

*В. Жданов*

# *Кухня народов мира* *салаты*

*(98 оригинальных рецептов)*



# Кухня народов мира

## Салаты

(для поиска блюда наведите курсор на нужный рецепт и нажмите левую кнопку мыши)

### Оглавление

1. Ассорти "Изобилие" .....	6
2. Ассорти "Праздник" .....	7
3. Баклажаны, запеченные с томатом .....	8
4. Белорусский салат .....	9
5. Винегрет с морской капустой .....	10
6. Винегрет .....	11
7. "Гигантский бутерброд" .....	12
8. Говядина по-посольски .....	13
9. "Дары Помоны" .....	14
10. Желе из овощей и грибов .....	15
11. Желе из сельди с овощами .....	16
12. Закуска витаминная .....	17
13. Закуска дачная .....	18
14. Закуска для гурманов .....	19
15. Закуска из говядины .....	20
16. Закуска из копченой рыбы .....	21
17. Закуска из морских консервов .....	22
18. Закуска из осетрины .....	23
19. Закуска из пекинской капусты .....	24
20. Закуска из перца .....	25
21. Закуска из сыроежек .....	26
22. Закуска из тунца с овощами .....	27
23. Закуска океанская .....	28
24. Закуска пикантная из моркови .....	29

25. Закуска сытная.....	30
26. Закуска "Южная" .....	31
27. Закусочный пирог из пресного теста.....	32
28. Закусочный торт с сельдью.....	33
29. Заливное из осетра.....	34
30. Заливное мясо .....	35
31. Зауральский "Салат красоты" .....	36
32. "Зернышко" .....	37
33. Капустная закуска .....	38
34. Капустный салат с грушами.....	39
35. Капустный салат с соусом "Буйяд" .....	40
36. Кета маринованная.....	41
37. Корзиночки с грибным салатом.....	42
38. Красный салат .....	43
39. Курица в желе.....	44
40. Лосось со сладкой кукурузой.....	45
41. Луковый салат .....	46
42. "Медальоны".....	47
43. Мясная закуска .....	48
44. Овощной салат в хлебе Пита .....	49
45. Острые кальмары.....	50
46. Паштет из брынзы .....	51
47. Перец с брынзой.....	52
48. Печеночный паштет с брынзой.....	53
49. Португальский салат .....	54
50. Рисовый салат с рыбой.....	55
51. Румынский капустный салат.....	56
52. "Румяные яблочки" .....	57
53. Рыба под маринадом .....	58
54. Рыбный салат с брынзой .....	59

55. Салат "Апельсин" .....	60
56. Салат "Грибки" .....	61
57. Салат грибной с мясом.....	62
58. Салат из кальмаров.....	63
59. Салат из крабовых палочек .....	64
60. Салат из сельдерея.....	65
61. Салат из соленой курицы .....	66
62. Салат из тыквы с медом .....	67
63. Салат из фенхеля и шампиньонов .....	68
64. Салат итальянский.....	69
65. Салат "Крещатик".....	70
66. Салат "Лотос" .....	71
67. Салат "Морской" .....	72
68. Салат "Натюрморт" .....	73
69. Салат особый .....	74
70. Салат "Отличный" .....	75
71. Салат "Петровский".....	76
72. Салат "Пион" .....	77
73. Салат "Полдень" .....	78
74. Салат "Прага" .....	79
75. Салат "Римский" .....	80
76. Салат "Розина" .....	81
77. Салат русский .....	82
78. Салат "Спираль" .....	83
79. Салат "Успех" .....	84
80. Салат утренний.....	85
81. Салат "Цезарь" .....	86
82. Салат "Экзотика" .....	87
83. Сельдь "под шубой" .....	88
84. Сельдь по-русски.....	89



85. Спагетти с тунцом .....	90
86. Спаржа под восточным соусом.....	91
87. Студень говяжий .....	92
88 . Сыр из мяса птицы .....	93
89. Сырная закуска .....	94
90. Торт-закуска .....	95
91. Тыквенная закуска.....	96
92. Фасолевая закуска .....	97
93. "Феерия" .....	98
94. Филе сельди .....	99
95. Холодная баранина.....	100
96. Цветная капуста с орехами .....	101
97. Язык заливной .....	102
98. Яйца "Кувшинки" .....	103

Условные обозначения на фотографиях блюд:



время приготовления



примерная стоимость продуктов



сложность приготовления блюда

# 1. Ассорти "Изобилие"

## ИНГРЕДИЕНТЫ

Брокколи ..... 100 г  
Салат листовой. .... 1 пучок  
Томаты ..... 1 -2 шт.  
Бамия ..... 100 г  
Стручки гороха ..... 100 г  
Сладкий перец ..... 1-2 шт.  
Редис..... 1 пучок  
Морковь. .... 1-2 шт.

### Для соуса:

Майонез ..... 150 г  
Сметана ..... 3 ст. л.  
Смесь сухих пряностей 1 ч. л.  
Петрушка (зелень), кинза, укроп  
Соль

## СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

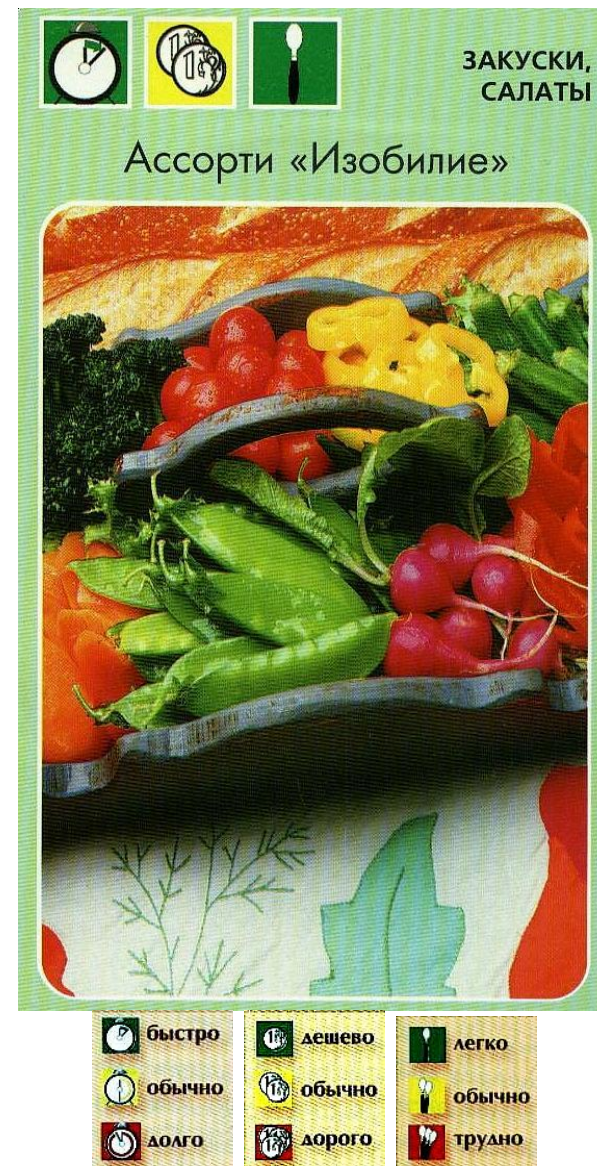
1. Салат перебрать, очистить от корней, разделить листья от стебля, вымыть их в дуршлаге, чтобы стекла вода, и выложить «салфеткой» дно блюда.
2. Редис очистить от излишней зелени, оставив нежные молодые веточки, и помыть. Брокколи вымыть, разделить на соцветия и обсушить на полотенце.
3. Морковь очистить, помыть и нарезать крупными ломтиками. Томаты помыть и нарезать крупными кольцами или дольками.
4. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку с находящимся внутри перца семенами и нарезать кольцами. Стручки гороха и бамию вымыть.
5. Подготовленные овощи красиво выложить на блюдо поверх листьев салата.  
Отдельно подать соус.

### Соус

6. Зелень кинзы, петрушки и укроп перебрать, вымыть, обсушить салфеткой и мелко порубить.
7. Майонез соединить со сметаной, добавить пряности, рубленую зелень, соль и тщательно перемешать.
8. При желании в соус можно добавить мелко нарубленный чеснок.

## К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Для ассорти можно использовать овощи в зависимости от сезона.  
Прекрасными компонентами станут свежие огурцы, цветная и листовая капуста, яблоки, репа, корень сельдерея и др.



## 2. Ассорти "Праздник"

### ИНГРЕДИЕНТЫ

#### Для салатной заправки:

Растительное масло ..... 3 ст. л.  
Уксус ..... 3 ст. л.  
Сахарный песок ..... 1 ч. л.  
Черный перец молотый  
Соль

#### Для салатов:

Огурцы ..... 2 шт.  
Томаты ..... 3 шт.  
Репчатый лук (белый и фиолетовый) . . 3 шт.  
Яблоки ..... 2 шт.  
Морковь ..... 1 шт.  
Сладкий перец. .... 1 шт.  
Грибы маринованные (соленые)..... 150 г  
Укроп ..... 1 пучок

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

#### Салатная заправка

1. Растительное масло соединить с уксусом. Добавить сахарный песок, соль и черный молотый перец по вкусу. Все перемешать.

#### Салат «Лето»

2. Свежий огурец вымыть и нарезать тонкими ломтиками. Одну луковицу очистить, вымыть, нарезать кольцами. Ломтики огурца положить в салатник, украсить кольцами лука, полить салатной заправкой и посыпать сверху рубленой зеленью укропа.

#### Салат «Свежесть»

3. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать соломкой. Вымыть 1 томат, нарезать соломкой, положить вперемешку с яблоками в салатник, полить салатной заправкой и посыпать сверху укропом.

#### Салат «Здоровье»

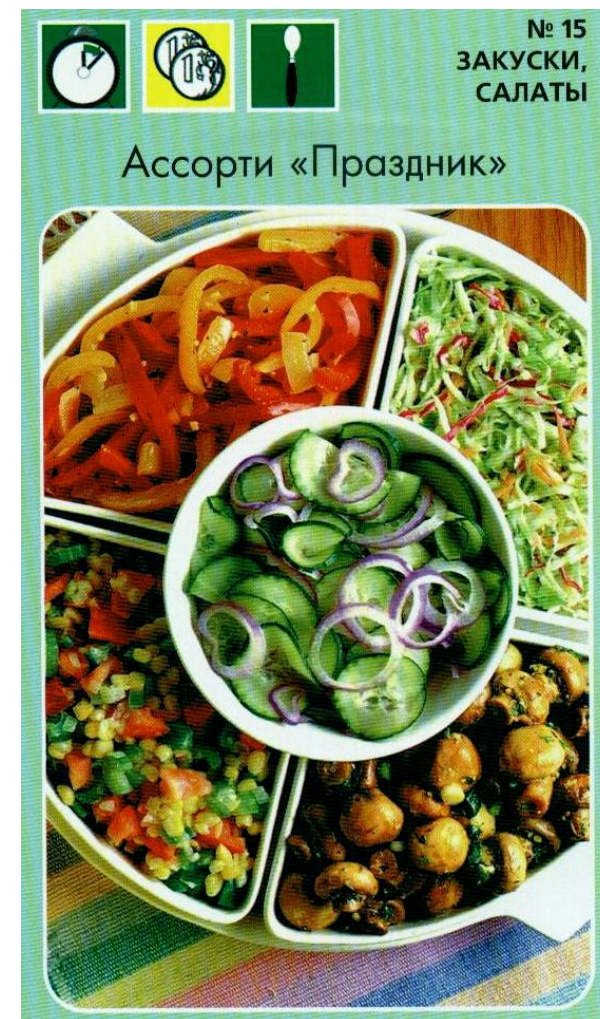
4. Подготовить свежие огурцы, яблоки, сырую морковь и томаты (по 1 штуке), нарезать все ингредиенты маленькими кубиками, перемешать, выложить в салатник.

#### Салат «Будапешт»

5. Сладкий красный (желтый) перец вымыть, удалить плодоножку с семенами и нарезать узкими полосками. Нарезать тонкими ломтиками 1 томат. Одну фиолетовую луковицу очистить, вымыть и нарезать соломкой. Все ингредиенты смешать, поместить в салатник, сверху полить салатной заправкой и посыпать рубленой зеленью укропа.

#### Грибы с луком

6. Маринованные (соленые) грибы отделить от маринада или рассола, тщательно перебрать и нарезать на ломтики или дольки. Грибы положить в салатник, заправить растительным маслом и посыпать тонкими кольцами лука.





### 3. Баклажаны, запеченные с томатом

#### ИНГРЕДИЕНТЫ




Баклажаны..... 1 кг  
Томаты..... 3 шт.  
Мука ..... 5 ст. л.  
Растительное масло ..... 5 ст. л.  
Петрушка (зелень) ..... 5-6 веточек  
Репчатый лук. .... 2-3 шт.  
Соль

#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Баклажаны вымыть, срезать концы и ошпарить. Нарезать их ломтиками, посолить, обвалять с обеих сторон в муке и обжарить в сковороде на масле (2 ст. ложки).
2. Томаты вымыть и нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.
3. Сковороду смазать маслом, положить в 1 слой баклажан, выложить луком, сверху вновь поместить баклажаны, на них - томаты. Полить растительным маслом.
4. Поставить сковороду в духовку, нагретую до 180°C, примерно на 30 мин.
5. Аккуратно выложить горячую закуску на блюдо, украсить зеленью петрушки.

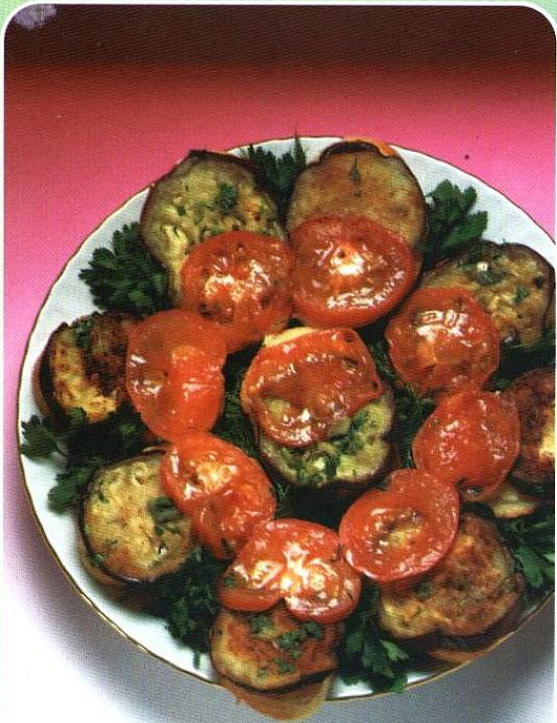
#### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:


- вместо свежих томатов можно использовать томат-пюре. Добавить к нему сметану (1 стакан), смешать, прокипятить и залить баклажаны.





ЗАКУСКИ,  
САЛАТЫ


Баклажаны, запеченные с томатами





 быстро


 дешево


 легко


 обычно

 обычно

 обычно

 долго

 дорого

 трудно

## 4. Белорусский салат

### ИНГРЕДИЕНТЫ

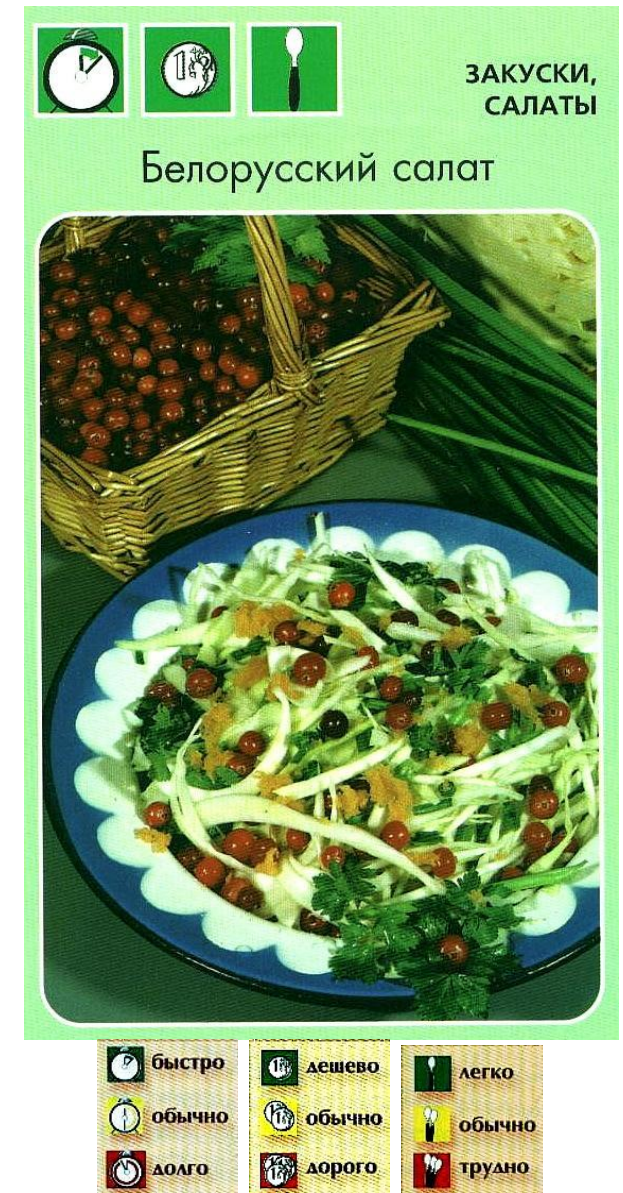
Кальмары (филе) ..... 1 кг  
Морковь ..... 6-8 шт.  
Репчатый лук ..... 2 шт.  
Растительное масло ..... 1/2 стакана  
Чеснок ..... 3 зубчика  
Сахарный песок ..... 1 ст. л.  
Уксусная эссенция ..... 1/4 ч. л.  
Кунжут ..... 1/4 ст. л.  
Сладкий перец ..... 1 шт.  
Листья салата ..... 8 шт.  
Черный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Чистую белокочанную капусту нашинковать соломкой и слегка перетереть с солью.
2. Морковь и корень сельдерея очистить, вымыть, нарезать тонкой длинной соломкой или натереть на крупной терке.
3. Яблоки вымыть, очистить от кожуры и семенных коробочек, нарезать соломкой и сбрызнуть уксусом (или лимонным соком), чтобы не потемнели.
4. Клюкву перебрать, удалить плодоножки, вымыть и дать стечь воде.
5. Зелень сельдерея и зеленый лук перебрать, промыть, обсушить полотенцем, нашинковать, оставив 2-3 листика зелени для украшения.
6. Для приготовления заливки смешать подсолнечное масло, уксус (или лимонный сок), сахарный песок и соль.
7. Подготовленные капусту, морковь, корень и зелень сельдерея, яблоки, клюкву и зеленый лук сложить в глубокую миску, заправить острой заливкой, перемешать и оставить на 20-30 мин.
8. Переложить овощи в салатник и украсить зеленью.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Для салата выбирают корень сельдерея небольшой величины с плотной белой мякотью. Нарезанный соломкой корень сельдерея рекомендуется сбрызнуть уксусом или лимонным соком.





## 5. Винегрет с морской капустой

### ИНГРЕДИЕНТЫ

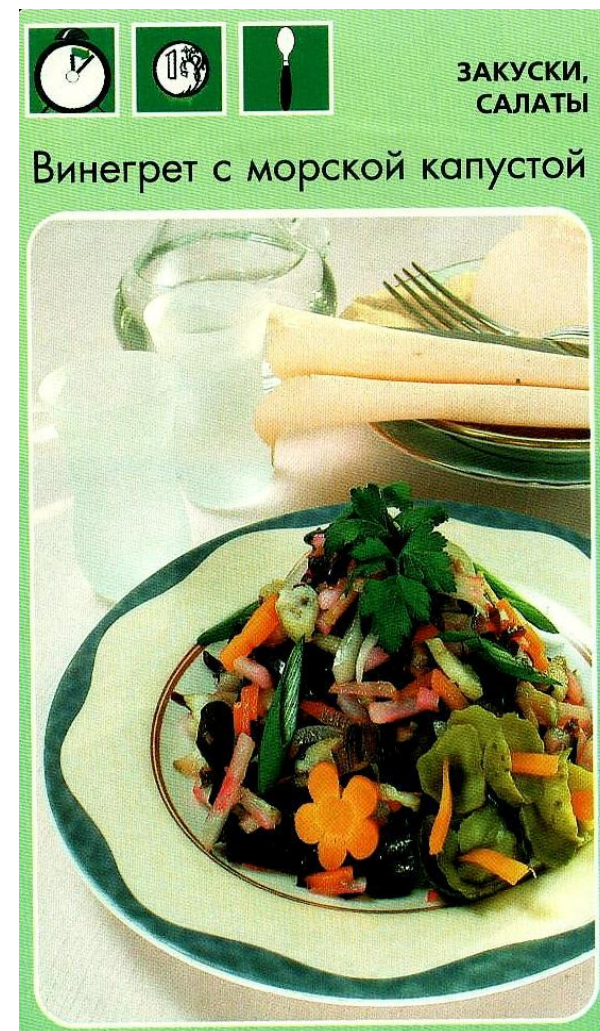
Морская капуста.....	100 г
Морковь.....	1 шт.
Картофель .....	2 шт.
Свекла .....	1 шт.
Соленые огурцы .....	2 шт.
Растительное масло.....	2-3 ст. л.
Репчатый лук красный .....	1 шт.
Зеленый горошек консервированный .....	1/3 банки
Соевый соус.....	1 ч. л.
Красный перец молотый	
Соль	

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Морковь и картофель очистить, вымыть, сварить и нарезать кубиками. Свеклу вымыть, сварить, очистить и нарезать соломкой.
2. Лук очистить, вымыть, нарезать его полукольцами, соленые огурцы - кубиками, морскую капусту - кусочками.
3. В глубокую посуду сложить все подготовленные овощи. Добавить зеленый горошек, поперчить, подсолить по вкусу, перемешать и оставить на 10 мин.
4. Растительное масло смешать с соевым соусом, полученной смесью полить винегрет и перемешать.
5. Выложить готовый винегрет в салатник, украсить по своему вкусу зеленью, фигурно нарезанными морковью и свеклой.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Вместо соленых огурцов вполне подойдет маринованный сладкий перец.
- Чтобы сохранить витамины, морковь и свеклу можно не отваривать, а просто натереть на крупной терке.
- Придаст кушанью более выраженный восточный привкус большее количество соевого соуса; в этом случае винегрет не солят.



быстро	дешево	легко
обычно	обычно	обычно
долго	дорого	трудно

## 6. Винегрет

### ИНГРЕДИЕНТЫ

#### Для салата:

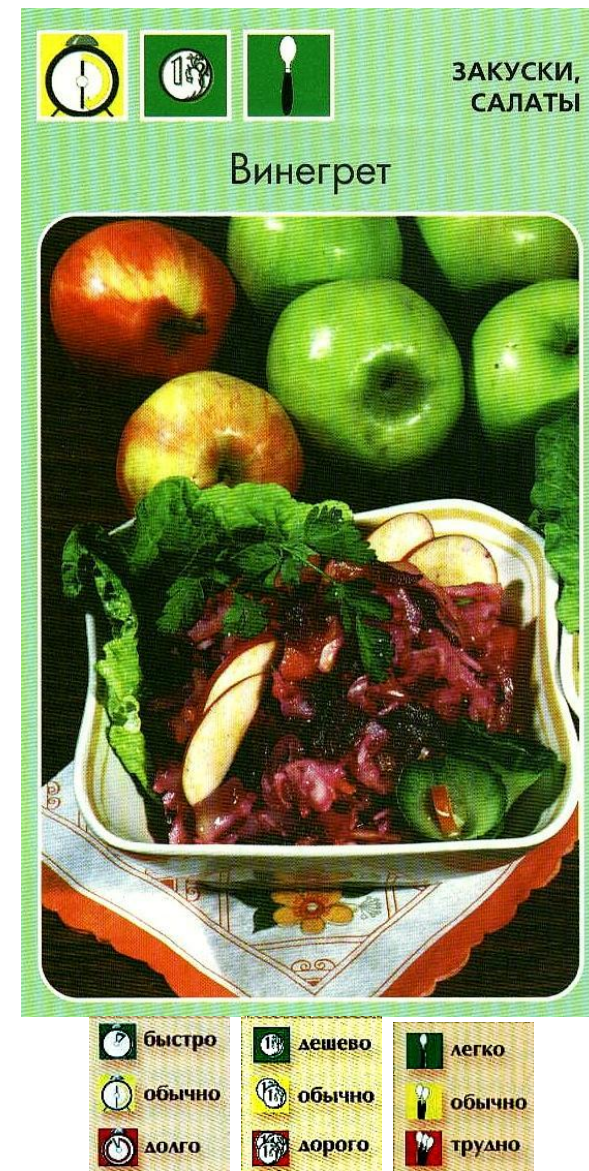
Морковь ..... 1-2 шт.  
Свекла ..... 1 шт.  
Картофель ..... 2 шт.  
Соленые огурцы ..... 1 шт.  
Яблоко ..... 2 шт.  
Квашенная капуста ... 100 г  
Зеленый лук ..... 50 г  
Репчатый лук ..... 1 шт.  
Свежий огурец ..... 1/3 шт.  
Петрушка (зелень)..... 2 веточки  
Растительное масло.... 3 ст. л.  
Уксус  
Горчица ..... 1 ч.л.  
Сахарный песок  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Картофель и свеклу вымыть щеткой, отварить до готовности, очистить и порезать ломтиками.
2. Солёные огурцы, морковь, репчатый лук и яблоко очистить от кожуры, нарезать ломтиками, кубиками или соломкой.
3. Квашеную капусту отжать, а если она слишком кислая, то и промыть, после чего нашинковать.
4. Зеленый лук перебрать, очистить, промыть, обсушить на полотенце и мелко нарезать.
5. Горчицу, соль, перец, сахарный песок растереть с маслом и развести уксусом.
6. Перед тем как подать к столу, овощи смешать с приготовленной заправкой, уложить в салатник, украсить ломтиками яблока и свежего огурца, а также зеленью петрушки.
7. Квашеную белокочанную капусту можно заменить маринованной краснокочанной. Винегрет получится не менее вкусным, если его заправить соусом «Майонез».

#### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Печеный или вареный в кожуре картофель имеет неоценимое преимущество перед очищенным, поскольку теряет после варки гораздо меньше содержащегося в нем витамина С. Поэтому в конце лета и ранней осенью всего лишь 200 г «картофеля в мундире» дают почти суточную норму витамина С.





## 7. "Гигантский бутерброд"

### ИНГРЕДИЕНТЫ

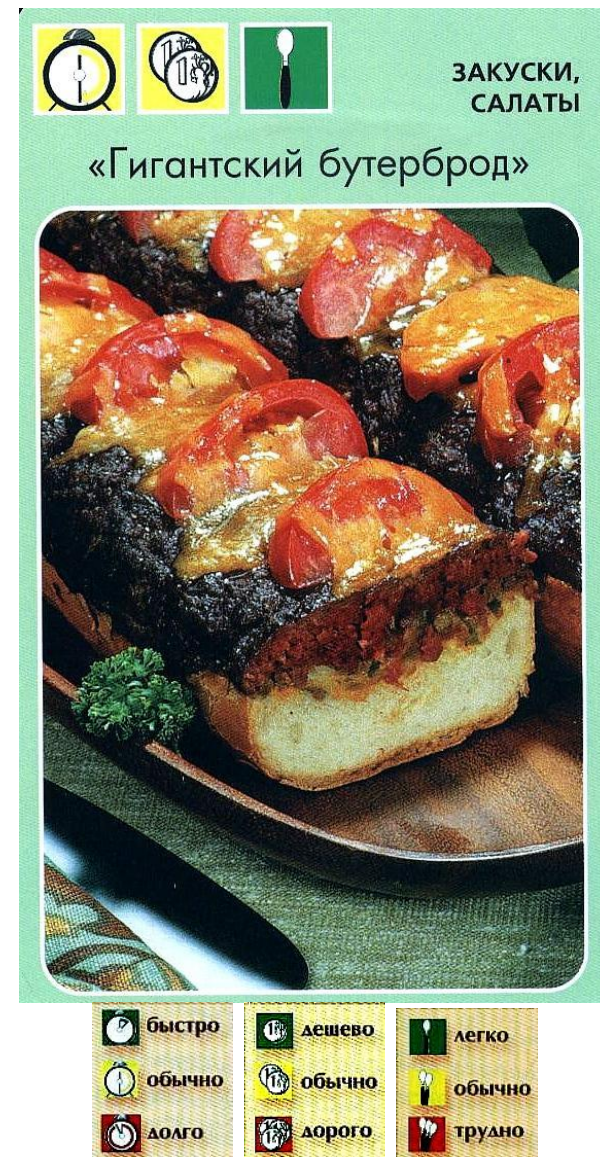
Белый хлеб .....	1 батон
Говядина (мякоть).....	300 г
Яйца .....	3 шт.
Мясной бульон (или вода) .....	2 ст. л.
Репчатый лук .....	1-2 шт.
Томаты .....	1 -2 шт.
Томатная паста. ....	1 ст. л.
Молоко .....	1/4 стакана
Растительное масло. ....	2 ст. л.
Зелень для украшения	
Черный перец молотый	
Соль	

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Говядину промыть, очистить от пленок и сухожилий, пропустить через мясорубку и слегка поджарить на сковороде с растительным маслом (1 ст. ложка).
2. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нашинковать и слегка пассеровать в оставшемся растительном масле на отдельной сковороде.
3. Подготовленный лук переложить на сковороду с мясным фаршем, перемешать. Добавить томатную пасту, соль, перец, влить бульон (или воду) и тушить на слабом огне под крышкой в течение 15-20 мин.
4. Батон белого хлеба разрезать вдоль на две половины. Ровным слоем распределить по всей поверхности подготовленный мясной фарш и разровнять.
5. Томаты вымыть, удалить плодоножку и нарезать тонкими ломтиками. Уложить эти ломтики поверх мясного фарша.
6. Яйца взбить с молоком и аккуратно залить сверху мясной фарш с томатами.
7. Поставить в разогретую духовку и запекать 5-10 мин.
8. Выложить на блюдо и, украсив зеленью, подать к столу в качестве горячей закуски. На гарнир рекомендуется овощной салат.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Такая горячая закуска не менее вкусна и с рыбным фаршем.
- Любые продукты жарят или варят сначала на сильном огне, потом огонь уменьшают и медленно доводят до готовности.



## 8. Говядина по-посольски

### ИНГРЕДИЕНТЫ

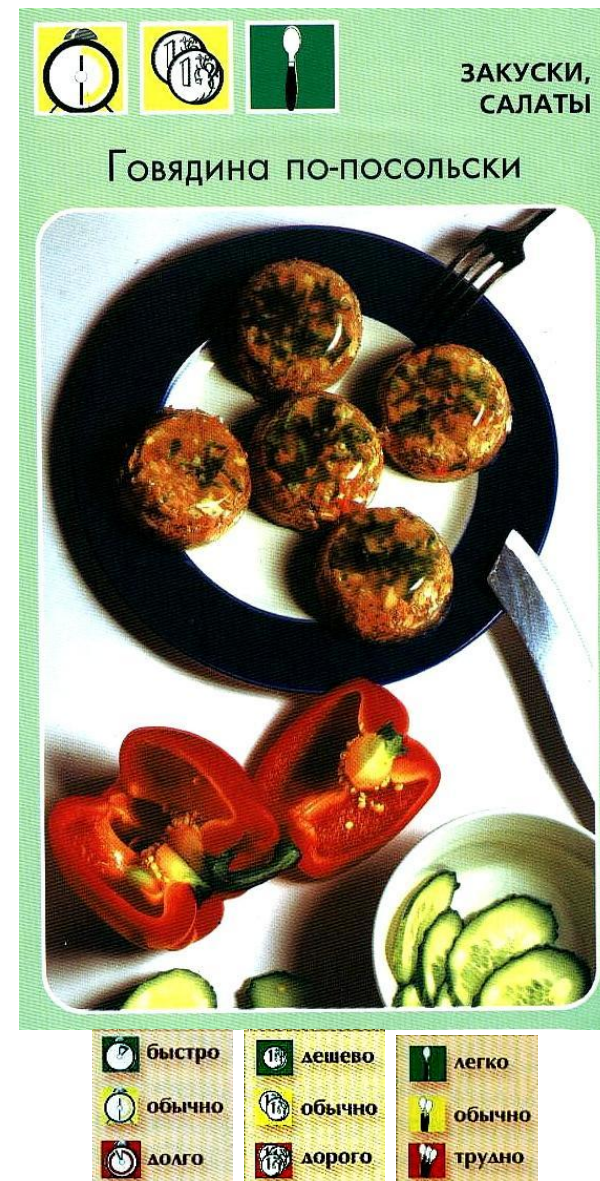
Говядина (вырезка) ..... 500 г  
Морковь ..... 1 шт.  
Репчатый лук ..... 1 шт.  
Лавровый лист ..... 1-2 шт.  
Желатин ..... 1 ст. л.  
Черный перец горошком ..... 2 шт.  
Укроп (или зелень петрушки) ..... 3-4 веточки  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Морковь и лук очистить, вымыть. Укроп (или зелень петрушки) вымыть, стряхнуть воду, порубить.
2. Говядину (куском) вымыть, положить в кастрюлю и залить горячей водой, чтобы она покрыла мясо целиком. Добавить морковь, лук и посолить.
3. Закрыть кастрюлю крышкой и нагревать до закипания воды. Затем нагрев уменьшить, снять пену и варить мясо при слабом нагреве до готовности (1,5-2 ч). За 20 мин до окончания варки добавить лавровый лист и перец.
4. Готовое мясо вынуть, а бульон процедить. Говядину нарезать кусочками или соломкой и разложить в формочки.
5. Желатин замочить в холодной кипяченой воде (1 стакан) на 40-50 мин. Набухший желатин перелить в небольшую кастрюлю и нагревать его (не кипятить!), помешивая, до полного растворения.
6. В процеженный мясной бульон (2-3 стакана) влить подготовленный желатин и размешать.
7. Затем осторожно залить мясо в формочках небольшим количеством бульона с желатином и поставить примерно на 10 мин в морозильную камеру. Вынуть и залить остальным бульоном с желатином. Охладить и поставить в холодильник для застывания.
8. При подаче к столу формочки перевернуть, чтобы выложить заливное мясо на блюдо. Посыпать говядину подготовленной зеленью.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Лучше всего готовить это кушанье из разных видов мяса.





## 9. "Дары Помоны"

### ИНГРЕДИЕНТЫ

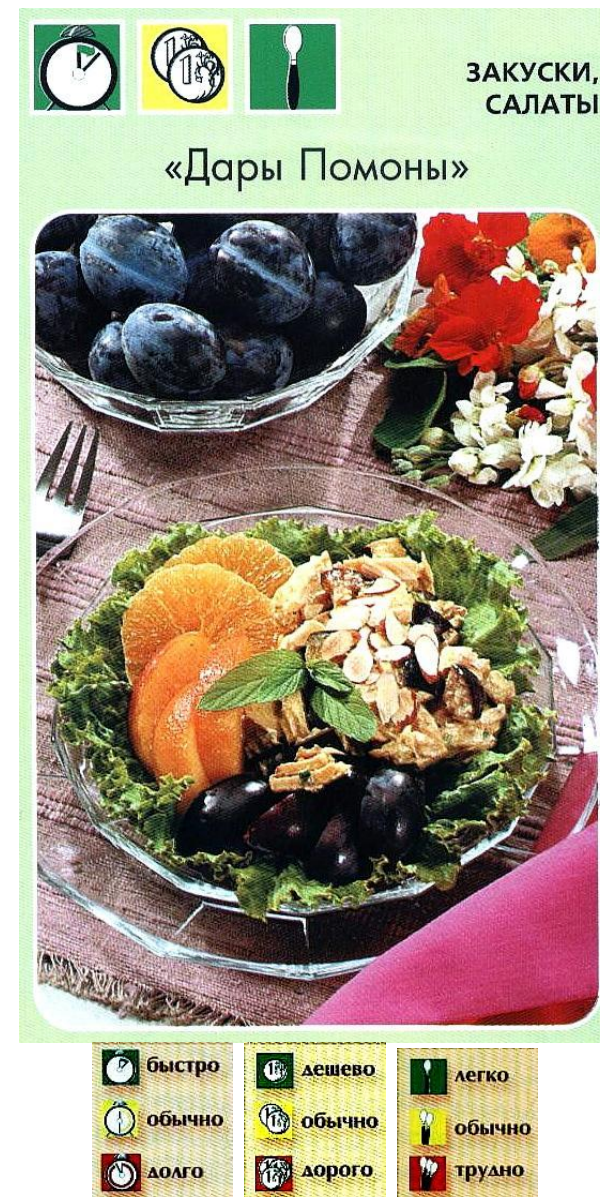
Яблоки .....	3 шт.
Сливы .....	5-6 шт.
Апельсин .....	1 шт.
Мандарин .....	1 шт.
Грецкие орехи (или миндаль) .....	150 г
Лимон. ....	1/2 шт.
Сахарная пудра .....	1 ст. л.
Салат зеленый.....	4-5 листьев
Соль	

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать дольками.
2. Свежие сливы вымыть, разделить пополам, косточки удалить.
3. Апельсин и мандарин вымыть, очистить кожуру и разделить на дольки или нарезать кружками. Срезать цедру апельсина.
4. Грецкие орехи (или миндаль) очистить, ошпарить кипятком, удалить оболочку. Крупные ядра орехов изрубить (не слишком мелко).
5. Листья салата вымыть, обсушить полотенцем и выложить ими дно салатника как салфеткой.
6. Часть подготовленных фруктов и орехов отложить для украшения.
7. При подаче на стол фрукты посыпать сахарной пудрой и, слегка посолив, смешать с выжатым лимонным соком. Затем сложить горкой в салатник.
8. Цедру апельсина нарезать очень тонкой соломкой и посыпать салат.
9. Украсить салат отложенными фруктами и орехами.
10. Подать салат к холодному жареному или вареному мясу: говядине, телятине, баранине; птице или дичи, а также как самостоятельное блюдо.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- В зависимости от сезона для салата подбирают различные фрукты: персики, абрикосы, вареную айву, а также ягоды - землянику, клубнику и др., но обязательно в сочетании с яблоками.





## 10. Желе из овощей и грибов

### ИНГРЕДИЕНТЫ

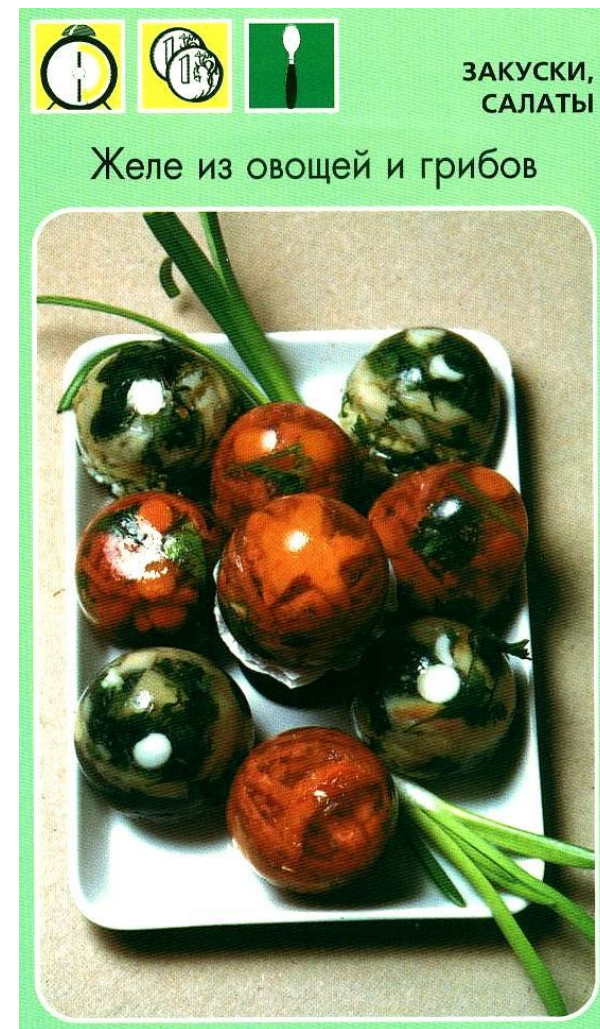
Морковь..... 2 шт.  
Томаты..... 2 шт.  
Огурцы..... 2 шт.  
Грибы (свежие)..... 6-7 шт.  
Зеленый лук ..... 4-5 перышек  
Желатин ..... 2 ст. л.  
Лимонный сок ..... 1 ст. л.  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Морковь и грибы очистить, вымыть и отварить до готовности. Воду слить, а морковь и грибы нарезать тонкой соломкой.
2. Томаты, огурцы и зеленый лук вымыть и обсушить полотенцем. Нарезать томаты и огурцы кубиками, лук - колечками.
3. В 1/2 стакана холодной кипяченой воды всыпать желатин, размешать и оставить на 30-40 мин.
4. В кастрюле вскипятить 2 стакана воды, положить подготовленный желатин. Нагревать, помешивая, до полного растворения желатина (не кипятить!), процедить и охладить.
5. Овощи и грибы (вперемешку или по видам) посолить, полить лимонным соком и оставить на 10-15 мин. Затем разложить в формочки (лучше круглые) и залить раствором желатина.
6. Поместить формочки в холодильник до полного застывания желе. При подаче на стол салат-желе выложить на блюдо и украсить по своему вкусу.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Такую закуску можно полить майонезом, а в формочки (при раскладке овощей) добавить кусочки вареного яйца.



## 11. Желе из сельди с овощами

### ИНГРЕДИЕНТЫ

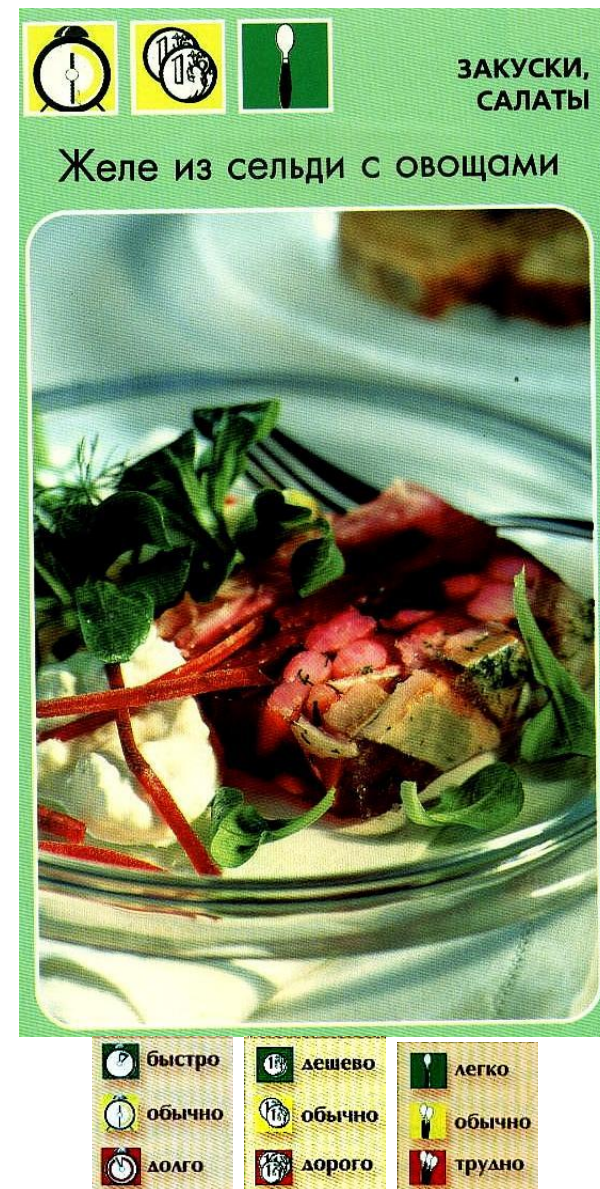
Картофель.....	6-8 шт.
Филе сельди .....	240 г
Репчатый лук .....	1 шт.
Яблоко .....	1 шт.
Консервированная свекла .....	200 г
Маринованные огурцы .....	2 шт.
Маринад от консервированной свеклы....	2 стакана
Растительное масло.....	2 ст. л.
Желатин .....	1 ст. д.
Сахарный песок.....	1 ч. л.
Черный перец молотый	
Соль	

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Филе сельди нарезать ломтиками. Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать соломкой.
2. Яблоко вымыть, очистить от кожицы и семенных коробочек и нарезать кубиками.
3. Консервированную свеклу и маринованные огурцы нарезать кубиками.
4. Смешать в посуде растительное масло, соль по вкусу, добавить при желании черный молотый перец и сахарный песок, влить маринад от консервированной свеклы и полученную овощную заправку перемешать.
5. Растворить желатин в холодной воде (1/2 стакана) и смешать его, непрерывно помешивая, с овощной заправкой.
6. Налить немного желе в формы и покачать, чтобы оно равномерно растеклось по стенкам. Поставить формы в холодильник.
7. Когда желе слегка застынет, положить в каждую форму ломтики сельди, а затем, слоями, нарезанные овощи и яблоко.
8. Залить сельдь с овощами оставшимся желе до краев и вновь поставить формы в холодильник.
9. Картофель очистить, сварить, подсолить, и размять в пюре.
10. Формы с застывшим желе опрокинуть на сервировочные тарелки, украсить зеленью, гарнировать картофельным пюре.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Формы или блюдо, предназначенные для заливного, следует предварительно сполоснуть холодной водой и не вытирать.





## 12. Закуска витаминная

### ИНГРЕДИЕНТЫ

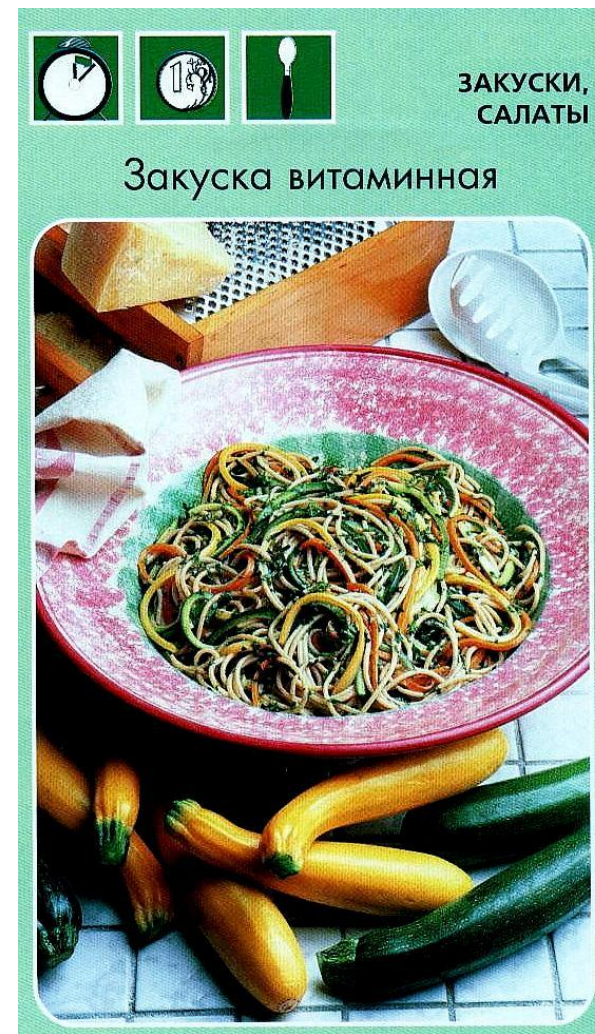
Кабачок молодой ..... 1 шт.  
Перец сладкий ..... 1 шт.  
Яблоко ..... 1 шт.  
Редька (летние сорта) ..... 1 шт.  
Репчатый лук красный ..... 1 шт.  
Сыр ..... 20 г  
Петрушка (зелень) ..... 1/2 пучка  
Для заправки:  
Уксус ..... 1-2 ст. л.  
Растительное масло ..... 2-4 ст. л.  
Сахарный песок  
Черный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Подготовить овощи и яблоко. Сладкий перец очистить от зерен. Яблоко от семян. Все натереть на крупной или специальной терке тонкими длинными полосками.
  2. Красный репчатый лук очистить, вымыть, нарезать тонкими полукольцами.
  3. Подготовленные овощи и яблоко выложить в салатник, добавить заправку. Накрыть крышкой и дать постоять 15-20 мин.
  4. Перед подачей к столу крышку снять, посыпать тертым сыром, можно украсить зеленью петрушки.
- Заправка
5. В эмалированную посуду (кружку) влить уксус или раствор лимонной кислоты, растительное масло, добавить сахарный песок, соль, перец по вкусу и все взбить вилкой до получения однородной эмульсии.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Набор овощей в закуске зависит от времени года, однако яблоко желательно добавлять всегда.
- В качестве заправки можно использовать майонез.



ЗАКУСКИ,  
САЛАТЫ

### Закуска витаминная



## 13. Закуска дачная

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Томаты ..... 3 шт.  
Репчатый лук ..... 3 шт.  
Зеленый лук ..... 50 г  
Листья салата ..... 300 г  
Яйца ..... 2 шт.  
Маслины (или маринованные сливы) ..... 8 шт.

#### Для заправки:

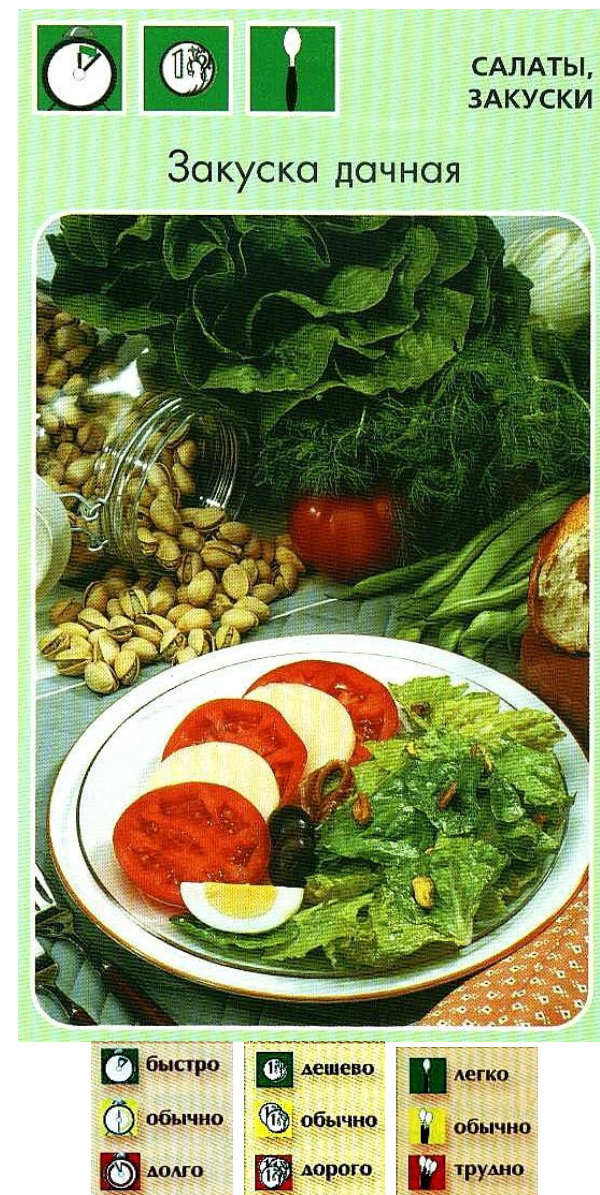
Растительное масло. .... 3 ст. л.  
Уксус. .... 3 ч. л.  
Сахарная пудра .... 1 ч. л.  
Черный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Листья салата и томаты тщательно вымыть; салат порезать крупными кусками, томаты - кружками.
2. Репчатый и зеленый лук очистить, промыть и нарезать: репчатый лук кружками, зеленый - мелкими кусочками.
3. Яйца сварить вкрутую, опустить в холодную воду, очистить и порезать на 4 части.
4. Приготовить заправку: растительное масло тщательно смешать с уксусом, молотым перцем, сахарной пудрой, солью.
5. Подготовленные овощи и яйца красиво выложить на блюдо или на тарелку (см. иллюстрацию) и залить подготовленной заправкой.
6. Украсить кушанье маслинами (или маринованными сливами).

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Определенную оригинальность придадут закуске измельченные орехи (фисташки, арахис, фундук).





## 14. Закуска для гурманов

### ИНГРЕДИЕНТЫ

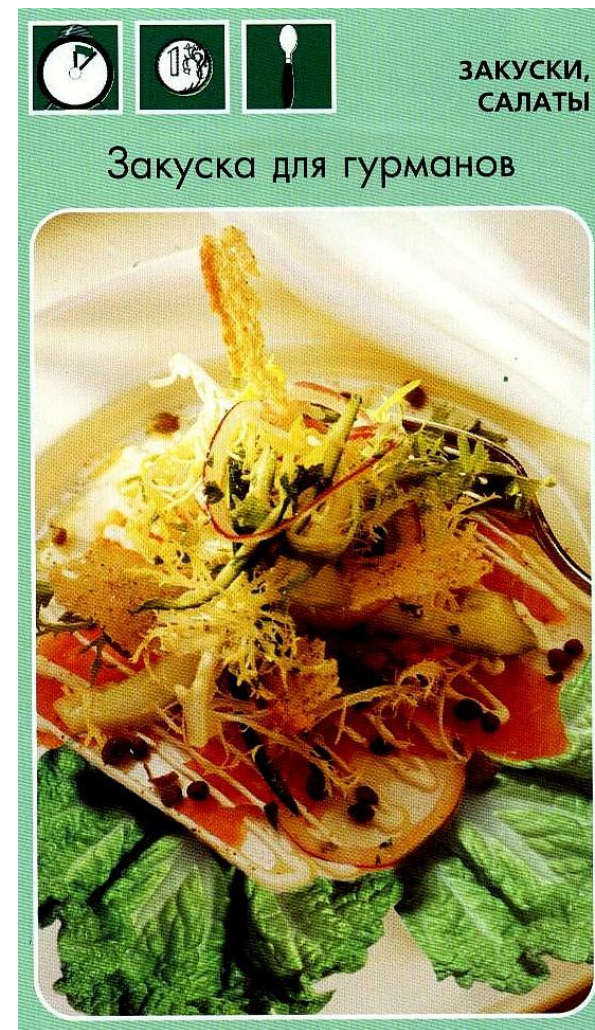
Копченый лосось .....	300 г
Огурцы .....	2 шт.
Репчатый лук .....	1 шт.
Каперсы. ....	4 ст. л.
Майонез .....	6 ст. л.
Сливочное масло. ....	2 ст. л.
Сыр.....	150 г
Батон .....	100 г
Листья салата .....	4-5 шт.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Листья салата промыть, просушить на полотенце и выложить на сервировочные тарелки.
2. Отрезать у копченого лосося брюшко, снять кожицу, удалить внутренности и хребет с костями. Нарезать рыбу наискось тонкими ломтиками.
3. Выложить лосося на листья салата и нанести на него полоски майонеза (4 ст. ложки).
4. Свежие огурцы вымыть, отрезать кончики, разрезать каждый на 8 частей и, не счищая кожуры, разложить на тарелках сверху рыбы.
5. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать тонкими кольцами и также разместить сверху рыбы.
6. Черствый батон нарезать тонкими ломтиками. Сыр натереть на мелкой треке. Сливочное масло размягчить и тщательно растереть с тертым сыром.
7. Полученной смесью смазать ломтики батона и запечь их в духовке.
8. Добавить гренки в тарелки с закуской. Бросить на каждую тарелку горсть каперсов, полить майонезом (2 ст. ложки).

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Вместо лосося холодного копчения подойдет балык скумбрии, копченая треска или горбуша. А вместо гренков используют чипсы с сыром или укропом.



быстро	дешево	легко
обычно	обычно	обычно
долго	дорого	трудно



## 15. Закуска из говядины

### ИНГРЕДИЕНТЫ

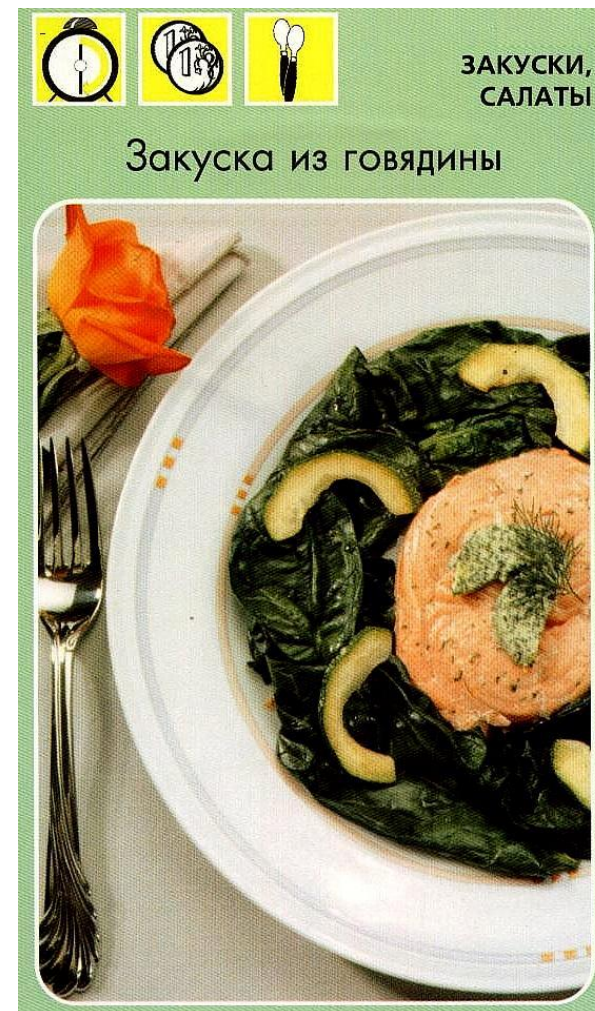
Говядина (мякоть). . . . . 250 г  
Белый хлеб ..... 50 г  
Яйца ..... 2 шт.  
Яблоко ..... 1 шт.  
Сливочное масло ..... 1/2 ст. л.  
Петрушка (зелень) ..... 3-4 веточки  
Укроп ..... 1 пучок  
Бasil ..... 1 пучок  
Черный перец молотый  
Соль

#### Для соуса:

Молоко ..... 1 стакан  
Мука ..... 1 ст. л.  
Сливочное масло ..... 2 ст. л.  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Мякоть говядины промыть, очистить от пленок, сухожилий, отварить в небольшом количестве подсоленной воды до готовности.
2. Мякиш черствого пшеничного хлеба смочить в молоке.
3. Зелень петрушки и укроп перебрать, промыть, обсушить полотенцем и мелко нарубить.
4. Вареную говядину и хлеб пропустить через мясорубку, добавить соль, перец, рубленую зелень петрушки и укроп, густой молочный соус.
5. Полученную массу подогреть. Затем снять с огня и смешать с сырыми яйцами.
6. Форму для запекания смазать сливочным маслом, выложить в нее подготовленную массу, поставить на водяную баню и варить 25-35 мин.
7. Листья базилика вымыть, высушить полотенцем и выложить на блюдо «салфеткой». Сверху положить закуску, украсить веточками зелени и дольками яблока.
8. К пудингу из вареной говядины отдельно можно подать один из соусов, используемых к вареному мясу: молочный, красный, луковый, кисло-сладкий с орехами, томатный и др.
9. Густой молочный соус
9. Нагреть сливочное масло, насыпать муку и, помешивая венчиком, обжарить при температуре 110-120°C, не допуская изменения окраски.
10. Молоко нагреть и развести им белую горячую пассеровку, непрерывно помешивая, посолить и кипятить 5-7 мин.



## 16. Закуска из копченой рыбы

### ИНГРЕДИЕНТЫ

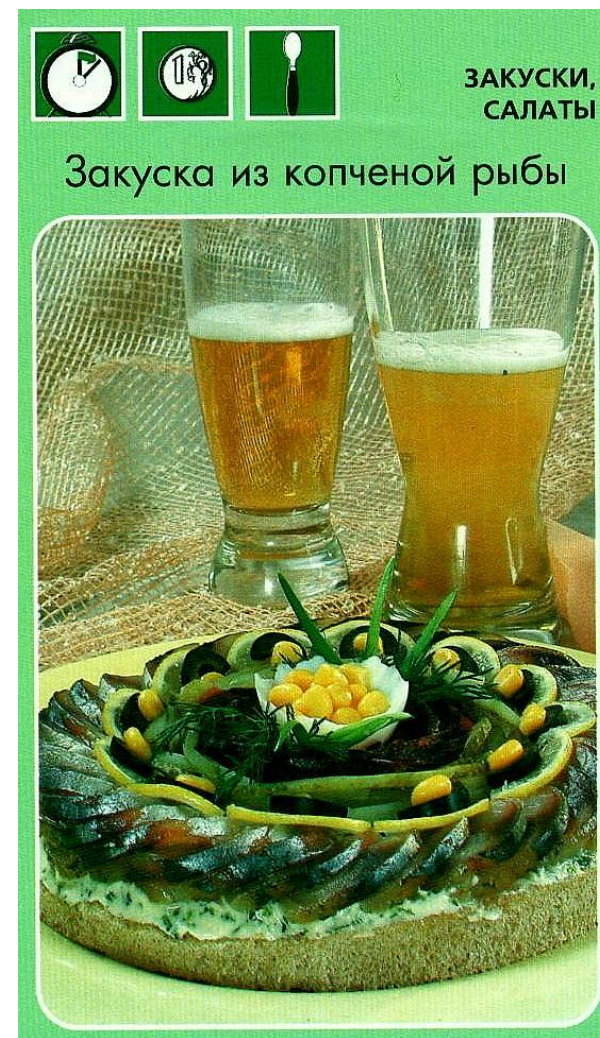
Рыба горячего копчения ..... 500 г  
Черный хлеб (лучше круглый) ..... 250 г  
Белый хлеб (лучше круглый) ..... 250 г  
Сливочное масло ..... 100 г  
Сахарный песок ..... 1/3 ч.л.  
Майонез ..... 2-3 ст. л.  
Лимон..... 1 шт.  
Свекла ..... 1 шт.  
Яйцо ..... 1 шт.  
Петрушка зелень ..... 7-8 веточек

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Черный и белый круглый хлеб разрезать вдоль, чтобы получить круглые ломти.
2. От филе копченой рыбы отрезать аккуратные кусочки (примерно 200 г) и оставить их для украшения.
3. Зелень петрушки промыть, удалить толстые стебли, отложить две веточки для украшения. Остальную зелень вместе с оставшимся филе рыбы пропустить через мясорубку.
4. Лимон вымыть, разрезать пополам. С одной половины снять мелкой теркой цедру и отжать сок. Вторую половину нарезать тонкими кружочками и оставить для украшения.
5. Свеклу вымыть, сварить до готовности, добавив сахарный песок. Затем охладить ее, очистить от кожицы и нарезать соломкой, отложив часть для украшения. Яйцо сварить вкрутую.
6. Сливочное масло слегка размягчить в эмалированной миске, смешать с измельченным филе рыбы и зеленью, добавить майонез, 1-2 ч. ложки лимонного сока, лимонную цедру по вкусу и тщательно взбить до образования однородной массы.
7. Подготовленные ломти хлеба намазать взбитой массой и соединить между собой. Оставшуюся взбитую массу нанести сверху и на бока.
8. Украсить закуску кусочками свеклы, вареным яйцом, зеленью петрушки. Выложить венок из ломтиков копченой рыбы и кружочков лимона.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Для закуски подойдет и хлеб, выпеченный кирпичиком, только украшающие ингредиенты придется расположить иначе.





## 17. Закуска из морских консервов

### ИНГРЕДИЕНТЫ

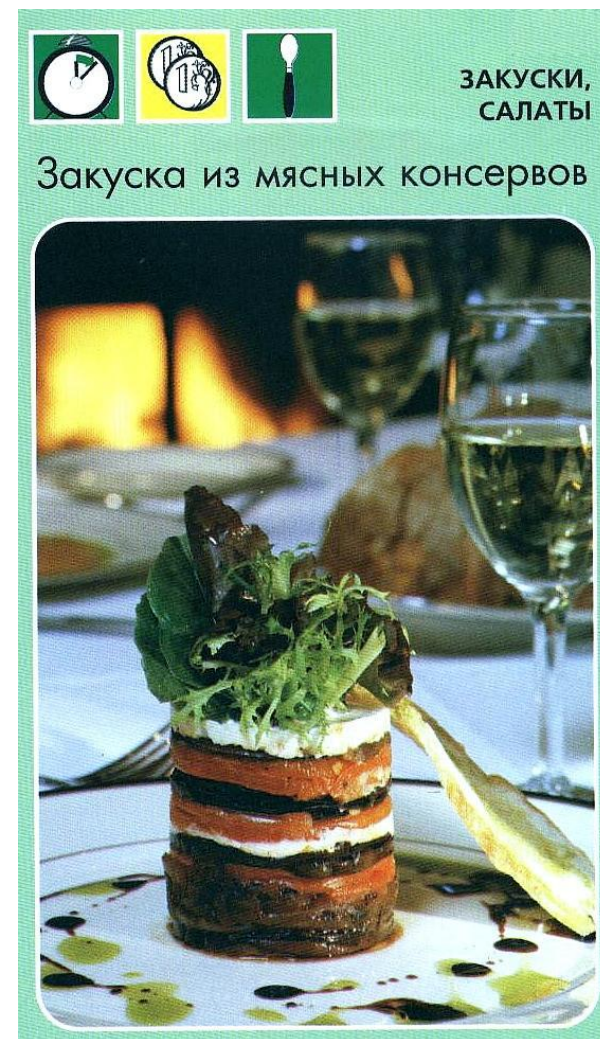
Мясные консервы ..... 1 банка  
Вареная колбаса..... 100 г  
Морковь ..... 1 шт.  
Свекла ..... 1 шт.  
Майонез ..... 1/2 стакана  
Желатин..... 15 г  
Мясной бульон ..... 2 1/2 стакана  
Петрушка (зелень) ..... 2 веточки  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Мясные нежирные консервы (говяжья тушенка, мясо в желе и др.) нарезать небольшими кусочками.
2. Морковь и свеклу тщательно вымыть, отварить до готовности, очистить от кожицы. В мясорубке или миксере по отдельности измельчить в пюре и подсолить.
3. Сухой желатин залить 1 стаканом холодной кипяченой воды и оставить на 1 ч для набухания.
4. Мясной бульон подогреть, влить в него набухший желатин и при слабом нагреве, непрерывно помешивая, дать желатину полностью раствориться (не кипятить). Затем дать немного остыть.
5. В круглые формочки уложить ровным слоем мясо и залить его частью приготовленного желе, поставить на холод.
6. Когда желе почти застынет, выложить на него слоями морковное и свекольное пюре, вареную колбасу, а также майонез, заливая каждый слой небольшим количеством желе и дав ему застыть.
7. Застывшее заливное аккуратно выложить на порционные тарелки, украсить зеленью.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Свиная тушенка для приготовления такой закуски не годится.
- мясо, колбасу и овощи можно залить слоями общим пластом, а только потом нарезать круглой выемкой или ножом на порции.



ЗАКУСКИ,  
САЛАТЫ

### Закуска из мясных консервов



обычно

обычно

обычно

долго

дорого

трудно

## 18. Закуска из осетрины

### ИНГРЕДИЕНТЫ




Осетрина..... 500 г  
Морковь..... 1 шт.  
Репчатый лук..... 1 шт.  
Петрушка (корень) ..... 1 шт.  
Лавровый лист ..... 1 -2 шт.  
Соль ..... 1 ст. л.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Осетрину на 2-3 мин опустить в кипяток. Ножом удалить все костные образования. Затем рыбу промыть и проверить, не осталось ли костных пластинок.
2. Кусок осетрины натереть со всех сторон солью, положить в фаянсовую или эмалированную посуду и поставить в прохладное место на 1-2 суток.
3. Репчатый лук, морковь и корень петрушки очистить, вымыть и крупно нарезать.
4. Осетрину промыть, залить холодной водой. Положить коренья в посуду с осетриной. Добавить лавровый лист и, нагревая, довести до кипения. Нагрев уменьшить до минимума и варить рыбу до готовности.
5. Готовую осетрину охладить, нарезать на порционные куски, выложить на блюдо, гарнировать овощами, полить любым соусом, рекомендованным к рыбе.

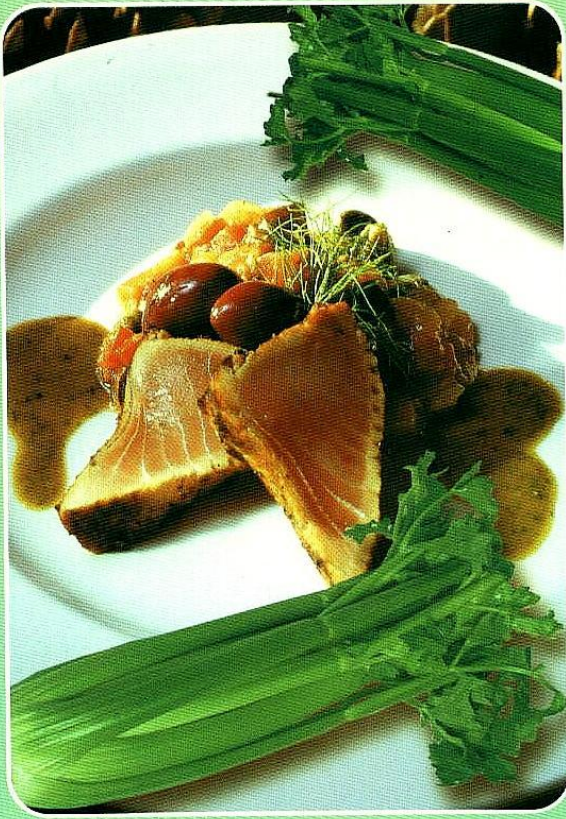
### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:










- Гарнировать отварную малосольную осетрину рекомендуется рубленым желе, маринованной белокочанной или краснокочанной капустой, корнишонами, свежими или солеными огурцами.
- Таким способом готовят белугу, севрюгу и других осетровых рыб.



ЗАКУСКИ,  
САЛАТЫ

Закуска из осетрины



 быстро	 дешево	 легко
 обычно	 обычно	 обычно
 долго	 дорого	 трудно



## 19. Закуска из пекинской капусты

### ИНГРЕДИЕНТЫ

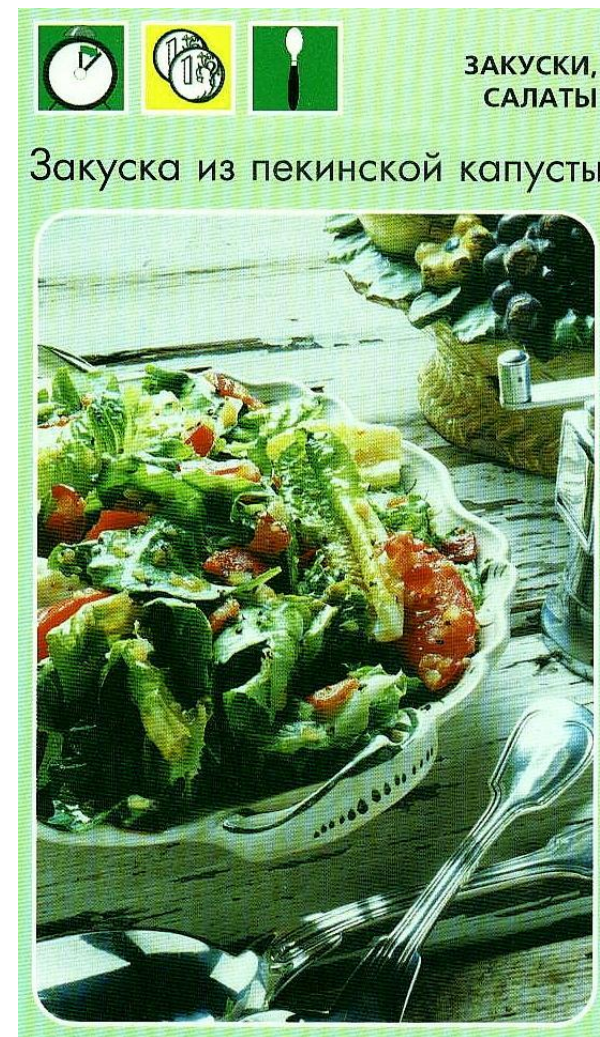
Пекинская (китайская) капуста .....	250 г
Томаты.....	2 шт.
Зеленый лук .....	50 г
Сыр .....	50 г
Петрушка (зелень) .....	1 пучок
Растительное масло .....	3 ст. л.
Соевый соус .....	2 ст. л.
Душистый перец горошком .....	5 шт.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Крупные листья пекинской капусты и томаты тщательно вымыть и нарезать большими кусками.
2. Зеленый лук и зелень петрушки очистить, вымыть и мелко порубить.
3. Сыр порезать небольшими ломтиками.
4. Раскалить сковороду, влить растительное масло, разогреть. Опустить в масло душистый перец на полминуты.
5. Затем вынуть перец, а масло процедить и охладить.
6. Нарезанные овощи и сыр уложить горкой в салатник, полить подготовленным растительным маслом, добавить соевый соус и подать к столу.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Закуска получится не менее вкусной, если заменить пекинскую капусту листьями салата, ранней белокочанной капустой или капустной рассадой.
- При необходимости закуску можно посолить и поперчить.





## 20. Закуска из перца

### ИНГРЕДИЕНТЫ

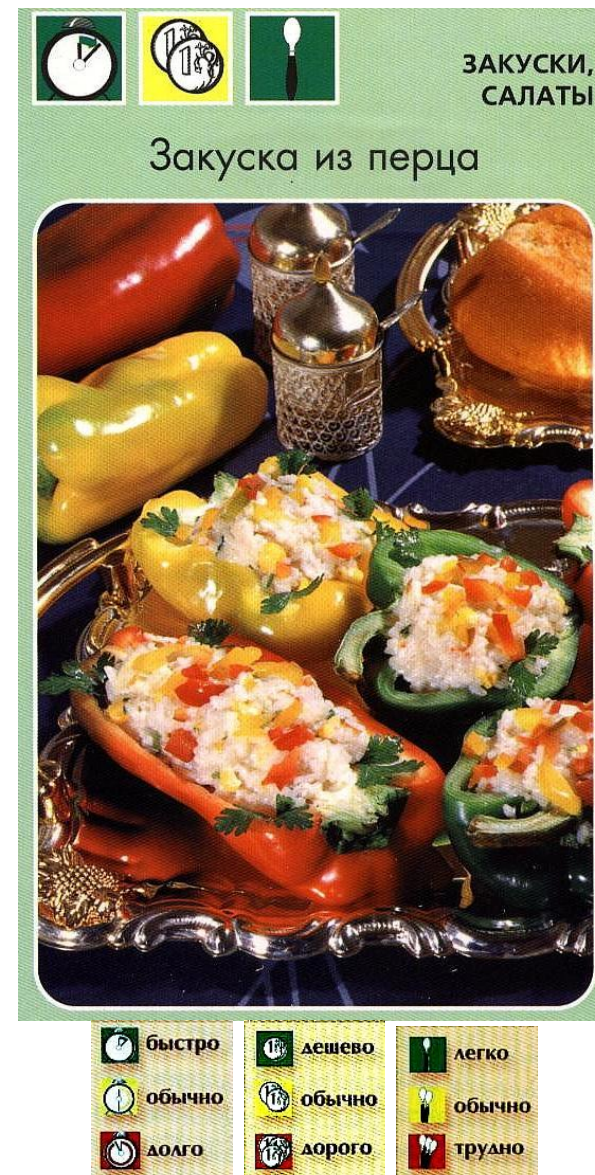
Перец сладкий ..... 5 шт.  
Мидии ..... 300 г  
Рис ..... 1/2 стакана  
Уксус..... 1-2 ч. л  
Яйцо ..... 1 шт.  
Растительное масло ..... 3 ст. л  
Душистый перец горошком. .... 1-2 шт.  
Лавровый лист ..... 1 шт.  
Петрушка (зелень) ..... 3-4 веточки  
Черный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Рис перебрать, промыть, отварить в кипящей подсоленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг, промыть проточной водой.
2. Свежие мидии залить небольшим количеством воды или молока, добавить душистый перец, лавровый лист и соль по вкусу и варить на среднем огне 20-25 мин. Готовые мидии охладить и мелко нарезать.
3. Яйцо сварить вкрутую и мелко нарезать. Зелень петрушки перебрать, удалить толстые стебли, промыть и стряхнуть воду.
4. Для начинки рис смешать с мидиями и яйцом. Добавить растительное масло, уксус, соль и черный перец по вкусу и перемешать.
5. Отобрать стручки сладкого перца примерно одинаковой величины, но разного цвета - красные, оранжевые, желтые, зеленые. Перец вымыть и разрезать каждый стручок вдоль на две половинки - лодочки.
6. У двух половинок перца разного цвета срезать верхушки, очистить от семян, мелко нарезать и оставить для украшения салата. Остальные половинки очистить от семян.
7. Приготовленной начинкой наполнить разноцветные половинки - лодочки, украсить веточками петрушки и мелко нарезанным сладким перцем.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Начинку для перца делают разнообразной. Можно использовать консервированные и варено-мороженые мидии.
- Варено-мороженые мидии сначала оттаивают в холодной воде или на воздухе, затем варят как указано выше.



## 21. Закуска из сыроежек

### ИНГРЕДИЕНТЫ




Сыроежки ..... 500-700 г  
Зеленый лук ..... 3-4 перышка  
Листья салата ..... 6-7 шт.  
Ветчина..... 50 г  
Растительное масло ..... 1-2 ст. л.  
Петрушка (зелень) ..... 1-2 веточки  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Сыроежки очистить от хвои, земли, вымыть и отварить в кастрюле с кипящей соленой водой.
2. Грибы откинуть на дуршлаг, охладить и нарезать соломкой.
3. Зеленый лук, листья салата, зелень петрушки вымыть, обсушить салфеткой. Лук нарезать колечками, зелень петрушки измельчить.
4. В миске смешать сыроежки, зеленый лук, петрушку, при необходимости подсолить, полить растительным маслом, перемешать.
5. Листьями салата выложить салатник. Затем переложить из миски готовую закуску. Украсить веточкой петрушки и тонко нарезанными ломтиками ветчины, свернутыми в рулетики.

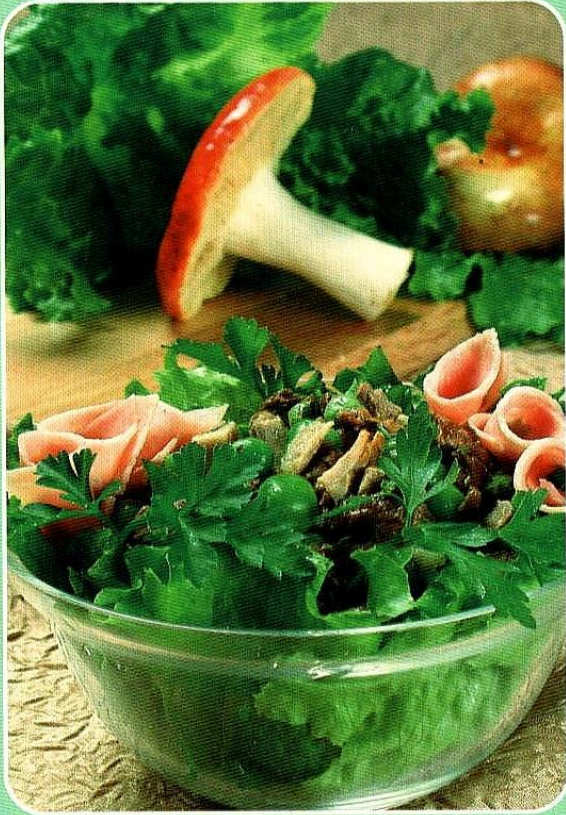
### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:










- Сыроежки необходимо очень тщательно перебрать, чтобы не попали горьковатые грибы (обычно с ярко-красными шляпками).
- Для пикантности в закуску добавляют тертый хрен или толченый чеснок.



ЗАКУСКИ,  
САЛАТЫ

Закуска из сыроежек



 быстро	 дешево	 легко
 обычно	 обычно	 обычно
 долго	 дорого	 трудно



## 22. Закуска из тунца с овощами

### ИНГРЕДИЕНТЫ

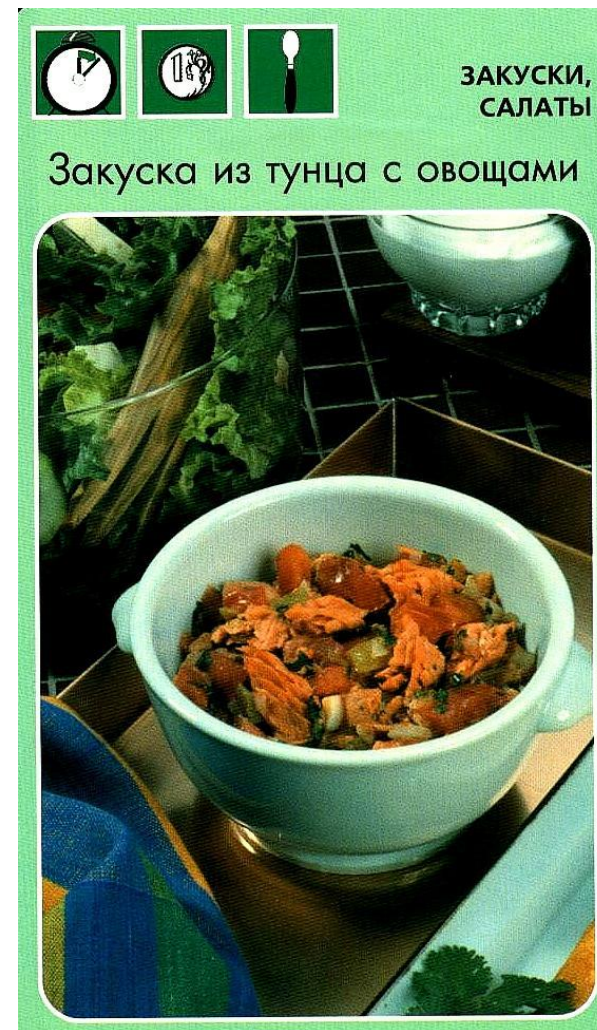
Тунец в собственном соку..... 1 банка  
Кабачок (молодой)..... 1 шт.  
Томаты..... 2 шт.  
Морковь..... 2 шт.  
Зеленый лук ..... 8-10 перышек  
Уксус..... 1 ч.л.  
Растительное масло ..... 3 ст. л.  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Из банки с консервированным тунцом слить сок. Рыбу выложить в посуду и вилкой аккуратно разделить на примерно равные кусочки.
2. Маленький кабачок вымыть, очистить кожицу, разрезать вдоль, при необходимости удалить сердцевину и нарезать кубиками.
3. Морковь очистить, вымыть, нарезать кружочками, смешать с кабачком, посолить и потушить в сковороде с растительным маслом при небольшом нагреве до готовности, не допуская, чтобы овощи зажарились или потеряли форму.
4. Томаты вымыть, вырезать плодоножки и нарезать дольками.
5. Томаты и приготовленный с морковью кабачок положить в посуду с консервированным тунцом. Заправить уксусом, перемешать и выложить в салатник.
6. Зеленый лук очистить, промыть, обсушить полотенцем, нарезать колечками и посыпать им готовую закуску.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Такая закуска, приготовленная с сайрой или лососем в собственном соку, не менее вкусна.



ЗАКУСКИ,  
САЛАТЫ

Закуска из тунца с овощами



## 23. Закуска океанская

### ИНГРЕДИЕНТЫ




Рыба холодного копчения. .... 1 шт.  
Морская капуста (маринованная)..... 100 г  
Репчатый лук ..... 1 шт.  
Дайкон (или редис). .... 100 г  
Морковь ..... 1 шт.  
Картофель (вареный) ..... 2-3 шт.  
Растительное масло. .... 1-2 ст. л.  
Петрушка (зелень) ..... 1-2 веточки  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Рыбу очистить, отделить филе и нарезать его узкими тонкими ломтиками.
2. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.
3. Дайкон (или редис) и морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Вареный картофель нарезать соломкой.
4. В миске смешать нарезанные рыбу, лук, дайкон (или редис), картофель, морковь и морскую капусту, посолить, заправить растительным маслом.
5. Переложить закуску в салатник, украсить зеленью петрушки.


### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:


- Закуску готовят из ставриды, скумбрии или сардин холодного копчения.
- Кушанье заправляют также майонезом или другим соусом для рыбы.





ЗАКУСКИ,  
САЛАТЫ


Закуска океанская





 быстро


 дешево


 легко


 обычно

 обычно

 обычно

 долго

 дорого

 трудно



## 24. Закуска пикантная из моркови

### ИНГРЕДИЕНТЫ

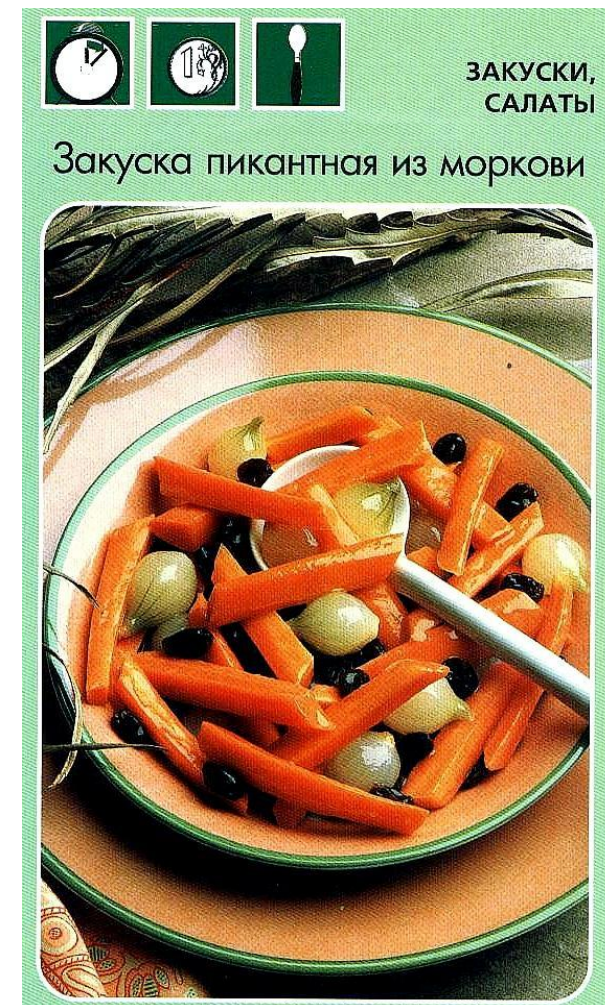
Морковь .....	1 кг
Лук-севок .....	100 г
Растительное масло .....	1 стакан
Красный перец молотый .....	1 ч. л.
«Вегета» .....	1 ч. л.
Уксус (разведенная лимонная кислота) . .	2 ст. л.
Чеснок .....	3 зубчика
Кинза или петрушка (зелень)	
Сахарный песок .....	1 ч. л.
Соль. ....	1 ч. л.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Подготовить овощи: капусту и огурцы нарезать мелкой соломкой, морковь натереть на крупной терке.
2. Уксус вылить в кастрюлю, приправить по вкусу сахарным песком, солью, довести до кипения.
3. Каждый вид овощей бланшировать в подготовленном кипящем уксусе, затем откинуть на дуршлаг.
4. Мелко порубить чеснок, лук и острый стручковый перчик, смешать и хорошенько растолочь. Полученную пасту пассеровать в кипящем масле на сковороде.
5. Когда появится аромат, добавить бланшированные овощи, тщательно перемешать.
6. Слегка обжарить всю смесь на сильном огне, постоянно помешивая. Затем попробовать овощи и, если необходимо, добавить еще соль и сахарный песок.
7. Этот пикантный гарнир можно подавать к рагу, плову и т. д.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Гарнир можно сразу подать к столу либо остудить и хранить в банке с плотно притертой крышкой, используя по мере надобности.
- Такие оригинальные пикантные овощи можно использовать и как отдельную закуску.



быстро	дешево	легко
обычно	обычно	обычно
долго	дорого	трудно

## 25. Закуска сытная

### ИНГРЕДИЕНТЫ




Китайская капуста ..... 1 кочан (500 г)  
Репчатый лук (салатный)..... 1 шт.  
Сосиски..... 6 шт.  
Ветчина (или окорок)..... 200 г  
Лимон ..... 1 шт.  
Растительное масло ..... 3 ст. л.  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Зеленую китайскую капусту очистить от верхних листьев, ополоснуть холодной водой и обсушить полотенцем.
2. Нарезать подготовленную капусту тонкой соломкой, сложить в эмалированную миску, присолить и слегка отжать руками.
3. Салатный лук очистить, вымыть, нарезать тонкими полукольцами, добавить к капусте. При необходимости присолить.
4. Сосиски разрезать пополам и кончики надрезать крест-накрест. Разогреть на сковороде растительное масло (1 ст. ложка) и обжарить сосиски до золотистой корочки.
5. Ветчину (или окорок) нарезать на ломтики. Лимон разрезать пополам. С половины лимона мелкой теркой снять цедру и отжать сок. Перемешать лимонный сок, цедру и оставшееся растительное масло.
6. В порционные тарелки разложить капусту с луком, полить приготовленной заливкой. Сверху разместить обжаренные сосиски и ветчину (или окорок).


### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:










- Такая закуска подойдет и на завтрак, и на ужин.
- В надрезы сосисок можно вставить кусочки сладкого перца, чеснока, пряную зелень.



ЗАКУСКИ,  
САЛАТЫ

Закуска сытная



 быстро	 дешево	 легко
 обычно	 обычно	 обычно
 долго	 дорого	 трудно



## 26. Закуска "Южная"

### ИНГРЕДИЕНТЫ

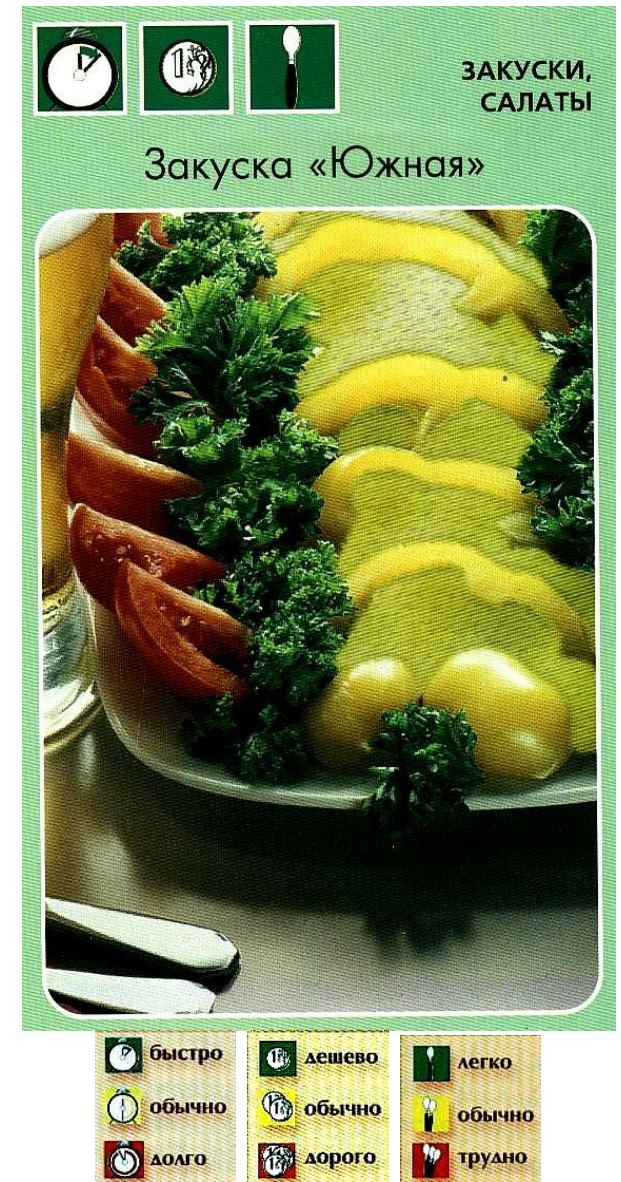
Сладкий перец..... 4 шт.  
Томаты ..... 2 шт.  
Сыр..... 100 г  
Майонез. .... 100 г  
Сливочное масло ..... 3 ст. л.  
Чеснок ..... 3 зубчика  
Укроп ..... 1 пучок  
Петрушка (зелень) ..... 1 пучок  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Стручки сладкого перца вымыть, обсушить салфеткой. Отрезать верхнюю часть с плодоножкой, аккуратно удалить сердцевину с семенами, не нарушая целостности стручка.
2. Сыр натереть на мелкой терке. Чеснок очистить, очень мелко порезать или пропустить через пресс.
3. Зелень петрушки и укроп перебрать, удалить толстые стебли, промыть, просушить на полотенце. Укроп мелко нарезать. Томаты вымыть, разрезать на 4 части.
4. Тертый сыр и чеснок тщательно перемешать с майонезом, добавить сливочное масло и измельченный укроп.
5. Все перемешать до получения однородной массы и поставить в холодильник приблизительно на 1 ч.
6. Охлажденную начинку плотно уложить в подготовленные стручки сладкого перца. Каждый стручок нарезать кольцами и красиво выложить на сервировочное блюдо.
7. Украсить блюдо с фаршированным перцем зеленью петрушки и кусочками томатов. При желании подсолить.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Для начинки вместо сыра используют также творог или не очень соленую брынзу.



## 27. Закусочный пирог из пресного теста

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Готовое пресное тесто ..... 500 г

*Для начинки из сарделек:*

Репчатый лук ..... 1 шт.  
Сладкий зеленый перец ..... 2 шт.  
Чеснок ..... 2-3 зубчика  
Сардельки ..... 3-4 шт.  
Сливочное масло ..... 3 ст. л.  
Тмин (молотый) . . . . . 1/2 ч. л.  
Черный перец свежемолотый  
Соль

*Для начинки из фасоли:*

Фасоль..... 100 г  
Сало ..... 50 г  
Репчатый лук ..... 2 шт.  
Черный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Из пресного теста раскатать два больших круглых пласта и один маленький. На середину одного большого пласта ровным слоем выложить начинку из фасоли и накрыть маленьким пластом, на который выложить начинку из сарделек и сладкого перца.

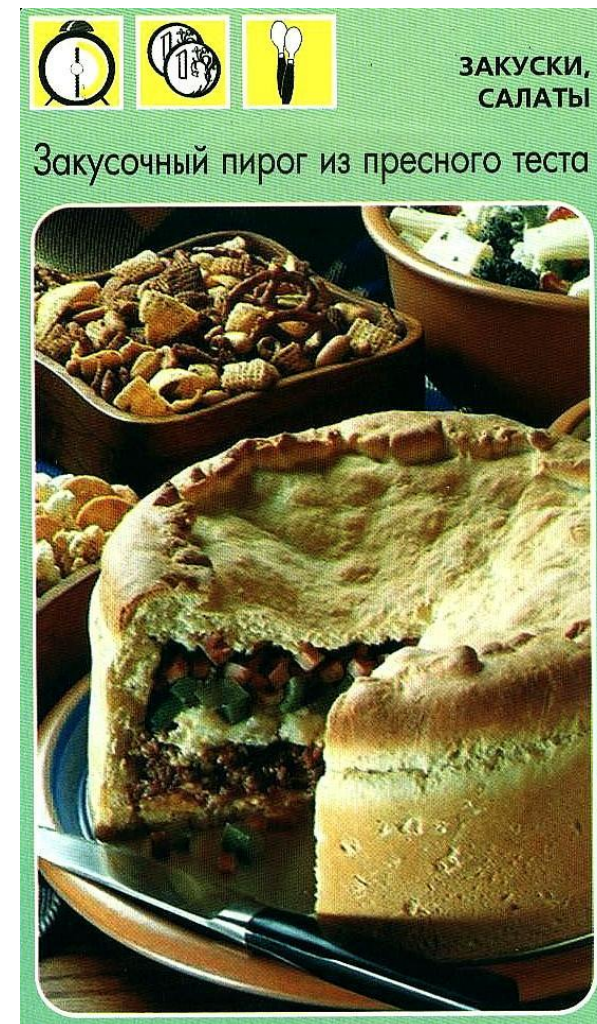
2. Накрыть вторым большим пластом, защипать края и выпекать в форме в умеренно нагретой духовке.
3. Готовый пирог выложить на блюдо и подать на стол в качестве горячей закуски.

Начинка из фасоли

4. Фасоль перебрать, вымыть в холодной воде. Положить в кастрюлю и залить холодной водой на 5-6 ч.
5. Отварить фасоль до готовности, посолить и еще поварить 3-5 мин, затем откинуть на дуршлаг и дать стечь отвару.
6. В горячем виде размять фасоль до однородной массы. Мелко нарезать выстоенное курдючное или внутреннее сало. Репчатый лук очистить, вымыть и измельчить.
7. Все смешать, посыпать перцем и солью. Если фарш получился очень сухой, то добавить молоко или сметану.

Начинка из сарделек

8. Стручки сладкого перца вымыть, разрезать вдоль на половинки, удалить сердцевину с семенами, вымыть и нарезать соломкой.
9. Лук и чеснок вымыть, почистить и мелко порубить. Сосиски нарезать на маленькие кубики.
10. Сливочное масло разогреть в сковороде и обжарить в нем кусочки сладкого перца. Затем добавить лук и чеснок и поджарить все вместе. Положить сардельки, тмин, соль, перец и все перемешать.





## 28. Закусочный торт с сельдью

### ИНГРЕДИЕНТЫ

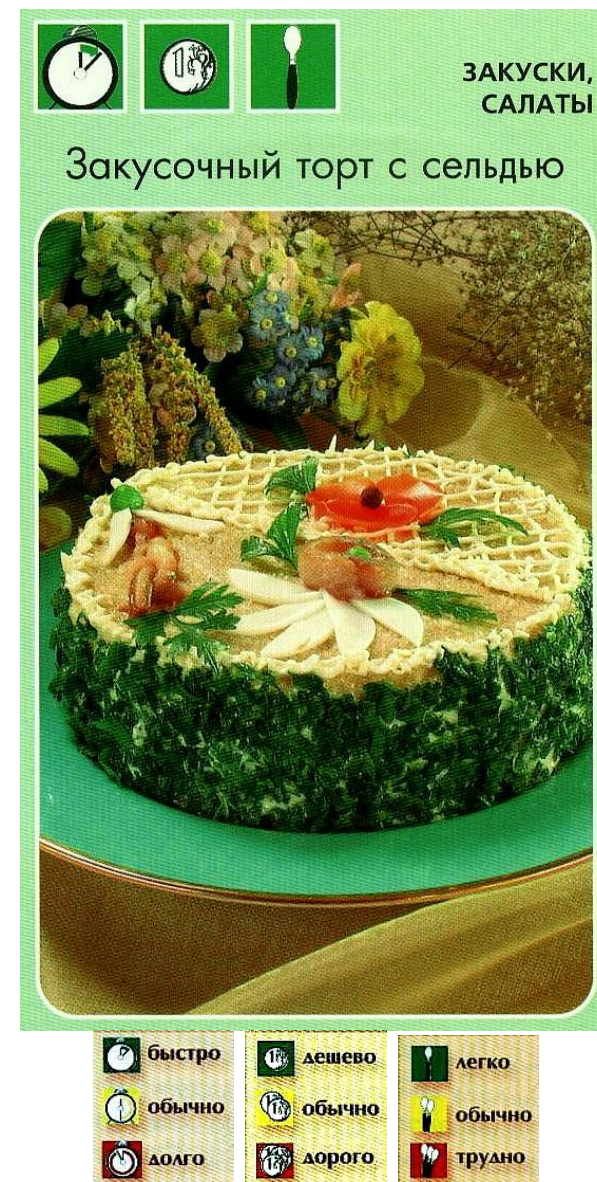
Яйца ..... 6 шт.  
Сахарный песок ..... 3 ч. л.  
Мука ..... 1 /2 стакана  
Крахмал ..... 2 ст. л.  
Панировочные сухари ..... 3 ч.л.  
Маргарин ..... 2 ст. л.  
Яблоки ..... 2 шт.  
Желатин ..... 1 ст. л.  
Лимонный сок ..... 4 ст. л.  
Сметана ..... 1 стакан  
Филе сельди малосолевой ..... 2-3 шт.  
Майонез ..... 3-4 ст. л.  
Укроп ..... 5-6 веточек  
Зеленый лук ..... 5-6 перышек  
Черный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Яйцо сварить вкрутую. У остальных яиц отделить белки от желтков. Белки взбить. Желтки также взбить с сахарным песком и 4 ст. ложками воды.
2. Прибавить к желткам соль, муку, крахмал, панировочные сухари, затем белки, маргарин и замесить тесто.
3. Разогреть духовку до температуры 200°С. Тесто положить в разъемную форму и поместить ее на 30 мин в духовку. Затем вынуть, охладить и разрезать выпечку на 3 коржа.
4. Яблоки вымыть, срезать кожицу, удалить семенные коробочки, а мякоть взбить в посуде до пюреобразного состояния. Добавить лимонный сок, сметану, приправить по вкусу солью и молотым перцем.
5. Размочить желатин в воде, растворить его и добавить в яблочно-сметанную смесь. Поочередно смазать коржи этой приготовленной смесью и, положив их друг на друга, поставить на несколько часов в холодильник.
6. Филе сельди нарезать тонкими ломтиками, вареное яйцо очистить, разрезать на дольки. Укроп и зеленый лук промыть, просушить полотенцем и мелко нарезать.
7. Бока торта обмазать майонезом и густо покрыть измельченной зеленью. Поверхность торта также украсить майонезом, кусочками сельди, яйцом и зеленью.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Закусочный торт лучше приготовить накануне вечером, а украсить непосредственно перед подачей на стол.



## 29. Заливное из осетра

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Осетрина (кусок).....800 г  
Желатин. .... 2 ст. л.  
Морковь ..... 2 шт.  
Огурец (соленый) ..... 1 шт.  
Петрушка (корень). .... 1 шт.  
Петрушка (зелень) ..... 1 пучок  
Репчатый лук ..... 1 шт.  
Лавровый лист. .... 2 шт.  
Черный перец горошком . 4 шт.  
Клюква ..... 4 шт.  
Сахарный песок  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Рыбу промыть холодной водой. Погрузить ее в горячую воду (85-90°C) на 3-4 мин. Вынув из воды, тщательно очистить и обмыть рыбу холодной водой.
2. Очистить морковь, корень петрушки, лук, вымыть их и сложить в кастрюлю. Залить 1,5-2 л воды, вскипятить, добавить лавровый лист, перец горошком, соль и сахарный песок по вкусу. Варить 10-15 мин. Морковь вынуть и нарезать «звездочками».
3. В кипящий овощной отвар положить подготовленную рыбу куском. Дать закипеть на сильном огне, затем убавить огонь и варить рыбу до готовности (15-20 мин).
4. Сваренную осетрину осторожно вынуть шумовкой, охладить, очистить от хрящей и кожи, и нарезать широкими ломтиками.
5. Желатин залить 1/2 стакана холодного бульона и поставить на 1 ч в теплое место для набухания.
6. Бульон от варки осетрины выпаривать, пока не останется около 1 л жидкости. С процеженного бульона снять жир и сразу же смешать с набухшим желатином, прогреть до растворения желатина, еще раз процедить и слегка охладить.
7. В блюдо вылить 1/3 подготовленного бульона с желатином и поставить на холод. На полужастывшем желе разложить ломтики рыбы. На каждый положить «звездочки» моркови, ягоды клюквы и листики петрушки. Рядом разместить «розочки» из вареной моркови и соленого огурца. Все залить оставшимся жидким желе, поставить в холодильник на 6-8 ч для застывания.
8. В небольшой миске отдельно поставить в холодильник небольшое количество отвара оставшегося бульона с желатином. Получившееся желе нарезать небольшими кусочками и выложить по краям блюда с заливной рыбой. Вновь поставить в холодильник.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Закусочный торт лучше приготовить накануне вечером, а украсить непосредственно перед подачей на стол.





## 30. Заливное мясо

### ИНГРЕДИЕНТЫ

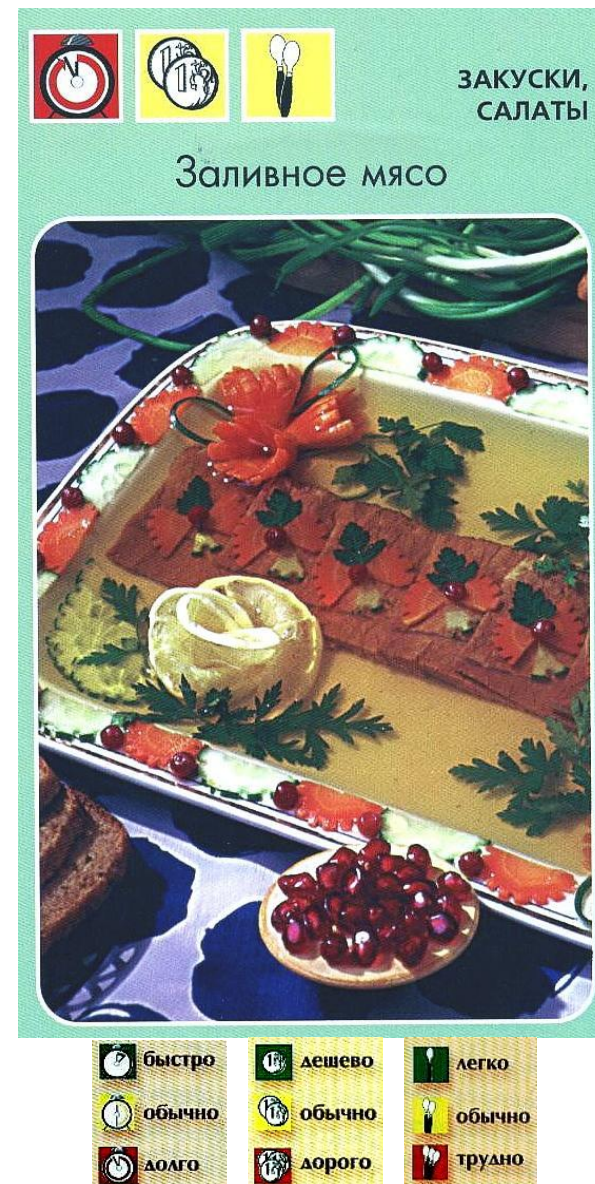
Говядина (мякоть) .....	400 г
Желатин. ....	1 ст. л.
Морковь .....	2 шт.
Петрушка (корень). ....	1 шт.
Репчатый лук .....	1 шт.
Огурец .....	1 шт.
Лимон .....	1 шт.
Гранат (зерна). . ....	1/2 стакана
Лавровый лист. ....	1-2 шт.
Душистый перец горошком .....	3 шт.
Петрушка (зелень) .....	5-6 веточек
Соль	

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Репчатый лук, морковь, корень петрушки очистить и вымыть.
2. Говядину (мякоть) вымыть, очистить от пленок и сухожилий. Положить в кастрюлю, залить горячей водой, чтобы она только прикрывала мясо. Добавить морковь, корень петрушки, лук, соль, душистый перец, накрыть крышкой и варить до готовности, в самом конце варки положить лавровый лист.
3. Отваренное мясо вынуть, нарезать тонкими кусками и уложить на блюдо.
4. Желатин замочить в холодной кипяченой воде (1 стакан) на 40-50 мин. Затем переложить массу в небольшую кастрюлю и нагреть (не кипятить!), постоянно помешивая, до полного растворения желатина.
5. Мясной бульон (2-3 стакана) процедить, добавить в него подготовленный желатин (1 стакан), размешать (можно еще раз процедить).
6. Сваренную морковь, огурец и лимон фигурно порезать. Зелень петрушки вымыть и просушить.
7. Украсить мясо подготовленными овощами, лимоном, зернами граната и зеленью.
8. Осторожно залить мясо с украшениями небольшим количеством слегка остывшего бульона с желатином. Когда он немного застынет, залить остальным бульоном, охладить и поставить в холодильник.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Для получения более прозрачного желе бульон можно осветлить сырым яичным белком.



## 31. Зауральский "Салат красоты"

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Овсяные хлопья .....	3 ст. л.
Молоко .....	1/2 стакана
Яблоки .....	3 шт.
Лимон. ....	1 шт.
Кедровые орехи (ядра) .....	1/2 стакана
Клюква (или брусника) .....	4 ст. л.
Мед .....	4 ст. л.
Сметана .....	6 ст. л.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Овсяные хлопья залить молоком и оставить на 12 ч.
2. Яблоки вымыть, разрезать пополам, удалить плодоножки и сердцевину. Натереть на крупной терке.
3. Лимон вымыть, разрезать пополам и выжать сок.
4. Клюкву (или бруснику) перебрать, удалить плодоножки, вымыть и поместить в сито, чтобы стекла вода.
5. Ядра кедровых орехов измельчить. Мед растопить, соединить с клюквой (или брусникой) и орехами.
6. Подготовленные овсяные хлопья, яблоки, лимонный сок и орехи с ягодами и медом перемешать, выложить на блюдо или тарелку, охладить.
7. Сметану взбить до образования густой пены и украсить салат или подать ее отдельно.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Такой зауральский «Салат красоты» рекомендуется к завтраку.
- Для повышения калорийности в сметану можно добавить сахарный песок и ванилин.



быстро	дешево	легко
обычно	обычно	обычно
долго	дорого	трудно



## 32. "Зернышко"

### ИНГРЕДИЕНТЫ

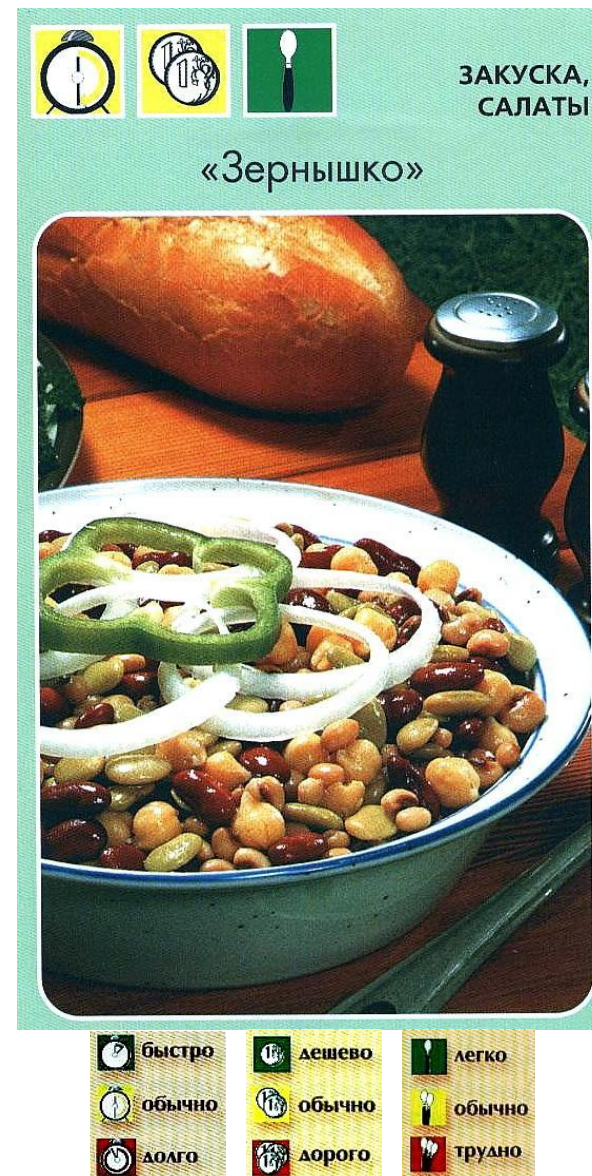
Красная и белая фасоль ..... 1/3 стакана  
Горох ..... 1/3 стакана  
Консервированная кукуруза ..... 1/3 банки  
Грецкие орехи (ядра). ..... 3 ст. л.  
Репчатый лук..... 1 шт.  
Красный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Красную и белую фасоль, горох перебрать, удалить посторонние примеси и испорченные зерна, тщательно промыть и, поместив в разные кастрюли, замочить в холодной воде на 3-4 ч.
2. Затем поменять в кастрюлях воду и варить фасоль и горох до готовности.
3. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать 5-6 колец, остальной лук порубить.
4. Отваренные фасоль и горох соединить, добавить рубленый лук, дать закипеть, посолить и, проварив 5-7 мин, переложить в миску. Дать остыть.
5. Ядра грецких орехов истолочь, добавить в миску с фасолью и горохом, положить консервированную кукурузу, затем поперчить и размешать деревянной ложкой, стараясь не нарушить целостность зерен.
6. Подготовленное кушанье переложить в салатник и перед подачей к столу украсить кольцами лука.
7. «Зернышко» можно подавать в качестве холодной закуски или горячего гарнира к мясу.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Фасоль и горох (как и любые другие овощи) не рекомендуется готовить задолго до подачи на стол, так как при подогревании витамины разрушаются.
- Кушанье хорошо посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.



### 33. Капустная закуска

#### ИНГРЕДИЕНТЫ




Китайская капуста (или кочанный салат) ..... 250 г  
Цветная капуста ..... 150 г  
Петрушка (зелень) ..... 4-5 веточек  
Рябина (или брусника) маринованная..... 1/2стакана  
Зеленый лук..... 50 г  
Растительное масло..... 2-3 ст. л.  
Маринад из-под ягод..... 2-3 ст. л.  
Красный перец молотый  
Соль

#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Тщательно вымыть китайскую и цветную капусту, зелень петрушки и зеленый лук, обсушить и мелко нарезать.
2. Цветную капусту отварить в подсоленной воде и охладить.
3. Сложить подготовленные овощи и зелень в салатник, добавить маринованные ягоды.
4. Закуску посолить, поперчить, полить маринадом из-под ягод и растительным маслом.
5. Хранить в холодильнике. Перемешать перед подачей к столу.

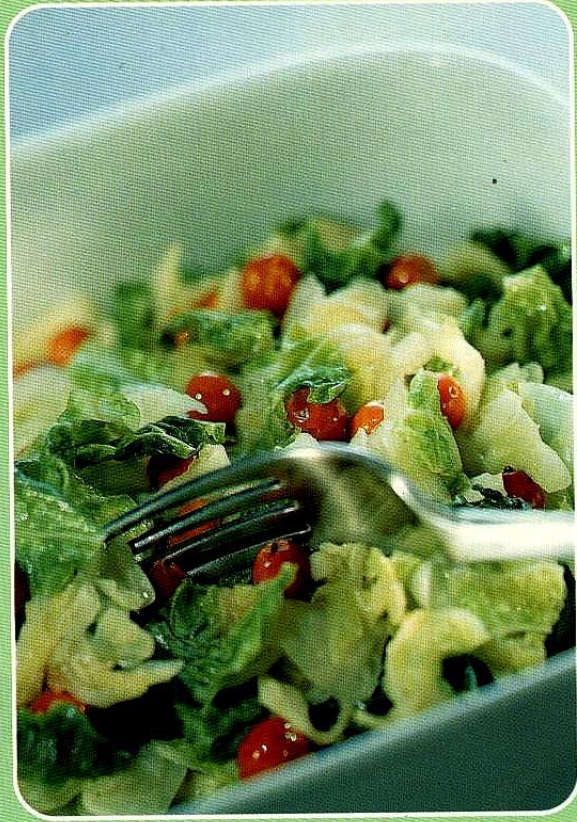
#### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:




- Очень вкусной получается такая закуска с маринованными сливами.
- Набор капусты в закуске может быть разнообразным









ЗАКУСКИ,  
САЛАТЫ

Капустная закуска



 быстро  
 обычно  
 долго

 дешево  
 обычно  
 дорого

 легко  
 обычно  
 трудно



### 34. Капустный салат с грушами

#### ИНГРЕДИЕНТЫ

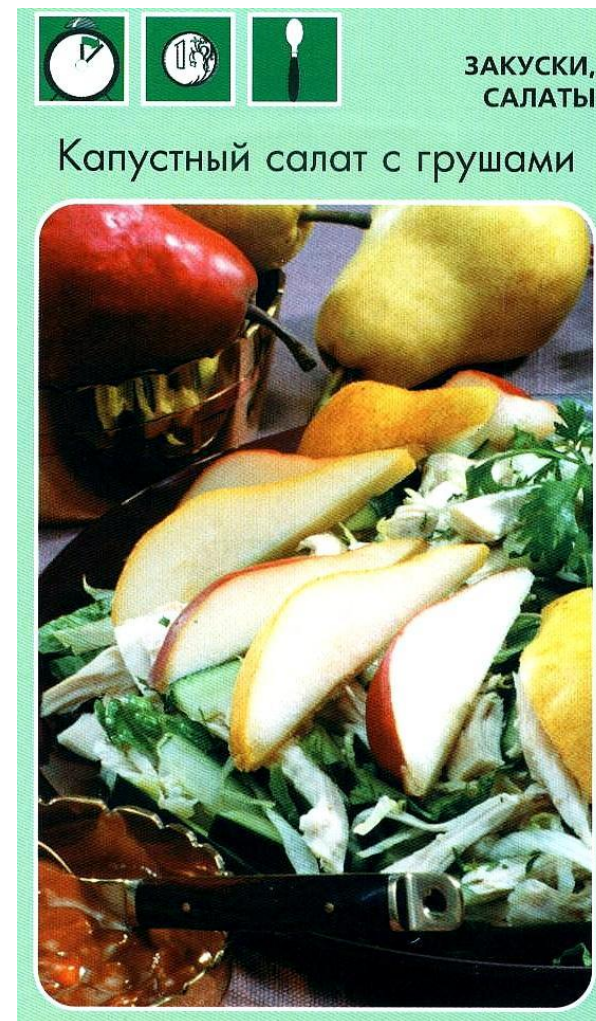
Белокочанная капуста (ранняя). ..... 1/2 кочана  
Груши..... 2 шт.  
Растительное масло ..... 2-3 ст. л.  
Уксус..... 1/2 ст. л.  
Сахарный песок ..... 1 ч. л.  
Брынза ..... 50 г  
Лимонная кислота ..... 1 ч. л.  
Петрушка (зелень). ..... 1 пучок  
Черный перец молотый  
Соль

#### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. С капусты удалить верхние листья, нарезать соломкой, положить в широкую миску, посолить и отжать несколько раз руками, слегка перетирая.
2. Зелень петрушки перебрать, вымыть, обсушить полотенцем, мелко порезать, отложив 1-2 веточки для украшения.
3. Брынзу нарезать очень тонкой длинной соломкой.
4. Груши твердых сортов вымыть, замочить в холодной воде с добавлением лимонной кислоты, удалить плодоножку и сердцевину, нарезать дольками.
5. Растительное масло смешать с уксусом, добавить соль, сахарный песок и молотый перец по вкусу.
6. Капусту с петрушкой горкой выложить в салатник, добавить брынзу и перемешать. Сверху по кругу разместить дольки груш, полить салатной заправкой и украсить петрушкой.
7. Салат подать к жареному мясу, птице, рыбе или как закусочное блюдо.

#### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Чтобы разнообразить вкус салата, в него добавляют репчатый лук, нарезанный полукольцами, в этом случае кушанье лучше заправить майонезом.
- Овощи рекомендуется потреблять в любом количестве. Они не только хорошо перевариваются, но и ускоряют процесс переработки жиров в организме.



## 35. Капустный салат с соусом "Буйяд"

### ИНГРЕДИЕНТЫ

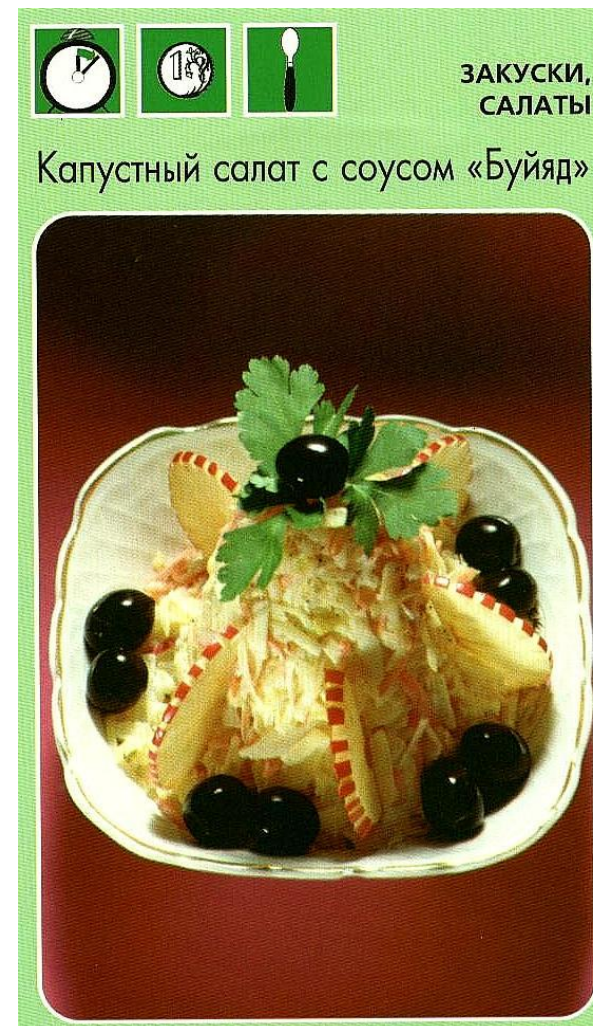
Белокочанная капуста.....	500 г
Растительное масло (лучше оливковое) .....	2 ст. л.
Сладкий перец.....	2 шт.
Чеснок .....	4 зубчика
Мука.....	1 ст. л.
Белое сухое вино.....	1/4 стакана
Редис .....	2-3 шт.
Петрушка (зелень) .....	2 веточки
Оливки .....	10 шт.
Соль	

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Очистить и вымыть капусту, удалить кочерыжку, очень тонко нашинковать. Сложить в миску, слегка посолить и перетереть руками, чтобы капуста стала мягкой.
2. Для приготовления 1/2 стакана соуса мелко нарезанные стручки перца (без зерен) потушить в растительном масле. Когда перец станет мягким, положить мелко нарезанные зубчики чеснока и тушить еще 2-3 мин.
3. Влить сухое вино и варить еще 1-2 мин. Размешивая, всыпать муку и поварить на слабом огне 10 мин, постоянно помешивая. Если соус получится слишком густым, добавить воды.
4. Подготовленную капусту положить в салатник, полить приготовленным соусом. Украсить фигурно очищенным редисом, оливками и зеленью петрушки.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Закуску подают к жареной и отварной рыбе, к холодным рыбным блюдам.



быстро	дешево	легко
обычно	обычно	обычно
долго	дорого	трудно



## 36. Кета маринованная

### ИНГРЕДИЕНТЫ

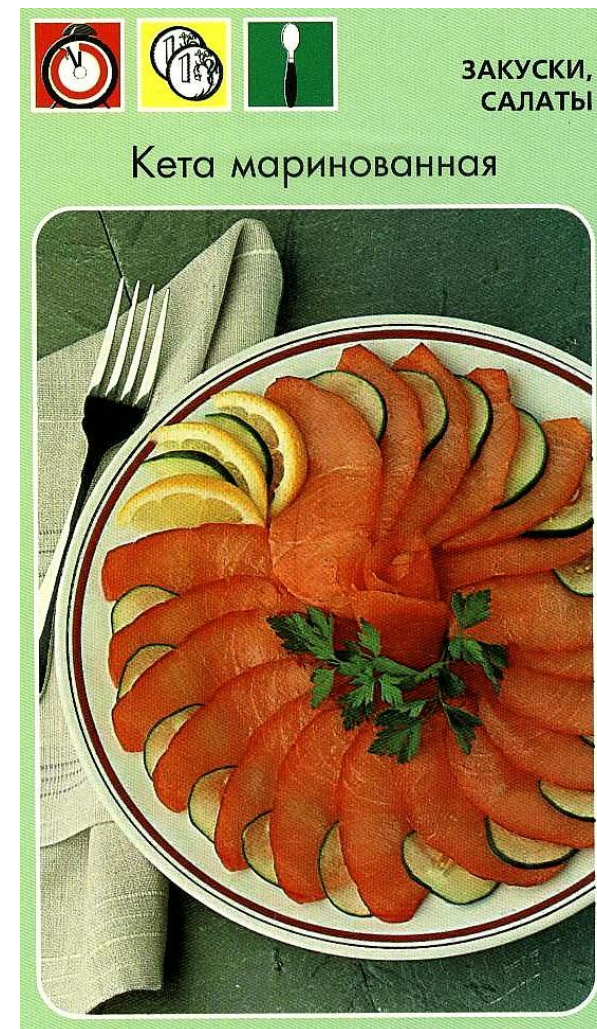
Кета .....	300 г
Белое сухое вино .....	3 ст. л.
Уксус .....	2 ст. л.
Петрушка (зелень). ....	1-2 веточки
Укроп .....	1 пучок
Огурцы .....	2 шт.
Лимон .....	1/2 шт.
Черный перец молотый .....	1 ч. л.
Базилик .....	1 пучок
Соль .....	

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Рыбу тщательно промыть холодной водой. Обсушить салфеткой.
2. Не снимая кожу, срезать филе и нарезать острым ножом рыбу на куски, по 20-30 г, срезая их с кожи.
3. Нарезанную кету уложить на дно неглубокой эмалированной посуды.
4. Базилик и укроп промыть, обсушить и мелко нарезать. Посыпать ими кусочки кеты, сверху положить слой марли.
5. Смешать белое сухое вино, уксус, перец, соль и вылить на марлю. Рыбу выдержать в маринаде 2-3 ч при комнатной температуре, а затем - на холоде 8-10 ч.
6. Огурцы, лимон и петрушку вымыть. Огурцы нарезать тонкими кружками, лимон - дольками. Рыбу осторожно очистить от кусочков зелени, дать подсохнуть и поместить на тарелку, перекладывая кружками огурца. Украсить петрушкой и дольками лимона.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Маринованную рыбу легче нарезать на тонкие куски, держа острый нож под углом 30°. Резать по направлению к хвосту.
- Маринованную кету гарнируют отварным картофелем, зеленым луком, свежими помидорами, репчатым луком, отварной свеклой или морковью, сырыми тертыми яблоками и вареными яйцами.



быстро	дешево	легко
обычно	обычно	обычно
долго	дорого	трудно




## 37. Корзиночки с грибным салатом

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Слоеное тесто (замороженное).....	1 упаковка
Сметана .....	1/2 стакана
Сливочное масло . . . . .	3 ст. л.
Грибы (белые, шампиньоны и др.) . .	300 г
Томаты .....	3 шт.
Растительное масло.....	2 ст. л.
Репчатый лук .....	1 шт.
Лимонный сок .....	1 ст. л.
Яйца .....	2 шт.
Яблоки .....	2 шт.
Сахарный песок .....	1 ч. л.
Соль	

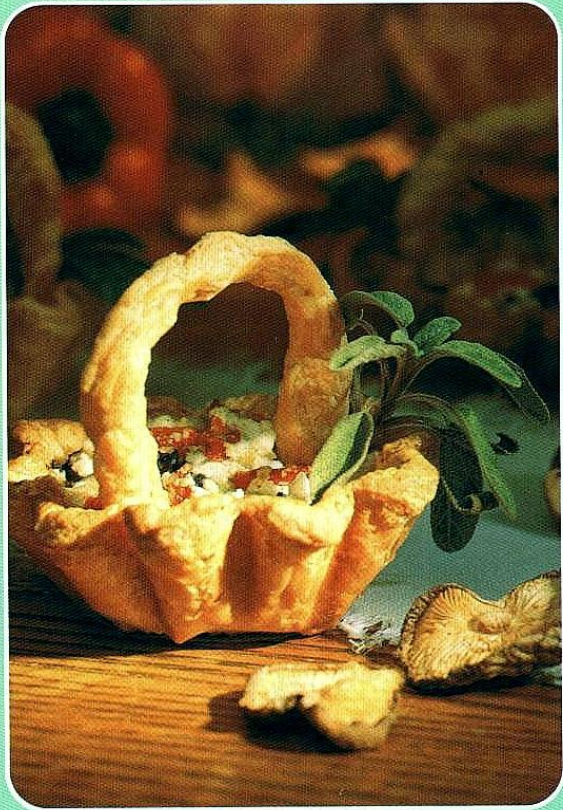
### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ










1. Слоеное тесто разморозить. Маленькие металлические формочки диаметром 5-6 см смазать маслом.
2. Тесто тонко раскатать, вырезать кружочки размером немногим больше формочек, наложить на формочки и вдавить.
3. Края теста подровнять, доньшко наколоть вилкой. Из обрезков теста вылепить жгутики и закрепить их в виде ручек для корзиночек.
4. Поставить корзиночки на противень и запечь в духовке при температуре 200-210°C в течение 10-15 мин.
5. Свежие грибы очистить, вымыть, нарезать ломтиками и потушить на сковороде со сливочным маслом до готовности.
6. Яйца сварить вкрутую, почистить и порубить.
7. Томаты вымыть, вырезать плодоножки. Яблоки вымыть, вырезать семенные коробочки, очистить кожицу. Томаты и яблоки нарезать небольшими кусочками.
8. Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нашинковать.
9. Для сметанного соуса смешать сметану с растительным маслом, лимонным соком, солью и сахарным песком.
10. В посуду выложить грибы, яйца, томаты и яблоки, репчатый лук, заправить сметанным соусом и перемешать.
11. Готовые корзиночки вынуть из формочек, охладить и заполнить грибным салатом.



ЗАКУСКИ,  
САЛАТЫ

Корзиночки с грибным салатом



 быстро	 дешево	 легко
 обычно	 обычно	 обычно
 долго	 дорого	 трудно



## 38. Красный салат

### ИНГРЕДИЕНТЫ




Редис. .... 10-15 шт.  
Томаты..... 2 шт.  
Чеснок ..... 1 зубчик  
Растительное масло ..... 3 ст. л.  
Виноградный уксус ..... 1 ст. л.  
Зеленый лук ..... 1 пучок  
Черный перец молотый

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. У редиса отрезать хвостики, вымыть, нарезать его тонкими кружочками и положить в салатник.
2. Томаты вымыть, вырезать плодоножки, нарезать мелкими дольками и аккуратно смешать с редисом.
3. Чеснок очистить, растолочь и растереть с солью.
4. Растительное масло смешать с виноградным уксусом, добавить чеснок, черный молотый перец. Заливку перемешать и добавить в салат.
5. Зеленый лук перебрать, очистить, промыть, просушить на полотенце и нарезать колечками.
6. Посыпать салат измельченным зеленым луком и подать к столу.

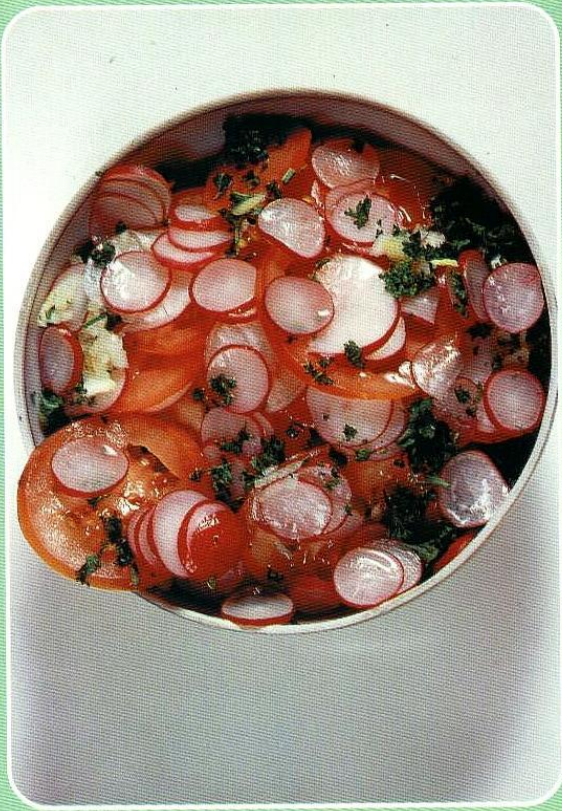
### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:


- Прекрасным компонентом для салата станут листья пекинской капусты, крупно нарезанные на 3-4 части.
- Салат заправляют также сметаной или майонезом. Тогда рекомендуется добавить вареное яйцо.





ЗАКУСКИ,  
САЛАТЫ


Красный салат





 быстро


 дешево


 легко


 обычно

 обычно

 обычно

 долго

 дорого

 трудно

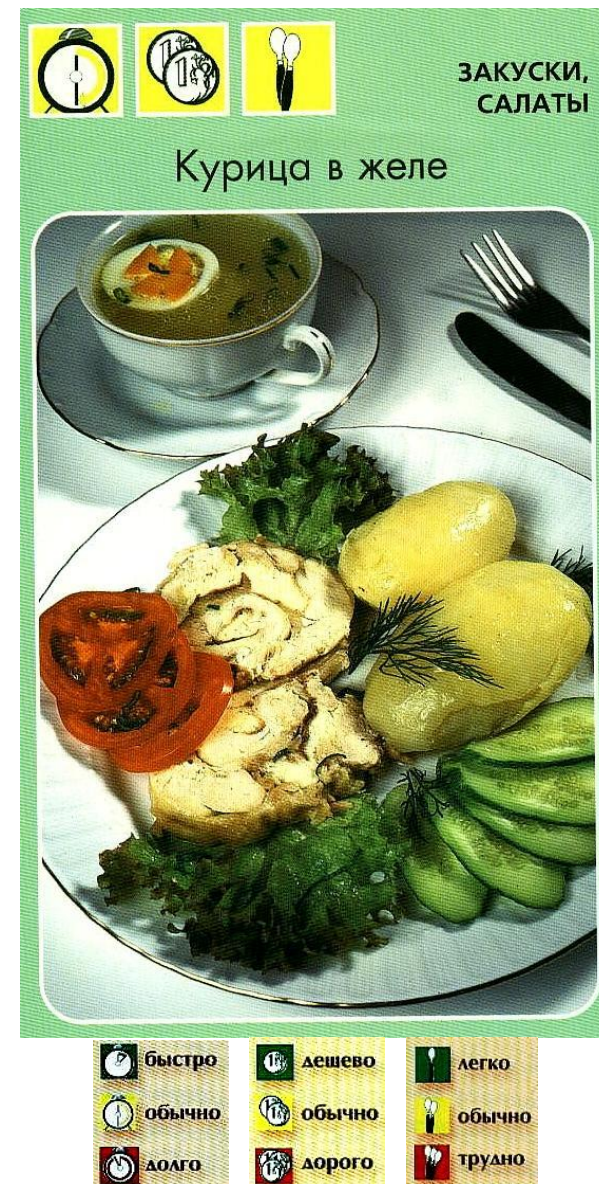
## 39. Курица в желе

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Курица ..... 1 шт. (800-900 г)  
Репчатый лук..... 1 шт.  
Петрушка (корень) ..... 1 шт.  
Морковь. .... 1 шт.  
Желатин ..... 1 ст. л.  
Черный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Выпотрошенную курицу вымыть и мякоть птицы с кожей отделить от костей.
2. Положить птицу на разделочную доску кожей вниз. Посолить, посыпать черным молотым перцем, скатать колбаской и завернуть в фольгу.
3. Репчатый лук, морковь и корень петрушки очистить, вымыть и нарезать крупными кусками.
4. Фольгу с курицей в двух местах перевязать ниткой. Опустить куриную колбаску в кипящую подсоленную воду, добавить нарезанные корни и варить при слабом кипении 1-1,5 ч до готовности.
5. Готовую птицу достать из бульона, охладить до комнатной температуры, снять фольгу, поместить в цилиндрическую форму под гнет и поставить в холодильник на 3-4 ч.
6. Желатин залить 1 стаканом холодной кипяченой воды и оставить на 1 ч для набухания.
7. Отлить 2 стакана бульона, в котором варилась куриная колбаска, в отдельную посуду. Подогреть его и влить набухший желатин. На слабом огне, непрерывно помешивая, дать желатину полностью раствориться.
8. Снять посуду с желатином с огня, дать немного остыть, залить полуостывшим желе куриную колбаску и поставить на холод.
9. Перед подачей на стол застывшую куриную колбаску нарезать на порционные куски. Выложить на блюдо или сервировочные тарелки, гарнировать свежими и маринованными овощами и украсить зеленью.





## 40. Лосось со сладкой кукурузой

### ИНГРЕДИЕНТЫ

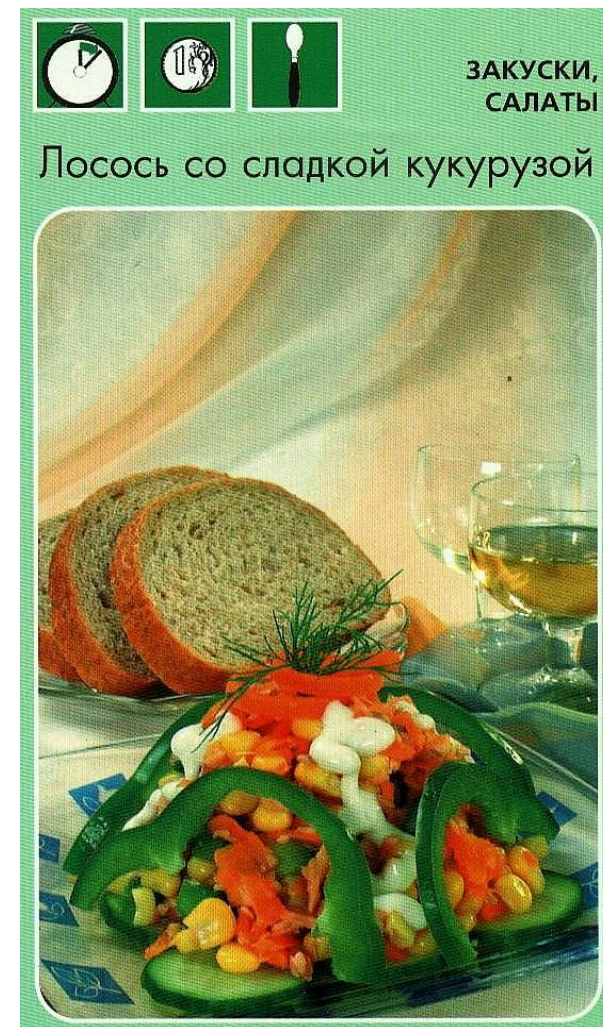
Консервы «Лосось в собственном соку» .....	1 банка
Консервированная кукуруза.....	1 банка
Морковь .....	1 шт.
Репчатый лук .....	1 шт.
Яйца .....	2 шт.
Растительное масло. ....	1 ст. л.
Огурец .....	1 шт.
Сладкий перец. ....	1 шт.
Чеснок .....	1 зубчик
Майонез .....	2-3 ст. л.
Соль	

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Морковь и репчатый лук очистить, вымыть, нарезать мелкой соломкой и обжарить на сковороде с растительным маслом.
2. Яйца сварить вкрутую, очистить и мелко порубить.
3. Чеснок очистить и измельчить.
4. Огурец вымыть, срезать кончики и нарезать тонкими кружочками.
5. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать полукольцами.
6. Кусочки лосося выложить из банки в посуду и разобрать вилкой на мелкие части. Добавить к нему консервированную кукурузу, обжаренные морковь и лук, измельченные яйца и чеснок.
7. Посолить салат по вкусу, заправить майонезом и осторожно перемешать.
8. Донышки порционных салатников выложить кружочками огурцов, сверху горкой выложить салат из лосося, украсить полукольцами сладкого перца.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- В этот салат можно добавить измельченную зелень петрушки и укропа.
- Салат получается не менее вкусным из консервированной в собственном соку сайры.



быстро	дешево	легко
обычно	обычно	обычно
долго	дорого	трудно

## 41. Луковый салат

### ИНГРЕДИЕНТЫ




Репчатый лук ..... 4 шт.  
Изюм (без косточек) ..... 4-5 шт.  
Хлеб черный ..... 100 г  
Растительное масло..... 3 ст. л.  
Лимон ..... 2 ломтика  
Сыр ..... 50 г  
Петрушка (зелень) ..... 1-2 веточки  
Черный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Очистить лук, вымыть, нарезать тонкими кольцами и ошпарить кипятком, чтобы уменьшить горечь.
2. Сыр натереть на крупной терке. Изюм и петрушку вымыть.
3. Кусочки черного хлеба нарезать мелкими кубиками и обжарить на растительном масле (1 ст. ложка).
4. Мелко нарезать ломтики лимона вместе с цедрой.
5. Все ингредиенты соединить, добавить по вкусу соль, перец, остаток масла и перемешать.
6. Выложить в салатник, украсить листиками петрушки.

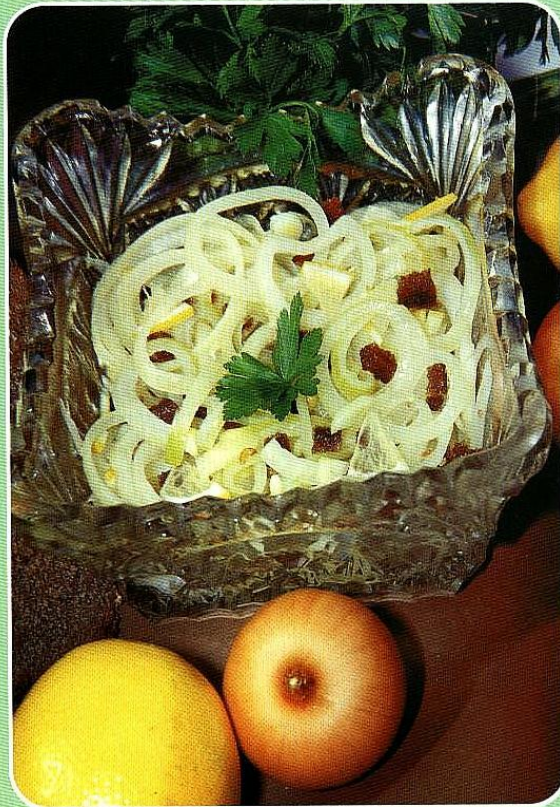
### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:


- Вместо лимона используют клюкву или красную смородину.





ЗАКУСКИ,  
САЛАТЫ


Луковый салат





 быстро


 дешево


 легко


 обычно

 обычно

 обычно

 долго

 дорого

 трудно



## 42. "Медальоны"

### ИНГРЕДИЕНТЫ

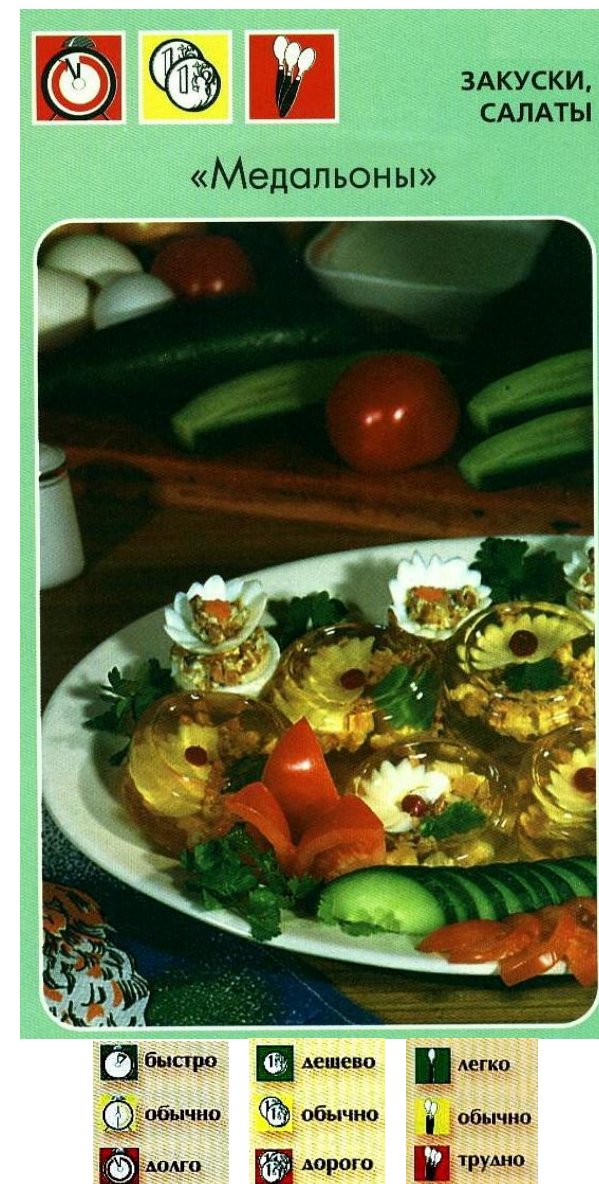
Курица ..... 1 шт.  
Яйца..... 2 шт.  
Морковь. .... 1-2 шт.  
Огурец (свежий) ..... 1-2 шт.  
Томаты ..... 2 шт.  
Желатин ..... 1 ст. л.  
Петрушка (зелень)  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Курицу очистить, промыть и отварить в подсоленной воде до готовности.
2. Вынуть курицу из бульона, охладить, отделить мякоть от костей и нарезать ее маленькими кусочками. Бульон процедить.
3. Желатин замочить в холодной кипяченой воде (1 стакан) на 40-50 мин. Затем переложить массу в небольшую кастрюлю и нагреть (не - кипятить!), постоянно помешивая, до полного растворения желатина.
4. В процеженный куриный бульон (2-3 стакана) добавить подготовленный желатин (1 стакан), размешать (можно еще раз процедить).
5. Морковь очистить, вымыть, сварить, нарезать кружочками. Яйца сварить вкрутую, также нарезать кружочками.
6. В формочки налить немного остывшего бульона, чтобы он застыл на стенках тонким слоем. Незастывшую часть слить, а застывшую украсить кружочками яйца и вареной моркови.
7. Наполнить формочки кусочками курицы, заливая каждый слой продуктов бульоном. Формочки поместить в холодильник до застывания желе.
8. Перед подачей на стол формочки с заливным опустить на несколько секунд в теплую воду, слегка встряхнуть, перевернуть и выложить медальоны на блюдо.
9. Украсить кушанье вымытыми и нарезанными огурцами, томатами и зеленью петрушки.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Отдельно к этому кушанью рекомендуется подать хрен - с уксусом, со сметаной или со свеклой, а, кроме того, маринованные огурчики



## 43. Мясная закуска

### ИНГРЕДИЕНТЫ

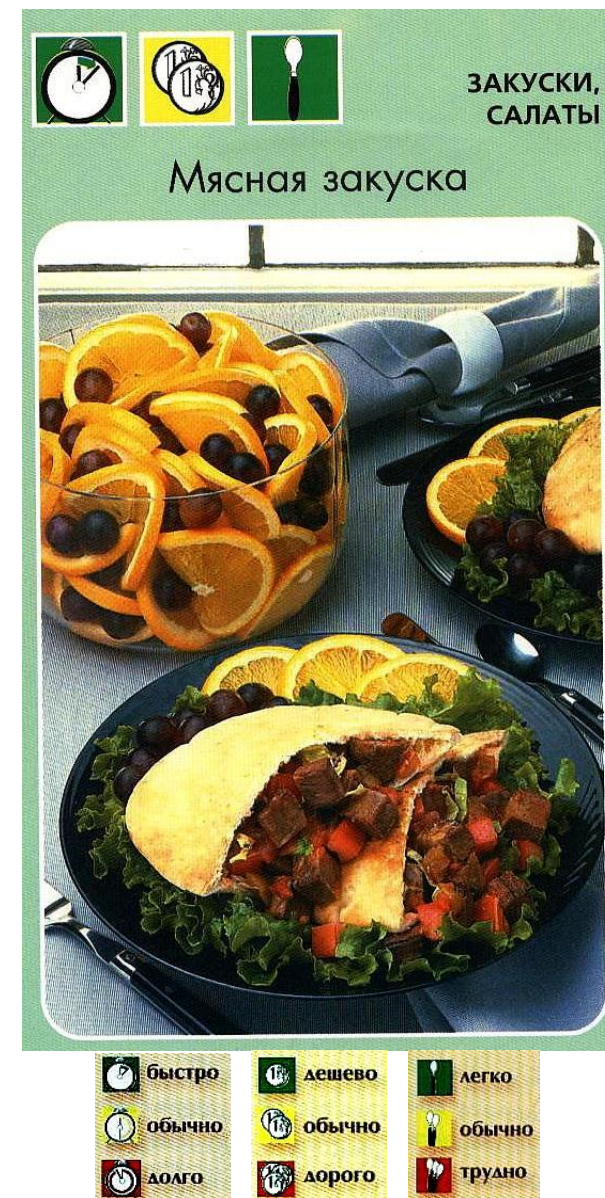
Телятина жареная .....	150 г
Свинина жареная .....	150 г
Хлеб Пита .....	4 шт.
Соленый огурец. ....	1 шт.
Лук-порей. ....	1 шт.
Томаты .....	2-3 шт.
Зеленый салат. . . . .	8-10 шт.
Яблоко .....	1 шт.
Растительное масло (лучше оливковое) . .	2 ст. л.
Лимон .....	1 шт.
Виноград (маринованный) .....	30 шт.
Лимонный сок (уксус). ....	1 ст. л.
Черный перец молотый	
Соль	

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Жареную телятину и свинину нарезать кубиками.
2. Лук-порей, томаты, яблоко, лимон и салат вымыть. Лук-порей порезать колечками, томаты и соленый огурец - кубиками, лимон - кружочками. Яблоко очистить от кожуры и сердцевины, мелко порубить или натереть на крупной терке.
3. Нарезанное мясо выложить в миску, добавить подготовленные лук-порей, томаты, соленый огурец, яблоко, при необходимости посолить и поперчить. Затем полить лимонным соком (уксусом) и растительным маслом, после чего аккуратно перемешать.
4. Каждую Питу прорезать вдоль (не до конца) и в образовавшийся «карман» вложить начинку.
5. На тарелки выложить листья салата, разместить на нем хлеб с начинкой, гарнировать маринованным виноградом и лимоном.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Если начинку готовят из вареного мяса, то вместо растительного масла используют майонез.
- При желании Питу можно предварительно подогреть.
- маринованный виноград можно заменить маринованным крыжовником или моченой брусникой.
- Вместо Питы можно использовать валованы или булочки, из которых удалена часть мякиша.





## 44. Овощной салат в хлебе Пита

### ИНГРЕДИЕНТЫ

#### Для хлеба:

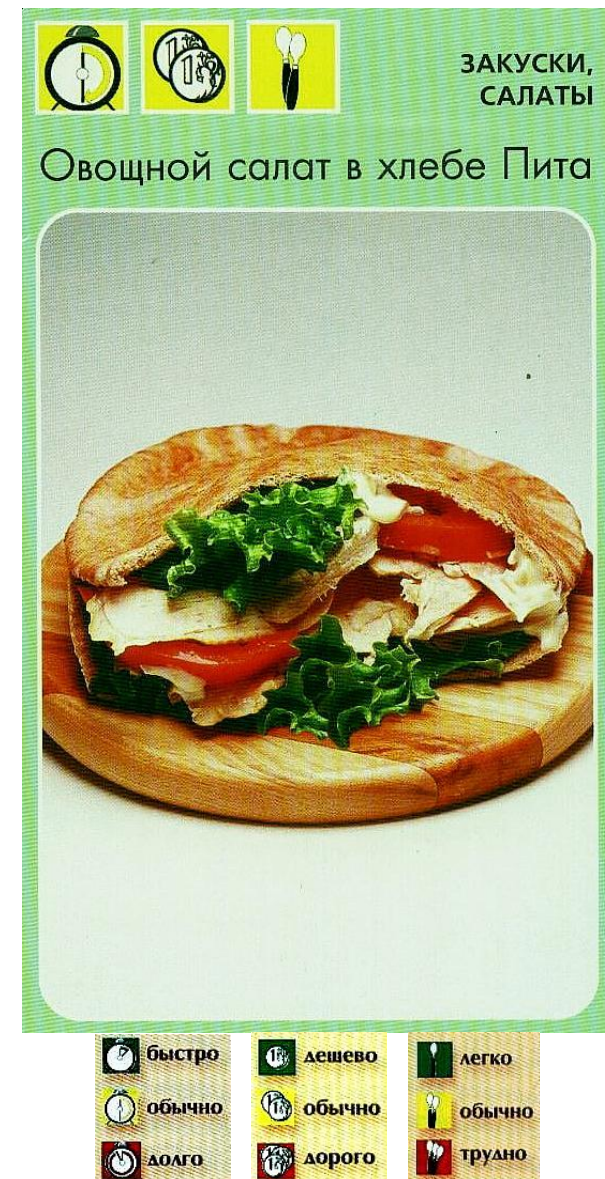
Пшеничная мука грубого помола..... 500 г  
Дрожжи ..... 30 г  
Мед ..... 1 ст. л.  
Оливковое масло . ..... 3 ст. л.  
Кунжутные семена ..... 2 ст. л.  
Соль

#### Для салата:

Томаты ..... 2 шт.  
Соленые огурцы ..... 2 шт.  
Майонез (кетчуп). ..... 2 ст. л.  
Зеленый салат  
Листовая капуста

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Дрожжи залить 3 ст. ложками теплой воды. Добавить мед и оставить в теплом месте на 15 мин.
2. В полученный раствор добавить муку, оливковое масло, соль, 1 стакан теплой воды и хорошенько вымесить, пока тесто не станет эластичным. Затем посыпать его мукой, накрыть полотенцем и поставить на 1 ч в теплое место, пока тесто не увеличится в объеме вдвое.
3. Сформовать из теста три круглых лепешки диаметром 10 см, положить их на смазанный маслом противень, посыпать кунжутными семенами и оставить доходить на 30 мин.
4. Выпекать хлеб Пита в предварительно разогретой духовке при 230°C в течение 20 мин.
5. Листовую капусту и салат вымыть, обсушить полотенцем и порезать крупными кусками. Томаты вымыть и порезать тонкими кружочками. Соленые огурцы очистить от кожи и разрезать вдоль тонкими ломтиками.
6. Каждый хлеб Пита аккуратно надрезать вдоль (не прорезая до конца), не нарушая целостности стенок.
7. Образовавшийся «карман» заполнить подготовленным салатом и аккуратно влить немного майонеза или кетчупа.



### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Кроме овощного салата в Питу можно добавить тонкие ломтики холодного отварного (жареного) мяса, языка, ветчины или вареной колбасы.

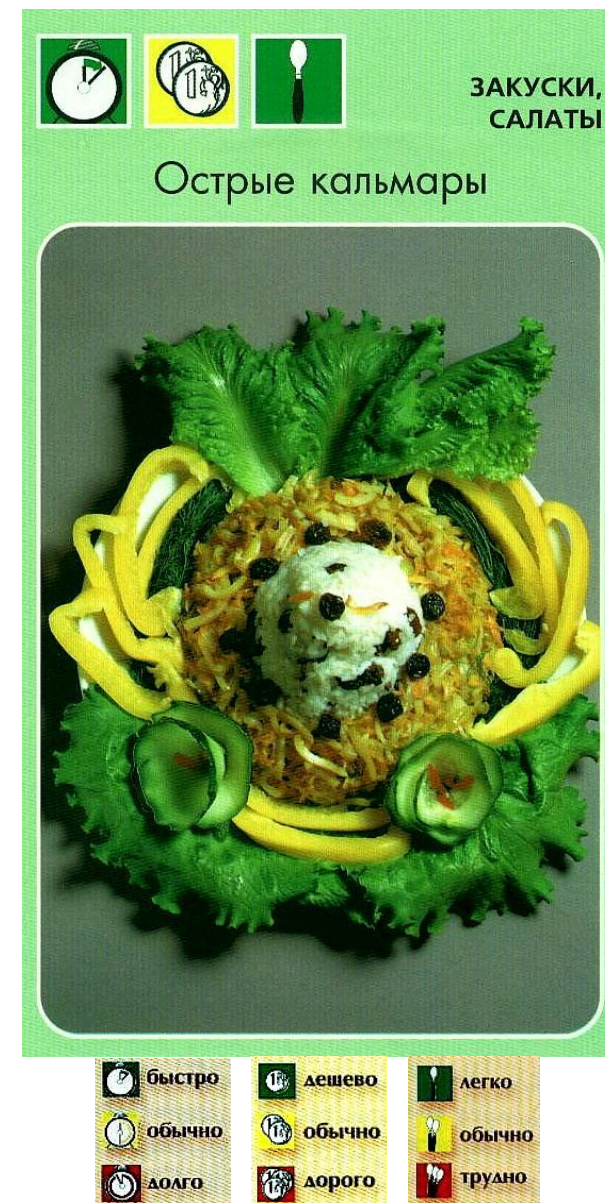
## 45. Острые кальмары

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Кальмары (филе) ..... 1 кг  
Морковь ..... 6-8 шт.  
Репчатый лук ..... 2 шт.  
Растительное масло ..... 1/2 стакана  
Чеснок ..... 3 зубчика  
Сахарный песок ..... 1 ст. л.  
Уксусная эссенция ..... 1/4 ч. л.  
Кунжут ..... 1/4 ст. л.  
Сладкий перец ..... 1 шт.  
Листья салата ..... 8 шт.  
Черный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Кальмаров разморозить и промыть. Залить филе кальмара горячей водой и подержать в ней 3 мин, затем очистить от кожицы.
2. В кипящей подсоленной воде варить филе кальмаров в течение 4 мин. Затем охладить его, не вынимая из воды, и нарезать соломкой.
3. Морковь очистить, вымыть и нарезать соломкой. Заправить морковь солью и дать настояться в течение 10 мин. Затем добавить кальмаров и перемешать.
4. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Обжарить его на растительном масле и смешать с кальмарами и морковью.
5. Чеснок очистить, мелко порубить или пропустить через пресс и добавить к кальмарам. Заправить блюдо сахарным песком, уксусной эссенцией, положить кунжут, посолить и поперчить по вкусу и тщательно перемешать.
6. Готовых кальмаров выложить в салатник на листья зеленого салата, украсить ломтиками сладкого перца.



### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Острые кальмары не только пикантная закуска, но и прекрасное дополнение к отварному рассыпчатому рису.



## 46. Паштет из брынзы

### ИНГРЕДИЕНТЫ

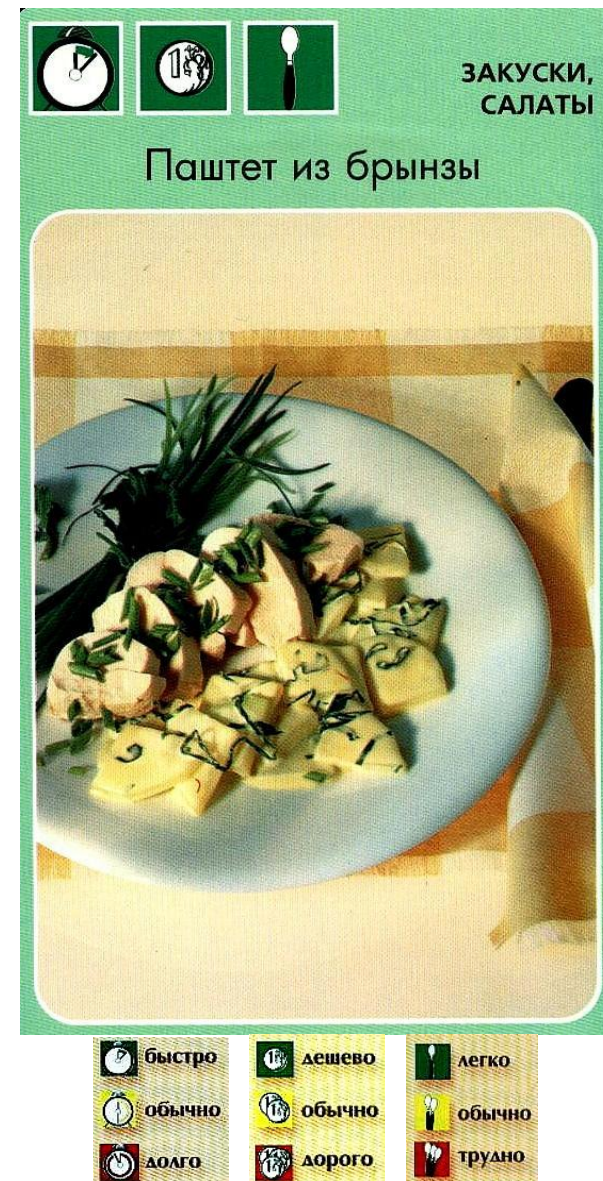
Брынза ..... 300 г  
Сливочное масло..... 150 г  
Чеснок..... 3 зубчика  
Петрушка (зелень) ..... 2-3 веточки  
Чеснок (зелень)..... 4-6 стеблей  
Отварной картофель ..... 4 шт.  
Майонез ..... 4 ст. л.  
Черный перец молотый

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Брынзу разрезать на кусочки, сложить в посуду, залить крутым кипятком. Оставить на 5-10 мин, чтобы брынза размягчилась.
2. Чеснок очистить и пропустить через пресс или растолочь. Сливочное масло размягчить и взбить.
3. В эмалированной миске смешать чеснок со взбитым маслом, добавить по вкусу черный молотый перец и перемешать.
4. Затем откинуть брынзу на сито, дать стечь воде, добавить в миску с маслом и взбить миксером или тщательно вымешать.
5. Пока еще паштет мягок, сформовать из него нетолстые продолговатые колбаски. Завернуть каждую в пергаментную бумагу или фольгу и положить в холодильник.
6. Зелень петрушки промыть, просушить полотенцем, удалить толстые стебли и мелко порубить.
7. Готовый паштет нарезать кружочками, выложить на блюдо или сервировочные тарелки, посыпать измельченной петрушкой или другой пряной зеленью, гарнировать отварным картофелем с майонезом и зеленью чеснока.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Зелень можно смешать непосредственно с брынзой, но тогда ее следует порубить особенно мелко.
- Очень эффектно паштет из брынзы смотрится на темных тарелках



## 47. Перец с брынзой

### ИНГРЕДИЕНТЫ

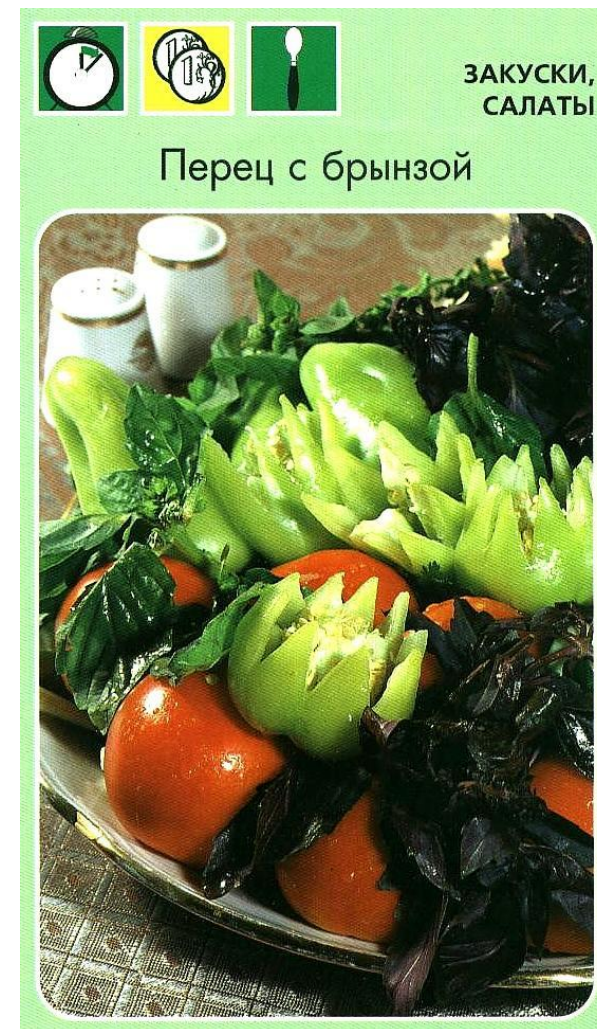
Томаты..... 6 шт.  
Перец сладкий ..... 5 шт.  
Бasil ..... 1 пучок  
Мята..... 2-3 веточки  
Для начинки:  
Брынза..... 100 г  
Майонез ..... 100 г  
Горчица (готовая) ..... 2 ч. л.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Свежие отборные томаты и сладкий перец вымыть. Базилик и мяту перебрать, промыть и тщательно стряхнуть воду.
2. На большое блюдо положить 1/2 пучка базилика. Выложить сверху томаты.
3. У сладкого перца тонким острым ножом осторожно вырезать плодоножку, удалить семена. Уложить на блюдо три перца целиком, а два других разрезать поперек зубчиками, чтобы получились чашечки.
4. Брынзу порезать очень мелкими кусочками, сложить в миску. Смешать майонез с горчицей, добавить к брынзе и перемешать.
5. Наполнить чашечки перцев подготовленной брынзой и поместить на блюдо с овощами. Сверху разместить остальной базилик и веточки мяты.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Сырые овощные салаты можно разнообразить добавлением в них ягод (крыжовник, вишня, слива, клюква, брусника) и плодов, очищенных от косточек и зерен.
- Для любителей мясных блюд брынзу в начинке для перца заменяют мелко нарезанной ветчиной.





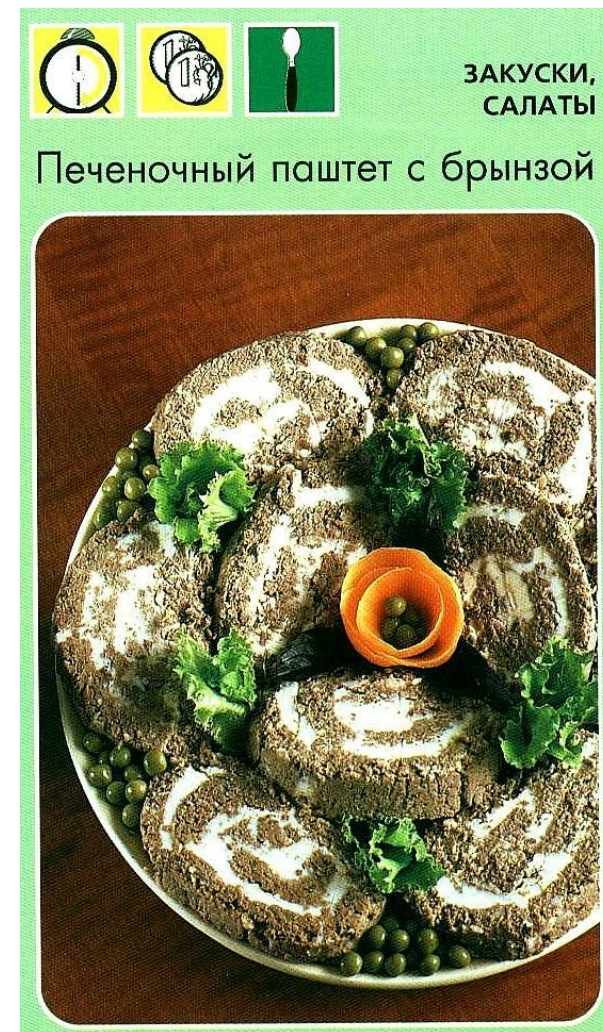
## 48. Печеночный паштет с брынзой

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Печень (говяжья или свиная) ..... 500 г  
Шпик ..... 100 г  
Сливочное масло ..... 100 г  
Морковь ..... 1 шт.  
Репчатый лук ..... 1 шт.  
Брынза ..... 100 г  
Бульон (мясной или куриный) ..... 2 ст. л.  
Сметана ..... 2 ст. л.  
Зеленый горошек ..... 1/2 банки  
Черный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Морковь и репчатый лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Сырую печень промыть, вырезать пленки и желчные протоки, нарезать кубиками.
2. Со шпика срезать шкурку, нарезать его тонкими ломтиками и обжарить на сковороде. Добавить морковь и репчатый лук, поджарить их до полуготовности.
3. Положить на сковороду печень, посолить, поперчить по вкусу и жарить 5-10 мин.
4. Готовую печень вместе с овощами и шпиком пропустить 2-3 раза через мясорубку. Затем тщательно взбить, добавляя постепенно сливочное масло и подливая холодный мясной или куриный бульон.
5. Брынзу размять, добавить сметану и тщательно смешать до получения однородной эластичной массы.
6. Готовый паштет ровным пластом выложить на мокрое кухонное полотенце, намазать слоем брынзы и осторожно закатать в рулет.
7. Рулет аккуратно уложить на небольшое продолговатое блюдо и поставить в холодильник на 30 мин.
8. Перед подачей охлажденный паштет нарезать кружочками, выложить на блюдо, гарнировать консервированным зеленым горошком, украсить зеленью.



## 49. Португальский салат

### ИНГРЕДИЕНТЫ

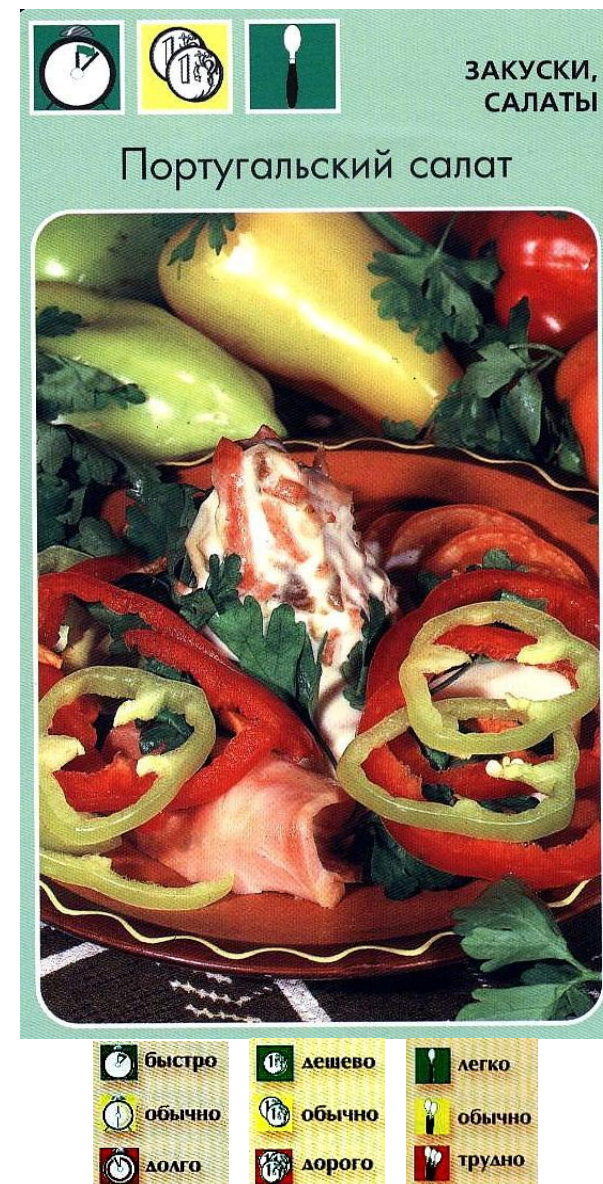
Отварная телятина (или говядина) ..... 200 г  
Окорок (или ветчина) ..... 200 г  
Сладкий перец (разноцветный) ..... 3 шт.  
Маринованный лук ..... 100 г  
Томаты ..... 2-3 шт.  
Майонез ..... 200 г  
Петрушка (зелень) ..... 4-5 веточек  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Оставить ломтик окорока (или ветчины) для украшения салата. Остальной окорок и телятину (или говядину) нарезать соломкой.
2. Маринованный лук нарезать полукольцами.
3. Томаты вымыть, удалить плодоножки. Один нарезать кружками и оставить их для украшения, остальные - нарезать соломкой.
4. Сладкий перец (зеленый, желтый и красный) вымыть, удалить плодоножки и семена. Нарезать его кольцами, отложить 4-5 колец для украшения.
5. Все ингредиенты выложить в большую миску, посолить по вкусу, заправить майонезом и перемешать.
6. Зелень петрушки вымыть, обсушить ее полотенцем.
7. Закуску горкой выложить в салатник, украсить ломтиком окорока, зеленью петрушки, кружками томата и кольцами сладкого разноцветного перца.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Такую оригинальную закуску рекомендуется готовить из отварного мяса, полученного при приготовлении бульона.





## 50. Рисовый салат с рыбой

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Рыба..... 400 г  
Рис ..... 1 стакан  
Майонез ..... 150 г  
Яблоки ..... 3 шт.  
Яйца. .... 1-2 шт.  
Петрушка (зелень) ..... 1/2 пучка  
Укроп ..... 1/2 пучка  
Салат листовой ..... 1 пучок  
Маринованные томаты  
Соль

### Для пряного отвара:

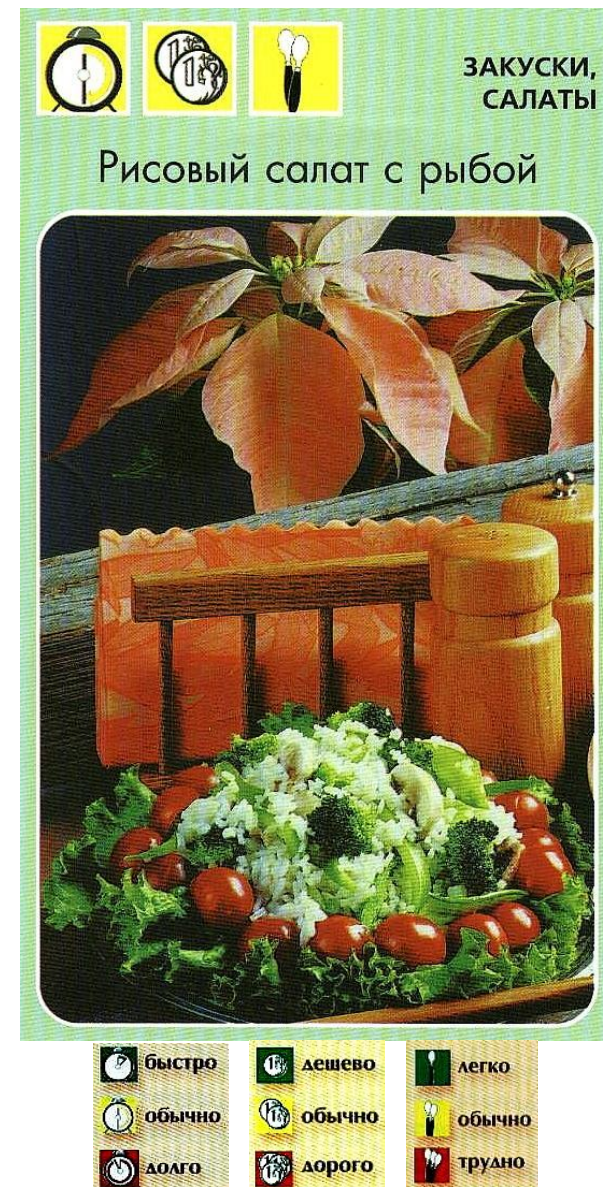
Вода. .... 1 л  
Лавровый лист..... 1 шт.  
Морковь. .... 1 шт.  
Репчатый лук..... 1 шт.  
Петрушка (зелень) ..... 1 пучок  
Черный перец горошком. .... 2-3 шт.  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Свежую рыбу очистить от чешуи, разрезать брюшко и удалить внутренности. Выпотрошенную рыбу тщательно промыть холодной водой.
2. Приготовить пряный отвар. В воду положить соль, черный перец горошком, лавровый лист, морковь, репчатый лук, пучок петрушки или сельдерея. Довести до кипения, опустить в отвар рыбу и варить 25-30 мин при слабом кипении.
3. Сваренную рыбу остудить в отваре до теплого состояния, затем вынуть, смыть горячим бульоном сгустки белка, выделившиеся при варке.
4. Удалить с рыбы кожу, кости и хрящи, посолить, охладить и нарезать на мелкие кусочки.
5. Яйца сварить вкрутую и порубить. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и порезать кубиками.
6. Рис засыпать в кипящую подсоленную воду, отварить до готовности, откинуть на дуршлаг и промыть горячей водой.
7. Подготовленную рыбу, яйца и яблоки смешать с отварным рисом, заправить майонезом, посолить.
8. Листья салата отделить от основного стебля, промыть, обсушить салфеткой и уложить в салатник. Затем выложить на них горкой готовое кушанье.
9. Зелень петрушки и укроп тщательно промыть, обсушить салфеткой, мелко порезать и посыпать салат.
10. Гарнировать салат мелкими маринованными томатами.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Салат получится не менее вкусным, если вместо вареной использовать рыбу горячего копчения. В этом случае яблоки замените репчатым луком.



## 51. Румынский капустный салат

### ИНГРЕДИЕНТЫ

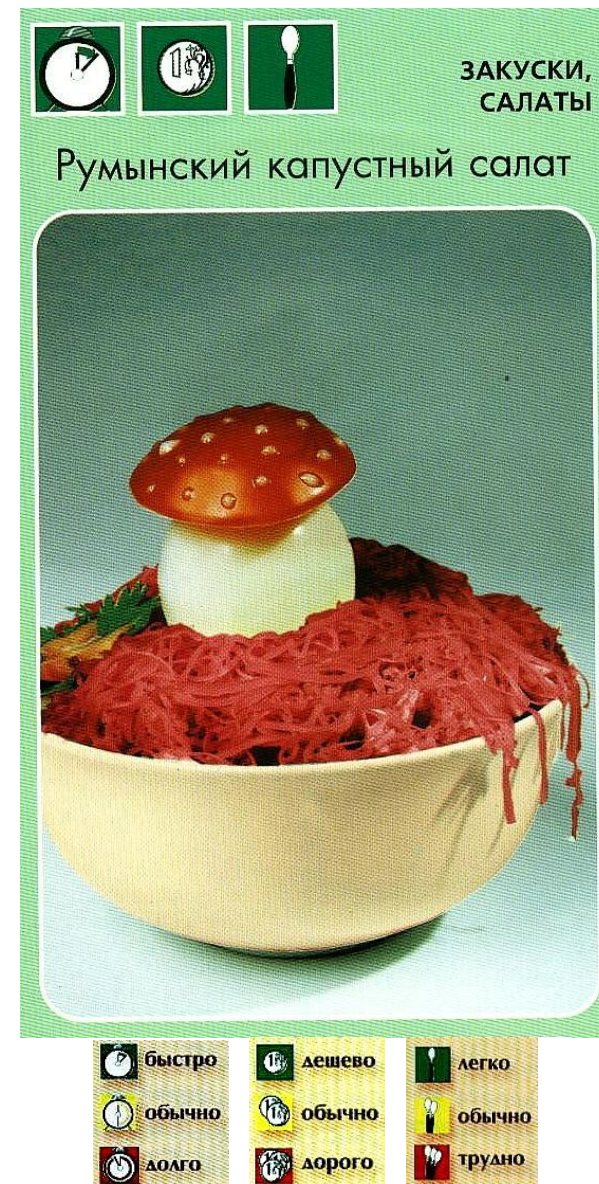
Сельдь (филе).....	100 г
Яйца .....	2 шт.
Краснокочанная капуста.....	300 г
Зеленый лук .....	10-12 перышек
Сахарный песок.....	1 ч. л.
Уксус .....	1 ч. л.
Растительное масло.....	1-2 ст. л.
Укроп .....	4-5 веточек
Соль	

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Подготовленную краснокочанную капусту очень тонко нашинковать, посолить и оставить на 30 мин.
2. Затем слегка отжать капусту руками. Заправить растительным маслом, уксусом, сахарным песком и перемешать.
3. филе сельди нарезать тонкими длинными кусочками.
4. Яйца сварить вкрутую, очистить и нарезать соломкой.
5. Укроп и зеленый лук промыть, обсушить полотенцем и мелко порубить.
6. Половину подготовленной капусты смешать с кусочками сельди, яйцом, измельченной зеленью и выложить в салатник. Сверху разместить слой оставшейся капусты.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Украсить салат по своему вкусу. Например, сварить вкрутую яйцо, очистить, срезать верхушку. Установить его срезанной верхушкой вверх. У вымытого томата срезать бочок и накрыть яйцо сверху, украсив капельками майонеза. Оформить веточками зелени.





## 52. "Румяные яблочки"

### ИНГРЕДИЕНТЫ




Картофель ..... 1 кг  
Морковь ..... 2 шт.  
Растительное масло . .... 100 г  
Репчатый лук ..... 1 шт.  
Петрушка (зелень) ..... 3 веточки  
Чеснок ..... 2 зубчика  
Гвоздика. .... 6-8 шт.  
Лавровы лист. .... 1 шт.  
Красный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Отобрать ровный картофель средней величины неразваривающихся сортов, промыть его и очистить.
2. В кастрюле вскипятить воду, положить лавровый лист, очищенные луковицу и чеснок, 2 веточки петрушки, соль и отварить картофель до полуготовности. Воду слить, а картофель подсушить на медленном огне.
3. Морковь очистить, натереть на крупной терке и хорошо обжарить в растительном масле. Вынуть шумовкой пережаренную морковь. На сковороде оставить оранжевое масло.
4. В сковороду с подготовленным маслом положить картофель, обжарить и довести до готовности.
5. Готовый картофель выложить на блюдо. Каждую картофелину посыпать красным молотым перцем (сделать румяный бок) и воткнуть гвоздичку - «черенок». Украсить зеленью петрушки.


### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:










- Такие «яблочки» - прекрасное дополнение к закускам из капусты, редиса, сельди, холодному мясу.



ЗАКУСКИ,  
САЛАТЫ

«Румяные яблочки»



 быстро	 дешево	 легко
 обычно	 обычно	 обычно
 долго	 дорого	 трудно

## 53. Рыба под маринадом

### ИНГРЕДИЕНТЫ

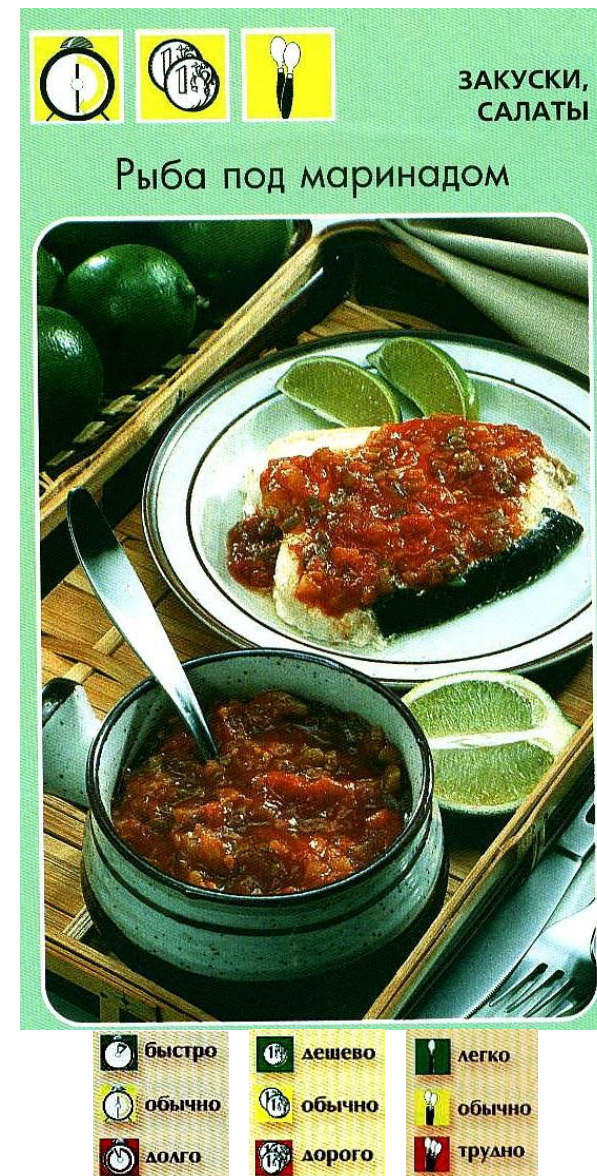
Рыба (филе). .... 800 г  
Мука. .... 3 ст. л.  
Морковь ..... 3 шт.  
Петрушка (корень) . .... 1 шт.  
Репчатый лук ..... 3 шт.  
Растительное масло ..... 6 ст. л.  
Томатная паста ..... 1 стакан  
Лавровый лист. .... 2 шт.  
Гвоздика. .... 3 шт.  
Уксус ..... 1 ст. л.  
Черный перец горошком ..... 2 шт.  
Черный перец молотый ..... 1/3 ч. л.  
Сахарный песок 1/2 ч.л.  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Филе рыбы тщательно промыть в холодной воде, нарезать на куски, посолить, поперчить и обвалять в муке.
2. На сковороде раскалить растительное масло (2 ст. ложки), обжарить с двух сторон рыбу и охладить.
3. Морковь, корень петрушки очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть и нарезать тонкими кольцами. Сложить подготовленные овощи в кастрюлю, влить оставшееся растительное масло и жарить в течение 10 мин.
4. Затем добавить в кастрюлю томатную пасту, лавровый лист, перец горошком, гвоздику, накрыть крышкой и тушить около 20 мин.
5. После этого влить в кастрюлю уксус, 1 стакан воды, прокипятить, заправить солью, сахарным песком, перемешать, потушить до выпаривания части жидкости и охладить.
6. Готовую рыбу выложить в салатник, на блюдо или тарелки, залить маринадом и украсить дольками лимона.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Под маринадом готовят практически любую рыбу - судака, щуку, навагу, корюшку, осетрину и др.
- маринад приобретет определенный восточный привкус, если в него добавить 1 ч. ложку водки, а томатную пасту заменить соевым соусом.





## 54. Рыбный салат с брынзой

### ИНГРЕДИЕНТЫ

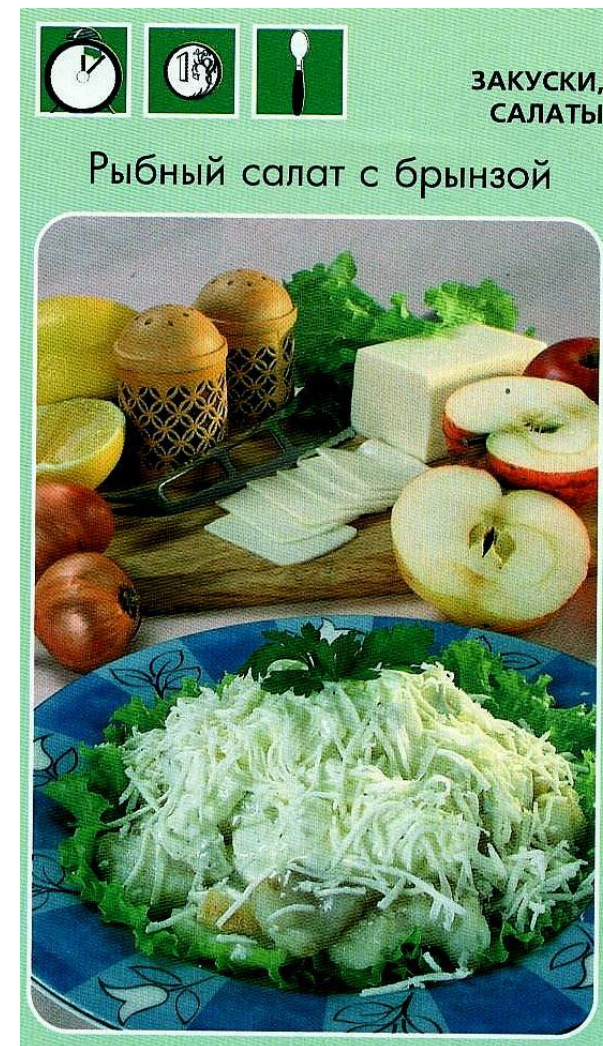
Рыба, консервированная в собственном соку..... 1 банка  
Яблоко ..... 1 шт.  
Репчатый лук ..... 1 шт.  
Лимон..... 1 шт.  
Яйца ..... 3 шт.  
Майонез ..... 3 ст. л.  
Брынза..... 50 г  
Листья салата ..... 6-7 шт.  
Красный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Рыбу вынуть из банки, разделить ее на примерно одинаковые кусочки.
2. Яблоко вымыть и натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими полукольцами.
3. Яйца сварить вкрутую, очистить и измельчить. Брынзу натереть на крупной терке.
4. Листья салата промыть, стряхнуть воду и выложить ими дно блюда, как салфеткой.
5. Лимон вымыть, разрезать пополам и отжать сок.
6. В отдельной посуде смешать кусочки рыбы, измельченные яйца, яблоко, лук.
7. Выложить кушанье горкой на листья салата. Заправить майонезом, лимонным соком, поперчить, при необходимости посолить, посыпать натертой брынзой.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Подобный рыбный салат готовят также из отварной рыбы.



## 55. Салат "Апельсин"

### ИНГРЕДИЕНТЫ

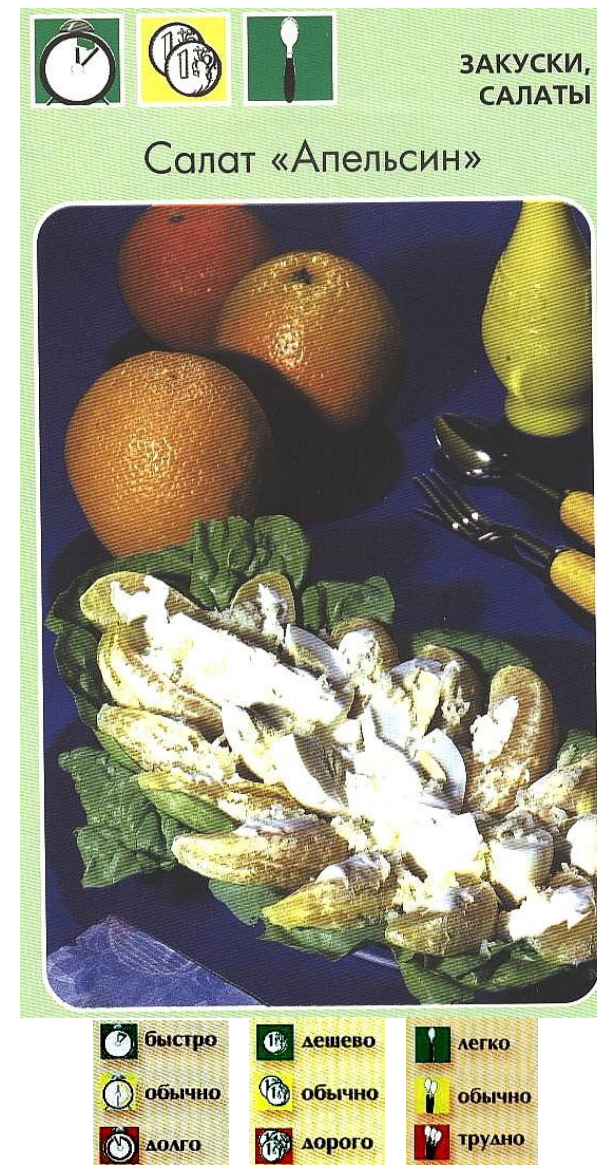
Апельсины..... 2 шт.  
Яйца..... 4 шт.  
Сыр ..... 100 г  
Майонез ..... 4 ст. л.  
Йогурт (без добавок) ..... 1 упаковка  
Листья салата ..... 4 шт.  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Апельсины вымыть, очистить от кожуры и разделить на дольки.
2. Яйца сварить вкрутую. Очистить и разрезать каждое дольками на 4 части.
3. Смешать майонез с йогуртом и добавить соль по вкусу.
4. Сыр натереть на крупной терке.
5. Листья салата промыть, дать стечь воде и выложить ими салатник.
6. Дольки апельсина красиво разместить на листьях салата. Сверху положить дольки яиц. Посыпать тертым сыром. Сверху полить заправкой из майонеза с йогуртом.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- при желании в салат можно добавить апельсиновую цедру, натертую на мелкой терке.
- Салат получится более сытным, если добавить в него 200-250 г консервированного тунца, разделив рыбу на одинаковые кусочки. В этом случае следует прибавить 1 ч. ложку лимонного сока и 1 ч. ложку молотого красного перца.





## 56. Салат "Грибки"

### ИНГРЕДИЕНТЫ

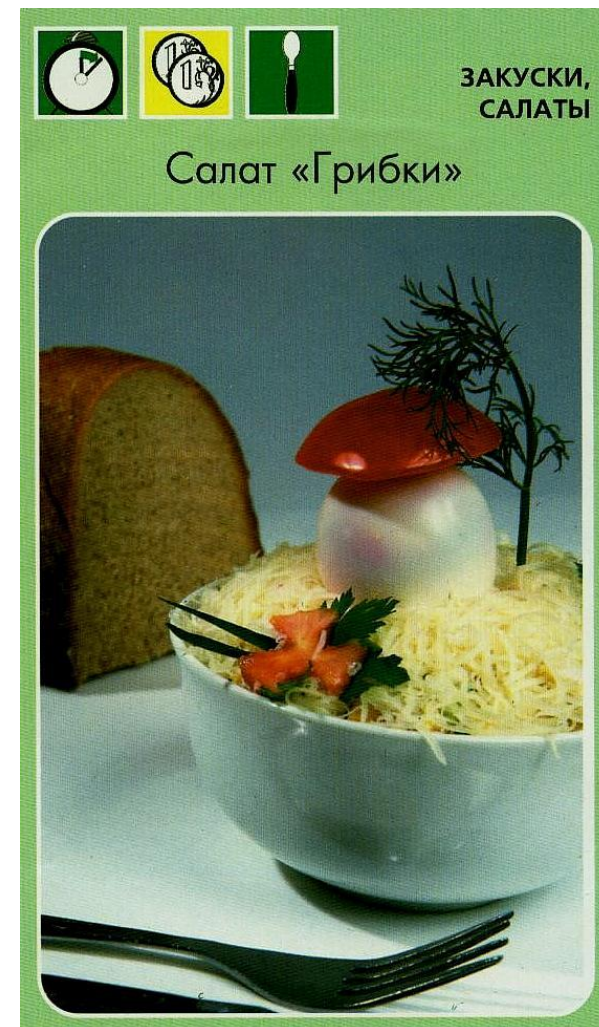
Мясо отварное ..... 100 г  
Яйца ..... 6 шт.  
Сыр..... 150 г  
Майонез ..... 1-2 ст. л.  
Томаты ..... 1-2 шт.  
лимонный сок..... 1/2 ч. л.  
горчица (готовая).. 1 ч. л.  
Сливочное масло ...3 ст. л.  
Чеснок ..... 2 зубчика  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Мясо нарезать тонкой соломкой. Сыр подсушить и натереть на крупной терке. Яйца сварить вкрутую и очистить.
2. У трех яиц срезать доньшки и аккуратно вынуть желтки, чтобы не повредить белковую оболочку.
3. Срезанные донца, желтки и три целых яйца мелко порубить. Тертый сыр смешать с майонезом.
4. Соединить нарезанное мясо, рубленые яйца и сыр в салатнике.
5. Сливочное масло тщательно растереть с готовой горчицей, добавить толченый чеснок, лимонный сок и хорошо взбить.
6. Заправить горчичной заправкой приготовленный салат. Часть салата выложить в салатник и посыпать оставшимся тертым сыром.
7. Оставшимся салатом нафаршировать вареные белки. Томаты разрезать пополам и сделать 1-3 грибка. Зеленью и грибками украсить приготовленный салат.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Отварное мясо можно заменить вареной колбасой или ветчиной, а горчичную заправку - готовым горчичным соусом.
- Яйца, хранившиеся в холодильнике, нужно поддержать некоторое время при комнатной температуре, иначе при варке скорлупа лопнет.



## 57. Салат грибной с мясом

### ИНГРЕДИЕНТЫ

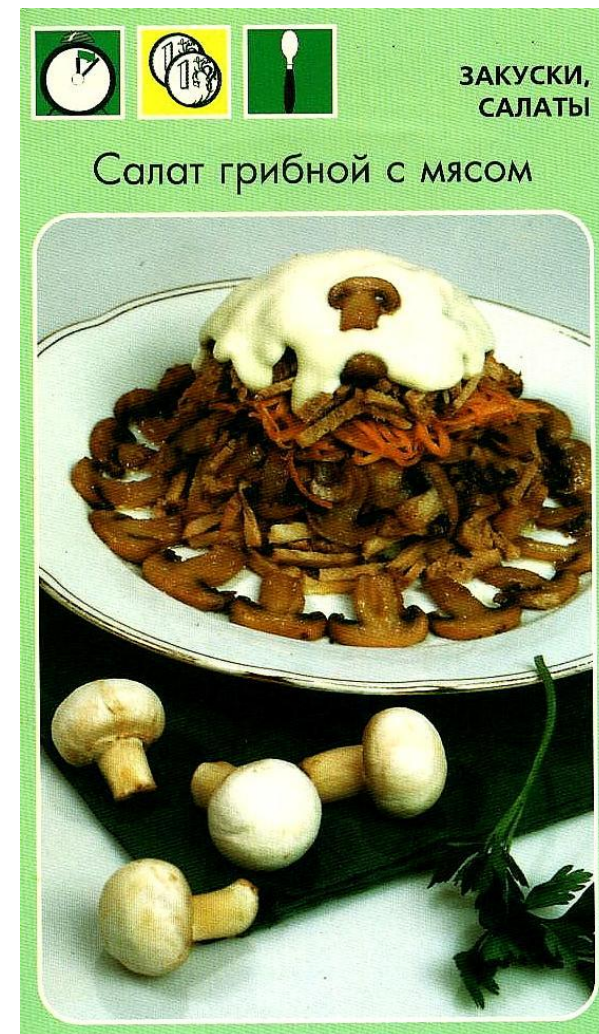
Грибы (шампиньоны)..... 300 г  
Мясо (отварное)..... 200 г  
Морковь. .... 2 шт.  
Репчатый лук..... 2 шт.  
Майонез (или сметана) ..... 1/2 стакана  
Растительное масло ..... 4 ст. л.  
Красный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Грибы очистить, тщательно промыть, порезать тонкими ломтиками и обжарить на сковороде в разогретом растительном масле (2 ст. ложки).
2. Морковь и лук очистить, вымыть. Лук мелко порезать и обжарить на масле. Добавить натертую на крупной терке морковь и потушить до готовности.
3. Отварное мясо нарезать тонкой соломкой.
4. На блюдо поочередно, не забывая (постоянно) добавлять соль и перец, выложить слоями грибы, мясо, морковь с луком и т.д., последний слой - грибы.
5. Закуску сверху полить майонезом (или сметаной) и дать настояться 30 мин.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Чтобы свежие очищенные грибы не темнели, положите их в подсоленную воду и добавьте немного уксуса.
- Помните, что обычные съедобные грибы при неправильном хранении могут вызвать отравления. Опасными являются и переросшие грибы, в которых накапливаются токсические вещества.



ЗАКУСКИ,  
САЛАТЫ

Салат грибной с мясом





## 58. Салат из кальмаров

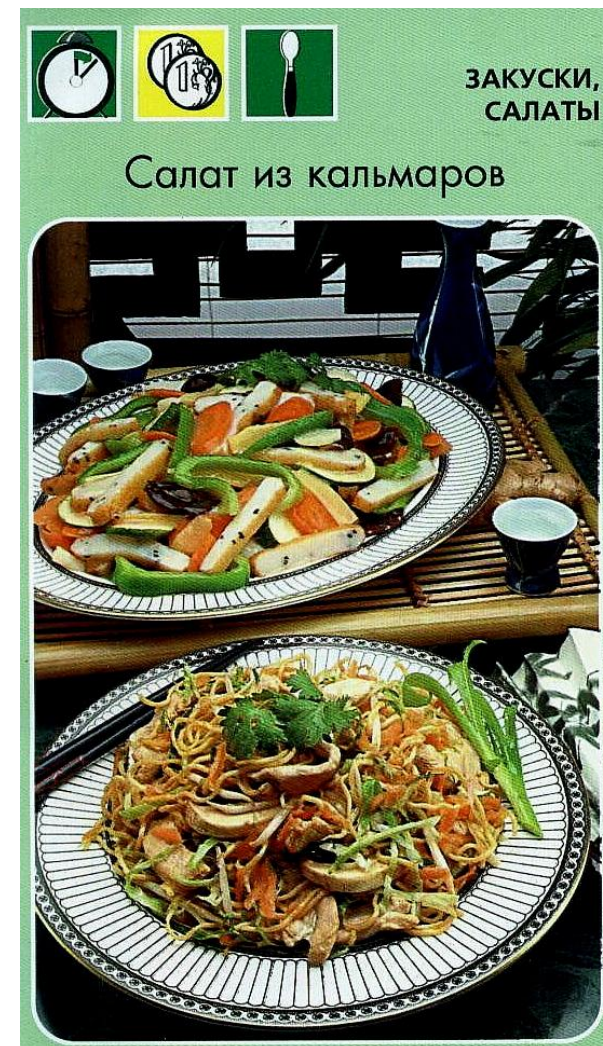
### ИНГРЕДИЕНТЫ

Мясо кальмаров ..... 200 г  
Сельдерей (корень) ..... 50 г  
Редька ..... 2 шт.  
Яблоко ..... 1 шт.  
Огурец (свежий) ..... 1 шт.  
Растительное масло ..... 2 ст. л.  
Соевый соус ..... 2 ст. л.  
Уксус ..... 1 ст. л.  
Соль

1. Мясо кальмаров оттаять в холодной воде, снять поверхностную пленку, тщательно промыть и опустить в кипящую подсоленную воду. Варить при слабом кипении 3-5 мин. Снять посуду с огня и охладить мясо кальмаров, не вынимая из отвара.
2. Сельдерей, редьку, огурцы и яблоки вымыть, очистить и нарезать соломкой или натереть на специальной терке. Сложить овощи в миску и поставить в холодное место.
3. Мясо кальмаров нарезать на кусочки. Сложить их в глубокую тарелку, сбрызнуть уксусом и также поставить в холодное место.
4. Перед подачей к столу овощи смешать с растительным маслом и соевым соусом, уложить в салатник, если надо, посолить. Поверх овощей расположить кусочки мяса кальмаров, украсить веточками любой зелени.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Чтобы разнообразить вкус салата, измените набор овощей, а вместо растительного масла используйте майонез.
- Чем дольше варить мясо кальмаров, тем оно будет жестче. Вкус кальмаров улучшается при добавлении лимонного сока, а его мясо становится мягче.



ЗАКУСКИ,  
САЛАТЫ

### Салат из кальмаров



быстро



обычно



долго



дешево



обычно



дорого



легко



обычно



трудно

## 59. Салат из крабовых палочек

### ИНГРЕДИЕНТЫ

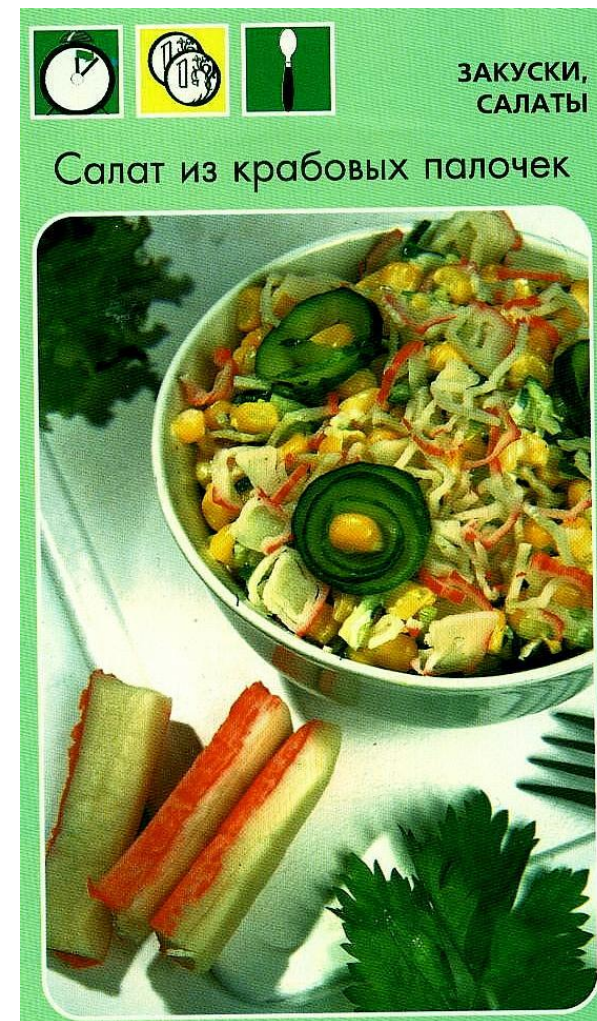
Кукуруза..... 1 банка  
Крабовые палочки ..... 150 г  
Маслины (без косточек)..... 1 банка  
Рис..... 1/2 стакана  
Репчатый лук ..... 2 шт.  
Огурец ..... 1 шт.  
Растительное масло (или майонез).... 3-4 ст. л.  
Черный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Рис отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть, промыть под проточной водой.
2. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко порубить.
3. Маслины отцедить и разрезать каждую на три части.
4. Крабовые палочки нарезать соломкой.
5. Кукурузу, сваренный рис, крабовые палочки, маслины, лук тщательно перемешать в эмалированной посуде.
6. Салат поперчить, посолить по вкусу, полить растительным маслом (или майонезом), размешать и выложить в салатник.
7. Огурец вымыть, нарезать «розочками», украсить ими салат.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Крабовые палочки можно заменить кальмарами (но только не консервированными), их нарезают короткой соломкой.
- Лучше использовать лук средних размеров с удлинённой луковкой - этот сорт наиболее мягок и сладок на вкус.



ЗАКУСКИ,  
САЛАТЫ

Салат из крабовых палочек





## 60. Салат из сельдерея

### ИНГРЕДИЕНТЫ

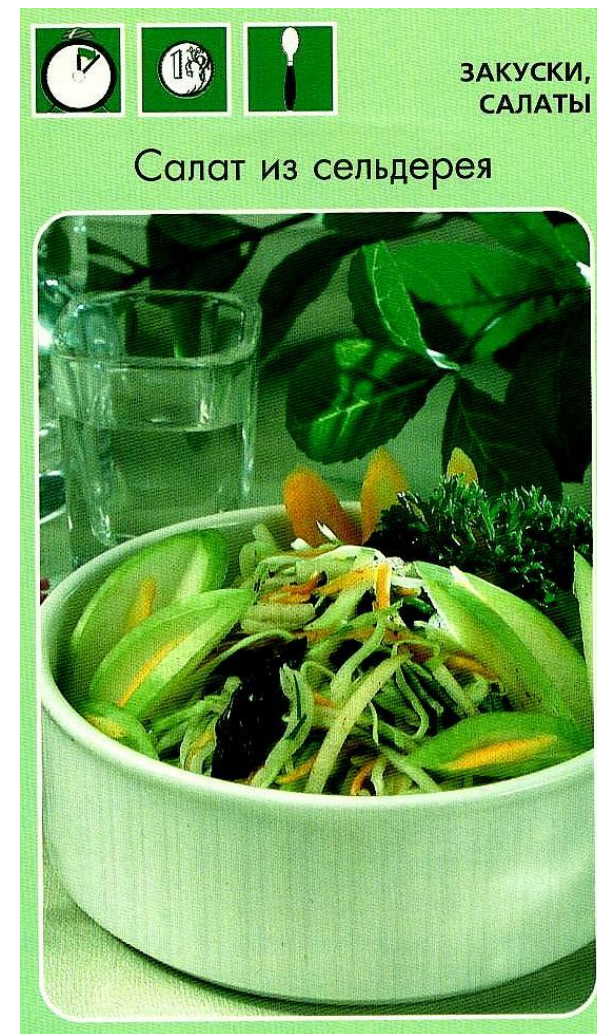
Сельдерей (корневой)..... 600 г  
Морковь ..... 1 шт.  
Яблоки ..... 1-2 шт.  
Свекла ..... 1 шт.  
Лимон..... 1 шт.  
Петрушка (кудрявая) ..... 1-2 веточки  
Чеснок ..... 1 зубчик  
Растительное масло. .... 1-2 ст. л.  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Лимон вымыть, разрезать пополам. С половины лимона снять цедру мелкой теркой и отжать сок.
2. С корневого сельдерея снять кожицу и нарезать его соломкой. Положить сельдерей в холодную соленую воду и варить 30 мин при сильном кипении, вынуть из воды и охладить.
3. Морковь, свеклу и яблоки вымыть. Морковь и свеклу очистить, натереть на крупной терке. Яблоки нарезать тонкими дольками.
4. Сельдерей, морковь, свеклу, цедру лимона сложить в миску, посолить, влить лимонный сок и поставить в холодильник на 1 ч.
5. Чеснок очистить и натереть им салатник. Достать миску с овощами из холодильника, переложить их в салатник, сверху уложить дольки яблок, заправить растительным маслом и украсить петрушкой.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Хорошо добавить в такой салат набор измельченных пряных трав.



## 61. Салат из соленой курицы

### ИНГРЕДИЕНТЫ

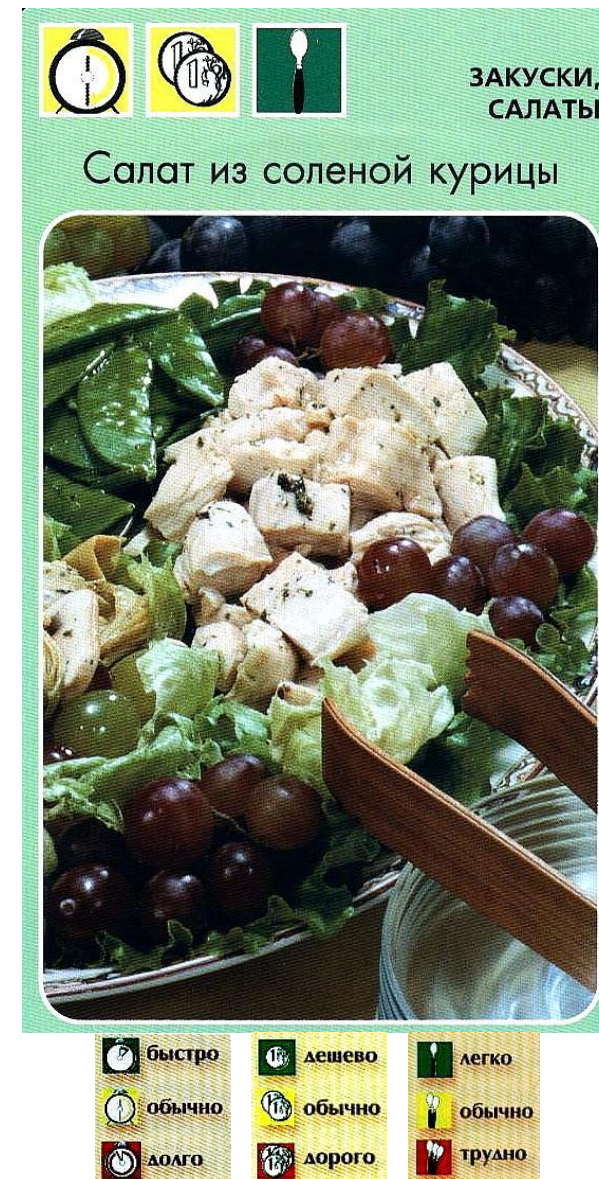
Курица ..... 1 шт. (около 1,5 кг)  
Брынза ..... 150 г  
Шампиньоны..... 6-8 шт.  
Виноград свежий (или маринованный)... 200 г  
Соль ..... 2 ст. л.  
Листья салата (или китайской капусты) ... 10-12 шт.

#### Для соуса:

Сметана..... 1 стакан  
Хрен (натертый)..... 3 ст. л.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Подготовленную курицу вымыть, разрезать пополам и натереть солью. Обе половинки положить в пластиковый пакет кожей вниз так, чтобы жидкость не вытекала из куриного мяса.
2. Пакет завязать и поместить в холодильник на сутки (не переворачивать!).
3. Вскипятить воду в таком количестве, чтобы она полностью покрыла курицу. Положить в посуду с водой обе половинки курицы. Довести до кипения и варить 40 мин.
4. Достать курицу из воды, охладить, удалить кожу и кости.
5. Листья салата (или китайской капусты) вымыть, стряхнуть воду. Брынзу нарезать кубиками. Шампиньоны очистить, вымыть, припустить, порезать ломтиками.
6. Порезать куриную мякоть небольшими кубиками, выложить на блюдо, выстланное листьями зеленого салата (или китайской капусты). Гарнировать кубиками брынзы, припущенными шампиньонами, свежим или маринованным виноградом.
7. Взбить сметану с натертым хреном и подать в соуснике. Отдельно подать отварной картофель.



### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Чтобы приготовить «быструю соленую курицу», следует в солевую смесь из 2 л воды и 100 г соли добавить 40 г сахарного песка. Положить целую подготовленную курицу и убрать в холодильник на 48 ч. Затем достать из холодильника, проварить, как указано выше.



## 62. Салат из тыквы с медом

### ИНГРЕДИЕНТЫ

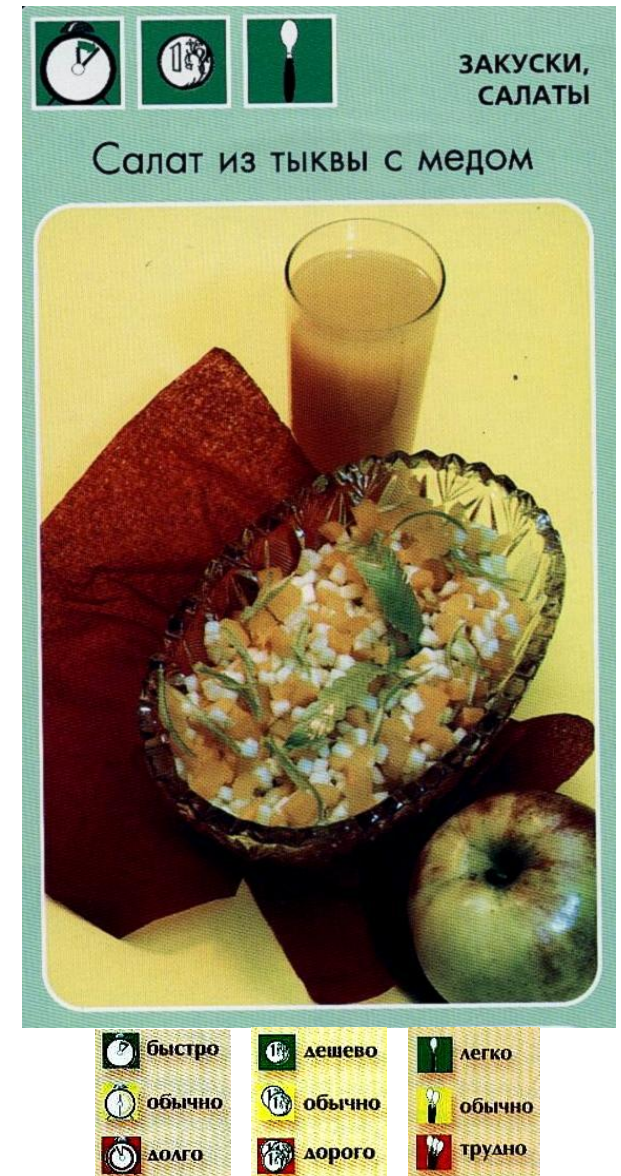
Тыква..... 400 г  
Яблоки..... 2-3 шт.  
Мед..... 3-4 ст. л.  
Лимон. .... 1/2 шт.  
Мята..... 1-2 веточки

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Сырую тыкву вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками, сложить в миску, смешать с медом и оставить на 30-40 мин.
2. Яблоки вымыть, очистить от кожуры и вырезать сердцевину. Нарезать мелкими кубиками и опустить на 5 мин в миску с небольшим количеством подкисленной лимонным соком воды, чтобы яблоки не потемнели.
3. Соединить яблоки с тыквой и медом. Если салат получается суховат, добавить в него несколько ложек оставшейся от яблок подкисленной лимонной воды.
4. Готовый салат выложить в салатник, украсить дольками яблок и веточками мяты.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- в этом салате яблоки можно заменить одной среднего размера репой.
- лимонный сок вполне заменит аскорбиновая кислота, уксус в данном случае не подходит.



## 63. Салат из фенхеля и шампиньонов

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Клубни фенхеля. .... 2-3 шт.  
Шампиньоны ..... 6-8 шт.  
Виноград (черный и зеленый) ..100 г  
Лимонный сок ..... 1 ст.л.  
Листья салата ..... 4-6 шт.

#### Для соуса:

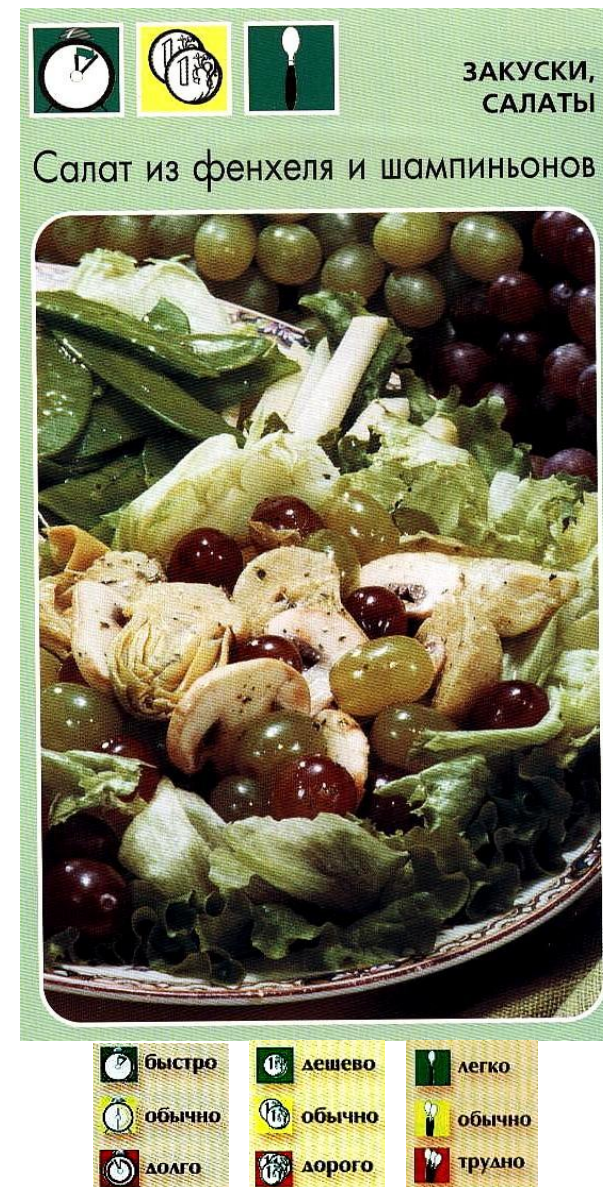
Апельсин ..... 1 шт.  
Сахарный песок ..... 1 ст.л.  
Красный перец молотый ..... 1 щепотка  
Сметана..... 3 ст. л.  
Соль с травами. . . . . 1/2 ч. л.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Шампиньоны очистить, промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, охладить и нарезать ломтиками.
2. Клубни фенхеля вымыть и сделать надрезы. Отделить зелень, отложить в сторону. Клубни разрезать вдоль на 4 части.
3. Ягоды черного и зеленого винограда отделить от веточек, промыть и дать стечь воде. Листья зеленого салата промыть и просушить на полотенце.
4. Отваренные шампиньоны, фенхель и виноград сложить в посуду, смешать, сбрызнуть лимонным соком и дать настояться 2-3 ч.
5. Для соуса апельсин вымыть, разрезать на две половинки и выжать сок. Смешать апельсиновый сок с красным молотым перцем, сахарным песком, солью с травами и сметаной.
6. Дно салатника выстлать листьями зеленого салата, выложить на листья фенхель с шампиньонами и виноградом. Отдельно в соуснике подать апельсиновый соус.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Вместо фенхеля подойдет кроеный сладкий салатный лук, нарезанный толстыми кольцами.





## 64. Салат итальянский

### ИНГРЕДИЕНТЫ

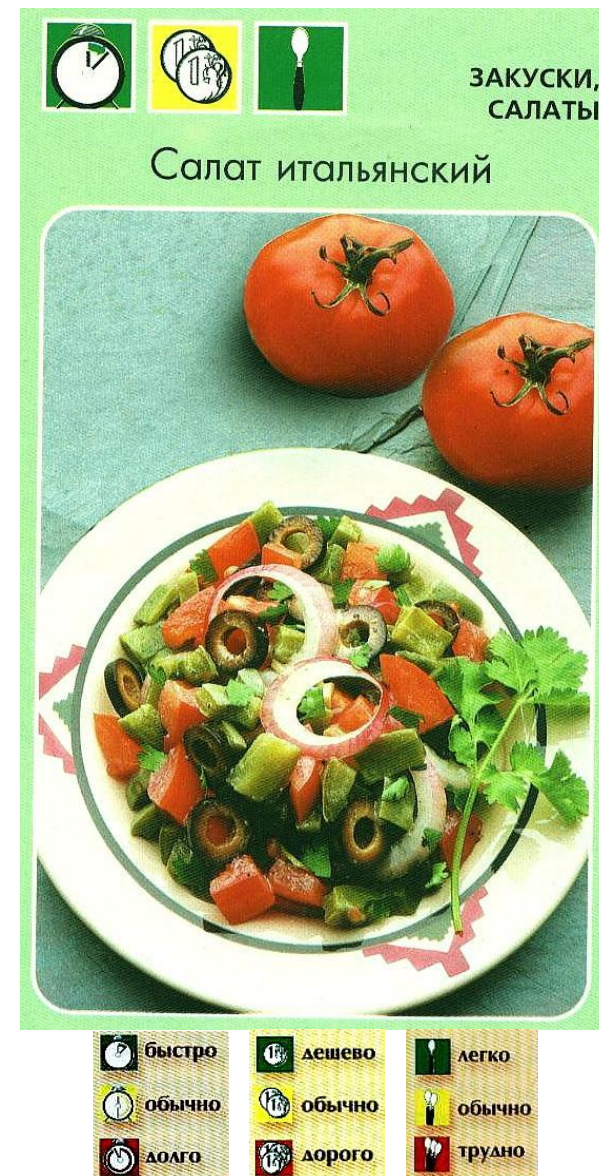
Молодой картофель . . . . . 450 г  
Стручковая фасоль . . . . . 250 г  
Томаты . . . . . 250 г  
Лосось (консервы) . . . . . 400 г  
Маслины . . . . . 60 г  
Огурцы маринованные . . . . . 3 шт.  
Артишоки (консервы) . . . . . 400 г  
Репчатый лук. . . . . 1 шт.  
Растительное масло. . . . . 6 ст. л.  
Горчица. . . . . 2 ст. л.  
Яблочный уксус . . . . . 1 ст. л.  
Черный перец молотый  
Петрушка (зелень)  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Картофель порезать кружками и варить в кипящей воде 5 мин.
2. Стручки фасоли разрезать пополам, добавить в картофель и варить еще 5 мин, пока овощи не станут мягкими. Затем выложить их в дуршлаг, тщательно промыть холодной водой и просушить.
3. Подготовить другие ингредиенты. Томаты вымыть и разрезать пополам. Лук порезать кольцами. Вынуть косточки из маслин. Лосось очистить от кожицы, слить масло и размять вилкой. Артишоки разрезать на четвертинки, а огурцы порезать кружочками.
4. Положить в глубокое блюдо слоями: картофель, фасоль, томаты, лосось, артишоки, лук, оливки и сверху огурцы.
5. Смешать (венчиком или миксером) уксус, горчицу, соль, перец до получения однородной массы. Затем постепенно добавлять масло, пока соус слегка не загустеет.
6. Полить салат соусом, накрыть крышкой и поставить охлаждаться на 30 мин.
7. Подать салат порционно на тарелках с горячим белым хлебом, сверху украсить веточкой петрушки.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Лосося можно заменить консервированным тунцом.



## 65. Салат "Крещатик"

### ИНГРЕДИЕНТЫ

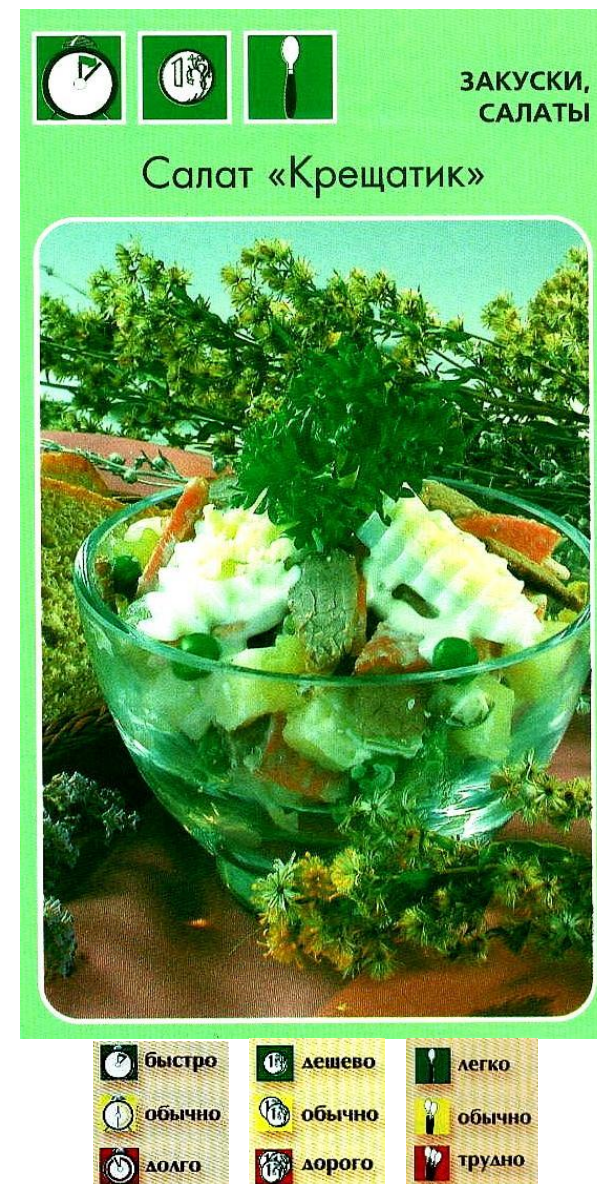
Телятина вареная .....	200 г
Окорок (или рулет).....	50 г
Язык вареный .....	100 г
Картофель .....	2-3 шт.
Соленые огурцы .....	2 шт.
Маринованные грибы .....	3-4 шт.
Консервированный зеленый горошек ....	1/2 банки
Майонез (или сметана) .....	200 г
Укроп .....	3-4 веточки
Соль	

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. От холодного вареного мяса, окорока (или рулета) и вареного языка отрезать по несколько тонких ломтиков для украшения. Оставшиеся мясные продукты нарезать маленькими кубиками.
2. Картофель вымыть, отварить в кипящей подсоленной воде до готовности, очистить от кожицы и нарезать кубиками.
3. Соленые огурцы очистить от кожицы и крупные семена удалить. Соленые огурцы и маринованные грибы нарезать кубиками.
4. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить. Одно измельчить, а другое разрезать на кружки или дольки и оставить для украшения.
5. Укроп промыть, удалить толстые стебли, просушить полотенцем и оставить для украшения.
6. Смешать в посуде измельченные мясные продукты, картофель, соленые огурцы, маринованные грибы, яйцо, зеленый горошек, при необходимости досолить по вкусу, заправить майонезом или сметаной.
7. Выложить салат в салатник или порционные вазочки, оформить вареным яйцом, ломтиками мяса и укропом.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Состав ингредиентов можно менять произвольно в зависимости от времени года и добавлять мелко порубленные пряные травы.





## 66. Салат "Лотос"

### ИНГРЕДИЕНТЫ

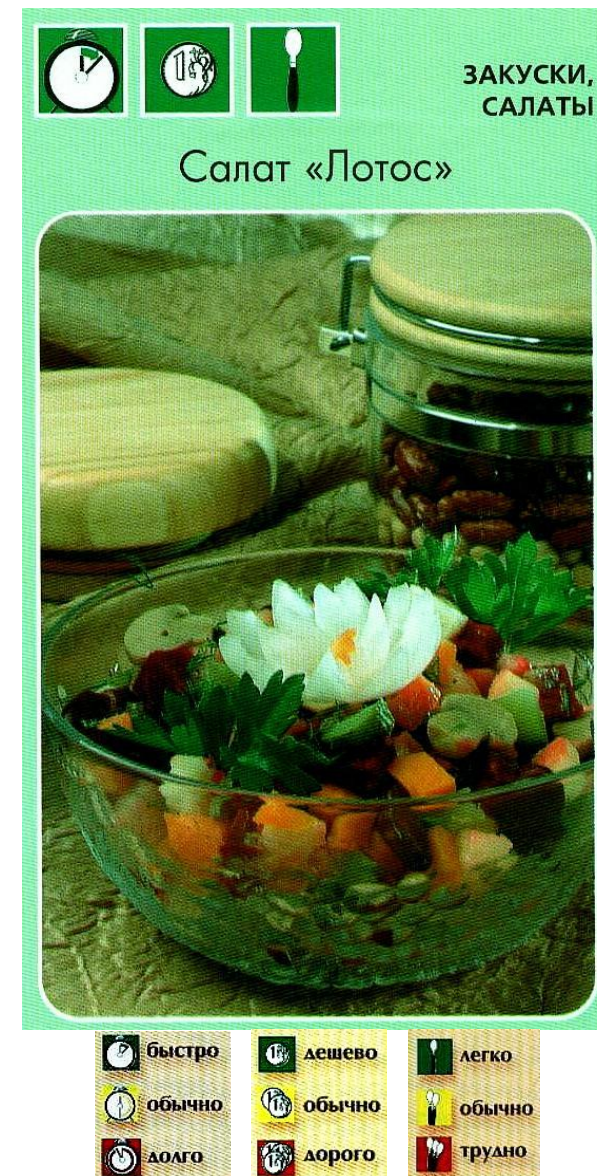
Морковь. .... 3 шт.  
Сельдерей (корневой)..... 200 г  
Свекла ..... 2 шт.  
Репчатый лук. .... 1 шт.  
Оливки (без косточек) ..... 10 шт.  
Петрушка (зелень) ..... 2-3 веточки  
Растительное масло ..... 1-2 ст. л.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Сельдерей вымыть, снять кожицу и нарезать кубиками. Положить в кастрюлю с соленой холодной водой и варить 30 мин при сильном кипении. Вынуть из воды и охладить.
2. Свеклу и морковь вымыть, отварить, очистить от кожуры и нарезать кубиками. Оливки разрезать пополам.
3. В салатник положить сельдерей, свеклу, морковь, оливки, при необходимости посолить, заправить растительным маслом и перемешать.
4. Луковицу очистить, вымыть, тонким ножом нарезать на дольки и отогнуть их, как лепестки у цветка, в центр положить кусочек вареной моркови.
5. Украсить салат изготовленным «цветком» и зеленью петрушки.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Морковь и свеклу можно заменить отварной фасолью, а оливки - маслинами.



## 67. Салат "Морской"

### ИНГРЕДИЕНТЫ




Морская капуста (маринованная). ..... 600 г  
Кальмар (филе)..... 200 г  
Растительное масло. .... 2-3 ст. л.  
Репчатый лук ..... 1-2 шт.  
Брынза..... 50 г

#### *Для уксусно-солевого раствора:*

Вода..... 1 л  
Соль ..... 1 1/2 ст. л.  
Уксус ..... 2 ст. л.

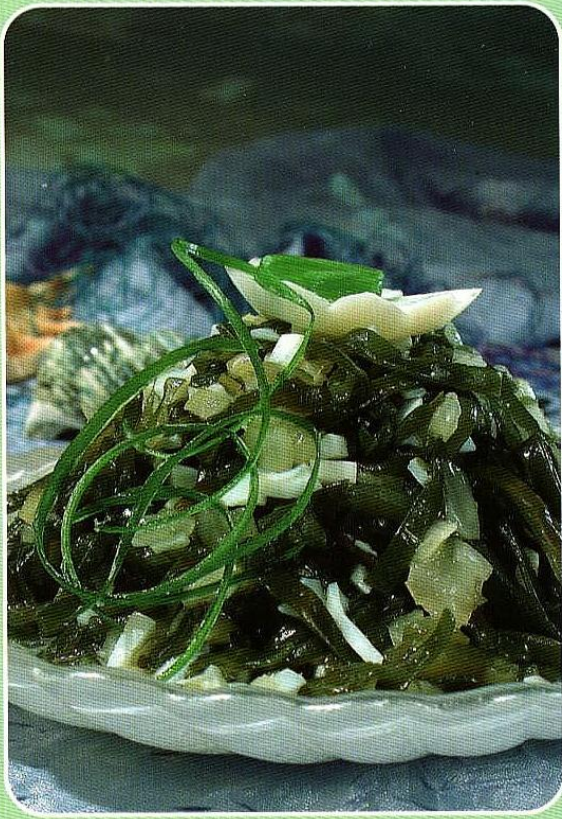
### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ


1. Филе кальмара очистить от пленки, промыть и варить в кипящей соленой воде около 3 мин.
2. Приготовить уксусно-солевой раствор, смешав ингредиенты по рецептуре в эмалированной посуде.
3. Отваренного кальмара нарезать соломкой и опустить в миску с уксусно-солевым раствором на 40 мин.
4. Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими полукольцами. Брынзу натереть на крупной терке.
5. В эмалированную миску положить маринованную морскую капусту, репчатый лук, заправить растительным маслом и перемешать.
6. Выложить салат на блюдо или в салатник, посыпать тертой брынзой, украсить зеленью.





ЗАКУСКИ,  
САЛАТЫ


Салат «Морской»





 быстро


 дешево


 легко


 обычно

 обычно

 обычно

 долго

 дорого

 трудно

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Вкус салата подчеркнут нарезанная соломкой маринованная морковь и толченый чеснок.



## 68. Салат "Натюрморт"

### ИНГРЕДИЕНТЫ

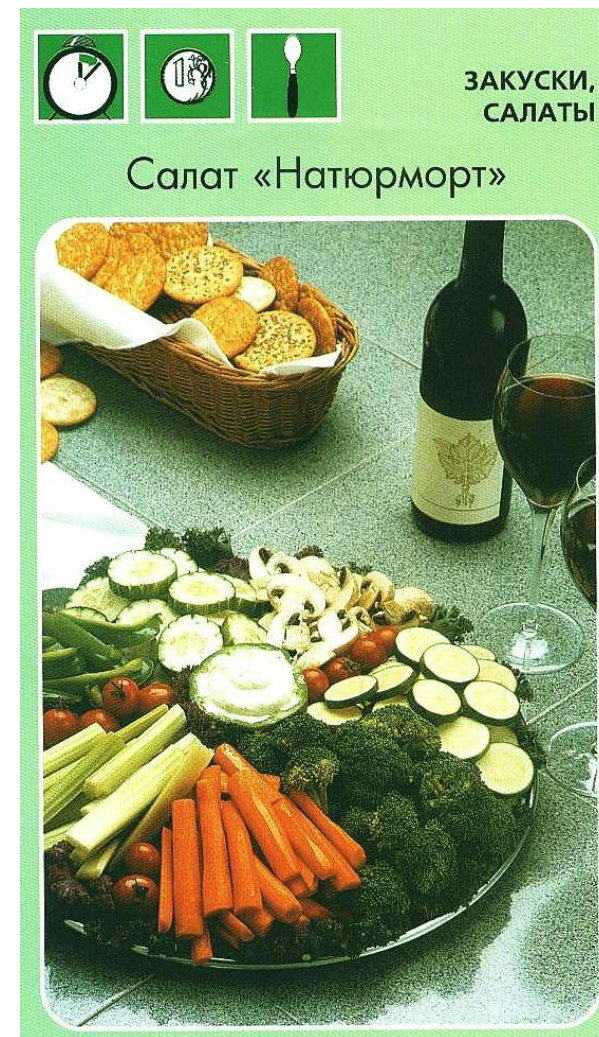
Петрушка кудрявая (зелень) ..... 1 пучок  
Морковь ..... 2-3 шт.  
Лук-порей. .... 2 шт.  
Стручки фасоли. .... 150 г  
Маринованная вишня..... 200 г  
Шампиньоны (маринованные). .... 10 шт.  
Молодые цуккини ..... 1 шт.  
Брокколи ..... 1 шт.  
Огурцы. .... 2 -3 шт.  
Майонез..... 150 г  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Зелень петрушки кудрявой вымыть и обсушить салфеткой.
2. Брокколи разделить на соцветия, ошпарить кипятком, откинуть на дуршлаг.
3. Морковь очистить от кожуры, вымыть и нарезать палочками.
4. Белую часть стебля и молодые листья лука-порея очистить, вымыть и нарезать длинными кусками.
5. Маринованную вишню поместить на дуршлаг, чтобы стекла жидкость.
6. Стручки фасоли очистить от жилок и промыть. Молодые цуккини вымыть и нарезать тонкими кружками.
7. Огурцы вымыть и нарезать тонкими кружками.
8. Маринованные шампиньоны нарезать тонкими ломтиками.
9. В центре блюда установить розетку с майонезом, вокруг которой отдельными кучками красиво выложить овощи, посолить.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Вместо маринованной вишни в салат добавляют оливки, маслины или молодые черешки ревеня.
- К овощным блюдам подают полусладкие красные вина типа «Хванчкара», «Киндзма-раули», «Оджалеси».



## 69. Салат особый

### ИНГРЕДИЕНТЫ

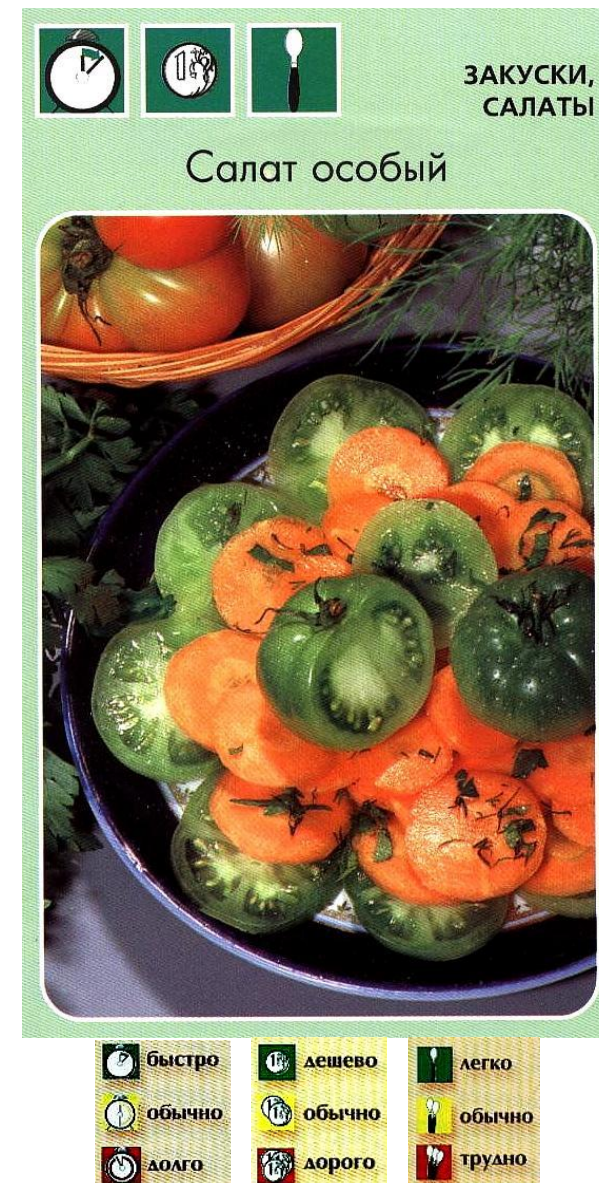
Морковь. .... 3-4 шт.  
Томаты (зеленые и бурые). . . . 500 г  
Чеснок ..... 4 зубчика  
Петрушка (зелень)..... 1 веточка  
Укроп ..... 2 веточки  
Растительное масло ..... 3 ст. л.  
Уксус ..... 1/2 ч.л.  
Сахарный песок  
Черный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Петрушку и укроп промыть, стряхнуть воду и мелко нарубить.
2. Морковь очистить, вымыть и нарезать кружочками. Зеленые и бурые томаты вымыть, удалить плодоножки и нарезать кружочками.
3. Чеснок очистить и растереть с солью.
4. Приготовить заливку: в стеклянной посуде смешать растительное масло и уксус, добавить растертый чеснок, нарубленные петрушку и укроп. Затем всыпать черный перец, соль, сахарный песок по вкусу и все перемешать.
5. Выложить кружочки томатов и моркови на тарелку или в салатник. Заправить приготовленной заливкой.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Такой салат готовят и с солеными зелеными томатами, тогда уксус не добавляют.
- пикантный вкус салата усилит репчатый лук, нарезанный кольцами, который следует предварительно положить в дуршлаг и обдать кипятком





## 70. Салат "Отличный"

### ИНГРЕДИЕНТЫ

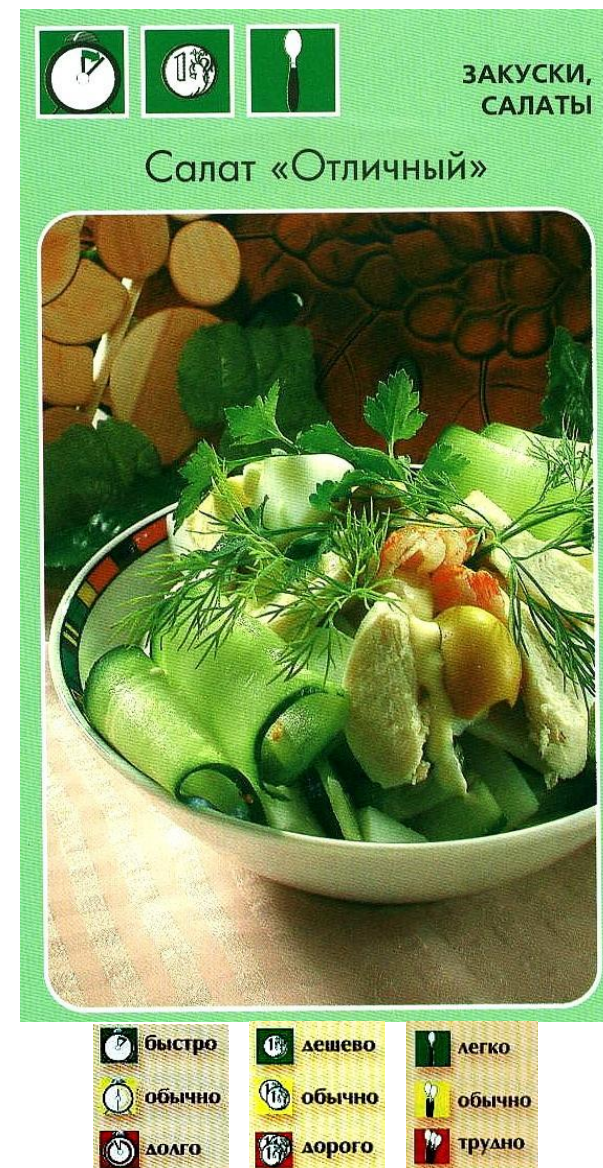
Цыпленок ..... 1 шт. (600 г)  
Картофель ..... 2-3 шт.  
Яйца ..... 2 шт.  
Томаты ..... 2 шт.  
Огурцы ..... 2 шт.  
Листья салата ..... 3-4 шт.  
Майонез ..... 1/2 стакана  
Фенхель (зелень или укроп) .... 2-3 веточки  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Потрошеного цыпленка вымыть, сварить до готовности. С еще горячего цыпленка срезать мясо и охладить его.
2. Охлажденное мясо нарезать небольшими ломтиками, отложить несколько для украшения.
3. Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде до готовности, очистить от кожицы и нарезать небольшими ломтиками.
4. Томаты вымыть, вырезать плодоножки и нарезать соломкой. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, нарезать.
5. Огурцы вымыть. Один тонким острым ножом нарезать вдоль на пластины и оставить для украшения, другой - соломкой.
6. Листья салата промыть, осторожно просушить салфеткой и мелко нарезать.
7. Зелень фенхеля (или укроп) промыть, просушить полотенцем.
8. Сложить в посуду ломтики мяса цыпленка, нарезанные картофель, яйца, томаты, огурец, листья салата. Посолить ингредиенты по вкусу, перемешать и заправить майонезом.
9. Салат переложить в салатник или порционные вазочки, украсить ломтиками мяса, пластинами огурца, веточками зелени.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Такой салат заправляют также смесью майонеза со сметаной и украшают зеленым луком.



## 71. Салат "Петровский"

### ИНГРЕДИЕНТЫ

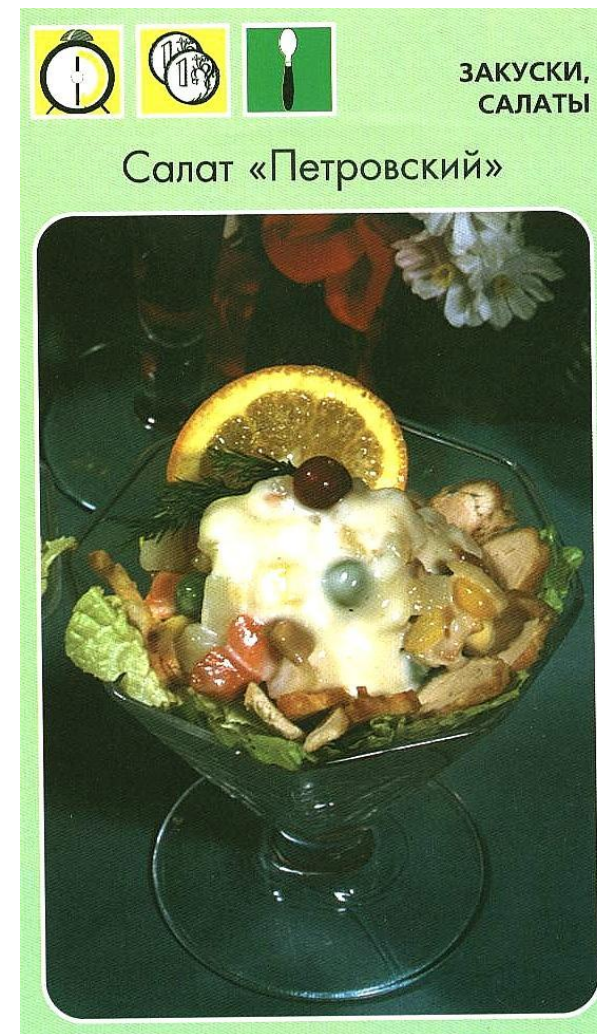
Куриное филе ..... 200 г  
Картофель..... 2-3 шт.  
Морковь..... 1 шт.  
Соленый огурец ..... 1 шт.  
Свежий огурец. .... 1 шт.  
Яйца ..... 2 шт.  
Репчатый лук ..... 1 шт.  
Зеленый горошек..... 1/2 банки  
Майонез..... 100 г  
Зеленый салат. . . . . 1/2 пучка  
Апельсин для украшения ..... 1/4 шт.  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Филе курицы (вареной, копченой или жареной) очистить от кожи и нарезать соломкой. Часть отложить для украшения.
2. Картофель и морковь вымыть щеткой, отварить, охладить, очистить и нарезать. Затем положить в миску и смешать с куриным мясом.
3. Соленый и свежий огурцы очистить, нарезать соломкой. Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нашинковать. Яйца отварить вкрутую, очистить и порубить.
4. Соединить все компоненты в миске, добавить зеленый горошек, соль и тщательно перемешать.
5. Листья салата отделить от стебля, вымыть, просушить и выложить ими пиалу или небольшой салатник.
6. На середину горкой поместить подготовленные овощи, полить сверху майонезом и украсить отложенным куриным филе и ломтиками апельсина.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Для вкуса в майонез можно добавить немного соуса «Южный».
- Готовя салаты, нельзя соединять теплые продукты с холодными, так как салат быстро испортится





## 72. Салат "Пион"

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Томаты ..... 4 шт.  
Огурцы ..... 3 шт.  
Морковь..... 3 шт.  
Кочанная капуста. . . 300 г  
Яблоки ..... 2 шт.  
Сливы. .... 4 шт.  
Сельдерей (корень) . . 1 шт.

#### Для заправки:

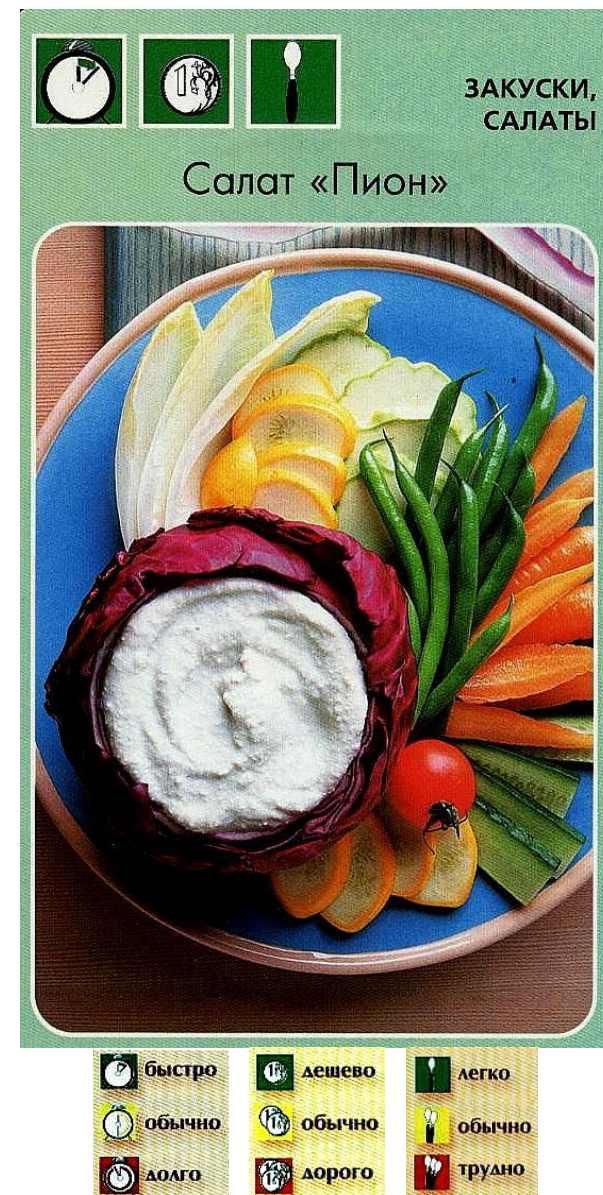
Лимонный сок ..... 3 ч. л.  
Сметана ..... 50 г  
Сахарная пудра ..... ½ ч. л.  
Петрушка (зелень)  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Свежие овощи и фрукты очистить, промыть и нарезать. Морковь, капусту, огурцы и яблоки - соломкой толщиной 2-3 мм, сливы (без косточек) и томаты - дольками, а корень сельдерея мелко порубить. Часть овощей и фруктов отложить.
  2. Подготовленные овощи и фрукты перемешать и залить заправкой.
  3. Подать горкой в салатнике и украсить отложенными овощами и фруктами, сверху посыпать рубленой зеленью.
  4. Можно также уложить овощи и фрукты кругом по краю тарелки, оставив в центре свободное место для заправки, или подать ее в отдельной посуде.
- Заправка
5. Сметану растереть с сахарной пудрой, выжать сок лимона, добавить рубленую зелень петрушки, соль и хорошенько взбить до получения однородной смеси.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Чтобы салат выглядел так же привлекательно, как и на иллюстрации, заполните заправкой маленький кочашок красной капусты, предварительно вырезав из него сердцевину.



## 73. Салат "Полдень"

### ИНГРЕДИЕНТЫ

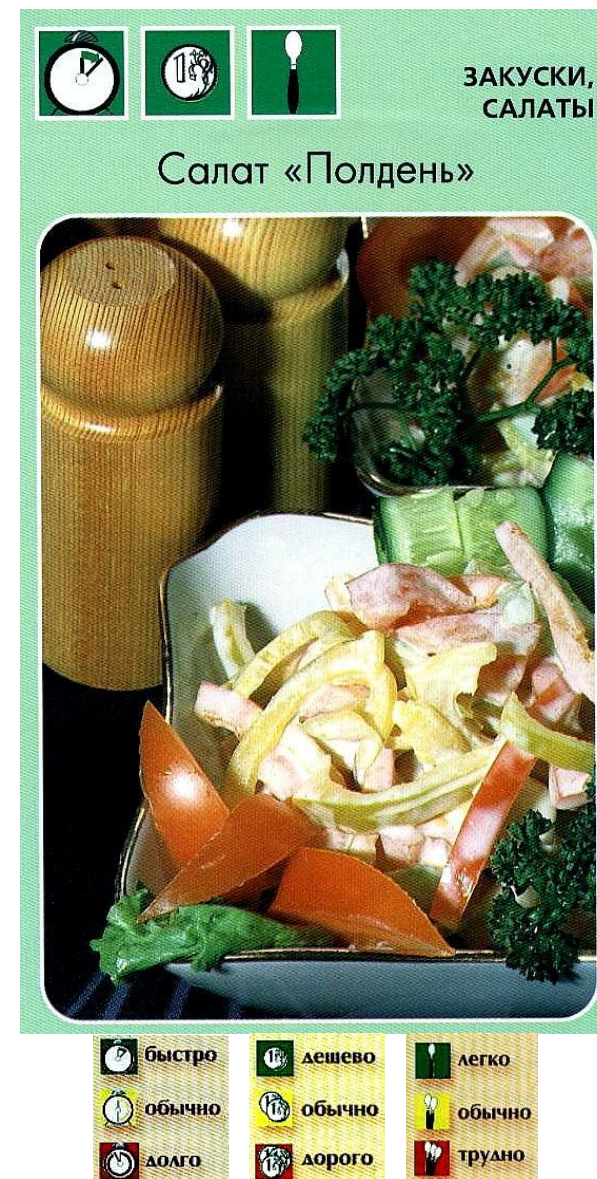
Томаты..... 5 шт.  
Огурцы ..... 3 шт.  
Сладкий перец ..... 3 шт.  
Петрушка кудрявая (зелень) . . . 1 пучок  
Листья салата ..... 3-4 шт.  
Майонез ..... 2-3 ст. л.  
Йогурт (без добавок) ..... 2 ст. л.  
Лимон.....1 шт.  
Черный перец свежемолотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Для приготовления легкого майонезного соуса вымыть лимон и отжать из него сок. Майонез смешать с йогуртом, добавить лимонный сок, соль и черный свежемолотый перец по вкусу. Все тщательно перемешать.
2. Томаты вымыть, нарезать дольками. Несколько долек отложить для украшения, остальные положить в эмалированную посуду.
3. Огурцы вымыть. Один - нарезать тонкими лепестками и отложить для украшения. Остальные огурцы очистить, нарезать тонкими кружочками и добавить к томатам.
4. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножки и семена, порезать соломкой, положить к томатам.
5. Зелень петрушки кудрявой перебрать, удалить толстые стебли, вымыть и обсушить полотенцем.
6. Листья салата перебрать, промыть, дать стечь воде и выложить ими салатник как салфеткой.
7. Томаты, огурцы и сладкий перец аккуратно перемешать и горкой выложить на листья салата.
8. Полить овощи приготовленным майонезным соусом, украсить отложенными томатами и огурцами, веточками кудрявой петрушки.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- салат подают к мясным и рыбным котлетам, к вареным или жареным мясу и рыбе, а также как отдельное блюдо, в качестве закуски.





## 74. Салат "Прага"

### ИНГРЕДИЕНТЫ

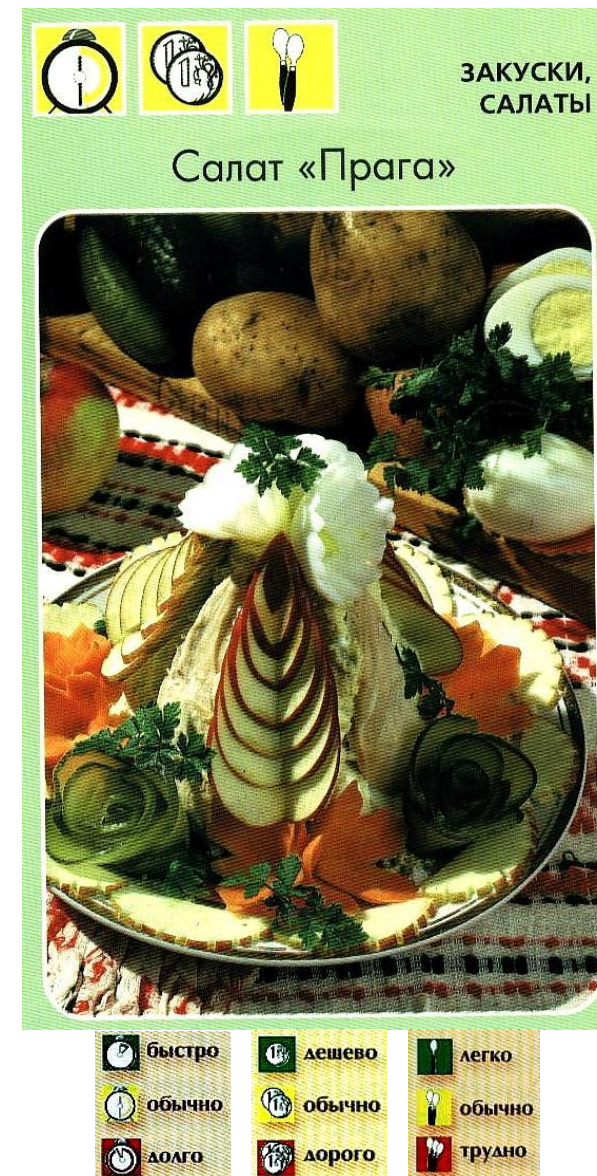
Курица ..... 100 г  
Картофель ..... 2 шт.  
Морковь ..... 1 шт.  
Соленые огурцы ..... 2 шт.  
Яблоко ..... 1 шт.  
Яйца ..... 2 шт.  
Майонез ..... 5 ст. л.  
Укроп ..... 5 веточек  
Петрушка (зелень)..... 2-3 веточки  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Курицу (индейку, утку) отварить до готовности, удалить кожу, разделить мясо от костей и нарезать его соломкой.
2. Картофель и морковь тщательно вымыть, не очищая от кожуры, отварить в подсоленной воде до готовности. Затем охладить, очистить и нарезать небольшими кусочками.
3. Свежее яблоко вымыть, очистить от кожицы, вырезать семенные коробочки и нарезать кубиками.
4. Соленые огурцы обмыть, при необходимости срезать кожуру и нарезать кубиками.
5. Яйца сварить вкрутую, очистить и мелко порубить.
6. Укроп и зелень петрушки промыть и обсушить полотенцем. Укроп порубить.
7. В глубокую посуду положить нарезанные мясо птицы, яйца, картофель и морковь, яблоки, соленые огурцы, укроп, добавить половину нормы майонеза, посолить и все осторожно перемешать.
8. Салат уложить горкой на блюдо, полить оставшимся майонезом. Украсить его ломтиками куриного мяса, яблока, розочками из моркови, соленого огурца и яиц, веточками петрушки.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- При желании в салат добавляют консервированный зеленый горошек и украшают его дольками апельсина.



## 75. Салат "Римский"

### ИНГРЕДИЕНТЫ

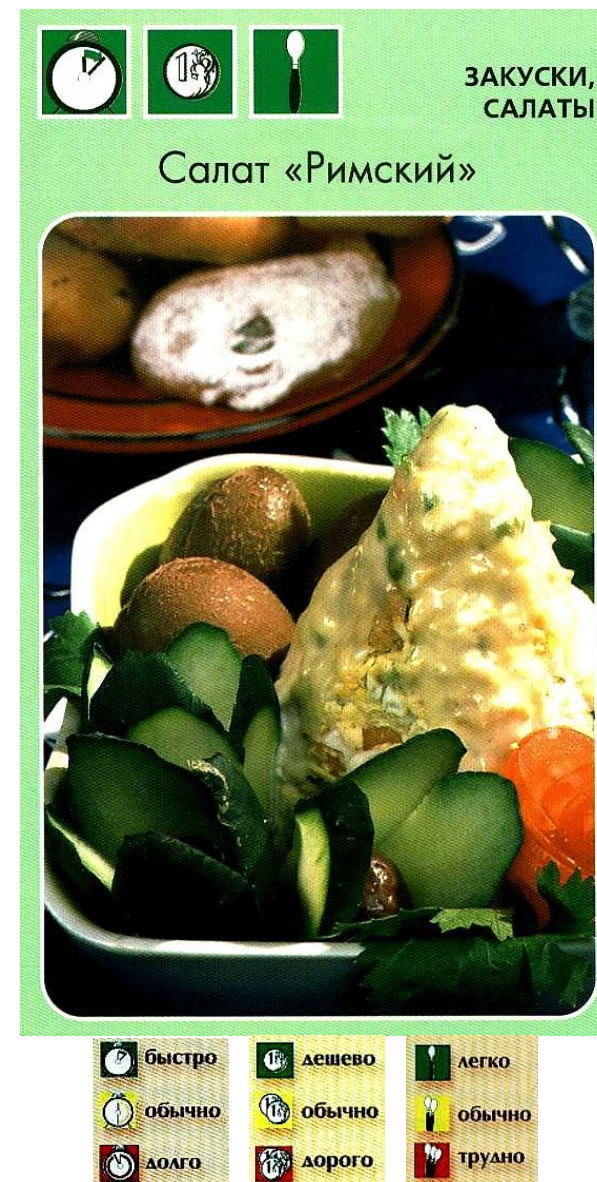
Сельдь малосольная. .... 150 г  
Картофель..... 3-4 шт.  
Морковь..... 3-4 шт.  
Сельдерей (корень) . .... 1 шт.  
Стручковая фасоль . .... 250 г  
Горох (зеленые лопаточки). . 100 г  
Соленые огурцы ..... 2 шт.  
Яблоки ..... 3 шт.  
Яйца ..... 2 шт.  
Майонез..... 250 г  
Уксус ..... 1/2 ч. л.  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Лопаточки гороха и стручки фасоли вымыть, очистить от стеблей и боковых жилок, нарезать ромбиками. Залить небольшим количеством воды в эмалированной кастрюле, добавить соль, уксус и отварить до готовности. Откинуть на дуршлаг и дать стечь воде.
2. Картофель, морковь и корень сельдерея вымыть, сварить, очистить от кожицы и нарезать небольшими кубиками.
3. Яблоки вымыть, очистить от кожуры, удалить сердцевину с семенами и нарезать небольшими кусочками.
4. Соленые огурцы обмыть, очистить кожицу и также нарезать небольшими кусочками.
5. Яйца отварить вкрутую, очистить и мелко порубить.
6. У малосольной сельди отрезать край брюшка и голову. Тщательно вычистить ножом внутренности. Вдоль спинки надрезать кожу и снять ее в направлении к хвосту, а затем удалить хребтовую и реберные кости.
7. Филе сельди мелко нарубить. Смешать с подготовленными горохом, фасолью, картофелем, морковью, сельдереем, яблоками, солеными огурцами и яйцами, заправить половиной майонеза и тщательно перемешать.
8. Салат горкой выложить в салатник, полить оставшимся майонезом.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Салат можно украсить свежими огурцами, томатами, маслинами, маринованными сливами.





## 76. Салат "Розина"

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Говядина (мякоть). . . . . 250 г  
Белый хлеб ..... 50 г  
Яйца ..... 2 шт.  
Яблоко ..... 1 шт.  
Сливочное масло ..... 1/2 ст. л.  
Петрушка (зелень) ..... 3-4 веточки  
Укроп ..... 1 пучок  
Бasilik ..... 1 пучок  
Черный перец молотый  
Соль

#### Для соуса:




Молоко ..... 1 стакан  
Мука ..... 1 ст. л.  
Сливочное масло ..... 2 ст. л.  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Макароны (или лапшу) сварить в большом количестве подсоленной воды. Затем откинуть на дуршлаг, ополоснуть их холодной водой и дать ей стечь.
2. Чеснок очистить и порезать на тонкие ломтики. В сковороде разогреть растительное масло и обжарить чеснок до золотистого цвета. Оставить остывать в масле.
3. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножки и семена, порезать соломкой. Томат вымыть и также мелко порезать.
4. Базилик промыть, стряхнуть с него воду и мелко нашинковать. Веточки любистока промыть и обсушить на полотенце.
5. Макароны, нарезанные овощи, мелко нашинкованный базилик и остывшее масло с чесноком выложить в миску, приправить солью и свежемолотым перцем и перемешать.
6. Готовый салат горкой выложить на блюдо или в салатник, украсить веточками любистока.

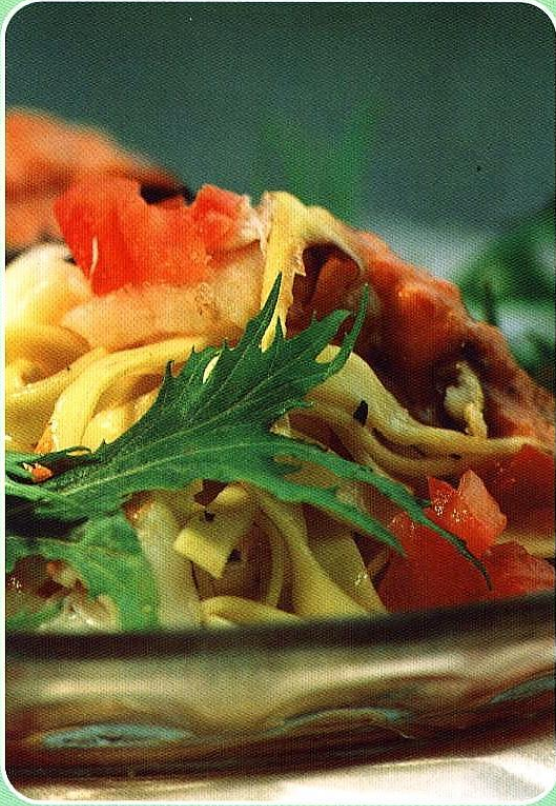
### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:


- Если промытый и нашинкованный базилик заблаговременно положить в оливковое масло и подержать в холодильнике, это усилит его вкус и аромат. Вообще, любая свежая зелень надолго сохраняет аромат, если ее держать в холодильнике в оливковом масле.





ЗАКУСКИ,  
САЛАТЫ


Салат «Розина»





 быстро


 дешево


 легко


 обычно

 обычно

 обычно

 долго

 дорого

 трудно

## 77. Салат русский

### ИНГРЕДИЕНТЫ

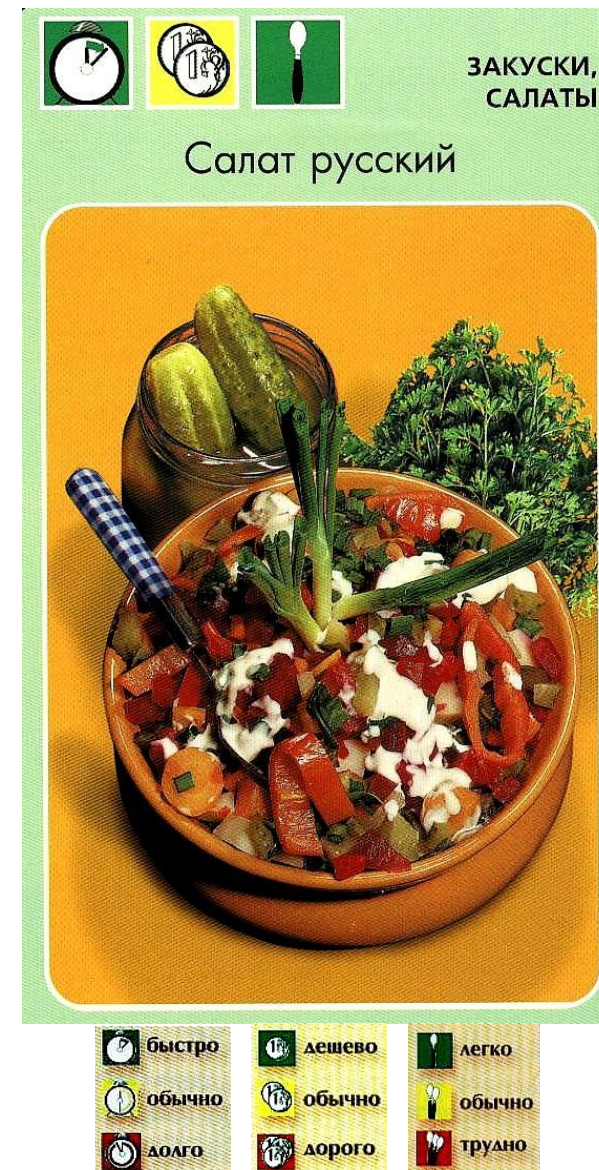
Свекла ..... 1 шт.  
Яблоко ..... 1 шт.  
Огурцы (соленые) ..... 1-2 шт.  
Сладкий перец (красный) ..... 1 шт.  
Репчатый лук ..... 1 шт.  
Морковь ..... 2 шт.  
Картофель ..... 3 шт.  
Яйца ..... 2 шт.  
Зеленый лук ..... 1 пучок  
Майонез ..... 4-6 ст. л.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Морковь, картофель и свеклу вымыть, отварить до готовности, очистить и нарезать кубиками.
2. Яблоко вымыть, вырезать семенные коробочки, очистить кожицу и натереть на крупной терке. Соленые огурцы нарезать брусками.
3. Сладкий перец вымыть, разрезать пополам, удалить семена и перегородки, нарезать соломкой.
4. Репчатый лук очистить, вымыть и нашинковать.
5. Яйца сварить вкрутую, очистить и измельчить.
6. Зеленый лук перебрать, очистить, вымыть, обсушить полотенцем. Несколько перышек отложить для украшения салата, а остальные нарезать колечками.
7. Сложить все ингредиенты в салатник, посолить, заправить майонезом, перемешать. Украсить перышками зеленого лука.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Такой салат заправляют и растительным маслом. В этом случае рекомендуется добавить сок и цедру одного лимона и 1/2 ч. ложки сахарного песка.





## 78. Салат "Спираль"

### ИНГРЕДИЕНТЫ

#### Для салата:

Морковь (мелкая) .... 0,5 кг  
Томаты ..... 3 шт.  
Огурцы ..... 2 шт.  
Сладкий перец ..... 1 шт.  
Салат листовой ..... 1 пучок  
Редис ..... 1 пучок  
Сельдерей (корень) . . 1 шт.  
Репа ..... 3 шт.  
Вишня ..... 10 шт.

#### Для заправки:

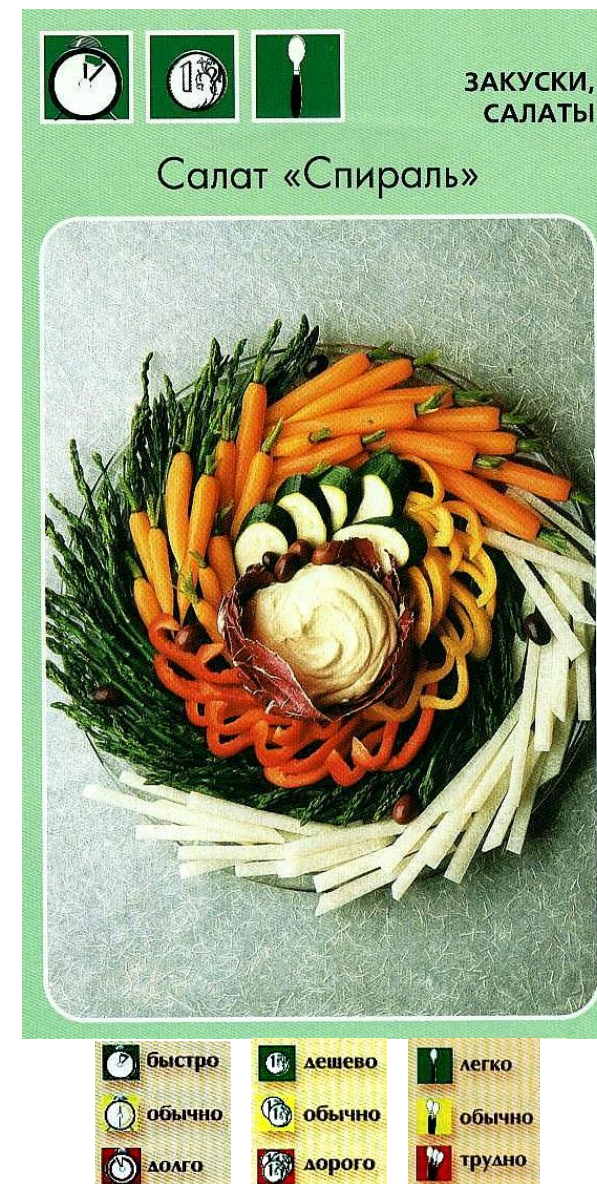
Майонез..... 2 ст. л.  
Сметана ..... 1 ст. л.  
Белый перец молотый  
Сахарный песок  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Овощи промыть, очистить и в зависимости от вида нарезать: кусочками, кружками, тонкой соломкой. Морковь оставить в натуральном виде.
2. Подготовленные овощи разложить на блюде, сочетая их по цвету и форме.
3. Соединить майонез, густую сметану, сахарный песок, соль, перец. Все ингредиенты хорошенько перемешать.
4. В центр блюда поместить листья салата и ложкой выложить на них заправку. Сверху украсить вишней, предварительно вынув из нее косточки.
5. Заправку можно подать в отдельном соуснике.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

• Для этого салата прекрасно подойдут любые другие овощи - все зависит от ваших вкусов, а то, как вы их разместите, - от вашей фантазии.



## 79. Салат "Успех"

### ИНГРЕДИЕНТЫ

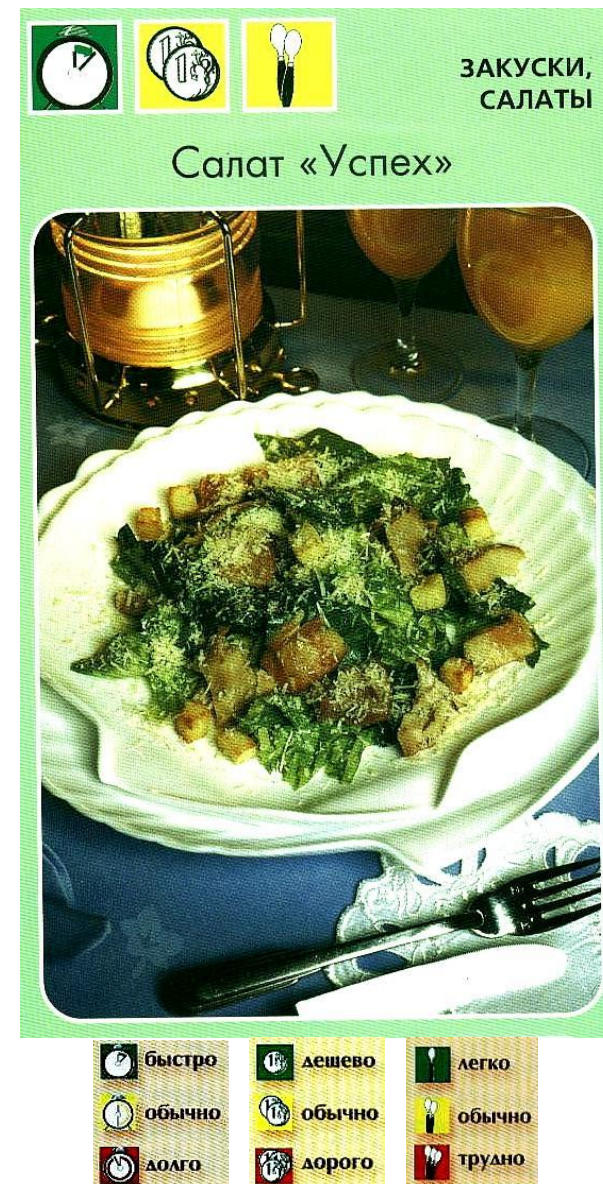
Говядина .....	100 г
Свинина.....	100 г
Телятина. ....	100 г
Сыр.....	150 г
Батон .....	4 куска
Листья салата .....	6-8 шт.
Растительное масло. ....	4 ст. л.
Горчица (готовая).....	2 ст. л.
Репчатый лук .....	1 шт.
Уксус .....	1 ч. л.
Душистый перец горошком.....	2 шт.
Гвоздика. ....	2 шт.
Лавровый лист. ....	1 шт.
Черный перец молотый	
Соль	

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Говядину, свинину и телятину вымыть, отварить в подсоленной воде со специями. Отделить нежирные куски и нарезать их небольшими ломтиками, посолить и поперчить по вкусу.
2. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать и смешать с мясом.
3. Растительное масло перемешать с горчицей и уксусом, заправить мясо и оставить на 30 мин для пропитки.
4. Листья зеленого салата промыть, просушить на полотенце и нарезать или нарвать руками на крупные куски.
5. Куски батона нарезать небольшими кубиками и обжарить на сковороде или подсушить в духовке до образования золотистой корочки.
6. Сыр натереть на крупной терке.
7. Подготовленные листья салата двумя вилками аккуратно смешать с мясом и выложить в салатник. Посыпать салат тертым сыром и золотистыми гренками.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Салат «Успех» можно приготовить также с отварной или жареной курицей либо индейкой, заправив майонезом.





## 80. Салат утренний

### ИНГРЕДИЕНТЫ




Перец консервированный ..... 2-3 шт.  
Брокколи ..... 100 г  
Морковь ..... 1 -2 шт.  
Томаты ..... 1 -2 шт.  
Репчатый фиолетовый лук ..... 1 шт.  
Петрушка (зелень) ..... 1/2 пучка  
Укроп ..... 1/2 пучка  
Растительное масло. .... 3 ст. л.  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Консервированный перец откинуть на дуршлаг для отсушки, а затем порезать крупными дольками.
2. Брокколи разделить на мелкие кочечки, вымыть и ошпарить кипятком.
3. Морковь очистить от кожуры, вымыть и сварить. Охлажденную морковь порезать ломтиками.
4. Спелые крепкие томаты промыть в холодной воде и порезать ломтиками.
5. Фиолетовый репчатый лук очистить и порезать тонкими кольцами.
6. Подготовленные овощи красиво выложить на блюдо.
7. Зелень петрушки и укроп вымыть, высушить салфеткой и порубить.
8. В соус от консервированного перца добавить растительное масло (если оно не было использовано при консервировании), рубленую зелень, соль и заправить салат.
9. В качестве заправки можно использовать и майонез, добавив в него немного сметаны, рубленую зелень, соль и тщательно перемешав.

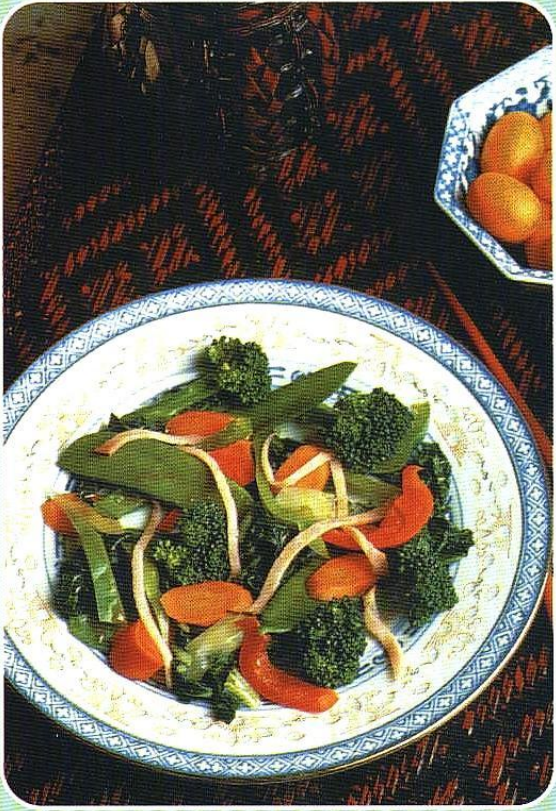
### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:










• Украшение салатов, как и подбор продуктов, можно разнообразить в зависимости от вашего вкуса и изобретательности.



ЗАКУСКИ,  
САЛАТЫ

Салат утренний



 быстро	 дешево	 легко
 обычно	 обычно	 обычно
 долго	 дорого	 трудно

## 81. Салат "Цезарь"

### ИНГРЕДИЕНТЫ

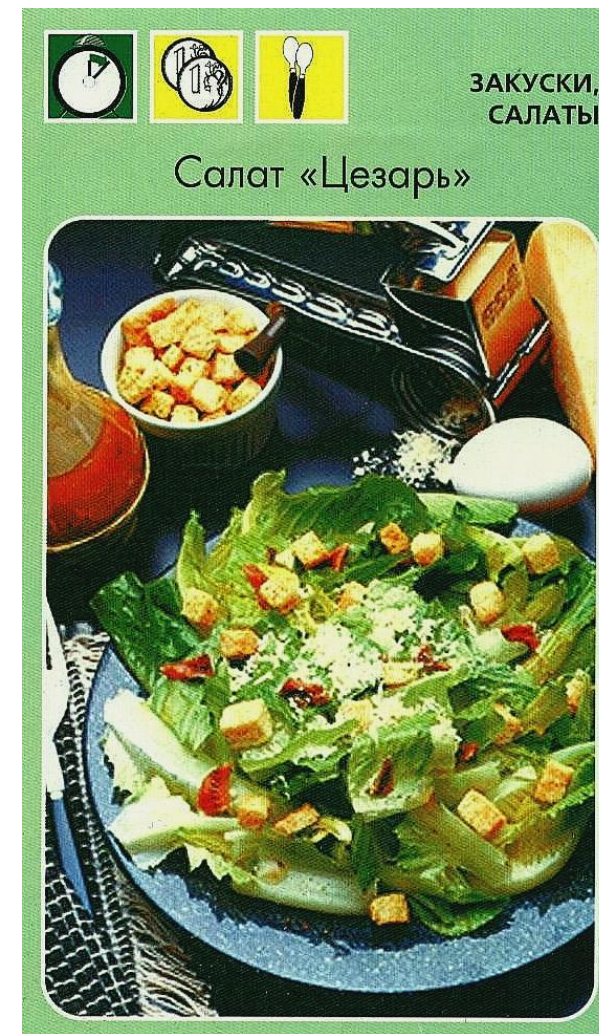
Салат листовой ..... 1 пучок  
Сыр «Пармезан» ..... 50 г  
Хлеб пшеничный ..... 100 г  
Яйцо. .... 1 шт.  
Чеснок ..... 1 зубчик  
Растительное масло ..... 150 мл  
Сок лимонный ..... 2 ст. л.  
Черный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Измельчить чеснок, залить 2 ст. ложками масла и оставить на 30 мин.
2. Порезать хлеб кубиками, как для гренек.
3. Масло с чесноком вылить в сковороду и разогреть. Положить кубики хлеба и, помешивая, поджарить их до золотистой корочки. Откинуть на дуршлаг, подсушить.
4. Тщательно промыть листья салата, высушить на бумажном полотенце. Порезать и выложить на дно салатника.
5. Полить салат оставшимся маслом, посолить, поперчить. Добавить лимонный сок и перемешать, сверху посыпать гренками и тертым сыром.
6. Сварить яйцо «в мешочек», поместить его в подставку и подать с салатом.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- При желании можно добавить в салат отварную курицу или креветки.
- Ингредиенты можно варьировать, заменяя листья салата пекинской капустой, сыр - брынзой и т. д. Главное, чтобы составляющие гармонировали с заправкой.





## 82. Салат "Экзотика"

### ИНГРЕДИЕНТЫ

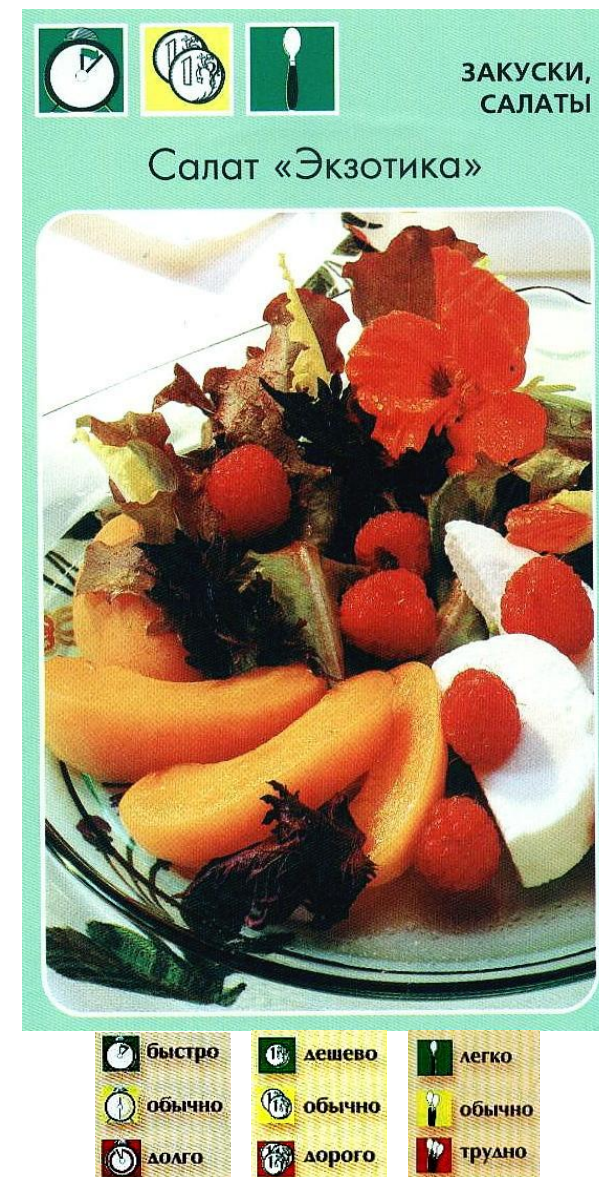
Яблоки .....	3 шт.
Манго (или апельсины) .....	2 шт.
Персики (или абрикосы) .....	2 шт.
Малина .....	300 г
Лимон .....	1 шт.
Сахарный песок .....	2 ст. л.
«Амаретто» .....	3 ст. л.
Листья салата (красного и зеленого) ....	4 шт.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, а мякоть нарезать ломтиками.
2. Манго (или апельсины) вымыть, очистить, разрезать пополам, вырезать косточку, а мякоть нарезать тонкими дольками.
3. Персики (или абрикосы) вымыть, разрезать пополам, удалить косточки и нарезать кубиками.
4. Малину перебрать, удалить плодоножки, промыть, откинуть на дуршлаг и дать воде стечь.
5. Лимон вымыть, выжать из него сок и смешать его с ликером «Амаретто». В этой смеси растворить сахарный песок.
6. Листья красного и зеленого салата перебрать, промыть, обсушить полотенцем и выстелить ими порционные тарелки.
7. Сверху на листья красиво выложить нарезанные фрукты и малину, залить их ликеро-лимонным маринадом.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- «Амаретто» можно заменить любым другим ликером.
- Фруктовый салат можно украсить цветками настурции, которые не только красивы: ее острый перечный аромат придает пикантность салатам (и даже блюдам из творога).



## 83. Сельдь "под шубой"

### ИНГРЕДИЕНТЫ

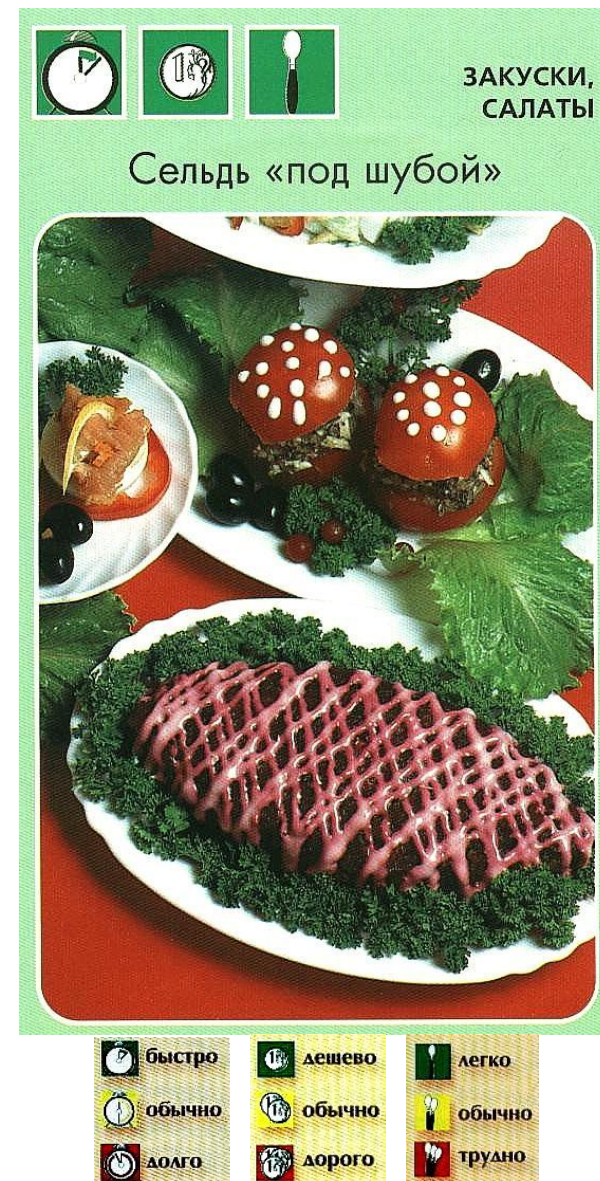
Сельдь ..... 1-2 шт.  
Свекла ..... 1-2 шт.  
Морковь ..... 1 шт.  
Картофель ..... 2-3 шт.  
Майонез ..... 4 ст. л.  
Петрушка кудрявая (зелень)... 1 пучок  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Картофель, свеклу и морковь тщательно вымыть, отварить в кипящей подсоленной воде до готовности и очистить.
2. Все овощи (по отдельности) нарезать маленькими кубиками (или натереть на крупной терке) и заправить (также по отдельности) майонезом.
3. Малосолёную сельдь очистить от кожи, удалить внутренности, разделить на филе. Нарезать филе тонкими ломтиками.
4. Зелень кудрявой петрушки перебрать, промыть, удалить толстые стебли, обсушить полотенцем и мелко нарезать.
5. На овальное сервировочное блюдо уложить слой картофеля, затем - слой зелени, после этого -ломтики сельди, слой моркови, вновь - зелень и ломтики сельди. Верхний слой рекомендуется уложить из свеклы.
6. Кушанье украсить майонезом и зеленью кудрявой петрушки.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- При желании в сельдь «под шубой» добавляют слоями репчатый лук и яблоки





## 84. Сельдь по-русски

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Сельдь (свежая мороженная) ..... 1 шт.  
Сахарный песок. .... 1/2 ст. л.  
Лавровый лист. .... 1 шт.  
Гвоздика..... 4 шт.  
Душистый перец молотый..... 1/2 ч. Л.  
Корица ..... щепотка

#### Для украшения:

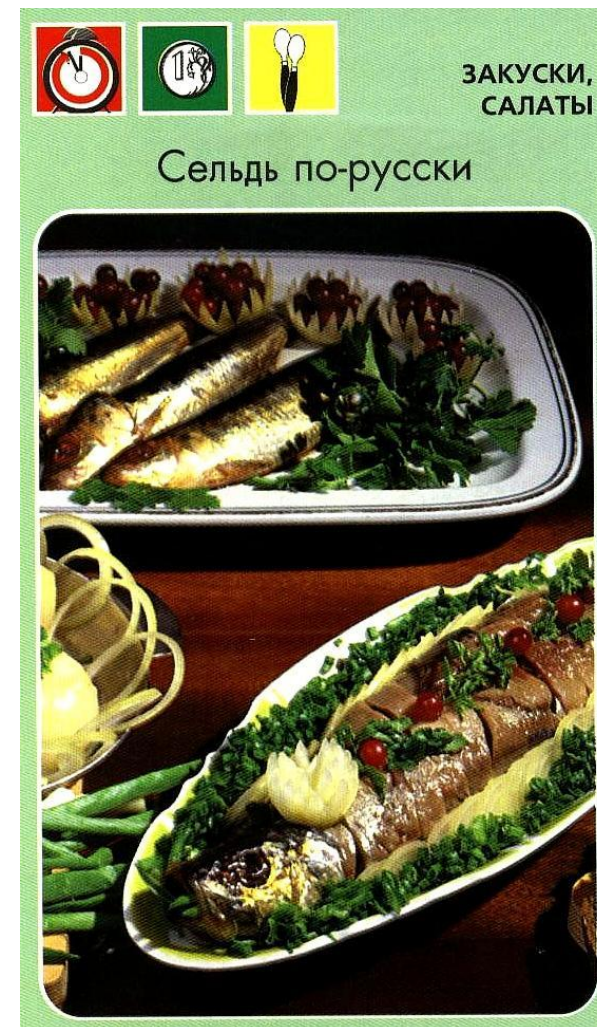
Репчатый лук ..... 1 шт.  
Зеленый лук ..... 8-10 перышек  
Клюква ..... 10 ягод  
Петрушка (зелень) ..... 2 веточки

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Свежую мороженую сельдь оттаять при комнатной температуре, удалить внутренности и жабры. Тщательно промыть холодной водой.
2. Слегка надрезать сельдь острым ножом по всей длине вдоль спинных плавников. Натереть рыбу смесью соли с сахарным песком, измельченной гвоздикой, душистым перцем и корицей. В брюшко вложить лавровый лист.
3. Поместить подготовленную сельдь в эмалированную или стеклянную посуду и выдержать 8-10 ч при комнатной температуре и около 24 ч на холоде.
4. Перед подачей к столу у соленой сельди отрезать голову и хвост (сохранить их), разрезать вдоль позвоночника, очистить от костей и кожи.
5. Филе сельди нарезать, уложить на селедочницу вместе с отрезанными головой и хвостом, чтобы получилась целая рыба.
6. Украсить блюдо репчатым луком, мелко нарезанным зеленым луком, клюквой и веточками петрушки.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Если сельдь суховата, то рекомендуется подать оригинальный соус. Яичный желток сваренного вкрутую яйца тщательно растереть с 1 ст. ложкой готовой горчицы, 1 ч. ложкой сахарного песка. Не прекращая растирать, понемногу добавить 2 ст. ложки растительного масла до получения однородной смеси, влить 1 ст. ложку уксуса и тщательно размешать.



## 85. Спагетти с тунцом

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Спагетти .....	300 г.
Томаты .....	2 шт.
Зеленый горошек (консервированный) .....	3 ст. л.
Растительное масло (лучше оливковое).....	2 ст.л.
Лимоны .....	2 шт.
Лук-шалот .....	1 шт.
Салат зеленый.....	100 г
Тунец в масле .....	1 банка
Черный перец молотый	
Соль	

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Спагетти сварить в кипящей подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и промыть. Оставить 1/2 стакана воды, в которой варились спагетти.
2. Томаты и лук-шалот вымыть и нарезать. Лимоны вымыть, ошпарить кипятком. Мелкой теркой снять с одного из них цедру, сок отжать. Вторым лимоном нарезать дольками.
3. Салат перебрать, удалить стебли, промыть, обсушить полотенцем и нарезать. Несколько листиков оставить для украшения.
4. Смешать в миске зеленый горошек, лук-шалот, 2 ст. ложки лимонного сока, растительное масло, 1 ст. ложку цедры лимона, соль и перец.
5. Тунец нарезать кусочками и вместе с соком добавить в миску с горошком.
6. В эту же миску выложить салат, томаты и спагетти. Влить оставшуюся после варки спагетти воду и тщательно перемешать.
7. Перед подачей на стол переложить закуску в салатник или на блюдо и украсить листиками салата и дольками ранее нарезанного лимона.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Для варки на 100 г сухих макаронных изделий потребуется около 1 л воды.
  - Лапша, вермишель варятся 4-6 мин, а макароны, спагетти, рожки - 10-15 мин.
- Сваренные макаронные изделия промывают холодной водой и тут же поливают горячим маслом или сразу кладут в салат.



быстро	дешево	легко
обычно	обычно	обычно
долго	дорого	трудно



## 86. Спаржа под восточным соусом

### ИНГРЕДИЕНТЫ

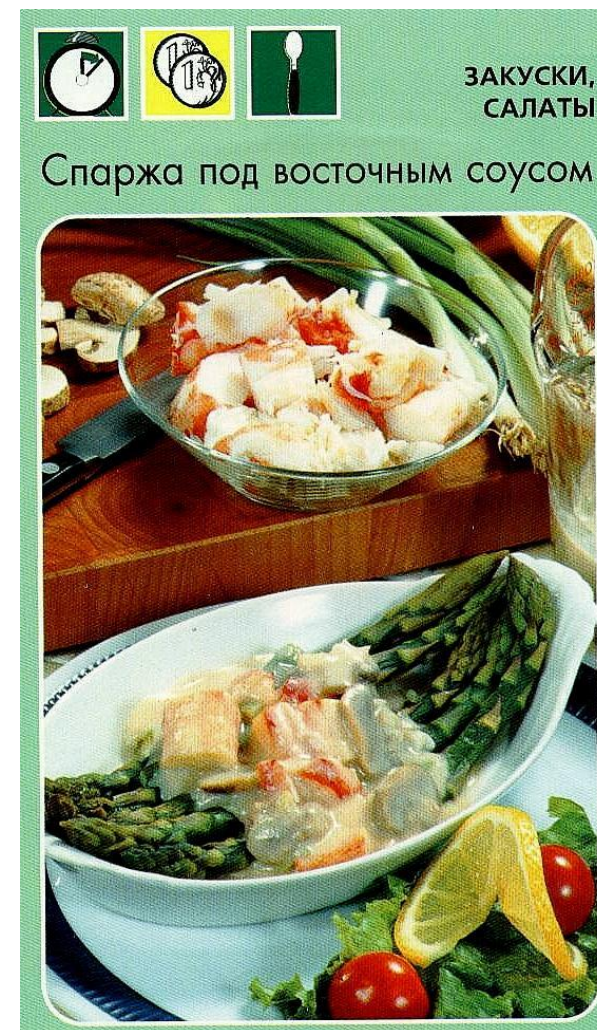
Спаржа .....	1 кг
Крабы .....	1 банка
(или крабовые палочки .....	100 г)
Мука .....	1 ст. л.
Молоко .....	1 ½ стакана
Сливочное масло .....	3 ст. л.
Сыр (тертый) .....	2 ст. л.
Шампиньоны .....	200 г
Соль	

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Молоко подогреть. На небольшой сковороде слегка поджарить муку с 1 ст. ложкой масла и развести горячим молоком, вливая его постепенно. Полученную смесь варить 10 мин, непрерывно помешивая, посолить по вкусу.
2. Шампиньоны очистить, промыть, отварить до готовности и нарезать ломтиками.
3. Крабы (или крабовые палочки) нарезать кусочками, сложить в кастрюлю (вместе с соком), прибавить туда же вареные грибы и 1 ч. ложку масла. Накрыть кастрюлю крышкой и варить на слабом огне 5 мин.
4. Затем всыпать в кастрюлю тертый сыр, влить приготовленную ранее молочную смесь, перемешать и прогревать на слабом огне еще 5 мин.
5. Острым ножом осторожно снять со спаржи кожицу, стараясь не сломать головку. Очищенную спаржу промыть, связать в пучки по 8-10 шт., ровно обрезать и отваривать в подсоленной воде на сильном огне в течение 20-25 мин.
6. Готовую спаржу переложить на сито, чтобы стекла вода. После чего развязать пучки, выложить спаржу на блюдо или в порционные тарелки, полить приготовленным восточным соусом.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Отдельно к кушанью подать листья салата, свежие томаты и нарезанный тонкими ломтиками лимон.
- Спаржу важно не переварить, иначе она теряет аромат и становится водянистой. Как только головки станут мягкими, спаржа готова.



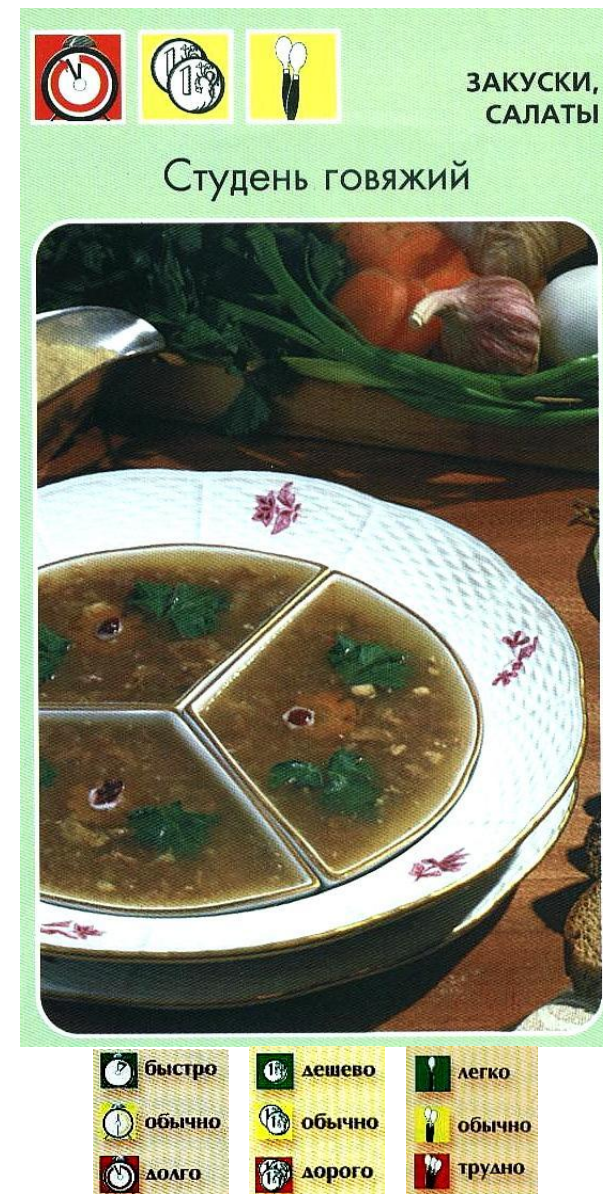
## 87. Студень говяжий

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Говяжьи ноги ..... около 2 кг  
Мясо (мякоть) ..... 300 г  
Морковь ..... 1-2 шт.  
Репчатый лук ..... 1 шт.  
Чеснок ..... 2-3 зубчика  
Петрушка (корень). ..... 1 шт.  
Лавровый лист. .... 1 шт.  
Черный перец горошком ..... 3 шт.  
Яйца ..... 2 шт.  
Петрушка (зелень)  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Все овощи очистить и вымыть.
2. Опаленные говяжьи ноги разрубить на части, выдержать в холодной воде в течение 3-4 ч. Вымыть их щеткой и обмыть холодной водой.
3. Сложить подготовленные ноги в кастрюлю и залить водой так, чтобы ее уровень был выше ног на 8-10 см. Кастрюлю накрыть крышкой и довести воду до кипения.
4. Варить на слабом огне 2-3 ч, периодически снимая жир. Затем добавить вымытую мякоть мяса и варить еще 2-3 ч.
5. За 1 – 1,5 ч до окончания варки добавить морковь, лук, петрушку, лавровый лист, перец горошком. После варки снять с поверхности весь жир, вынуть лавровый лист.
6. Все мясо вынуть из кастрюли. Отделить мякоть от костей, порубить ее или пропустить через мясорубку. Затем смешать с процеженным бульоном и довести до кипения. Прибавить по вкусу соль, размешать и разлить в глубокие формы или тарелки.
7. При заливке в формы в студень можно прибавить зелень петрушки, сваренные вкрутую и нарезанные кружочками яйца, мелко порубленный чеснок. В этом случае форму залить лишь на 1/3. Дать студню остыть, уложить в ряд кружки яиц, снова залить студнем, снова уложить кружки яиц и т. д.
8. К студню рекомендуется подать хрен, горчицу, а также маринованные или малосольные огурчики, салат из краснокочанной капусты.





## 88 . Сыр из мяса птицы

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Цыпленок. .... 500-600 г  
Сыр..... 200 г  
Сливочное масло ..... 150 г  
Сметана ..... 3/4 стакана  
Мадера ..... 4 ст. л.  
Мускатный орех (молотый) ..... 1 щепотка  
Черный перец молотый  
Соль

#### Для соуса:

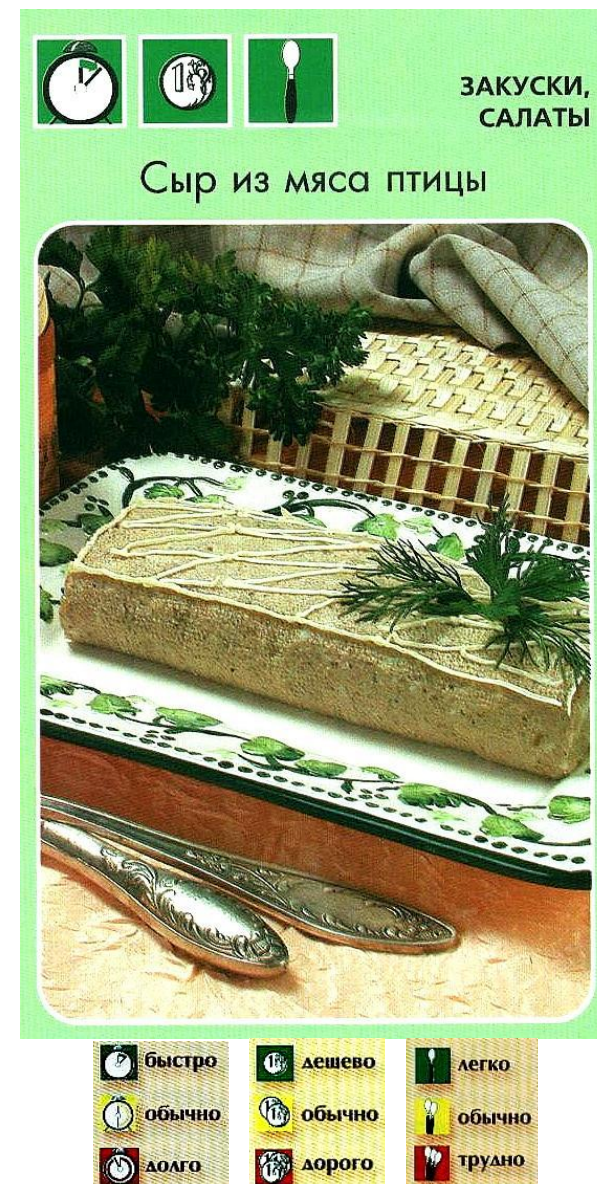
Бульон ..... 1 стакан  
Мука..... 1/2 ст. л.  
Сливочное масло ..... 1/2 ст.л.  
Петрушка (корень) ..... 1/2 шт.  
Репчатый лук ..... 1/2 шт.  
Белое сухое вино ..... 1 ст.л.  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Потрошеного цыпленка вымыть, запечь в духовке, отделить мякоть от костей и 2 раза пропустить через мясорубку с частой решеткой.
2. Сыр натереть на мелкой терке. Сливочное масло размягчить.
3. В фарш из мяса птицы добавить сметану, тертый сыр и тщательно перемешать. Затем добавить сливочное масло и взбить фарш до получения пышной однородной массы.
4. Массу протереть через сито, добавить мадеру, молотый мускатный орех, соль и перец по вкусу.
5. Все ингредиенты перемешать и выложить в форму любой конфигурации. Поставить в холодильник для застывания.
6. Готовый сыр из мяса птицы подать в качестве закуски и как легкое блюдо к ужину.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Таким сыром наполняют также корзиночки из теста. Хорош он и для завтрака, если намазать его на ломтики хлеба.
- Для приготовления такого сыра используют мякоть тетеревов, глухарей, куропаток.



## 89. Сырная закуска

### ИНГРЕДИЕНТЫ

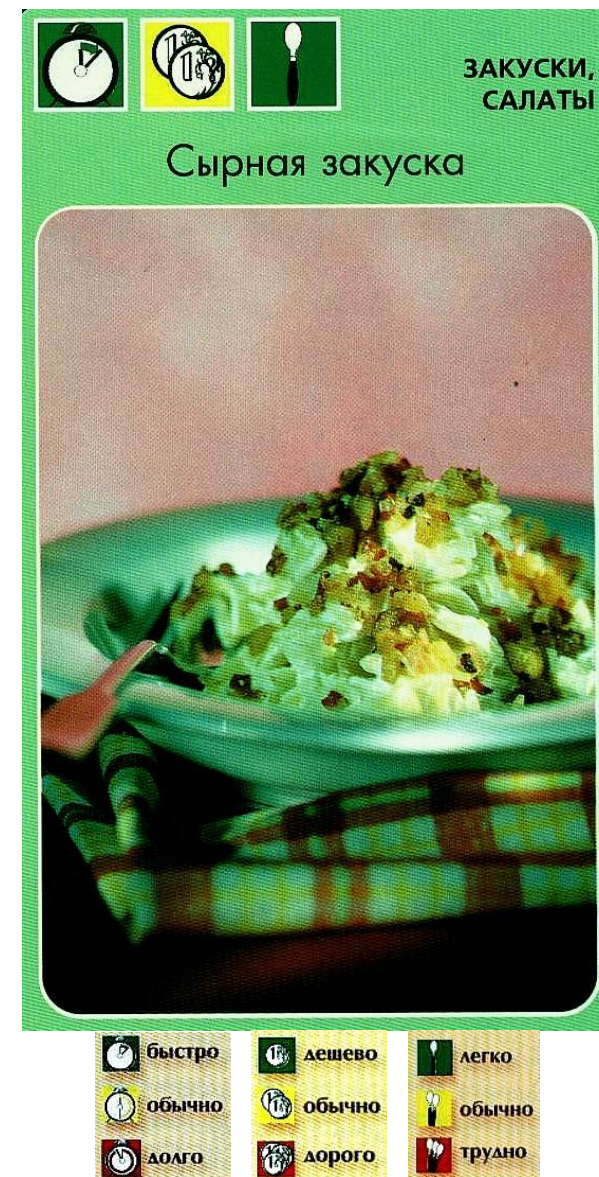
Сыр острый..... 300 г  
Сметана..... 1 стакан  
Мед..... 1 ч. л.  
Репчатый лук..... 1 шт.  
Желатин ..... 15 г  
Кукурузные хлопья ..... 1/2 стакана  
Красный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Желатин залить 1/2 стакана холодной кипяченой воды и оставить на 30-40 мин для набухания.
2. Репчатый лук очистить, вымыть и мелко порубить.
3. Сыр натереть на терке, смешать со сметаной в эмалированной миске, посолить и поперчить по вкусу. Добавить в сырную массу растворенный желатин, мед и лук и перемешать.
4. Форму выложить пищевой пленкой и наполнить сырной массой.
5. Поставить форму в холодильник и охлаждать в течение 2 ч.
6. Нарезать охлажденное суфле полосками и разложить по сервировочным тарелкам, посыпать кукурузными хлопьями.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Закуску обычно готовят из затвердевшего сыра.
- Закуску можно также посыпать измельченной зеленью или рублеными овощами, например разноцветным сладким перцем.
- Такая закуска особенно удастся из плавленого сыра, натертого на крупной терке.





## 90. Торт-закуска

### ИНГРЕДИЕНТЫ

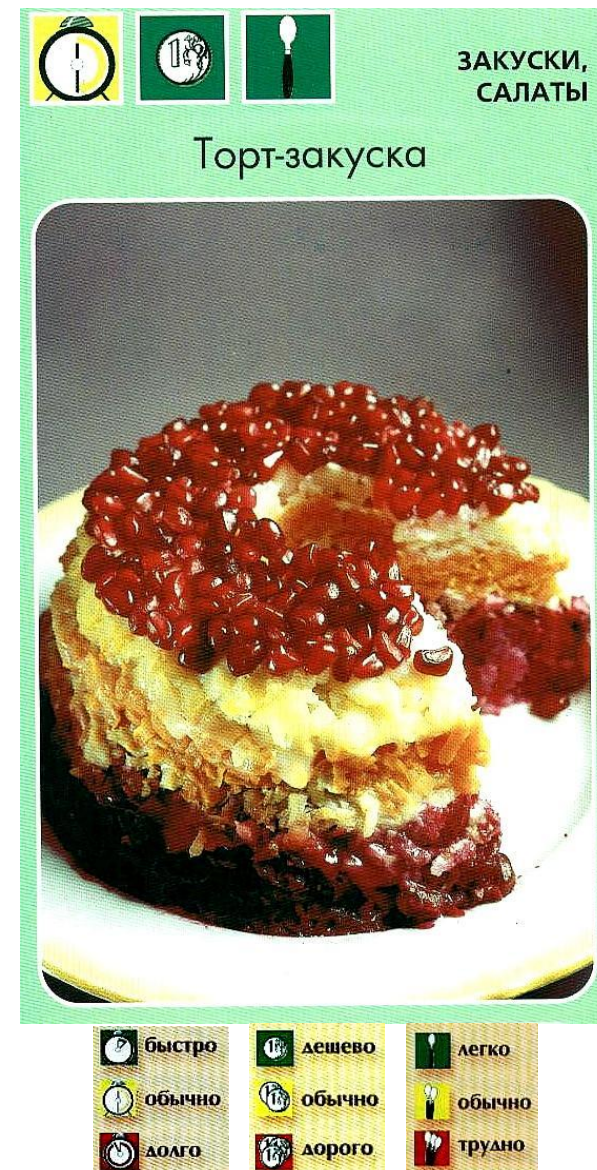
Свекла ..... 2 шт.  
Морковь ..... 2 шт.  
Картофель ..... 3 шт.  
Репчатый лук ..... 2 шт.  
Яблоко ..... 1 шт.  
Молоко ..... 1/2 стакана  
Майонез..... 200 г  
Гранат. .... 1 шт.  
Сливочное масло ... 2 ст. л.  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Свеклу, морковь, лук и картофель тщательно промыть, отварить до готовности, охладить, очистить от кожуры и нарезать кубиками.
2. Картофель положить в небольшую миску, залить теплым молоком, добавить сливочное масло (1 ст. ложка) и оставить на 2-3 ч.
3. Репчатый лук с морковью обжарить на сливочном масле (1 ст. ложка), подсолить и перемешать.
4. На дно высокой миски выложить слой подготовленного картофеля и залить его майонезом. Затем разместить слой моркови с луком и также залить майонезом.
5. Яблоко вымыть, очистить от кожицы и семенных коробочек, мелко нарезать. Выложить слоем в миску и полить майонезом.
6. Сверху разместить слой свеклы, подсолить, столовой ложкой плотно примять содержимое миски и дать настояться в течение 2 ч.
7. Миску с овощами аккуратно опрокинуть на сервировочное блюдо, чтобы торт не потерял формы. Смазать поверхность майонезом.
8. Гранат вымыть, разломить на куски и осторожно отделить зерна. Украсить зернами граната поверхность закуского торта. Оставить на 1 ч в холодильнике.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Приготовленное кушанье послужит прекрасным гарниром к мясным и рыбным блюдам.



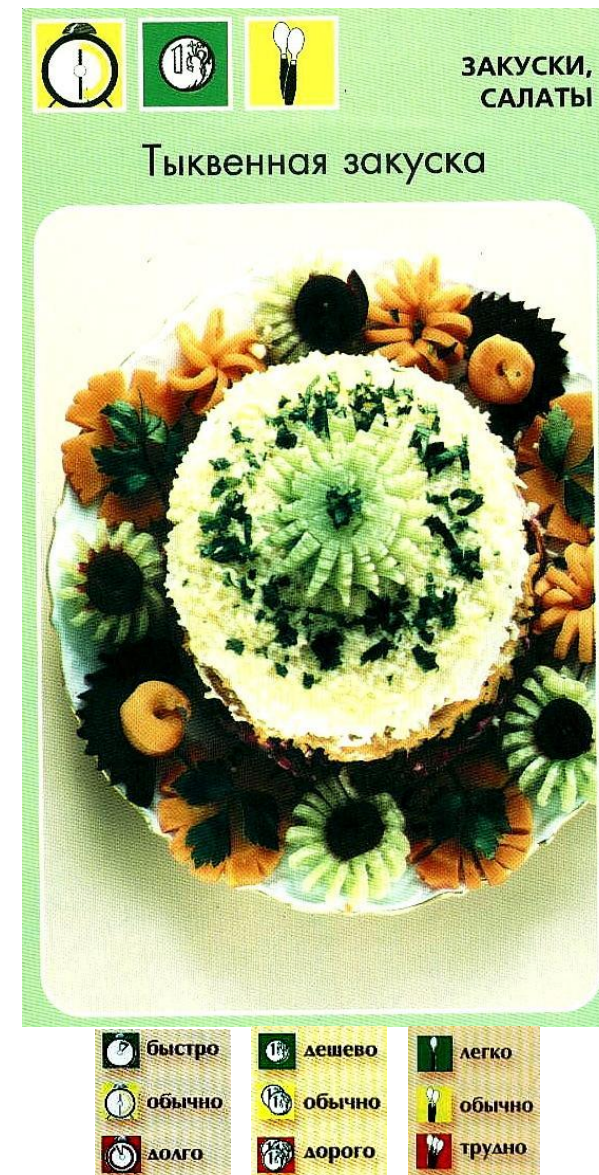
## 91. Тыквенная закуска

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Тыква.....1 кг  
Репчатый лук ..... 1 шт.  
Лавровый лист. .... 1 шт.  
Сливочное масло ..... 3 ст. л.  
Мука..... 2 ст. л.  
Сливки ..... 1 стакан  
Желтки ..... 2 шт  
Сыр..... 100 г  
Панировочные сухари ..... 3 ст. л.  
Красный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Тыкву очистить от кожуры и удалить семена. Нарезать тонкими ломтиками. Положить в кастрюлю вместе с нашинкованным луком, солью, лавровым листом, залить 1/2 стакана воды и довести до кипения. Закрыть крышкой и варить при слабом нагреве 15 мин. Потом воду слить, лавровый лист вынуть.
2. Сливочное масло (2 ст. ложки) растопить в сковороде, обжарить в нем муку, поперчить, посолить и размешать.
3. Тонкой струйкой влить в сковороду сливки, размешивать до тех пор, пока не закипит. Кипятить 5 мин при слабом нагреве.
4. Взбить в миске желтки и осторожно влить в сковороду, непрерывно размешивая.
5. Сыр натереть. Соединить тыкву и половину порции сыра с приготовленным соусом и выложить в смазанную маслом глубокую сковороду. Оставшийся сыр смешать с панировочными сухарями и посыпать сверху. Поставить сковороду в предварительно нагретую (до 180°C) духовку на 20-30 мин.
6. Готовую запеканку вынуть из формы, остудить. Украсить по своему вкусу, например вареными, очищенными и фигурно нарезанными свеклой и морковью, свежим редисом, зеленью петрушки.



### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Отваренную тыкву, перед тем как соединить с соусом, можно протереть через сито или пропустить через мясорубку



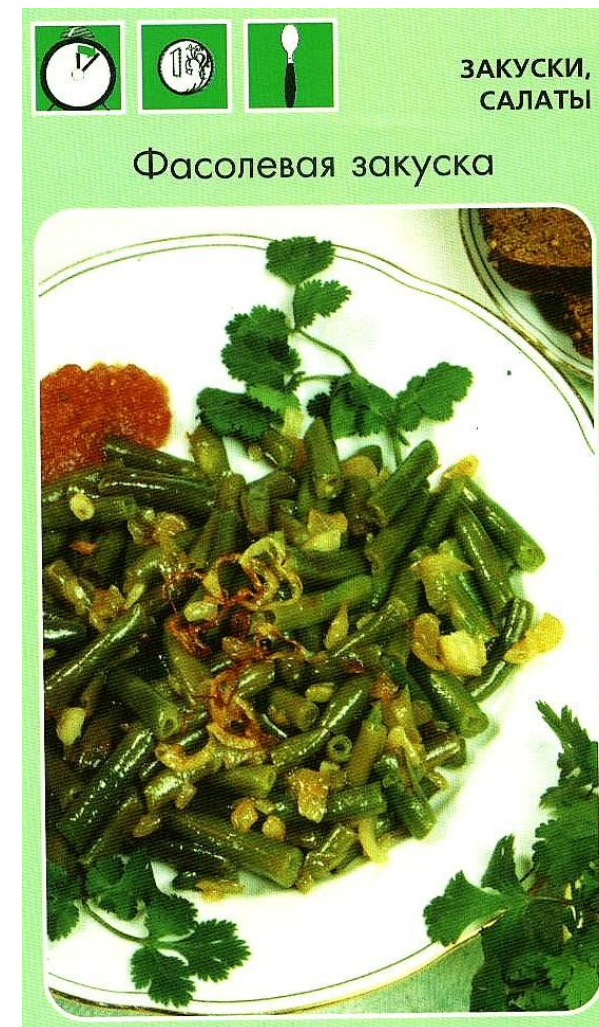
## 92. Фасолевая закуска

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Стручковая фасоль (молодая). .... 500 г  
Репчатый лук ..... 2 шт.  
Растительное масло ..... 1/4 стакана  
Грецкие орехи (ядра) ..... 1/2 стакана  
Чеснок ..... 4 зубчика  
Томаты ..... 2 шт.  
Петрушка (зелень) ..... 6-8 веточек  
Уксус винный . .... 1/4 стакана  
Бasilik ..... 2 веточки  
Мята ..... 2 веточки  
Гвоздика..... 3 шт.  
Красный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Со стручков фасоли удалить жилки, вымыть и отварить ее в подсоленной воде. Порезать и сохранить горячей.
2. Лук очистить, вымыть, мелко порезать и пассеровать в растительном масле в кастрюле.
3. Поместить горячую фасоль в кастрюлю с луком и прогреть 3-4 мин, чтобы фасоль впитала масло.
4. Винный уксус слегка проварить с базиликом, мятой и гвоздикой.
5. Переложить фасоль в эмалированную посуду, добавить подготовленный ароматизированный винный уксус.
6. Томаты ошпарить кипятком, снять кожицу, тщательно размять в пюре и внести в посуду с фасолью.
7. Всыпать соль, рубленую зелень петрушки и толченые вместе с чесноком и перцем грецкие орехи.
8. Смесь осторожно перемешать двумя вилками и дать охладиться.
9. Выложить закуску в салатник или порционные тарелки, украсить веточками петрушки.



### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- в кушанье добавляют и отваренную сухую крупную фасоль, которую предварительно необходимо замачивать в течение 6-8 ч.

## 93. "Феерия"

### ИНГРЕДИЕНТЫ

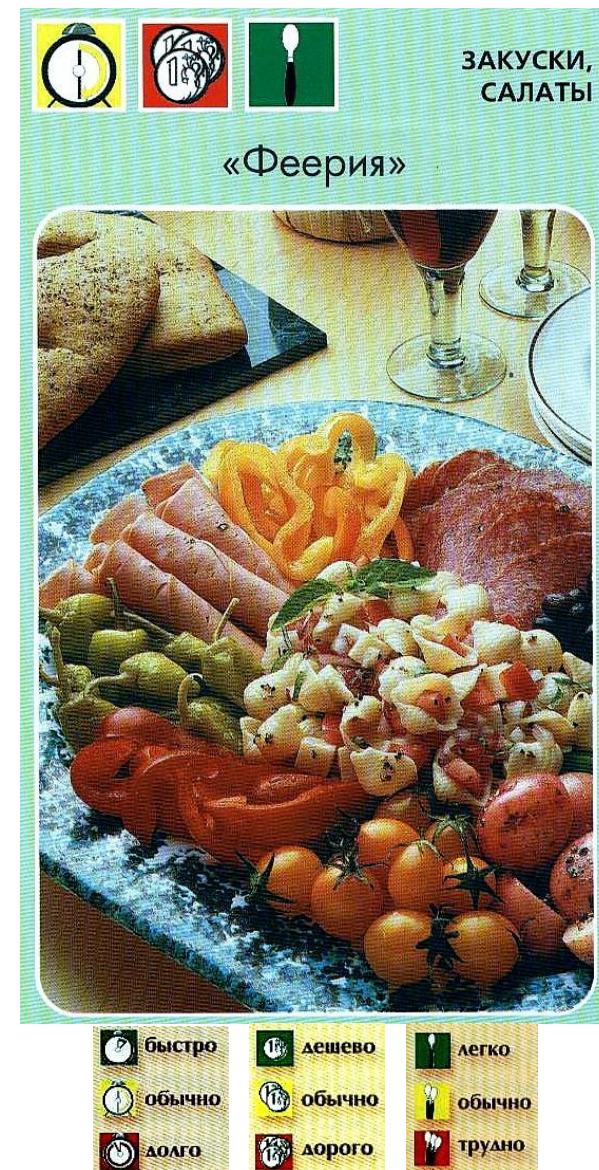
Колбаса варено-копченая. ....	100 г
Ветчина консервированная. ....	100 г
Говядина (ростбиф). ....	100 г
Язык отварной ....	100 г
Сладкий перец ....	2 шт.
Острый перчик маринованный . . .	5-7 шт.
Томаты (мелкие). ....	9 шт.
Маслины ....	1/2 банки
Яблоки маринованные ....	1-2 шт.

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Колбасу, ветчину, мясо и язык нарезать тонкими ломтиками.
2. Разноцветный сладкий перец вымыть, удалить плодоножку вместе с семенами и нарезать кольцами или тонкими дольками.
3. Маринованный острый перчик и маслины отделить от рассола.
4. Маринованные яблоки отделить от рассола и разрезать на дольки.
5. Томаты вымыть, крупные - порезать дольками или кружками, мелкие - оставить целыми.
6. Все ингредиенты красиво выложить на блюдо, отдельно подать хрен с уксусом или майонез.
7. К мясному ассорти «Феерия» рекомендуются столовые вина.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Для этого ассорти можно также использовать жареную баранину, телятину, свинину, жареную птицу и дичь.
- Прекрасным дополнением к ассорти послужат и другие маринованные и свежие овощи в зависимости от сезона.





## 94. Филе сельди

### ИНГРЕДИЕНТЫ




Мороженая сельдь .....	2 шт.
Морковь .....	2-3 шт.
Репчатый лук .....	2 шт.
Уксус .....	1 ст. л.
Белое сухое вино.....	1/2 стакана
Сахарный песок .....	1/2 стакана
Душистый перец горошком .....	5 шт.
Ягоды можжевельника .....	1 ч. л.
Лимонный сок. ....	3 ст. л.
Майонез .....	2 ст. л.
Йогурт .....	1 баночка
Маслины. ....	4 шт.
Листья салата .....	8 шт.
Черный перец молотый	
Соль	

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Морковь и лук очистить, вымыть, порезать кружочками, сложить в миску, посолить и перемешать.
2. Влить в эмалированную посуду уксус, вино, всыпать сахарный песок, положить душистый перец и ягоды можжевельника, заварить 1/2 стакана кипятка. Добавить морковно-луковую смесь и варить примерно 10 мин, после чего дать соусу остыть.
3. Сельдь разморозить, очистить от кожицы и внутренностей, обмыть, отрезать голову и хвост, аккуратно отделить филе целиком от костей.
4. Филе сельди (4 шт.) ополоснуть водой, обсушить салфеткой. Затем положить филе в глубокое блюдо, залить приготовленным соусом, закрыть крышкой и поставить на 2 дня в холодильник.
5. Листья салата вымыть, обсушить и выложить на тарелку. Филе сельди вынуть из маринадного соуса, скатать в рулетики и положить на листья салата.
6. Смешать лимонный сок, майонез, йогурт, приправить по вкусу солью и молотым перцем и полить полученной заправкой рулетики сельди.
7. Украсить сельдь маслинами, кружочками моркови и колечками лука из маринадного соуса и зеленью.


### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:










- Особенно вкусной закуска получается из свежей сельди.



ЗАКУСКИ,  
САЛАТЫ

Филе сельди



 быстро	 дешево	 легко
 обычно	 обычно	 обычно
 долго	 дорого	 трудно

## 95. Холодная баранина

### ИНГРЕДИЕНТЫ

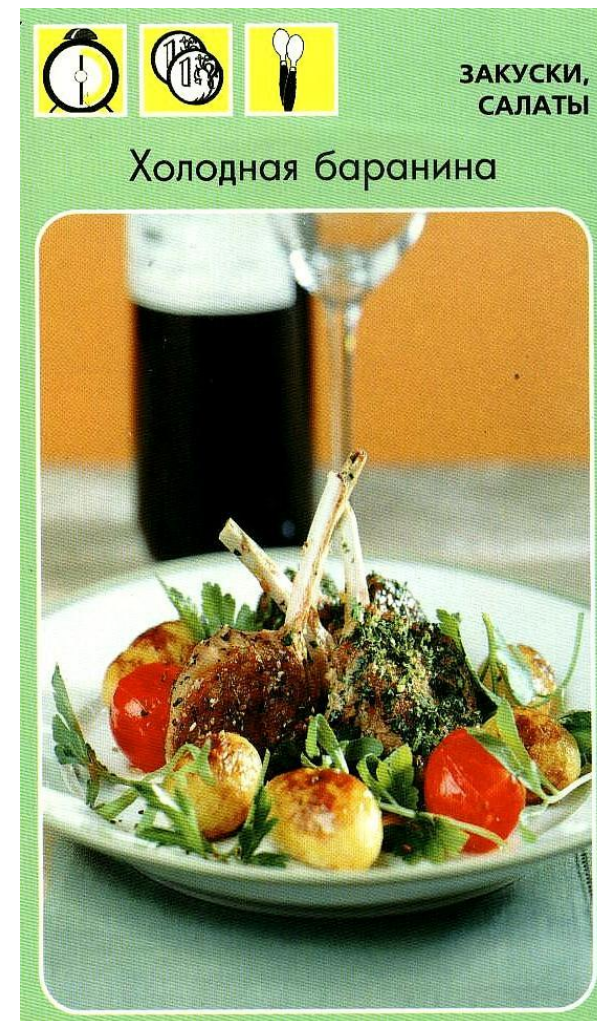
Баранина (с косточками)..... 1 кг  
Морковь..... 1 шт.  
Чеснок..... 1 головка  
Растительное масло..... 1/2 стакана  
Черный перец молотый  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Баранину с косточками промыть, обсушить, очистить от пленок и лишнего жира.
2. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой, с одного конца заострить.
3. Чеснок разобрать на зубчики и очистить.
4. Острым ножом сделать в мясе проколы .вдоль косточек на равном расстоянии. Вставить в них поочередно морковную соломку (острым концом) и зубчики чеснока, предварительно обваляя их в смеси соли и перца.
5. Подготовленную баранину посолить и поперчить. Налить на глубокий небольшой противень растительное масло, поставить его в нагретую до 250°С духовку, хорошо прогреть.
6. Выложить на прогретый противень баранину и жарить в духовке, периодически (через 15 мин) переворачивая и поливая выделяющимся соком, до образования золотистой корочки.
7. Снизить температуру в духовке до 150°С и довести мясо до готовности (50-60 мин). Готовность определить прокалыванием: если выделяется светлый сок - мясо готово.
8. Мясо охладить, при подаче нарезать ломтиками с косточками, гарнировать овощами.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Если баранина сверху начнет подгорать, а внутри будет оставаться сыроватой, то на последней стадии запекания завернуть мясо в фольгу и довести его в духовке до готовности.





## 96. Цветная капуста с орехами

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Цветная капуста ..... 1 кочан  
Брынза ..... 80-100 г  
Грецкие орехи (ядра) ..... 1/2 стакана  
Зеленый лук ..... 2-3 перышка  
Майонез ..... 2 ст. л.  
Уксус ..... 1/2 ст. л.  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Цветную капусту вымыть, разделить на соцветия и положить на 30 мин в подкисленную уксусом воду.
2. Варить капусту в кипящей соленой воде 25 мин, затем охладить.
3. Брынзу нарезать кубиками, ядра грецких орехов измельчить. Зеленый лук вымыть, нарезать кольцами.
4. В салатнике смешать подготовленную цветную капусту, брынзу, грецкие орехи, зеленый лук, посолить, аккуратно перемешать и заправить майонезом.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Такая закуска - прекрасное дополнение к легкому ужину. В этом случае майонез можно заменить нежирной сметаной.



## 97. Язык заливной

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Говяжий (или свиной) язык ..... 1 -1,5 кг  
Желатин. .... 2 ст. л.  
Петрушка (корень или морковь). .... 1 шт.  
Репчатый лук ..... 1 шт.  
Черный перец горошком ..... 5 шт.  
Лавровый лист. .... 2 шт.  
Соль

#### Для украшения:

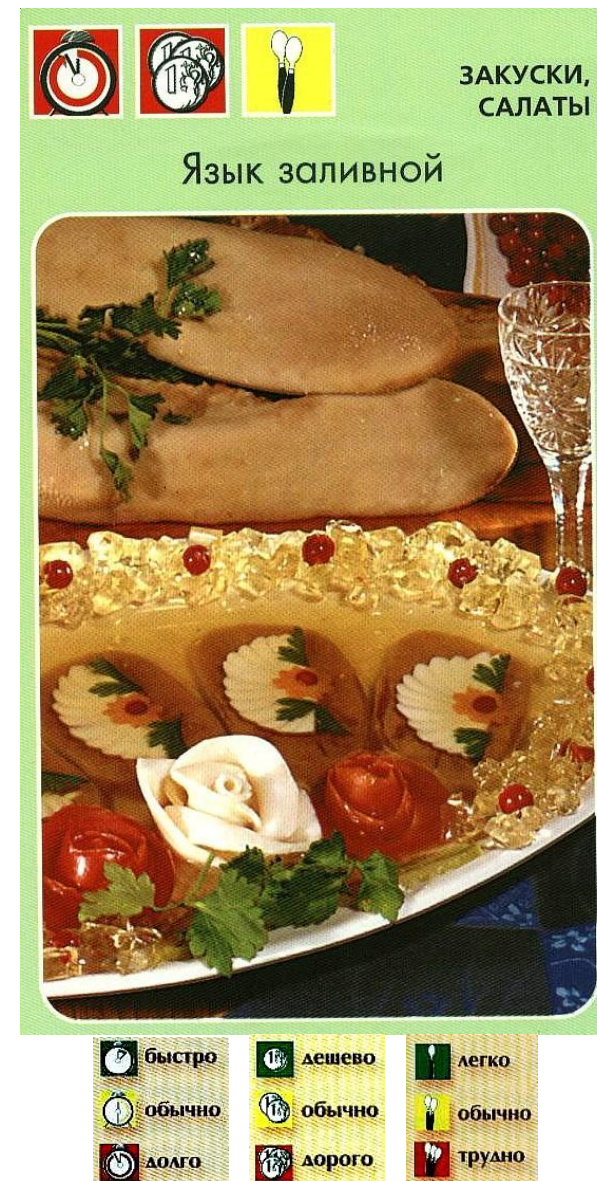
Томат (свежий). .... 2 шт.  
Клюква ..... 20-25 шт.  
Яйцо ..... 1 шт.  
Петрушка (зелень) . .... пучок

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Репчатый лук, морковь, корень петрушки очистить и вымыть.
2. Говядину (мякоть) вымыть, очистить от пленок и сухожилий. Положить в кастрюлю, залить горячей водой, чтобы она только прикрывала мясо. Добавить морковь, корень петрушки, лук, соль, душистый перец, накрыть крышкой и варить до готовности, в самом конце варки положить лавровый лист.
3. Отваренное мясо вынуть, нарезать тонкими кусками и уложить на блюдо.
4. Желатин замочить в холодной кипяченой воде (1 стакан) на 40-50 мин. Затем переложить массу в небольшую кастрюлю и нагреть (не кипятить!), постоянно помешивая, до полного растворения желатина.
5. Мясной бульон (2-3 стакана) процедить, добавить в него подготовленный желатин (1 стакан), размешать (можно еще раз процедить).
6. Сваренную морковь, огурец и лимон фигурно порезать. Зелень петрушки вымыть и просушить.
7. Украсить мясо подготовленными овощами, лимоном, зернами граната и зеленью.
8. Осторожно залить мясо с украшениями небольшим количеством слегка остывшего бульона с желатином. Когда он немного застынет, залить остальным бульоном, охладить и поставить в холодильник.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- Для получения более прозрачного желе бульон можно осветлить сырым яичным белком.





## 98. Яйца "Кувшинки"

### ИНГРЕДИЕНТЫ

Яйца ..... 6 шт.  
Лимон..... 1 шт.  
Майонез..... 100 г  
Сметана ..... 2 ст. л.  
Хрен (тертый)..... 1 ст. л.  
Горчица (готовая) ..... 2 ч. л.  
Сахарный песок..... 1 ч. л.  
Петрушка (зелень) ..... 4-5 веточек  
Зеленый лук ..... 10-12 перышек  
Соль

### СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Яйца сварить, очистить, надрезать вдоль (на 4 части) и вынуть желтки. Надрезанные белки установить вертикально в подставки для яиц.
2. Зеленый лук очистить, вымыть, дать стечь воде и нарезать колечками.
3. Желтки мелко порубить, смешать с зеленым луком, небольшим количеством майонеза, горчицей (1 ч. ложка), посолить и заполнить этой массой пространство между «лепестками» из белка.
4. Лимон вымыть, разрезать пополам и из одной половинки отжать сок. Зелень петрушки вымыть, стряхнуть воду.
5. Оставшийся майонез смешать с тертым хреном, горчицей (1 ч. ложка), сметаной, лимонным соком, сахарным песком и посолить по вкусу.
6. Полить сверху яичные «кувшинки» приготовленным соусом, украсить веточками петрушки.

### К СВЕДЕНИЮ ХОЗЯЙКИ:

- К праздничному столу «кувшинки» рекомендуется подать на блюде, украсив дольками помидоров и огурцов

