

Доступные
ингредиенты

Легкость
приготовления

Вкус
как от шеф-повара



Салаты

Овощные
Мясные
Корейские
+ Консервированные



КУЛИНАРИЯ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА

Салаты

Овощные
Мясные
Корейские

+ Консервированные



ХАРЬКОВ КЛУБ
БЕЛГОРОД СЕМЕЙНОГО
2013 ДОСУГА

УДК 641/642
ББК 36.991
С16



Никакая часть данного издания не может быть
скопирована или воспроизведена в любой форме
без письменного разрешения издательства

В издании использованы фотографии *Ильи Пересады*
и foto.millionmenu.ru

Дизайнер обложки *Артем Семенюк*

- © DepositPhotos.com / David Kadlec, Юлия Давидович, Wei Ming Tan, asimojet, Александр Церценьюк, Arkady Chubykin, OLEK-SANDR SHEVCHENKO, George Tsartsianidis, фотографии, 2013
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2013
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2013
- © ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»», г. Белгород, 2013

ISBN 978-966-14-7403-0 (PDF)

**САЛАТЫ
ОВОЩНЫЕ,
ФРУКТОВЫЕ,
ГРИБНЫЕ**



Ананасовая сальса

Вам понадобится: 500 г ананаса, консервированного кусочками, $\frac{1}{2}$ пучка зеленого лука, 1 стручок красного перца чили, 1 ст. л. тертого имбиря, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. бальзамического уксуса, 1 ст. л. сахара, $\frac{1}{2}$ ч. л. соли

В салатнике смешать масло, уксус, соль и сахар. Тщательно размешать до полного растворения сахара. Добавить кусочки ананаса, мелко нарезанный лук и чили. В завершение положить имбирь. Все перемешать. Оставить сальсу на некоторое время при комнатной температуре, чтобы смешались ароматы, и подать на стол.

Салат «Оливье» овощной

Вам понадобится: 500 г картофеля, 2 свежих огурца, 4 яйца, 1 морковь, 2 кислых яблока, зелень петрушки и укропа, зеленый лук, соль и перец по вкусу

Для соуса: $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 150 г майонеза, 1 ст. л. лимонного сока, перец по вкусу

Картофель и морковь отварить в кожуре, остудить, очистить. Сварить вкрутую яйца. Нарезать одинаковыми по размеру кубиками картофель, морковь, свежие огурцы, яйца и очищенные от кожуры и сердцевинки яблоки. Посолить, поперчить и перемешать. Зелень нарубить и добавить в салат. Заправить соусом, аккуратно перемешать. Перед подачей на стол салат необходимо охладить.

Соус. Взбить сметану с майонезом, лимонным соком, добавить по вкусу молотый перец.

Винегрет

Вам понадобится: 2—3 картофелины, 1 свекла, 1—2 моркови, 100—150 г квашеной рубленой капусты, 1 луковица, 2—3 маринованных огурца, 4—5 ст. л. растительного масла, ½ пучка зелени, соль по вкусу

Картофель, свеклу, морковь вымыть и отварить в мундире до готовности. Готовые овощи очистить и нарезать небольшими кубиками. Лук мелко на рубить. Огурцы нарезать кубиками. Квашеную капусту отжать от рассола. Все соединить, посолить и заправить растительным маслом. Перед подачей украсить зеленью.



Салат из редиса с яйцами

Вам понадобится: 400 г редиса, 2—3 яйца, 1 пучок зеленого лука, 2—3 ст. л. майонеза, соль, перец по вкусу, листья салата для украшения

Вымытый редис разрезать на четвертинки, затем тонко нарезать поперек. Яйца отварить и нарезать кубиками, лук — мелкими кольцами. Смешать все подготовленные продукты, посолить, поперчить, заправить майонезом и украсить листьями салата.



Винегрет с брокколи

Вам понадобится: 1 кочан брокколи, 1 луковица, $\frac{1}{4}$ стакана лимонного сока, $\frac{1}{4}$ стакана столового уксуса, $\frac{1}{2}$ стакана оливкового или другого растительного масла, 1 ч. л. соли, $\frac{1}{4}$ ч. л. сушеных листьев эстрагона, $\frac{1}{4}$ ч. л. молотого перца, $\frac{1}{4}$ ч. л. молотого имбиря

Брокколи порезать вдоль и отварить в кипящей воде 10—15 мин до мягкости. Обсушить соцветия и положить на плоское блюдо, посыпать сверху рубленым луком. Перемешать лимонный сок, уксус, оливковое масло, соль, перец, эстрагон и имбирь в банке или небольшой миске. Охладить в течение нескольких часов и перед подачей полить этой смесью брокколи.

Греческий салат слоями

Вам понадобится: 200 г красной, зеленой и желтой паприки, 50 г зеленых оливок, 2 помидора, 1 луковица, 4 зубчика чеснока, сок 1 лимона, 3 ст. л. оливкового или подсолнечного масла, 100 г твердого сыра, соль, черный молотый перец, сахар, сухие специи по вкусу

Паприку (сладкий перец) вымыть и мелко нарезать. Положить в миску, посолить и поперчить по вкусу. Сверху выложить лук, нарезанный кольцами, четвертинки помидоров, добавить измельченный чеснок и приправы. Следующий слой — зеленые оливки и твердый сыр, нарезанный кубиками. Салат заправить растительным маслом и лимонным соком, в который добавить щепотку сахара. Украсить веточками петрушки и листьями салата.

Салат овощной с курицей



Вам понадобится:
250 г куриного филе,
2 стакана воды,
2 помидора, 400 г
зеленого салата,
1 ст. л. лимонного
сока, 120 г оливок,
1 луковица, 2 ст. л.
растительного мас-
ла, соль по вкусу
Для соуса: 4 зубчи-
ка чеснока, 4 ст. л.
майонеза, 4 ст. л.
сметаны

Куриное филе отварить и нарезать небольшими кусочками. Лук мелко нарезать и пассеровать в растительном масле с куриным бульоном, оставшимся после варки филе, в течение 5—7 мин, сцедить. Помидоры и оливки нарезать кусочками. Листья салата нарвать руками. Все смешать, заправить соусом, посолить и сбрызнуть соком лимона. Затем выложить в салатник, украсить по своему вкусу и дать настояться в холодильнике 2 часа.

Соус. В небольшую миску выдавить через пресс чеснок, добавить майонез и сметану, тщательно перемешать.

Салат весенний со сметаной

Вам понадобится: 4 яйца, 75 г редиса, 100 г огурцов, 100 г листового салата, 150 г сметаны, 100 г зеленого лука, сахар, соль, зелень

Листья салата измельчить. Редис, огурцы, лук и сваренные вкрутую яйца мелко нарезать. Добавить соль и сахар по вкусу, перемешать, выложить в салатник, залить сметаной, посыпать рубленой зеленью.

Винегрет из грибов

Вам понадобится: 4—5 отварных белых грибов, 3 соленых груздя, 3—4 картофелины, 1 ст. л. горчицы, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. маринованных каперсов, 2 ст. л. рубленого зеленого лука, 1 ст. л. уксуса, 1 ч. л. сахара, перец, соль

Белые грибы и грузди нарезать соломкой и смешать с небольшими ломтиками или кубиками отварного картофеля. Растительное масло разтереть с сахаром, горчицей, уксусом, рублеными каперсами, зеленью лука, перцем и солью. Получившейся пастой заправить винегрет и поставить в холодильник. Перед подачей украсить зеленью.

Винегрет с фасолью и грибами

Вам понадобится: 2—3 свеклы, 200 г фасоли, 4—5 картофелин, 200 г соленых грибов, 2—3 соленых огурца, грибной рассол и сок лимона

Отварить отдельно свеклу, фасоль и картофель. Остудить овощи и нарезать небольшими кубиками. Овощи соединить и хорошо перемешать. Добавить к овощам мелко нарезанные соленые грибы, соленые огурцы, заправить по вкусу грибным рассолом и соком лимона.



Овощной салат с тунцом

Вам понадобится: 1 банка консервированного тунца, 1—2 яйца, 2 помидора, 150—200 г зеленой стручковой фасоли, несколько листьев салата, 2 картофелины, ½ банки маслин, соль, перец по вкусу

Для заправки: 5 ст. л. оливкового масла, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. белого винного уксуса, соль, перец по вкусу

Помидоры вымыть и нарезать крупными дольками. Стручковую фасоль вымыть и отварить в подсоленной воде в течение 6—7 мин, жидкость слить. Картофель отварить и нарезать ку-

биками. Яйца отварить, охладить, очистить и разрезать каждое на 6 долек. Салат вымыть, обсушить и крупно наравать руками. Из тунца вынуть кости и размять вилкой. Выложить в салатник листья салата, помидоры, картофель и фасоль. Посолить, поперчить и аккуратно перемешать. Охлажденной заправкой полить салат и украсить дольками яиц, тунцом и маслинами.

Заправка. Чеснок очистить и мелко нарубить. В сковороде нагреть 2 ст. л. оливкового масла и слегка обжарить в нем чеснок в течение 2—3 мин на слабом огне. Полученное чесночное масло охладить, добавить соль, перец, 3 ст. л. оливкового масла, винный уксус и хорошо перемешать.

Винегрет по-французски

Вам понадобится: 3—4 картофелины, 1 свекла, 2—3 моркови, 1 луковица, 30 г консервированного зеленого горошка, 15 г изюма, 1—2 соленых огурца, $\frac{2}{3}$ лимона, 2 сваренных вкрутую яйца, 3 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. красного сухого вина, 1 ст. л. уксуса, соль, черный перец горошком, 3 г горчицы

Отварить в слегка подсоленной и подкисленной несколькими каплями уксуса воде нарезанную кубиками морковь и свеклу. Отдельно отварить в подсоленной воде нарезанный кубиками картофель. Овощные отвары соединить и сохранить, а овощи откинуть на дуршлаг, затем смешать с нарезанными мелкими кубиками солеными огурцами, нарезанным полукольцами репчатым луком, зеленым горошком, изюмом и очищенным от кожицы и зерен лимоном. Из овощного отвара, растительного масла, вина, лимонного сока, черного перца горошком, соли и горчицы приготовить маринад и довести его до кипения. Залить винегрет маринадом и держать под крышкой 30 мин. Каждую порцию украсить кружочками сваренных вкрутую яиц.

Испанский салат

Вам понадобится: 100—150 г черствого белого хлеба, 3 помидора, 1 огурец, 20 г петрушки, 20 г зеленого лука, 1—2 зубчика чеснока, 1 луковица, 30 г маслин

Для заправки: 2 ст. л. подсолнечного масла, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. уксуса, 1 ч. л. горчицы

Хлеб нарезать мелкими кубиками и подсушить в духовке. Помидоры бланшировать, снять кожицу, удалить семена и мелко нарезать. Огурец нарезать мелкими кубиками. Чеснок пропустить через пресс. Смешать нарезанные кубиками хлеб и овощи и дать настояться в холодильнике в течение 20 мин. Заправить салат и украсить маслинами и зеленью.

Заправка. Смешать все ингредиенты для заправки.



Крестьянский салат

Вам понадобится: 700 г картофеля, 450 г консервированной спаржи, 3 яйца, 2 красные луковицы, 3 огурца, 1 авокадо, по 1 красному и желтому сладкому перцу, 3 ст. л. консервированного горошка, 50 маслин без косточек, зелень петрушки

Для соуса: 6 ст. л. оливкового масла, сок 1 лимона или 3 ст. л. уксуса, ½ ст. л. сахара, 2 ст. л. горчицы, соль, перец, зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу

В подсоленной воде отварить картофель в кожуре, очистить, нарезать кубиками. Отрезать верхушки спаржи, стебли разрезать на несколько частей (примерно по 2,5 см). Авокадо очистить, вынуть косточку, мякоть нарезать кусочками. Тонко нашинковать лук. Крупно нарезать яйца, огурцы и перец. Выложить все ингредиенты в салатник, добавить зеленый горошек, маслины и зелень петрушки. Заправить салат соусом и хорошо перемешать.

Соус. Соединить оливковое масло, уксус или сок лимона, сахар и горчицу, посолить и поперчить по вкусу. Добавить мелко нарезанную зелень петрушки и хорошо перемешать.

Салат из брюссельской капусты с ананасами

Вам понадобится: 400 г брюссельской капусты, 1 ананас, 50 г ароматизированного масла, 2 ст. л. лимонного сока, соль по вкусу

Брюссельскую капусту нашинковать, протушить в масле 10 мин. Ананас очистить, нарезать небольшими кубиками. Соединить остывшую капусту и кубики ананаса, сбрызнуть лимонным соком и перемешать. Перед подачей на стол салат охладить.



Салат витаминный с кукурузными хлопьями

Вам понадобится: 2 моркови, 1 яблоко, 1 ст. л. ядер грецких орехов, 1 ст. л. кукурузных хлопьев, 1 ст. л. меда

Морковь и яблоко натереть на терке, добавить мед. Украсить салат нарезанным ломтиками яблоком, грецкими орехами и кукурузными хлопьями.

Оливье с сухариками

Вам понадобится: 2 крупные картофелины, 2 моркови, 3 яйца, 1 красная луковица, 200 г консервированного зеленого горошка, 200 сметаны, 1 пакетик ржанных сухариков со вкусом бекона, 1 свежий огурец, соль по вкусу, свежая зелень укропа для украшения

Морковь и картофель варить на пару до готовности (овощи не должны стать слишком мягкими), остудить до комнатной температуры, очистить и натереть на крупной терке. Яйца очистить, отделить белки от желтков. Белки очень мелко нарезать, желтки протереть через сито и смешать со сметаной в отдельной емкости. Огурец очистить, нарезать мелкими кубиками или соломкой, посолить, оставить на 15 мин и слить выделившийся сок. Лук очистить, мелко нашинковать. В эмалированную миску выложить овощи, яйца, зеленый горошек и сухарики, посолить, заправить сметанно-желтковой массой и перемешать. Оливье выложить горкой в салатник, украсить веточками укропа и сразу подать на стол.

Салат из сельдерея и ананаса

Вам понадобится: 300 г стеблей сельдерея, 300 г свежего ананаса, 50 г салата латук, 60 г вареной свеклы, 50 г растительного масла, 1 ст. л. уксуса, 50 г сахарной пудры, перец и соль по вкусу

Сельдерей и ананас нарезать соломкой, заправить уксусом, растительным маслом, солью, перцем и сахарной пудрой. Готовый салат выложить в салатник на листья зеленого салата и украсить ломтиками вареной свеклы.

Салат из помидоров черри с базиликом

Вам понадобится: 2 крупные ветки помидоров черри, 1 пучок базилика, $\frac{1}{4}$ стакана измельченного сыра фета, $\frac{1}{4}$ стакана бальзамического уксуса, $\frac{1}{4}$ стакана оливкового масла, 1 зубчик чеснока

Измельчить зубчик чеснока, добавить в оливковое масло и дать настояться в холодильнике в течение 30 мин. Базилик вымыть, оборвать листья и выложить на блюдо. Помидоры вымыть, разрезать на четвертинки и положить поверх базилика. Сверху выложить сыр, сбрызнуть оливковым маслом и уксусом, украсить по своему вкусу и сразу подать на стол.



Пестрый весенний салат

Вам понадобится: 100 г шпината, 100 г листового салата, 4 редиса, 1 головка репчатого лука, 1 кислое яблоко, 2 сваренных вкрутую яйца и зелень петрушки для украшения

Для соуса: 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. винного уксуса, 1 ч. л. лимонного сока, 2 ч. л. соли, 1 ст. л. сахара, перец

Шпинат и салат вымыть, обсушить и измельчить. Яблоко нарезать ломтиками, редис — кружочками, репчатый лук — кольцами. Все соединить, заправить соусом и перемешать. Готовый салат посыпать рубленой зеленью петрушки и украсить кусочками вареных яиц.

Соус. Смешать растительное масло, уксус, лимонный сок, сахар, соль и перец.

Комбинированный салат из сладкого перца, помидоров и репчатого лука

Вам понадобится: 500 г спелых помидоров, 3—4 стручка зеленого сладкого перца, 2 головки репчатого лука, 3—4 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, соль

Болгарский перец очистить, нарезать соломкой. Репчатый лук нашинковать очень тонкими полукольцами и смешать с болгарским перцем. Овощи посолить, посыпать измельченной зеленью петрушки, перемешать и оставить на 5 мин. Измельчить на терке 2 помидора, посолить и заправить растительным маслом. Остальные помидоры нарезать кубиками и добавить к перцу и луку. Салат выложить в салатник, залить заправкой из помидоров, сверху посыпать измельченной зеленью петрушки.



Салат в груше

Вам понадобится: 1 крупная груша, 70 г твердого сыра, 1 ст. л. лимонного сока, зелень для украшения

Для соуса: 1 ст. л. майонеза, 1 ст. л. сметаны

Грушу разрезать пополам, ложкой вынуть мякоть и сбрызнуть грушу лимонным соком. Мякоть груши мелко нарезать и также полить лимонным соком. Сыр нарезать мелкими кубиками, оставив немного для украшения, смешать с грушей и добавить приготовленный соус. Фаршировать полученной смесью половинки груши. Посыпать салат тертым сыром и украсить зеленью. Соус. Смешать сметану с майонезом.

Салат с перцем и рисом

Вам понадобится: по 1 стручку красного и зеленого болгарского перца, 50 г риса, 1 помидор, 1 маринованный огурец, 1 головка репчатого лука, листья зеленого салата, перец, соль, сахар, уксус по вкусу

Рис отварить в подсоленной воде. Перцы и огурец нарезать соломкой, помидор — кубиками, лук нашинковать полукольцами. Овощи смешать с охлажденным рисом, посолить, поперчить, добавить сахар, уксус. Выложить на блюдо на листья салата.

Салат «Монте-Карло»

Вам понадобится: 400 г помидоров, 400 г апельсинов, 200 г сливок

Спелые твердые помидоры разрезать на 4 части. Апельсиновые дольки очистить от кожуры, пленок и семян, разрезать пополам. Подготовленные ингредиенты смешать, залить сливками.

Салат «Оливье с грибами»

Вам понадобится: 4 картофелины, 4 яйца, 4 соленых огурца, 1 морковь, 1 баночка консервированного зеленого горошка, 1 луковица, 200 г шампиньонов, 70 г майонеза

Картофель, яйца, морковь отварить, очистить и нарезать кубиками. Соленые огурцы нарезать кубиками. Репчатый лук

и шампиньоны нарезать кубиками, обжарить до готовности на растительном масле. Затем выложить на салфетку, чтобы стек лишний жир. В салатник выложить все овощи, лук и грибы, зеленый горошек, заправить майонезом и перемешать.

Салат «Грейпфрут с секретом»

Вам понадобится: 1 грейпфрут, 1 яблоко, $\frac{1}{2}$ стакана изюма, 1 ст. л. сока лайма, 2 ст. л. сахара, 2 ч. л. ликера, палочки корицы для украшения



Замочить изюм в горячей воде. Слить воду и добавить в изюм ликер. Яблоко нарезать кубиками. Отрезать верх у грейпфрута и вынуть из него мякоть, сохраняя кожуру целой. Нарезать мякоть кубиками, добавить изюм, яблоко, сок лайма, сахар и тщательно перемешать. Наполнить кожуру начинкой и украсить палочками корицы.

Салат венгерский

Вам понадобится: 300 г картофеля, 300 г цветной капусты, 50 г корня хрена, 2 лимона, 1 ст. л. растительного масла, черный молотый перец, соль

Картофель отварить, остудить, нарезать соломкой. Цветную капусту припустить, разделить на соцветия и смешать с картофелем. Добавить натертый на мелкой терке хрен. Салат заправить лимонным соком, растительным маслом, посолить, поперчить и тщательно перемешать.

Салат из белокочанной капусты с яблоками и сельдереем

Вам понадобится: 500 г белокочанной капусты, 1 стебель сельдерея (листового или корневого), 1 яблоко, $\frac{1}{4}$ стакана уксуса, $\frac{1}{2}$ ст. л. сахара

Белокочанную капусту мелко нашинковать, слегка подсолить и перетереть. Яблоко очистить, нарезать ломтиками, а сельдерей — соломкой. Все подготовленные ингредиенты сложить в салатник, добавить сахар, полить уксусом и перемешать.



Салат из авокадо со шпинатом

Вам понадобится: 250 г шпината, 1 авокадо, 2 киви, 1 красная луковица, 2 помидора, 100 г бекона, 1 яйцо, 1 ст. л. лимона, соль, перец по вкусу, зелень для украшения

Мякоть авокадо нарезать кубиками и сбрызнуть соком лимона, киви нарезать ломтиками, лук — полукольцами, помидо-

ры — дольками. В большом салатнике смешать листья шпината и подготовленные овощи. Все посолить, поперчить, тщательно перемешать, сверху выложить измельченный поджаренный бекон, украсить дольками вареного яйца и зеленью.

Салат из сладкого перца с орехами

Вам понадобится: 500 г сладкого перца, 1 стакан ядер грецких орехов, 6 ст. л. густой сметаны, 3 зубчика чеснока, 1 ч. л. сока лимона, сахар, соль, молотый черный перец, зелень петрушки

Сладкий перец испечь в духовке, очистить от кожуры и нарезать лапшой. Грецкие орехи растолочь с чесноком, смешать с лимонным соком, солью, сахаром и молотым черным перцем, добавить сметану. Смешать все со сладким перцем и рубленой зеленью петрушки. Готовый салат выложить в салатник и украсить листиками зелени.

Салат «Витаминный»

Вам понадобится: 300 г белокочанной капусты, 100 г красного сладкого перца, 200 г моркови, 50 г зеленого салата, 50 г щавеля, 2 ст. л. зелени укропа, 2 ст. л. зелени петрушки, 1 стакан сметаны

Белокочанную капусту нашинковать, сладкий перец нарезать тонкой соломкой, смешать, посолить и оставить на 10—15 мин. Зеленый салат, щавель, зелень укропа и петрушки мелко нарезать. Морковь натереть на крупной терке. Все продукты соединить, заправить сметаной и выложить в салатник.



Салат из консервированной фасоли и кукурузы с орехами

Вам понадобится: 1 банка консервированной красной фасоли, 1 банка консервированной кукурузы, 2 болгарских перца, 2 маринованных огурца, 100 г грецких орехов, 2—3 зубчика чеснока, ½ пучка зелени петрушки, 3 ст. л. растительного масла

С кукурузы и фасоли слить жидкость. Огурцы и перец нарезать кубиками, грецкие орехи мелко нарубить. Зелень измельчить. Чеснок пропустить через пресс. Все ингредиенты соединить, заправить растительным маслом и перемешать.

Салат из свежих овощей с яйцами

Вам понадобится: 300 г зеленого салата, 4 помидора, 1 огурец, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 стебель лука-порея (белая часть)
Для заправки: 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, черный перец, соль

Вымытый и очищенный зеленый салат крупно нарезать, помидоры нарезать дольками, неочищенный огурец — кружочками. Яйца разрезать на 4 части. Приготовленные продукты соединить, заправить заправкой и хорошо размешать. Сверху посыпать мелко нарезанным луком-пореем.

Заправка. Смешать растительное масло, лимонный сок, по вкусу добавить черный перец и соль.

Зимний овощной салат

Вам понадобится: 200 г белокочанной капусты, 200 г краснокочанной капусты, 2 яйца, 40 г сыра, 40 г растительного масла, 10 г лимонного сока, 60 г соленых огурцов, 60 г ветчины, 60 г яблок, 60 г вареной моркови, 20 г зелени сельдерея, 20 г апельсина или маслин, соль, зелень сельдерея

Капусту нашинковать, перетереть с солью, заправить растительным маслом и лимонным соком. Смешать капусту с мелко нарезанными солеными огурцами и брусочками ветчины, с ломтиками яблок и кружочками вареной моркови, маслинами или кусочками апельсина. Добавить нарезанные кубиками сваренные вкрутую яйца и тонкие ломтики сыра, перемешать. Готовый салат выложить в салатник, украсить зеленью сельдерея.

Салат из овощей с кунжутом

Вам понадобится: 1 помидор, 1 огурец, 1 болгарский перец, 1 красная луковица, ½ яблока кислых сортов, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. семян кунжута, 1 пучок петрушки, 1 ч. л. белого перца, паприка, орегано, соль по вкусу, укроп для украшения

Огурцы нарезать тонкой соломкой, яблоко — ломтиками, лук — полукольцами, перец — небольшими кусочками, помидор — ломтиками, зелень мелко нашинковать. Все хорошо перемешать, посолить, поперчить и добавить оливковое масло. Готовый салат посыпать кунжутом и украсить веточками укропа.



Салат «Красная Шапочка»

Вам понадобится: 500 г краснокочанной капусты, 2 ч. л. уксуса, 2 ст. л. растительного масла, 1 яйцо, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. рубленой петрушки, молотый черный перец, соль, сахар по вкусу

Очищенную краснокочанную капусту мелко нашинковать, слегка перетереть с солью, добавить уксус и растительное масло и на 30 мин поставить в холодильник. Лук нарезать полукольцами, сваренное вкрутую яйцо мелко нарубить. Соединить лук, яйцо и капусту, добавить по вкусу соль, сахар, молотый черный перец, приправить рубленой зеленью петрушки.

Салат овощной с брынзой и маслинами

Вам понадобится: 1 огурец, 2 крупных помидора, 200 г брынзы, 1 зеленый болгарский перец, 1 красная головка репчатого лука, 150 г черных маслин без косточек, свежая зелень (петрушка, кинза, базилик, душица)

Для заправки: 1 ст. л. маринада от маслин, 3 ст. л. оливкового масла, соль, черный молотый перец по вкусу

Огурец очистить. Помидоры, лук и огурец нарезать полукружьями, болгарский перец — соломкой, брынзу — кубиками, маслины — кольцами (несколько штук оставить для оформления). Подготовленные ингредиенты соединить, добавить рубленую зелень, полить заправкой и перемешать. Украсить салат зеленью и целыми маслинами.

Заправка. Оливковое масло смешать с маринадом от маслин, добавить по вкусу черный перец.



Салат из моркови с яблоком

Вам понадобится: 3 моркови, 1 яблоко, 4 ст. л. сметаны, ½ стакана изюма, 1 ч. л. сахара

Морковь очистить, натереть на крупной терке. Изюм промыть, залить кипятком на 10 мин, затем воду слить, изюм обсушить. Яблоко вымыть, натереть на крупной терке. Соединить морковь, яблоко, часть изюма. Салат залить сметаной, посыпать сахаром, перемешать. Выложить на блюдо и украсить изюмом.

Салат «Вегетарианский»

Вам понадобится: 200 г консервированной кукурузы, 1 сладкий перец, 1 соленый огурец, 5 листьев зеленого салата, 50 г твердого сыра, 2 кусочка белого хлеба, 1 ст. л. измельченной зелени укропа, 1 ст. л. измельченной кинзы, 2 ч. л. растительного масла, 2 ст. л. неострого кетчупа, 100 г майонеза

Ломтики хлеба поджарить с двух сторон на растительном масле, остудить и нарезать небольшими кубиками. Кукурузу отцедить, сладкий перец нарезать тонкой соломкой, соленый огурец и сыр — небольшими кубиками, зеленый салат — соломкой. Подготовленные ингредиенты смешать, гренки добавить в последний момент (чтобы не размокли). Готовый салат заправить майонезом, смешанным с кетчупом, и подать на стол.

Салат из кукурузы и капусты

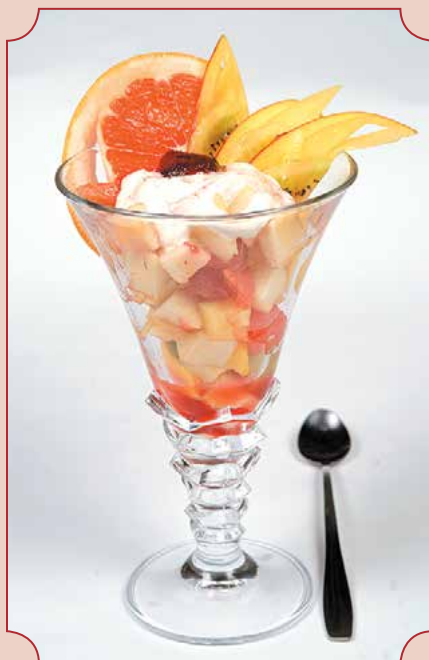
Вам понадобится: 200 г консервированной кукурузы, 400 г белокочанной капусты, 50 г моркови, 1—2 ст. л. тертого хрена, зелень укропа и сельдерея, соль

Для заправки: 40 г кукурузного масла, 1 ст. л. уксуса, сахар, перец, соль

Белокочанную капусту и морковь нашинковать соломкой, растереть с солью, добавить зерна кукурузы, укроп, хрен и полить салатной заправкой. Перемешать, выложить в салатник, украсить веточками зелени.

Заправка. В кукурузное масло влить уксус, по вкусу добавить сахар, перец, соль, тщательно перемешать.

Фруктовый салат с йогуртом



Вам понадобится:

100 г грейпфрута,
100 г яблок, 50 г
киви, 100 г груш,
100 г манго, 150 г
йогурта, 50 г клуб-
ничного варенья

Фрукты вымыть, очистить, нарезать кубиками среднего размера и смешать. Выложить все в креманку, полить йогуртом, затем клубничным вареньем. Украсить салат тонкими дольками грейпфрута и манго.

Салат по-турецки

Вам понадобится: 300 г картофеля, 2 яйца, 150 г грецких орехов, 50 г изюма, 125 г сметанного соуса, 20 г зелени петрушки или укропа, молотый черный перец

Картофель отварить в кожуре, остудить, очистить, нарезать полукружьями. Так же нарезать сваренные вкрутую яйца. Выложить в салатник слоями картофель и яйца, пересыпая каждый слой солью и перцем. Сверху положить предварительно

распаренный и обсушенный изюм, очищенные, слегка обжаренные и измельченные орехи, полить сметанным соусом. Украсить салат ядрами орехов и зеленью.

Яблочно-овощной салат с кукурузой

Вам понадобится: 200 г консервированной кукурузы, 100 г консервированного зеленого горошка, 40 г твердого сыра, 150 г яблок, 30 г зеленого лука, 60 г майонеза, зелень петрушки, листья зеленого салата, соль и перец по вкусу

Кукурузу и зеленый горошек смешать с натертым на крупной терке сыром, измельченной зеленью петрушки и очищенными и нарезанными небольшими кубиками яблоками. Подготовленную смесь приправить майонезом, солью, перцем и выложить горкой на листья салата. Сверху посыпать зеленым луком, нарезанным тонкими кольцами.

Салат из цветной капусты и моркови

Вам понадобится: 200 г цветной капусты, 2 вареные моркови, 100 г вареного сельдерея, 1 головка репчатого лука, 1 огурец, растительное масло, лимонный сок, соль, сахар, черный молотый перец, по вкусу

Цветную капусту отварить до готовности (не переваривать!) и разделить на мелкие соцветия. Морковь, сельдерей, лук и огурец нарезать кубиками, соединить с капустой. Салат заправить маслом, лимонным соком, добавить соль, сахар, перец и перемешать.



Салат с моцареллой

Вам понадобится: $\frac{1}{2}$ кочана салата ромэн, $\frac{1}{2}$ пачки моцареллы, 2 ломтика пармезана, 4—5 шт. помидоров черри, листья базилика, майорана, тимьяна

Для заправки: 3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. лимонного сока, готовая приправа «Итальянские травы» по вкусу

Листья салата вымыть, обсушить, нарвать на кусочки, выложить на блюдо и залить частью заправки. Сверху выложить моцареллу. Черри разрезать на четыре части или пополам и выложить на сыр. Сверху посыпать листьями базилика, майорана и тимьяна и залить оставшейся заправкой. Посыпать салат тертым пармезаном и подать на стол.

Заправка. Смешать оливковое масло, соевый соус, лимонный сок и специи, взбить.

Салат из цветной капусты с орехами и брынзой

Вам понадобится: 500 г цветной капусты, 100 г брынзы, 40 г грецких орехов, 40 г зеленого лука

Для заправки: 100 г кефира, 2 ст. л. сметаны, соль по вкусу

Цветную капусту отварить, охладить, мелко нарубить, смешать с измельченными грецкими орехами, зеленым луком и нарезанной мелкими кубиками брынзой. Полить салат заправкой.

Заправка. Смешать кефир со сметаной, посолить.

Салат по-румынски

Вам понадобится: 100 г белокочанной капусты, 100 г моркови, 15 г зеленого лука, 100 г свежих яблок, 150 г консервированной кукурузы, 1 ст. л. лимонного сока, 100 г сметаны, сахар и соль по вкусу

Белокочанную капусту нашинковать, зеленый лук нарезать. Морковь и яблоки очистить и нарезать соломкой. Подготов-

ленные ингредиенты соединить с консервированной кукурузой. Заправить лимонным соком, сахаром и сметаной. Салат выложить в салатник, украсить фигурно нарезанной морковью, яблоками, ломтиками лимона и зеленым луком.

Салат капрезе

Вам понадобится: 2 помидора, 1 шарик моцареллы, 1 веточка базилика, 1 ст. л. бальзамического уксуса, 1 ст. л. оливкового масла, соль, перец по вкусу



Помидоры нарезать кружочками, моцареллу — ломтиками. Базилик вымыть и обсушить. На блюдо выложить, чередуя, кружки помидоров и моцареллы. Салат посолить, поперчить, сбрызнуть бальзамическим уксусом и оливковым маслом. Украсить целыми и мелко нарезанными листиками базилика.

Салат из краснокочанной капусты с отварными грибами

Вам понадобится: 300 г краснокочанной капусты, 300 г грибов, 2 соленых огурца, 1 головка репчатого лука, 1 стакан сметаны, зелень, соль и сахар по вкусу

Краснокочанную капусту нашинковать, посолить, помять до образования сока. Отваренные грибы нарезать соломкой, огурцы и лук мелко нарубить. Все продукты перемешать, добавить сметану, соль и сахар по вкусу. Готовый салат украсить рубленой зеленью.

Салат овощной с сыром

Вам понадобится: 300 г картофеля, 300 г салата, 200 г сыра, 2 помидора, 1 перец, 1 небольшой сельдерей, 50 г маринованных огурцов, 200 г майонеза, соль по вкусу

Отварить сельдерей и картофель в кожуре, остудить и очистить. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу. Картофель, сельдерей, сыр, помидоры, перец и огурцы нарезать небольшими кубиками. Листья салата нарезать лапшой. Подготовленные продукты перемешать, посолить и заправить майонезом.



Салат с оливками и адыгейским сыром

Вам понадобится: 6—7 шт. оливок, 50 г адыгейского сыра, 1 помидор, 1 пучок петрушки, 1 ст. л. оливкового масла, соль, перец по вкусу

Помидор нарезать ломтиками, зелень мелко нарубить, сыр нарезать кубиками, оливки — колечками. Все смешать, посолить, поперчить и заправить оливковым маслом.

Салат болгарский «Шопский»

Вам понадобится: 100 г брынзы, 3 помидора, 2 огурца, 1 луковица, 4 ст. л. растительного масла, сок $\frac{1}{2}$ лимона, соль

Болгарский перец поместить в разогретую духовку на 7—10 мин для запекания, остудить, снять кожицу и удалить сердцевину, нарезать небольшими полосками. Помидоры и огурцы нарезать кубиками, лук — кольцами. Ингредиенты аккуратно соединить, заправить маслом, добавить лимонный сок и соль. Выложить салат на блюдо, посыпать тертой брынзой.

Салат «Идиллия»

Вам понадобится: 200 г консервированной кукурузы, 2 яблока, 2 моркови, $\frac{1}{2}$ стакана изюма, 2 ч. л. лимонного сока, 3—4 ст. л. сметаны, 1 ст. л. сахара

Яблоки очистить от кожуры и нарезать кубиками. Изюм перебрать, промыть в теплой воде, обсушить. Морковь очистить и натереть на специальной терке короткой соломкой. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить кукурузу. Заправить салат сметаной, сахаром, лимонным соком и хорошо перемешать.

Салат «Буковина»

Вам понадобится: 2 картофелины, 1 морковь, 1 сладкий перец, 20 г консервированного зеленого горошка, 50 г копченой колбасы, 100 г майонеза, несколько перьев зеленого лука, соль

Картофель и морковь отварить, очистить и нарезать кубиками. Добавить колбасу и перец, нарезанные кубиками, колечки зеленого лука, зеленый горошек. Заправить салат майонезом, посолить по вкусу, перемешать и поставить в холодильник. Перед подачей на стол украсить кольцами сладкого перца.



Фруктовый салат с ликером

Вам понадобится: 1 яблоко, 1—2 апельсина, 2 киви, 1 банан, 2 ст. л. апельсинового или миндального ликера, 1 ст. л. миндаля, сливки по вкусу

Банан, киви, яблоко, из которого предварительно удалили сердцевину, нарезать мелкими кубиками. Сложить все в креманку, перемешать и полить ликером. Апельсин тщательно очистить, нарезать мелкими кусочками и выложить поверх фруктов. Украсить салат сливками и миндалем.

Салат «Пальчики оближешь»

Вам понадобится: 500 г вареной свеклы, 250 г арахиса, 100 г чернослива, 100 г кураги, 100 г майонеза, чеснок по вкусу

Арахис поджарить на медленном огне, остудить, очистить и перемолоть. Охлажденную вареную свеклу очистить и натереть на крупной терке. Чернослив и курагу нарезать тоненькой соломкой. Чеснок пропустить через пресс или натереть на мелкой терке. Подготовленные ингредиенты перемешать, добавив майонез. Перед подачей на стол салат должен настояться в холодильнике.

Салат из кукурузы с цветной капустой

Вам понадобится: 200 г консервированной кукурузы, 200 г цветной капусты, 200 г помидоров, 40 г сметаны, 40 г майонеза, 1 яйцо, зелень укропа, листья зеленого салата, перец, соль

Цветную капусту очистить, отварить в подсоленной воде, охладить и разобрать на мелкие соцветия. Помидоры нарезать ломтиками. Овощи смешать с зернами кукурузы, заправить сметаной, майонезом, солью и перцем. Готовый салат выложить в салатник на листья зеленого салата, посыпать рубленой зеленью укропа и украсить дольками сваренного вкрутую яйца.

Салат из свеклы и яблок с грецкими орехами

Вам понадобится: 350 г свеклы, 400 г яблок, 150 г грецких орехов, 200 г майонеза, зелень укропа или петрушки

Отваренную свеклу и яблоки нарезать тонкой соломкой или кубиками, соединить с дроблеными грецкими орехами, заправить майонезом. Перед подачей на стол посыпать салат мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.



Салат «Цветок» из помидора с творогом

Вам понадобится: 1 помидор, 100 г творога, 1 ст. л. сметаны, 1 зубчик чеснока, 5 листьев салата, 1—2 веточки укропа, 1—2 пера зеленого лука, соль по вкусу

Срезать шляпку помидора зигзагом и выложить в центр тарелки, по краям тарелки выложить листья салата. Из помидора вынуть мякоть и вырезать несколько ромбиков. Мелко наре-

зять укроп. Выдавить через пресс дольку чеснока, добавить творог, сметану, соль, укроп и тщательно перемешать. Фаршировать массой помидор, сверху украсить мелкими листиками салата или зелеными перьями лука, тонкими ломтиками помидора. «Цветок» поставить на шляпку. В каждый салатный лист положить по ложке творога, сверху — ромбик помидора.

Салат из помидоров, яиц и сыра

Вам понадобится: 400 г помидоров, 4 яйца, 150 г сыра, 250 г сметаны, соль

Помидоры и сваренные вкрутую яйца нарезать кружочками, положить в салатник, посолить. Сыр натереть на крупной терке, смешать со сметаной и залить этой смесью помидоры и яйца. Украсить салат кусочками помидоров и яиц, кубиками сыра.

Салат «Осенний»

Вам понадобится: 500 г тыквы, 2 помидора, 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. сливочного масла, ½ стакана рубленой зелени петрушки и укропа, листья зеленого салата, растительное масло, соль, черный молотый перец по вкусу

Очищенную тыкву нарезать небольшими кубиками, припустить до мягкости в сливочном масле. Заправить по вкусу солью, перцем и осторожно, чтобы не размять, перемешать. Остывшую тыкву заправить рубленой зеленью, измельченным чесноком и растительным маслом. Готовый салат украсить дольками помидоров и листьями зеленого салата.



Салат с шампиньонами и сыром фета

Вам понадобится: 1 банка маринованных шампиньонов, 100 г сыра фета, 2 помидора, 2 огурца, 1 луковица, 1 банка маслин без косточек, 1 ст. л. сока лимона, 1 ч. л. сушеного базилика, 1 ч. л. сушеного орегано, 2 ст. л. оливкового масла, листья салата для украшения

Помидоры и огурцы нарезать крупными кубиками, лук — очень мелко. Смешать огурцы, помидоры, лук, нарезанные шампиньоны и маслины с сушеными травами и лимонным соком, добавить 1 ст. л. оливкового масла. Выложить салат на тарелку, сверху посыпать нарезанным крупными кубиками сыром фета, сбрызнуть оставшимся оливковым маслом и украсить листьями салата.

Салат из помидоров и яиц со сметаной

Вам понадобится: 400 г помидоров, 4 яйца, 200 г сметаны, зелень, листья зеленого салата, соль

Помидоры и сваренные вкрутую яйца нарезать дольками, выложить в салатник. В сметану добавить мелко нарезанную зелень, соль, перемешать и залить этой смесью помидоры и яйца.

Салат по-французски

Вам понадобится: 200 г картофеля, 250 г сладкого перца (красного и желтого цвета), 500 г помидоров, 50 г репчатого лука, по 50 г зелени петрушки и укропа, 50 г изюма, 300 г сметаны, 50 г растительного масла, соль, перец

Отварной картофель и помидоры очистить от кожуры, перец — от сердцевины. Все овощи нарезать мелкими кубиками, добавить мелко нарубленный репчатый лук, рубленую зелень петрушки и укропа, изюм. Посолить, поперчить и перемешать. Полить салат растительным маслом, смешанным со сметаной, и дать пропитаться.

Вальдорфский салат



Вам понадобится:

1 яблоко, 1 стебель сельдерея, ½ стакана клюквы, ½ стакана грецких орехов, листья салата для украшения

Для соуса: 2 ст. л. майонеза, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. меда, соль, перец по вкусу

Орехи слегка обжарить, остудить и измельчить. Яблоко нарезать крупными кусочками. Сельдерей измельчить и смешать с яблоком, клюквой и орехами. Заправить салат соусом. Подавать, выложив на тарелку поверх листьев салата.

Соус. Смешать майонез, лимонный сок, мед, соль и перец.

Салат «Зимний»

Вам понадобится: 500 г картофеля, 250 г репчатого лука, 2 яйца, 250 г редьки или редиса, 250 г маринованных огурцов, 50 г зеленого горошка, 250 г сметаны или кефира, кориандр, черный перец, зелень петрушки по вкусу

Картофель отварить, очистить и нарезать дольками. Репчатый лук нарезать кольцами, маринованные огурцы — кружочками,

редис или редьку — дольками. Все продукты перемешать, добавить зеленый горошек, кориандр, посолить, поперчить. Сверху положить нарезанные кружочками вареные яйца, посыпать измельченной зеленью петрушки, залить сметаной или кефиром.

Салат «Адмиральский»

Вам понадобится: 2 небольшие картофелины, 2 большие моркови, 1 редька, 1 яблоко, 1 луковица, 2 яйца, майонез, соль, зелень петрушки

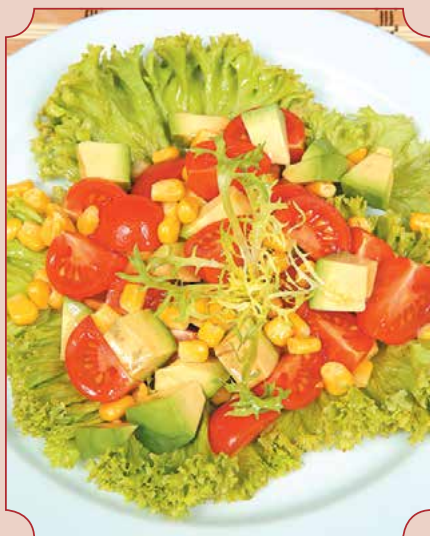
Картофель и яйца отварить. Все овощи и яблоко очистить. Картофель, лук и яблоко нарезать небольшими кубиками. Морковь и редьку натереть на терке. Овощи выложить в салатник слоями, смазывая каждый слой майонезом и посыпая солью, в следующем порядке: картофель, лук, яблоко, редька, морковь. Верхний слой также промазать майонезом. Украсить салат листиками петрушки и вареными яйцами, нарезанными кружочками. На середину каждого желтка выдавить каплю майонеза.

Салат из помидоров, сладкого перца и брынзы

Вам понадобится: 5 помидоров, 1 стручок сладкого перца, 100 г брынзы, зелень петрушки, соль

Помидоры нарезать дольками, сладкий перец — соломкой. Брынзу натереть на крупной терке. Подготовленные ингредиенты смешать, посолить по вкусу, обильно посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат с авокадо и кукурузой



Вам понадобится:

1 кочан зеленого салата, 200 г консервированной кукурузы, 1 крупное авокадо, 150 г помидоров черри, 2 ст. л. сока лайма, 60 г воды, перец красный на кончике ножа, соль по вкусу

Помидоры разрезать на четверти. Авокадо очистить и нарезать кубиками. Четверть количества авокадо положить в блендер, добавить сок лайма, перец, соль и воду, взбить в пюре. В салатнике смешать нарезанный руками салат, кукурузу, авокадо и помидоры. Полить пюре и подать на стол.

Салат «Ассорти»

Вам понадобится: 3 огурца, 4—5 помидоров, 6 стручков сладкого перца, 2 головки репчатого лука, 2—3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, 1 ст. л. измельченной зелени укропа, черный молотый перец, соль

Помидоры и огурцы нарезать тонкими ломтиками, перец — соломкой, лук — полукольцами. Салат заправить раститель-

ным маслом, молотым перцем, уксусом. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Салат из огурцов по-гречески

Вам понадобится: 400 г огурцов, 5 яиц, 5 зубчиков чеснока, 200 г простокваши, 60 г растительного масла, 40 г винного уксуса, зелень, перец, соль

Огурцы нарезать мелкими кубиками, слегка посолить и оставить на 10 мин. Сваренные вкрутую яйца мелко нарубить. Чеснок пропустить через пресс. Зелень мелко нарубить. Простоквашу смешать с растительным маслом и яйцами, добавить винный уксус, огурцы с выделившимся соком, чеснок, зелень и посыпать молотым перцем. Подавать салат в холодном виде.

Салат «Огонек»

Вам понадобится: 300 г помидоров, 100 г сыра, 100 г репчатого лука, 100 г болгарского сладкого перца, ½ стручка горького перца, 50 г зелени петрушки, 30 г растительного масла, лимонный сок, соль по вкусу

Лук нарезать тонкими полукольцами, стручки сладкого и острого перца очистить от семян и нарезать соломкой. Помидоры нарезать кубиками, смешать с луком и перцем, посолить. Выложить овощи в салатник, заправить тертым сыром, растительным маслом и рубленой зеленью петрушки. При подаче на стол сбрызнуть лимонным соком.



Панцанелла

Вам понадобится: 4 ломтика черствого белого хлеба, $\frac{1}{2}$ сладкого перца желтого цвета, $\frac{1}{2}$ сладкого перца красного цвета, 1 огурец, 4—5 помидоров, 1 стебель сельдерея, 1 красная луковица, 1 ст. л. рубленого базилика, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. бальзамического уксуса, 1 ст. л. красного винного уксуса, соль, перец по вкусу

Хлеб, помидоры, огурец и перец нарезать кубиками, сельдерей — ломтиками, все соединить. Лук мелко нарубить и добавить к смеси, перемешать. Заправить салат оливковым маслом, смешанным с двумя видами уксуса, солью и перцем. Добавить базилик, перемешать.

Салат из овощей с яйцами

Вам понадобится: 200 г помидоров, 100 г репчатого лука, 50 г маслин, 2 яйца, 100 г майонеза, 50 г листового салата, 40 г сыра, зелень

Сваренные вкрутую яйца и помидоры нарезать кружочками, сладкий репчатый лук — кольцами. В салатник на листья салата положить слоями помидоры, лук, яйца, залить майонезом. Посыпать тертым сыром. Украсить зеленью и маслинами.

Салат из свежей капусты с орехами и корицей

Вам понадобится: 400 г свежей капусты, 200 г яблок, 100 г твердого сыра, 4 ст. л. толченых грецких орехов, 1 ч. л. молотой корицы, ½ стакана сметаны, 2 ст. л. майонеза, 2 ст. л. рубленой зелени, соль, сахар, уксус

Капусту нашинковать, перетереть с солью. Очищенные яблоки нарезать соломкой и смешать с капустой. Добавить натертый на крупной терке сыр, рубленую зелень и толченые орехи. Заправить салат сметаной, смешанной с майонезом, уксусом, корицей, солью и сахаром. Подавать салат охлажденным.

Салат из огурцов с грибами

Вам понадобится: 1 банка маринованных огурцов (пикули), 1 банка маринованных опят, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, зелень укропа и листья салата для украшения

С огурцов и грибов слить рассол. Лук нарезать тонкими полукольцами. Все смешать и заправить растительным маслом. Украсить зеленью укропа и листьями салата.



Греческий салат с овечьим сыром

Вам понадобится: 450 г помидоров, 1 длинный огурец, 200 г овечьего сыра, 1 пучок зеленого салата, 50 г маслин, 4 стебля зеленого лука

Для заправки: 6 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, соль, перец

Помидоры разрезать каждый на 8 частей. Огурец разрезать вдоль пополам, удалить семена, мякоть нарезать кусочками. Овечий сыр нарезать кубиками, зеленый лук — колечками. Каждую маслину разрезать пополам и удалить косточку. Выложить в большую миску полоски зеленого салата, дольки помидоров, кусочки огурца, кубики овечьего сыра, колечки зеленого лука и половинки маслин. Овощи залить заправкой, осторожно перемешать, выложить в салатник и украсить ломтиками помидоров и половинками маслин.

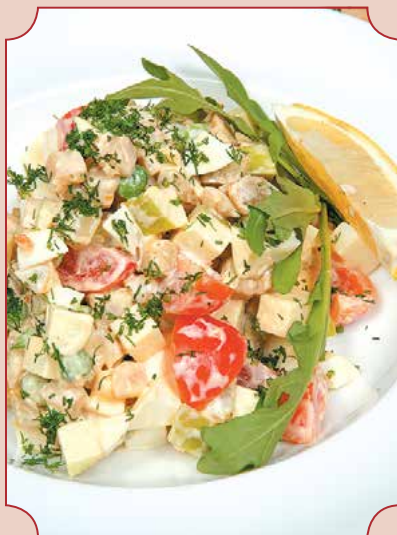
Заправка. Оливковое масло смешать с лимонным соком, приправить солью и перцем.

Салат из помидоров, моркови и сулугуни

Вам понадобится: 3 помидора, 3 моркови, 100 г сулугуни, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, зелень базилика, соль

Твердые мясистые помидоры нарезать кубиками. Морковь и сулугуни натереть на крупной терке. Подготовленные ингредиенты смешать с измельченным чесноком, рубленой зеленью базилика, по вкусу посолить. Приправить растительным маслом и аккуратно перемешать. Выложить в салатник, украсить листиками базилика.

Салат из баклажанов с луком и зеленым горошком



Вам понадобится: 300 г баклажанов, 2 луковицы, 100 г зеленого горошка, 2 яйца, 1 яблоко, 1 помидор, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. лимонного сока, зелень укропа, листья салата и долька лимона для украшения

Для соуса: 5 ст. л. майонеза, 1 стакан сметаны, 2 зубчика чеснока, 1 ч. л. горчицы

Баклажаны очистить, нарезать ломтиками или кубиками, тушить в растительном масле с мелко нарезанным луком. Охладить, смешать с зеленым горошком, нарезанными кубиками яйцами и яблоком и дольками помидора, добавить сок лимона, соль, сахар, заправить соусом. Салат украсить долькой лимона, мелко нарубленным укропом и листьями салата.

Соус. Смешать майонез, сметану, горчицу и толченый чеснок.

Салат из редиса и огурцов по-французски

Вам понадобится: 2 огурца, 200 г редиса, 1 лимон, 100 г твердого сыра, зелень укропа и петрушки

Огурцы нарезать мелкими кубиками. Редис очистить, нарезать кубиками и полить соком лимона. На блюдо в центр положить редис, вокруг него — нарезанные огурцы, посыпанные тертым сыром. Салат посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Салат «Гурман» из моркови

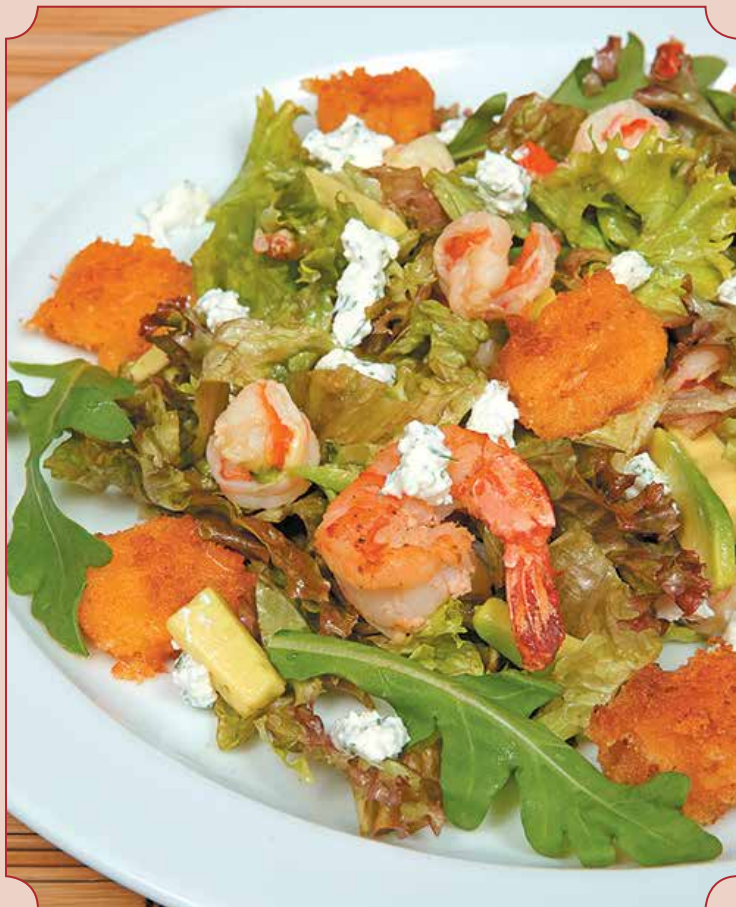
Вам понадобится: 500 г моркови, 1 головка красного репчатого лука, $\frac{1}{2}$ стакана йогурта, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза, 3 ст. л. лимонного сока, 2 ч. л. лимонной цедры, 1 ст. л. горчицы, 1 стакан рубленых грецких орехов, 1 стакан изюма, сахар, перец по вкусу

Морковь натереть на крупной терке, репчатый лук нарезать полукольцами. В миске смешать майонез, йогурт, горчицу, лимонный сок, цедру, сахар и перец. Добавить морковь, лук, орехи и промытый в теплой воде изюм, все хорошо перемешать.

Салат из капусты с фисташками

Вам понадобится: 150 г белокочанной капусты, 2 ст. л. рубленых фисташек, 1 морковь, 1 апельсин, 20 г лимона, соль и сахар по вкусу

Белокочанную капусту и морковь нашинковать тонкой соломкой, приправить лимонным соком, сахаром и солью. Апельсин очистить от кожуры и пленок, нарезать ломтиками, оставив несколько долек для украшения. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник слоями, украсить зеленью, дольками апельсина, посыпать рублеными фисташками.



Салат из авокадо с креветками

Вам понадобится: 2 авокадо, 200 г креветок, 1 ст. л. панировочных сухарей, 1 яйцо, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. сливочного масла, 150 г сыра, 50 г кедровых орехов, $\frac{1}{4}$ лимона, соль, черный молотый перец по вкусу, 1 пучок листьев салата

Авокадо разрезать пополам, вынуть мякоть ложкой, сбрызнуть лимонным соком и размять. Листья салата мелко нарезать, смешать с авокадо, посолить, поперчить и заправить оливковым маслом. Сыр нарезать кубиками, обмакнуть в яйцо, обвалять в сухарях и немного обжарить в сливочном масле. Креветок обжарить в сливочном масле. Салат посыпать обжаренными кубиками сыра, креветками и очищенными кедровыми орехами.

Салат овощной с яйцами

Вам понадобится: 2 помидора, 50 г зеленого лука, 1 редька, 2 яйца, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. соевого соуса, 2 ч. л. сахара, зелень укропа, черный молотый перец и соль по вкусу

Редьку тщательно вымыть, очистить и нашинковать соломкой. Помидоры и сваренные вкрутую яйца нарезать дольками, зеленый лук — кольцами. Нарезанные продукты положить в салатник, полить растительным маслом, смешанным с соевым соусом, сахаром, солью и перцем. Подавать салат охлажденным, украсив зеленью укропа.

Салат из редьки с грецкими орехами

Вам понадобится: 2 редьки, 2 моркови, 12 грецких орехов, ½ лимона, 8 зубчиков чеснока, соль по вкусу

Редьку и морковь тщательно вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. Грецкие орехи и чеснок растолочь в ступке. Подготовленные ингредиенты смешать, влить лимонный сок,

посолить. Свежую лимонную цедру натереть на мелкой терке и ввести в салат. Хорошо перемешать.

Греческий салат с брынзой



Вам понадобится:
4 огурца, 5 помидоров, 1—2 сладких перца, 1 красная луковица, 200—250 г брынзы, 1 банка маслин без косточек, 1 пучок зеленого салата, 2—3 ст. л. растительного масла, соль, перец по вкусу

Огурцы нарезать кусочками, помидоры — кубиками, брынзу — мелкими кубиками, лук — полукольцами, перец сладкий — тонкими полосками, маслины — кольцами. Салат нарезать и добавить к остальным ингредиентам. Все перемешать, посолить и поперчить по вкусу и заправить растительным маслом.

Салат картофельный по-эстонски

Вам понадобится: 600 г картофеля, 1 огурец, 2 яйца, 2 ст. л. растительного масла, 5 ст. л. сметаны, 1 ст. л. лимонного сока, 2 зубчика чеснока, соль и сахар по вкусу

Отваренный картофель нарезать небольшими кубиками, полить растительным маслом. Огурец и сваренные вкрутую яйца мелко нарезать, залить сметаной и лимонным соком, добавить толченый чеснок, соль, сахар, соединить с картофелем и тщательно перемешать.

Салат из белокочанной капусты и чернослива

Вам понадобится: 400 г белокочанной капусты, 1 морковь, 100 г чернослива, 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. воды, лимонная кислота

Белокочанную капусту нарезать соломкой, посыпать сахаром, помять до появления сока, сок отжать. Размягченный чернослив нарезать кусочками. Свежую морковь натереть на крупной терке. Капусту, морковь и чернослив перемешать и добавить разведенную водой лимонную кислоту (или сок лимона). Перед подачей на стол украсить салат черносливом и кусочками моркови.

Салат из сырых овощей

Вам понадобится: 300 г свеклы, 300 г моркови, 300 г белокочанной капусты, 5 ст. л. растительного масла, зелень петрушки и укропа, 2 зубчика чеснока, соль, молотый перец по вкусу

Свеклу и морковь натереть на крупной терке. Капусту мелко шинковать. Добавить измельченную зелень петрушки и укропа, пропущенный через пресс чеснок. Все ингредиенты перемешать, заправить растительным маслом, добавить по вкусу соль и перец. В качестве заправки для этого салата подойдет и сметана, и майонез.

Салат с жареными помидорами и спаржей



Вам понадобится:
750 г помидоров
черри, 25 побегов
спаржи, ½ стакана
маслин без косто-
чек, 1 кочан салата
латук, 50 г салата
рокет, 1 кочан сала-
та фризе, 5 ст. л.
оливкового масла,
3 зубчика чеснока,
соль, перец по вкусу

Нагреть духовку до
180 °С. Чеснок очистить

и измельчить. Помидоры выложить на противень, каждый проткнуть вилкой, сбрызнуть 2 ст. л. оливкового масла, присыпать чесноком, поперчить и посолить. Запекать в духовке 25 мин, после чего переложить на блюдо. Выделившийся сок слить в миску. Спаржу очистить, полить оставшимся маслом, приправить солью и перцем и жарить, постоянно переворачивая, в течение 5 мин. Листья всех видов салата вымыть, обсушить, нарвать, полить соком от помидоров, перемешать. Добавить помидоры, спаржу и маслины и подать на стол.

Салат с морковью и редькой

Вам понадобится: 1 крупная морковь, 1 редька, 2 яйца, 2—3 зуб-
чика чеснока, майонез, соль по вкусу

Морковь и редьку натереть на мелкой терке. В салатник выложить слой мелко нарезанных сваренных вкрутую яиц, посыпать измельченным чесноком. Сверху выложить слоями редьку, чеснок, морковь, залить майонезом и посолить. Некоторое время салат должен настояться, чтобы овощи пустили сок. При подаче на стол украсить ломтиками огурцов или вареной свеклы.

Салат из цветной капусты с арахисом

Вам понадобится: 1 кочан цветной капусты, 150 г арахиса, 200 г йогурта, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. молотого тмина, 1 ч. л. обжаренных зерен горчицы, 6 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. растительного масла, $\frac{1}{4}$ ч. л. перца чили, 2 ст. л. рубленой мяты, соль

Разделить цветную капусту на соцветия (листья сохранить) и бланшировать 5 мин в подсоленной воде. В йогурт выдавить через пресс чеснок, добавить тмин, зерна горчицы, лимонный сок и растительное масло, посолить. Смешать капусту с арахисом, полить маринадом, посыпать перцем чили и мятой. Подать салат на капустных листьях.

Салат с редисом, луком и брынзой

Вам понадобится: 200 г красного редиса, 1 головка белого или красного репчатого лука, 200 г брынзы, 10 маслин, молотый красный перец по вкусу

Брынзу натереть на терке и перемешать с мелко нарезанным луком и красным перцем. Редис вымыть, обсушить и мелко

нарезать. Маслины без косточек нарезать кольцами. Все перемешать, выложить горкой в салатник и подать на стол.

Салат из фасоли с яблоками

Вам понадобится: 200 г фасоли, 2 крупных яблока, 1 свекла, 3 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. винного уксуса, соль, перец по вкусу, зелень петрушки, укропа для украшения



Фасоль и свеклу отварить, остудить. Яблоки и свеклу очистить и нарезать мелкими брусочками. Все ингредиенты смешать, заправить уксусом, растительным маслом, посолить, поперчить и украсить зеленью.

Салат из картофеля, овощей и сельди

Вам понадобится: 2 картофелины, 1 сельдь, 1 яйцо, 1 огурец, 1 помидор, 20 г зеленого салата, 1 небольшая головка репчатого лука, 20 г зеленого лука, 30 г консервированного зеленого горошка, ½ стакана майонеза, укроп, соль

Отварной картофель, сваренное вкрутую яйцо, свежие помидор и огурец нарезать тонкими полукружьями, филе сельди — ломтиками, листики салата — соломкой. Лук репчатый и зеленый мелко нарубить. Смешать ингредиенты, добавить зеленый горошек, заправить майонезом, посолить по вкусу. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Весенний салат с картофелем и редисом

Вам понадобится: 100 г редиса, 100 г картофеля, 2 яйца, 100 г свежих огурцов, 30 г листьев салата, 20 г зеленого лука, 100 г сметаны, 1 ч. л. сахарной пудры, соль и перец по вкусу

Вокруг нарезанного зеленого салата, выложенного горкой на середину блюда, расположить секторами овощи: нарезанные кубиками свежие огурцы, редис, вареный картофель, нарезанный мелкими кружочками зеленый лук. В центре положить кружочки вареных яиц, украсить листиками салата. При

подаче на стол овощи слегка посолить. В соуснике подать сметану, слегка заправленную солью, перцем и сахарной пудрой. Можно этой сметаной полить салат вокруг горки.

Салат из авокадо с сыром

Вам понадобится: 1 авокадо, 100 г российского сыра, 2 сладких перца разного цвета, 1 груша, 2 ст. л. лимона, 1 зубчик чеснока, листья салата и зелень укропа для украшения.

Для соуса: 6 ст. л. орехового масла, сахар, соль, перец по вкусу

Вымыть овощи и фрукты, перец нарезать полукольцами, грушу и сыр — соломкой. Авокадо нарезать тонкими ломтиками.



ми, сбрызнуть соком лимона. Смешать в салатнике авокадо, перец, грушу, сыр и измельченный чеснок. Заправить соусом и подать на листьях салата, украсив зеленью укропа.

Соус. Взбить ореховое масло, соль, сахар и перец.

Салат из шампиньонов

Вам понадобится: 200 г шампиньонов, 2 яйца, сок 1 лимона, растительное масло, зелень укропа, соль, черный молотый перец

Шампиньоны отварить в подсоленной воде, охладить и нарезать. Яйца, сваренные вкрутую, нарезать кубиками, соединить с грибами, перемешать, заправить соком лимона, растительным маслом. Выложить в салатник, посыпать мелко нарезанным укропом, перцем и солью.

Салат из картофеля и патиссонов

Вам понадобится: 600 г картофеля, 300 г патиссонов, 100 г консервированного зеленого горошка, 2 сваренных вкрутую яйца, 50 г зеленого лука, 200 г майонеза, зелень петрушки и укропа, листья зеленого салата, соль

Картофель отварить в кожуре, остудить, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Так же нарезать отваренные до готовности, охлажденные и очищенные патиссоны. Добавить зеленый горошек, мелко нарезанный зеленый лук и рубленые яйца, залить майонезом, посолить по вкусу и осторожно перемешать. Украсить листьями зеленого салата, дольками вареного яйца, зеленым луком и мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.



Салат из капусты с апельсинами и зеленью

Вам понадобится: 300 г белокочанной капусты, 2 апельсина, 3 ст. л. яблочного или винного уксуса, 2 ст. л. оливкового масла, соль, перец по вкусу, зелень петрушки, лук зеленый, укроп для украшения

Капусту тонко нашинковать и слегка размять со щепоткой соли. Апельсины очистить от кожуры и перепенок и нарезать кусочками. Соединить, заправить уксусом, смешанным с оливковым маслом, поперчить и посолить по вкусу. Украсить не слишком мелко нарезанной зеленью.

Салат из грибов и помидоров

Вам понадобится: 300 г грибов, 300 г помидоров, 200 г картофеля, 1 головка репчатого лука, растительное масло, соль

Отваренные грибы нарезать кусочками, отварной картофель — кубиками, помидоры разрезать на 4 части. Все смешать, добавить мелко нарезанный лук, посолить и заправить растительным маслом.

Салат грибной с сыром и яйцами

Вам понадобится: 400 г свежих грибов, 2 яйца, 100 г твердого сыра, ½ стакана майонеза, соль, зелень петрушки

Грибы отварить в подсоленной воде, охладить, нарезать кусочками. Яйца, сваренные вкрутую, нарезать дольками, сыр натереть на крупной терке. Подготовленные ингредиенты заправить майонезом, посолить по вкусу и перемешать. Украсить салат листиками петрушки.

Салат грибной со сладким перцем

Вам понадобится: 250 г маринованных грибов, 1 стручок сладкого болгарского перца, 1 ст. л. измельченного зеленого лука, 1 ст. л. салата латук, соль, молотый перец по вкусу

Для заправки: 4 ст. л. сметаны, 1 ст. л. хрена, 2 ст. л. лимонного сока

Маринованные грибы измельчить, сладкий болгарский перец нарезать соломкой, добавить зеленый лук, салат латук, соль и перец, полить салат заправкой и перемешать.

Заправка. Смешать все указанные для заправки ингредиенты.

Фруктовый салат

Вам понадобится: 2 апельсина, 2 банана, 2 лимона, 2 грецких ореха, 2 ст. л. измельченного чернослива

Для соуса: ½ стакана меда, ½ стакана фруктового йогурта



Фрукты очистить от кожуры. Апельсины и лимоны разобрать на дольки, оставить немного для украшения, остальные нарезать. Бананы нарезать кубиками. Орех очистить и мелко нарубить. Все соединить, добавить чернослив, заправить соусом и перемешать.

Соус. Тщательно смешать мед и йогурт.

Салат из цветной капусты

Вам понадобится: 400 г цветной капусты, 250 г редиса

Для заправки: 2 ст. л. растительного масла, 15 г лимонного сока, 40 г зеленого лука, 1 ч. л. сахара, соль, перец

Отварить цветную капусту (не переваривать!), охладить. Разделить на мелкие соцветия, выложить в салатник, добавить нарезанный дольками редис. Залить салат заправкой и подать на стол.

Заправка. Смешать растительное масло, лимонный сок (можно заменить разведенной водой лимонной кислотой) и мелко нарезанный зеленый лук. Добавить по вкусу сахар, соль и перец.

Салат из цветной капусты с соусом

Вам понадобится: 1 кочан цветной капусты, 2 ст. л. тыквенных семечек, 1 стручок желтого сладкого перца, 2 моркови, 1 кочан зеленого салата, ½ зеленого лука

Для соуса: 250 г обезжиренного йогурта, 2 ст. л. растительного масла, 1 зубчик чеснока, соль, перец

Цветную капусту разделить на соцветия, бланшировать в подсоленной воде 5 мин, откинуть на дуршлаг, охладить. Тыквенные семечки поджарить на сковороде. Сладкий перец нарезать соломкой, морковь — ломтиками, салат — небольшими

кусочками, зеленый лук — колечками. Капусту, морковь, перец, салат и зеленый лук смешать и посыпать тыквенными семечками. Отдельно подать соус.

Соус. Смешать йогурт и растительное масло, приправить солью и перцем. Чеснок пропустить через пресс и добавить в соус.

Зеленый салат с лососем под соусом пармезан



Вам понадобится:

100 г подкопченного лосося, 30 г салата лоло-россо, 30 г салата романо, 10 г красного репчатого лука, 70 г соуса пармезан, черный молотый перец на кончике ножа, веточка укропа

Для соуса: 2 ст. л. майонеза, 1 ст. л. овощного бульона, 1 ст. л. тертого пармезана, 1 ч. л. соевого соуса, соль, веточка укропа

Листья салатов лоло-россо и романо вымыть, обсушить, аккуратно нарвать большими кусками и выложить на тарелку. Филе подкопченного лосося нарезать крупными пластинами и разложить на салате по кругу. Выложить горкой красный репчатый лук, нарезанный полукольцами. Полить салат соусом пармезан, поперчить и посыпать рубленым укропом.

Соус. Добавить в майонез овощной бульон, тертый сыр пармезан, соевый соус, соль, мелко нарубленный укроп и перемешать. Накрыть крышкой и охладить.

Салат «Мозаика»

Вам понадобится: 125 г консервированной зеленой фасоли, 2 моркови, 1 стручок красного или желтого сладкого перца, $\frac{1}{3}$ стакана рубленого миндаля, 2 стебля сельдерея, 3 стебля зеленого лука, 200 г консервированной кукурузы, 1 стакан консервированного зеленого горошка, 1 зубчик чеснока

Для заправки: $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, $\frac{1}{2}$ стакана винного или яблочного уксуса, $\frac{1}{4}$ стакана рубленых листьев базилика, соль и перец по вкусу

На сухой горячей сковороде поджарить миндаль. Морковь и сладкий перец нарезать кубиками, сельдерей — тонкими ломтиками, зеленый лук нашинковать. Стручки фасоли разрезать на кусочки. Подготовленные ингредиенты смешать, добавить кукурузу и зеленый горошек, пропущенный через пресс чеснок и молотый миндаль. Залить салат заправкой и перемешать.

Заправка. Смешать растительное масло с уксусом, добавить базилик, соль и перец.

Салат с морковью и сыром

Вам понадобится: 1 вареная морковь, 250 г сыра, 3 вареных яйца, 50 г грецких орехов, 50 г изюма, 2—3 киви, 3 зубчика чеснока, майонез

Вареную морковь, яйца, сыр и чеснок натереть на терке. Чеснок соединить с сыром. Изюм предварительно распарить, орехи измельчить. Подготовленные продукты выложить в форме кольца. Для этого в центр блюда нужно поместить широкую цилиндрическую емкость (широкий бокал и т. п.) и уложить вокруг нее продукты слоями в любой последовательности, смазывая каждый майонезом. Затем емкость аккуратно вынуть, поверхность и бока «кольца» покрыть майонезом и плотно посыпать мелко нарезанными кусочками киви.

Летний салат из краснокочанной капусты



Вам понадобится:

½ кочана салата
айсберг, ½ кочана
краснокочанной
капусты, 1 пучок
зеленого лука, 5 шт.
редиса, 3 ст. л.
оливкового масла,
1 лимон, 2 ст. л.
тертого пармезана,
соль морская
крупная, перец
черный молотый
по вкусу

Листья салата айсберг вымыть, обсушить и крупно нарвать. У краснокочанной капусты удалить кочерыжку и натереть капусту на крупной терке. Зеленый лук мелко нарезать, редис тонко нашинковать кружочками. Все соединить, посолить, поперчить, добавить оливковое масло и сок лимона, перемешать. Выложить на тарелку и посыпать тертым сыром пармезан.

Картофельный салат с грибами

Вам понадобится: 200 г вареного картофеля, 100 г маринованных грибов, 150 г соленых огурцов, 80 г квашеной капусты, соль, лук зеленый или репчатый по вкусу

Для заправки: 1 стакан растительного масла, 1 стакан яблочного или винного уксуса, 1 ст. л. сахара, $\frac{1}{4}$ ч. л. молотого черного перца, $\frac{1}{2}$ ч. л. соли

Картофель нарезать ломтиками, добавить мелко нарезанные соленые огурцы, маринованные грибы, квашеную капусту. Хорошо перемешать, полить салатной заправкой и, по желанию, добавить соль и зеленый лук.

Заправка. Все ингредиенты хорошо перемешать, слить в бутылку, закрыть и хранить в холодильнике. Эта заправка подходит и для других салатов.

Картофельный салат с помидорами и лососем

Вам понадобится: 600 г отварного картофеля, 200 г помидоров черри, 100 г рукколы, 200 г сыра, 180 мл йогурта с зеленью, 4 ст. л. белого винного уксуса, 100 г копченого лосося, 1 пучок кресс-салата, соль, перец

Картофель отварить в кожуре, очистить, нарезать кружочками. Помидоры разрезать пополам. Рукколу перебрать, вымыть, обсушить и нарезать крупными кусочками. Сыр нарезать соломкой. Картофель выложить в большую миску, добавить помидоры, рукколу и сыр, залить йогуртом, приправленным солью, перцем и уксусом. Все тщательно перемешать и оставить на 30 мин.

Салат выложить в салатник, сверху положить копченую лососину, нарезанную соломкой, и веточки кресс-салата.

Салат витаминный из сладких помидоров с сельдереем

Вам понадобится: 300 г помидоров, 3 г красного репчатого лука, 10 г стебля сельдерея, 1 ст. л. нерафинированного растительного масла, соль, белый молотый перец по вкусу, зелень сельдерея для украшения

Вымыть и подготовить овощи: помидоры нарезать крупными дольками, красный репчатый лук — полукольцами, стебель сельдерея — поперек кольцами. Все соединить, заправить салат солью, перцем, растительным маслом и осторожно перемешать. Подавать на стол, украсив веточками сельдерея.



Салат из кабачков с помидорами

Вам понадобится: 100 г кабачков, 2 помидора, 1 головка репчатого лука, 2 яйца, 4 ст. л. майонеза, по 2 ст. л. рубленой зелени петрушки и укропа, соль по вкусу

Вымытый молодой кабачок очистить и натереть на крупной терке, добавить мелко нарезанные помидоры. Смешать с нашинкованным луком, рубленой зеленью петрушки и укропа, мелко нарезанными белками сваренных вкрутую яиц, посолить. Яичные желтки растереть с майонезом и полученной массой заправить салат. Массу выложить в салатник, украсить веточкой петрушки.

Салат из огурцов и помидоров с зеленью

Вам понадобится: 2 огурца, 2 помидора, 1 стручок желтого сладкого перца, по 1 пучку кинзы, базилика и зеленого лука
Для маринада: 1 ст. л. винного уксуса, 2 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу

Огурцы и помидоры нарезать кубиками. Из сладкого желтого перца удалить сердцевину и семена и нарезать кубиками. Кинзу и базилик мелко нарубить, зеленый лук нарезать кольцами. В салатник выложить зелень кинзы, базилика. Перемешать огурцы, помидоры, сладкий перец, лук и выложить на зелень. Полить салат маринадом и украсить веточками базилика и зеленым луком.

Маринад. Смешать винный уксус с молотым черным перцем и солью. Взбивая маринад миксером, постепенно влить в него растительное масло.



Мексиканский салат с картофелем

Вам понадобится: 4 картофелины, 1 стручок желтого сладкого перца, 2 помидора, 2 сваренных вкрутую яйца, ½ стручка красного острого перца, 1 авокадо, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 1 ч. л. лимонного сока, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. рубленого зеленого лука, соль, свежемолотый черный перец по вкусу

Картофель очистить, нарезать ломтиками и отварить в подсоленной воде до готовности, 7—9 мин. Для заправки авокадо разрезать пополам, удалить косточку и очистить кожуру. Мякоть размять в пюре. Лук и чеснок очистить и измельчить. Добавить в пюре из авокадо оливковое масло, лимонный сок, лук, чеснок, соль и перец, тщательно перемешать, накрыть пленкой

и оставить на 10 мин. У сладкого и острого перца удалить сердцевину. Сладкий перец нарезать полукольцами, острый — тонкими кольцами. Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Яйца нарезать дольками. Смешать картофель, помидоры, яйца, сладкий и острый перец, приправить солью и перцем, добавить половину заправки и перемешать. Выложить салат на сервировочное блюдо, по кругу разместить оставшуюся заправку, посыпать зеленым луком и подать на стол.

Салат из авокадо и шампиньонов

Вам понадобится: 300 г шампиньонов, 1 авокадо, 3 ст. л. оливкового масла, сок 1 лимона, листья мяты, молотый черный перец, морская соль

Вымыть и очистить шампиньоны, нарезать их тонкими пластинками, поперчить, посолить, полить соком лимона и оливковым маслом. Очистить и крупными ломтиками нарезать авокадо, смешать с шампиньонами. Салат посыпать листьями мяты.

Салат «Грибное наслаждение»

Вам понадобится: 300 г маринованных шампиньонов, 1 стакан чернослива, $\frac{3}{4}$ стакана грецких орехов, майонез

Грибы отцедить, нарезать ломтиками. Чернослив размягчить в горячей воде, подсушить и нарезать небольшими кусочками. Орехи нарубить. Все смешать, добавить по вкусу майонез. Готовый салат выложить горкой в салатник, украсить кусочками чернослива и орехами.



Салат овощной с сыром

Вам понадобится: 1 стручок сладкого перца, 50 г маслин, 200 г салата, 2 стебля сельдерея, 2 ломтика хлеба

Для соуса: 40 г сыра с плесенью, ½ пучка базилика, 2 ст. л. винного уксуса, 1 ч. л. горчицы, 3 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. белого портвейна, 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. растительного масла, соль, перец по вкусу

Срезать с хлеба корку, мякиш нарезать кубиками $1,5 \times 1,5$ см, обжарить в растительном масле и охладить. Салат нарезать кусочками, перец — мелкими кубиками, сельдерей — тонкой соломкой. Все смешать и добавить маслины. Полить салат соусом, выложить на тарелки и посыпать хлебными кубиками.

Соус. Тщательно растереть сыр с горчицей. Подготовленную массу взбить вилкой с уксусом, портвейном и оливковым маслом, приправить солью, перцем и сахаром. Нарубить мелко листики базилика, добавить в соус, хорошо перемешать.

Салат из кабачков с шампиньонами

Вам понадобится: 2 небольших кабачка, 300 г маринованных шампиньонов, 2 ст. л. растительного масла, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. жирных сливок, соль и черный перец по вкусу, зелень укропа

Кабачки очистить, нарезать кружочками, спассеровать в растительном масле, посолить, поперчить, охладить. Шампиньоны промыть. Крупные грибы разрезать на 2—4 части. Репчатый лук нарезать кольцами. Подготовленные продукты красиво выложить на блюдо, украсить зеленью укропа. Сливки подать отдельно.

Салат из тертой моркови, свеклы, капусты и лука

Вам понадобится: 200 г моркови, 200 г свеклы, 200 г белокочанной капусты, 1 пучок зеленого лука, мед, лимонный сок

Овощи натереть, не смешивая. На блюдо выложить горкой белокочанную капусту. Вокруг нее кольцом положить тертую морковь и внешним кольцом — тертую свеклу. Полить все лимонным соком, смешанным с медом. Между кольцами положить мелко нарезанный зеленый лук.



Салат «Столичный» с грибами

Вам понадобится: 4 картофелины, 4 яйца, 4 соленых огурца, 1 морковь, 1 банка зеленого горошка, 1 головка репчатого лука, 200 г шампиньонов, 2 ст. л. майонеза, 4 ст. л. растительного масла

Картофель, яйца, морковь отварить, очистить и нарезать кубиками. Соленые огурцы нарезать кубиками. Репчатый лук и шампиньоны мелко нарезать, обжарить до готовности на растительном масле и выложить на салфетку, чтобы стек лишний жир. В салатник выложить все подготовленные продукты, заправить майонезом и перемешать.

Салат из свеклы с клюквой

Вам понадобится: 300 г вареной свеклы, ½ стакана грецких орехов, ¼ стакана клюквы, 3 ст. л. сметаны, зелень, перец, соль

Орехи мелко нарубить. Свеклу нашинковать соломкой, соединить с орехами, заправить солью и перцем. Выложить на блюдо, полить сметаной, украсить клюквой и рубленой зеленью.

Македонский салат с сыром

Вам понадобится: 400 г картофеля, 200 г болгарского перца, 2 яйца, 200 г сыра, 15 г зелени петрушки

Для соуса: 4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, соль, перец

Картофель отварить в кожуре, очистить, нарезать кубиками. Болгарский перец очистить от семян, нарезать полосками. Яйца, сваренные вкрутую, нарезать крупными ломтиками, сыр нашинковать тонкой соломкой. Все подготовленные продукты перемешать, добавить зелень петрушки. Готовое блюдо выложить в салатник, полить соусом, поместить в холодильник на 2 часа.

Соус. Растительное масло смешать с уксусом, солью и перцем.

Салат «Весна» со спаржей

Вам понадобится: 100 г спаржи, 50 г вареного картофеля, 100 г салата, 50 г вареной моркови, 100 г свежих огурцов, 30 г зеленого лука, 1 яйцо, ½ стакана сметаны, 1 пучок зелени укропа, соль, перец и сахарная пудра по вкусу

Вокруг нарезанного зеленого салата, выложенного горкой на середину плоского салатника, расположить секторами овощи: свежие огурцы, картофель и морковь, нарезанные кружочками; зеленый лук и вареную спаржу, нарезанную кусочками длиной 3 см. В центре на салат положить дольки сваренного

вкрутую яйца. При подаче на стол овощи слегка посолить, посыпать зеленью укропа. В соуснике подать сметану, слегка заправленную солью, перцем и сахарной пудрой, или полить этой сметаной салат вокруг горки.

Салат из печеной свеклы с орехами и чесноком

Вам понадобится: 500 г свеклы, $\frac{3}{4}$ стакана очищенных грецких орехов, 3 зубчика чеснока, $\frac{1}{4}$ стакана виноградного уксуса, 1 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, соль и молотый черный перец по вкусу

Свеклу вымыть, испечь, очистить от кожуры и очень мелко нарезать. Очищенные грецкие орехи, соль, чеснок, перец хорошо потолочь, развести в винном уксусе. Соединить смесь с нарезанной свеклой, добавив растительное масло, хорошо перемешать. Салат посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат «Министерский» с брусникой

Вам понадобится: 100 г брусники, 200 г ядер грецких орехов, 4 вареные моркови, 100 г зеленого лука, 4 вареных яйца, 200 г сыра, 1 стакан майонеза

Отварную морковь и яйца натереть на крупной терке. Грецкие орехи и зеленый лук мелко нарубить. Салат выкладывать слоями, поливая каждый слой майонезом: 1-й слой — рубленые орехи; 2-й — зеленый лук; 3-й — брусника; 4-й — тертая морковь; 5-й — тертые яйца. Поверхность салата полить майонезом, посыпать тертым сыром и украсить ягодами брусники.

МЯСНЫЕ САЛАТЫ



Зеленый салат с курицей

Вам понадобится: 200 г куриного филе, по 8—10 листьев салата латук, лолло-россо и фризе, 4 помидора черри, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. приправы для курицы с орегано

Для заправки: 50 мл оливкового масла, 1 ч. л. бальзамического уксуса, 1 зубчик чеснока, 3—4 веточки свежей петрушки.

Куриное филе вымыть, обсушить и натереть с обеих сторон приправой для курицы с орегано. Растительное масло разогреть

в сковороде, обжарить курицу по 4 мин с каждой стороны, остудить и нарезать тонкой соломкой. Салат разобрать на листья, вымыть, обсушить и крупно наравать. Помидоры вымыть, разрезать пополам. Смешать салат с куриным филе и помидорами, полить заправкой

Заправка. Смешать уксус с маслом, добавить мелко нарубленный чеснок и зелень петрушки.

Салат «Пьяная ветчина»

Вам понадобится: 200 г ветчины, 50 мл коньяка, 200 г шампиньонов, 1 яблоко, ½ пучка зеленого лука, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ст. л. майонеза, соль, перец по вкусу

Шампиньоны отварить в подсоленной воде, остудить. Яблоко очистить, нарезать соломкой. Зеленый лук измельчить. Ветчину нарезать кубиками. Все соединить в салатнике, сбрызнуть лимонным соком и коньяком, посолить, поперчить по вкусу и заправить майонезом.

Салат из тушеной говядины

Вам понадобится: 500 г говяжьей тушенки (нежирной), 10 небольших картофелин, 1 свекла, 1 луковица, 2 яйца, 200 г майонеза, 1 ст. л. измельченной зелени петрушки (или сельдерея), листья зеленого салата, соль и перец по вкусу

Тушеное мясо нарезать кусочками, отварной картофель — тонкими ломтиками. Добавить нарезанную кубиками вареную свеклу и мелко нарезанную зелень, лук, перемешать. За-



править майонезом и поставить в холодильник на 30 мин. Подавать на листьях зеленого салата, украсив дольками сваренных вкрутую яиц и зеленью.

Салат слоеный с черносливом

Вам понадобится: 100 г отварного мяса, 100 г картофеля, 100 г моркови, 100 г свеклы, 100 г чернослива без косточек, 100 г молотых грецких орехов, 250 г майонеза, зелень для украшения

Отварить картофель, морковь, свеклу, остудить очистить. Чернослив слегка распарить. Подготовленные продукты нарезать тонкой соломкой и выложить в салатник слоями: картофель, морковь, мясо, свекла, чернослив, орехи. Каждый слой смазать майонезом. Украсить салат зеленью.



Салат слоеный с орехами

Вам понадобится: 500 г отварного мяса, 4 сваренных вкрутую яйца, 5—8 соленых огурцов, 3—4 зубчика чеснока, 1 стакан очищенных грецких орехов, 2 ст. л. майонеза

Отварное мясо разобрать на волокна или мелко нарубить, уложить на дно плоского салатника, смазать майонезом. Огурцы очистить от кожицы и семян (по желанию), мелко нарезать, смешать с рубленым чесноком, уложить поверх мясного слоя и также смазать майонезом. Яйца мелко нарубить, выложить поверх огурцов, смазать майонезом. Последовательность слоев можно повторить несколько раз, смазывая каждый майонезом. Грецкие орехи мелко нарезать, обжарить на раскаленной сковороде без масла и посыпать салат.

Салат из говядины с грушей

Вам понадобится: 100 г говядины, 1 огурец, 1 груша, 1 красный сладкий перец, 1 ст. л. кедровых орешков, 1 яйцо, зелень петрушки, соль по вкусу

Для соуса: 20 г зеленого лука, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. горчицы, 1 ч. л. кунжутного масла, 1 ч. л. соевого соуса

Мясо отварить, охладить, нарезать ломтиками. Огурец нарезать ломтиками, грушу очистить от кожуры, удалить сердцевину, нарезать ломтиками и ошпарить кипятком, затем охладить. Мясо соединить с огурцом, грушей и тонко нарезанным перцем. Салат посолить, приправить приготовленным соусом и перемешать. Поставить в холодильник на 30 мин. Украсить салат ломтиками яйца, зеленью и кедровыми орешками.

Соус. Измельченные чеснок и лук соединить с кунжутным маслом, соевым соусом и горчицей.

Салат «Новогодний»

Вам понадобится: 300 г нежирного вареного мяса, 2 картофелины, 1 сырая морковь, 2 сваренных вкрутую яйца, 150 г твердого сыра, ½ стакана рубленых грецких орехов, соль, зелень, майонез по вкусу

Вареный картофель и яйца нарезать кубиками. Сырую морковь и сыр натереть на крупной терке. Вареное мясо нарезать мелкими кубиками. Все продукты выложить в салатник слоями: картофель, мясо, яйца, морковь, орехи, сыр, промазывая каждый слой майонезом. Готовый салат посыпать измельченной зеленью.



Салат из ветчины с шампиньонами

Вам понадобится: 200 г ветчины, 300 г шампиньонов, 300 г помидоров, 3 сваренных вкрутую яйца, 70 г сыра, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. майонеза, соль, свежемолотый перец по вкусу

Ветчину и помидоры нарезать кубиками. Яйца нарубить ножом или натереть на крупной терке. Сыр натереть на средней терке. Шампиньоны вымыть и нарезать кубиками или соломкой. Луковицу мелко нарезать. В сковороде разогреть сливочное и растительное масло, выложить лук, немного посолить, поперчить и обжарить. Вынуть лук из сковороды, а в оставшемся масле обжарить шампиньоны до золотистого цвета. Соединить шампиньоны с луком, ветчиной, помидорами, яйцами и сыром. Салат перемешать, заправить майонезом и дать настояться в холодильнике 5 часов.

Салат мясной с черносливом и овощами

Вам понадобится: 350 г отварной говядины, 250 г белокочанной капусты, 2 картофелины, 250 г консервированного зеленого горошка, 1 яблоко, $\frac{2}{3}$ стакана чернослива, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 ст. л. растительного масла, 200 г майонеза, соль и перец по вкусу

Картофель отварить в кожуре, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками. Яйца нарубить, зелень мелко нашинковать, яблоко натереть на крупной терке. Чернослив замочить на 1 ч в теплой воде. Капусту нашинковать, посолить, поперчить и немного протушить в растительном масле. Мясо нарезать тонкими брусочками поперек волокон. Смешать подготовленные ингредиенты, добавить зеленый горошек, заправить салат майонезом.

Щавелевый салат с телятиной и свиной

Вам понадобится: 200 г жареной телятины, 200 г жареной свинины, 150 г щавеля, 1 яблоко, 100 г черного винограда, 100 г белого винограда, 200 г консервированной спаржи, мякоть
Для соуса: 200 г жирной сметаны, 2 ст. л. майонеза, 60 мл белого вина, 4 ст. л. уксуса, соль, перец, 1 ч. л. сахара, сок $\frac{1}{2}$ лимона

Телятину и свинину нарезать маленькими ломтиками. Щавель вымыть, обсушить и нарезать кусочками, очищенное яблоко — кубиками. Ягоды винограда разрезать пополам, удалить семечки. Смешать подготовленные ингредиенты, добавить спаржу. Заправить салат соусом, посыпать нарубленной мякотью.

Соус. Смешать все ингредиенты и взбить в пену.



Салат с телятиной и шампиньонами

Вам понадобится: 40 г жареной телятины, 40 г шампиньонов, 1 стручок сладкого перца, ½ баклажана, ½ цукини, 2 ст. л. майонеза, 2 ст. л. растительного масла, 1 зубчик чеснока, соль, перец по вкусу

Телятину нарезать мелкими кубиками, овощи — крупными кубиками, шампиньоны — дольками. Все посолить, поперчить и запечь на гриле до готовности. Чеснок раздавить ножом и смешать с подсолнечным маслом. Смешать готовые овощи, шампиньоны, телятину и чесночную заправку. Салат заправить майонезом и выложить в салатник.

Салат «Подолье»

Вам понадобится: 100 г отварной говядины, 100 г отварного языка, 75 г ветчины, 3 сваренных вкрутую яйца, 1 картофелина, 2 небольшие свеклы, 100 г маринованных грибов

Для заправки: 3 сваренных желтка, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, 1½ ч. л. горчицы, 1 ч. л. сахара, соль

Мясо, язык и ветчину мелко нарезать. Картофель и свеклу отварить, остудить, очистить и измельчить. Нарубить яичные белки и маринованные грибы. Все продукты смешать и залить заправкой.

Заправка. Желтки тщательно растереть с готовой горчицей, солью и сахаром с добавлением растительного масла. Полученную массу развести уксусом, постоянно помешивая.

Салат по-казахски

Вам понадобится: 300 г говядины, 2 сваренных вкрутую яйца, 3 картофелины, 1 морковь, 1 соленый огурец, 3 ст. л. консервированного зеленого горошка, 1 небольшое яблоко, 3 ст. л. майонеза, 1 ст. л. сметаны, 2 ст. л. растительного масла, соль, специи по вкусу

Мясо целым куском запечь в духовке с растительным маслом, остудить, нарезать тонкими ломтиками. Картофель и морковь отварить и нарезать небольшими кусочками. Соленые огурцы и свежее яблоко, очищенные от кожуры и семечек, нарезать тонкими ломтиками. Смешать подготовленные ингредиенты, добавить зеленый горошек, рубленые яйца, перемешать, поперчить. Заправить салат сметаной и майонезом. Готовый

салат выложить горкой в салатник и украсить ломтиками мяса, дольками яиц и зеленью.

Салат из запеченного мяса

Вам понадобится: 400 г запеченного мяса или птицы без кожи и костей, 1 авокадо, 2 соленых огурца, 1 стручок перца чили, 1 пучок зеленого лука, 2—3 ст. л. майонеза, 1 ч. л. готового хрена, 1 ч. л. горчицы, сок ½ лимона, соль по вкусу

Мясо нарезать небольшими кусочками или разобрать на волокна. Огурцы нарезать небольшими кубиками. Мякоть авокадо нарезать кубиками и сбрызнуть лимонным соком.



Зеленый лук тонко нарезать. Для заправки измельчить чили (с семенами или без), смешать с майонезом, хреном и горчицей. Смешать мясо с заправкой, добавить зеленый лук, огурцы и авокадо, посолить и аккуратно перемешать. Поставить салат на 15—20 мин в холодильник и подать на стол.

Салат «Лужайка»

Вам понадобится: 400 г отварной говядины, 6 помидоров, 4 луковицы, 4 сваренных вкрутую яйца, 200 г майонеза, листья зеленого салата, соль по вкусу

Говядину нарезать соломкой, залить 100 г майонеза и поставить в холодильник на 1 ч. Помидоры нарезать ломтиками. Лук мелко нарезать. Мясо, помидоры и лук соединить, заправить оставшимся майонезом, посолить и перемешать. Готовый салат украсить листьями салата и кружками яиц.

Салат по-армянски

Вам понадобится: 300 г отварной говядины, 1 луковица, 1 отварная морковь, 1 яйцо, 1 гранат, 1 ст. л. консервированного зеленого горошка, 1 лимон, 1 ч. л. зелени петрушки, майонез

Отварную говядину нарезать мелкими кусочками и выложить ровным слоем на блюдо. Сваренное вкрутую яйцо и морковь нарезать кубиками, смешать с зернами граната, очищенными дольками лимона, измельченным луком, зеленым горошком, нарубленной зеленью петрушки и выложить на слой мяса. Сверху салат залить майонезом.



Салат из телятины с горчицей и майонезом

Вам понадобится: 400 г жареной телятины, 3 картофелины, 1 соленый огурец, 1 яблоко, 100 г зеленого горошка, 2 яйца, 5 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. горчицы, 1 ст. л. зелени петрушки, 2 ст. л. майонеза, 1 ст. л. уксуса, соль по вкусу

Картофель и яйца отварить, охладить, очистить. Жареную телятину, картофель, огурец, яблоки, яйца нарезать мелкими кубиками, добавить зеленый горошек и смешать с майонезом. Добавить соль, уксус и горчицу, выложить в салатник, посыпать рубленой зеленью петрушки и украсить по желанию.

Острый салат с мясом и овощами

Вам понадобится: 450 г отварной говядины, ½ баночки зеленого горошка, 2 луковицы, 1 пучок зеленого лука, 1 зубчик чеснока, 3 редьки, 1—2 моркови, зелень для украшения

Для заправки: 2 ст. л. растительного масла, соль, перец, уксус

Нарезать редьку и морковь тонкой соломкой или натереть на крупной терке, лук нарезать тонкими полукольцами. Добавить измельченный чеснок, зеленый горошек, мелко нарубленный зеленый лук, залить заправкой и дать немного постоять. Мясо нарезать тонкой соломкой, соединить с овощами, перемешать. Оформить салат веточками зелени и тонкими колечками лука.

Заправка. Смешать растительное масло с уксусом, солью и молотым перцем, взятым по вкусу.

Ароматный мясной салат с луком-шалотом

Вам понадобится: 375 г отварной телятины, 2 головки лука-шалота, 1 сладкий перец, 1 зубчик чеснока, 3 твердых помидора, 1 маринованный огурец, 1 пучок зелени петрушки, 6 веточек базилика

Для соуса: 4 ст. л. уксуса, 6 ст. л. оливкового масла, соль по вкусу

Телятину нарезать ломтиками. Лук очистить и нарезать тонкими кольцами. Стручок сладкого перца разрезать пополам, удалить семена и мелко нарубить. Чеснок растолочь, помидоры мелко нарезать. Огурец нарезать ломтиками. Петрушку и базилик нарубить. Все ингредиенты соединить. Заправить салат соусом и хорошо перемешать.

Соус. Тщательно перемешать уксус, масло, соль.

Салат «Любительский»



Вам понадобится: 300 г тушеной баранины, 100 г чернослива без косточек, 1 стебель лука-порей, 200 г отварных шампиньонов, 1 пучок листьев салата, 2 помидора, 50 г грецких орехов, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. 3%-го уксуса, соль, молотый красный перец, сахар

Тушеное мясо нарезать небольшими кусочками. Чернослив замочить, затем обсушить. Лук-порей нарезать тонкими кружочками, грибы и помидоры — дольками. Подготовленные продукты смешать, заправить смесью оливкового масла и уксуса, добавить соль, сахар и красный перец по вкусу. Дать салату пропитаться и подать на листьях салата, посыпав измельченными грецкими орехами.

Салат из жареного мяса с яблоками

Вам понадобится: 100 г жареной телятины, 100 г жареной свинины, 100 г соленых огурцов, 2 луковицы, 100 г маринованного или свежего сладкого перца, 150 г яблок, 100—150 г майонеза, уксус или лимонный сок, соль по вкусу

Вкус этого салата полностью зависит от соблюдения формы нарезки продуктов, входящих в его состав.

Жареное мясо, соленые огурцы, репчатый лук, очищенные яблоки и сладкий перец нарезать тонкими ломтиками. Сбрызнуть лимонным соком или уксусом, уложить в салатник и, не перемешивая, залить майонезом. Салат подавать охлажденным, перемешав его непосредственно на столе.

Салат из говядины с помидорами

Вам понадобится: 350 г отварной говядины, 7 помидоров, 3—4 огурца, 4 луковицы, 250 г сметаны, черный молотый перец, соль по вкусу

Говядину нарезать соломкой, помидоры — дольками. Огурцы очистить от кожицы и нарезать кружками. Лук мелко нарубить. Все смешать, посолить, поперчить, заправить сметаной, тщательно перемешать.

Салат мясной острый

Вам понадобится: 350 г отварного мяса, 200 г маринованных огурцов, 2—3 отварные картофелины, майонез, красный молотый перец по вкусу, зелень

Отварное мясо, маринованные огурцы и картофель нарезать небольшими кубиками, заправить майонезом, по вкусу приправить красным молотым перцем и перемешать. Готовый салат выложить в салатник горкой, украсить ломтиками маринованных огурцов и зеленью.



Салат «Радость мужчины»

Вам понадобится: 100 г копченого окорока, 100 г отварной говядины, 100 г отварного куриного филе, 100 г сыра, 2 помидора, 1 пучок салата

Для заправки: 1 ч. л. горчицы, сок $\frac{1}{2}$ лимона, 3 ч. л. растительного масла, соль, перец по вкусу

Окорок, говядину и сыр нарезать тонкой соломкой. Куриное мясо разобрать на волокна. Помидор нарезать кубиками или дольками. Соединить продукты и полить заправкой. Подавать к столу на большом блюде, выложенном листьями салата.

Заправка. Смешать горчицу, сок половины лимона, соль, перец и масло.

Салат мясной по-французски

Вам понадобится: 300 г вареного мяса, 4 картофелины, 300 г помидоров, 1 сваренное вкрутую яйцо, зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу

Для заправки: 5 яиц, 1 ст. л. сухой горчицы, 1 луковица, зелень укропа, черный молотый перец, соль по вкусу, 4 ст. л. уксуса, 6 ст. л. оливкового масла

Картофель отварить в кожуре, очистить. Мясо, помидоры и картофель нарезать тонкими ломтиками. В салатник положить слой помидоров, посолить, поперчить, затем слой мяса, на него слой картофеля, опять посолить и поперчить. Салат полить заправкой, украсить дольками яйца и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Заправка. Желтки сваренных вкрутую яиц протереть через сито, смешать с горчицей, солью, перцем, измельченным луком и укропом, добавить уксус и масло, хорошо перемешать.

Винегрет старинный из отварной говядины

Вам понадобится: 500—600 г отварной говядины, 100 г отварного языка, 2 свежих (или соленых) огурца, белки 6 сваренных вкрутую яиц, маринованные фрукты

Для заправки: 6 сваренных желтков, 2 ст. л. горчицы, 2 ст. л. оливкового масла, 2 стакана уксуса, 6 ч. л. сахара, соль

Говядину нарезать тонкими ломтиками и выложить на блюдо горкой. Сверху выложить очень тонкие ломтики отварного языка, нарезанные колечками белки сваренных вкрутую яиц,

ломтики огурцов, маринованные фрукты. Залить готовый винегрет заправкой. Перед подачей на стол винегрет охладить.

Заправка. Желтки растереть с горчицей, смешать с оливковым маслом, уксусом, приправить сахаром и солью по вкусу, взбить венчиком.

Салат «Русский»

Вам понадобится: 200 г ветчины, 200 г отварной говядины, 1 яблоко, 1 отварная картофелина, 1 соленый огурец, 200 г консервированного зеленого горошка, 1 яйцо, 2 ст. л. майонеза, ½ пучка зелени, соль, перец по вкусу

Ветчину, отварную говядину, картофель, соленый огурец нарезать соломкой. Яблоко очистить от кожуры и семян, также



нарезать соломкой. Добавить зеленый горошек, нарезанное кубиками отварное яйцо, посолить и поперчить по вкусу. Заправить салат майонезом и украсить зеленью.

Салат мясной по-швейцарски

Вам понадобится: 200 г вареного мяса, 1 головка репчатого лука, 1—2 соленых огурца, 1 яблоко, несколько листьев салата, зелень
Для заправки: 2 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. сахара, уксус, горчица, молотый перец, соль

Вареное мясо, огурцы и очищенное яблоко нарезать тонкими ломтиками, листья салата и лук нашинковать. Все продукты смешать, залить заправкой. Выложить в салатник горкой, украсить теми же продуктами и зеленью.

Заправка. Маслом смешать с сахаром, приправить перцем, уксусом, горчицей и солью по вкусу.

Салат из цыпленка с грибами и сыром

Вам понадобится: 500 г отварного филе цыпленка, 1 корень сельдерея, 10 отварных шампиньонов, 1 ст. л. каперсов, 3 ст. л. тертого твердого сыра, 100 г майонеза, 1 помидор, соль по вкусу

Грибы нарезать небольшими ломтиками. Корень сельдерея почистить, ополоснуть и измельчить. Мясо цыпленка нарезать соломкой, соединить с грибами, сельдереем, каперсами и тертым сыром, подсолить, заправить майонезом и тщательно перемешать. Украсить салат ломтиками помидора и шляпками грибов.



Салат «Язычок»

Вам понадобится: 100 г отварного языка, 2 картофелины, 2 моркови, 250 г зеленого горошка, 200 г зеленой стручковой фасоли, 2 свеклы, 100 г маринованных или соленых огурцов, 1 стакан майонеза

Для заправки: 100 мл воды, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. сахара, ½ ч. л. соли, 2 ст. л. растительного масла

Картофель, свеклу, морковь, зеленые бобы отварить (все овощи отдельно) в подсоленной воде, нарезать мелкими кубиками и смешать с горошком, мелко нарезанным отварным языком и заправкой, выдержать 1 ч. Затем добавить огурцы, нарезанные кубиками, заправить майонезом и перемешать.

Заправка. Смешать воду с лимонным соком, добавить сахар и соль, размешать до их полного растворения, влить растительное масло и перемешать.

Салат французский

Вам понадобится: 300 г отварной свиной вырезки, 300 г маринованных грибов, 2 помидора, 50 г лука-порей, 50 г ржаных сухариков

Для заправки: 3 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. лимонного сока, черный молотый перец, соль

Мясо, грибы и помидоры нарезать кубиками, соединить. Добавить ржаные сухарики, аккуратно перемешать и выложить в салатник. Посыпать салат мелко нарезанным луком-пореем и полить заправкой.

Заправка. Смешать растительное масло, лимонный сок, черный молотый перец и соль.

Салат с запеченным мясом

Вам понадобится: 250 г мякоти свинины, 200 г картофеля, 4 яйца, 150 г кукурузы, 100 г маринованных грибов, 2 луковицы, 250 г майонеза, соль, перец, 1 головка чеснока, 1 ст. л. растительного масла

Для теста: ½ ст. муки, 2 ч. л. соли, 1 ст. воды

Растворить в воде соль, влить в муку и замесить тесто. Мясо посолить, поперчить и натереть чесноком. Завернуть мясо в тесто и запекать в горячей духовке 30 мин. Дать мясу остыть, нарезать тонкими ломтиками. Отварить яйца и картофель, нарезать их небольшими кубиками. С консервированной кукурузы слить жидкость, а лущеную кукурузу отварить в подсоленной воде и процедить. Грибы нарезать небольшими кусочками, лук нарезать кольцами и обжарить до золотистого цвета на

растительном масле. Смешать все подготовленные продукты, посолить и поперчить по вкусу, заправить майонезом.

Кубинский салат из куриного филе с ананасом

Вам понадобится: 1 ананас, 4 шт. куриного филе, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок кинзы, $\frac{1}{2}$ лимона, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. молотой зиры, 1 ч. л. молотой корицы, $\frac{1}{2}$ ч. л. молотого душистого перца, соль, молотый черный перец по вкусу

Мякоть ананаса разрезать вдоль на четыре части, каждую нарезать полосками, а затем кубиками размером около 1,5 см. Добавить крупно нарезанный лук, листья кинзы, посыпать цедрой лимона и зирой, посолить и поперчить, выжать сок из половины лимона, перемешать и поставить в холодильник на 30 мин. Приготовить панировку: смешать корицу, молотый душистый перец и соль. Куриное филе слегка отбить, обжа-



лять в этой смеси и обжарить на сковороде с маслом на среднем огне в течение 4—5 мин с каждой стороны. Переложить на тарелку, накрыть фольгой и оставить на 10 мин, затем тонко нарезать ломтиками. Ананас со специями выложить на тарелку, сверху положить нарезанное тонкими ломтиками куриное филе и сразу подать на стол.

Мясной салат с овощами

Вам понадобится: 400 г отварной мякоти свинины, 1 кабачок, 3 стручка сладкого перца, 2 головки репчатого лука, 1 лимон, 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. молотого имбиря, соль, молотый черный и красный перец, зелень петрушки

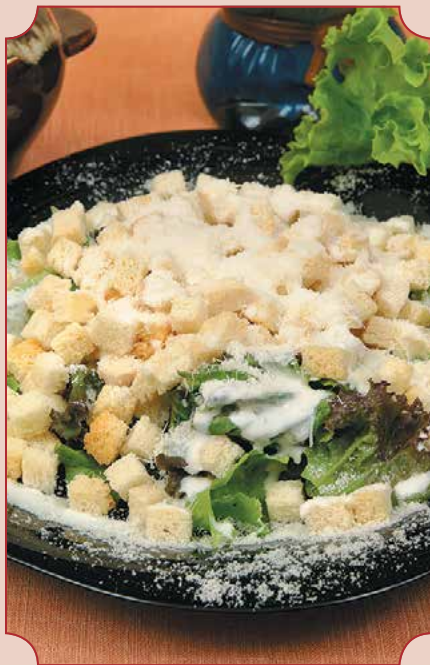
Кабачок промыть, очистить, нарезать кубиками, посолить. Через 5 мин слить выделившийся сок. Обжарить кабачок в растительном масле до готовности, охладить. Сладкий перец и лук нарезать кубиками. Так же нарезать мясо, соединить с подготовленными овощами, полить лимонным соком, заправить сахаром, имбирем, посолить, поперчить и перемешать. Подать салат на стол охлажденным, украсив зеленью.

Салат «Деликатесный»

Вам понадобится: 200 г отварной говядины, 100 г маринованного чернослива, 2 головки репчатого лука, 150 г майонеза

Вареную говядину нарезать мелкими кубиками, добавить нашинкованный репчатый лук и нарезанный кубиками маринованный чернослив. Заправить салат майонезом.

Салат «Цезарь» с обжаренной куриной грудкой



Вам понадобится:
100 г куриной грудки, 1 ст. л. оливкового масла, 90 г салата романо, 1 ст. л. тертого пармезана, 15 г гренок, соль, молотый черный перец по вкусу, 60 г соуса «Цезарь»
Для соуса: 1 стакан майонеза, ½ стакана подсолнечного масла, 15 г анчоусов, 2 зубчика чеснока, соль, молотый черный перец по вкусу

Куриную грудку нарезать маленькими кусочками, посолить, поперчить и слегка обжарить на сковороде с оливковым маслом. Отложить один лист салата романо для украшения, остальные нарезать, переложить в миску, заправить соусом «Цезарь», сбрызнуть оливковым маслом, посолить, поперчить и перемешать. Листья салата романо выложить на тарелку, на них поместить гренки и обжаренную куриную грудку и посыпать тертым сыром пармезан. Украсить блюдо листиком салата.

Соус. Майонез, подсолнечное масло, чеснок, анчоусы соединить, посолить, поперчить и взбить в блендере.

Салат из курицы с орехами

Вам понадобится: 150 г вареного мяса курицы, 100 г грецких орехов, 30 г сливочного масла, 60 г свежих огурцов, 40 г зеленого горошка, 100 г картофеля, 100 г майонеза, соль по вкусу, 100 г апельсинов для украшения

Вареное мясо курицы (лучше грудки) нарезать небольшими кубиками поперек волокон, посолить и смешать с поджаренными на сливочном масле и измельченными ядрами грецких орехов. Сварить картофель в кожуре, очистить, охладить и нарезать мелкими кубиками. Добавить к картофелю зеленый горошек и нарезанные кубиками свежие огурцы. Овощи и куриное мясо с орехами соединить и заправить майонезом. Выложить в салатник, украсить дольками апельсинов.

Салат из курицы и манго

Вам понадобится: 500 г вареного молодого картофеля, 2 отварные куриные грудки, 1 крупное манго

Для заправки: 1 зубчик чеснока, 1½ ст. л. пасты карри, 1 пучок кинзы, 250 г натурального йогурта, 50 г майонеза, немного лимонного сока

Картофель очистить и нарезать мелкими кубиками, выложить в глубокий салатник. Мясо и мякоть манго также нарезать кубиками, добавить к картофелю и аккуратно перемешать. Полить салат заправкой.

Заправка. Измельчить чеснок, смешать его с пастой карри, нарезанной кинзой, йогуртом и майонезом. Взбить миксером до образования однородной массы. Добавить сок лимона.



Салат латук с грудкой индейки

Вам понадобится: 400 г филе индейки, 200 г фенхеля, 200 г стебля сельдерея, 300 г салата латук, 300 г помидоров

Для заправки: 100 г зерен кукурузы, 4 ст. л. оливкового масла, 1 лимон, 2 ч. л. морской соли, ½ ч. л. черного молотого перца

Филе индейки отварить до готовности при слабом кипении (70 °С), дать остыть и нарезать тонкими пластинами. Фенхель, сельдерей и салат латук очистить и нарезать кусочками. Помидоры нарезать дольками. Листья салата, сельдерей, фенхель смешать, положить дольки помидора и мясо индейки и добавить заправку. Перемешать салат и красиво выложить на тарелку.

Заправка. Зерна кукурузы срезать с початка, измельчить, добавить оливковое масло, сок лимона, посолить и поперчить.

Салат «Русская красавица»

Вам понадобится: 300 г куриного мяса, 200 г ветчины, 3 яйца, 100 г сыра, 150 г майонеза, фрукты, зелень

Мясо вареной курицы, сыр, ветчину нарезать соломкой, сваренные вкрутую яйца измельчить. Подготовленные ингредиенты соединить, заправить майонезом. Украсить салат свежими или консервированными фруктами, зеленью.

Салат из цыпленка

Вам понадобится: 2 тушки цыплят (с печенкой), 6 крупных ароматных груш, сок 3 лимонов, 2 ст. л. горчицы, 1 стакан сметаны, листья зеленого салата, черный и красный молотый перец, соль по вкусу

Цыплят обжарить на вертеле, поливая небольшим количеством жира. Отделить мясо от костей и кожи, нарезать его кубиками и положить в глубокий салатник. Обжарить печенку цыплят и размять ее вилкой. Очистить груши, удалить сердцевину и нарезать кубиками такого же размера, как и мясо, залить соком 2 лимонов и смешать с мясом. Добавить к растертой печенке сок 1 лимона, горчицу, черный перец, соль по вкусу и хорошо взбитую сметану. Смешать все подготовленные компоненты и посыпать черным и красным перцем, украсить листьями зеленого салата.



Салат с обжаренной говядиной в ореховом соусе

Вам понадобится: 320 г говяжьей вырезки, 60 г салата руккола, 60 г салата романо, 80 г салата айсберг, 120 г свежих огурцов, 80 г редиса, 1 помидор, ½ ч. л. черного молотого перца, 5 ст. л. растительного масла, 40 г пармезана, соль по вкусу

Для соуса: 60 г грецких орехов, 4 зубчика чеснока, 3 ст. л. белого винного уксуса, 1 стакан растительного масла, соль, черный молотый перец по вкусу

Листья салатов руккола, романо и айсберг вымыть и нарвать крупными кусками, огурцы нарезать полубочонками, редис —

кружочками, помидоры — дольками. Все смешать, посолить и поперчить. Заправить овощи соусом, аккуратно перемешать. Говяжью вырезку нарезать ломтиками, слегка отбить и обжарить на растительном масле с двух сторон. Пармезан нарезать пластинами или стружкой. Выложить салат горкой на блюдо, посыпать сыром, вокруг уложить кусочки обжаренной говядины.

Соус. Смешать чеснок, грецкие орехи, белый винный уксус, растительное масло, соль и черный молотый перец и взбить в блендере. Перед употреблением охладить.

Салат с говядиной и апельсинами

Вам понадобится: 400 г жареной говядины, 2 стакана вареного риса, 2 апельсина, майонез, соль

Говядину нарезать кусочками, очищенные дольки апельсинов — небольшими ломтиками. Добавить рис и перемешать. Заправить салат майонезом, посолить и еще раз перемешать.

Салат из куриного мяса с грибами

Вам понадобится: 300 г отварного куриного мяса, 200 г грибов, 2 вареных яйца, ½ стакана ядер грецких орехов, 150 г майонеза, зелень петрушки

Отварное куриное мясо и грибы нарезать соломкой, яичный белок нарубить мелко, орехи — крупно. Все соединить, заправить майонезом, смешанным с растертыми желтками, хорошо перемешать и выложить в салатник. Салат украсить зеленью петрушки.



Салат с утиным филе

Вам понадобится: 1 утиная грудка, 1 гранат, $\frac{1}{2}$ манго, 3 небольшие луковицы, $\frac{1}{2}$ стакана жареного арахиса, 1 пучок кинзы, 1 пучок рукколы или кресс-салата, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. смеси специй: перец белый, красный, черный, кориандр, сушеный чеснок; 2 ст. л. оливкового масла, соль и перец по вкусу, салат латук, зерна граната и лимон для украшения

Утиную грудку посолить и посыпать специями, обжарить в течение 5—10 мин, чтобы выделился жир. Жир слить, мясо нарезать тонкими пластами и обжарить в сковороде до готовности, время от времени переворачивая. Манго очистить и нарезать крупными кусками. Лук мелко нарубить. Смешать семена граната, арахис, лук, кинзу, рукколу (кресс-салат), манго и утиное мясо, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и полить оливковым маслом. Листья салата латук разложить на порционных тарелках, сверху выложить салат, украсить зернами граната и дольками лимона.

Салат «Шерри»

Вам понадобится: 200 г отварного куриного филе, 200 г маринованных грибов, 200 г маринованных огурцов, 200 г болгарского сладкого перца, майонез, соль по вкусу

Все ингредиенты салата нарезать небольшими кубиками, посолить, заправить майонезом и перемешать. Готовый салат выложить в салатник горкой, украсить кольцами болгарского перца.

Салат из куриной грудки с изысканной кислинкой

Вам понадобится: 300 г куриной грудки, соль, черный молотый перец, 1 ст. л. топленого (или сливочного) масла, 1 кочан салата, 1 небольшой огурец, 2 апельсина, зелень петрушки

Для маринада: 1 ч. л. горчицы, 2 ст. л. белого винного уксуса, 4 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. апельсинового сока, соль, перец

Филе куриной грудки посолить, поперчить и быстро обжарить с одной стороны на сковороде в масле, затем перевернуть и 12—15 мин дожаривать филе в духовке. Листья салата нарезать кусочками, огурец — ломтиками. Апельсины очистить от кожуры и пленок. Выдавить немного сока для маринада. Мясо нарезать ломтиками, добавить салат, огурцы, дольки апельсинов, перемешать, полить маринадом. Выложить в салатник, украсить зеленью петрушки.

Маринад. Смешать горчицу, винный уксус, апельсиновый сок и оливковое масло, добавить соль и перец по вкусу.

Салат из свеклы с печенкой



Вам понадобится:
2 свеклы, 400 г куриной печенки, 1 авокадо, 1 ст. л. растительного масла, 1 упаковка смеси салатов, 2 ст. л. лимонного сока, лимон для украшения
Для соуса: 4 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. бальзамического уксуса, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. зернистой горчицы, 1 ч. л. меда, соль, перец по вкусу

Свеклу отварить, остудить, очистить и нарезать ломтиками. Печенку обжарить с двух сторон до готовности. Мякоть аво-

кадо нарезать ломтиками и сбрызнуть лимонным соком. Выложить печенку, ломтики авокадо и свеклы, салат микс и полить соусом. Украсить дольками лимона.

Соус. Тщательно смешать все ингредиенты.

Салат «Гавайи»

Вам понадобится: 400 г вареной курицы, 400 г шампиньонов, 400 г консервированных ананасов, 100 г майонеза, растительное масло, зелень петрушки, соль по вкусу

Шампиньоны нарезать и поджарить на растительном масле, посолить, остудить. Вареную курицу и консервированные ананасы нарезать кусочками. Шампиньоны, куриное мясо и ананасы смешать, заправить майонезом. Готовый салат выложить в салатник, украсить кружочком ананаса и веточками петрушки.

Салат из куриного мяса с сухариками

Вам понадобится: 100 г вареного куриного мяса, 150 г батона, 100 г грецких орехов, 100 г твердого сыра, 100 г майонеза, 3 ч. л. топленого масла

Батон нарезать мелкими кубиками и обжарить на сковороде в масле, чтобы получились сухарики. Куриное мясо и сыр нарезать мелкими кубиками, орехи нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, заправить майонезом, перемешать. Сухарики желательно добавить в салат перед подачей на стол, чтобы они оставались хрустящими.

Салат с курицей и манго



Вам понадобится:
300 г куриного филе,
1 манго, 1 огурец,
2 ст. л. растительного
масла, 1 пучок ли-
стьев салата, соль, па-
прика по вкусу
Для соуса: 2 ст. л.
апельсинового сока,
2 ст. л. лимонного со-
ка, 1 ст. л. горчицы,
4 ст. л. оливкового
масла, соль, перец по
вкусу

Куриное филе нарезать брусочками, обжарить в растительном масле со всех сторон, посолить и остудить. Манго очистить и нарезать тонкими пластинками, огурец нарезать соломкой. Листья салата порвать руками. Выложить на тарелку салат, фи-
ле, манго, огурец и полить соусом. Сверху посыпать паприкой.
Соус. Смешать ингредиенты для соуса.

Салат из птицы

Вам понадобится: 400 г вареного куриного мяса, 100 г отвар-
ного картофеля, 200 г маринованных огурцов, 150 г консерви-
рованного зеленого горошка, 3 яйца, зелень
Для соуса: 1 стакан майонеза, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. то-
матного пюре, соль, перец, сахар

Куриное мясо, картофель, очищенные маринованные огурцы, сваренные вкрутую яйца нарезать соломкой. В приготовленный соус сначала положить огурцы, мясо, зеленый горошек и яйца, последним — картофель. Осторожно переложить в салатник. Украсить горошком, яйцом и зеленью.

Соус. К майонезу добавить соль, сахар, перец, лимонный сок и томатное пюре. Взбить.

Салат «Каприз»

Вам понадобится: 300 г филе цыпленка, 250 г грибов, 100 г ветчины, 100 г языка

Для заправки: 60 г растительного масла, 40 г горчицы, 30 г уксуса, перец, соль по вкусу

Отварить отдельно филе цыпленка, ветчину, грибы и ломтик языка до готовности, остудить. Нарезать продукты соломкой, соединить, добавить заправку и перемешать.

Заправка. Растительное масло смешать с горчицей и уксусом, приправить перцем и солью по вкусу.

Салат «Фруктовая курочка»

Вам понадобится: 200 г куриного мяса, 100 г яблок, 200 г апельсинов, 50 г майонеза, 50 г гранатового сока, 100 г сливок, зелень

Мякоть вареной курицы, очищенные свежие яблоки и дольки апельсинов мелко нарезать. Смешать подготовленные ингредиенты, сбрызнуть гранатовым соком, заправить майонезом и взбитыми сливками. Украсить салат зеленью и зернами граната.



Салат с бастурмой и бальзамической заправкой

Вам понадобится: 100 г бастурмы, 50 г пармезана, 1 цукини, 2 помидора, 1 сладкий перец, 3 зубчика чеснока, 2 ст. л. оливкового масла, 1 веточка базилика, 1 пучок салата-латук

Для соуса: 3 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. бальзамического уксуса, ¼ ч. л. черного молотого перца, соль по вкусу

Бастурму нарезать тонкими ломтиками, сыр пармезан — лепестками. Цукини нарезать полукружиями толщиной около

5 мм. Каждый зубчик чеснока разрезать вдоль пополам, обжарить в небольшом количестве оливкового масла, через 30 с добавить цуккини и жарить еще 5 мин. Помидоры нарезать дольками, удалить семена. Перец нарезать соломкой. Салат вымыть, обсушить, нарвать руками и выложить на тарелку. Сверху положить помидоры, перец, цуккини с чесноком, бастурму и сыр. Полить соусом и украсить листьями базилика. Перед употреблением салат перемешать.

Соус. Все ингредиенты для соуса смешать и взбить вилкой.

Салат английский

Вам понадобится: 400 г мяса отварного цыпленка, 200 г корня сельдерея, 100 г шампиньонов, 1 соленый огурец, 120 г майонеза, 1 ч. л. горчицы, 10 шт. редиса, листья зеленого салата, соль по вкусу

Охлажденное мясо молодого цыпленка нарезать ломтиками, отваренные шампиньоны и очищенный соленый огурец — кусочками. Сельдерей промыть, очистить и нарезать соломкой. Все продукты перемешать, заправить майонезом с горчицей, посолить. При подаче на стол украсить салат редисом и кусочками зеленого салата.

Салат из куриного мяса с ананасами и сладким перцем

Вам понадобится: 500 г куриного мяса, 3 стручка красного сладкого перца, 250 г консервированных ананасов, 200 г консервированной кукурузы, 200 г майонеза

Куриное мясо нарезать кубиками. Добавить нарезанные мелкими кубиками ананасы и перец, отцеженную кукурузу. Заправить майонезом, хорошо перемешать и выложить в салатник.

Салат «Богатырь»

Вам понадобится: 200 г отварной свинины, 150 г картофеля, 100 г помидоров, 100 г огурцов, 100 г моркови, 100 г квашеной капусты, ½ стакана сметаны, 1 яйцо, 50 г консервированного зеленого горошка, 2 ч. л. сахара, лук зеленый, соль, перец по вкусу



Картофель и морковь отварить в кожуре, охладить, очистить и нарезать кубиками. Лук зеленый и квашеную капусту мелко нашинковать. Помидоры и огурцы нарезать ломтиками или дольками. Свинину нарезать небольшими тонкими дольками. Подготовленные продукты соединить, заправить сметаной, солью, сахаром и перцем, перемешать, уложить в салатник горкой. В углубление в центре горки или по бокам поместить дольки вареного яйца, сверху и по бокам украсить салат зеленым горошком, луком и морковью.

Салат «Искушение»

Вам понадобится: 1 копченая курица, 2 крупных апельсина, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 1 пучок зеленого салата, $\frac{2}{3}$ стакана ядер грецких орехов, 3 ст. л. изюма, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, соль по вкусу

С курицы снять кожу, мясо мелко нарезать. Апельсины очистить от кожуры и зерен, нарезать кубиками, грецкие орехи измельчить, зелень петрушки, укропа и листья салата мелко нарезать. Смешать все ингредиенты, добавить промытый изюм, заправить майонезом, смешанным со сметаной, посолить и выложить в салатник.

Салат из авокадо и манго с куриной грудкой

Вам понадобится: 200 г вареного куриного филе, 200 г креветок, 1 авокадо, 1 манго, $\frac{1}{2}$ кочана пекинской капусты, 1 апельсин, лимонный сок

Для заправки: $\frac{1}{2}$ стакана сливок 10%-й жирности, $\frac{1}{2}$ стакана апельсинового сока, 2 зубчика чеснока, 4 веточки укропа

Куриное филе нарезать небольшими кусочками. Креветок отварить и очистить. Мякоть авокадо нарезать тонкими пластинками и сбрызнуть лимонным соком. Мякоть манго тонко нарезать. Капусту нашинковать, смешать с половиной заправки и разложить в 4 вазочки. Сверху уложить слоями подготовленные ингредиенты. Оставшуюся заправку подать отдельно.

Заправка. Измельчить укроп и чеснок, смешать со сливками и апельсиновым соком.

Винегрет с мясом



Вам понадобится:

100 г вареного мяса, 2 картофелины, 1—2 моркови, 1 свекла, 2 соленых огурца, 2 яйца, ½ стакана майонеза, соль, перец, листья зеленого салата, зелень по вкусу

Мясо нарезать тонкими ломтиками. Картофель, морковь и свеклу отварить, охладить, очистить и нарезать кубиками. Огурцы также нарезать кубиками. Яйца отварить, измельчить. Все перемешать, посолить, поперчить, заправить майонезом. Готовый винегрет выложить горкой, посыпать зеленью и украсить листьями салата.

Салат из копченой курицы и сладкого перца

Вам понадобится: 500 г филе копченой курицы, 5 стручков болгарского перца разного цвета (зеленого, желтого и красного), 2—3 головки репчатого лука средней величины, уксус, соль, перец, порошок карри

Лук нарезать полукольцами и промариновать в уксусе. Болгарский перец и мясо нарезать соломкой и соединить с маринованным луком. По вкусу посолить, поперчить и посыпать приправой карри. Дать немного настояться и подать на стол.

Салат из куриной грудки с капустой

Вам понадобится: 300 г цветной капусты, 300 г брокколи, 4 моркови, 200 г листьев салата разных сортов, 250 г филе куриной грудки, 2 ст. л. растительного масла, 4 ч. л. порошка карри, соль, перец

Для соуса: 125 г майонеза, 150 г йогурта, сок $\frac{1}{2}$ лимона, сахар

Цветную капусту и брокколи разделить на соцветия, морковь нарезать соломкой. В подсоленной воде бланшировать по очереди цветную капусту (6 мин), брокколи (5 мин), морковь (2 мин), овощи вынимать шумовкой и выкладывать в миску с холодной водой, затем откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. Куриное филе натереть солью и перцем, обжарить на растительном масле со всех сторон, остудить и тонко нарезать. Овощи выложить на листья салата и полить соусом. Сверху положить кусочки куриного филе.

Соус. Майонез смешать с йогуртом, лимонным соком и сахаром.

Салат из жареной телятины и свинины пражский

Вам понадобится: 120 г жареной телятины, 120 г жареной свинины, 120 г соленых огурцов, 1 луковица, 1 сладкий перец, 2 яблока, 4 ст. л. уксуса или лимонного сока, 120 г майонеза, листья салата для украшения

Жареную телятину и свинину, соленые огурцы, лук, яблоки и сладкий перец нарезать тонкими ломтиками. Все смешать,



сбрызнуть уксусом или лимонным соком и заправить майонезом. Подать на листьях салата.

Салат куриный со стручковой фасолью

Вам понадобится: 250 г отварной куриной грудки, 250—300 г стручковой фасоли, 500 г картофеля

Для заправки: 2—3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. яблочного уксуса, 1 ст. л. горчицы, 2 ст. л. измельченной зелени укропа, соль, перец

Картофель отварить в кожуре, остудить, очистить и нарезать кубиками. Стручковую фасоль нарезать кусочками по 2 см длиной и варить в течение 5—8 мин. Куриную грудку нарезать небольшими кусочками. Выложить в салатник картофель, фасоль и куриное мясо, залить заправкой и перемешать.

Заправка. Смешать растительное масло, уксус, горчицу, рубленый укроп, соль и перец.

Салат по-московски

Вам понадобится: 300 г вареного мяса птицы, 100 г вареного окорока, 100 г консервированных крабов, 3 яйца, 100 г маринованных огурцов, 300 г майонеза

Мясо птицы нарезать маленькими кусочками, окорок — кубиками. Консервированное мясо крабов ополоснуть, разделить на кусочки. Сваренные вкрутую яйца разрезать на 4 части. Подготовленные ингредиенты смешать, заправить майонезом и посолить по вкусу.



Салат с курицей и ананасами

Вам понадобится: 200 г куриного филе, 300 г ананаса, 200 г шампиньонов, 1 луковица, 1 помидор, 20 г оливок, 2 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. майонеза, листья салата для украшения

Куриное филе отварить, остудить и мелко нарезать. Ананасы нарезать кубиками 1×1 см. Лук мелко нарезать и обжарить, через 5 мин добавить шампиньоны и продолжать готовить, пока не выпарится жидкость, остудить. Все смешать, добавить мелко нарезанные оливки, помидор, нарезанный дольками. Салат заправить майонезом, добавить сок лимона, украсить листьями салата.

Куриный салат с орехами и сухариками

Вам понадобится: 500 г отварного куриного мяса, 3 яйца, 100 г грецких орехов, 50 г зеленого салата, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. сухариков из черного хлеба, 250 г майонеза

Куриное мясо нарезать небольшими кусочками. Сваренные вкрутую яйца измельчить, зеленый салат нашинковать. Добавить грецкие орехи, лимонный сок и майонез. Все подготовленные ингредиенты соединить и поставить в холодное место. Перед подачей на стол в салат добавить сухарики и перемешать.

Салат с курицей, ананасами и карри

Вам понадобится: 500 г вареного куриного мяса, 700 г картофеля, 650 г консервированных ананасов, 1 стакан майонеза, зелень базилика, карри, соль

Отварное куриное мясо, отварной картофель и консервированные ананасы нарезать небольшими ломтиками. Добавить по вкусу соль и немного карри. Салат заправить майонезом, перемешать. Подавать, слегка посыпав карри поверхность салата и украсив листочками базилика.

Салат «Сказка»

Вам понадобится: 1 копченая курица, 2 апельсина, 150 г маслин без косточек, 150 г изюма, 200 г майонеза

Филе копченой курицы нарезать маленькими кусочками. Апельсины очистить от кожуры и зерен и нарезать кубиками. Маслины разрезать вдоль на 3—4 части, соединить с мясом курицы и апельсинами, добавить промытый в теплой воде изюм, заправить майонезом и перемешать.

Салат с копченой курицей «Зимний вечер»

Вам понадобится: 200 г копченых окорочков или куриной грудки, 250—300 г помидоров, 100—150 г сладкого перца, 100 г сыра, 20—30 г грецких орехов, 2—3 зубчика чеснока, 1 пучок зелени укропа или петрушки, майонез, соль, перец по вкусу, салат руккола для украшения



Копченое мясо и помидоры нарезать небольшими кусочками. Перец и сыр нарезать мелкими кубиками. Орехи, чеснок и зелень мелко нарубить. Все ингредиенты смешать, посолить, поперчить и заправить майонезом, украсить листьями салата.

Салат «Мексиканский»

Вам понадобится: 1 цыпленок, 1 корень сельдерея, 1 красный сладкий перец, 2 яйца, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. уксуса, 2—3 ст. л. оливкового масла, листья салата, соль по вкусу

Филе вареного цыпленка и салат нарезать соломкой. Корень сельдерея измельчить на терке. Красный перец и репчатый лук нашинковать. Сваренные вкрутую яйца мелко нарубить. Соединить все продукты, посолить, полить оливковым маслом и уксусом и перемешать.

Салат из курицы с лечо

Вам понадобится: 2 отварные куриные грудки, 1 банка густого лечо, 1 банка консервированных шампиньонов, 4 вареных яйца, 200 г майонеза

Куриное мясо нарезать маленькими кубиками. Лечо откинуть на дуршлаг, перец из него мелко нарезать. Яйца натереть на крупной терке. Грибы промыть и нарезать небольшими кусочками. Продукты выложить в салатник слоями в такой последовательности: грибы, курица, перец, яйца. Каждый слой смазать майонезом, при желании слои можно повторить нужное количество раз. Поместить в холодильник на 1—2 часа.

Диетический салат с языком



Вам понадобится:
500 г вареного
языка, ½ кочана
краснокочанной
капусты, 2 болгар-
ских перца, 2 све-
жих огурца, 1 ст. л.
растительного
масла, зелень, соль,
перец по вкусу

Консервированный или
отваренный язык и огу-
рцы нарезать небольши-
ми кубиками. Капусту

нашинковать, посолить, тщательно размять руками, чтобы пу-
стила сок. Перец очистить от семян и нарезать кубиками. Все
ингредиенты смешать, посолить, поперчить, заправить рас-
тительным маслом и украсить веточкой зелени.

Салат «Смак»

Вам понадобится: 4 куриных грудки, 250—300 г моркови
по-корейски, 2—3 луковицы, 5 вареных яиц, 2 ст. л. уксуса,
майонез, зелень

Лук нарезать полукольцами, ошпарить кипятком, залить уксу-
сом, выдержать 20—30 мин, маринад слить. Куриные грудки от-
варить, нарезать соломкой. Добавить корейскую морковь, мари-

нованный репчатый лук, рубленые яйца, заправить майонезом и аккуратно перемешать. Подавать салат, украсив зеленью.

Салат «Парус»

Вам понадобится: 300 г куриного окорочка или ветчины, 100 г моркови по-корейски, 35 г картофельных чипсов, 1 банка консервированной кукурузы, 1 огурец, 3 вареных яйца, майонез

Куриный окорочок отварить, нарезать кубиками или соломкой. Добавить корейскую морковь, консервированную кукурузу, нарезанный кубиками свежий огурец и рубленые яйца. Салат посолить, заправить майонезом, перемешать и выложить горкой в салатник. Большие картофельные чипсы измельчить (отложить 3—5 шт. для украшения), посыпать салат сверху. Оставленными чипсами украсить поверхность, воткнув их наподобие парусов.

Салат «Столичный» с мясом птицы

Вам понадобится: 150 г филе птицы, 2 вареные картофелины, 1 яйцо, 1 соленый огурец, 5 маслин, 100 г майонеза, листья салата, соль, зелень

Мясо жареной или отварной птицы и овощи нарезать небольшими ломтиками. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить по вкусу, перемешать и заправить майонезом. Готовый салат выложить в салатник на листья салата, украсить тонкими продолговатыми кусочками птицы, кружочками сваренного вкрутую яйца и зеленью.



Салат из баранины

Вам понадобится: 300 г баранины, 2 помидора, 1 сладкий перец, 2 маринованных огурца, 200 г консервированной фасоли, 2 луковицы, листья салата, зелень петрушки для украшения
Для соуса: 3 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. яблочного уксуса, 2 зубчика, 1 ст. л. рубленого базилика, соль, перец по вкусу.

С фасоли слить жидкость. Лук и перец нарезать тонкими полукольцами, баранину и помидоры — кусочками. Огурцы положить в салат целыми или разрезать вдоль пополам. Все выложить на лист салата и заправить соусом, украсить зеленью.

Соус. Смешать масло, уксус, измельченный чеснок, мелко нарубленный базилик, соль и перец.

Салат «Гранатовый браслет»

Вам понадобится: 500 г куриного мяса, 500 г картофеля, 500 г свеклы, 500 г моркови, 250 г майонеза, 1 головка репчатого лука, 1 гранат, растительное масло

Картофель, морковь и свеклу отварить, остудить, натереть на крупной терке. Белое куриное мясо нарезать кубиками и обжарить в растительном масле. Отдельно обжарить измельченный репчатый лук. Готовую курятину соединить с обжаренным луком. На блюдо слоями в форме кольца выложить: картофель, морковь, курицу с луком, свеклу. Каждый слой обильно смазать майонезом. Поставить салат в холодильник на 2—3 ч, чтобы пропитался. Перед подачей украсить салат зернышками граната.

Салат «Московский»

Вам понадобится: 500 г куриного мяса, 3 яйца, 2 свежих огурца, 10 шт. чернослива, 1 пучок зеленого лука, $\frac{3}{4}$ стакана рубленых грецких орехов, майонез, соль

Отварное куриное мясо, сваренные вкрутую яйца, огурцы и распаренный чернослив без косточек нарезать соломкой. Зеленый лук нашинковать колечками. Подготовленные продукты выложить в салатник слоями, обильно смазывая каждый слой майонезом. Сверху положить рубленые грецкие орехи.



Горячий салат из свинины с виноградом

Вам понадобится: 400 г нежирной свинины, 2 зубчика чеснока, 1 пучок кинзы или листьев салата

Для соуса: 400 г белого винограда, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. меда, 1 лимон, 2 ст. л. арахиса

Свинину вымыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками. Чеснок очистить и нарезать соломкой. Свинину обжарить в сливочном масле до готовности, периодически помешивая, в конце добавить чеснок. Готовое горячее мясо посолить, поперчить, перемешать, смешать с соусом и измельченной зеленью и сразу же подать на стол.

Соус. Нагреть растительное масло. Добавить белый виноград, быстро обжарить его и смешать с медом и измельченной цедрой лимона. Добавить соевый соус и готовить, помешивая, пока виноград не покроется глазурью и жидкость не испарится. Положить арахис и готовить, помешивая, еще 1 минуту.

Салат из куриного мяса с овощами

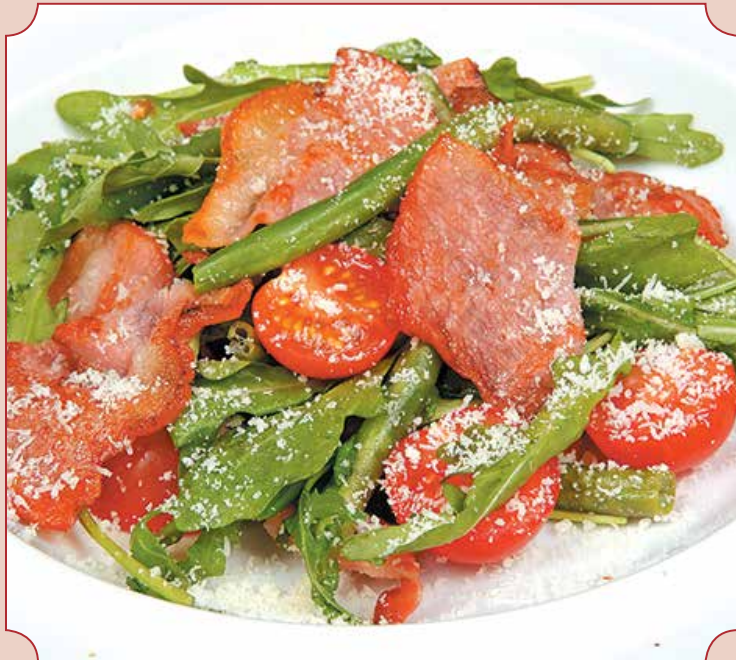
Вам понадобится: 300—400 г вареного куриного мяса, 3 соленых огурца, 3 вареные картофелины, 1 яблоко, 1 помидор, 3 ст. л. майонеза, листья салата, зелень, соль, перец

Все продукты нарезать кубиками, соединить, посолить, поперчить, перемешать. Заправить майонезом, выложить на блюдо с листьями салата. Украсить зеленью.

Салат с виноградом

Вам понадобится: 500 г куриного филе, 300 г черного сладкого винограда, 100 г фисташек, по 1 пучку укропа, петрушки и зеленого лука, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, 200 г майонеза, соль по вкусу

Куриное филе нарезать кусочками, посолить и обжарить в растительном масле, остудить и сбрызнуть лимонным соком. Ягоды винограда разрезать пополам, удалить косточки. Фисташки мелко нарубить. Зеленый лук, укроп и петрушку мелко нашинковать. Все компоненты соединить, добавить майонез, по вкусу посолить и перемешать. Выложить салат горкой, украсить целыми ягодами винограда и фисташками.



Салат с ветчиной

Вам понадобится: 8 кусков ветчины, 250 г помидоров черри, 250 г зеленой спаржи, 50 г салата рукколы, 50 г пармезана

Для соуса: 3 ст. л. оливкового масла, 3 ст. л. лимонного сока, соль, перец по вкусу

Спаржу отварить в подсоленной воде в течение 2—3 мин, слить воду и остудить. На раскаленной сковороде обжарить без масла ветчину до хрустящей корочки в течение 3—4 мин, разломать на крупные куски. Помидоры разрезать пополам. Выложить в миску спаржу, помидоры, ветчину, рукколу, заправить соусом, сверху посыпать тертым пармезаном.

Соус. Взбить масло с лимонным соком, солью и перцем.

Салат из курицы и ветчины с помидорами

Вам понадобится: 300 г отварного филе курицы, 150 г вареной ветчины, 2—3 помидора, 3 вареных яйца, 1 сладкий перец, листья зеленого салата

Для соуса: 5 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. сладкой горчицы, 1½ ч. л. уксуса, соль, перец

Крупно нарезать филе курицы, помидоры — ломтиками, яйца — дольками. Очищенный сладкий перец и ветчину нарезать кубиками. Смешать овощи, добавить мясо птицы и ветчину. В порционные пиалы положить листья салата, сверху выложить готовый салат и залить соусом.

Соус. Смешать масло, горчицу, уксус, посолить, поперчить и тщательно взбить.

Салат с курицей и мандаринами

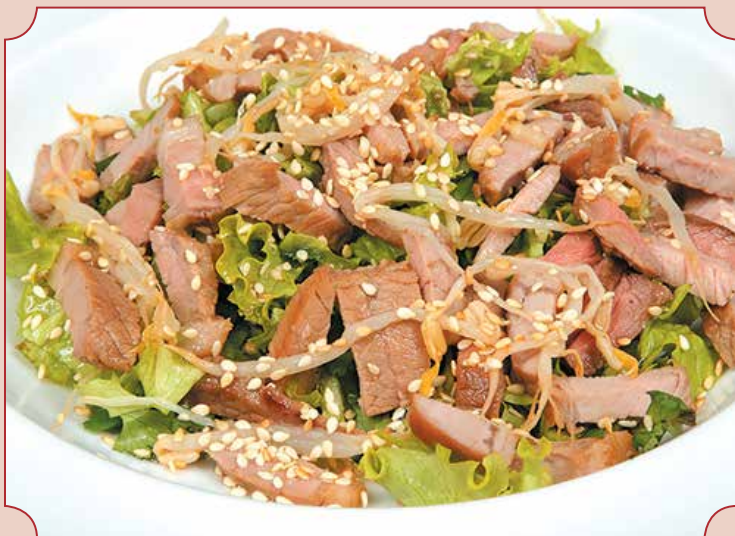
Вам понадобится: 160 г отварного куриного мяса, 100 г мандаринов, 80 г майонеза, 60 г риса, 60 г яблок, 60 г свежих огурцов, 60 г свежих помидоров, 60 г чернослива, листья салата и зелень для украшения

Куриное мясо нарезать поперек волокон тонкими широкими пластинками. Рис отварить до готовности. Яблоки очистить от кожуры и семян и нарезать соломкой. Огурцы нашинковать соломкой, помидоры — дольками. Дольки мандаринов очистить. Чернослив замочить, косточки удалить. Огурцы, помидоры, яблоки и рис соединить, заправить майонезом, выложить горкой в салатник на листья салата, украсить пластинками курицы, мандаринами, черносливом и зеленью.

Китайский салат

Вам понадобится: 450 г филе свинины, 1 ч. л. семян кунжута, 200 г бобовых ростков, 1 пучок салата латук, 1 корень имбиря, 1 горький перец, 2 зубчика чеснока, 4 веточки кинзы, 1 лайм, 1 луковица, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. масла оливкового

Горький перец очистить от семян, промыть и мелко нарезать. Мясо вымыть, нарезать полосками и обжарить в разогретом растительном масле 6—7 мин. Добавить острый перец, кунжут, жарить еще 2 мин и остудить. Лук, чеснок и имбирь очистить и мелко нарезать. Салат и кинзу вымыть и нарезать. Соединить мясо, лук, чеснок, имбирь, бобовые ростки, листья салата и кинзу. Заправить салат оливковым маслом, смешанным с соевым соусом, соком и цедрой лайма, дать настояться 20—30 минут.



Салат-коктейль

Вам понадобится: 250 г вареного куриного мяса, 150 г твердого сыра, 4 сваренных вкрутую яйца, 1 свежий огурец, 4 ст. л. консервированного зеленого горошка, 2 зубчика чеснока, 4 ст. л. майонеза

Куриное мясо, белки и огурец нарезать мелкой соломкой. Сыр, чеснок и желтки натереть на мелкой терке. Все компоненты уложить в 4 креманки слоями в такой последовательности: огурец, куриное мясо, майонез, белок, сыр, чеснок, майонез, желток, майонез, зеленый горошек. Салат выдержать в холодильнике около 2 ч, чтобы он пропитался.

Оливье с языком «Изысканный»

Вам понадобится: 300 г отварного телячьего языка, 200 г отварного картофеля, 100 г зеленого горошка, 4 сваренных вкрутую яйца, 2 луковицы, соль, перец

Для соуса: 2 яйца, 1 ч. л. сахара, 2 ч. л. соли, 3 ст. л. растительного масла. 2 ст. л. молока

Язык нарезать тонкими ломтиками, картофель — кубиками. Смешать язык с картофелем, добавить горошек. Яйца нарезать кубиками, лук — тонкими полукольцами, добавить в салат, посолить и поперчить. Салат заправить соусом и хорошо перемешать. Уложить оливье горкой на блюдо и украсить зеленью.

Соус. Охлажденные яйца взбить миксером в белую пену с солью и с сахаром. Добавить молоко и еще раз взбить. Добавить растительное масло и размешать.

Салат с индейкой и манго



Вам понадобится:

200 г грудки индейки, 1 манго, 100 г пекинской капусты, зелень петрушки для украшения

Для соуса:

1 ч. л. карри,
3 ст. л. майонеза,
2 ст. л. сметаны,
сок ½ лимона, соль,
перец по вкусу

Индейку отварить, остудить и нарезать кубиками. Манго нарезать кубиками, пекинскую капусту — полосками, все смешать. Заправить салат соусом и украсить зеленью петрушки.

Соус. Карри обжарить на сухой раскаленной сковороде 1—2 мин до появления сильного аромата. Смешать карри со сметаной, майонезом, соком лимона, солью и перцем, взбить.

Салат из мяса цыплят с йогуртом

Вам понадобится: 200—300 г отварного мяса цыпленка, 1 кочан зеленого салата, 2 помидора, 2 отварные моркови, 2 ст. л. маленьких маринованных грибов

Для соуса: 100 г сливочного йогурта, 2 ст. л. оливкового масла, зелень базилика, петрушки, мяты, 1 зубчик чеснока, сок и цедра 1 лимона, соль и перец по вкусу

Мясо цыпленка (без кожи) нарезать поперек волокон тонкими полосками. Помидоры и морковь нарезать кружочками. На плоское блюдо уложить листья салата, выложить на них мясо, помидоры и морковь, украсить маринованными грибами, листьями базилика или петрушки. Заправить салат соусом.

Соус. Зелень петрушки и мяты измельчить, чеснок растереть с солью. Все смешать с йогуртом, оливковым маслом и лимонным соком. Добавить лимонную цедру, соль, перец и взбить миксером.

Салат изысканный

Вам понадобится: 400 г вареного мяса птицы, 200 г вареных шампиньонов, 200 г белого вина, 100 г огурцов, 100 г вареного корня сельдерея

Мясо, шампиньоны, огурец в горчичной заливке, сельдерей нарезать мелкими кусочками, все перемешать, посолить и залить вином.

Салат из огурцов и курицы

Вам понадобится: 1 небольшой отварной цыпленок, 5 огурцов
Для заправки: горсть листьев мяты, 1 ст. л. кунжутного масла, сок 1 лайма, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. коричневого сахара, 2 маленьких стручка сушеного перца чили, 2—3 горошины черного перца, морская соль

Огурцы нарезать вдоль тонкими (прозрачными) длинными полосками. Мясо цыпленка отделить от кожи и костей, разделить

на длинные волокна, перемешать с огурцами. Полить салат заправкой. Подавать на стол сразу после приготовления.

Заправка. Растереть в ступке черный перец горошком, сушеные стручки чили, горсть листьев мяты, добавить соль и сахар, влить кунжутное масло, сок лайма, соевый соус и тщательно перемешать.

Салат с индейкой, фундуком и фасолью

Вам понадобится: 400 г индейки, 500 г фасоли (красной и стручковой в равных частях), 1 пучок кинзы, 1 морковь, 1 стакан фундука, 1 луковица

Для соуса: 1 ст. л. меда, 3 ст. л. яблочного уксуса, 1 ст. л. горчицы в зернах, 4 ст. л. растительного масла, соль, перец по вкусу



Филе индейки отварить, остудить и нарезать небольшими полосками. Отварить стручковую фасоль, обсушить. Морковь отварить, нарезать соломкой. Фундук мелко нарубить, высыпать на сухую сковороду, слегка обжарить. Смешать фасоль красную консервированную и стручковую, филе индейки, морковь, мелко нарубленный лук, измельченную кинзу и орехи, полить соусом, перемешать и подавать через 10—15 минут.

Соус. Все ингредиенты смешать и взбить венчиком.

Салат с курицей и брокколи

Вам понадобится: 800 г свежей или мороженной брокколи, 2 отварные куриные грудки, 3 маринованных огурца, майонез, соль, перец

Брокколи бланшировать 3—4 мин, поместить в холодную воду на 1—2 мин, откинуть на дуршлаг. Каждый кочанчик разрезать на 2—3 части. Куриные грудки нарезать ломтиками, маринованные огурцы нашинковать соломкой. Подготовленные продукты соединить, посолить, поперчить, заправить майонезом и перемешать. Украсить салат ломтиками маринованных огурцов.

Печеночный салат со свеклой

Вам понадобится: 300 г вареной говяжьей печени, 300 г вареной свеклы, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. майонеза, растительное масло, соль по вкусу

Лук нарезать тонкими кольцами и обжарить в растительном масле. Остудить. Печенку нарезать тонкой соломкой. Свеклу

натереть на крупной терке. Чеснок пропустить через пресс, смешать с майонезом и немного подсолить. Печенку и свеклу смешать с майонезом, выложить в салатник, сверху положить обжаренный лук.

Салат из куриной грудки с горчичной заправкой



Вам понадобится:
450 г куриной грудки
гриль, 15 мелких
шампиньонов, 2 по-
мидора, 1 красная лу-
ковица, ½ пучка пе-
трушки, ½ стакана
горчичного дрессин-
га, 4 стакана салата
микс, перец по вкусу
Для дрессинга: ½ ста-
кана белого винного
уксуса, 1½ ч. л. ди-
жонской горчицы,
⅔ стакана оливкового
масла, 1 зубчик чес-
нока, ½ ч. л. сахара,
соль, перец по вкусу

Мясо птицы нарезать поперек волокон ломтиками, помидоры — дольками, лук — кольцами, очищенный сладкий перец — полосками. Грибы поджарить, петрушку измельчить. Все подготовленные продукты соединить, заправить дрессингом и перемешать. Выложить на порционные тарелки по 1 стакану салата микс, а сверху — салат с мясом.

Дрессинг. Уксус, горчицу, измельченный чеснок, сахар, соль и перец соединить в небольшой миске. Взбивая, постепенно ввести оливковое масло.

Салат из куриной грудки с черносливом

Вам понадобится: 1 копченая куриная грудка, $\frac{1}{2}$ стакана чернослива без косточек, $\frac{1}{2}$ стакана ядер грецких орехов, 4 вареных яйца, 1 соленый огурец, 4 ст. л. майонеза

Снять с куриной грудки кожицу, удалить кость и нарезать мясо кубиками. Распарить чернослив и измельчить. Половину порции орехов измельчить в кофемолке, вторую просто мелко нарубить. Мелко нарезать яйца. Огурец нарезать кубиками. Все ингредиенты смешать и заправить майонезом.

Салат с курицей и грейпфрутом

Вам понадобится: 2 отварные куриные грудки, 1 грейпфрут, 1 небольшой пучок мяты, 1 небольшой пучок кинзы

Для заправки: 1 ст. л. растительного масла, 2 ч. л. кунжутного масла, сок $\frac{1}{2}$ лайма с мякотью, 2—3 ч. л. соевого соуса, 1 красный перец чили, 1 зеленый перец чили

Куриные грудки нарезать крупными кубиками, добавить мякоть грейпфрута, листья мяты и кинзы, перемешать. Полить салат заправкой, аккуратно перемешать и подавать на стол.

Заправка. Растительное масло соединить с кунжутным, добавить соевый соус, сок лайма с мякотью, нарезанные кружочками перцы чили.



Салат из индейки по-мексикански

Вам понадобится: 450 г филе индейки, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. молотого чили, 1 ч. л. тмина, $\frac{1}{2}$ ч. л. черного молотого перца, $\frac{1}{2}$ ч. л. соли, 300 г консервированной кукурузы, 400 г консервированных черных бобов, 100 г консервированного ананаса, 1 луковица, 2 сладких перца, 1 пучок салата фризе, зелень для украшения

Для заправки: $\frac{1}{2}$ стакана оливкового масла, 2 ст. л. красного винного уксуса, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. черного молотого перца, $\frac{1}{2}$ ч. л. орегано, $\frac{1}{4}$ ч. л. лимонной цедры, $\frac{1}{2}$ ч. л. соли

Смешать чили, тмин, перец и соль. Мясо индейки нарезать полосками, обвалять в специях и обжарить на среднем огне в рас-

тительном масле до готовности, 4—6 мин. Слить с консервированной кукурузы и бобов жидкость, добавить сладкий перец, нарезанный соломкой, измельченный лук, нарезанные ананасы. Все смешать, влить $\frac{1}{4}$ часть заправки и поставить в холодильник, накрыв крышкой, на 2 ч. На порционные тарелки выложить салат фризе и сбрызнуть оставшейся заправкой. Сверху выложить приготовленный салат и нарезанное полосками мясо индейки, осторожно перемешать и украсить зеленью.

Заправка. Соединить все ингредиенты и хорошо перемешать.

Салат из говяжьего сердца

Вам понадобится: 400 г сердца, 2 ст. л. столового уксуса, 2 головки репчатого лука, 3 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. тертого сыра, 100 г отварного риса, соль и перец по вкусу

Для соуса: 100 г сметаны, 3 зубчика чеснока

Говяжье сердце отварить в подсоленной воде с добавлением уксуса, охладить, нарезать соломкой. Смешать с нашинкованным и обжаренным в масле луком, отваренным рисом и тертым сыром. Заправить салат соусом и подать на стол.

Соус. Смешать пропущенный через пресс чеснок и сметану.

Салат из домашней птицы

Вам понадобится: 300 г мяса вареной птицы, 2 яблока, 3 яйца, $\frac{3}{4}$ стакана майонеза, зелень, соль

Мясо вареной птицы тонко нарезать, добавить очищенные мелко нарезанные яблоки и мелко нарубленные белки сварен-

ных вкрутую яиц, посолить. Яичные желтки растереть, смешать с майонезом и этой смесью заправить салат. Украсить салат кусочками мякоти птицы, четвертинками вареных яиц, мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Салат из баранины с овощами



Вам понадобится:

200 г баранины, 50 г сыра, 1 яйцо, 20 г моркови, 20 г консервированного перца, 50 г репчатого лука, 20 г маргарина, 1 зубчик чеснока, 150 г редиса, 100 г майонеза, соль, зелень по вкусу

Баранину отварить, охладить и нарезать соломкой. Морковь отварить. Сыр и редис натереть на терке или нарезать ломтиками, добавить рубленый чеснок. Лук нарезать кольцами и обжарить на маргарине. Подготовленные продукты соединить, посолить и заправить майонезом. Перед подачей на стол украсить салат дольками яиц и зеленью.

Салат с курицей по-алжирски

Вам понадобится: ½ отварной курицы, 2 зеленые редьки, 4 головки репчатого лука, майонез, растительное масло, соль, зеленые оливки для украшения

Мясо курицы нарезать маленькими кусочками. Редьку очистить и натереть на крупной терке. Лук мелко нарубить и обжарить в масле до прозрачно-золотистого цвета. Ингредиенты смешать, посолить, заправить майонезом. Украсить салат зелеными оливками.

Салат с копченой грудкой и морковью

Вам понадобится: 150 копченой куриной грудки, 150 г моркови по-корейски, 1 болгарский перец, майонез

Копченую куриную грудку без кожи нарезать ломтиками, болгарский перец — полосками. Добавить корейскую морковь, заправить майонезом и перемешать.

Салат из куриного мяса с фруктами и кедровыми орешками

Вам понадобится: 400 г вареного куриного мяса, 1 авокадо, 2 апельсина, 100 г черного винограда без косточек, 50 г очищенных кедровых орешков

Для соуса: 2 ст. л. майонеза, 2 ст. л. сливок, 3 ст. л. апельсинового сока, $\frac{1}{4}$ ч. л. соли

Куриное мясо нарезать небольшими кусочками. Мякоть авокадо нарезать тонкими ломтиками. Апельсины очистить, дольки и освободить от пленки. Из половинки апельсина выжать сок. Крупный виноград разрезать, мелкий оставить целым. Все соединить, добавить кедровые орешки. Заправить салат соусом и перемешать.

Соус. Майонез смешать со сливками и апельсиновым соком, добавить соль, еще раз перемешать.

Салат с языком и креветками



Вам понадобится:

1 говяжий язык,
1 огурец, 100 г очи-
щенных отварных
креветок, 2 яйца,
майонез, соль, пе-
рец по вкусу, листья
салата, лимон, зе-
лень для украшения

Язык отварить, очи-
стить и нарезать солом-
кой. Затем смешать с майонезом и выложить на дно салатника. Огурец вымыть, нарезать соломкой, выложить на язык и сма-
зать майонезом. Затем поместить креветок, смазать майоне-
зом. Сверху выложить натертые на крупной терке вареные
яйца, смазать майонезом. Подавать, украсив листьями сала-
та, долькой лимона и зеленью.

Салат из цыпленка и языка

Вам понадобится: 200 г филе цыпленка, 200 г языка, 200 г вет-
чины, 300 г грибов, перец и соль по вкусу

Для соуса: 3 ст. л. растительного масла, 30 г горчицы, 1 ст. л.
уксуса

Филе цыпленка, язык и грибы отварить, охладить, нарезать тонкими полосками. Добавить ветчину, нарезанную кусочками, посолить, поперчить, перемешать, выложить в салатник. Полить салат соусом.

Соус. Смешать растительное масло с уксусом и готовой горчицей.

Оливье с индейкой

Вам понадобится: 2 картофелины, 2 консервированных огурца, 1 морковь, 4 сваренных вкрутую яйца, 1 крупная луковица, 170 г консервированного зеленого горошка, 250 г майонеза, 250 г филе копченой или вареной индейки, соль по вкусу, зелень укропа для украшения

Картофель и морковь сварить, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Огурцы нарезать мелкими кубиками, рассол слить. Яйца мелко нарезать или измельчить блендером. Лук очень мелко нарезать. Филе индейки нарезать поперек волокон и разобрать на маленькие кусочки. Все соединить, добавить зеленый горошек, посолить, заправить майонезом, убрать в холодильник на полчаса. При подаче на стол украсить веточками свежей зелени.

Оливье с курицей гриль

Вам понадобится: 300 г курицы гриль, 2 картофелины, 2 моркови, 4 сваренных вкрутую яйца, 1 луковица, 200 г консервированного зеленого горошка, 250 г жирной сметаны (домашней), соль по вкусу, зелень для украшения

Картофель и морковь отварить на пару до готовности, остудить, очистить и мелко нарезать. Яйца натереть на крупной терке или измельчить блендером. Лук очень мелко нашинковать. Куриное филе нарезать поперек волокон тонкими ломтиками и разобрать на мелкие кусочки. Все ингредиенты соединить, добавить горошек, посолить, заправить сметаной и поставить на 1 ч в холодильник. При подаче на стол посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

Перигорский салат



Вам понадобится:

500 г куриной печенки, 1 авокадо, 1 небольшой кочан перекрестной капусты, 4—5 помидоров, 4—5 яиц, 2 ст. л. растительного масла, 1 лимон, 1 пучок листьев салата

Для соуса: 5 ст. л. майонеза, 2 ст. л. острого кетчупа, 1 ст. л. коньяка, соль по вкусу

Печенку вымыть, нарезать кусочками среднего размера, посолить и обжарить, постоянно помешивая, в растительном масле на сильном огне в течение 5 мин. Снять с капусты верхние листья, нарезать полосками и разложить на блюде. Мякоть авокадо нарезать ломтиками, оставив часть для украшения, и разложить поверх капусты, полить лимонным соком. Яйца отварить, очистить и разрезать на четыре части, помидоры — на

шесть частей каждый и выложить сверху. Оставшиеся ломтики авокадо разложить по краю тарелки. В центре горкой выложить печенку, полить соусом и украсить листьями салата.

Соус. Смешать все ингредиенты для соуса.

Салат с индейкой и ананасом

Вам понадобится: 200 г индейки, 160 г мякоти ананаса, 80 г чернослива без косточек, листья салата, зелень для украшения

Для соуса: 120 г майонеза, 4 г приправы карри

Филе жареной индейки нарезать пластинками. Чернослив обдать кипятком. Мякоть ананаса нарезать кружочками. Все продукты красиво уложить в салатник на листья салата, полить сверху соусом и украсить зеленью.

Соус. Смешать майонез с приправой карри.

Салат из индейки с яблоком и виноградом

Вам понадобится: 250 г отварной индейки, 1 кислое зеленое яблоко, 1 стакан красного винограда без косточек, ½ стакана измельченных грецких орехов

Для заправки: 2 ст. л. майонеза, 2 ст. л. йогурта, 1 ст. л. апельсинового (или абрикосового) джема, 2 ч. л. карри, соль и перец по вкусу

Индейку нарезать кубиками. Яблоко с кожурой (сердцевину удалить) также нарезать кубиками. Положить мясо, яблоко, виноград, грецкие орехи в салатник и смешать с заправкой.

Заправка. Смешать майонез, йогурт, джем, карри, соль и перец.



Салат из курицы с запеченным перцем

Вам понадобится: 400 г филе цыпленка, 1 стакан риса, 250 г консервированного зеленого горошка, 20 маслин без косточек, 4 сладких перца, ½ пучка петрушки

Для заправки: ½ стакана оливкового масла, 1 ст. л. уксуса, 1 ч. л. горчицы, соль по вкусу

Рис отварить в подсоленной воде до готовности. Перец запечь в духовке при температуре 200 °С в течение 15—20 мин, разрезать вдоль пополам, очистить от семян и кожицы. Филе отварить и нарезать небольшими кусочками. Маслины нарезать кольцами. Филе цыпленка, рис, маслины и зеленый горошек смешать и заправить. Выложить салат в половинки печеного перца и украсить зеленью петрушки.

Заправка. Масло взбить с солью, уксусом и горчицей.

Белое мясо индейки с фруктами

Вам понадобится: 350 г белого мяса вареной индейки, 1 яблоко, 2 апельсина, 1 банан, 1 стакан кусочков консервированного ананаса

Для соуса: 3 ст. л. белого вина, 3 ст. л. лимонного сока, соль, молотый черный перец, сахар по вкусу

Белое мясо вареной индейки нарезать кусочками, залить небольшим количеством соуса и дать настояться 15—20 мин. Яблоко очистить от кожуры и семян, нарезать ломтиками, так же нарезать банан, дольки апельсина и кусочки консервированного ананаса. Смешать все фрукты с мясом индейки и заправить соусом.

Соус. Смешать белое вино с лимонным соком, посолить, поперчить, добавить по вкусу сахар.

Салат из индейки с овощами и с йогуртом

Вам понадобится: 300 г помидоров, 100 г зеленого лука, 200 г филе индейки, 200 г твердого сыра, маслины, свежая зелень (петрушка, укроп, кинза)

Для заправки: 150 г йогурта, 70 мл кетчупа, 1 ч. л. лимонного сока, 2 ст. л. сметаны, 2 ст. л. майонеза, сахар, черный молотый перец, соль по вкусу

Помидоры очистить от кожицы, удалить семена и мелко нарезать. Добавить измельченный лук. Мясо отварить со специями, остудить и нарезать ломтиками. Сыр нарезать небольшими ромбиками. Приготовленные продукты перемешать, посолить и поперчить, полить заправкой. Перед подачей украсить маслинами и свежей зеленью.

Заправка. Смешать йогурт, сметану, майонез, кетчуп, сахар, лимонный сок, соль и перец.

Салат из курицы с козьим сыром



Вам понадобится:

1 куриная грудка,
2 ст. л. меда, 2 ч. л.
горчицы, 150 г козье-
го сыра, 1 кочан зеле-
ного салата

Для дрессинга: 1 ч. л.
бальзамического ук-
суса, 2 ст. л. оливко-
вого масла, соль, пе-
рец по вкусу

Смешать мед и горчицу, добавить нарезанную полосками куриную грудку. Хорошо перемешать, переложить мясо в нагретую сковороду и обжарить в течение 3—5 мин с каждой стороны. Листья салата выложить на сервировочное блюдо, полить дрессингом, сверху положить обжаренное мясо курицы, посыпать салат козьим сыром, нарезанным кубиками.

Дрессинг. Смешать оливковое масло с бальзамическим уксусом и небольшим количеством соли и перца.

Салат «Загадка»

Вам понадобится: 200 г отварного языка, 200 г твердого сыра,
200 г репчатого лука, 3 яйца, майонез

Язык отварить, остудить, нарезать кубиками. Сваренные вкрутую яйца измельчить. Репчатый лук замариновать на 2 ч. Сыр натереть на терке. Салат выложить слоями: отварной язык, маринованный лук, измельченные яйца. Каждый слой обильно полить майонезом. Посыпать салат натертым на мелкой терке сыром.

Салат из индейки

Вам понадобится: 200 г отварной индейки, 2—3 отварные картофелины, 3 маринованных огурца, 3 сваренных вкрутую яйца, 1 стакан консервированного зеленого горошка

Для соуса: 1 ст. л. томатной пасты, 200 г майонеза, 1 ст. л. лимонного сока, соль и молотый перец

Картофель, яйца, огурцы и индейку нарезать кубиками. Аккуратно соединить подготовленные продукты, добавить зеленый горошек, заправить соусом и перемешать.

Соус. Майонез взбить с солью, перцем, томатной пастой и лимонным соком.

Салат из языка с орехами и чесноком

Вам понадобится: 1 отварной говяжий язык, 3 зубчика чеснока, ½ стакана ядер грецких орехов, 100 г майонеза, 1—2 ст. л. белого винного уксуса, соль, перец по вкусу

Говяжий язык нарезать соломкой, чеснок и орехи измельчить. Соединить язык, чеснок и орехи, поперчить, посолить по вкусу, перемешать, добавить уксус и заправить майонезом. Готовый салат выложить в салатник, украсить орехами.



Салат из печени с маринованным луком

Вам понадобится: 400 г печени, 400 г репчатого лука, 2 ст. л. майонеза, 1 стакан молока, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, соль, перец по вкусу, листья салата, зелень

Лук мелко нарезать, залить водой, добавить уксус и оставить на некоторое время. Печенку нарезать соломкой, залить молоком и оставить на 1 ч. Затем обжарить ее на раскаленной сковороде. Смешать готовую печенку и маринованный лук, посолить, поперчить, заправить майонезом и поставить в холодильник на 30 мин. Подать на листьях салата, украсив зеленью.

Салат из красной капусты с индейкой

Вам понадобится: 200 г отварной индейки, $\frac{1}{4}$ кочана красной капусты, 1 пучок редиса

Для маринада: $\frac{1}{2}$ головки красного лука, 2 зубчика чеснока, 1 пучок кинзы, 2 ст. л. растительного масла, сок 1 лайма, 2 ч. л. рисового уксуса, 2 ст. л. рыбного соуса, 1 ст. л. сахара, 1 красный перец чили, щепотка молотого черного перца

Кубиками нарезать индейку, тонко нашинковать капусту, редис нарезать кружочками. Залить все маринадом и хорошо перемешать.

Маринад. Красный лук нарезать тонкой соломкой, измельчить кинзу, чеснок и перец чили, предварительно удалив семена. Все смешать, добавить рисовый уксус, сок лайма, рыбный соус, сахар, масло и черный перец. Настаивать 15 минут.

Салат из языка с сыром и грецкими орехами

Вам понадобится: 200 г отварного языка, 200 г твердого сыра, 3 сваренных вкрутую яйца, 2 моркови, 1 головка репчатого лука, 200 г шампиньонов, 1 соленый огурец, $\frac{1}{2}$ стакана ядер грецких орехов, майонез, растительное масло, соль, перец

Морковь и лук измельчить, поджарить в растительном масле. Шампиньоны нарезать ломтиками и также пожарить. Смешать нарезанный соломкой язык, натертый на крупной терке сыр, измельченные яйца, нарезанные кольцами соленый огурец и поджаренные шампиньоны, лук и морковь. Посолить, поперчить, заправить майонезом. Выложить в салатник горкой и посыпать рублеными грецкими орехами.



Салат из манго с курицей

Вам понадобится: 500—700 г копченого мяса цыпленка, 200 г стеблей сельдерея, 50 г орехов кешью, 1 манго, ½ стакана йогурта, 2 ст. л. белого винного уксуса, 2 ст. л. майонеза, соль, молотый красный перец по вкусу, петрушка для украшения

Мясо цыпленка (без кожи) нарезать кусочками, сельдерей — тонкими кружочками. Орехи обжарить на сковороде без жира. Мякоть манго разрезать на четыре части, из одной сделать пюре, остальные нарезать кубиками. Пюре из манго смешать с майонезом, йогуртом и винным уксусом, добавить соль и перец. Мясо цыпленка, сельдерей, орехи и нарезанное кубика-

ми манго перемешать, заправить соусом, выложить на тарелку и украсить зеленью.

Салат из языка по-грузински

Вам понадобится: 500 г отварного говяжьего языка, 500 г свежих грибов, 1 стакан ядер грецких орехов, 1—2 моркови, 2—3 луковицы, 3—4 зубчика чеснока, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза, растительное масло, соль, перец по вкусу

Язык нарезать кубиками. Лук и морковь нашинковать, обжарить в масле, добавить нарезанные грибы и жарить еще 7—10 мин. Затем положить в грибы отварной язык, измельченные грецкие орехи, соль, перец, чеснок, заправить сметаной и майонезом и тушить 20 мин. Салат подавать горячим.

Салат из печенки с овощами

Вам понадобится: 300 г говяжьей печенки, 3 моркови, 3 луковицы, 2 огурца, 2 вареных белка, соль по вкусу

Для соуса: 2 вареных желтка, 2 ст. л. сока лимона, 6 ст. л. оливкового масла, 3 стебля зеленого лука, $\frac{1}{2}$ ч. л. соли

Печенку очистить от пленки и отварить в подсоленной воде до готовности. Остудить и нарезать тонкой соломкой. Лук нарезать тонкими полукольцами, а морковь — соломкой. По очереди обжарить лук и морковь, выложить на салфетки, чтобы удалить лишнее масло. Белки вареных яиц нарезать соломкой. Все ингредиенты салата соединить, перемешать, заправить соусом.

Соус. Желтки яиц, сок лимона, масло и соль взбить в блендере. Добавить мелко нарезанный зеленый лук и перемешать.

Теплый салат из апельсинов, свеклы и курицы



Вам понадобится:
3 апельсина, 4 свеклы,
3 куриные грудки,
1 луковица, 2 ст. л.
оливкового масла,
100 г сыра фета,
½ пучка зелени
петрушки
Для соуса: ¼ стакана
свежевыжатого
апельсинового сока,
1 ч. л. зернистой
горчицы

Свеклу запекать в духовке при 200 °С в течение 30 мин, затем на противень со свеклой поместить лук, разрезанный на четвертинки, и запекать еще 30 мин. Свеклу очистить и нарезать дольками. На сковороде с 1 ст. л. оливкового масла поджарить куриное мясо по 4—5 мин с каждой стороны, затем выложить на тарелку и нарезать ломтиками толщиной 1 см. С апельсинов снять кожуру, разделить на дольки и очистить. В большое салатное блюдо выложить дольки свеклы, лука, кусочки курицы, дольки апельсинов, нарезанный кусочками сыр, зелень петрушки и перемешать. Полить салат приготовленным соусом.

Соус. Апельсиновый сок смешать с оставшимся оливковым маслом и горчицей, приправить солью и перцем.

Салат из языка

Вам понадобится: 1 отварной говяжий язык, 2 моркови, 3 картофелины, 1 небольшой корень сельдерея, 1 соленый огурец, 3 ст. л. сока лимона, 4 ст. л. растительного масла, 2 сваренных вкрутую яйца, зелень петрушки, соль по вкусу

Язык нарезать тонкими ломтиками. Отваренные морковь, картофель и сельдерей нарезать кубиками. Добавить нарезанный кубиками огурец. Перемешать овощи с языком, полить соком лимона, растительным маслом, посолить, снова слегка перемешать и выложить в салатник. Посыпать салат мелко нарезанной зеленью петрушки и рублеными яйцами.

Салат из гусиной печенки с помидорами

Вам понадобится: 300 г гусиной печенки, 5 помидоров, 2 луковицы, 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. тимьяна, листья зеленого салата, черный и красный молотый перец, соль по вкусу
Для соуса: 150 мл сухого вина, ½ стакана 3%-го уксуса, 1½ ч. л. горчицы

Печенку очистить от пленки и отварить в подсоленной воде 10 мин. Остудить, посыпать тимьяном, черным и красным перцем и нарезать кусочками. Лук мелко нарубить и обжарить до золотистого цвета в растительном масле. Добавить кусочки печенки и тушить 5 мин на небольшом огне. Помидоры нарезать дольками. Все продукты соединить, влить соус и аккуратно перемешать. Готовый салат украсить салатными листьями.

Соус. Смешать вино, уксус и горчицу.

Салат из сладкого перца с беконом



Вам понадобится:

4 ломтика бекона,
2 стручка сладкого
перца желтого цвета,
8 шт. редиса, 1 сте-
бель сельдерея, 3 по-
мидора, 3 ст. л. олив-
кового масла, 1 ст. л.
измельченных ли-
стьев тимьяна, соль,
перец по вкусу, ли-
стья салата и зелень
для украшения

Бекон обжарить на сковороде без жира 4—5 мин. Перец очи-
стить и нарезать тонкими полосками, помидоры — ломтика-
ми, стебель сельдерея — кольцами. Редис разрезать на четыре
части. Смешать перец, редис, сельдерей, помидоры и тимьян.
Заправить салат оливковым маслом, посолить и поперчить по
вкусу. Подавать в порционных тарелках, гарнировав каждую
полосками бекона и украсив листьями салата и зеленью.

Салат из языка с сельдереем

Вам понадобится: 1, 2 кг отварного говяжьего языка, 3 корня
сельдерея, 3 моркови, 4 соленых огурца, 6 картофелин, 2 сва-
ренных вкрутую яйца, соль по вкусу

Для соуса: 3½ ст. л. уксуса, 6 ст. л. растительного масла, черный
молотый перец

Корень сельдерея, морковь и картофель отдельно отварить, остудить, очистить. Язык и морковь нарезать соломкой. Сельдерей натереть на крупной терке. Огурцы и картофель нарезать кубиками. Все продукты соединить, заправить соусом, посолить и перемешать. Салат украсить дольками яиц.

Соус. Масло смешать с уксусом и перцем.

Салат с отварным языком

Вам понадобится: 200 г говяжьего языка, 200 г белокочанной капусты, 135 г майонеза, 100 г свежих огурцов, 50 г консервированного зеленого горошка, 3 сваренных вкрутую яйца, листья салата, перец, лавровый лист, соль, зелень

Язык отварить в подсоленной воде со специями, очистить и нарезать небольшими кубиками. 2 яйца и огурцы тоже нарезать кубиками. Горошек отцедить. Белокочанную капусту шинковать короткой соломкой и помять до образования сока. Подготовленные продукты перемешать с майонезом, выложить в салатник на листья салата и украсить тертым яйцом и зеленью.

Салат из куриной печенки с овощами

Вам понадобится: 500 г куриной печенки, 2—3 помидора, 1—2 стручка сладкого перца, 1 яйцо, 100 г маслин без косточек, 50 г семян кунжута, 200 г майонеза, специи по вкусу

Куриную печенку обжарить и нарезать кубиками. Помидоры и сладкий перец нарезать ломтиками. Мелко нарубить отваренное вкрутую яйцо. Все ингредиенты смешать, добавить

маслины и обжаренные семечки кунжута. Заправить салат майонезом и специями по вкусу.

Салат с говядиной и помидорами

Вам понадобится: 500 г филе говядины, 200 г шампиньонов, 50 г оливок, 100 г корня сельдерея, 1 ст. л. уксуса, 3 помидора, 1 морковь, 1 красная луковица, 1 белая луковица, 3 ст. л. растительного масла, листья салата и зелень для украшения

Для соуса: 1 ч. л. соевого соуса, 4 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. измельченной петрушки, соль и перец по вкусу

Говядину отварить с белым луком, морковью и корнем сельдерея (около часа), вынуть из бульона и охладить. Красный



лук мелко нашинковать и замариновать в уксусе. Шампиньоны нарезать дольками и обжарить на растительном масле до готовности. Говядину нарезать кубиками среднего размера, помидоры — дольками, оливки — кольцами. Говядину залить соусом и поставить в холодильник на 20 мин. Затем добавить шампиньоны, помидоры, оливки и маринованный лук и перемешать. Салат выложить на блюдо и украсить листьями салата и зеленью.

Соус. Оливковое масло соединить с соевым соусом и петрушкой, посолить и поперчить.

Оливье с гусятиной

Вам понадобится: 250 г запеченной гусятины, 100 г моркови, 200 г картофеля, 5 яиц, 150 г маслин, 100 г маринованных шампиньонов, 2 луковицы, 250 г майонеза, соль

Отварить морковь, картофель и яйца, охладить, очистить и порезать кубиками. Шампиньоны порезать дольками. Лук очистить и мелко порезать. Запеченное филе гуся измельчить и соединить с остальными продуктами. Добавить маслины, посолить. Заправить майонезом, украсить фигурками из моркови и яиц.

Оливье с печенкой

Вам понадобится: 200 г печенки, 2 ст. л. растительного масла, 2 головки лука, 200 г картофеля, 5 яиц, 250 г майонеза, соль, перец

Замочить печенку на 2—3 ч в молоке, не солить. Поджарить печенку на растительном масле, остудить, нарезать тонкой

соломкой. Яйца и картофель отварить, нарезать соломкой. Все перемешать. Добавить к салату нарезанный лук, соль и перец по вкусу, заправить майонезом.

Салат с омлетом

Вам понадобится: 200 г отварного куриного филе, 2 свежих огурца, 1 ч. л. семян кунжута, ½ пучка листьев салата, укроп для украшения

Для омлета: 1 яйцо, ½ пучка зелени петрушки, соль по вкусу

Для заправки: 2 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. оливкового масла, 2 зубчика чеснока, ½ пучка петрушки, 1 ч. л. уксуса, ¼ ч. л. сахара, соль, перец по вкусу



Куриное филе разобрать на волокна. Огурцы нарезать тонкой соломкой. Соединить куриное мясо с огурцами, полить заправкой и убрать в холодильник на час. Листья салата выложить на тарелку, сверху выложить салат, украсить полосками яичного блинчика, укропом и посыпать обжаренными без масла кунжутными семенами.

Омлет. Смешать яйцо, соль и рубленую петрушку, хорошо взбить и обжарить на сковороде с двух сторон. Готовый блинчик нарезать тонкими длинными полосками.

Заправка. Петрушку мелко нарубить, чеснок пропустить через пресс. Смешать оливковое масло, соевый соус, уксус, соль, сахар, перец, чеснок и петрушку.

Салат с индейкой, ананасом и сладким перцем

Вам понадобится: 500 г грудки индейки, 1 кочан салата, 2 кольца консервированного ананаса, 1 красный сладкий перец, 3 ст. л. панировочных сухарей, 3 ст. л. кунжута, 2 ст. л. муки, 1 яйцо, 1 ст. л. топленого масла

Для заправки: 4 ст. л. сока с консервированных ананасов, 2 ст. л. уксуса, 3 ст. л. сливок, ½ ч. л. карри, сахар, молотый черный перец, соль по вкусу

Листья салата и сладкий перец нарезать полосками, кольца ананаса — кусочками. Все соединить и залить заправкой. Грудку индейки нарезать полосками, посолить и поперчить, обвалять в муке, взболтанном яйце и в сухарях, смешанных с кунжутом. Обжарить по 6 мин со всех сторон в топленом масле до образования хрустящей румяной корочки. Перед подачей выложить на салат кусочки индейки.

Заправка. Смешать уксус, сливки, карри, ананасовый сок, соль и черный перец.

Салат «Фантазия»

Вам понадобится: 200 г отварного языка, 200 г ветчины, 200 г холодного мяса цыпленка, 300 г грибов, 30 г готовой столовой горчицы, 20 г уксуса, 50 г растительного масла, соль и перец по вкусу

Вареный язык, ветчину, мясо цыпленка и вареные (по желанию и обжаренные) грибы нарезать лапшой, заправить черным перцем и уксусом, смешанным с растительным маслом, горчицей и солью по вкусу. Салат подавайте на стол слегка охлажденным.

Салат с говяжьей печенкой



Вам понадобится: 350 г говяжьей печени, 2 вареных яйца, 250 г шампиньонов, 1 красная луковица, 1 морковь, 3 ст. л. майонеза, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу, зелень для украшения

Говяжью печеньку нарезать брусочками и обжарить на сковороде в 1 ст. л. растительного масла до готовности. Шампиньоны разрезать на 4 части, лук нарезать полукольцами, морковь — соломкой. Грибы и овощи обжарить на растительном масле до золоти-

стой корочки. Соединить обжаренные овощи и грибы с печенкой, посолить. Заправить салат майонезом и перемешать. При подаче на стол украсить зеленью и дольками яиц.

Салат «Секрет»

Вам понадобится: 1 отварной язык, 1 свекла, 3 моркови, 200 г зеленого салата, 4 яйца, 200 г майонеза, 1 ст. л. тертого хрена, 1 ч. л. сахара

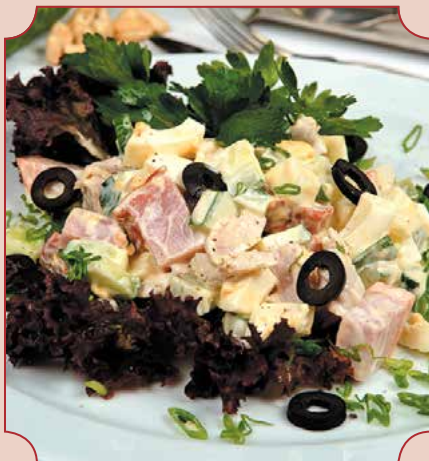
Свеклу запечь в духовке, остудить, очистить. Нарезать соломкой свеклу, отварной язык, сваренные вкрутую яйца, сырую морковь и зеленый салат. На середину блюда горкой выложить нарезанный язык, залить частью майонеза, смешанного с хреном и сахаром, украсить листьями салата, морковью, свеклой и яйцами. Рубленый зеленый салат, морковь и яйца заправить майонезом без хрена, свеклу — майонезом с хреном.

Говяжья печенька с грибами

Вам понадобится: 300 г говяжьей печени, 150 г маринованных грибов, 2 огурца, 3 помидора, 2 головки репчатого лука, 2 сладких перца, 2 зубчика чеснока, 100 г сметаны, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. зелени петрушки, соль

Отварную печеньку нарезать кубиками, добавить нарезанные ломтиками помидоры, огурцы и грибы, измельченный чеснок, нашинкованный лук и болгарский перец, посолить и перемешать. Заправить смесью лимонного сока и сметаны, украсить зеленью петрушки и подать на стол.

Салат с ветчиной и грибами



Вам понадобится:
1 банка консервированных мелких грибов, 300 г ветчины, 6—7 яиц, 20 г зеленого лука, 20 г маслин, майонез по вкусу, листья салата и зелень для украшения

Сваренные вкрутую яйца и ветчину нарезать крупными кубиками. С грибов слить жидкость, добавить нарезанный зеленый лук, яйца и ветчину и заправить майонезом. Перед подачей на стол украсить листьями салата, зеленью и нарезанными кольцами маслинами.

Салат сытный

Вам понадобится: 500 г говяжьей печени, 500 г грибов, 2 моркови, 2 головки репчатого лука, 100 г растительного масла, 200 г майонеза, соль, молотый перец

Подмороженную говяжью печень нарезать соломкой, слегка поджарить на растительном масле. Грибы нарезать соломкой и пожарить. Морковь натереть на крупной терке и обжарить с нарезанным репчатым луком. Все смешать, заправить майонезом. По вкусу добавить соль и перец.

Салат из ветчины, сельдерея и свеклы

Вам понадобится: 100 г ветчины, 200 г корня сельдерея, 100 г маринованных грибов, 100 г яблок, 200 г свеклы, зелень петрушки
Для заправки: 100 г растительного масла, 100 г майонеза, 50 г винного или столового уксуса, ½ ч. л. сухой горчицы

Овощи и корни отварить и мелко нарезать: картофель и свеклу — дольками, яблоки, ветчину, сельдерей и грибы — соломкой. Нарезанные продукты залить заправкой. Салат перемешать, выложить на блюдо, украсить дольками картофеля, свеклы и зеленью петрушки.

Заправка. Горчицу, уксус, растительное масло взбить и смешать с майонезом.

Салат «Датский»

Вам понадобится: 200 г ветчины, 200 г макарон, 1 небольшой кочан цветной капусты, 2 моркови, 1 корень сельдерея, 3 ст. л. майонеза, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, 1 ч. л. горчицы, соль

Макароны отварить в подсоленной воде. Воду слить, макароны заправить частью растительного масла и охладить. Морковь и корень сельдерея нарезать кубиками, цветную капусту разделить на соцветия. Сварить овощи в подсоленной воде. Готовые овощи охладить, перемешать с макаронами, заправить майонезом, оставшимся маслом, уксусом, горчицей, добавить нарезанную соломкой ветчину.

Чтобы салат получился более привлекательным, нужно выбирать интересные по форме макаронные изделия: бантики, ракушки, колесики.

Салат с колбасой



Вам понадобится:

100 г сервелата,
1 помидор, 50 г
твердого сыра,
5—7 маслин,
1 яйцо, 2 ст. л.
майонеза, соль, пе-
рец по вкусу, ли-
стья салата и зелень
для украшения

Сервелат нарезать соломкой, маслины — кольцами, помидоры — ломтиками, сыр — соломкой или натереть на терке. Все соединить, заправить майонезом, посолить и поперчить по вкусу, перемешать. Украсить листьями салата и зеленью.

Салат из помидоров с ветчиной

Вам понадобится: 5 помидоров, 200 г ветчины, 3 свежих огурца средней величины, 1 яблоко, 1 корень сельдерея, сок 1 апельсина, майонез, листья салата

Ветчину нарезать тонкими ломтиками и свернуть трубочками. 2 помидора нарезать дольками. Яблоко, огурцы, оставшиеся помидоры и отварной корень сельдерея нарезать небольшими кубиками. Все залить апельсиновым соком и перемешать. Выложить на блюдо листья салата, сверху уложить горкой нарезанные овощи с яблоком. По краям блюдо украсить «бордюром» из ветчинных трубочек, долек помидора и залить майонезом.

Салат «Горка»

Вам понадобится: 200 г ветчины, 1 вареная свекла, 3 соленых огурца, 100 г консервированной кукурузы, 50 г твердого сыра, 3 яйца, 250 г майонеза

Свеклу отварить, очистить и нарезать соломкой. Огурцы также нарезать соломкой, ветчину — кубиками. Положить в виде горки на блюдо слоями свеклу, ветчину и соленые огурцы, залить майонезом и дать пропитаться. Сыр и сваренные вкрутую яйца натереть на крупной терке, перемешать и посыпать этой смесью салат. Готовую горку украсить зернами кукурузы.

Пестрый салат с копченой корейкой

Вам понадобится: 1 маленький кочан цветной капусты, 1 кольраби, 4 моркови, 1 головка репчатого лука, 100 г копченой корейки, 1 ст. л. рубленой зелени (петрушка, мята, базилик)

Для соуса: 1 яичный желток, 4 ст. л. растительного масла, сок 1 лимона, $\frac{1}{4}$ ч. л. сахара, соль, перец по вкусу

Цветную капусту разделить на соцветия и варить в течение 5 мин в подсоленной воде. За 2 мин до окончания варки добавить нарезанную соломкой кольраби. Откинуть овощи на дуршлаг и обдать холодной водой. Морковь натереть на крупной терке, лук нарезать маленькими кубиками. Овощи соединить, добавить нарезанную тонкими ломтиками корейку, заправить соусом и зеленью, оставить на 20 мин. Подавать на листьях салата.

Соус. Растереть вареный желток с солью, перцем и сахаром. Взбивая, постепенно влить растительное масло. Приправить лимонным соком.

Салат с копченым сыром и сухариками



Вам понадобится:

100 г копченого сыра,
1 пакетик сухариков,
250—300 г ветчины,
5 яиц, 1 банка консервированной кукурузы, 4 ст. л. майонеза, 1 пучок зелени, ½ пучка листьев салата, соль по вкусу

Яйца отварить, очистить и мелко нарезать. Ветчину нарезать кубиками. Сыр мелко нарезать. Зелень измельчить. С кукурузы слить жидкость. Все соединить, хорошо перемешать, добавить сухарики, немного отложив для украшения. Заправить салат майонезом и снова перемешать. Подавать, выложив на листья салата и посыпав оставшимися сухариками и сыром.

Салат из куриной печенки с черносливом

Вам понадобится: 500 г куриной печенки, 5 яиц, 2 большие головки репчатого лука, 10 шт. чернослива, майонез, соль, растительное масло, перец по вкусу

Куриную печенку пожарить на сковороде в растительном масле до готовности. Остудить, нарезать небольшими кусочками. Репчатый лук нарезать полукольцами и поджарить. Чернослив обдать кипятком, нарезать тонкими ломтиками. Яйца, сваренные вкрутую, мелко нарубить. Соединить все продук-

ты, посолить, поперчить, заправить майонезом. Украсить дольками вареного яйца и черносливом.

Салат пикантный

Вам понадобится: 40 г ветчины, 40 г сыра чеддер, 1 небольшой пучок салата, 1 небольшой помидор, $\frac{1}{4}$ стручка сладкого болгарского перца, 1 небольшой свежий огурец, 1 сваренное вкрутую яйцо, маслины, петрушка

Для соуса: 100 г нежирного йогурта без фруктовых добавок (или сметаны), 1 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. рубленого укропа, $\frac{1}{4}$ ч. л. салатной приправы

Овощи нарезать ломтиками, сыр и ветчину — соломкой, яйцо — кружочками. Половину салатных листьев измельчить, смешать с овощами, сыром и ветчиной, другую половину листьев выложить по краю салатника. Украсить блюдо кружочками яйца, маслинами, петрушкой. Соус подать отдельно.

Соус. Смешать йогурт (или сметану), лимонный сок, приправу и укроп.

Салат из кабачков с морковью и грудинкой

Вам понадобится: 400 г кабачков, 400 г моркови, 400 г консервированной белой фасоли, 50 г копченой грудинки, 2 ст. л. растительного масла

Для маринада: 2 ст. л. белого винного уксуса, 3 ст. л. овощного бульона, 2 ст. л. белого вина, соль, черный молотый перец, 4 ст. л. растительного масла, 1 пучок петрушки

Кабачки и морковь нарезать кружочками, бланшировать 5 мин, откинуть на дуршлаг, бульон сохранить. Фасоль промыть в холодной воде. Овощи смешать с маринадом и оставить на 1 ч. Грудинку нарезать ломтиками и обжарить в растительном масле, соединить с подготовленным салатом.

Маринад. Уксус смешать с овощным бульоном, вином, солью, перцем, растительным маслом и мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат с уткой



Вам понадобится:

2 утиных филе,
600 г спаржи, 1 пучок салата фризе,
1 апельсин

Для соуса: 3 ст. л. майонеза, ½ стакана сливок, 1 лимон, 3 ст. л. растительного масла, ½ стакана листьев мяты, 1 ч. л. тимьяна, соль, перец по вкусу

Утиное филе обжарить в масле в течение 10 мин, посолить и поперчить. Дольки апельсина очистить и тонко нарезать. Салат нарвать руками. Спаржу отварить в кипящей воде в течение 3 мин и нарезать кусочками. Филе нарезать кусочками, разложить в тарелки с салатом, спаржей и апельсином. Подавать с соусом.

Соус. Натереть цедру и выжать сок из лимона. Мяту измельчить, смешать с цедрой, майонезом, сливками, солью, перцем и тимьяном. Влить сок лимона и хорошо взбить.

Зеленый салат с сырокопченым мясом

Вам понадобится: 8 шампиньонов, 1 лимон, 1 большой твердый помидор, 60 г очищенных ядер кедровых орешков, 100 г тонких ломтиков сырокопченого мяса, листья зеленого салата
Для заправки: 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. сухого хереса, 2 ст. л. ароматизированного уксуса, 4 ст. л. оливкового масла, соль, черный перец

Грибы тонко нарезать и сбрызнуть лимонным соком. Помидор нарезать мелкими кубиками. Кедровые орешки слегка поджарить без жира. Листья салата выложить на блюдо, сверху выложить грибы, помидоры и ломтики мяса. Сбрызнуть салат заправкой и посыпать кедровыми орешками.

Заправка. Лимонный сок взбить с солью, перцем, хересом, уксусом и оливковым маслом.

Салат «Французский»

Вам понадобится: 300 г мясного ассорти (ветчина, колбаса, балык и т. д.), 200 г корня сельдерея, 2 небольших яблока, 300 г маринованных грибов, 100—150 г оливкового масла, 1 ст. л. горчицы, 1 ст. л. уксуса, грецкие орехи, чернослив, майонез

Корень сельдерея нарезать соломкой, залить маринадом из смеси оливкового масла, горчицы и уксуса и поставить на 1 ч в холодильник. Маринованные грибы, очищенные яблоки и мясное ассорти нарезать кубиками. Нарезку соединить с сельдереем вместе с маринадом и заправить майонезом, перемешать, украсить измельченным черносливом и посыпать дроблеными грецкими орехами.



Салат с языком и овощами

Вам понадобится: 500 г отварного говяжьего языка, 2 сладких перца разного цвета, 4—5 помидоров черри, 1 красная луковица, 150—200 г твердого сыра, 3 ст. л. майонеза, соевый соус, соль, перец по вкусу, зелень, вареные яйца для украшения

Язык нарезать ломтиками, помидоры — кубиками, оставив половину для украшения. Лук очистить, разрезать на четыре части и тонко нарезать поперек. Перцы нарезать ломтиками. Сыр натереть на терке. Все выложить в салатник, перемешать, заправить майонезом, посолить и немного охладить в холодильнике. Украсить салат половинками помидоров и яиц, соевым соусом и зеленью.

Салат «Итальянский»

Вам понадобится: 100 г салями, 250 г фигурных макарон, 100 г твердого сыра, 1 огурец, 2 помидора, 1 стручок красного сладкого перца, несколько листьев зеленого салата

Для соуса: 4 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. сахара, 2 ч. л. измельченной зелени петрушки, горчица, черный молотый перец, соль по вкусу

Колбасу и сыр нарезать кубиками. Помидоры ошпарить кипятком и очистить от кожицы. Огурцы и помидоры нарезать небольшими ломтиками, лук мелко нашинковать. Макароны отварить в подсоленной воде до готовности, остудить, добавить подготовленные огурцы, помидоры, лук, колбасу, сыр. Заправить салат соусом.

Соус. Тщательно перемешать все перечисленные ингредиенты.

Оливье с мясом кролика

Вам понадобится: 250 г кроличьего мяса, 2 зубчика чеснока, 200 г отварных макарон, 150 г зеленого горошка, 100 г маринованных грибов, 2 луковицы, 3 сваренных вкрутую яйца, 1 ст. л. сливочного масла. 250 г майонеза, соль, перец

Мясо кролика посолить, поперчить, натереть чесноком. Потушить на среднем огне, дать остыть и нарезать тонкой соломкой. Лук нарубить и обжарить в сливочном масле до золотистого цвета, яйца нарезать кубиками. Соединить мясо, отваренные макароны, лук, яйца и зеленый горошек. Заправить салат майонезом и посолить по вкусу.

Салат с беконом, грибами и помидорами



Вам понадобится:

12 тонких ломтиков бекона, 4 стакана крупно измельченного листового салата, 16 тонких ломтиков помидоров, 230 г шампиньонов, $\frac{1}{4}$ стакана измельченного зеленого лука

Для заправки: 4 ст. л. оливкового масла, 3 ст. л. красного винного уксуса, $\frac{1}{4}$ ч. л. сахара, соль, перец по вкусу

Бекон отварить и крупно нарубить. Тонко нарезать шампиньоны. Смешать листья салата, ломтики помидоров и грибы. Заправить салат и разделить на 4 порции, каждую посыпать кусочками бекона и зеленым луком.

Заправка. Взбить оливковое масло с сахаром, уксусом, солью и перцем.

Салат с ветчиной и брынзой

Вам понадобится: 100 г ветчины, 100 г брынзы, 1 помидор, 1 болгарский перец желтого цвета, 170 г консервированной кукурузы, 100 г маслин без косточек, $\frac{1}{2}$ лимона, майонез, зелень, соль, перец

Ветчину и брынзу нарезать кубиками, помидор — тонкими ломтиками. Болгарский перец очистить от семян, крупно нашинковать. Подготовленные продукты соединить, добавить кукурузу и маслины. Салат полить соком лимона, посолить, поперчить, заправить майонезом и аккуратно перемешать. Подавать, украсив зеленью.

Мясное ассорти с грибами

Вам понадобится: 5 тонких ломтиков свиного жаркого, 5 тонких ломтиков ветчины, 100 г копченой колбасы, 1½ стакана мелких маринованных грибов, 2 сваренных вкрутую яйца, 3 отварные моркови, 3 помидора, 3 соленых огурца, 1 луковица, 2 сладких перца, 1 стакан консервированного зеленого горошка, 2 ст. л. растительного масла, сок 1 лимона, зеленый лук, листья салата, сахар, соль

Нарезанные ломтиками мясо, колбасу, сваренные вкрутую яйца, морковь, помидоры, огурцы, целые грибы и другие продукты выложить рядами на большое блюдо. Овощи и грибы сбрызнуть растительным маслом, смешанным с лимонным соком. Блюдо украсить листьями салата.

Салат из утки

Вам понадобится: 250 г жареного филе утки, 3 маринованных огурца, 5 шт. редиса, 100 г корня сельдерея, 2 яйца, 3 ст. л. лимонного сока, 1 стручок красного сладкого перца, 1 ч. л. сахара, 3 ст. л. майонеза, 2 ст. л. сливочного масла, 30 г зелени петрушки, соль и перец по вкусу

Жареное мясо нарезать соломкой, очищенный сельдерей измельчить и протушить в сливочном масле до готовности. Огурцы и редис очистить и нарезать кружочками, сваренные вкрутую яйца — ломтиками. Подготовленные ингредиенты сбрызнуть лимонным соком, добавить сахар, соль и перец, заправить майонезом. Украсить салат веточками петрушки и нарезанным кольцами или полосками сладким перцем.

Салат-коктейль из ветчины с сыром и хлебом



Вам понадобится:

100 г черствого ржаного или пшеничного хлеба, 100 г твердого сыра, 100 г ветчины, 1—2 свежих огурца, 2 яйца, 1 маринованный болгарский перец, $\frac{3}{4}$ стакана майонеза, 50 г зеленого салата, 3 ст. л. растительного масла, зелень для украшения

Хлеб нарезать мелкими кубиками и обжарить на растительном масле. Сыр, ветчину, свежие огурцы, вареные яйца, маринованный перец нарезать кубиками или ломтиками. Салат нашинковать. Подготовленные продукты

перемешать или уложить в салатник слоями: хлеб, ветчина, сыр, салат, яйца, огурцы, перец. Каждый слой смазать майонезом и украсить по своему вкусу.

Салат ташкентский

Вам понадобится: 200 г баранины, 300 г куриного мяса, 200 г майонеза, 200 г консервированного зеленого горошка, 5 сваренных вкрутую яиц, 2 яблока, 2 ст. л. растительного масла, 1 луковица, 2 ч. л. лимонного сока, соль

Мясо и птицу отварить, нарезать тонкими ломтиками. Лук нарезать на терке, добавить к нарезанному мясу, сбрызнуть лимонным соком и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Переложить в миску, добавить нарубленные яйца, нарезанные кубиками яблоки, посолить и перемешать. Готовый салат выложить горкой на блюдо, заправить майонезом и украсить зеленым горошком.

Салат «Украинский»

Вам понадобится: 500 г филе жареного гуся, 100 г ветчины, 100 г свеклы, 150 г белокочанной капусты, 1 яблоко, 1 свежий огурец, 1—2 свежих помидора, 2 вареных яйца, 50 г майонеза, лимонная кислота, соль, перец, зелень петрушки

Вареную очищенную свеклу, яблоко нарезать соломкой. Капусту нашинковать, перетереть с солью, отжать, смешать с яблоком, свеклой и заправить майонезом и лимонной кислотой. Готовую смесь выложить на блюдо, украсить ломтиками

ветчины и гуся, дольками яиц и помидоров, пластинками огурца, зеленью петрушки.

Салат «Аппетитный»

Вам понадобится: 250 г ветчины, 250 г маринованных грибов, 400 г редиса, зелень петрушки, майонез

Часть редиса (5 шт.) залить водой и убрать в холодильник на 3 ч (заготовка для украшения). Оставшийся редис и маринованные грибы нарезать тонкими ломтиками. Добавить ветчину, нарезанную кубиками, и рубленую зелень петрушки. Салат заправить майонезом, перемешать и выложить в салатник. Отложенный редис вынуть из воды, разрезать поперек, края вырезать в виде «тюльпанов». Салат украсить «тюльпанами», маленькими маринованными грибочками и листьями петрушки.

Салат из грибов по-эстонски

Вам понадобится: 250 г молодых грибов, 4 помидора, 1 головка репчатого лука, 2 яйца, 50 г ветчины, 4 ст. л. растительного масла, соль, перец, слабый уксус, зелень петрушки

Грибы нарезать, протушить 10 мин в небольшом количестве растительного масла и охладить. Соединить грибы с тонкими кружками помидоров, мелко нарезанными сваренными вкрутую яйцами, ветчиной и нашинкованным луком. Заправить салат растительным маслом, уксусом, перцем, посолить и перемешать. При подаче на стол украсить измельченной зеленью петрушки.

КОРЕЙСКИЕ САЛАТЫ



Салат из моркови по-корейски

Вам понадобится: 1 кг моркови, ½ стакана растительного масла, 1 большая головка чеснока, 10 грецких орехов, 4 ст. л. уксуса, 3 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли, 1 ч. л. молотого черного перца, 2 ч. л. кориандра

Крупную, яркоокрашенную морковь вымыть, очистить и натереть на специальной терке, чтобы получилась длинная тонкая соломка, смешать с горячим растительным маслом, пропущенным через пресс чесноком, молотыми ядрами грецких орехов, уксусом, сахаром, солью, черным перцем (можно добавить для остроты немного красного перца), измельченным кориандром.

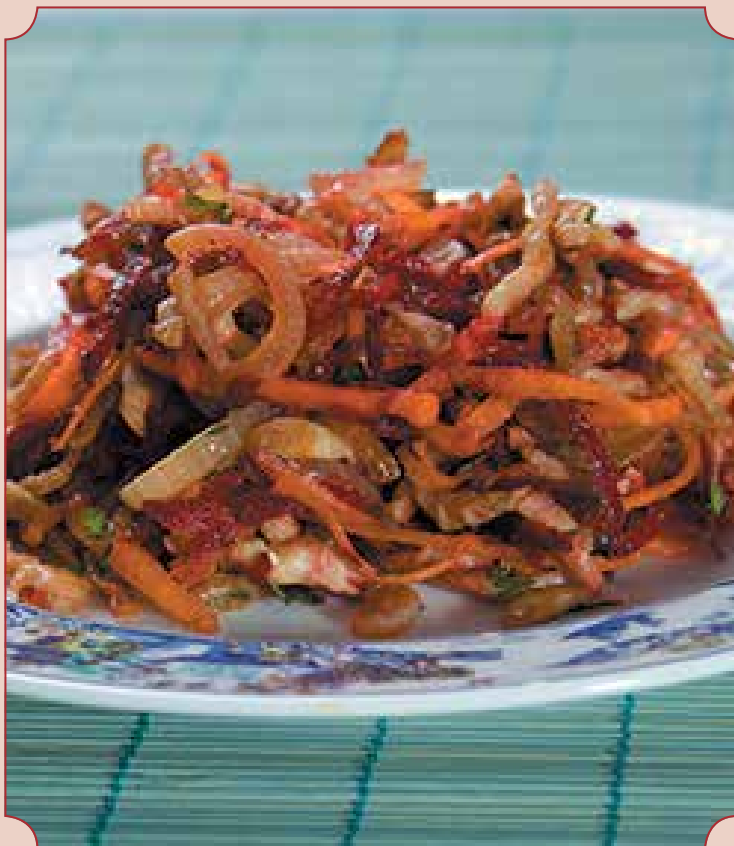
Баклажаны, жаренные кружочками

Вам понадобится: 1 кг баклажанов, 2 яйца, 100 г пшеничной муки, 120 г растительного масла, черный и красный молотый перец, соль по вкусу

Баклажаны вымыть, обсушить и нарезать кружочками толщиной 3—4 мм. Посолить и оставить на 30 мин. Выделившийся сок слить. Баклажаны слегка отжать, поперчить, обвалять в муке, обмакнуть с обеих сторон во взбитых яйцах. Растительное масло перекалить на сковороде, обжарить в нем кружочки баклажанов с обеих сторон до золотистого цвета. Подавать как самостоятельное блюдо, посыпав мелко нарезанной зеленью кинзы, или как гарнир к мясным блюдам в горячем виде.

Корейский салат из картофеля с мясом

Вам понадобится: 500 г картофеля, 300 г мяса, 2 луковицы, 2 ст. л. соевого соуса, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. рубленой кинзы, 2 ст. л. уксуса, растительное масло, черный и красный молотый перец по вкусу, сладкий перец и маслины для украшения



Картофель нарезать соломкой и отварить в соленой воде почти до готовности. Мясо также нарезать соломкой и обжарить вместе с мелко нарезанным репчатым луком и соевым соусом в растительном масле. Затем мясо смешать с картофелем и заправить соевым соусом, уксусом, измельченными чесноком и кинзой. Приправить черным и красным перцем по вкусу. Подавать как в холодном, так и в горячем виде, украсив нарезанным соломкой сладким перцем и маслинами.

Салат из кольраби

Вам понадобится: 400 г кольраби, 1 морковь, 4 сваренных вкрутую яйца, 1 ст. л. растительного масла, 1 стакан йогурта или простокваши, 15 г мяты, 1 небольшой пучок зеленого лука, 1 небольшой пучок петрушки, соль

Кольраби очистить, натереть на крупной терке и смешать с мелко натертой морковью, нарезанными кубиками белками яиц. Яичные желтки растереть, добавив растительное масло и йогурт, а также соль, измельченные мяту, зеленый лук и зелень петрушки. Заправить этой смесью овощи, тщательно перемешать.

Кимчи из фаршированных баклажанов

Вам понадобится: 500 г молодых баклажанов, 50 г зеленого лука, 3—4 зубчика чеснока, соевый соус по вкусу, 1 ч. л. красного молотого перца



Баклажаны вымыть, обрезать кончики, а в средней части сделать продольный надрез. Затем некоторое время проварить на пару до тех пор, пока они не будут достаточно мягкими. После этого аккуратно, чтобы не испортить форму, выложить баклажаны в емкость под небольшой гнет, чтобы пустили сок. Приготовить начинку для баклажанов из измельченного лука, чеснока и молотого перца. Начинить баклажаны и снова выложить в емкость. Через 3—4 ч залить овощи 1%-м солевым раствором. Спустя 12 ч блюдо готово.



Салат из обжаренной свинины с вермишелью

Вам понадобится: 250 г постной свинины, 2 измельченных зубчика чеснока, 2 мелко нарубленных имбиря, 2—3 ст. л. рисового вина, 3 ст. л. растительного масла, 2 мелко нарубленных стебля лимонной травы, 2 ч. л. куркумы, 175 г бобовых побегов, 225 г рисовой вермишели, ½ головки зеленого салата, 2 ст. л. листьев мяты, лимонный сок, рыбный соус, соль, черный молотый перец по вкусу

Нарезать свинину тонкими полосками поперек волокон, посыпать половиной количества чеснока и имбиря, приправить солью и перцем, полить 2 ст. л. рисового вина и оставить мариноваться на 1 ч. Обжарить в масле оставшийся чеснок и имбирь несколько секунд, добавить в сковороду ломтики свинины вместе с маринадом, лимонную траву и порошок куркумы. Жарить мясо до готовности, добавив при необходимости рисового вина. Бобовые побеги бланшировать в кипящей подсоленной воде 1 мин, промыть под проточной холодной водой и обсушить. В овощном бульоне отварить рисовую вермишель 3—5 мин, затем промыть под холодной водой.

Соединить вермишель, бобовые побеги, нарезанные полосками листья салата и мяты, влить лимонный сок и рыбный соус и перемешать.

Уложить салат на блюде горкой, в центре сделать углубление, в него поместить мясную смесь, украсить блюдо тонкими перьями зеленого лука.

Салат из кабачков с фаршем

Вам понадобится: 300 г кабачков, 250 г вареного мяса, 1 яйцо, 1 луковица, 1 пучок зелени петрушки, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. сливочного масла, тертый мускатный орех, черный молотый перец, соль

Кабачки разрезать вдоль на 2 части, выбрать большую часть мякоти, бланшировать в подсоленной воде 5 мин, отцедить. Пропустить через мясорубку мясо, лук, чеснок, зелень петрушки и мякоть кабачков, добавить яйцо, немного мускатного ореха, посолить, поперчить, перемешать. Наполнить кабачки фаршем, положить на противень, смазанный сливочным маслом, на фарш положить небольшие кусочки сливочного масла, выпекать 30 мин в духовке при 180 °С.



Корейский салат из баклажанов

Вам понадобится: 2—3 баклажана, 2 моркови, 2 сладких перца, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, кинза, черный и красный молотый перец, соевый соус, уксус

Баклажаны нарезать вдоль полосками толщиной 1 см, затем по диагонали тонкой соломкой. Выложить в емкость и залить водой на 30 мин, отжать. Морковь натереть на специальной терке, сладкий перец нашинковать вдоль тоненькими полосочками. Лук нарезать полукольцами. В масле по очереди припустить перец, морковь, баклажаны и лук. Овощи соединить, добавить давленный чеснок, растертую кинзу, черный и красный перец. Приправить соевым соусом и уксусом. Перемешать и дать настояться.

Салат из жареной капусты

Вам понадобится: 500 г белокочанной капусты, 1 пучок зеленого лука, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. соевого соуса, 1½ ст. л. растительного масла, ½ ч. л. красного молотого перца, ½ ч. л. подсолненного кунжута

Капусту нарезать полосками длиной 5—6 см, лук — по диагонали, чеснок измельчить. Лук слегка обжарить в масле, затем добавить капусту и продолжать жарить на сильном огне. Когда капуста будет наполовину готова, добавить соевый соус и протушить. За 2 мин до готовности капусты положить измельченный чеснок, молотый красный перец, все перемешать и посыпать кунжутом.

Салат из курицы и корейской моркови

Вам понадобится: 300 г отварного куриного филе (грудки), 150 г готовой корейской моркови, 200 г сыра твердых сортов, 2 сваренных вкрутую яйца, 150 мл майонеза, соль по вкусу



Куриное филе, отваренное в подсоленной воде, охладить и нарезать небольшими кубиками или разобрать на волокна. Добавить к мясу корейскую морковь. Яйца и сыр натереть на крупной терке. Соединить с куриным мясом, перемешать, посолить, заправить майонезом. При подаче можно украсить свежей зеленью.

Салат из баклажанов с мясом

Вам понадобится: 500 г баклажанов, 300 г мяса, 1—2 моркови, 1 луковица, 2 помидора, $\frac{1}{2}$ сладкого перца, 1 головка чеснока, кинза, соль, черный молотый перец по вкусу

Свежие баклажаны нарезать крупной соломкой, посолить и оставить на 30 мин под прессом для удаления горечи. Затем промыть, удалить крупные семена, отжать. В раскаленном растительном масле обжарить мелко нарезанное мясо, нашинкованную тонкой соломкой морковь, нарезанный полукольцами лук, ломтики помидоров. Засыпать туда же подготовленные баклажаны, нарезанный полосками перец и тушить на медленном огне до готовности. Приправить перцем, измельченными чесноком и кинзой.

Салат из молодого красного перца

Вам понадобится: 4 сладких перца красного цвета, 20 г зеленого лука, 2 зубчик чеснока, 1 ст. л. растительного масла, 4 г кунжута, ½ ч. л. столового уксуса, 2 ст. л. соевого соуса, 1 г концентрированного куриного бульона, соль по вкусу

Из перца удалить семена, тонко нашинковать. Обдать перец подсоленным кипятком. Лук нашинковать, чеснок измельчить. Вынуть перец из подсоленной воды, заправить его луком, чесноком, соевым соусом, куриным бульоном, прокипяченным растительным маслом, кунжутом и уксусом.

Помидоры жареные с сахаром

Вам понадобится: 7—8 спелых красных помидоров, 10 г сахара, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 40 г растительного масла, соль

Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять кожицу и удалить семена, разломить руками на кусочки. Репчатый лук очистить,

мелко нарубить, дольки чеснока пропустить через пресс. Прокалить растительное масло, опустить в него измельченные лук и чеснок, затем кусочки помидоров и жарить на сильном огне 2—3 мин, переворачивая. Посолить, добавить сахар и жарить еще 1—2 минуты.

Салат Хе

Вам понадобится: 1 кг свежей рыбы, 2—3 луковицы, 5—6 зубчиков чеснока, 2 стручка красного острого перца, 2—3 ст. л. 70%-й уксусной кислоты, 3—4 ст. л. соевого соуса, кинза, специи по вкусу

Рыбу очистить от хребта и костей, кожу не снимать, нарезать на полоски размером примерно 3—4 см на 1—2 см, полить уксусной кислотой, тщательно перемешать, закрыть посуду плотной крышкой и оставить мариноваться. Несколько раз рыбу перемешать. Лук нарезать полукольцами, чеснок — тонкими пластинами, острый перец — тонкими колечками. К готовой рыбе добавить нарезанный и чуть потертый между ладонями лук (нужно, чтобы он пустил сок), чеснок, перец, рубленую кинзу, специи, полить соевым соусом. Все хорошо перемешать и оставить пропитаться на час.

Салат из сельдерея с кунжутным маслом

Вам понадобится: 300 г корня сельдерея, 1—2 моркови, 20 г кунжутного масла, 10 г концентрата вэйцзин, 1 ст. л. сахара, 2 ч. л. уксуса



Стебли сельдерея залить кипятком, через 1—2 мин откинуть на сито. Морковь и корень сельдерея очистить, промыть, фигурно обточить и нарезать кружочками толщиной 1,5—2 мм. Нарезанные корни сварить до готовности, отцедить. Стебли сельдерея нарезать кусочками длиной 3—4 см, положить горкой в салатник, украсить кружочками моркови и корней сельдерея, полить соевым соусом, смешанным с кунжутным маслом, концентратом, сахаром и уксусом.



Салат из моркови со свининой

Вам понадобится: 1 кг моркови, 1 крупная луковица, 150 г свинины, 10 г кунжута, 1 ч. л. черного молотого перца, 1 ч. л. красного молотого перца, 4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. соевого соуса, соль по вкусу

Морковь тонко нашинковать, добавить соевый соус, красный и черный молотый перец, соль. Все перемешать. Сварить сахарный сироп (2 ст. л. воды на 1 ст. л. сахара). Поджарить на растительном масле нарезанный полукольцами репчатый лук до золотистого цвета. Свинину нарезать брусочками, выложить на сковороду с луком и пожарить. Масло с лу-

ком и свиной выложить в морковь, перемешать, добавить кунжут, сахарный сироп и толченый чеснок. Все тщательно перемешать.

Салат из моркови с луком

Вам понадобится: 1 кг моркови, 1 крупная луковица, 1 ст. л. столового уксуса, 2 зубчика чеснока, 1 ч. л. молотого красного перца, 1 ст. л. сахара, 3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Морковь нарезать тонкой длинной соломкой. Лук нашинковать и слегка обжарить в растительном масле. Чеснок потолочь. Все смешать с морковью, добавить перец, сахарный песок, соль, уксус, тщательно перемешать и остудить.

Капуста с креветками

Вам понадобится: 1 кг белокочанной капусты, 400 г очищенных креветок, 50 г свиного нутряного топленого жира, 1 ч. л. крепкого десертного вина, соль, красный молотый перец

Кочан капусты очистить и промыть, разделить пополам и нарезать полосками длиной 6—7 см и шириной 1 см. Очистить креветок, мясо обмыть, обсушить. Растопить на сковороде свиной жир и опустить в него сначала креветки, а затем капустную соломку. Жарить на сильном огне. Когда капуста потемнеет и станет мягкой, посолить, поперчить, добавить десертное вино. Салат можно подавать в горячем виде, украсив свежей зеленью по вкусу.

Салат из баклажанов с чесноком

Вам понадобится: 1 небольшой баклажан, 2 зубчика чеснока, 1 ч. л. столового уксуса, 1 ст. л. растительного масла, 1½ ст. л. соевого соуса, соль по вкусу

Баклажан очистить, промыть, нарезать соломкой, сварить до готовности на пару. Охладить, добавить соевый соус, масло, уксус, соль. Все перемешать, выложить горкой на тарелку, сверху посыпать измельченным чесноком. Отдельно подать соевый соус.



Салат из креветок в коричневом соусе

Вам понадобится: 160 г креветок, 5 г имбиря, 1 ч. л. растопленного сливочного масла, 2 г водки, 1½ ст. л. соевого соуса, несколько перьев зеленого лука, 1 ч. л. столового уксуса, 0,5 г концентрированного куриного бульона

Креветок отварить, очистить от панциря и нарезать ломтиками. Зеленый лук и имбирь нарезать соломкой и перемешать. Выложить креветок на тарелку горкой, посыпать приправой из лука и имбиря, полить соевым соусом, смешанным с маслом, куриным бульоном, водкой. Отдельно подать соевый соус.

Салат из жареного лука с яйцом

Вам понадобится: 3 луковицы, 2 яйца, 25 г соевого соуса, 15 г кунжутного масла, растительное масло, черный и красный молотый перец, соль по вкусу, зелень для украшения

Яйца взбить, посолить и поджарить с двух сторон на раскаленной сковороде в небольшом количестве растительного масла. Остывший яичный блинчик нарезать тонкими полосками. Репчатый лук очистить, промыть, нарезать соломкой, опустить в разогретое масло и поджарить на сильном огне, перемешивая. Через 1—2 мин влить соевый соус, добавить перец, соль, полоски яичного блинчика. Перед тем как снять с огня, сбрызнуть кунжутным маслом. Перед подачей украсить свежей зеленью.



Острый салат из огурцов

Вам понадобится: 1 кг огурцов, 2 головки чеснока, 1 луковица, 5 стручков жгучего красного перца, 5 г черного молотого перца, соль, столовый уксус по вкусу

Огурцы нарезать тонкими кружками, обильно пересыпать солью и положить под гнет на 1 ч. Ополоснуть, слегка отжать руками, выложить на блюдо. Лук измельчить, слегка поджарить в масле. Добавить измельченные чеснок и жгучий перец, соль, черный молотый перец, уксус. Все тщательно перемешать.

Кимчи из картофеля

Вам понадобится: 2 картофелины, ¼ груши, 1 ч. л. сахара, ½ ст. л. красного молотого перца, ½ луковицы, 1 ч. л. соли, 1 зубчик чеснока, 2 г имбиря, 3—4 пера зеленого лука

Картофель очистить, нарезать квадратиками 2×2 см, толщиной 0,2 см и слегка отварить в подсоленной воде. После этого промыть в холодной воде. Насыпать молотый перец в чашку и залить кипятком, помешать, чтобы получилась однородная красная каша. Грушу очистить от кожуры и нарезать тонкими ломтиками в подсоленной воде. Лук нарезать тонкими кружками, чеснок и имбирь потолочь. Положить картофель в глубокую посуду, перемешать с кашей из красного перца. Затем добавить грушу, лук, чеснок, имбирь, нарезанный зеленый лук, соль и все тщательно перемешать. Через 40 мин посуду для засолки обдать кипятком, переложить в нее подготовленную смесь, залить охлажденной, слабо подсоленной водой так, чтобы она покрывала картофель, прикрыть сверху плотной бумагой и крышкой, чтобы не попадал воздух. На второй день кимчи готово.

Салат из свежих огурцов и зелени

Вам понадобится: 500 г огурцов, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. столового уксуса, 2 ч. л. соли, 1 пучок зеленого лука, 1 ст. л. соевого соуса, небольшой кусочек красного жгучего перца, щепотка подсоленного кунжута

Огурцы натереть крупной солью и обмыть в воде. Разрезать вдоль пополам, а затем нарезать тонкими полукружиями.

Добавить нашинкованный лук, измельченный чеснок, кунжут, заправить уксусом и соевым соусом, размешать и выложить на тарелку. Посыпать тонко нарезанным красным перцем.

Салат из кабачков

Вам понадобится: 500 г кабачков, $\frac{1}{2}$ пучка зеленого лука, 2 зубчика молодого чеснока, 1 ст. л. растительного масла, $\frac{1}{2}$ ч. л. подсолненного кунжута, 1 шт. жгучего красного перца, 1 ст. л. соли



Небольшие кабачки разрезать вдоль пополам, затем нарезать поперек полукружиями. Крупные кабачки нашинковать, присыпать солью. Через 10 мин, когда кабачки пустят сок, аккуратно отжать. В кастрюлю влить растительное масло, положить кабачки и быстро протушить на сильном огне под крышкой. Когда они будут готовы, добавить измельченные лук, кунжут, чеснок, перемешать и посыпать сверху тонко нарезанным красным перцем. При подаче на стол можно украсить мелко нарубленной свежей зеленью.

Помидоры с овощами и грибами

Вам понадобится: 500 г помидоров, 1 небольшой кочан цветной капусты, 500 г стручковой фасоли, 80 г сушеных грибов, 40 г соевого соуса, 250 мл кунжутного масла, 25 г душистого перца, 80 г крахмала, соль

Крепкие красные помидоры вымыть, удалить плодоножку, обдать кипятком, снять кожицу и нарезать дольками. Цветную капусту зачистить, отрезать кочерыжку, разобрать на соцветия, промыть, отварить в подсоленной воде до готовности. Стручки фасоли перебрать, удалить жилки, разрезать пополам и обдать кипятком. Грибы, предварительно замоченные, нарезать ломтиками. Помидоры, цветную капусту, стручки фасоли и грибы соединить, обдать кипятком, откинуть на сито и сразу переложить в сильно разогретую глубокую сковороду, добавить соевый соус, соль и довести до кипения. Снять пену и, непрерывно вращая сковороду, струйкой влить сначала крахмал, предварительно разведенный холодной водой в соотношении 1:2, а затем кунжутное масло, пережаренное с душистым перцем. Снять с огня. Салат украсить зеленью.



Острый салат из свежей редьки

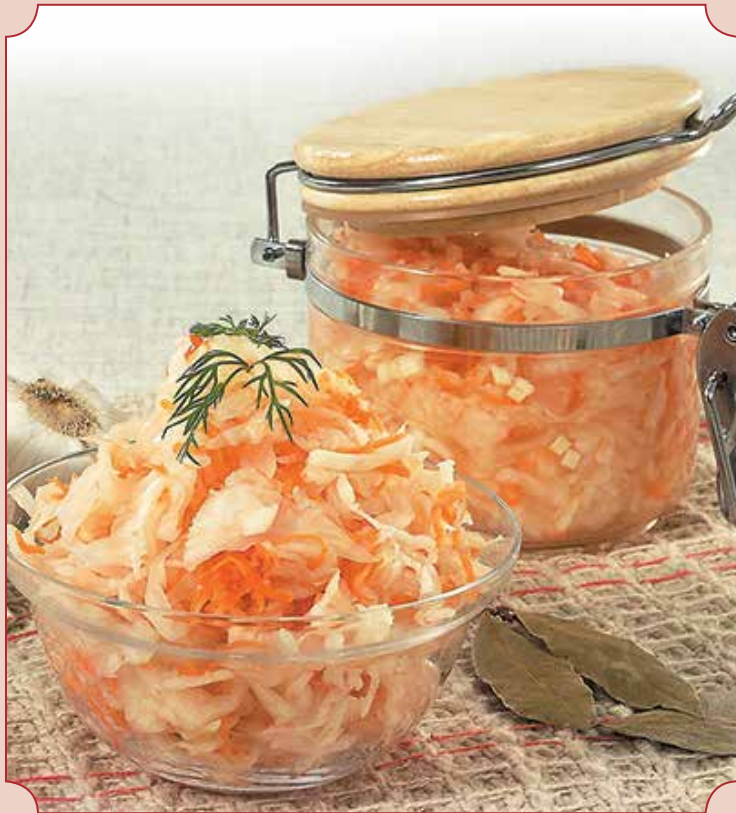
Вам понадобится: 600 г редьки, $\frac{1}{2}$ пучка зеленого лука, 2 зубчика чеснока, 2 ч. л. соли, 1 красный жгучий перец, 3 ч. л. столового уксуса, 3 ч. л. подсолненного кунжута, $\frac{1}{2}$ ч. л. красного молотого перца, 3 ч. л. сахара

Редьку тонко нарезать, равномерно перемешать с перцем, влить сок красного перца и добавить уксус, сахар, кунжут, измельченный лук, пропущенный через пресс чеснок. Все перемешать. Чтобы салат получился ярко-красного цвета, редьку следует перемешать с красным молотым перцем, заправить выжимкой красного перца, снова перемешать и только после этого посолить. Салат можно использовать в качестве гарнира для риса — в таком случае его нужно заправить соевым соусом.

Пекинская капуста с соусом из сливок

Вам понадобится: 600 г пекинской капусты, 1 ст. л. творога, 3 ст. л. взбитых сливок, 3 ст. л. нежирных сливок, 2 ст. л. уксуса, 1 ст. л. мелко нарезанной петрушки, 1 ст. л. нарезанного зеленого лука, соль и перец по вкусу

Капусту очистить от увядших листьев, разделить на части, нарезать соломкой, тщательно промыть. Смешать творог, взбитые и нежирные сливки, уксус. Добавить соль, перец, петрушку и лук, перемешать. Вылить этот соус в салат, при необходимости добавить больше специй. Салат подавать сразу же после приготовления.



Салат из капусты

Вам понадобится: 1 кг белокочанной капусты, 1—2 зубчика чеснока, 1 луковица, 3 ст. л. соли, красный молотый перец, уксус

Белокочанную капусту нарезать полосками, пересыпать солью и оставить на нескольких часов. Лук и чеснок мелко нарезать и смешать с красным перцем. Соединить капусту с чес-

ночно-луковой заправкой, выложить в емкость под пресс на 2—3 дня. Чтобы подать капусту уже в день приготовления, нужно добавить немного уксуса.

Маринованная зелень

Вам понадобится: 300 г пастушьей сумки, 200 г соевого соуса, 1 ч. л. растительного масла, 2 ч. л. сахара, ¼ луковицы, ½ ст. л. жареного кунжута, 1 ч. л. красного молотого перца

Корень и листья пастушьей сумки тщательно промыть и слегка подсушить. Лук измельчить. Смешать соевый соус, растительное масло, сахар, лук, кунжут, перец. Залить маринадом зелень пастушьей сумки, выдержать 2—3 суток, затем можно подавать на стол.

Грибы по-корейски

Вам понадобится: 1 кг грибов, 2 крупные моркови, 2 луковицы, 2—3 зубчика чеснока, 4 ст. л. уксуса, 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли, 6 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. молотого черного перца, 1 ч. л. молотого красного перца

Грибы отварить в течение 10 мин, воду слить, остудить, нарезать соломкой. Морковь натереть на специальной терке, лук нарезать полукольцами, чеснок нарезать мелкой соломкой. В грибы добавить уксус, сахар, соль, растительное масло, черный и красный перец, соединить с морковью, луком и чесноком. Все хорошо перемешать, поставить под гнет в холодное место на сутки.



Кимчи из молодой капусты и редьки

Вам понадобится: 500 г молодой капусты, 500 г молодой редьки, 200 г петрушки, 1 пучок зеленого лука, 1 зубчик чеснока, 3 ст. л. соли, 1 ст. л. красного молотого перца, 2 ч. л. пшеничной муки

Кочан капусты очистить от увядших листьев и кочерыжки, нарезать на полоски длиной 5—6 см, редьку — полосками. Лук нашинковать, чеснок измельчить, капусту и редьку присыпать солью. У петрушки взять только стебли, сполоснуть, разрезать на части длиной 4—5 см и слегка присыпать солью. Смешать капусту, редьку и петрушку, заправить их перцем, чесноком, луком, солью, тщательно перемешать и выложить в посуду для засолки. Приготовить заправку: развести в воде пшеничную муку, вскипятить, остудить, добавить по вкусу соль и залить овощи. Кимчи будет готово через день-два.

Пикантный салат с китайской капустой

Вам понадобится: 600 г китайской капусты, 1 луковица, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. уксуса, 2 ст. л. кетчупа, 1 ч. л. горчицы, 1 ч. л. сахара, соль и перец по вкусу

Очистить капусту от верхних листьев, вымыть, нарезать соломкой и обсушить. Нарезать луковицу, смешать с маслом, уксусом, кетчупом, солью, перцем. Полить капусту этим соусом и подавать на стол.



Кимчи из капусты и мяса

Вам понадобится: 500 г капусты, 100 г мяса, 1 ч. л. молотого перца, ½ моркови, 2 зубчика чеснока, соль по вкусу

Кочан капусты положить под пресс на 5—6 дней в подсоленную воду, температура которой должна быть ниже комнатной. Кочан разрезать на 4 части. Натереть на терке стружкой морковь, заправить ее красным молотым перцем и толченым

чесноком, смешать с тонко нарезанным немного недова-
ренным мясом. Смесь равномерно разложить между ка-
пустными листьями, залить подсоленной водой, поставить
в холодное место. Капуста готова, когда на вкус кажется
слегка недосоленной.

Салат из маринованной петрушки

Вам понадобится: 1 кг петрушки, 1 небольшой пучок зелено-
го лука, 1 зубчик чеснока, 1½ ст. л. уксуса, 1 ч. л. соли, 1½ ст. л.
соевого соуса, 1 ст. л. сахара

От петрушки отрезать листья, оставить только стебли и на-
резать их на части длиной 4 см. Добавить соль, сахар и уксус,
тщательно перемешать, затем ровно примять и оставить на
1 ч. Добавить измельченные лук и чеснок, соль, перемешать.
Заправить салат соевым соусом.

Салат из красного перца с соевым соусом

Вам понадобится: 1 кг молодого сладкого перца красного цве-
та, 100 г соевого соуса, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. под-
соленного кунжута

Перец промыть, разрезать пополам, тонко нашинковать.
Ошпарить, ополоснуть холодной водой, дать воде стечь.
В разогретую сковороду влить масло, положить перец и про-
тушить. Затем заправить соевым соусом, кунжутом и ту-
шить до готовности.

Холодная закуска из говядины

Вам понадобится: 100 г говядины, 1 огурец, 1 груша, 1 пучок зеленого лука, 1 зубчик чеснока, $\frac{1}{2}$ ч. л. соли, 1 ч. л. горчицы, $\frac{1}{2}$ ч. л. растительного масла, $\frac{1}{2}$ ч. л. кунжута, $\frac{1}{2}$ ч. л. сахара, 1 ч. л. соевого соуса, 1 ч. л. столового уксуса, 1 г концентрированного куриного бульона, щепотка красного перца, 1 яйцо, 1 ч. л. кедровых орехов для украшения



Говядину отварить, остудить и нарезать кусочками длиной 5—6 см, шириной 1 см, толщиной 0,3 см. В мясо положить измельченные лук и чеснок, 1 г масла, 2 г соевого соуса, хорошо перемешать. Огурцы разрезать вдоль, а затем нарезать по косой ломтиками. Грушу очистить от кожуры и нарезать тонкими ломтиками, потом опустить в несильно подсоленную воду на 2—3 мин. В мясо положить ломтики огурцов, груши, тонко нарезанный перец, горчицу, куриный бульон, уксус, соевый соус, соль, растительное масло, сахар, кунжут, хорошо перемешать, поставить в холодное место на 2—3 ч. Перед подачей на стол украсить дольками сваренного вкрутую яйца и кедровыми орешками.

Суши по-корейски

Вам понадобится: 600 г отварного круглозернистого риса, 250—300 г малосолевой семги, 150 г моркови, приготовленной по-корейски, 1 свежий огурец, 2 ч. л. кунжутного масла, 1 зубчик чеснока, пропущенного через пресс, 4 нори (листа), соевый соус

Для суши важно правильно сварить рис. Сначала рис залить большим количеством холодной воды, тщательно перетереть руками, воду слить. Процедуру повторить несколько раз. Затем рис залить водой (соотношение 1:2) и варить до готовности. Горячий рис заправить чесноком и кунжутным маслом. Семгу нарезать тонкими полосками, огурец — соломкой. На циновку, накрытую пищевой пленкой, выложить лист нори. $\frac{2}{3}$ листа покрыть слоем горячего риса толщиной 5 мм. Поверх риса выложить полоску семги, соломку огурца и моркови. С помощью циновки нори с начинкой туго скрутить, оставить на 10 мин. Перед подачей разрезать поперек на 6 частей и полить соевым соусом.



Холодная закуска из утиного мяса

Вам понадобится: 150 г утиного мяса, 50 г огурцов, 1 пучок зеленого лука, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. горчицы, 1 г концентрированного куриного бульона, ½ ч. л. сахара, ⅓ ч. л. соли, 1 ч. л. столового уксуса, 1 г молотого кунжута, 1 ч. л. соевого соуса, щепотка черного молотого перца

Утку обработать, сварить и нарезать брусочками. Огурец очистить от кожуры, нарезать кусочками. Лук нарезать частями длиной 4 см, чеснок измельчить. Соединить приготовленное мясо и огурцы, добавить лук, чеснок, горчицу, сахар, соль, кунжут, куриный бульон, уксус. Все тщательно перемешать,

заправить соевым соусом, положить в холодильник. Когда мясо остынет, выложить горкой на блюдо.

Кимчхи из петрушки

Вам понадобится: 1 кг петрушки, 2 зубчика чеснока, $\frac{1}{2}$ небольшой луковицы, $\frac{1}{2}$ стакана соли, 2 ч. л. красного молотого перца, 2 ч. л. пшеничной муки

Стебли петрушки отделить от листьев, вымыть и нарезать на части длиной 6 см. Слегка подсолить, оставить на некоторое время, затем ополоснуть и дать воде стечь. Положить петрушку в посуду для засолки, заправить перцем, нашинкованным луком и измельченным чесноком, солью, перемешать. Разровнять и накрыть крышкой. Через 3 ч развести в воде муку, вскипятить, остудить, залить в кимчхи. Блюдо готово через 1—2 дня.

Черемша под соевым соусом

Вам понадобится: 300 г черемши, 60 г соевого соуса, 1 ч. л. соленого кунжута, несколько побегов зеленого лука, 1 ч. л. красного молотого перца, 1 ч. л. растительного масла, 1 ч. л. сахара

Почистить и вымыть черемшу, крупные головки разрезать на части. Заправить соевым соусом, мелко нарезанным луком, кунжутом, растительным маслом, перцем, сахарным перцем и хорошо перемешать. Заправленную черемшу подержать в кастрюле 1—2 дня и подавать в качестве закуски к отварному рису.

Кефаль заливная

Вам понадобится: 1 кг кефали, 200 г молока, 60 г желатина, 2 ч. л. соли, 1 пучок зеленого лука, 2 зубчика чеснока, 4 г имбиря, 1 г белого перца горошком, 50 г виноградного вина

Кефаль почистить, освободить от костей. Приготовить маринад из виноградного вина, мелко нарезанного лука, чеснока, соли, перца, тертого имбиря. Половинки рыбы выдержать в маринаде 30 мин, затем 20 мин варить их на пару, после залить желатином. Дать остыть, убрать в холодильник. Когда все застынет, нарезать и подать на стол.



Салат из зеленых помидоров

Вам понадобится: 1 кг зеленых помидоров, 2 сладких перца красного и желтого цвета, 4 зубчика чеснока, свежая зелень кинзы

Для заправки: 50 мл столового уксуса, 50 мл растительного масла, 50 г сахара, 1 ст. л. соли, молотый красный перец по вкусу

Помидоры вымыть и нарезать полукружиями или дольками. Перец помыть, очистить от семян и нарезать вдоль соломкой. Чеснок очистить и пропустить через пресс. Зелень помыть и мелко нарезать. Все ингредиенты соединить, полить заправкой. Перемешать, накрыть крышкой и поставить в холодильник на 8 часов.

Заправка. Смешать уксус, растительное масло, сахар, соль. Добавить по вкусу красный молотый перец.

Сушеная капуста жареная

Вам понадобится: 500 г капусты, по 2 ч. л. тонко нарезанного зеленого и красного сладкого перца, 1 небольшой пучок зеленого лука, 1 зубчик чеснока, щепотка черного молотого перца, 2 ч. л. растительного масла, 1 ст. л. соевого соуса

Капусту отварить в кипящей воде, вырезать кочерыжку. Каждый лист отдельно крупно нарезать и высушить. Высушенную капусту замочить в воде. Сладкий перец нарезать соломкой, лук тонко нашинковать, чеснок растолочь. Часть лука обжарить. Капусту отжать и слегка обжарить вместе со сладким перцем. Добавить соевый соус, лук, чеснок, молотый черный перец, все перемешать.



Острый салат с дайконом и кунжутом

Вам понадобится: 1 дайкон (или любая другая белая редька), ½ небольшой луковицы, ½ ст. л. соли, ½ ст. л. порошка чили, 1½ ст. л. яблочного уксуса, 1½ ст. л. сахара, 1 ст. л. кунжута, 2 зубчика чеснока

Дайкон нарезать тонкой соломкой, посолить, перемешать, придавливая, и дать постоять пару мин. После редьку несколько раз промыть, воду слить. Лук нарезать тонкими полукольцами. Соединить с редькой. Добавить все остальные ингредиенты и тщательно перемешать руками. Подавать к столу, украсив веточками свежей зелени.

Огурчики с кунжутом

Вам понадобится: 3—4 свежих огурца, 1 красная луковица, соль
Для заправки: 2 зубчика чеснока, ½ ч. л. молотого красного перца, 1 ст. л. соевого соуса, 1—2 ст. л. столового уксуса, 1 ч. л. сахара, 1—2 ч. л. кунжута, ½ ч. л. соли

Огурцы нарезать брусочками длиной около 3 см, посолить и оставить на 30 мин. Лук нарезать полукольцами. С огурцов слить сок и добавить нарезанный полукольцами лук. Перемешать, залить заправкой, еще раз хорошо перемешать и поставить салат в холодильник на 20 минут.

Заправка. Чеснок очистить и пропустить через пресс. Семена кунжута поджарить в сковороде на маленьком огне, помешивая. Влить соевый соус. Перемешать. Добавить красный перец, чеснок, уксус и сахар. Все хорошо перемешать.



Огурцы по-корейски

Вам понадобится: 4 кг огурцов, 1 кг моркови, 1 стакан сахара, 1 стакан уксуса, 1 стакан растительного масла, ½ стакана соли, 2 ст. л. давленого чеснока, 1 ст. л. красного молотого перца

Морковь очистить и натереть на крупной терке. Огурцы вымыть, обрезать кончики и нарезать вдоль на 4 части (дольки), потом поперек пополам. Смешать огурцы и тертую морковь, добавить сахар, соль, уксус, чеснок, перец и чеснок. Все перемешать и оставить настояться на 4 ч, после чего можно подавать на стол.

Холодная закуска из говяжьего языка

Вам понадобится: 350 г говяжьего языка, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. столового уксуса, ½ ч. л. соли, 2 ч. л. соевого соуса, ½ ч. л. красного перца, 1 ст. л. растительного масла, 1 зубчик чеснока, 1 пучок зеленого лука, 1 г концентрированного куриного бульона, ½ ч. л. кунжута, 1 ч. л. кедровых орешков, 1 сваренное вкрутую яйцо для украшения

Говяжий язык залить холодной водой, отварить до готовности, затем опустить в холодную воду, после чего очистить от кожи и пленок. Отварной язык нарезать наискось ломтиками. Добавить измельченные лук и чеснок, растительное масло, соевый соус, тонко нарезанный перец, куриный бульон, уксус, соль, сахар, кунжут. Все хорошо перемешать, поставить в холодное место на 2—3 ч. Перед подачей на стол украсить дольками яйца и орехами.



Салат из баклажанов

Вам понадобится: 2 кг баклажанов, 4—5 шт. красного сладкого перца, 4 крупные луковицы, 1 головка чеснока, 3 крупные моркови, 1 пучок петрушки, 1 стакан растительного масла, ½ стакана 9%-го уксуса, 1 ст. л. соли, 3 ст. л. сахара, 1 пакетик приправы для корейской моркови, 1 стручок острого перца

Баклажаны вымыть, отрезать хвостики и целыми проварить в кипящей воде в течение 7 мин. Откинуть на дуршлаг, выложить в большую тарелку и остудить. Репчатый лук нарезать тонкими полукольцами, сладкий перец очистить от семян и нарезать вдоль тонкой соломкой, чеснок пропустить через пресс, острый перец измельчить. Зелень мелко нарезать. Морковь натереть на терке для корейских салатов. Баклажаны разрезать пополам, потом каждую половину еще раз пополам, а затем каждый кусочек на 6 частей. Все ингредиенты перемешать с солью, сахаром, приправой, уксусом, растительным маслом. Поставить в холодильник на 2 дня настаиваться. Подавать к столу, украсив свежей зеленью.

Баклажаны, жаренные с луком

Вам понадобится: 1 кг баклажанов, 2 крупные луковицы, 3—4 зубчика чеснока, 250 мл растительного масла, 30 мл томатного соуса, 3 ст. ложки воды (бульона), соль и красный молотый перец по вкусу

Баклажаны вымыть, насухо высушить полотенцем и нарезать соломкой не более 2,5 см. Чеснок очистить и пропустить через пресс. Репчатый лук очистить и тонко нашинковать полукольцами. Перекалить в глубокой сковороде растительное масло, обжарить в нем баклажаны до золотистой корочки и вынуть. В оставшееся масло долить воды (можно овощного или мясного бульона), положить половину измельченного чеснока, нашинкованный лук, томатный соус, соль и довести до кипения. В закипевший соус положить баклажаны и тушить на среднем огне до полного выпаривания жидкости. Затем посыпать оставшимся чесноком, красным молотым перцем и перемешать. Выложить горкой в салатник, украсить свежей зеленью.

Хе из баклажанов

Вам понадобится: 4 баклажана, 2 луковицы, 2 моркови, 1 ч. л. соли, 1 ч. л. сахара, 2 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. измельченного чеснока, 1 ч. л. молотого кориандра, ½ ч. л. молотого красного перца, 5—6 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. яблочного уксуса



Лук очистить, вымыть, тонко нашинковать, морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке, посыпать солью, сахаром, немного примять и оставить на 20—30 мин, выделившийся сок слить. Баклажаны вымыть, отрезать хвостики, нарезать некрупными брусками, опустить в кипящую воду и, как только поменяют цвет, откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой и хорошо отжать. Перемешать баклажаны с луком и морковью, добавить соевый соус, чеснок, кориандр, красный перец. Прокалить растительное масло и залить им овощи. Добавить яблочный уксус, все перемешать и убрать в холодильник на 3—4 часа.

Сиккхе из минтая

Вам понадобится: 2 кг минтая, 1 кг редиса (или моркови), 1 стакан пшена, 5 ст. л. молотого красного перца, 200 г зеленого лука, 5 зубчиков чеснока, 10 г имбиря, 1 неполный стакан соли, 1 ч. л. солодовой муки

Рыбу очистить, посолить и выдержать 2—3 дня, затем промыть и обсушить. Удалить кости, филе минтая нарезать поперек кусками шириной 2 см. Редис нашинковать, пшено сварить на пару и остудить. Зеленый лук нарезать тонкими кольцами, чеснок и имбирь измельчить. Соединить кусочки филе минтая с нашинкованным редисом, молотым красным перцем, добавить зеленый лук, чеснок, имбирь, соль и все хорошо перемешать. Пшено смешать с красным молотым перцем и соединить с филе минтая, посыпать все солодовой мукой и снова тщательно перемешать. Затем переложить в эмалированную или стеклянную посуду, плотно закрыть крышкой и выдержать 2—3 дня при комнатной температуре. При подаче на стол можно украсить мелко нарубленной свежей зеленью.



Хе с кальмарами

Вам понадобится: 3 моркови, 2—3 тушки кальмаров, 1 луковица, 3—4 зубчика чеснока, 3—4 ст. л. растительного масла, 2 ч. л. красного молотого перца, 1 ч. л. сахара, черный перец, 2 ч. л. уксусной эссенции, 2 ч. л. соевого соуса, соль, зелень кинзы или молотый кориандр (по желанию)

Морковь нашинковать мелкой соломкой и подсолить, слегка перемешать. Сок не сливать. В кипящую воду положить очищенные тушки кальмаров, выключить огонь и подержать их 2—3 мин в кипятке. После нарезать кальмаров тонкой соломкой и соединить с морковью. Сверху положить мелко нарезанный лук, чеснок, посыпать красным перцем и залить раскаленным растительным маслом. Добавить сахар, соевый соус, уксус, черный перец и кориандр. Все тщательно перемешать (не мять!).

Салат из кальмаров «Восточный»

Вам понадобится: 500 г отварного филе кальмара, 1 луковица, 2 моркови, 4 ст. л. растительного масла, черный молотый перец, красный молотый перец, 1 мясной бульонный кубик, 1 ч. л. измельченного чеснока, 1 ч. л. кунжутного масла, 1 ч. л. измельченного зеленого лука

Тушки кальмаров и лук нарезать соломкой, морковь натереть. Разогреть масло в сковороде, выложить лук и морковь, приправить черным и красным молотым перцем, раскрошить мясной бульонный кубик. Немного протушить. Добавить кальмаров. Перемешать, готовить 1 мин. Добавить чеснок, кунжутное масло, зеленый лук. Перемешать и снять с огня.

Набаккимчи

Вам понадобится: 1 кг редьки, 300 г петрушки, 2 груши, 1 пучок зеленого лука, 3 зубчика чеснока, 5 г имбиря, ½ стакана соли, 2 ч. л. красного молотого перца

Редьку вымыть, очистить, нарезать на плоские квадратики со стороной 1,8 см и толщиной 0,2 см. Груши очистить от кожуры и нарезать тонкими квадратиками со стороной 1 см. Зеленый лук нарезать на части по 3 см. Имбирь и чеснок измельчить и потолочь. У петрушки отделить стебли и листья, стебли слегка подсолить. Когда они подвянут, ополоснуть в холодной воде и нарезать на части длиной 5—6 см. Редьку перемешать с красным молотым перцем, перетереть и, как покраснеет, смешать с грушей, петрушкой и солью. Выложить подготовленную смесь в посуду для засолки (большая эмалированная или стеклянная кастрюля). Через час влить подсоленную воду, заправить кимчхи луком, чесноком, имбирем, хорошо перемешать, дать настояться. Когда образуется пена, посуду с кимчхи нужно поставить в холодное место. Блюдо готово через 1—2 дня.

Хе с куриными желудками

Вам понадобится: 3 моркови, 200 г куриных желудков, 1 луковица, 3—4 зубчика чеснока, 3—4 ст. л. растительного масла, 2 ч. л. красного молотого перца, 1 ч. л. сахара, черный перец, 2 ч. л. уксусной эссенции, 2 ч. л. соевого соуса, соль, зелень кинзы или молотый кориандр (по желанию)

Морковь вымыть, очистить, нашинковать мелкой соломкой или натереть на терке, подсолить, слегка перемешать. Выделившейся сок не сливать. Подготовить и отварить куриные желудки, после чего нарезать их тонкой соломкой. Выложить желудки к моркови, сверху положить мелко нарезанный лук, пропущенный через пресс чеснок, посыпать красным перцем и залить раскаленным растительным маслом. Добавить сахар, соевый соус, уксус, черный перец и мелко нарубленную кинзу или молотый кориандр. Все тщательно, но аккуратно перемешать (не мять!).



Салат с редисом и грибами

Вам понадобится: 1 кг редиса, 1 кг консервированных грибов, 40 г красного вина, 40 г крахмала, 1 стакан воды, ½ стакана подсолнечного масла, 1 ч. л. сахара, соль по вкусу

Редис вымыть, нарезать стружкой, опустить в кипящую воду на 3 мин. Грибы нарезать маленькими кубиками. Разогреть

в глубокой сковороде масло, обжарить в нем стружку редиса. Через 5 мин добавить грибы и обжарить в течение 2 мин. Залить кипятком, затем добавить соль, красное вино, сахар и довести до кипения. Уменьшить огонь до среднего и влить разведенный крахмал. Встряхнуть сковороду пару раз, сбрызнуть содержимое растительным маслом.

Хе из кальмаров со свежим огурцом

Вам понадобится: 2 тушки кальмара, несколько листьев салата, 1 стручок острого перца, 1 большой огурец, 2 зубчика чеснока, $\frac{1}{4}$ лимона, 3—4 ст. л. соевого соуса, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. васаби, 1 ч. л. кунжутного масла, красный и черный молотый перец



Кальмаров очистить и нарезать соломкой. Листья салата, очищенный от семян перец, огурец и чеснок также нарезать соломкой. Смешать соевый соус, оливковое масло, васаби, кунжутное масло, красный и черный перец. В кипящую воду добавить соль, черный перец, сок лимона. Опустить в кипяток на 30 с нарезанных кальмаров, затем отбросить на дуршлаг, промыть холодной проточной водой, обсушить. Перемешать кальмаров с перцем, листьями салата, огурцом и чесноком, полить заправкой.

При подаче украсить готовый салат веточками свежей зелени, фигурно нарезанным свежим огурцом и кольцами сладкого красного перца.

Помидоры фаршированные

Вам понадобится: 1 кг крупных помидоров, 150 г мяса креветок, 50 г ветчины, 50 г томатной пасты, 2 ч. л. коньяка, 40 г крахмала, 300 г корейки, 75 г отварных грибов, 3 яйца, 30 г соевого соуса со жгучим перцем, 1 ч. л. кунжутного масла, 100 г свиного топленого жира, 10 г соли

Помидоры вымыть. Разрезать каждый помидор на две части, осторожно вынуть мякоть с семечками. Корейку, очищенные креветки, отварные грибы, ветчину мелко нарубить, добавить в смесь яичный белок, соль, 1 ч. л. коньяка, перемешать. Аккуратно начинить подготовленным фаршем половинки помидоров. Присыпать срез помидора крахмалом и обмакнуть в яичный желток. Растопить в глубокой сковороде свиной жир и обжаривать в нем фаршированные помидоры 2 мин, переворачивая. Затем полить помидоры томатной пастой, сбрызнуть оставшимся коньяком, посолить, добавить острый соевый соус и жарить до готовности. Перед подачей на стол сбрызнуть кунжутным маслом.

Хе из свежей рыбы

Вам понадобится: 800 г рыбы, 1 луковица, 3—4 зубчика чеснока, 1 ч. л. сахара, 2 ч. л. соевого соуса, 2 ч. л. красного молотого перца, 2—3 ст. л. растительного масла, 1—2 ч. л. уксусной эссенции, стручок острого перца, зелень, соль

Свежую рыбу вымыть, очистить, освободить от хребта и крупных костей, кожу не снимать, нарезать соломкой. Затем выложить в эмалированную кастрюлю, посолить и залить



уксусной эссенцией. Оставить на несколько часов мариноваться. Нарезать мелкой соломкой лук и выложить сверху, добавить пропущенный через пресс чеснок, красный молотый перец и залить раскаленным растительным маслом. Добавить все остальные специи, сахар, черный перец, соевый соус, зелень, перемешать.

Баклажаны по-корейски

Вам понадобится: 2 кг баклажанов, 3 л воды, 7 ст. л. соли, 3 большие луковицы, 1 пучок зелени петрушки или сельдерея, 5 зубчиков чеснока, ½ стакана растительного масла, ½ стакана 9%-го уксуса, 2 ст. л. сахара, 3 красных болгарских перца

Баклажаны вымыть, отрезать хвостики, разрезать каждый вдоль на 4 части. Налить в кастрюлю воду, добавить 6 ст. л. соли, довести до кипения, положить баклажаны и варить 10 мин. Вынуть, остудить, нарезать поперек ломтиками. Измельчить лук и зелень, пропустить через пресс чеснок и соединить с маслом, уксусом, сахаром. Добавить 1 ст. л. соли, 3 ст. л. кипяченой воды и нарезанный соломкой перец. Залить подготовленной заправкой баклажаны, перемешать и поставить в холодильник.

Острый салат из моркови и мяса

Вам понадобится: 1 кг моркови, 1 крупная луковица, 200 г мяса, 4 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. красного перца, 1 ч. л. черного перца, 2 зубчика чеснока, соль, 2 ч. л. кунжута, соевый соус, 2—3 ст. л. 5%-го уксуса, зелень

Мясо нарезать тонкими полосками, полить соевым соусом и дать немного постоять. Морковь тонко нашинковать, добавить красный и черный перец, соль, хорошо перемешать, сбрызнуть уксусом. Лук нарезать соломкой. Растительное масло разогреть на сковороде, положить в него лук и обжарить до золотистого цвета, выложить на морковь, а в оставшемся масле пожарить мясо (сильно не жарить). Затем мясо вместе с маслом выложить на морковь, добавить раздавленный чеснок, кунжут и все тщательно перемешать. В конце добавить нарезанную зелень.



Хе из курицы

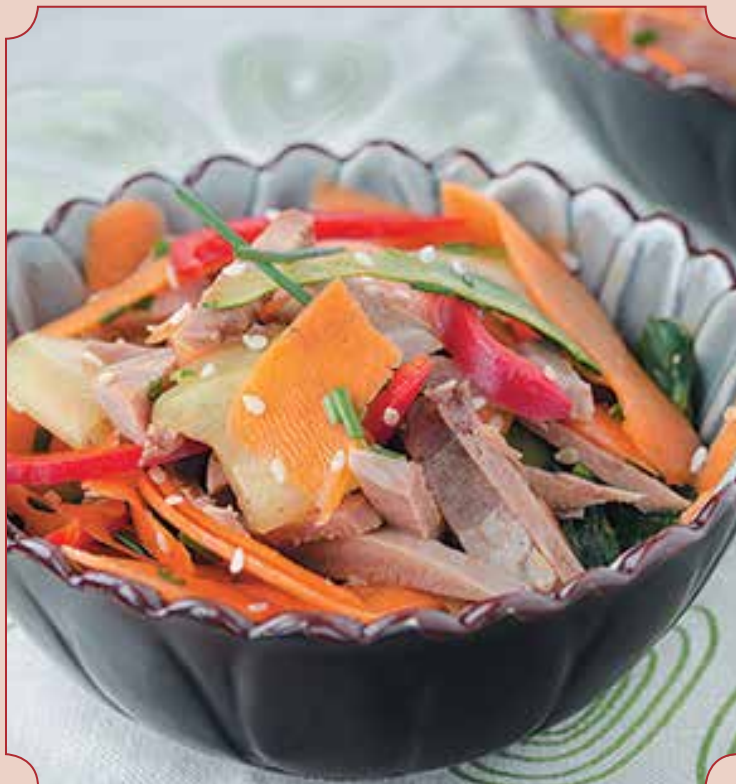
Вам понадобится: 1 курица, 1 луковица, 5 зубчиков чеснока, 2 ст. л. красного молотого перца, черный молотый перец, соль, 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. соевого соуса, 1 ч. л. кунжута, приправа для курицы, зелень кинзы или укропа (по желанию), уксус по вкусу

Курицу разделать на части и поставить тушиться в собственном соку на среднем огне. Когда курица приготовится (не перетушить, мясо не должно отделяться от костей), уменьшить огонь и добавить специи: перец, соль, сахар, приправу, соевый соус, черный перец. Аккуратно перемешать, добавить лук, чеснок, уксус и выключить огонь. Все еще раз тщательно перемешать.

Салат из краснокочанной капусты с помидорами и яблоком

Вам понадобится: 600 г краснокочанной капусты, 2 ст. л. растительного масла, 2 помидора, 1 яблоко, 2 ч. л. 9%-го уксуса, зелень укропа, петрушки, сахар, черный молотый перец, соль по вкусу

Капусту очистить от верхних листьев, опустить на 10 мин в подсоленную воду, промыть, разрезать вдоль кочерыжки и нашинковать. Затем посолить, дать постоять 15 мин, сок слить, заправить по вкусу уксусом, сахаром, растительным маслом, перцем и тщательно перемешать. Готовую капусту выложить горкой на широкое блюдо. Перед подачей на стол украсить кружочками красных томатов, сверху положить мелко нарезанные яблоки, посыпать рубленой зеленью укропа и петрушки.



Хе из языка

Вам понадобится: 1,5—2 кг свиных или говяжьих языков, 2 луковицы, 1 пучок зеленого лука, 2 сладких перца, 2 зубчика чеснока, кинза, уксус, красный молотый перец, соль, сахар, 3—4 ст. л. растительного масла (лучше хлопкового)

Языки отварить до готовности, остудить, очистить и нарезать длинной соломкой. Лук нарезать длинными тонкими дольками, перец вымыть, очистить от семян, нарезать вдоль тонки-

ми полосками. Чеснок пропустить через пресс. Все подготовленные ингредиенты соединить, посолить, добавить сахар, красный перец. Залить раскаленным растительным маслом. Добавить нарезанный длинными полосками зеленый лук, рубленую кинзу. Перемешать.

Салат «Озаки»

Вам понадобится: 200 г отварных морских гребешков, 300 г отварного куриного филе, приправа для корейской моркови, соль, сахар, майонез

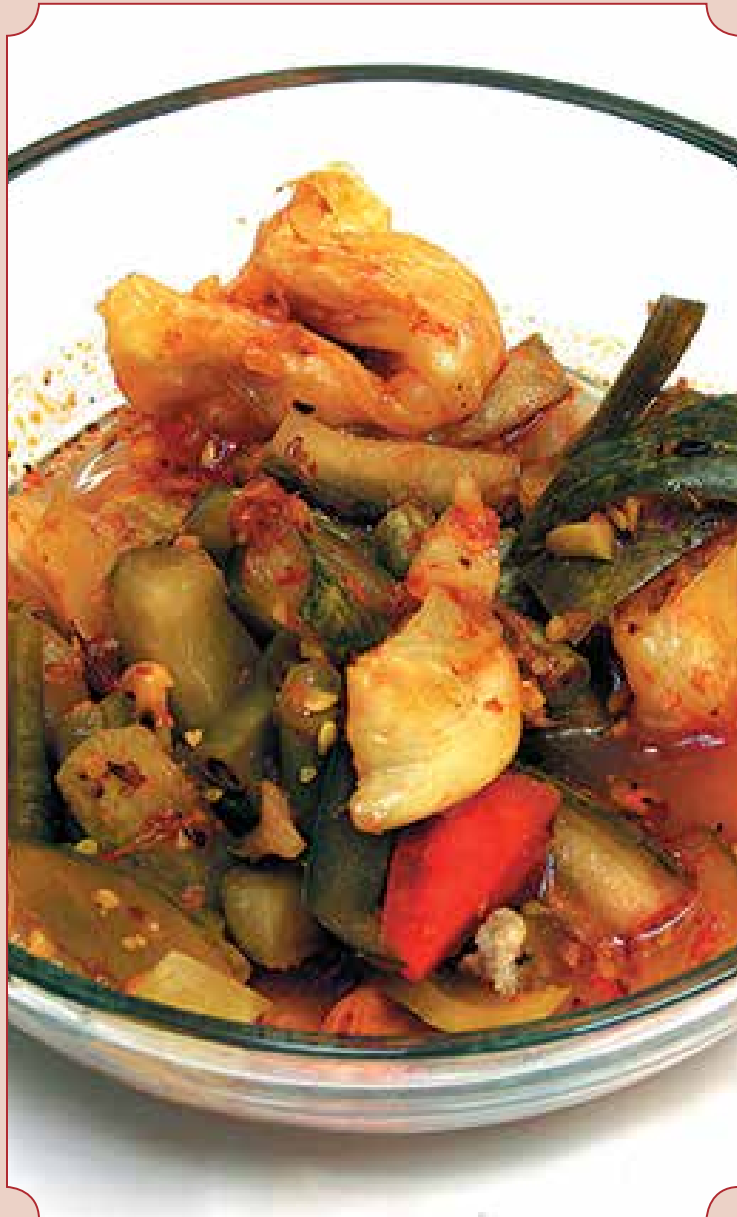
Гребешки и куриное филе отдельно отварить до готовности в подсоленной воде, нарезать небольшими кусочками (не мельчить), перемешать. Добавить по вкусу соль и сахар, приправу для корейской моркови, майонез. Все тщательно перемешать.

При подаче на стол украсить салат веточками свежей зелени.

Салат из папоротника

Вам понадобится: 300 г папоротника, 200 г свинины, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, соль, 2 ст. л. соевого соуса, черный молотый перец, 1 ч. л. кунжута

Сухой папоротник замочить на ночь, затем отварить в подсоленной воде в течение 30 мин. Обжарить нарезанное соломкой мясо с измельченным луком, добавить папоротник, соевый соус, пропущенный через пресс чеснок. Поперчить и жарить еще 15 минут.



Корейский салат

Вам понадобится: 3 моркови, 3 сладких перца разного цвета, 2 луковицы, 1—2 зубчика чеснока, 7 ст. л. подсолнечного масла, уксус, вода, соль, перец, кориандр, приправа для корейской моркови

Морковь натереть соломкой. Смешать воду и уксус, посолить, залить морковь и дать постоять 2—3 ч. Перец нарезать соломкой, лук — полукольцами. Слить маринад с моркови. Соединить перец, морковь и лук, залить раскаленным подсолнечным маслом. Все хорошо перемешать руками, применяя. Добавить приправу, перец, чеснок, посолить по вкусу.

Тыква по-корейски

Вам понадобится: 500 г ароматной спелой тыквы, 1 крупная луковица, оливковое масло, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. цветочного меда, 2 ст. л. яблочного уксуса, 2 щепотки соли, 2 ч. л. приправы для моркови по-корейски

Для приправы: в равных пропорциях мускатный орех, молотый кориандр, чили, смесь перцев, острый карри (чуть меньше, чем остальных приправ), базилик

Тыкву очистить и натереть на специальной терке. Мелко нарезать лук и обжарить на оливковом масле до золотистого цвета. Соединить лук с тыквой. Добавить мелко нарезанный чеснок, мед, соль, уксус и приправу — смесь для моркови по-корейски, снова перемешать, поставить под пресс и отправить в холодильник на 4 ч. Перемешать, разложить по баночкам и хранить в холодильнике.



Свекла по-корейски

Вам понадобится: 400 г свеклы, 2—3 зубчика чеснока, ½ луковицы, ½ небольшого сушеного перца чили, 2—3 ст. л. уксуса, ½ ч. л. кориандра, соль, растительное масло

Тщательно вымыть и очистить свеклу, натереть на терке для корейской моркови. Выложить в миску, посолить, добавить уксус и перемешать. Оставить на 5 мин. Репчатый лук измельчить, перец чили мелко нарезать. Чеснок выдавить через пресс. Все подготовленные ингредиенты смешать со

свеклой, добавить молотый кориандр. Раскалить растительное масло на сковороде, залить им свеклу. Перемешать салат и дать настояться в холодильнике.

При подаче можно украсить дольками лимона или лайма.

Салат из огурцов с куриным мясом

Вам понадобится: 1 кг огурцов, 250 г куриного мяса, 1 пучок зеленого лука, 4 зубчика чеснока, 1 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. 9%-го уксуса, 2 ч. л. подсолнечного масла, 1 ст. л. горчицы, ½ ч. л. кунжута, 1 ч. л. молотого красного перца, 2 ч. л. сахара, 1 яйцо, 1 ст. л. соли

Курицу отварить, остудить, мясо отделить от кожи и костей и нарезать мелкими кусочками или разобрать на волокна. Яйцо взбить и поджарить на сковороде с обеих сторон в виде блинчика. Огурцы вымыть в слабом солевом растворе и нарезать кружочками. Соединить куриное мясо с огурцами, добавить кунжут, измельченный лук и чеснок. Заправить уксусом, подсолнечным маслом и соевым соусом. Тщательно перемешать. Поставить на час в холодильник настояться. Перед подачей украсить лапшой из зажаренного яйца и посыпать молотым красным перцем.

Грибы с овощами по-корейски

Вам понадобится: 10 свежих грибов, 2 помидора, 2 огурца, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. майонеза, соль по вкусу, зелень укропа для украшения

Свежие грибы перебрать, тщательно промыть, опустить в кипящую подсоленную воду и варить 7—10 мин на небольшом огне. Готовые грибы вынуть, промыть горячей водой и откинуть на дуршлаг. Охлажденные грибы нарезать вдоль волокон соломкой. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и нарезать тонкими ломтиками. Свежие огурцы вымыть и нарезать соломкой. Репчатый лук очистить, вымыть и мелко нашинковать. Чеснок очистить и измельчить (пропустить через пресс). Смешать грибы, помидоры, огурцы, репчатый лук и чеснок, посолить по вкусу и заправить майонезом. Тщательно перемешать. Готовый салат положить в глиняный салатник и украсить зеленью.

Грибы с базиликом по-корейски

Вам понадобится: 10 свежих (или сушеных) грибов, 2/3 стакана соевых бобов, 1 небольшой пучок базилика, 2 соленых огурца, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, соль и черный молотый перец по вкусу

Соевые бобы залить на ночь холодной водой, после чего тщательно промыть, залить новой водой и поставить на сильный огонь. Довести до кипения, посолить и варить на среднем огне до готовности. Готовые соевые бобы откинуть на дуршлаг и охладить. Свежие грибы перебрать, промыть (сушеные ошпарить кипятком), варить 7—10 мин в подсоленной воде. Готовые грибы промыть, откинуть на дуршлаг, охладить, нарезать соломкой. Базилик промыть, стряхнуть воду, мелко порубить. Соленые огурцы нарезать соломкой. Смешать грибы, бобы, базилик, огурцы и измельченный чеснок. Заправить растительным маслом и лимонным соком, посолить, поперчить.

КОНСЕРВИРОВАННЫЕ САЛАТЫ



Салат из помидоров и перца

Вам понадобится: 500 г помидоров, 500 г болгарского перца, 2 моркови, 4 луковицы, 100 мл растительного масла, 2 ст. л. 9%-го уксуса, 2 ч. л. сахара, 1½ — 2 ст. л. соли

Помидоры нарезать дольками, болгарский перец и лук — полукольцами. Морковь натереть на крупной терке. Помидоры, болгарский перец, лук и морковь выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, добавить соль и сахар и перемешать. Тушить, помешивая, в течение 10 мин, затем влить немного воды, перемешать и тушить еще 5 мин, влить уксус и переложить в банки. Накрыть крышками, простерилизовать, закатать, перевернуть вверх дном и дать остыть.

Салат из баклажанов и помидоров

Вам понадобится: 500 г баклажанов, 500 г помидоров, 3 стручка болгарского перца, 3 луковицы, 100 мл растительного масла, 2 ст. л. 9 %-го уксуса, 1 ч. л. сахара, 5—7 горошин черного перца, 2 ч. л. соли

Помидоры и баклажаны нарезать крупными кубиками. Лук мелко нарубить. Болгарский перец очистить, нарезать небольшими кусочками. Баклажаны, помидоры, лук и болгарский перец выложить в кастрюлю, посолить, посыпать сахаром, перемешать, добавить перец горошком, растительное масло и тушить, помешивая, в течение 15 мин. Затем влить уксус и еще раз перемешать. Салат разложить по банкам, накрыть крышками, стерилизовать 5—10 мин. Закатать и охладить.



Салат из болгарского перца и моркови

Вам понадобится: 600 г болгарского перца, 400 г моркови, 4 луковицы, 5 зеленых помидоров, 100 мл растительного масла, 50 мл столового уксуса, 2 ч. л. сахара, черный молотый перец, 2 ст. л. соли

Болгарский перец очистить, нарезать тонкими полосками. Морковь натереть на крупной терке. Помидоры мелко нарезать. Лук нарезать кольцами. Болгарский перец, морковь, лук и помидоры выложить в кастрюлю, посолить, поперчить, посыпать сахаром. Помешивая, тушить в течение 10 мин, влить растительное масло, перемешать, тушить еще 5—7 мин, добавить уксус, перемешать, разложить в банки. Банки накрыть крышками, стерилизовать 7—10 мин, закрыть и охладить.



Салат фруктово-овощной

Вам понадобится: 1 кг сладкого перца, 1 кг слив, 1 кг яблок, 300 г лука, 4 ч. л. соли, 2 ст. л. сахара, 100 мл яблочного уксуса, ½ стакана растительного масла, 10 горошин черного перца

Овощи и фрукты вымыть, из слив вынуть косточки и разрезать каждую половинку пополам. Из яблок удалить сердцевину и нарезать их дольками. Перец нарезать кольцами вместе с сердцевинкой и семенами. Лук очистить и нарезать кольцами. Все смешать в кастрюле, добавить соль, сахар и свежемолотый перец. После выделения сока поставить смесь на огонь, довести до кипения, добавить масло, уксус и кипятить 10 мин. Разлить кипящий салат по стерилизованным банкам, закатать, перевернуть банки вверх дном и укутать.

Свекольный салат

Вам понадобится: 1,5 кг свеклы, 500 г моркови, 500 г яблок, 500 г лука, 500 г помидоров, 500 г сладкого зеленого перца

Для маринада: 1 стакан растительного масла, 1 ст. л. 70%-го уксуса, 3 ст. л. соли, 12 ст. л. сахара

Свеклу, морковь, яблоки натереть на крупной терке. Лук и помидоры мелко нарезать, перец нарезать небольшими кубиками. Растительное масло, уксус, соль, сахар соединить и перемешать. Овощи положить в кастрюлю, залить маринадом и поставить на огонь. После закипания варить на слабом огне 20—25 мин. Разложить в стерилизованные банки и закатать.



Овощное ассорти

Вам понадобится: 300 г огурцов, 300 г болгарского перца, 300 г красных и зеленых помидоров, 300 г белокочанной капусты, 3 моркови, 2—3 луковицы, 1 пучок зелени петрушки, 200 мл растительного масла, 50—70 мл столового уксуса, 1 ч. л. сахара, 6—8 горошин черного перца, 2 ст. л. соли

Огурцы нарезать кружочками, помидоры — полукольцами, болгарский перец без семян — тонкими полосками. Лук нарезать полукольцами, капусту нашинковать, морковь натереть на крупной терке. Зелень петрушки мелко нарубить. Нагреть растительное масло до 70 °С. На дно каждой банки положить перец горошком и зелень петрушки. Овощи посыпать сахаром и солью и уложить в банки. В каждую банку влить растительное масло и уксус. Банки накрыть крышками, простерилизовать, закрыть и охладить.

Салат из огурцов

Вам понадобится: 8 кг огурцов, 1 кг лука, 20—25 зубчиков чеснока, 1 стакан растительного масла, 1 стакан сахара, 1 стакан 9%-го уксуса, соль, 2 пучка зелени петрушки, 2 пучка зелени укропа

Огурцы мелко нарезать, посолить по вкусу, оставить на 30 мин. Затем слить сок, добавить измельченный чеснок, рубленую зелень, лук, нарезанный кольцами, перемешать с уксусом, сахаром и растительным маслом. Плотно уложить в стерилизованные банки и стерилизовать в кипящей воде (0,5 л — 15 мин, 1 л — 25 мин). Закатать.



Салат из стручковой фасоли и моркови

Вам понадобится: 500 г стручковой фасоли, 300 г моркови, 5—6 помидоров, 3—4 луковицы, 1 пучок зелени базилика, 50 мл растительного масла, 40 мл столового уксуса, 5—7 горошин черного перца, 1 ч. л. черного молотого перца, 2 ч. л. сахара, 2 ст. л. соли

Фасоль крупно нарезать. Морковь нарезать кубиками, лук — полукольцами. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, нарезать дольками. Зелень базилика крупно нарубить. Помидоры, лук и морковь выложить в кастрюлю, добавить растительное масло, помешивая, тушить в течение 10 мин. Добавить базилик и фасоль. Положить соль, сахар, перец горошком и молотый перец. Нагревать, помешивая, на слабом огне в течение 5—7 мин, влить уксус, перемешать. Уложить плотно в подготовленные банки, накрыть крышками, стерилизовать 7—10 мин, закрыть, перевернуть вверх дном и дать остыть.

Салат из кабачков с болгарским перцем

Вам понадобится: 2,5 кг кабачков, 250 г болгарского перца, 300 г моркови, 1 стакан оливкового масла, 5 ст. л. сахара, ½ стакана 70%-го уксуса, 100 г измельченного чеснока, 1 пучок зелени (укропа, петрушки), черный молотый перец и соль по вкусу

Чеснок разделить на зубчики. Кабачки, морковь нарезать соломкой, болгарский перец — полукольцами. Укроп и петрушку измельчить. В эмалированную кастрюлю в разогретое оливковое масло выложить морковь, кабачки и болгарский перец, перемешать, довести до кипения. Добавить оставшиеся ингредиенты и опять перемешать. Варить на слабом огне 15 мин, в конце добавить уксус, перемешать. Готовый салат переложить в стерилизованные банки, закатать, перевернуть вверх дном, укутать. Хранить в прохладном месте.

Салат из патиссонов

Вам понадобится: 4 кг патиссонов, 2 головки чеснока, 1 пучок петрушки, 5 ст. л. соли, 5 ст. л. сахара, 100 г растительного масла, 100 мл столового уксуса

Молодые патиссоны и чеснок нарезать очень тонкими пластинками. Добавить рубленую петрушку, соль, сахар, растительное масло, уксус, перемешать, разложить в пол-литровые банки, стерилизовать 20 мин. Закатать, перевернуть вверх дном. Хранить в прохладном месте.



Салат «Ассорти»

Вам понадобится: 2 баклажана, 2 стручка сладкого перца зеленого и красного цветов, ½ небольшого кочана капусты, 2 огурца, 2 помидора, 2 кабачка (цукини или патиссона), 2 яблока, 2 зубка чеснока, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 4—5 горошин черного перца, 1 ст. л. соли, 1 ст. л. сахара, 4 ст. л. 9%-го уксуса

Баклажаны и кабачки нарезать кружочками, стручки перца — полосками, огурцы — продольными брусочками, помидоры, патиссоны и яблоки — дольками, капусту — квадратиками, чеснок — тонкими ломтиками, зелень нарубить. Соединить компоненты, добавить соль и сахар, выложить в банки, влить уксус и долить до верха кипяченой водой. Накрыть банки крышками, стерилизовать 15 мин, закатать. Хранить салат в прохладном месте.

Салат чешский

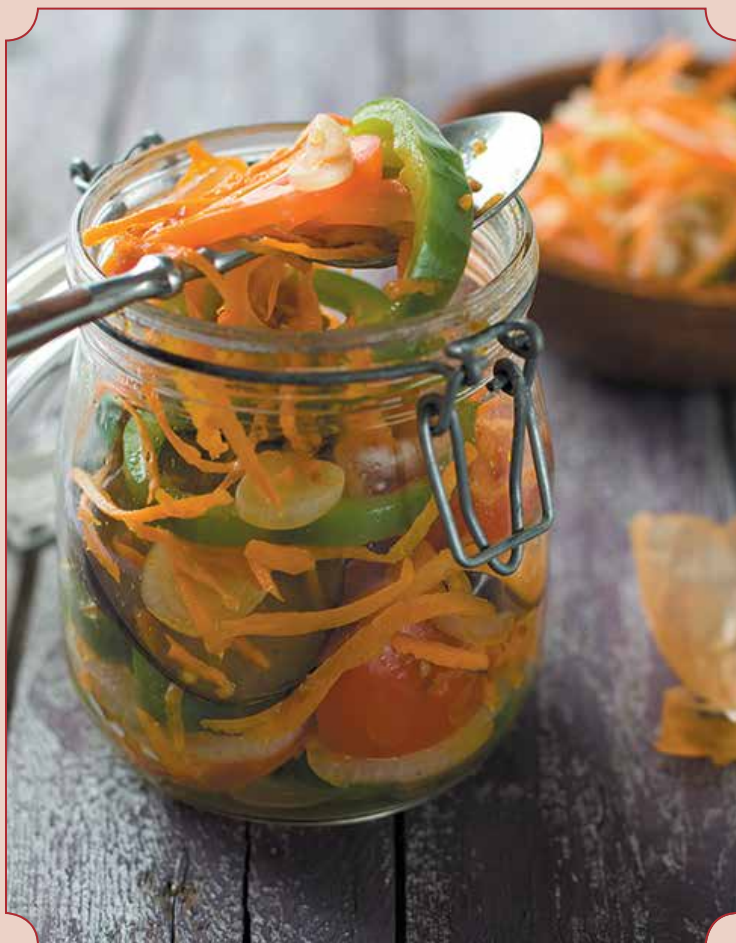
Вам понадобится: 2—3 кг сладкого перца, 1 крупный корень сельдерея, 15 мелких луковиц, 5 горошин черного перца, 5 горошин душистого перца, 1 ч. л. семян горчицы, 1 ч. л. уксусной эссенции

Для маринада: 1 л воды, 200 мл 9%-го уксуса, 1 ст. л. сахара, 2—3 ч. л. соли

Перец нарезать полосками. Сельдерей нарезать полосками шириной 10 мм и отварить до размягчения. Уложить овощи в банки вместе с пряностями, залить горячим маринадом и стерилизовать в кипящей воде (1 л — 30 мин, 2—3 л — 50 мин). Закатать.

Салат овощной по-гречески

Вам понадобится: 2½ кг помидоров, 500 г лука, 1 кг фасоли, 1 кг моркови, 1 головка чеснока, 2 стручка острого перца, 1 пучок зелени петрушки, 3 ст. л. соли, 1 стакан растительного масла

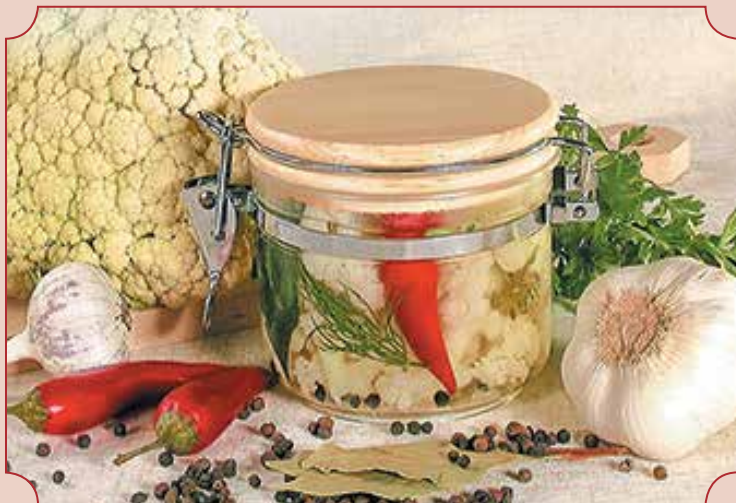


Лук и очищенный от семян перец нарезать тонкими полукольцами, морковь натереть на крупной терке. Вскипятить в кастрюле растительное масло, опустить в него овощи и тушить до полуготовности. Затем добавить заранее отваренную до полуготовности фасоль, нарезанные дольками помидоры и тушить еще 30 мин. Петрушку и чеснок измельчить и добавить вместе с солью в кипящую массу. После этого тушить овощи еще 5 мин, затем разложить по стерилизованным банкам и закатать. Банки перевернуть вверх дном и укутать.

Салат «Дунайский»

Вам понадобится: 2 кг помидоров, 800 г сладкого красного перца, 700 г моркови, 500 г репчатого лука, 600 г зеленого консервированного горошка, 400 г растительного масла, 1½ стакана 6%-го уксуса, 20 горошин душистого перца, 20 шт. гвоздики, 10 шт. лаврового листа

Зеленые, бурые или розовые помидоры нарезать дольками или кружками толщиной 0,5 см, красный перец — полосками, лук — кружочками, морковь — кубиками 1 × 1 см. Бланшировать все в кипящей воде 7—10 мин, выложить в дуршлаг, смешать, пересыпая солью (20 г на 1 кг смеси). Оставить на 20—30 мин, сок собрать. Овощную смесь соединить с горошком без жидкости. К стекшему соку добавить уксус и залить им овощную смесь. Растительное масло довести до кипения, слегка охладить и еще горячим вылить в подготовленную банку (на банку 0,5 л — 40 г). Затем положить в банку 1 лавровый лист, по 2 шт. душистого перца и гвоздики, на них — овощную смесь. Банки накрыть крышками, стерилизовать 30 мин, закатать и охладить.



Цветная капуста маринованная

Вам понадобится: 800 г капусты, 5—8 шт. гвоздики, 5—6 шт. черного перца горошком, по 1 кусочку корицы и горького красного перца, 2 ч. л. соли, 1 г лимонной кислоты

Для маринада: 50 г соли, 50 г сахара, 15 г 80%-й уксусной эссенции

Зрелые плотные головки цветной капусты разделить на соцветия размером 3—5 см, промыть в холодной воде, бланшировать 2—3 мин в подсоленной и подкисленной воде, после чего быстро охладить под струей холодной воды. Бульон довести до кипения, добавить соль и сахар, ввести уксусную эссенцию. В литровые банки на дно положить гвоздику, по кусочку корицы и горького красного перца, горошины черного перца, капусту — сначала крупные соцветия, затем мелкие, сверху крупные. Банки залить горячим маринадом, накрыть крышками, стерилизовать 8 мин, укупорить и охладить.

Солянка

Вам понадобится: 4 кг капусты, 2 кг грибов, 2 кг моркови, 2 кг репчатого лука, томатная паста, соль, специи, сахар, уксус

Капусту нашинковать, морковь натереть на крупной терке. Репчатый лук мелко нарезать. Морковь и лук обжарить в небольшом количестве растительного масла, добавить капусту, налить воды. Закрыть крышкой и тушить 30 мин. Грибы нарезать небольшими кусками, сварить, добавить к тушеной капусте. Заправить томатной пастой, солью, чесноком, специями, сахаром и тушить 20 мин. Выложить солянку в подготовленные банки, закатать крышками. Банки перевернуть вверх дном и укутать, оставить до полного охлаждения.

Салат «Шикаррок»

Вам понадобится: 1 кг лука, 3 кг помидоров, 1 кг болгарского перца, 1 стручок горького перца, 2 ч. л. молотого перца, 3 головки чеснока, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени укропа, 1 стакан растительного масла, соль по вкусу

Масло прокалить, выложить в него нарезанный лук и жарить его до золотистого цвета. Затем положить нарезанные помидоры, протушить с луком 45 мин. Добавить нарезанный кусочками болгарский перец, тушить 15 мин, всыпать молотый перец, стручок горького перца, нарезанную зелень и тушить еще 5 мин. Добавить измельченный чеснок, немного проварить, посолить, разлить кипящим в стерилизованные банки и закатать.



Овощной салат с рисом

Вам понадобится: $\frac{2}{3}$ стакана сухого риса, 2 кг помидоров, 3 моркови, 3 луковицы, 2 сладких перца, $\frac{1}{3}$ стакана оливкового масла, $\frac{1}{2}$ стакана воды, 4 лавровых листа, 2 ст. л. сахара, зелень укропа, 1 ч. л. 70%-го уксуса

Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, нарезать крупной соломкой. Морковь натереть на крупной терке. Перец и лук нарезать полукольцами. В оливковом масле на слабом огне пассеровать лук 2—3 мин, добавить рис, помешивая, обжарить его 3—5 мин. В эмалированной кастрюле соединить рис с луком и маслом, помидоры, морковь и болгарский перец. Влить воду, добавить лавровый лист, сахар, соль и перемешать. Закрыть крышкой, довести до кипения и на слабом огне томить 30—40 мин. За 10 мин до готовности добавить

зелень укропа, черный перец, уксус, перемешать. Готовый салат в горячем виде разложить в банки, закатать, перевернуть вверх дном и укутать. Хранить в прохладном месте.

Салат из тыквы

Вам понадобится: 2 кг тыквы, 1,5 л уксуса, 8—10 шт. гвоздики, кусочек корицы, лимонная цедра, сахар

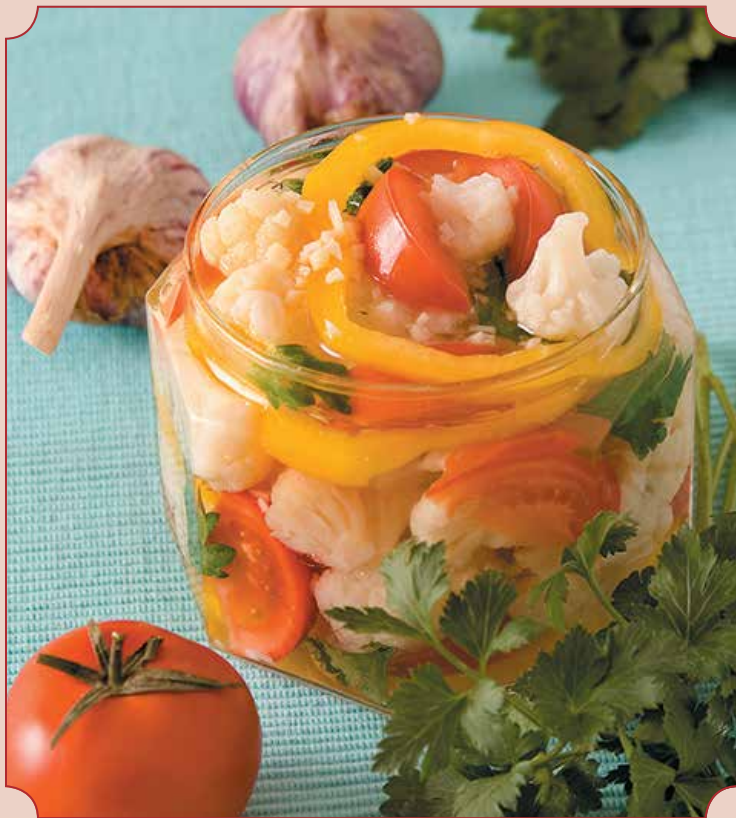
Тыкву нарезать дольками и залить столовым уксусом на ночь. Уксус слить, добавить свежий раствор уксуса (по вкусу), корицу, гвоздику, лимонную корку, сахар по вкусу, все прокипятить. В кипящий на медленном огне раствор уксуса порциями опускать дольки тыквы, периодически вынимая сваренные до прозрачности дольки. Готовые дольки уложить в стеклянные банки и залить отфильтрованным раствором. Охладить, закрыть банки пергаментом и завязать шпагатом. Хранить в сухом прохладном месте.

Салат из капусты с морковью и яблоком

Вам понадобится: 2 кг квашеной капусты, 1 кг моркови, 1 кг яблок

Для водного раствора: 40 г соли, 40 г сахара, 1 л воды

Квашеную шинкованную или рубленую капусту смешать с натертыми на крупной терке свежими яблоками и морковью, смесь плотно уложить в банки и залить водным раствором соли или сахара. Банки накрыть крышками, стерилизовать 10—15 мин, закатать и охладить.



Слоеный салат из цветной капусты

Вам понадобится: 450 г соцветий цветной капусты, 2 зеленых болгарских перца, 2 красных болгарских перца, 25 г зелени петрушки, 1 ч. л. 70%-го уксуса, 1 стакан воды, 2 ст. л. соли

Цветную капусту нарезать кусочками, болгарский перец — полукольцами, петрушку нашинковать. Выложить овощи, слег-

ка утрамбовывая, в подготовленные банки в таком порядке: зеленый перец, петрушка, красный перец, капуста, — повторяя слой за слоем, наполнить банку. Приготовить рассол, процедить, залить банки с салатом. Банки накрыть крышками и стерилизовать 10—15 мин. В каждую банку влить уксус (на 0,5 л $\frac{1}{3}$ ч. л. уксуса) и закатать. Банки поставить вверх дном и укутать. Хранить в прохладном месте.

Салат из огурцов в томатном соусе

Вам понадобится: 5—6 кг огурцов, 5—6 кг сладкого перца, 2 кг помидоров, 5—6 головок чеснока, $1\frac{1}{2}$ стакана сахара, 4 ст. л. соли, 150 г растительного масла, 1 ст. л. уксусной эссенции

Пропустить через мясорубку перец, помидоры и чеснок, добавить сахар, масло, соль, перемешать, варить 5 мин. Огурцы нарезать кружочками, выложить в томатную массу, размешать и варить 15 мин после закипания. В конце добавить уксус и разложить по стерилизованным банкам. Закатать.

Салат с рисом «Ностальгия»

Вам понадобится: 1 стакан риса, 2 кг зеленых помидоров, 500 г моркови, 500 г лука, 500 г сладкого перца, 2 ст. л. соли, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, $1\frac{1}{4}$ стакана растительного масла

Рис замочить в холодной воде на 2 ч. Помидоры нарезать дольками, перец — ломтиками, лук — кольцами, морковь натереть на терке. Перемешать овощи с рисом, варить 40 мин с момента закипания. Разложить по стерилизованным банкам, закатать.



Салат «Татарский»

Вам понадобится: 4—5 кг баклажан, 2 головки чеснока, 2 луковицы, 2 моркови, 2 яблока, 2 красных сладких перца

Для соуса: 2 л томатного сока, 2 стакана растительного масла, 1 стакан 9%-го уксуса, ½ стакана соли

Соединить томатный сок, масло, уксус, соль и размешать. Добавить в соус измельченные чеснок и лук, нарезанные соломкой морковь, яблоки и сладкий перец, поставить на огонь и довести до кипения. Добавить нарезанные небольшими кубиками баклажаны, варить 45 мин. Готовый салат разложить в стерилизованные банки и закатать.

Гювеч консервированный

Вам понадобится: 3 кг сладкого перца, 1 кг баклажанов, 3 кг помидоров, 2—3 луковицы, 2—3 моркови, 2 стакана растительного масла, 1 ст. л. красного молотого перца, 2—3 корня сельдерея

Баклажаны очистить и нарезать кубиками 2 × 2 см. Пересыпать солью и оставить на 2 ч. В горячем растительном масле бланшировать до мягкости нарезанный полукольцами лук вместе с натертой на терке морковью. Добавить к ним нарезанный полосками шириной 2—3 см сладкий перец и потушить все вместе. Баклажаны обмыть, соединить с луком и морковью. Смесь заправить солью, красным молотым перцем и мелко нарезанными корнями сельдерея. В конце положить очищенные и натертые помидоры, дать покипеть на медленном огне 10—15 мин, всыпать измельченную зелень

петрушки. Горячий салат разлить в банки, закупорить их и перевернуть вверх дном.

Салат «Болгарский»

Вам понадобится: 3,5 кг сладкого перца, 4 кг зеленых помидоров, 2,5 кг лука, 300 г зелени петрушки или сельдерея, 150 г соли, 150 г сахара, ½ стакана 9 % уксуса, 1½ ст. л. молотого черного перца

Перец бланшировать 1—2 мин, остудить под проточной холодной водой, нарезать полосками шириной 5—8 мм. Помидоры нарезать кружочками толщиной 3—5 мм. Лук нарезать кольцами толщиной 3—5 мм, зелень измельчить. Все смешать, заправить солью, сахаром, молотым перцем и уксусом, хорошо перемешать. Плотно разложить в стерилизованные банки (1 л) и стерилизовать в кипящей воде 20 мин. Закатать.



Салат «Донской»

Вам понадобится: 350 г зеленых и бурых помидоров, 150 г сладкого перца, 100 г лука, 2 горошины горького перца, 1½—2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. 5%-го уксуса, ½ ст. л. соли, 1 ч. л. сахара

Помидоры нарезать кружочками, перец — кусочками разных размеров. Лук нарезать кружочками толщиной 2—3 мм. Масло растительное прокалить. Нарезанные овощи смешать, пересыпать солью, добавить сахар, через 15 мин откинуть на дуршлаг и дать стечь соку. В подготовленные банки (0,5 л) налить по 2 ст. л. растительного масла, положить 2 горошины черного горького перца, заполнить салатом, налить 2 ст. л. уксуса. Стерилизовать банки 35 мин, закатать крышками.

Салат ассорти

Вам понадобится: 3 кг помидоров, 1 кг сладкого перца, 3 кг капусты, 2 кг свеклы, 500 г лука, 1 стакан чеснока, 1 ст. л. уксуса, 1 стакан сахара, 100 г соли, ½ л растительного масла

Перец нарезать кубиками, свеклу натереть, капусту нашинковать, чеснок измельчить. Лук нарезать кубиками и обжарить на растительном масле. Все овощи смешать, залить маслом из пропущенных через мясорубку (или измельченных блендером) помидоров. Добавить сахар, соль, растительное масло и варить 45 мин с момента закипания. Затем влить уксус, перемешать и сразу разложить в стерилизованные банки. Закатать.



«Радужное ассорти»

Вам понадобится: 2 кг небольших огурцов, 2 кг помидоров, 1 кг разноцветного болгарского перца, 1 кг кабачков, 1 кг патиссонов, лавровый лист, черный перец горошком, зелень укропа, сельдерея, петрушки

Для маринада: 1,3 л воды, 4 ст. л. лимонной кислоты

На дно каждой банки положить зелень, 2—3 лавровых листа, 5 горошин черного перца, затем слоями выложить нарезанные кружочками овощи: огурцы, патиссоны, перец, кабачки, помидоры, прослаивая каждый слой зеленью. Вскипятить маринад, остудить до 60 °С, залить овощи, не доливая до верха 3—4 см, но так, чтобы овощи были покрыты маринадом. Пастеризовать банки (3 л) в течение 25 мин, закатать и охладить.

Острый салат из баклажанов

Вам понадобится: 10 кг баклажанов, 5 головок чеснока, 5 стручков острого перца чили, 1 л 9%-го уксуса, 1 л воды, соль по вкусу

Баклажаны нарезать кружками толщиной 0,5 см, пересыпать солью, поставить под гнет на 3 ч. Чеснок и сладкий перец прокрутить через мясорубку, залить стаканом маринада (уксус размешать с водой 1:1). В процессе готовки маринад подливать каждый раз, когда соус будет густеть. Баклажаны обмыть и обжарить с обеих сторон на маленьком огне. Каждый кусочек щедро обмакнуть в приготовленный соус и положить в банку, плотно утрамбовать (сверху должен выступить сок). Закатать.

Салат «Аппетитный»

Вам понадобится: 5 кг баклажанов, 1,5 кг лука, 200 г чеснока, 500 г красного горького перца, 2 кг сладкого перца красного цвета, лавровый лист, черный перец горошком из расчета 2—3 шт. на банку объемом 1 л, 1 л уксуса, 1 л масла, 2 пакета приправы хмели-сунели, соль

Баклажаны очистить, разрезать вдоль на тонкие (5—7 мм) пластинки, слегка посолить, оставить на полчаса, отжать и обжарить на масле с обеих сторон до золотистого цвета. Остудить и разорвать руками на тонкие полоски. Лук и болгарский перец нарезать полукольцами, чеснок и горький красный перец мелко посечь. Соединить с баклажанами, добавить соль, уксус, хмели-сунели. Старательно вымешать. На дно банок (0,5 л) положить 2—3 горошины черного перца, 1—2 лавровых листа, заполнить салатом, стерилизовать 25 мин и закатать.

Салат «Мужской каприз»

Вам понадобится: 1,5 кг моркови, 3 кг помидоров, 3 кг свеклы, 300 г чеснока, 2 стакана растительного масла, соль, сахар

Помидоры, свеклу и морковь пропустить через мясорубку, добавить масло и поставить на огонь. Тушить с момента закипания 2 ч. Добавить соль и сахар по вкусу. За 10 мин до готовности добавить измельченный чеснок. Разложить салат горячим в стерилизованные банки, закатать, укутать.

Салат с грибами

Вам понадобится: 1 л растительного масла, 1,5 кг моркови, 1,5 кг лука, 1,5 кг капусты, 3 ст. л. сахара, 1,5 кг огурцов, 1 ст. л. уксусной эссенции, 500 г сладкого перца, 300 г отварных грибов, 2 кг помидоров

Масло прокипятить, выложить в него нашинкованную морковь, проварить 5 мин. Добавить нарезанный кольцами лук,



варить еще 5 мин. Всыпать сахар и нашинкованную капусту, снова проварить 5 мин. Положить в салат все остальные ингредиенты, нарезанные ломтиками или соломкой, перемешать и варить салат 30—40 мин. Разложить по стерилизованным банкам, закатать.



Салат из фасоли и баклажанов

Вам понадобится: 1 кг фасоли, 2 кг баклажанов, ½ кг сладкого перца, 3 ст. л. соли, ½ моркови, 2,5 л томатного сока, ⅔ стакана сахара, ½ стакана 9%-го уксуса, ½ л растительного масла, чеснок по вкусу

Фасоль отварить, баклажаны и перец нарезать соломкой, добавить соль, тертую морковь, томатный сок, сахар, уксус и растительное масло. Смешать и варить 30 мин с момента закипания. За 10 мин до окончания варки добавить измельченный чеснок. Разложить в стерилизованные банки, закатать.

Огурцы в горчичной заливке

Вам понадобится: 4 кг мелких огурцов, 1 ст. л. молотого перца, 2 ст. л. порошка горчицы, 3 ст. л. соли, 1 стакан растительного масла, 1 стакан сахара, 1 стакан 9%-го уксуса, 2 головки чеснока

Огурцы разрезать вдоль на 4 части, смешать с остальными продуктами и оставить на 3 ч, периодически помешивать. Разложить в стерилизованные банки и стерилизовать (0,5 л — 10 мин, 1 л — 20 мин). Закатать.

Салат с рисом и помидорами

Вам понадобится: 5 кг помидоров, 1 кг моркови, 1 кг лука, 1 кг сладкого перца, 2 стакана сахара, 1 стакан уксуса, 500 г риса, 1 головка капусты, 3—4 ст. л. соли.

Рис замочить в холодной воде на 2 ч. Помидоры и перец нарезать ломтиками, лук — кольцами, морковь натереть на крупной терке. Овощи перемешать с рисом, варить 40 мин с момента закипания. Разложить по стерилизованным банкам, закатать.

Салат с зелеными помидорами

Вам понадобится: 2 кг помидоров, 500 г сладкого перца, 500 г моркови, 1 стакан растительного масла, 1 ст. л. уксуса, 2 ст. л. соли, ½ стакана сахара

Помидоры, болгарский перец, лук репчатый, морковь крупно нарезать, соединить и поставить варить. После закипания варить на медленном огне 20 мин. В конце приготовления добавить уксус, затем салат в горячем виде разложить по банкам. Стерилизовать не нужно, укупорить.

Салат «Нежинский»

Вам понадобится: 2 кг огурцов, 2 кг лука, ½ стакана столового уксуса, 3 ст. л. сахара, ½ стакана подсолнечного масла, 2 ст. л. соли, 5—10 горошин черного перца

Огурцы нарезать небольшими кубиками, репчатый лук — полукольцами. Добавить соль и сахар и дать постоять 15 мин. Когда овощи пустят сок, поставить на огонь и, помешивая,



довести до кипения. Проварить 10 мин, добавить уксус и подсолнечное масло. После закипания салат в горячем виде разложить в стерилизованные банки и закатать.

Лютеница

Вам понадобится: 10 кг сладкого перца, 3 кг помидоров, 5 зубчиков чеснока, 3 ч. л. острого молотого перца, 1 пучок зелени сельдерея, 1 стакан растительного масла, 1 ст. л. соли, 3 ч. л. сахара

Болгарский перец мелко нарезать, опустить в кипящую воду и варить до готовности, затем протереть через сито. Помидоры нарезать дольками, подогреть до полного размягчения и тоже протереть через сито. Чеснок и зелень сельдерея измельчить. Пюре из помидоров и сладкого перца смешать, уварить до загустения, добавить соль, сахар, острый перец, чеснок, зелень и растительное масло. Разлить горячую смесь в банки, стерилизовать (банки 1 л — 45—50 мин), закрыть.

Салат «Десятка»

Вам понадобится: 10 баклажанов, 10 сладких перцев, 10 луковиц, 3 л томатного сока, 1 ст. л. соли, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. растительного масла

Сладкий красный перец, баклажаны, репчатый лук нарезать кубиками, заложить в кастрюлю, залить томатом. Добавить соль, сахар, растительное масло. Довести до кипения и проварить 5 мин. Салат в горячем виде разложить по стерилизованным банкам, закатать.



Паприкаш

Вам понадобится: 3 кг сладкого перца, 1 кг помидоров, 1 пучок зелени петрушки, 1 л томатного сока, 1 ст. л. соли

Сладкий болгарский перец без семян нарезать прямоугольными кусочками размером 3 × 4 см, бланшировать 3—4 мин в кипящей воде и сразу же охладить в холодной. Мелкоплодные помидоры слоями вместе с перцем уложить в банки. Нарезанную зелень петрушки положить на дно. Крупные помидоры нарезать дольками и положить на дно и поверх перца. Залить кипящим томатным соком с солью и стерилизовать в кипящей воде (банки 1 л — 50—60 мин). Закатать.

Салат из помидоров и сладкого перца с медом

Вам понадобится: 1,5 кг помидоров, 1,5 кг сладкого перца, 100 мл фруктового уксуса, 100 г меда, 15 г соли, 10 шт. черного перца горошком

Томаты и перец нарезать кусочками, добавить мед, соль и уксус, перемешать, выдержать до выделения сока. После этого кипятить 10 мин, разлить кипящий салат в прокипяченные банки, закатать и перевернуть вниз крышкой.

Салат зимний с капустой и рисом

Вам понадобится: 3 кг помидоров, 1 кг капусты, 1 кг моркови, 1 кг сладкого перца, 1 стакан риса, $\frac{2}{3}$ стакана сахара, 2 ст. л. соли, 1 стакан растительного масла, $\frac{2}{3}$ стакана 9%-го уксуса

Капусту, морковь, перец нашинковать, помидоры нарезать дольками, смешать, залить маслом и тушить 15 мин. Затем добавить рис, специи и проварить еще около 30 мин. Полученную массу разложить по стерилизованным банкам, добавить уксус и закатать крышками.

Латгальский салат

Вам понадобится: 2,5 кг огурцов, 1 кг репчатого лука (не крупного), 5 ст. л. сахара, 5 ст. л. 6%-го уксуса, $\frac{1}{2}$ стакана подсолнечного масла, 1 ст. л. крупной соли, зелень кинзы по вкусу

Огурцы и лук нарезать кружочками толщиной 1 см. Лук разобрать на отдельные колечки. Овощи соединить, добавить остальные компоненты, перемешать. Довести до кипения, варить 10—15 мин. Горячую смесь разложить по банкам, плотно утрамбовывая. Закатать.

Салат из сладкого перца с помидорами и кабачками



Вам понадобится:

1,5 кг сладкого перца,
500 г кабачков,
1 кг помидоров,
300 г корня петрушки,
200 г чеснока,
2 ст. л. соли,
10 горошин черного перца,
½ стакана растительного масла,
2½ ст. л. сахара,
½ стакана фруктового уксуса

Перец, кабачки и помидоры нарезать кружочками. Корень петрушки нарезать кружками, чеснок измельчить. Все соединить, добавить соль, сахар, перец, растительное масло и уксус.

После того как овощи пустят сок, смесь прокипятить 10 мин, разлить кипящий салат в стерилизованные банки, закатать, перевернуть вверх дном и укутать.

Салат «Солнечный»

Вам понадобится: 3 кг помидоров, 1 кг сладкого перца, 1 кг моркови, 1 кг репчатого лука, 1½ стакана растительного масла, 1½ стакана сахара, 2 ст. л. соли, ½ стакана 3%-го уксуса

Все овощи, кроме моркови, нарезать кольцами, морковь натереть на крупной терке. Сложить в таз слоями и оставить на 6 ч. После этого залить содержимое заливкой из растительного масла, сахара, соли, уксуса. Тщательно перемешать, вновь оставить на 6 ч. Затем все снова перемешать и поставить на огонь. После закипания варить 20 мин. Горячую смесь разложить в стерилизованные банки и закатать.

Салат из грибов и капусты

Вам понадобится: 3 кг капусты, 3 кг опят, 1 кг лука, 6 морковок, ½ стакана соли, ⅔ стакана сахара, 1 стакан уксуса, 1¼ стакана растительного масла, 3 лавровых листа, 1 ч. л. черного перца горошком

Опята перебрать, вымыть и варить 2 ч, отцедить и остудить. Капусту нашинковать, пересыпать солью и оставить на 30 мин. Лук нарезать кубиками и обжарить в растительном масле. Морковь натереть на крупной терке и тушить до мягкости в масле. Смешать грибы, капусту и тушеные овощи, добавить еще 2 ст. л. соли, сахар и влить уксус. Добавить специи и тщательно перемешать. Тушить все вместе на небольшом огне в течение 1 ч. Горячую массу разложить в литровые банки, накрыть крышками и стерилизовать в кипящей воде 3 ч. Банки вынуть и закатать.



Салат из печеного перца и помидоров

Вам понадобится: 250 г очищенного печеного перца, 200 г мелких помидоров без кожицы, 2 ст. л. растительного масла, 2 ч. л. 80%-го уксуса, 2 ч. л. соли

Очищенный от семян перец испечь на смазанном растительным маслом противне, остудить и снять кожицу. Мелкие мясистые помидоры на 1—2 мин погрузить в кипяток, остудить и снять кожицу. Приготовить заливку из прокаленного и охлажденного растительного масла, уксуса и соли. На дно банки налить 50—60 г заливки, затем слоями плотно уложить перец и помидоры, залить заливкой на 2 см ниже верха, накрыть крышками, стерилизовать (0,5 л — 35 мин, 1 л — 45 мин), закатать.

Салат из огурцов, физалиса и моркови

Вам понадобится: 1 кг огурцов, 1 кг физалиса, 500 г моркови, 500 г репчатого лука, 300 г чеснока, 10 горошин черного перца, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 2 ст. л. соли, $\frac{1}{2}$ стакана фруктового уксуса

Морковь и огурцы вымыть. Физалис обдать кипятком и протереть каждый плод чистой тканевой салфеткой. Овощи нарезать кружками. Лук нарезать колечками, чеснок — мелкими дольками. Все смешать, добавить соль, сахар и черный перец. После выделения из овощей сока кипятить 10 мин, разлить в стерилизованные банки, закатать и перевернуть вверх дном.

Салат «Украинский»

Вам понадобится: 2 кг зеленых или бурых помидоров, 500 г моркови, 500 г лука, 1 кг сладкого перца, 200 г корня петрушки, 1 небольшой пучок зелени петрушки, 1 стакан столового уксуса, 2 стакана растительного масла, 3—5 ст. л. соли, по 10 горошин черного и душистого перца, 10 шт. гвоздики, 10 шт. лаврового листа

Помидоры разрезать на 4—6 долек, перец нарезать кусочками 2×2 см. Морковь и корни петрушки нарезать соломкой или кубиками, лук — тонкими кольцами. Зелень петрушки мелко нарубить. Растительное масло прокалить, банки подогреть, налить в них горячее масло и положить пряности. Овощи смешать, добавить по вкусу соль и уксус, плотно уложить в банки с растительным маслом. Стерилизовать банки объемом 0,5 л — 50 мин, 1 л — 1 час, закатать.

Салат-маринад



Вам понадобится:

1 кг болгарского перца, 1,5 кг помидоров, 500 г лука, 10—12 горошин душистого перца, 3—4 шт. гвоздики, 4—6 шт. лаврового листа, 1 ст. л. сахара, 3—4 моркови, ½ ст. л. уксуса, 2 зубчика чеснока

Перец очистить, опустить в кипящую воду на 2 мин, промыть холодной водой. Мелко нарезать и положить в кастрюлю, добавить мелко нарезанные помидоры, измельченный и припущенный в растительном масле лук, тертую морковь. Все это смешать и тушить 10 мин. Добавить соль по вкусу, перец горошком, гвоздику, лавровый лист, сахар, уксус, измельченный чеснок и тушить еще 10 мин. Горячую смесь разложить по стерилизованным банкам и закатать.

Салат из помидоров и сладкого перца с фасолью

Вам понадобится: 2,5 кг помидоров, 3 кг болгарского перца, 2 кг лука, 1,5 кг моркови, 8 стаканов очищенной крупной белой фасоли, ½ стакана 9%-го уксуса, 1 стакан растительного масла, ⅔ стакана сахара, соль по вкусу

Морковь отварить, не очищая, до полуготовности, почистить и нарезать кружочками. Фасоль отварить до готовности. Помидоры и лук нарезать кружочками, перец — соломкой. Смешать все овощи, добавить сахар и соль, варить 20 мин, влить уксус и варить еще 5 мин. Горячий салат разложить в подготовленные литровые банки, накрыть крышками и стерилизовать в кипящей воде в течение 1 ч. Банки вынуть и закатать.

Салат «Ростовский»

Вам понадобится: 5 баклажанов, 5 помидоров, 5 сладких перцев, 5 яблок, 5 луковиц, 5 зубчиков чеснока, 1½ стакана растительного масла, соль по вкусу

Баклажаны, нарезанные кружочками, обжарить в растительном масле, уложить в кастрюлю слоями с другими измельченными овощами: баклажаны, чеснок, помидоры, перец, яблоки, лук и т. д. Залить 1 стаканом растительного масла, посолить, тушить на медленном огне 40—50 мин. Горячим салат разложить в стерилизованные банки, закатать и охладить.

Салат из баклажанов

Вам понадобится: 10 баклажанов, 10 помидоров, 10 сладких перцев, 10 луковиц, ½ стакана уксуса, ½ стакана сахара, 2 стакана растительного масла, 1 стакан воды, 3—4 ст. л. соли

Баклажаны нарезать кубиками. В кастрюлю влить масло, уксус, воду, добавить сахар, соль, довести до кипения, добавить баклажаны, дать покипеть под крышкой 5 мин. Затем положить наре-

занные перец, помидоры, лук, варить все вместе 2 ч. Разложить в подготовленные банки (0,5 л) и стерилизовать 30 мин, закатать.

Салат «Охотничий»



Вам понадобится:

2 кг капусты, 1 кг лука, 1 кг моркови, 1 кг помидоров, 1 кг сладкого перца, 1 стакан растительного масла, 1 стакан сахара, 1 стакан 6%-го уксуса, соль по вкусу

Капусту нашинковать и перемешать с солью, добавить остальные нарезанные овощи, масло, уксус, сахар и соль. Оставить на 30—40 мин до появления сока. Затем поставить на огонь. Варить, помешивая, 7—10 мин. Горячую массу разложить в стерилизованные банки, закатать.

Салат «Закусочный»

Вам понадобится: 2 кг зеленых помидоров, 500 г моркови, 500 г лука, 500 г сладкого перца, 1 стакан риса, 4 ст. л. сахара, 1—2 ст. л. соли, $1\frac{1}{4}$ стакана растительного масла

Помидоры нарезать дольками, перец и лук нашинковать, морковь натереть на крупной терке. Рис замочить на 2 ч. Крупу

и овощи перемешать, добавить масло, соль и сахар, довести до кипения и варить 40 мин. Кипящую массу прямо с огня разложить в банки и закатать.

Салат из зеленых помидоров с капустой

Вам понадобится: 1 кг зеленых помидоров, 1 кг белокочанной капусты, 2 луковицы, 2 сладких перца, 5 ст. л. сахара, 1½ ст. л. соли, 1¼ стакана столового уксуса, по 7 горошин черного и душистого перца

Помидоры нарезать ломтиками, капусту мелко нашинковать, лук измельчить, перец нарезать полосками. Подготовленные овощи смешать, добавить соль, поставить под гнет на 8—12 ч. Слить выделившийся сок, овощи заправить пряностями, сахаром и уксусом. Довести смесь до кипения и варить 10 мин. Горячую смесь уложить в банки, стерилизовать (0,5 л — 10—12 мин, 1 л — 15—20 мин), закатать.

Салат «Белоцерковский»

Вам понадобится: 1,3 кг капусты, 500 г сладкого красного перца, 400 г моркови, 300 г лука, 50 г корня и зелени петрушки, 50 г сельдерея, 1 стакан подсолнечного масла, соль, сахар, столовый уксус, горький и душистый перец

Подсолнечное масло прокалить. Капусту нашинковать, перец нарезать кольцами. Морковь натереть на крупной терке, лук нарезать кольцами. Зелень петрушки и сельдерея измельчить. В подготовленные банки налить 2 ст. л. масла, уложить

небольшими порциями нарезанные овощи, добавить $\frac{1}{2}$ ч. л. соли, 1 ч. л. сахара, 2 ст. л. столового уксуса, по 2 зерна горького и душистого перца. Банки плотно наполнить салатом, выдержать 1 ч, накрыв крышками, стерилизовать (0,5 л — 60 мин, 1 л — 65 мин), закатать.

Острый салат из кабачков

Вам понадобится: 3 кг кабачков, 150 г чеснока, 1 стакан 6%-го уксуса, $1\frac{1}{2}$ ст. л. сахара, $1\frac{1}{2}$ ст. л. соли, 4—5 стручков острого перца, $\frac{1}{2}$ пучка зелени петрушки, 1 стакан растительного масла

Чеснок очистить и измельчить. Молодые кабачки с тонкой кожицей и мелкими семенами вымыть и нарезать полукружиями. Острый перец нарезать мелко вместе с семенами. Петрушку промыть, перебрать и произвольно нарезать. Перемешать овощи с остальными ингредиентами в большой емкости, оставить на 3 ч. Проварить 25 мин с момента закипания, разложить по банкам, закатать, перевернуть вверх дном и укутать.



Салат «Огородный»

Вам понадобится: 1,5 кг помидоров, 1,5 кг огурцов, 1 кг сладкого перца, 500 г лука, ½ стакана растительного масла, 3—4 ст. л. соли, лавровый лист, перец черный, перец горошком, ½ стакана 9%-го уксуса

Помидоры нарезать тонкими дольками, перец и лук — кольцами, огурцы — кружочками. Масло прокалить. Овощи соединить, добавить соль и перец, тщательно перемешать. В банки (1 л) налить по 2 ст. л. масла, положить 3—4 горошины перца и лавровый лист, наполнить овощами по плечики. Сверху овощей налить по 2 ст. л. уксуса, банки стерилизовать 15 мин, закатать, хранить в прохладном месте.

Салат «Летняя сказка»

Вам понадобится: 1,5 кг огурцов, 3 кг помидоров, 1 кг сладкого перца, 1 кг моркови, 1 кг лука, 1 шт. перца чили, 1 стакан сахара, 2 ст. л. соли, ½ стакана 9%-го уксуса, 1 стакан растительного масла

Огурцы и помидоры нарезать ломтиками, сладкий перец — полосками, лук — полукольцами. Морковь натереть на крупной терке. Овощи соединить, добавить сахар, соль, рубленый перец чили, перемешать. Влить растительное масло, перемешать, дать постоять 20 мин и поставить на огонь. После закипания варить 30 мин, добавить уксус, перемешать, проварить 5 мин и снять с огня. Горячим разложить в стерилизованные банки, закрыть крышками. Салат можно хранить при комнатной температуре.

Салат из квашеной капусты с морковью и яблоками



Вам понадобится:
100 г квашеной капусты, 100 г моркови, 150 г яблок
Для рассола: 1 л воды, 2 ст. л. соли, 2 ст. л. сахара

Морковь и яблоки кислых сортов нашинковать на крупной терке. Добавить квашеную нашинкованную капусту,

смешать, плотно уложить в банки и залить горячим рассолом. Затем накрыть крышками, стерилизовать (0,5 л — 3—4 мин, 1 л — 8—10 мин). Закатать, укутать, дать остыть.

Салат с огурцами в томатном соке

Вам понадобится: 2 кг свежих помидоров, 7 сладких перцев, 200 г чеснока, 2 кг огурцов, 2 ст. л. соли, 1 стакан сахара, $\frac{1}{2}$ стакана 9%-го уксуса, $\frac{2}{3}$ стакана растительного масла

Помидоры, перец и чеснок пропустить через мясорубку. Добавить соль, сахар, уксус, растительное масло и варить 10 мин. Добавить нарезанные полукольцами огурцы, проварить еще 4—5 мин и разложить по стерильным прогретым банкам. Банки закатать, перевернуть вверх дном.

Летний салат на зиму

Вам понадобится: 1 желтый или оранжевый сладкий перец, 1 луковица, 3 огурца, 3—4 помидора, 3—4 веточки укропа и петрушки, 1 зубчик чеснока, 4—5 горошин душистого перца, 2 гвоздики, 2—3 лавровых листа

Для рассола: 2 л. воды, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, 3 ст. л. соли, $\frac{1}{2}$ стакана 9%-го уксуса

В стерильную банку положить зелень петрушки и укропа, разрезанный зубчик чеснока, нарезанный кольцами лук, нарезанный соломкой перец, ломтики огурцов и помидоров. Овощи слегка утрамбовать. Сверху положить душистый перец, гвоздику, лавровые листики. Залить горячим рассолом, стерилизовать 7—8 мин, закатать.

Рассол. В воду всыпать сахар и соль, когда закипит, добавить уксус и сразу заливать в банки.

Салат «Огурчики по-корейски»

Вам понадобится: 2 кг маленьких огурчиков, 500 г лука, 500 г сладкого перца, 500 г моркови, 2 острых перца чили, 1 головка чеснока, $1\frac{1}{2}$ ст. л. соли, 5 ст. л. сахара, 5 ст. л. растительного масла, 5 ст. л. столового уксуса

Огурцы разрезать вдоль на 4 части, лук и сладкий перец нарезать полукольцами, морковь натереть на крупной терке. Овощи соединить, добавить измельченный перец чили и чеснок, перемешать. Добавить соль, растительное масло, уксус, сахар и дать постоять 3 ч. Разложить по банкам, стерилизовать 30 мин, закатать.



Салат «Кубанский»

Вам понадобится: 2 кг капусты, 2 кг огурцов, 2 кг сладкого перца, 2 кг томатов, 1 кг лука, 0,5 кг зелени петрушки и укропа, лавровый лист, черный перец горошком, растительное масло, 2 ст. л. сахара, 2—3 ст. л. соли, 3 ст. л. 9%-го уксуса

Овощи измельчить, соединить в большой эмалированной емкости, перемешать руками, не перетирая. Посолить, добавить сахар, столовый уксус, перемешать и дать отстояться 30 мин, сок собрать. На дно банки (0,5 л) положить 1—2 лавровых листа, 3—5 горошин черного перца и до половины наполнить салатом. На поверхность салата положить крупно нарезанные веточки петрушки и укропа слоем 1—2 см. Влить по 3 ст. л. сока овощей, наполнить банки салатом до плечиков. Сверху влить 1—2 ст. л. прокипяченного растительного масла, стерилизовать 30—40 мин, закатать.

Салат с баклажанами и белой фасолью

Вам понадобится: 2 кг баклажанов, 1,5 кг помидоров, 500 г белой фасоли, 500 г сладкого перца, 500 г моркови, 200 г чеснока, 2 ст. л. соли, 1½ стакана сахара, ½ стакана 9%-го уксуса, 2 стакана растительного масла

Фасоль замочить на ночь в воде, затем отварить до полуготовности. Помидоры и чеснок пропустить через мясорубку, баклажаны нарезать крупными кубиками, перец — квадратиками, морковь натереть на крупной терке. В томатно-чесночную массу добавить соль, сахар, масло, уксус, довести до кипения, положить все овощи и фасоль, перемешать. После закипания варить, помешивая, 40—50 мин. Разлить по стерилизованным банкам, закатать и укутать.

Лечо-салат со стручковой фасолью

Вам понадобится: 2,5 кг красных помидоров, 500 г моркови, 1 кг стручковой фасоли, 1 кг сладкого перца, 1 головка чеснока, 1 острый перец чили, 1 стакан растительного масла, 1 стакан сахара, 2 ст. л. соли, 3 ст. л. 9%-го уксуса

Помидоры пропустить через мясорубку. Острый перец и чеснок пропустить через мясорубку, смешать с томатной массой. Добавить соль, сахар, растительное масло, после закипания варить 5—7 мин. Добавить натертую на терке морковь, варить 10 мин. Добавить нарезанную крупно фасоль и варить 20 мин. Затем в салат выложить перец, нарезанный полосками, варить еще 15 мин. В конце влить уксус, проварить 5 мин и разложить салат по стерилизованным банкам, закатать, укутать до остывания.

Салат огуречный с горчицей



Вам понадобится:
4 кг огурцов,
2 крупные моркови,
1 стакан измельченной зелени,
2 луковицы, 1 стакан сахара, $\frac{1}{3}$ стакана 9%-го уксуса,
1 стакан растительного масла, 4 ст. л. сухой горчицы,
5 лавровых листиков, 5 горошин душистого перца,
 $\frac{1}{2}$ перца чили

Огурцы нарезать ломтиками, морковь натереть на крупной терке, зелень укропа и петрушки измельчить. Все смешать, положить лавровый лист, перец, рубленый перец чили, добавить нарезанный лук, сахар, уксус, растительное масло и сухую горчицу. Все перемешать и поставить под гнет на сутки в прохладное место. Затем салат довести до кипения, проварить 5 мин, разложить в стерилизованные банки и закатать.

Салат «Закуска с рисом»

Вам понадобится: 2 кг помидоров, 500 г моркови, 500 г лука, 500 г сладкого перца, 1 стакан риса, 4 ст. л. сахара, 1—2 ст. л. соли, $1\frac{1}{4}$ стакана растительного масла

Отдельно обжарить натертую на крупной терке морковь и измельченный лук. Перец нарезать соломкой. Помидоры пропустить через мясорубку. Рис отварить, промыть холодной водой. Овощи смешать, тушить на слабом огне 45 мин, за 5 мин до готовности выложить рис, добавить сахар, соль и перемешать. Разложить в стерилизованные банки и закатать.

Томатный соус-салат

Вам понадобится: 2,5 кг красных помидоров, 2 крупные моркови, 500 г лука, 1 стакан сахара, 2 ст. л. соли, 1 ч. л. черного молотого перца, ½ ч. л. красного молотого перца, 1 пучок зелени сельдерея или петрушки, 1 ст. л. 70%-го уксуса

Помидоры залить кипятком на 1—2 мин, снять кожицу, разрезать на 4—6 частей. Морковь натереть, лук измельчить. Овощи соединить, добавить сахар, соль, черный и красный молотый перец, перемешать, поставить на огонь и тушить 2 ч. Затем добавить мелко нарезанную зелень и тушить еще 30 мин. Влить 1 ст. л. уксусной эссенции и сразу разложить салат по банкам. Закрыть крышками.

Салат «Свежесть»

Вам понадобится: 1 кг огурцов, 1 кг помидоров, 300 г моркови, 300 г лука, 300 г сладкого перца, 300 г капусты, 4 ч. л. соли, 8 ч. л. сахара, 2 ч. л. 70%-го уксуса, ½ стакана растительного масла

Огурцы нарезать кружочками или полукружиями, помидоры — дольками. Капусту и сладкий перец нарезать соломкой,

лук — полукольцами, морковь натереть на крупной терке. Овощи соединить, добавить соль, сахар, уксус, растительное масло, все перемешать и оставить на 3 ч. Еще раз перемешать, плотно уложить в стерилизованные банки, стерилизовать (0,5 л — 20 мин, 1 л — 30 мин), закатать.

Соте овощное

Вам понадобится: 2 кг баклажан, 1 кг перца, 1 кг моркови, 10 луковиц среднего размера, 5 головок чеснока, 3 л томата, 1 стакан растительного масла, 1 стакан сахара, 2 ст. л. соли, $\frac{1}{2}$ стакана 9%-го уксуса, молотый черный перец

Морковь, лук, баклажаны нарезать кружочками, перец — полосками, чеснок мелко нарубить или пропустить через пресс. Все соединить, залить томатом, добавить сахар, соль, растительное масло, уксус, перец молотый. Варить 35—40 мин, определяя готовность по моркови. Выложить в стерилизованные банки, закатать и укутать.

Можно притушить морковь отдельно, тогда все вместе проварить 25—30 мин. Вместо томата можно использовать поми-



доры: нарезать их кусочками и приварить или протереть, а дальше все как в основном рецепте.

Салат из свеклы

Вам понадобится: 4 кг свеклы, 2 кг болгарского перца, 2 кг лука, 2 кг помидоров, 50 г горького перца, подсолнечное масло для обжаривания овощей, соль по вкусу

Лук и сладкий перец нарезать соломкой, обжарить в подсолнечном масле до полуготовности. Помидоры пропустить через мясорубку. Свеклу натереть на крупной терке. Смешать помидоры и свеклу и тушить 1 ч, помешивая. Добавить обжаренный лук, сладкий перец, пропущенный через мясорубку горький перец, посолить. Тушить еще 10 мин. Горячий салат разложить в стерилизованные банки и закатать крышками. Укутать банки и оставить до полного остывания.

Салат из баклажанов и овощей

Вам понадобится: 1 кг баклажанов, 1 кг моркови, 1 кг лука, 1 кг помидоров, 1 кг сладкого перца, масло растительное, соль, горошины душистого перца, 3—5 лавровых листиков

Баклажаны очистить, нарезать кубиками, посолить и дать постоять 30 мин, сок слить, баклажаны обжарить на растительном масле. Остальные овощи тоже нарезать кубиками и по отдельности обжарить в масле. Овощи соединить, добавить душистый перец, лавровый лист, тушить до готовности. Горячий салат разложить в стерилизованные банки и закатать.

Салат из свеклы с яблоками

Вам понадобится: 3 кг свеклы, 2 кг антоновских яблок, 1—1,5 кг моркови, 6 ст. л. соли, 300 г растительного масла, 3 стакана воды

Свеклу отварить до полуготовности, охладить, очистить и натереть на крупной терке. Яблоки нарезать тонкими ломтиками или натереть на крупной терке. Морковь натереть на крупной терке. Все овощи соединить, добавить воду, растительное масло, соль, хорошо перемешать. Тушить в течение 30—40 мин. Горячую массу разложить в стерилизованные банки, закатать крышками.

Салат «Азербайджанский»



Вам понадобится:
½ кочана капусты,
3 моркови, 2 луковички,
6 зубчиков чеснока, 2 сладких перца, 1 острый перец, 1 баклажан, 2 огурца, 3 помидора, зелень петрушки или кинзы, 2 ст. л. соли, перец черный горошком, гвоздика, свежая или сушеная мята, лавровый лист по вкусу

Капусту крупно нарезать и слегка помять с солью. Морковь, лук, сладкий перец, огурцы, помидоры крупно нарезать. Измельчить чеснок и острый перец. Баклажан отварить в подсоленной воде 10 мин, поставить под пресс на 3—5 мин, затем натереть на крупной терке. Зелень петрушки или кинзы измельчить. Овощи со специями перемешать, переложить в емкость и спрессовать, чтобы выделился сок. Оставить на 2 ч, затем снова придавить и так до тех пор, пока сок полностью не покроет овощи. Накрыть крышкой и оставить на 5—7 дней (каждые день придавливать). Готовность салата определяют по запаху и виду. Хранить в холодильнике.

Салат из спаржевой фасоли и зеленых помидоров

Вам понадобится: 1,5 кг красных помидоров (1,5 л томатного сока), 1 кг спаржевой фасоли, 1 кг зеленых помидоров, 500 г сладкого перца, 500 г моркови, 1 пучок зелени сельдерея, 8—10 зубчиков чеснока, 2 ст. л. соли, 10 ст. л. сахара, 5 ст. л. столового уксуса, ½ стакана подсолнечного масла, 1 ст. л. приправы для корейской моркови (кориандр, сушеная паприка, имбирь, чеснок сушеный, перец черный, перец красный, соль, сахар), лавровый лист

Красные помидоры пропустить через мясорубку. Фасоль проварить в подсоленной воде 5 мин. Сладкий перец нарезать кусочками, морковь — кружочками. Зеленые помидоры нарезать кружочками, листья сельдерея нарубить. В кипящий томатный сок добавить подсолнечное масло, морковь, затем перец, варить 10 мин, добавить спаржевую фасоль, тушить 15 мин. Добавить сахар, соль, приправу для корейской моркови, сельдерея и зеленые помидоры, варить еще 10 мин, влить уксус. В стерилизованные банки положить по 1 зубчику чеснока, лавровому листику, залить салат и закатать.



Салат овощной с баклажанами и цукини

Вам понадобится: 1 кг помидоров, 500 г баклажанов, 350 г лука, 500 г красной паприки, 300 г цукини, 700 г моркови, 1½ стакана растительного масла, соль, черный перец, чеснок, зелень, 1 ч. л. 70%-го уксуса

Все овощи нарезать кубиками (можно пропустить через мясорубку). Вначале обжарить лук в небольшом количестве масла. Затем добавить остальное масло и все овощи. Варить в 2—3 захода по 25—30 мин. Дать остыть. Добавить соль, перец, натертый на мелкой терке чеснок, уксус, нарубленную зелень и варить до готовности. Разложить горячий салат по банкам, закатать и дать остыть.

Содержание

САЛАТЫ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ, ГРИБНЫЕ

Ананасовая сальса 4	Фруктовый салат с йогуртом 30	Салат из баклажанов с луком и зеленым горошком 52
Салат «Оливье» овощной 4	Салат по-турецки 30	Салат из редиса и огурцов по-французски 52
Винегрет 5	Яблочно-овощной салат с кукурузой 31	Салат «Турман» из моркови 53
Салат из редиса с яйцами 6	Салат из цветной капусты и моркови 31	Салат из капусты с фисташками 53
Винегрет с брокколи 7	Салат с моцареллой 32	Салат из авокадо с креветками 54
Греческий салат слоями 7	Салат из цветной капусты с орехами и брынзой 33	Салат овощной с яйцами 55
Салат овощной с курицей 8	Салат по-румынски 33	Салат из редьки с грецкими орехами 55
Салат весенний со сметаной 8	Салат капрезе 34	Греческий салат с брынзой 56
Винегрет из грибов 9	Салат из краснокочанной капусты с отварными грибами 35	Салат картофельный по-эстонски 56
Винегрет с фасолью и грибами 9	Салат овощной с сыром 35	Салат из белокочанной капусты и черносливки 57
Овощной салат с тунцом 10	Салат с оливками и адыгейским сыром 36	Салат из сырых овощей 57
Винегрет по-французски 11	Салат болгарский «Шопский» 36	Салат с жареными помидорами и спаржей 58
Испанский салат 12	Салат «Идиллия» 37	Салат с морковью и редькой 58
Крестьянский салат 13	Салат «Буковина» 37	Салат из цветной капусты с арахисом 59
Салат из брюссельской капусты с ананасами 13	Фруктовый салат с ликером 38	Салат с редисом, луком и брынзой 59
Салат витаминный с кукурузными хлопьями 14	Салат «Пальчики оближешь» 38	Салат из фасоли с яблоками 60
Оливье с сухариками 15	Салат из кукурузы с цветной капустой 39	Салат из картофеля, овощей и сельди 61
Салат из сельдерея и ананаса 15	Салат из свеклы и яблок с грецкими орехами 39	Весенний салат с картофелем и редисом 61
Салат из помидоров черри с базиликом 16	Салат «Цветок» из помидора с творогом 40	Салат из авокадо с сыром 62
Пестрый весенний салат 17	Салат из помидоров, яиц и сыра 41	Салат из шампиньонов 63
Комбинированный салат из сладкого перца, помидоров и репчатого лука 17	Салат «Осенний» 41	Салат из картофеля и патиссонов 63
Салат в груше 18	Салат с шампиньонами и сыром фета 42	Салат из капусты с апельсинами и зеленью 64
Салат с перцем и рисом 19	Салат из помидоров и яиц со сметаной 43	Салат из грибов и помидоров 65
Салат «Монте-Карло» 19	Салат по-французски 43	Салат грибной с сыром и яйцами 65
Салат «Оливье с грибами» 19	Вальдорфский салат 44	Салат грибной со сладким перцем 65
Салат «Грейпфрут с секретом» 20	Салат «Зимний» 44	Фруктовый салат 66
Салат венгерский 21	Салат «Адмиральский» 45	Салат из цветной капусты с соусом 67
Салат из белокочанной капусты с яблоками и сельдереем 21	Салат из помидоров, сладкого перца и брынзы 45	Зеленый салат с лососем под соусом пармезан 68
Салат из авокадо со шпинатом 22	Салат с авокадо и кукурузой 46	Салат «Мозаика» 69
Салат из сладкого перца с орехами 23	Салат «Ассорти» 46	Салат с морковью и сыром 69
Салат «Витаминный» 23	Салат из огурцов по-гречески 47	Летний салат из краснокочанной капусты 70
Салат из консервированной фасоли и кукурузы с орехами 24	Салат «Огонек» 47	Картофельный салат с грибами 71
Салат из свежих овощей с яйцами 25	Панцанелла 48	
Зимний овощной салат 25	Салат из овощей с яйцами 49	
Салат из овощей с кунжутом 26	Салат из свежей капусты с орехами и корицей 49	
Салат «Красная Шапочка» 27	Салат из огурцов с грибами 50	
Салат овощной с брынзой и маслинами 27	Греческий салат с овечьим сыром 51	
Салат из моркови с яблоком 28	Салат из помидоров, моркови и сулутуни 51	
Салат «Вегетарианский» 29		
Салат из кукурузы и капусты 29		

Содержание

Картофельный салат с помидорами и лососем 71
Салат витаминный из сладких помидоров с сельдереем 72
Салат из кабачков с помидорами 73
Салат из огурцов и помидоров с зеленью 73
Мексиканский салат с картофелем 74

Салат из авокадо и шампиньонов 75
Салат «Грибное наслаждение» 75
Салат овощной с сыром 76
Салат из кабачков с шампиньонами 77
Салат из тертой моркови, свеклы, капусты и лука 77

Салат «Столичный» с грибами 78
Салат из свеклы с клюквой 78
Македонский салат с сыром 79
Салат «Весна» со спаржей 79
Салат из печеной свеклы с орехами и чесноком 80
Салат «Министерский» с брусникой 80

МЯСНЫЕ САЛАТЫ

Зеленый салат с курицей 81
Салат «Пьяная ветчина» 82
Салат из тушеной говядины 82
Салат слоеный с черносливом 83
Салат слоеный с орехами 84
Салат из говядины с грушей 85
Салат «Новогодний» 85
Салат из ветчины с шампиньонами 86
Салат мясной с черносливом и овощами 87
Щавелевый салат с телятиной и свиной 87
Салат с телятиной и шампиньонами 88
Салат «Подолье» 89
Салат по-казахски 89
Салат из запеченного мяса 90
Салат «Лужайка» 91
Салат по-армянски 91
Салат из телятины с горчицей и майонезом 92
Острый салат с мясом и овощами 93
Ароматный мясной салат с луком-шалотом 93
Салат «Любительский» 94
Салат из жареного мяса с яблоками 94
Салат из говядины с помидорами 95
Салат мясной острый 95
Салат «Радость мужчины» 96
Салат мясной по-французски 97
Винегрет старинный из отварной говядины 97
Салат «Русский» 98
Салат мясной по-швейцарски 99
Салат из цыпленка с грибами и сыром 99
Салат «Язычок» 100
Салат французский 101
Салат с запеченным мясом 101
Кубинский салат из куриного филе с ананасом 102

Мясной салат с овощами 103
Салат «Деликатесный» 103
Салат «Цезарь» с обжаренной куриной грудкой 104
Салат из курицы с орехами 105
Салат из курицы и манго 105
Салат латук с грудкой индейки 106
Салат «Русская красавица» 107
Салат из цыпленка 107
Салат с обжаренной говядиной в ореховом соусе 108
Салат с говядиной и апельсинами 109
Салат из куриного мяса с грибами 109
Салат с утиным филе 110
Салат «Шерри» 111
Салат из куриной грудки с изысканной кислинкой 111
Салат из свеклы с печенкой 112
Салат «Гавайи» 113
Салат из куриного мяса с сухариками 113
Салат с курицей и манго 114
Салат из птицы 114
Салат «Каприз» 115
Салат «Фруктовая курочка» 115
Салат с бастурмой и бальзамической заправкой 116
Салат английский 117
Салат из куриного мяса с ананасами и сладким перцем 117
Салат «Богатырь» 118
Салат «Искушение» 119
Салат из авокадо и манго с куриной грудкой 119
Винегрет с мясом 120
Салат из копченой курицы и сладкого перца 121
Салат из куриной грудки с капустой 121
Салат из жареной телятины и свиной паштет 122
Салат куриный со стручковой фасолью 123
Салат по-московски 123

Салат с курицей и ананасами 124
Куриный салат с орехами и сухариками 125
Салат с курицей, ананасами и карри 125
Салат «Сказка» 125
Салат с копченой курицей «Зимний вечер» 126
Салат «Мексиканский» 127
Салат из курицы с лечо 127
Диетический салат с языком 128
Салат «Смак» 128
Салат «Парус» 129
Салат «Столичный» с мясом птицы 129
Салат из баранины 130
Салат «Гранатовый браслет» 131
Салат «Московский» 131
Горячий салат из свиной с виноградом 132
Салат из куриного мяса с овощами 133
Салат с виноградом 133
Салат с ветчиной 134
Салат из курицы и ветчины с помидорами 135
Салат с курицей и мандаринами 135
Китайский салат 136
Салат-коктейль 137
Оливье с языком «Изысканный» 137
Салат с индейкой и манго 138
Салат из мяса цыпленка с йогуртом 138
Салат изысканный 139
Салат из огурцов и курицы 139
Салат с индейкой, фундуком и фасолью 140
Салат с курицей и брокколи 141
Печеночный салат со свеклой 141
Салат из куриной грудки с горчичной заправкой 142
Салат из куриной грудки с черносливом 143

Салат с курицей
и грейпфрутом 143
Салат из индейки
по-мексикански 144
Салат из говяжьего сердца 145
Салат из домашней птицы 145
Салат из баранины
с овощами 146
Салат с курицей
по-алжирски 146
Салат с копченой грудкой
и морковью 147
Салат из куриного мяса
с фруктами и кедровыми
орешками 147
Салат с языком
и креветками 148
Салат из цыпленка и языка 148
Оливье с индейкой 149
Оливье с курицей гриль 149
Перигорский салат 150
Салат с индейкой
и ананасом 151
Салат из индейки с яблоком
и виноградом 151
Салат из курицы с запеченным
перцем 152
Белое мясо индейки
с фруктами 153
Салат из индейки с овощами
и с йогуртом 153
Салат из курицы с козым
сыром 154
Салат «Загадка» 154
Салат из индейки 155
Салат из языка с орехами
и чесноком 155

Салат из печенки
с маринованным луком 156
Салат из красной капусты
с индейкой 157
Салат из языка с сыром
и грецкими орехами 157
Салат из манго с курицей 158
Салат из языка
по-грузински 159
Салат из печенки
с овощами 159
Теплый салат из апельсина,
свеклы и курицы 160
Салат из языка 161
Салат из гусиной печенки
с помидорами 161
Салат из сладкого перца
с беконом 162
Салат из языка
с сельдереем 162
Салат с отварным языком 163
Салат из куриной печенки
с овощами 163
Салат с говядиной
и помидорами 164
Оливье с гусятиной 165
Оливье с печенкой 165
Салат с омлетом 166
Салат с индейкой, ананасом
и сладким перцем 167
Салат «Фантазия» 168
Салат с говяжьей
печенкой 168
Салат «Секрет» 169
Говяжья печенка с гриба-
ми 169
Салат с ветчиной и грибами 170

Салат сытный 170
Салат из ветчины, сельдерея
и свеклы 171
Салат «Датский» 171
Салат с колбасой 172
Салат из помидоров
с ветчиной 172
Салат «Горка» 173
Пестрый салат с копченой
корейкой 173
Салат с копченым сыром
и сухариками 174
Салат из куриной печенки
с черносливом 174
Салат пикантный 175
Салат из кабачков с морковью
и грудкой 175
Салат с уткой 176
Зеленый салат с сырокопченым
мясом 177
Салат «Французский» 177
Салат с сыром и овощами 178
Салат «Итальянский» 179
Оливье с мясом кролика 179
Салат с беконом, грибами и по-
мидорами 180
Салат с ветчиной и брын-
зой 180
Мясное ассорти с грибами 181
Салат из утки 181
Салат-коктейль из ветчины
с сыром и хлебом 182
Салат ташкентский 183
Салат «Украинский» 183
Салат «Аппетитный» 184
Салат из грибов
по-эстонски 184

КОРЕЙСКИЕ САЛАТЫ

Салат из моркови по-
корейски 186
Баклажаны, жаренные кру-
жочками 186
Корейский салат из картофеля
с мясом 187
Салат из кольраби 188
Кимчи из фаршированных
баклажанов 188
Салат из обжаренной свинины
с вермишелью 190
Салат из кабачков с фаршем 191
Корейский салат из
баклажанов 192
Салат из жареной капусты 193
Салат из курицы и корейской
моркови 193
Салат из баклажанов с мя-
сом 194

Салат из молодого красного
перца 195
Помидоры жареные
с сахаром 195
Салат Хе 196
Салат из сельдерея
с кунжутным маслом 196
Салат из моркови со свиной
198
Салат из моркови с луком 199
Капуста с креветками 199
Салат из баклажанов
с чесноком 200
Салат из креветок
в коричневом соусе 201
Салат из жареного лука
с яйцом 201
Острый салат из огурцов 202
Кимчи из картофеля 203

Салат из свежих огурцов
и зелени 203
Салат из кабачков 204
Помидоры с овощами
и грибами 205
Острый салат из свежей
редьки 207
Пекинская капуста с соусом
из сливок 207
Салат из капусты 208
Маринованная зелень 209
Грибы по-корейски 209
Кимчи из молодой капусты
и редьки 211
Пикантный салат с китайской
капустой 211
Кимчи из капусты и мяса 212
Салат из маринованной
петрушки 213

Салат из красного перца
с соевым соусом 213
Холодная закуска
из говядины 214
Суши по-корейски 215
Холодная закуска из утиного
мяса 216
Кимччи из петрушки 217
Черемша под соевым соу-
сом 217
Кефаль заливная 218
Салат из зеленых
помидоров 219
Сушеная капуста жареная 219
Острый салат с дайконом
и кунжутом 221
Огурчики с кунжутом 221
Огурцы по-корейски 223

Холодная закуска
из говяжьего языка 223
Салат из баклажанов 224
Баклажаны, жаренные
с луком 225
Хе из баклажанов 226
Сиккхе из минта 227
Хе с кальмарами 228
Салат из кальмаров
«Восточный» 229
Набаккимчхи 229
Хе с куриными желудками 230
Салат с редисом и грибами 231
Хе из кальмаров со свежим
огурцом 232
Помидоры фаршированные 233
Хе из свежей рыбы 234
Баклажаны по-корейски 235

Острый салат из моркови
и мяса 235
Хе из курицы 237
Салат из краснокочанной
капусты с помидорами
и яблоком 238
Хе из языка 237
Салат «Озаки» 239
Салат из папоротника 239
Корейский салат 241
Тыква по-корейски 241
Свекла по-корейски 242
Салат из огурцов
с куриным мясом 243
Грибы с овощами
по-корейски 243
Грибы с базиликом
по-корейски 244

КОНСЕРВИРОВАННЫЕ САЛАТЫ

Салат из помидоров и перца 246
Салат из баклажанов
и помидоров 246
Салат из болгарского перца
и моркови 248
Салат фруктово-овощной 249
Свекольный салат 249
Овощное ассорти 251
Салат из огурцов 251
Салат из стручковой фасоли
и моркови 252
Салат из кабачков
с болгарским перцем 253
Салат из патисонов 253
Салат «Ассорти» 255
Салат чешский 255
Салат овощной по-
гречески 256
Салат «Дунайский» 257
Цветная капуста
маринованная 258
Солянка 259
Салат «Шикарок» 259
Овощной салат с рисом 260
Салат из тыквы 261
Салат из капусты с морковью
и яблоком 261
Слоеный салат из цветной
капусты 262
Салат из огурцов в томатном
соусе 263
Салат с рисом «Ностальгия» 263
Салат «Татарский» 265
Повеч консервированный 265
Салат «Болгарский» 266

Салат «Донской» 267
Салат ассорти 267
«Радужное ассорти» 268
Острый салат из баклажанов 269
Салат «Аппетитный» 269
Салат «Мужской каприз» 270
Салат с грибами 270
Салат из фасоли
и баклажанов 272
Огурцы в горчиной заливке 273
Салат с рисом и помидорами 273
Салат с зелеными
помидорами 273
Салат «Нежинский» 274
Лютеница 275
Салат «Десятка» 275
Паприкаш 276
Салат из помидоров и сладкого
перца с медом 277
Салат зимний с капустой
и рисом 277
Латгальский салат 277
Салат из сладкого перца с по-
мидорами и кабачками 278
Салат «Солнечный» 279
Салат из грибов и капусты 279
Салат из печеного перца
и помидоров 280
Салат из огурцов, физалиса
и моркови 281
Салат «Украинский» 281
Салат-маринад 282
Салат из помидоров и сладкого
перца с фасолью 282
Салат «Ростовский» 283

Салат из баклажанов 283
Салат «Охотничий» 284
Салат «Закусочный» 284
Салат из зеленых помидоров
с капустой 285
Салат «Белоцерковский» 285
Острый салат из кабачков 286
Салат «Огородный» 287
Салат «Летняя сказка» 287
Салат из квашеной капусты
с морковью и яблоками 288
Салат с огурцами в томатном
соке 288
Летний салат на зиму 289
Салат «Огурчики
по-корейски» 289
Салат «Кубанский» 290
Салат с баклажанами и белой
фасолью 291
Лечо-салат со стручковой
фасолью 291
Салат огуречный с горчицей 292
Салат «Закуска с рисом» 292
Томатный соус-салат 293
Салат «Свежесть» 293
Соте овощное 294
Салат из свеклы 295
Салат из баклажанов
и овощей 295
Салат из свеклы с яблоками 296
Салат «Азербайджанский» 296
Салат из спаржевой фасоли
и зеленых помидоров 297
Салат овощной с баклажанами
и цукини 298

Видання для організації дозволя

Салати. Овочеві. М'ясні. Корейські + Консервовані

(російською мовою)

Укладач *ГАГАРИНА Арина*

Головний редактор *С. С. Скляр*
Завідувач редакції *К. В. Новак*
Відповідальний за випуск *М. В. Весновська*
Художній редактор *С. В. Місяк*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Художник-дизайнер *С. С. Верьовкіна*

Підписано до друку 15.10.2013. Формат 84х108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Minion». Ум. друк. арк. 15,96. Наклад 70 000 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cor@bookclub.ua

Віддруковано
у ДП «Видавництво та типографія "Таврида"»
95040, Україна, АРК, м. Сімферополь, вул. Ген. Васильєва, 44

Издание для досуга

Салаты. Овощные. Мясные. Корейские + Консервированные

Составитель *ГАГАРИНА Арина*

Главный редактор *С. С. Скляр*
Заведующий редакцией *Е. В. Новак*
Ответственный за выпуск *М. В. Весновская*
Художественный редактор *С. В. Мисяк*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*
Художник-дизайнер *С. С. Веревкина*

Подписано в печать 15.10.2013. Формат 84х108/32. Печать офсетная.
Гарнитура «Minion». Усл. печ. л. 15,96. Тираж 70 000 экз. Зак. № .

ООО «Книжный клуб»
«Клуб семейного досуга»
308025, г. Белгород, ул. Сумская, 168

Отпечатано
в ДП «Издательство и типография "Таврида"»
95040, Украина, АРК, г. Симферополь, ул. Ген. Васильева, 44

Издательство Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
www.trade.bookclub.ua

ОПТОВАЯ ТОРГОВЛЯ КНИГАМИ ИЗДАТЕЛЬСТВА

МОСКВА

Бертельсманн Медиа Москва АО

141008 г. Мытищи, ул. Колпакова, д. 26, корп. 2

Тел./факс +7 (495) 984-35-23

e-mail: office@bmm.ru

www.bmm.ru

ХАРЬКОВ

ДП с иностранными инвестициями

«Книжный Клуб

“Клуб Семейного Досуга”»

61140, г. Харьков-140, пр. Гагарина, 20-А

тел/факс +38 (057) 703-44-57

e-mail: trade@bookclub.ua

www.trade.bookclub.ua

Киевский филиал

04073, г. Киев, пр. Московский, 6, комн. 35,

тел. +38 (067) 575-27-55

e-mail: kyiv@bookclub.ua

Одесский филиал

65017, г. Одесса, ул. Малиновского, 16-А, комн. 109

тел. +38 (067) 572-44-28

e-mail: odessa@bookclub.ua

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»

УКРАИНА

служба работы с клиентами:

тел. +38 (057) 783-88-88

e-mail: support@bookclub.ua

Интернет-магазин: www.bookclub.ua

«Книжный клуб», а/я 84, Харьков, 61001

РОССИЯ

служба работы с клиентами:

тел. +7 (4722) 78-25-25

e-mail: info@ksdbook.ru

Интернет-магазин: www.ksdbook.ru

«Книжный клуб», а/я 4, Белгород, 308961

Ніжні фруктові, легкі овочеві, ситні м'ясні, гострі корейські й салати, які можна готувати про запас, — у цьому виданні ви знайдете рецепти салатів на будь-який смак і випадок. Фотографії готових страв надихнуть вас на оригінальну подачу.

Салаты. Овощные. Мясные. Корейские + Консервированные / сост. Арина Гагарина. — Харьков : Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга» ; Белгород : ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»», 2013. — 304 с. : цв. ил.

ISBN 978-966-14-7403-0 (PDF)

Нежные фруктовые, легкие овощные, сытные мясные, острые корейские и салаты, которые можно готовить впрок, — в этом издании вы найдете рецепты салатов на любой вкус и случай. Фотографии готовых блюд вдохновят вас на оригинальную подачу.

УДК 641/642

ББК 36.991