сахаром и сметаной, перемешать. К творогу добавить натертую морковь, посолить и перетереть ложкой.

Салат можно использовать и как самостоятельное блюдо, и как начинку к волованам и профитролям, и для бутербродов.



### **Салат из моркови с чесноком**

*500 г моркови, 3–4 дольки чеснока, 150 г майонеза.*

Морковь промыть под струей холодной воды, очистить и натереть на мелкой терке. Чеснок измельчить острым ножом. Соединить морковь и чеснок, заправить майонезом и тщательно перемешать.

Пикантный привкус этому салату может придать горсть ошпаренного изюма (без косточек) или измельченного чернослива.



### **Салат из огурцов, зеленого горошка и кукурузы**

*3 свежих огурца, 1 банка консервированного зеленого горошка, 1 банка кукурузы, 2–3 яйца, сваренных вкрутую, 1 небольшая луковица, 1 небольшая вареная морковь, майонез.*



Морковь, огурцы и яйца нарезать небольшими кубиками. Лук мелко порубить. Ингредиенты соединить, добавить горошек (без жидкости) и кукурузу, заправить майонезом и тщательно перемешать.

Салат можно слегка посолить и поперчить по вкусу.



### **Салат из помидоров, огурцов и яблок**

*2 помидора, 2 свежих огурца, 1 яблоко, 100 г сметаны, листовой салат, зелень петрушки и укропа, сахар, соль.*

Помидоры и огурцы вымыть, обсушить, нарезать тонкими ломтиками. Яблоко вымыть, обсушить, нарезать кубиками. Укроп и петрушку мелко порубить. Все ингредиенты перемешать, посолить по вкусу, добавить немного сахара, заправить сметаной и снова перемешать.

Листья салата вымыть, обсушить, положить на дно салатника. На них выложить готовый салат и посыпать его измельченной зеленью укропа.



### **Салат из помидоров с острым творожным соусом**

*4–5 помидоров, зелень, 50 г жирного творога, 0,5 стакана молока, 0,25 ч. ложки черного молотого перца, 1 ч. ложка хрена, 0,25 ч. ложки горчицы, соль.*

**28** Помидоры вымыть, обсушить, нарезать тонкими кружками, посолить, выложить на блюдо.



Приготовить соус. Для этого творог растереть деревянной ложкой (если он крупнозернистый, протереть через сито), добавить перец, хрен, горчицу, соль, влить молоко и растереть до получения однородной массы консистенции густой сметаны.

На каждый кружок помидора положить творожный соус и присыпать его измельченной зеленью петрушки.



### **Салат из помидоров, яиц и сыра**

*4 яйца, сваренных вкрутую, 4 помидора, 100 г сыра, 1 стакан сметаны, соль.*

Яйца и помидоры нарезать кружочками, положить слоями в салатник, посолить по вкусу. Сыр натереть на крупной терке, смешать со сметаной. Получившейся смесью залить салат.



### **Салат из сырой свеклы**

*2–3 крупные свеклы, 1 крупная белая луковица, 3–4 ст. ложки растительного масла, 2–3 ст. ложки лимонного сока, соль.*

Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Лук мелко порубить, соединить со свеклой.

Растительное масло смешать с лимонным соком и солью, тщательно перемешать и слегка взбить. По-



лучившимся соусом заправить салат и перемешать.



### Салат с сыром и сельдереем

*100 г корня сельдерея, 300 г сыра твердых сортов, 1 яблоко, ядра грецких орехов, майонез, жирные сливки.*

Сыр нарезать небольшими кубиками. Корень сельдерея очистить и натереть на крупной терке. Яблоко очистить и натереть так же.

Ингредиенты соединить, добавить грецкие орехи по вкусу, заправить смесью майонеза и сливок (в пропорции 1:1) и тщательно перемешать.

Вместо корня сельдерея можно использовать зелень. Ее нужно ошпарить и мелко порубить.



### Салат с яблоками и виноградом

*2–3 зеленых яблока, 1 крупный корень сельдерея, 200–300 г зеленого винограда, 5 ядер грецких орехов, 150 г сливок.*

Яблоки вымыть в проточной воде, обсушить, удалить сердцевину, нарезать маленькими кубиками или тонкой соломкой. Сельдерей вымыть, обсушить, очистить от волокон, нарезать тонкими ломтиками. Виноград промыть под проточной водой, разрезать ягоды пополам, удалить косточки. Орехи порубить.

Все ингредиенты соединить, перемешать и залить слегка взбитыми сливками.



### **Фруктовый салат**

*2 апельсина, 2 банана, 2 лимона, 1 грецкий орех, 0,5 стакана меда, 125 г фруктового йогурта, 2 ст. ложки измельченного чернослива.*

Фрукты очистить от кожицы. Апельсины и лимоны разрезать на дольки, дольки нарезать. Банан нарезать кубиками. Орех расколоть, ядро порубить.

Ингредиенты соединить, добавить чернослив, заправить смесью меда и йогурта и тщательно перемешать.

Салат хорошо подходит в качестве закуски к сладкому вину. Его также можно использовать в качестве десерта.

# САЛАТЫ ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ



## Ветчинный салат с оливками

200 г ветчины, 4 яйца, сваренных вкрутую, 1 банка зеленого горошка, 3 соленых огурца, 1 банка оливок без косточек, майонез, соль.

Ветчину и огурцы нарезать соломкой. Яйца порубить. Оливки нарезать кружочками.

Ингредиенты соединить, добавить зеленый горошек (без жидкости), посолить по вкусу, заправить майонезом и тщательно перемешать.



## Дедушкин салат

300 г вареной колбасы, 3–4 свежих огурца, 3–4 помидора, 250 г майонеза, соль.

Колбасу крупно нарезать. Огурцы и помидоры вымыть, обсушить, нарезать крупными ломтиками.



Ингредиенты соединить, слегка посолить, заправить майонезом и перемешать.



### Итальянский салат

*1 стручок сладкого перца, 200 г вареной колбасы, 1–2 со-  
леных огурца, зелень, майонез.*

Перец вымыть, обсушить, очистить от семян и перегородок, нарезать соломкой. Огурцы и колбасу нарезать так же. Ингредиенты соединить, заправить майонезом, перемешать, посыпать измельченной зеленью.



### Куриный салат с орехами

*500 г вареных куриных грудок, 0,75 стакана ядер грецких орехов, 1–2 дольки чеснока, сметана, черный молотый перец, соль.*

Куриное мясо разобрать руками на тонкие волокна. Орехи мелко порубить и соединить с куриным мясом. Добавить раздавленный чеснок, посолить и поперчить по вкусу, перемешать и полить сметаной.



### Куриный салат с сельдереем

*1 вареная куриная грудка, 100 г стеблей сельдерея, 100 г винограда без косточек, майонез.*



Куриное мясо нарезать кубиками. Сельдерей вымыть, обсушить, нарезать ломтиками. Виноград вымыть и обсушить. Все ингредиенты соединить, заправить майонезом и перемешать.



### Легкий салат

*2 свежих огурца, 1 белая луковица, 200 г копченого мяса, зелень, майонез.*

Огурцы вымыть, обсушить, нарезать соломкой. Мясо нарезать так же. Лук нарезать тонкими полукольцами. Зелень мелко порубить.

Все ингредиенты соединить, заправить майонезом и перемешать.

Вместо репчатого лука можно использовать зеленый.

В салат можно также добавить 1 стручок красного или желтого сладкого перца.



### Летний салат с курицей

*2 филе куриной грудки без кожи, обжаренных в оливковом масле, 1 свежий огурец, 30 г зеленого лука, 30 г укропа, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ч. ложки бальзамического уксуса, 1 ст. ложка лимонного сока, белый молотый перец, соль.*



и нарезать соломкой. Ингредиенты соединить и перемешать.

Лимонный сок, уксус и оливковое масло соединить, посолить и поперчить по вкусу и слегка взбить.

Получившейся заправкой полить салат и посыпать его измельченным укропом.



### **Мясной салат острый**

*350 г вареного мяса, 200 г маринованных огурцов, 200 г вареного картофеля, 250 г майонеза, 1 кофейная ложка молотого красного перца (острого), соль.*

Мясо, огурцы и картофель нарезать маленькими кубиками, соединить и аккуратно перемешать. В майонез добавить перец и немного соли и получившейся смесью заправить салат.



### **Мясной салат с орехами**

*400–500 г вареной мякоти говядины или телятины, 2 черные редьки, 100 г ядер грецких орехов, майонез, черный молотый перец, соль.*

Мясо нарезать соломкой или кубиками. Редьку вымыть, очистить, тонко нашинковать или натереть на крупной терке и отжать в холодной воде. Орехи растолочь в ступке или пропустить через мясорубку. Все ингредиенты



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



### **Мясной салат с яблоками и килькой**

500 г вареной нежирной говядины или телятины, 2–3 яблока, 2 свежих огурца, 3–4 кильки, 50 г майонеза.

Яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками или ломтиками. Мясо и огурцы нарезать кубиками. Кильки очистить от костей и измельчить.

Все ингредиенты соединить, перемешать и заправить майонезом.



### **Пикантный салат из говядины**

400 г вареной говядины, 150 г анчоусов, 2 маринованных огурца, майонез.

Мясо мелко нарезать. Анчоусы порубить. Огурцы нарезать маленькими кубиками. Ингредиенты соединить, заправить майонезом и перемешать.



### **Пражский салат**

**36** 150 г жареной говядины, 150 г жареной свинины, 2 соленых огурца, 1 луковица, 1 стручок сладкого пер-

ца, 1–2 яблока, 0,5 ст. ложки уксуса, 125 г майонеза.



Яблоки и перец очистить от семян.

Мясо, огурцы, лук, яблоки и сладкий перец нарезать соломкой, перемешать, сбрызнуть уксусом и залить майонезом.



### Салат «Александра»

1 банка консервированной белой фасоли, 1 банка консервированной красной фасоли, 400 г ветчины, 200 г сыра, 3–4 помидора.

Фасоль откинуть на сито, промыть в проточной воде и обсушить. Ветчину нарезать кубиками. Сыр натереть на крупной терке. Помидоры вымыть, обсушить и нарезать тонкими ломтиками.

Все ингредиенты соединить и перемешать.



### Салат «Апельсин»

200 г вареного куриного филе, 2 апельсина, 2 свежих огурца, 2 зеленых яблока, 1 ст. ложка тертого сыра, зелень, майонез.

Куриное мясо мелко нарезать. Апельсины очистить и разобрать на дольки. Яблоки и огурцы очистить от



кожицы и нарезать соломкой. Все ингредиенты соединить, заправить майонезом, перемешать и посыпать сыром.



### **Салат «Аппетитный»**

400 г полукопченой колбасы, 1–2 соленых огурца, 150 г консервированного зеленого горошка, 3–4 пера зеленого лука, 200 г майонеза, 1 ст. ложка горчицы.

Колбасу и огурцы нарезать маленькими кубиками, соединить и перемешать. Добавить горошек. Майонез смешать с горчицей, заправить салат, аккуратно перемешать. Готовый салат посыпать мелко нарезанным зеленым луком.



### **Салат «Пятиминутка»**

300 г ветчины, 200 г сыра твердых сортов, 2 яблока, 3 ст. ложки майонеза.

Яблоки вымыть и обсушить. Ветчину, сыр и яблоки нарезать соломкой, добавить майонез и перемешать.

Перед подачей дать настояться несколько минут.



### **Салат «Сухарики»**

100 г ржаных сухариков, 300 г вареного мяса, 1 стакан ядер грецких орехов, 4–5 долек чеснока, майонез.



Мясо нарезать кубиками. Орехи раздробить. Чеснок мелко нарезать. Все ингредиенты соединить. Перед подачей заправить майонезом и тщательно перемешать.

Салат нельзя долго хранить, так как сухарики размокну-  
нут.



### Салат «Цезарь»

2 вареных филе куриных грудок, 1 свежий огурец, 1 помидор, 100 г пекинской капусты, 1 стручок сладкого перца, 150 г майонеза, горчица, белые сухарики, черный молотый перец, соль.

Куриное мясо нарезать небольшими кусочками. Огурец и помидор вымыть и обсушить. Огурец очистить и нарезать кубиками. Помидор мелко нарезать. Сладкий перец очистить от семян и перегородок и нарезать кубиками. Капусту нашинковать. Все ингредиенты соединить, посолить и поперчить по вкусу, заправить смесью майонеза и небольшого количества горчицы и перемешать.

Готовый салат посыпать сухариками.



### Салат из буженины

150 г буженины, 7 яиц, сваренных вкрутую, 150 г майонеза, 0,5 лимона, петрушка, горчица, красный молотый перец, соль.



Яйца нарезать кружочками. Буженину нарезать мелкими кубиками.

Яйца выложить в салатник, посыпать кусочками буженины, посолить и поперчить по вкусу, заправить смесью майонеза и небольшого количества горчицы.

Украсить дольками лимона и веточками петрушки.



### **Салат из ветчины с сельдью**

200 г жирной ветчины, 1 филе малосольной сельди, 1 луковица, 1 стручок сладкого перца, 1 маринованный огурец, 1 вареное яйцо, 0,5 стакана сметаны, 3 ст. ложки томат-пюре, 2 ст. ложки лимонного сока, сахар, соль.

Перец очистить от семян и перегородок. Сельдь, ветчину, лук, огурец, яйцо и перец нарезать мелкими кубиками, заправить смесью сметаны и томат-пюре, добавить чуть-чуть сахара и лимонного сока и тщательно перемешать.



### **Салат из зелени с гичью**

1 жареный или вареный рябчик, 2–3 вареных клубня картофеля, 1 свежий огурец, 100 г спаржи или цветной капусты, 1 вареная морковь, 100 г стручковой фасоли или зеленого горошка, 1 помидор, 100 г салата, 0,3 стакана смеси растительного масла и уксуса, соль.

**40** На середину плоского блюда горкой выложить нарезанный зеленый салат, а вокруг него «букетами»





расположить произвольно нарезанные овощи. Филе рябчика нарезать тонкими широкими ломтиками и уложить в виде пирамиды, в середину которой положить веточку сельдерея или листик салата. Перед подачей салат слегка посолить и полить заправкой.

Салат можно приготовить с мясом домашней птицы, а свежие овощи заменить консервированными.



### Салат из дичи с майонезом и красным вином

*500 г отварного мяса дичи, 3–4 маринованных огурца, 200 г майонеза, 2–3 ст. ложки красного вина, соль.*

Мясо дичи нарезать небольшими кусочками, огурцы — кубиками.

Продукты соединить, посолить по вкусу, заправить смесью майонеза и вина и тщательно перемешать.



### Салат из индейки

*300 г отварного мяса индейки, 2 стручка сладкого перца, 3 яйца, сваренных вкрутую, 30 г клубники, 0,75 стакана майонеза, соль.*

Мясо индейки мелко нарезать. Перец вымыть, обсушить, очистить от семян и перегородок, нарезать соломкой. Каждое яйцо разрезать на четыре части. Ягоды вымыть и обсушить.



Все ингредиенты соединить, посолить по вкусу, заправить майонезом и аккуратно перемешать.



### **Салат из домашней птицы по-итальянски**

*300 отварного мяса птицы, 200 г отварных макарон, 100 г окорока, 1 помидор, 300 г майонеза, соль.*

Мясо птицы, макароны, окорок нарезать небольшими кусочками. Помидор нарезать крупными дольками. Все ингредиенты соединить, посолить по вкусу, заправить майонезом и перемешать.



### **Салат из колбасы и сыра с редисом**

*250 г вареной колбасы, 150 г твердого сыра, 1 луковица, 100 г редиса, листья салата, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка горчицы, 1 ст. ложка уксуса, 1 ч. ложка сахара, зеленый лук, соль.*

Колбасу и сыр нарезать соломкой или кубиками, репчатый лук — тонкими колечками, редис — кружочками. Листья салата вымыть и обсушить. Зеленый лук порубить.

Приготовить заправку: смешать растительное масло, горчицу, уксус, сахар и немного соли и взбить.

Все ингредиенты (кроме листьев салата и зеленого лука) соединить, перемешать, полить заправкой и дать немного настояться.



Готовое блюдо выложить в салатник на листья салата и посыпать зеленым луком.



### **Салат из куриной грудки**

*0,5 отварной куриной грудки, 2 маленьких соленых огурца, 50–100 г зелени, 2 ст. ложки лечо.*

Куриное мясо мелко нарезать. Огурцы нарезать маленькими кубиками. Зелень вымыть, обсушить, мелко порубить. Ингредиенты соединить, заправить лечо и тщательно перемешать.



### **Салат из курицы**

*500 г вареного куриного мяса, 100 г тертого сыра, 200 г майонеза, 1 ч. ложка аджики.*

Мясо курицы мелко нарезать, добавить сыр, заправить смесью майонеза и аджики и тщательно перемешать.

Вместо майонеза с аджикой можно использовать кетчуп с чесноком или любой готовый острый соус.



### **Салат из курицы с грибами**

*2–3 вареные куриные ножки, 150 г твердого сыра, 200–300 г вареных шампиньонов, майонез, соль.*



Куриное мясо отделить от костей и мелко нарезать. Сыр натереть на средней терке. Грибы мелко нарезать. (Можно использовать консервированные шампиньоны.)

Все ингредиенты соединить, посолить по вкусу, заправить майонезом и перемешать.



### **Салат из курицы с зеленой редькой**

*1 вареная куриная грудка без кожи, 1–2 зеленые редьки, майонез, соль.*

Куриное мясо мелко нарезать и выложить на блюдо. Редьку очистить, вымыть, натереть на средней терке, выложить на курицу. Слегка посолить и полить майонезом.



### **Салат из курицы с оливками**

*2 вареных куриных окорочка, 0,5 банки консервированного зеленого горошка, 200 г консервированных зеленых оливок без косточек, 1–2 яйца, сваренных вкрутую, майонез, белый молотый перец, соль.*

Куриное мясо отделить от костей и мелко нарезать. Оливки разрезать пополам или на четыре части. Яйца порубить или натереть на терке. Ингредиенты соединить, добавить зеленый горошек, посолить и поперчить по вкусу, заправить майонезом и перемешать.



В салат можно добавить измельченные петрушку и зеленый лук.



### **Салат из курицы с орехами и изюмом**

*2 вареных куриных окорочка, 0,75 стакана ядер грецких орехов, 0,75 стакана изюма без косточек, 150 г майонеза.*

Куриное мясо отделить от костей и мелко нарезать. Выложить на блюдо, полить майонезом, посыпать смесью изюма и грецких орехов. Орехи можно предварительно растолочь или пропустить через мясорубку.



### **Салат из курицы с фруктами**

*500 г вареного куриного мяса, 2 яблока, 2 персика, 100 г майонеза, соль.*

Куриное мясо мелко нарубить. Персики и яблоки промыть, обсушить, очистить, нарезать мелкими кусочками. Все смешать, добавить по вкусу соль и заправить майонезом.

Можно использовать консервированные персики, а немного сока добавить в заправку.



### **Салат из курицы с яблоками и апельсинами**

*200 г вареного куриного мяса, 125 г консервированного зеленого горошка, 2 яблока, 1 небольшой апельсин,*



*1 вареное яйцо, 150 г майонеза, зеленый салат, зелень.*

Куриное мясо и яблоки нарезать маленькими кубиками. Смешать с зеленым горошком, заправить частью майонеза, перемешать и уложить в салатник на листья зеленого салата. Украсить кружочками апельсина, дольками яйца, зеленью. Сверху нанести сетку из оставшегося майонеза.



### **Салат из мяса по-швейцарски**

*160 г отварного мяса, 40 г зеленого салата, 1 луковица, 4 соленых огурца, 3 яблока, 1 ст. ложка растительного масла, сахар, горчица, черный молотый перец, уксус, соль.*

Мясо, салат, лук, огурцы и яблоки нарезать маленькими кусочками (примерно одинаковыми по размеру), перемешать и заправить смесью масла, сахара, соли, перца и уксуса.



### **Салат из птицы с яблоками**

*500 г вареного или жареного мяса птицы (курицы, гуся, утки или дичи), 3 яйца, сваренных вкрутую, 2 яблока, майонез, соль.*

Мясо птицы мелко нарезать. Яичные белки отделить от желтков. Белки мелко порубить. Желтки растереть и смешать с майонезом. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины и мелко нарезать.



Мясо, яичные белки и яблоки соединить, посолить по вкусу, заправить смесью майонеза с желтками и перемешать.



### **Салат из почек по-китайски**

*500 г вареных или жареных почек, 1–2 свежих огурца, 2 ст. ложки соевого соуса, 1 ч. ложка кунжутного масла.*

Почки мелко нарезать. Огурцы вымыть, обсушить, нарезать соломкой, соединить с почками. Полить смесью соевого соуса и кунжутного масла.



### **Салат из сосисок**

*300 г сосисок, 4–5 вареных клубней картофеля, 100 г зеленого лука, 1 ч. ложка сахара, майонез.*

Сосиски и картофель очистить и нарезать кубиками. Лук мелко порубить, растолочь с сахаром и смешать с майонезом. Сосиски перемешать с картофелем, залить луком с майонезом.



### **Салат для мужчин**

*150 г вареного белого куриного мяса или ветчины, 1 яблоко, 100 г корня сельдерея, 0,3 банки консервированного зеленого горошка, майонез.*



Мясо курицы или ветчину нарезать соломкой. Корень сельдерея и яблоко очистить и натереть на терке для корейской моркови. Ингредиенты соединить, добавить горошек, заправить майонезом и тщательно перемешать.



### **Салат «Острый»**

*200 г острой моркови по-корейски, 200 г копченой колбасы, 4 яйца, сваренных вкрутую, оливки, майонез.*

Колбасу нарезать соломкой, яйца — кубиками. Ингредиенты соединить, добавить морковь, заправить майонезом по вкусу и аккуратно перемешать.

Готовый салат украсить оливками.



### **Салат по-английски**

*600 г вареного мяса птицы, 200 г вареного корня сельдерея, 200 г сметаны, соль.*

Мясо птицы и сельдерея нарезать мелкими кусочками, смешать со сметаной, посолить по вкусу.



### **Салат с колбасой (вариант 1)**

*200 г полукопченой колбасы, 2 яйца, сваренных вкрутую, 30 г зеленого лука, майонез.*





Колбасу и яйца мелко нарезать, добавить измельченный зеленый лук, заправить майонезом по вкусу и перемешать.

Вместо колбасы можно использовать подкопченные сосиски.



### **Салат с колбасой (вариант 2)**

*200 г вареной колбасы, 3–4 вареных клубня картофеля, 50 г корня сельдерея, 1 маринованный огурец, 1 яблоко, 75 г листового салата, 0,5 стакана майонеза, горчица.*

Салат вымыть, обсушить и порвать руками на небольшие кусочки.

Колбасу и картофель нарезать кубиками, сельдерея, яблоко и огурцы — тонкими ломтиками.

Все ингредиенты соединить, заправить смесью майонеза с небольшим количеством горчицы и тщательно перемешать.



### **Салат по-московски**

*300 г вареного мяса птицы, 100 г варено-копченого окорока, 1–2 яйца, сваренных вкрутую, 1 маринованный огурец, 250 г майонеза.*

Мясо птицы и окорок нарезать маленькими кусочками, огурец — кружочками, яйца мелко порубить.



Все ингредиенты соединить, заправить майонезом и аккуратно перемешать.



### **Салат с ветчиной и ананасами**

*300 г ветчины, 1 небольшая банка консервированных ананасов кусочками, 1 небольшая банка консервированной кукурузы, 6 яиц, сваренных вкрутую, 250 г майонеза, зелень.*

Ветчину и яйца нарезать небольшими кубиками. Ананасы откинуть на дуршлаг и обсушить. Ингредиенты соединить, добавить кукурузу, измельченную зелень, заправить майонезом и тщательно перемешать.



### **Салат с печенью**

*300 г отварной говяжьей или телячьей печени, 1 вареная морковь, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 0,5 банки консервированного зеленого горошка, майонез, соль.*

Печень, морковь и яйцо натереть на крупной терке. Ингредиенты соединить, добавить горошек, посолить по вкусу, заправить майонезом и тщательно перемешать.

# САЛАТЫ ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ



## Быстрый салат из сельди

*200 г филе малосолевой сельди, 1 луковица, 2 маринованных огурца, 3 яйца, сваренных вкрутую, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка острого томатного соуса, 1 ст. ложка лимонного сока или уксуса, зеленый лук.*

Филе сельди мелко нарезать. Лук мелко порубить. Яйца и огурцы нарезать небольшими кубиками. Ингредиенты соединить, полить смесью растительного масла, лимонного сока (или уксуса) и томатного соуса, перемешать.

Готовый салат посыпать измельченным зеленым луком.



## Быстрый крабовый салат

*1 банка рыбных консервов, 1 упаковка крабовых палочек, 1 банка консервированной кукурузы, майонез.*

Рыбу из консервов размять вилкой. Крабовые палочки мелко нарезать. Ингредиенты соединить,



добавить кукурузу без жидкости, заправить майонезом по вкусу и перемешать.



### **Гамбургский салат из сельди**

350 г филе сельди, 1 крупная вареная свекла, 1 соленый огурец, 70 г клубничного или малинового сиропа, 30 г отварного корня сельдерея, 300 г майонеза.

Нарезать кубиками свеклу и огурцы, смешать с нарезанными сельдью и сельдереем, заправить майонезом и сиропом.



### **Лососевый салат**

1 банка консервированного лосося, 1 стакан ядер грецких орехов, 1 небольшая луковица, майонез.

Рыбные консервы размять вилкой. Орехи пропустить через мясорубку. Лук мелко порубить.

Все ингредиенты соединить, заправить майонезом по вкусу и перемешать.



### **Креветочный салат**

500 г вареных очищенных креветок, 2 плода авокадо, 80 мл коньяка, 4 ч. ложки лимонного сока, 200–250 г майонеза, 100 г кетчупа, укроп.



Креветки залить 50 мл коньяка.

Авокадо разрезать пополам вдоль, удалить косточки, полить мякоть лимонным соком.

Приготовить соус: майонез смешать с кетчупом и оставшимся коньяком.

Креветки, маринованные в коньяке, залить соусом, перемешать, выложить в авокадо. Посыпать измельченным укропом.

Салат нужно есть ложкой, выбирая вместе с креветками мякоть авокадо.



### Рыбный салат

1 кг вареной рыбы (язя, судака, леща, крупного окуня), 2–3 вареных яйца, 50 г растительного масла, 1 ст. ложка сахара, 2–3 ст. ложки 3%-го уксуса, лавровый лист, черный молотый перец, соль.

Рыбу разобрать руками на маленькие кусочки. Яйца очистить, желтки отделить от белков. Желтки размять с уксусом и сахаром, белки мелко порубить. Соединить рыбу с яйцом, приправить маслом, посолить и поперчить по вкусу и перемешать.



### Рыбный салат с грибами

500 г вареной рыбы, 2 луковицы, 1 баночка консервированных шампиньонов, майонез.



Рыбу разобрать руками на маленькие кусочки. Репчатый лук мелко порубить. Воду из шампиньонов слить.

В салатник выложить слоями рыбу, лук, грибы. Залить все майонезом. Перед подачей дать салату настояться.



### **Салат из копченой рыбы**

*300 г филе копченой рыбы, 1 луковица, майонез.*

Рыбу разобрать руками на небольшие кусочки, выложить в салатник. Сверху положить лук, нарезанный тонкими колечками. Залить майонезом.

Готовому салату дать немного настояться.



### **Шпротный салат**

*1 банка шпрот, 0,5 банки консервированной кукурузы, 0,5 банки консервированной белой фасоли, 100 г сыра, 2 дольки чеснока, ржаные сухарики, зелень, майонез.*

Маслом от шпрот полить сухарики. Шпроты размять вилкой. Фасоль и кукурузу отдельно друг от друга откинуть на сито и обсушить. Чеснок раздавить. Сыр натереть на мелкой терке.

Все ингредиенты соединить, заправить майонезом по вкусу и перемешать. Готовый салат посыпать мелко нарезанной зеленью.



Салат нельзя долго хранить, иначе сухарики размякнут.



### **Салат из крабового мяса**

*1 упаковка крабового мяса, 1 свежий огурец, 1 небольшая банка консервированной кукурузы, майонез, белый молотый перец, соль.*

Крабовое мясо тонко нарезать. Огурец вымыть, обсушить, натереть на крупной терке. Ингредиенты соединить, добавить кукурузу без жидкости, посолить и поперчить по вкусу, заправить майонезом и перемешать.



### **Салат из макрели с орехами**

*1 банка макрели, консервированной в собственном соку, 100 г ядер грецких орехов, 2 дольки чеснока, 1 ч. ложка лимонного сока.*

Рыбу размять вилкой. Чеснок растолочь, смешать с жидкостью от консервов, добавить к рыбе. Все перемешать, полить лимонным соком и густо посыпать молотыми орехами.



### **Салат из пекинской капусты с тунцом**

*1 средний кочан пекинской капусты, 1 банка тунца, консервированного в собственном соку или в масле,*



*1 свежий огурец, 1 небольшая луковица, майонез, сметана.*

Капусту крупно нарезать. Тунца размять вилкой. Лук мелко порубить и смешать с тунцом. Огурец вымыть, обсушить, мелко нарезать. Все ингредиенты соединить, заправить смесью сметаны и майонеза в пропорции 1:1 и тщательно перемешать.



### **Салат из печени трески**

*200 г печени трески (1 банка), 3–4 яйца, 1 луковица.*

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и очень мелко порубить. Репчатый лук нарезать очень маленькими кубиками или натереть на терке. Печень трески размять вилкой до образования однородной массы. Яйца, лук и печень соединить, добавить масло из консервов и перемешать.



### **Салат из печени трески с огурцом**

*1 баночка печени трески, 1 средний свежий огурец, 100–150 г сыра «Чеддер», 2–3 ст. ложки молотых ядер фундука.*

Печень трески (без жидкости) размять вилкой. Огурец вымыть, очистить и очень мелко порубить. Сыр натереть на мелкой или средней терке. Все ингредиенты соединить, добавить орехи, заправить жидкостью от печени и аккуратно перемешать.





Так же можно приготовить салат из консервированного лосося. При желании его можно заправить майонезом. В этом случае жидкость из консервов использовать не нужно.



### **Салат «Ольга»**

*500 г вареных очищенных креветок, 1–2 свежих огурца, 1 зеленое яблоко, майонез.*

Каждую креветку разрезать пополам. Яблоко и огурцы вымыть и мелко нарезать. Ингредиенты соединить, заправить майонезом по вкусу и перемешать.



### **Салат «Чесночный»**

*1 упаковка крабовых палочек, 1–2 дольки чеснока, 2 помидора, майонез.*

Крабовые палочки мелко нарезать. Помидоры вымыть, обсушить, нарезать кубиками. Чеснок натереть на терке или раздавить. Ингредиенты соединить, заправить майонезом по вкусу и перемешать.



### **Салат из сельди**

*300–400 г филе малосолевой сельди, 5–6 яиц, сваренных вкрутую, 1 лимон, 100 г майонеза.*



Сельдь нарезать маленькими кубиками. Яйца мелко порубить. Лимон нарезать очень тонкими кружками. Яйца и сельдь соединить, заправить майонезом и перемешать. Выложить в салатник и украсить кружочками лимона.

Лимон можно нарезать кубиками и смешать с салатом.



### **Салат из сельди с авокадо**

*2 филе малосолевой сельди, 1 плод авокадо, 2 яйца, сваренных вкрутую, 1 маленькая луковица, майонез.*

Сельдь порубить. Яйца мелко нарезать. Авокадо очистить от кожицы и косточки, мякоть мелко нарезать. Лук порубить. Ингредиенты соединить, заправить майонезом по вкусу и перемешать.



### **Салат из сельди с сельдереем**

*2 филе малосолевой сельди, 100 г корня сельдерея, 20 г зелени сельдерея, 1 маленькая луковица, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка 3%-го уксуса, черный молотый перец.*

Филе сельди нарезать тонкими ломтиками. Корень сельдерея очистить и нарезать так же. Лук нарезать колечками.

Ингредиенты соединить, поперчить по вкусу, заправить смесью растительного масла и уксуса и пе-



ремешать. Готовый салат украсить зеленью сель-  
деря.



### **Салат «Красная икра»**

*3 вареные моркови, 100 г плавленого сыра, 2 филе мало-  
солевой сельди.*

Морковь и сыр натереть на средней терке. Сельдь мелко порубить. Все ингредиенты соединить и тщательно переме-  
шать. Можно добавить немного майонеза.



### **Салат с тунцом**

*1 банка тунца, консервированного в собственном соку,  
1 банка консервированной кукурузы, 2–3 маринованных огу-  
рца, 1 луковица, майонез.*

Тунца (без жидкости) размять вилкой. Огурцы мелко  
нарезать. Лук порубить. Кукурузу откинуть на сито и обсу-  
шить. Ингредиенты соединить, заправить майонезом по  
вкусу и перемешать.



### **Салат крабовый с ананасами**

*250 г крабовых палочек, 1 банка консервированных анана-  
сов, 1 банка консервированной кукурузы, 2 свежих  
огурца, майонез, соль.*



Крабовые палочки нарезать маленькими кубиками. Ананасы обсушить и мелко порубить. Огурцы вымыть и мелко нарезать.

Ингредиенты соединить, добавить кукурузу, посолить по вкусу, заправить майонезом и аккуратно перемешать. Перед подачей салат охладить.



### Салат с сельдью

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

Сельдь мелко нарезать. Огурцы очистить и нарезать маленькими кубиками. Лук вымыть, обсушить, мелко нарезать.

Ингредиенты соединить, заправить смесью сметаны с небольшим количеством горчицы и тщательно перемешать.



### Салат со скумбрией

*500 г скумбрии горячего копчения, 3 яйца, сваренных вкрутую, 30 г зеленого лука, 20 г петрушки, 20 г укропа, майонез.*

Рыбу разобрать руками на маленькие кусочки. Яйца мелко порубить. Зеленый лук, петрушку и укроп вымыть, обсушить и мелко нарезать.



Все ингредиенты соединить, заправить майонезом по вкусу и тщательно перемешать.



### **Салат «Весенний»**

*1 упаковка крабовых палочек, 2 зеленых яблока, 2 свежих огурца, 1 ч. ложка хмели-сунели, майонез.*

Крабовые палочки мелко нарезать. Яблоки очистить от кожицы и семян и нарезать соломкой. Огурцы вымыть, обсушить и нарезать соломкой.

Все ингредиенты соединить, добавить хмели-сунели, заправить майонезом по вкусу и перемешать.



### **Салат «Океанический»**

*125 г консервированной морской капусты, 125 г консервированных кальмаров, 1 луковица, 100 г майонеза.*

Кальмары нарезать соломкой, лук — тонкими полукольцами. Ингредиенты соединить, добавить морскую капусту, заправить майонезом и перемешать.



### **Слоеный салат из крабовых палочек**

*250 г крабовых палочек, 1 средняя луковица, 3–4 варенные моркови, 4 варенных яйца, майонез.*



Крабовые палочки и лук мелко нарезать. Морковь натереть на крупной терке, а яйца — на мелкой.

Выложить в салатник слоями: крабовые палочки, лук, морковь, яйца. Каждый слой смазать майонезом.



### **Фруктово-крабовый салат**

*2 упаковки крабового мяса, 1 банка консервированных ананасов кусочками, 3–4 мелких мандарина, 1 банка консервированной кукурузы, майонез.*

Крабовое мясо мелко нарезать. Ананасы откинуть на сито и обсушить. Кукурузу так же обсушить. Мандарины очистить и разобрать на дольки.

Все ингредиенты соединить, перемешать и полить майонезом.

# СОДЕРЖАНИЕ



<i>Предисловие</i> . . . . .	3
Салаты из овощей, фруктов и грибов . . . . .	5
Салаты из мяса и птицы . . . . .	32
Салаты из рыбы и морепродуктов . . . . .	51

## 100 САЛАТОВ ЗА ПЯТЬ МИНУТ

Ответственный редактор М. С. Яновская  
Художественный редактор А. Г. Лютиков  
Художник А. Г. Вайник  
Верстка А. Г. Вайник  
Корректор И. Г. Иванова

ООО «Издательство «Терция»  
191180, Санкт-Петербург, ул. Гороховая, д. 73, оф. 2Н  
E-mail: [tercia@qhome.ru](mailto:tercia@qhome.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 покет» 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.

**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 09.06.2008.  
Формат 70х100<sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,58.  
Доп. тираж 5000 экз. Заказ № 3821

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**