

Ю. Николаева
Салаты на все времена года

Кулинарные чудеса –



Аннотация

Салаты на все времена года (автор-составитель Ю. Н. Николаева)

От издательства

Эта небольшая книжечка стоит тяжелых кулинарных томов. Она легка, компактна и главное содержит рецепты действительно вкусных блюд. К тому же мы сделали ее очень удобной для использования.

Как известно, за весной приходит лето, за осенью – зима. За редисом и свежими огурчиками на столе появляются болгарский перец, баклажаны, цветная капуста, а потом квашеные и соленые овощи. Летом жарко – и так хочется чего-нибудь легкого, а зимой, в мороз, под водочку – поплотнее и посытнее.

Наши рецепты расположены по периодам созревания овощей (очень приблизительно, ведь для разных регионов они будут различными). Не забыли мы и про салаты из мясных и рыбных продуктов. Их вы сможете найти не только в разделе «Зима», но и в остальных «временах года». В названиях рецептов вместо красивых и часто не имеющих никакого отношения к блюду слов указаны основные ингредиенты салатов. Нам даже пришлось изменить некоторые общеизвестные и устоявшиеся названия. Например, салат «Мимоза» назван «Салат слоеный рыбный с овощами».

Да-да, в нашей книге вы найдете и давно любимые традиционные рецепты. Но, кроме них, здесь много новых, интересных и вкусных блюд. Большинство из них готовить просто и быстро. Мы почти всегда подсказываем, как именно (сколько минут, на каком огне...) варить или жарить тот или иной продукт.

Некоторые из салатов можно подавать как гарнир к мясным и рыбным блюдам. Об этом вы всегда сможете прочитать в «Совете», расположенном после рецепта.

Есть в нашей книге и салаты для праздничного стола. Они с двумя названиями (второе – «праздничное») и вот таким ? символом. Открыв содержание, вы легко по этому символу найдете «парадное» блюдо.

Нам же остается пожелать вам кулинарных успехов и приятного аппетита.

Живите вкусно!

Весна

Немного зелени

Салат из зеленого лука, сыра и яиц

Ингредиенты: 40 г зеленого лука, 300 г сыра, 3 куриных яйца, 2 зубчика чеснока, 100 г майонеза, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Зеленый лук вымойте, яйца сварите вкрутую и охладите.

Чеснок разотрите с солью. Зеленый лук мелко нарубите. Сыр и яйца нарежьте кубиками.

Все продукты положите в салатницу, тщательно перемешайте, залейте майонезом и поставьте в холодильник на 30 минут.

Салат из зеленого лука и яиц с горчицей

Ингредиенты: 100 г зеленого лука, 3 вареных яйца.

Для заправки: 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка горчицы, 1 вареный яичный желток, молотый черный перец, сахар, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Зеленый лук вымойте и мелко нарежьте. Яйца измельчите с помощью вилки. Подготовленные продукты выложите в салатник, полейте заправкой и перемешайте.

Приготовьте заправку следующим способом. В чашке тщательно разотрите желток. Добавьте горчицу и размешайте до однородной массы. При постоянном помешивании добавьте растительное масло, сахар, соль и молотый черный перец.

Салат из репчатого лука и зелени

Ингредиенты: 3 луковицы, 3 кислых яблока, 2 картофелины, 30 г зелени петрушки, 30 г зелени укропа, 100 г майонеза, несколько капель лимонного сока.

Способ приготовления:

Очищенный лук нарежьте тонкими кольцами и посолите. Яблоки вместе с кожицей натрите на терке. Петрушку и укроп мелко нарубите.

Очищенный и крупно нарезанный картофель отварите в подсоленной воде. Затем разомните вилкой и охладите.

Приготовьте заправку для салата, разбавив 50 г майонеза картофельным отваром и заправив по вкусу лимонным соком.

Смешайте все подготовленные продукты, оставив по щепотке укропа и петрушки для украшения, залейте подготовленной заправкой и тщательно перемешайте. Выложите в салатник, заправьте оставшимся майонезом и украсьте зеленью.

Салат из маринованного лука и анчоусов

Ингредиенты: 5 небольших луковиц, 100 г зеленого лука, 2 лимона, 3 вареных яйца, 3 маленьких маринованных огурчика, 10 оливок без косточек, 150 г копченого сыра, 3 ст. ложки оливкового масла, молотый черный перец.

Способ приготовления:

Нарежьте лук тонкими кольцами и положите в емкость с плотно закрывающейся крышкой. Добавьте мелко нарезанный зеленый лук, оливковое масло, сок двух лимонов.

Выдержите в холодном месте в течение 12 часов.

По истечении указанного времени выложите маринованный лук в салатницу. Добавьте анчоусы, измельченные маринованные огурчики, оливки и нарезанный кубиками сыр. Поперчите и перемешайте. Вдоль стенок салатницы выложите кружочки вареных яиц.

Салат сырный с ветчиной, морковью и зеленью

Ингредиенты: 50 г сыра твердых сортов, 100 г нежирной ветчины, 2 вареные моркови, 1 пучок зеленого салата, несколько веточек петрушки, соль по вкусу.

Для заправки: растительное масло, сок ? лимона, 1 ч. ложка горчицы.

Способ приготовления:

Все продукты нарежьте соломкой. Выложите в салатник, полейте заправкой и тщательно перемешайте.

Для заправки смешайте растительное масло с соком лимона и горчицей.

Перед подачей к столу украсьте салат веточками петрушки.

Появился редис

Салат из редиса со сметаной

Ингредиенты: 100 г редиса, 100 г листового зеленого салата, 100 г зеленого лука, 4 куриных яйца, ? стакана сметаны, сахар и соль по вкусу, 40 г зелени укропа.

Способ приготовления:

Зелень вымойте, овощи вымойте и очистите. Яйца отварите, охладите и очистите.

Редис натрите на терке, зеленый лук и листья салата измельчите, яйца растолките вилкой. Все продукты смешайте, добавьте соль и сахар по вкусу и тщательно перемешайте.

Выложите в салатницу, полейте сметаной и украсьте зеленью укропа.

Салат из редиса с майонезом

Ингредиенты: 250 г редиса, 1 вареное яйцо, 100 г зеленого лука, 125 г майонеза, зелень для украшения, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Редис нарежьте полукружиями. Лук мелко нарубите. Вареное яйцо разомните вилкой. Все продукты смешайте и заправьте майонезом. Украсьте зеленью.

Салат из редиса с маринованными огурцами

Ингредиенты: 5 шт. редиса, 1 пучок салата, 2 маринованных огурчика, 40 г зеленого лука, 1 вареное яйцо, лимонный сок.

Способ приготовления:

Редис и маринованные огурчики нарежьте тонкими кружочками, салат и яичный белок – полосками. Смешайте с мелко нарезанным зеленым луком. Посолите, сбрызните лимонным соком и хорошо перемешайте.

Готовый салат посыпьте протертым яичным желтком.

Салат из редиса с яблоками и маринованными огурцами

Ингредиенты: 200 г редиса, 200 г яблок, 100 г маринованных огурчиков, 100 г репчатого лука, сметана или майонез по вкусу, 30 г зелени укропа и петрушки.

Способ приготовления:

Вымытый редис и очищенные от кожуры и сердцевинки яблоки натрите на крупной терке. Маринованные огурчики и лук мелко нарежьте.

Все смешайте, заправьте по вкусу сметаной или майонезом, засыпьте мелко нарубленной зеленью.

Салат из редиса, сыра и яиц

Ингредиенты: 60 г редиса, 200 г сыра твердых сортов, 2 вареных яйца, ? средней луковицы, 100 г консервированного зеленого горошка, 4 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка измельченной зелени укропа, молотый черный перец, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Редис нарежьте ломтиками, сыр – соломкой, лук – полукольцами. Вареные яйца

разомните вилкой.

Подготовленные продукты выложите в салатник. Добавьте консервированный зеленый горошек, майонез, молотый черный перец, соль и перемешайте.

Перед подачей к столу украсьте мелко нарубленной зеленью укропа.

Салат из редиса с говяжьей печенкой

Ингредиенты: 300 г редиса, 150 г говяжьей печенки, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка измельченной зелени укропа, растительное масло, молотый черный перец, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Обжаренную говяжью печенку охладите и пропустите через мясорубку. Редис нарежьте тонкими кружочками.

Подготовленные продукты выложите в салатник. Добавьте соль, молотый черный перец, сметану и хорошо перемешайте. Украсьте измельченной зеленью укропа.

Свежие огурчики

Салат из свежих огурцов в сметане

Ингредиенты: 300 г огурцов, 40 г зелени укропа, молотый черный перец по вкусу.

Для заправки: ? стакана сметаны, 1 ст. ложка 3 %-го уксуса, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Огурцы вымойте и нарежьте полукружиями. Выложите в салатник, поперчите и залейте заправкой. Перед подачей к столу посыпьте мелко нарубленной зеленью укропа.

Для приготовления заправки смешайте сметану с уксусом и солью.

Салат из огурцов и чеснока в простокваше

Ингредиенты: ? кг свежих огурцов, 5 вареных яиц, 5 зубчиков чеснока, 1 стакан простокваши, 60 г растительного масла, 40 г 3 %-го винного уксуса, 30 г зелени петрушки, 30 г зелени укропа, молотый черный перец, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Огурцы нарежьте кубиками, посолите и дайте постоять, чтобы они пустили сок.

Вареные яйца разомните вилкой. Зубчики чеснока натрите на мелкой терке.

Простоквашу смешайте с растительным маслом и винным уксусом. Всыпьте мелко нарубленную зелень, подготовленные яйца и чеснок. Тщательно перемешайте, добавьте к огурцам с их соком, поперчите.

Перед подачей к столу обязательно охладите.

Салат из огурцов в горчичной заправке

Ингредиенты: ? кг свежих огурцов, 1 вареный яичный желток, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка горчицы, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка измельченной зелени укропа, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Огурцы очистите от кожицы, нарежьте крупной соломкой, выложите в салатник и залейте заправкой.

Для приготовления заправки тщательно разотрите яичный желток с горчицей, добавьте растертый с солью чеснок и сметану. Хорошо перемешайте.

Готовый салат украсьте зеленью укропа.

Салат из свежих огурцов и зеленого лука

Ингредиенты: 500 г свежих огурцов, 100 г зеленого лука, чуть больше половины стакана сметаны.

Способ приготовления:

Огурцы вымойте, нарежьте полукружиями и выложите в салатник. Добавьте нашинкованный зеленый лук, оставив щепотку для украшения. Перемешайте, заправьте сметаной, украсьте зеленым луком.

? Салат из огурцов и молодого лука «Свежесть»

Ингредиенты: ? кг свежих огурцов, пучок зеленого лука с большими головками.

Для заправки: 3 ст. ложки сока лимона, 3 ст. ложки жирных сливок, молотый черный перец, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Очищенные от кожицы свежие огурцы нарежьте овальными ломтиками. Крупные головки лука (не менее пяти штук) нарежьте кольцами.

Выложите в неглубокий салатник ломтики огурцов, на них – кольца лука. Посолите, поперчите, полейте соком лимона и сливками, засыпьте измельченным зеленым луком.

Перед подачей к столу выдержите в холодном месте 30 минут.

Салат из свежих огурцов и домашнего сыра

Ингредиенты: 3 свежих огурца, 3 ст. ложки «Сыра домашнего зерненого», 1 вареное яйцо, 40 г зеленого лука, 40 г петрушки, 1 ст. ложка горчицы, майонез, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Свежие огурцы очистите от кожицы и нарежьте кубиками. Яйцо разрежьте на 2 части, желток отложите для заправки, а белок нарежьте кубиками. Зеленый лук и петрушку измельчите.

Подготовленные продукты выложите в салатник, добавьте 3 ст. ложки «Сыра домашнего зерненого», заправку, соль и хорошо перемешайте.

Для приготовления заправки разотрите вареный яичный желток с горчицей и майонезом.

Салат картофельный с огурцом

Ингредиенты: 4 картофелины, 1 свежий огурец, 2 вареных яйца, 2 ст. ложки растительного масла, 5 ст. ложек сметаны, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 зубчика чеснока, соль и сахар по вкусу.

Способ приготовления:

Картофель очистите, разрежьте вдоль на 2 части и отварите. Охлажденный картофель нарежьте небольшими кубиками и полейте растительным маслом.

Огурец и яйца нарежьте небольшими кубиками, залейте сметаной и лимонным соком. Добавьте толченый чеснок, соль и сахар.

Все подготовленные продукты выложите в салатник и тщательно перемешайте.

Салат картофельный с огурцами и зеленью

Ингредиенты: 4 картофелины, 2 свежих огурца, 30 г зелени укропа, 30 г зелени петрушки, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки майонеза, молотый черный перец, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Картофель вымойте и отварите в кожуре. Пока он не остыл, очистите и нарежьте ломтиками. Сразу же выложите в эмалированную посуду, заправьте майонезом, смешанным с молотым черным перцем, и выдержите 2 часа.

Огурцы нарежьте кружочками, положите в салатник, посолите. Когда появится сок, добавьте мелко нарубленную зелень петрушки и укропа. Затем переложите готовый картофель, полейте растительным маслом и тщательно перемешайте.

Перед подачей к столу салат необходимо выдержать несколько часов в холодном месте.

Совет. Салат можно подавать как гарнир к жареному мясу.

Салат из картофеля, огурцов и редиса

Ингредиенты: 3 средние картофелины, 3 средних огурца, 150 г редиса, 3 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 30 г зеленого салата, 3 стебля зеленого лука, 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки сметаны, молотый черный перец, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Картофель отварите в мундире, остудите, очистите, нарежьте тонкими ломтиками и выложите в салатник. Добавьте тонко нарезанные свежие огурцы, редис, зеленый лук, салат и консервированный горошек. Посолите, поперчите, заправьте майонезом, смешанным со сметаной, и перемешайте.

Салат из отварной телятины с огурцами

Ингредиенты: 300 г отварной телятины, 3 свежих огурца, 2 вареных яйца, 3 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки.

Для заправки: 1 ст. ложка горчицы, 1 ст. ложка майонеза, 1 небольшая луковица, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Отварную телятину нарежьте тонкими ломтиками, свежие огурцы – соломкой. Яйца разрежьте на 2 части, желтки отложите для заправки, а белки нарежьте длинной соломкой.

Приготовьте заправку: разотрите вареные желтки с горчицей, добавьте измельченный лук, 1 ст. ложку майонеза и хорошо перемешайте.

Смешайте кусочки телятины с заправкой и выложите на дно неглубокого салатника.

Сверху положите слой огурцов, на них – белок. Залейте майонезом и украсьте измельченной зеленью петрушки.

Салат из куриного филе и свежих огурцов

Ингредиенты: 200 г отварного куриного филе, 2 свежих огурца, 1 пучок зеленого листового салата, 1 зубчик чеснока, несколько веточек петрушки, майонез, молотый черный перец, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Свежие огурцы нарежьте соломкой, зеленый салат – тонкими полосками. Куриное филе разделите руками на недлинные волокна.

Подготовленные продукты выложите в салатник. Добавьте растертый с солью чеснок, поперчите, заправьте майонезом и хорошо перемешайте.

Перед подачей к столу украсьте веточками петрушки.

Салат из трески и свежих огурцов

Ингредиенты: 300 г филе трески, 2 свежих огурца, 2 вареных яйца, 4 ст. ложки майонеза, 2 стебля зеленого лука, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Филе трески отварите в небольшом количестве воды, остудите и разделите на небольшие кусочки. Вареные яйца и свежие огурцы нарежьте небольшими кубиками. Зеленый лук измельчите.

Подготовленные продукты выложите в салатник. Посолите, поперчите, заправьте майонезом, перемешайте, украсьте измельченной зеленью петрушки.

Молодая капуста

Салат из молодой капусты и огурцов

Ингредиенты: 1 маленький кочан молодой капусты, 2 свежих огурца, 2 стебля зеленого лука, ? стакана сметаны, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Капусту мелко нашинкуйте. Зеленый лук нарубите, огурцы нарежьте соломкой. Подготовленные продукты смешайте, посолите, заправьте сметаной.

Салат из молодой капусты с чесноком

Ингредиенты: ? кг молодой капусты, 3 зубчика чеснока, 1 неполный стакан сметаны, 2 ст. ложки измельченной зелени укропа, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Молодую капусту нашинкуйте и слегка примните руками. Чеснок разотрите с солью. Выложите подготовленные продукты в салатник, залейте сметаной и хорошо перемешайте.

Салат из молодой капусты с консервированной кукурузой

Ингредиенты: 100 г молодой капусты, ? стакана консервированной кукурузы, 1 небольшая морковь, 1 яблоко, 40 г зеленого лука, 1 ст. ложка сока лимона, 4 ст. ложки сметаны, сахар, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Молодую капусту нашинкуйте, морковь натрите на крупной терке. Яблоко очистите от кожуры и сердцевин, нарежьте тонкой соломкой и сразу же сбрызните соком лимона.

Подготовленные продукты выложите в салатник. Добавьте консервированную кукурузу, измельченный зеленый лук, сахар, соль и сметану. Хорошо перемешайте.

Салат из молодой капусты и вареной свеклы

Ингредиенты: 200 г молодой капусты, 1 вареная свекла, растительное масло, сахар, лимонная кислота, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Молодую капусту нашинкуйте, посолите и слегка перетрите руками. Вареную свеклу нарежьте тонкой длинной соломкой.

Выложите подготовленные продукты в салатник. Полейте сначала водой с сахаром и лимонной кислотой, затем растительным маслом. Хорошо перемешайте.

Салат из молодой капусты с куриным филе

Ингредиенты: ? кг молодой капусты, 200 г отварного куриного филе, 3 вареных яичных белка, 1 луковица, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.

Для заправки: 3 вареных яичных желтка, 1 ст. ложка горчицы, 1 соленый огурец, майонез.

Способ приготовления:

Молодую капусту нашинкуйте, посолите и слегка примните руками. Отварное куриное филе разделите руками на длинные волокна. Яйца разрежьте на 2 части, желток отложите для заправки, а белок нарежьте в длину тонкими полосками. Лук нарежьте полукольцами. Подготовленные продукты выложите в салатник, добавьте заправку и хорошо перемешайте.

Для приготовления заправки разотрите вареные яичные желтки с горчицей, добавьте натертый на крупной терке соленый огурец, очищенный от кожицы, и майонез.

Украсьте измельченной зеленью петрушки.

Салат из молодой капусты с крабовыми палочками

Ингредиенты: 200 г молодой капусты, 100 г крабовых палочек, ? луковицы, ? лимона, 3 ст. ложки консервированной кукурузы, 1 ст. ложка измельченной зелени укропа, майонез, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Молодую капусту нашинкуйте, посолите, слегка примните руками и выложите в салатник. Добавьте нарезанные вдоль тонкими неровными полосками крабовые палочки, консервированную кукурузу и измельченный лук. Сбрызните соком лимона, заправьте майонезом и хорошо перемешайте. Украсьте измельченной зеленью укропа.

Лето

Зелень, зелень...

Салат из петрушки с лимоном

Ингредиенты: 250 г петрушки, 1 луковица, ? лимона, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Луковицу очистите и сполосните под проточной водой, петрушку вымойте, лимон очистите от цедры.

Лук и зелень мелко порубите, лимон нарежьте маленькими кубиками. Все посолите и осторожно перемешайте.

Салат готов.

Салат из зеленого лука со сметаной

Ингредиенты: ? кг зеленого лука, ? стакана сметаны, 40 г мелко нарубленной зелени петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Лук мелко нарежьте, посолите, залейте сметаной и хорошо перемешайте. Готовый салат засыпьте мелко нарубленной зеленью петрушки.

Салат из зеленого лука и яиц со сметаной

Ингредиенты: 1 кг зеленого лука, 2 вареных яйца, 1 стакан сметаны, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Зеленый лук мелко нарежьте, выложите в салатник и посолите. Вареные яйца разомните вилкой и добавьте к луку. Залейте сметаной и перемешайте.

Перед подачей к столу салат можно посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат из зелени укропа и риса

Ингредиенты: ? стакана мелко нарубленной зелени укропа, 1 стакан риса, 125 г майонеза, 20 г лимонного сока, несколько веточек укропа, соль по вкусу.

Способ приготовления:

В кипящую воду засыпьте рис, варите в течение 10 минут, откиньте на дуршлаг и промойте холодной водой. Смешайте подготовленный рис с укропом.

Добавьте к майонезу лимонный сок, соль. Залейте салат, перемешайте, украсьте веточками укропа.

Совет. Салат можно подавать к горячим рыбным блюдам.

? Салат из творога и зелени укропа «Нежность»

Ингредиенты: 250 г нежирного творога, 100 г зелени укропа, 100 г зеленого салата, сок 2 лимонов, 8 ст. ложек сметаны, сахар, соль по вкусу.

Способ приготовления:

В салатник выложите слоями зеленый салат, нарезанный полосками, и творог, смешанный с мелко нарубленным укропом. Каждый слой посыпьте сахаром, посолите и полейте лимонным соком. Нижний и верхний слои должны быть из зеленого салата.

Салат залейте сметаной, смешанной с рубленым укропом. Перед подачей к столу выдержите блюдо в холодильнике 1–2 часа.

? Салат из зелени «Зеленая поляна»

Ингредиенты: 1 стакан мелко нарезанных листьев сельдерея, ? стакана мелко нарезанного зеленого лука, ? стакана мелко нарезанного укропа, ? стакана тертой моркови, 1 куриное яйцо, листья салата.

Для заправки: 2 ст. ложки виноградного или яблочного уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, 2 зубчика чеснока.

Способ приготовления:

Положите яйцо в кастрюльку с холодной водой, доведите до кипения и варите в течение 3 минут на сильном огне. В этом случае желток получится со слезой.

Смешайте мелко нарезанные листья сельдерея и укроп с зеленым луком и тертой морковью. Выложите на блюдо на листья зеленого салата, полейте заправкой и украсьте кружочками вареного яйца.

Заправку готовят следующим способом: смешивают уксус с растительным маслом и толченым чесноком.

Совет. Салат можно заправить сметаной.

Салат из зелени сельдерея и сыра

Ингредиенты: 200 г зелени сельдерея, 400 г сыра твердых сортов, 4 ст. ложки майонеза.

Способ приготовления:

Зелень сельдерея нарежьте полосками, сыр – небольшими кубиками. Выложите в салатник, заправьте майонезом и перемешайте.

? Салат из сельдерея «Ореховая фантазия»

Ингредиенты: 100 г зелени сельдерея.

Для соуса: ? стакана очищенных грецких орехов, 5 зубчиков чеснока, ломтик белого

хлеба, 2 ст. ложки яблочного уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Зелень сельдерея мелко нарежьте и заправьте ореховым соусом.

Для приготовления соуса пропустите через мясорубку ? стакана грецких орехов. Измельченный чеснок разотрите с солью до однородной массы и смешайте с размоченным и отжатым ломтиком белого хлеба. Добавьте перемолотые грецкие орехи, уксус, растительное масло. Посолите, поперчите и тщательно перемешайте.

Салат из зеленого салата с яйцами

Ингредиенты: 300 г зеленого листового салата, 4 вареных яйца, ? сладкого красного перца, 40 г зеленого лука, 100 г майонеза, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Салат и сладкий красный перец нарежьте соломкой и положите в салатник. Добавьте размятые вилкой яйца. Посолите, залейте майонезом и хорошенько перемешайте. Засыпьте мелко нарезанным зеленым луком.

Салат из зеленого салата с копченой грудинкой

Ингредиенты: 3 пучка зеленого салата, 100 г копченой грудинки, 2 вареных яйца, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, зелень базилика, молотый черный перец, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Зеленый салат промойте, обсушите и нарежьте полосками. Вареные яйца измельчите вилкой. Копченую грудинку нарежьте небольшими кубиками и быстро обжарьте в растительном масле.

Подготовленные продукты выложите в салатник. Посолите, поперчите, сбрызните уксусом и хорошо перемешайте. Украсьте крупно нарезанными листиками базилика.

? Салат из шпината и щавеля «Лягушатник»

Ингредиенты: 300 г шпината и щавеля.

Для соуса: ? стакана ядер грецких орехов, 3 зубчика чеснока, 1 ст. ложка рубленого зеленого лука, 1 ст. ложка измельченной зелени укропа, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, 2 ст. ложки растительного масла, уксус, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Стебли шпината и щавеля промойте, мелко нарежьте. Выложите в сковороду с растительным маслом, добавьте несколько ложек воды и потушите до мягкости. Затем остудите, выложите в салатник и залейте ореховым соусом.

Приготовьте соус. Ядра грецких орехов, рубленый зеленый лук, измельченную зелень петрушки и укропа, мелко нарезанные зубчики чеснока истолките в ступке до однородной массы. Затем разведите полученную смесь горячей водой до консистенции сметаны, добавьте по вкусу соль, уксус и растительное масло.

Помидоры и немного перца

Салат из помидоров, репчатого лука и чеснока

Ингредиенты: 4 помидора, 1 небольшая луковица, 5 зубчиков чеснока, 4 ст. ложки растительного масла, молотый черный перец и соль по вкусу.

Способ приготовления:

Лук мелко нарежьте, чеснок истолките с солью. Помидоры нарежьте кубиками. Все сложите в салатник, посолите, поперчите и залейте маслом.

Выдержите салат 1 час на холоде и перед подачей к столу хорошо перемешайте.

Салат из помидоров с огурцом и зеленым салатом

Ингредиенты: 4 спелых помидора, 1 крепкий свежий огурчик, пучок зеленого салата, 2 куриных яйца, несколько стеблей зеленого лука.

Для заправки: 3 ст. ложки растительного масла, лимонный сок, молотый черный

перец и соль по вкусу.

Способ приготовления:

Помидоры, огурец, зеленый салат вымойте под проточной водой. Яйца отварите, охладите и очистите.

Нарежьте помидоры дольками, яйца – четвертинками. Огурец разрежьте вдоль на 4 части, а затем поперек так, чтобы получившиеся кусочки были не крупнее долек помидора или яиц. Салат порвите на крупные полоски. Приготовленные продукты смешайте, полейте заправкой, хорошо перемешайте и посыпьте мелко нарезанным зеленым луком.

Для приготовления заправки добавьте в растительное масло лимонный сок, перец и соль.

Салат из свежих помидоров и малосольных огурчиков

Ингредиенты: 400 г свежих помидоров, 400 г малосольных огурчиков, 50 г зеленого лука, 1 стакан сметаны, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Свежие помидоры и малосольные огурцы нарежьте тонкими ломтиками и выложите в салатник. Добавьте нашинкованный зеленый лук. Посолите, залейте сметаной, перемешайте.

Совет. Вместо зеленого лука можно использовать молодой репчатый лук, нарезанный тонкими кольцами.

Салат из помидоров с рисом и зеленым перцем

Ингредиенты: 3 помидора, 4 ст. ложки риса, ? зеленого сладкого перца, 2 ст. ложки растительного масла, 10 маслин без косточек, листовой салат, зелень петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу.

Способ приготовления:

Рис всыпьте в кипящую воду и варите в течение 10 минут. Затем откиньте на сито и промойте холодной водой.

Помидоры разрежьте вдоль на 2 части, каждую из которых нарежьте полукружиями. Зеленый перец нарежьте полукольцами, маслины – толстыми кружочками.

Подготовленные продукты посолите, поперчите, заправьте растительным маслом, хорошо перемешайте. Выложите горкой в салатник на листья салата и украсьте листиками петрушки.

Салат из помидоров и шпината

Ингредиенты: 5 помидоров, ? кг шпината, 2 вареных яйца, сметана, молотый черный перец и соль по вкусу.

Способ приготовления:

Помидоры и яйца нарежьте дольками и выложите в салатник. Добавьте промытый и мелко нарубленный шпинат. Посолите, поперчите, заправьте сметаной.

Перед подачей к столу охладите.

? Салат из помидоров под соусом «Простоквашино»

Ингредиенты: ? кг помидоров, несколько листьев зеленого салата, 40 г зелени петрушки.

Для соуса: 4 ст. ложки майонеза, 8 ст. ложек кислого молока, 60 г зелени укропа, петрушки и сельдерея, белая часть 1 стебля зеленого лука, 2 яблока, молотый черный перец, соль, лимонный сок.

Способ приготовления:

Помидоры нарежьте поперечными кружочками. Зелень петрушки измельчите.

Выстелите салатник листьями салата. На них выложите половину помидоров, залейте соусом. Выложите оставшиеся помидоры, засыпьте зеленью петрушки.

Для приготовления соуса смешайте в фаянсовой чашке кислое молоко и майонез. Поперчите, заправьте лимонным соком. Добавьте яблоки, очищенные от кожуры и семян и нарезанные мелкими кубиками. Затем всыпьте растертую с солью мелко нарубленную зелень петрушки и укропа и мелко нарезанные лук и листики сельдерея. Тщательно перемешайте.

Перед подачей к столу выдержите салат в холодном месте не менее 30 минут.

Салат слоеный из помидоров и яиц

Ингредиенты: 2 помидора, 2 вареных яйца, 5 маслин, 1 луковица, листовой салат, 40 г сыра, 100 г майонеза, зелень для украшения.

Способ приготовления:

Выстелите салатник листьями салата. На них выложите слоями нарезанные поперечными кружочками помидоры, тонкими кольцами лук и пластинками яйца. Залейте майонезом, посыпьте тертым сыром, украсьте маслинами и зеленью.

Перед подачей столу выдержите салат на холоде минут 20.

Салат из помидоров и яиц с зеленью и сметаной

Ингредиенты: 4 помидора, 4 яйца, 1 неполный стакан сметаны, 1 пучок листового салата, 50 г зелени укропа и петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления:

В салатник нарвите полосками листья салата. Добавьте к ним нарезанные дольками помидоры и яйца.

Зелень укропа и петрушки мелко нарубите и разотрите в эмалированной посуде с солью, затем залейте сметаной и хорошо перемешайте.

Полученной смесью заправьте содержимое салатника.

Салат из помидоров и яиц в кислом молоке

Ингредиенты: ? кг помидоров, 4 вареных яйца, 100 г зелени петрушки, 1 небольшая луковица.

Для заправки: 4 ст. ложки отцеженного кислого молока, 4 ст. ложки растительного масла, 30 г зелени укропа, соль.

Способ приготовления:

Помидоры обдайте кипятком, снимите кожицу и нарежьте поперечными кружочками. Петрушку и лук отдельно измельчите и посолите. Яйца нарежьте пластинками.

Выложите в салатник половину петрушки, на нее – половину помидоров, затем яйца, поверх которых положите оставшуюся часть помидоров. Посыпьте луком и оставшейся петрушкой, залейте заправкой.

Для приготовления заправки вымешайте кислое молоко с растительным маслом и мелко нарубленным укропом, растертым с солью.

Перед подачей к столу выдержите салат в холодном месте не менее 30 минут.

Салат из помидоров с соусом из кислого молока и хрена

Ингредиенты: ? кг помидоров, 1 ст. ложка мелко нарубленной зелени петрушки.

Для соуса: 2 ст. ложки готового хрена, 2 ст. ложки растительного масла, ? стакана кислого молока, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления:

Помидоры вымойте, нарежьте поперек толстыми кружочками и выложите на плоское блюдо. Залейте приготовленным соусом и посыпьте зеленью петрушки.

Для приготовления соуса разотрите хрен, соль и перец, добавьте кислое молоко и тщательно вымешайте.

Перед подачей к столу выдержите в холодильнике 20 минут.

Совет. В соус можно добавить 1 ч. ложку сахарного песка.

Салат из помидоров со сладким перцем и брынзой

Ингредиенты: 5 спелых помидоров, 1 сладкий перец, 100 г брынзы, большой пучок петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Помидоры нарежьте дольками, перец – тонкой соломкой. Выложите подготовленные овощи в салатник.

Добавьте натертую на крупной терке брынзу и мелко нарезанную зелень петрушки. Посолите и тщательно перемешайте.

Заправлять салат не нужно.

Салат из яичной болтушки, помидоров и болгарского перца

Ингредиенты: 3 куриных яйца, 2 помидора, 1 зеленый болгарский перец, 2 стебля зеленого лука, 10 г сливочного масла, растительное масло, молотый черный перец, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Нагрейте сковороду на среднем огне, распустите сливочное масло и выбейте в него яйца. Когда белок чуть схватится, смешайте его с желтком и посолите. Яичница должна получиться не жидкой, но и не пережаренной, с перемешанными кусочками белка и желтка. Готовую яичницу разделите на кусочки.

Болгарский перец разрежьте вдоль на 2 части, очистите от семян и нарежьте поперек соломкой. Затем выложите сразу весь перец в сковороду с растительным маслом и жарьте, пока он не даст запах и не станет мягким.

Помидоры обдайте кипятком, снимите кожицу и нарежьте кубиками.

Подготовленные продукты выложите в салатник, посолите, поперчите по вкусу и осторожно перемешайте. Украсьте мелко нарезанным зеленым луком.

Подавайте к столу в охлажденном виде.

Совет. Салат можно подавать как гарнир к вареным сосискам или жареному бекону.

Салат из помидоров с копченой грудинкой

Ингредиенты: 4 крепких помидора, 150 г копченой грудинки, 200 г сыра твердых сортов, 1 свежий огурец, 1 большой пучок зеленого салата, 1 луковица, зелень петрушки.

Для заправки: 3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка 3 %-го уксуса, ? ч. ложки горчицы, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Зеленый салат нарежьте тонкими полосками, а остальные продукты – небольшими кубиками. Залейте заправкой и тщательно перемешайте.

Для заправки смешайте растительное масло с уксусом, горчицей и солью.

Перед подачей к столу распределите салат на порции и украсьте каждую мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из помидора с ветчиной и рисом

Ингредиенты: 1 большой помидор, 100 г ветчины, 60 г сыра твердых сортов, 1 стакан вареного риса, 2 вареных яйца, листья зеленого салата, зелень петрушки, несколько маслин, майонез, горчица.

Способ приготовления:

Обдайте помидор кипятком, снимите кожицу и нарежьте короткой соломкой. Также нарежьте ветчину и сыр.

Подготовленные продукты смешайте с рисом, заправьте 2 ст. ложками майонеза с добавленной по вкусу горчицей и выложите горкой в неглубокий салатник на листья салата.

Полейте майонезом и украсьте кружочками яиц, маслинами и зеленью петрушки.

Салат рыбный с помидорами и малосольным огурцом

Ингредиенты: 250 г рыбного филе, 2 помидора, 1 малосольный огурец, 1 небольшая луковица, 1 большое яблоко, 4 ст. ложки майонеза, горчица, молотый черный перец, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Рыбное филе отварите в небольшом количестве подсоленной воды, остудите и нарежьте небольшими кусочками. Малосольный огурец, помидоры, очищенное от кожуры и сердцевины яблоко нарежьте небольшими кубиками. Лук измельчите.

Подготовленные продукты выложите в салатник. Посолите, поперчите, заправьте майонезом, смешанным по вкусу с горчицей, и хорошо перемешайте.

Салат из красного перца и малосольных огурцов

Ингредиенты: 1 красный сладкий перец, 2 малосольных огурчика, 1 луковица, 2 куриных яйца, зелень укропа, соль, майонез по вкусу.

Способ приготовления:

Сварите яйца так, чтобы желток был со слезой. Для этого положите их в кастрюлю с

холодной водой, доведите до кипения, варите на сильном огне около 3 минут. Затем остудите, очистите от скорлупы и нарежьте полосками.

Малосольные огурчики нарежьте кружочками (или полукружиями), красный сладкий перец – небольшими полосками, а репчатый лук – полукольцами.

Подготовленные продукты выложите в салатник, посолите, заправьте майонезом, украсьте мелко нарубленной зеленью укропа.

Салат из разноцветного перца, помидора и маринованного огурчика

Ингредиенты: 1 красный сладкий перец, 1 зеленый сладкий перец, 1 помидор, 1 маринованный огурец, 1 луковица, 50 г вареного риса, листья зеленого салата, сок лимона, сахар, черный молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Помидор и сладкий перец нарежьте соломкой, лук – полукольцами. Перемешайте, поперчите и посолите. Добавьте рис, измельченный маринованный огурец. Подсахарите, полейте лимонным соком и перемешайте.

Выложите на блюдо на листья зеленого салата.

Салат омлетный с говядиной и болгарским перцем

Ингредиенты: 5 куриных яиц, 200 г отварной говядины, 1 красный сладкий перец, 1 луковица, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, растительное масло, майонез, молотый черный перец, соль по вкусу.

Для маринада: вода, 1 ст. ложка уксуса, сахар, соль.

Способ приготовления:

Лук нарежьте полукольцами, обдайте кипятком и замаринуйте в растворе воды, уксуса, сахара и соли в течение 15 минут.

Яйца выпустите в пластмассовую или фарфоровую емкость, добавьте 1 ст. ложку сметаны, соль по вкусу и взболтайте венчиком или вилкой. Нажарьте из полученной смеси тонкие омлетики, остудите их и нарежьте тонкими полосками.

Отварную говядину и сладкий перец нарежьте соломкой.

Выложите подготовленные продукты в салатник, посолите, поперчите по вкусу, заправьте майонезом и осторожно перемешайте.

Перед подачей к столу украсьте измельченной зеленью петрушки.

Салат из курицы с перцем и зеленым салатом

Ингредиенты: 300 г куриного филе, 1 сладкий перец, 1 пучок зеленого листового салата, 1 луковица, растительное масло.

Для заправки: 2 ст. ложки растительного масла, ? ст. ложки горчицы, ? ст. ложки уксуса, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Куриное филе обжарьте в растительном масле до готовности и нарежьте полосками.

Очищенный сладкий перец нарежьте соломкой, зеленый салат – лапшой, лук – полукольцами.

Для заправки смешайте растительное масло с уксусом, горчицей и солью.

Подготовленные продукты выложите в салатник, полейте заправкой и хорошо перемешайте.

Салат из овощей с жареной свиной

Ингредиенты: 5 помидоров, 1 сладкий красный перец, 2 свежих огурца, 100 г молодой капусты, 300 г свинины, 2 стебля зеленого лука, 2 зубчика чеснока, растительное масло, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Свинину нарежьте тонкими ломтиками, обжарьте в растительном масле и остудите. 3 помидора, огурцы, перец нарежьте соломкой, капусту нашинкуйте.

Подготовленные продукты выложите в салатник, добавьте 2 натертых на крупной терке помидора, соль, перец, растительное масло и хорошо перемешайте. Украсьте измельченным зеленым луком.

Салат из овощей с грибами и ветчиной

Ингредиенты: 2 свежих огурца, 1 большой помидор, 1 вареная картофелина, 400 г маринованных грибов, 200 г ветчины, 50 г зеленого лука, листья зеленого салата.

Для заправки: 100 г растительного масла, 45 г уксуса, 20 г горчицы, черный молотый перец, соль по вкусу.

Для украшения: 1 помидор, 2 вареных яйца.

Способ приготовления:

Ветчину, огурцы, картофель, грибы, помидор нарежьте одинаковыми кусочками, лук измельчите. Подготовленные продукты соедините, выложите на листья салата и полейте заправкой.

Для приготовления заправки смешайте растительное масло с уксусом и горчицей. Добавьте черный молотый перец и соль.

Перед подачей к столу украсьте салат кружочками яиц и ломтиками помидора.

Молодой картофель

Салат из молодого картофеля

Ингредиенты: 10 небольших картофелин, 1 средняя луковица, майонез, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Картофель тщательно, с помощью губки для посуды, вымойте под проточной водой, обсушите, выложите на противень в хорошо разогретую духовку и запеките до готовности.

Горячий картофель слегка потолките деревянным пестиком. У вас должны получиться крупные размятые кусочки с румяной корочкой. Лук нарежьте полукольцами.

Подготовленные продукты выложите в салатник, заправьте по вкусу майонезом и хорошо перемешайте. При желании салат можно посыпать измельченной зеленью укропа.

Этот салат ешьте теплым.

Совет. Салат можно подавать как гарнир к тушеному мясу.

Салат из молодого картофеля в горчичном соусе

Ингредиенты: 10 мелких картофелин.

Для соуса: 2 ч. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки горчицы, 1 луковица, ? лимона, ? стакана воды, 1 ч. ложка сахара, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Мелкие картофелины хорошо вымойте под проточной водой с помощью губки для мытья посуды и отварите до готовности. Выложите горячий картофель в салатник и залейте соусом.

Приготовьте соус. Распустите в сковороде сливочное масло, добавьте муку и слегка ее подрумяньте. Затем добавьте измельченный лук, сахар, соль, столовую горчицу и нарезанный кубиками лимон без кожуры. Долейте воду, доведите до кипения и варите, постоянно помешивая ложкой, пока соус не загустеет.

К столу салат подается в охлажденном виде.

Совет. Салат можно подавать как гарнир к жареной рыбе.

? Салат из толченого картофеля «Обыкновенное чудо»

Ингредиенты: ? кг молодого картофеля, 3 вареных яичных белка, 1 луковица, 50 г сливочного масла, 50 г сыра твердых сортов, листья зеленого салата, 1 ст. ложка измельченной зелени укропа, молотый черный перец, соль по вкусу.

Для соуса: 3 вареных яичных желтка, 1 ст. ложка горчицы, 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка измельченной зелени базилика.

Способ приготовления:

Очищенный молодой картофель отварите до готовности в подсоленной воде. Слейте отвар, добавьте сливочное масло, тертый сыр и хорошо растолките деревянным пестиком. Затем добавьте измельченную зелень укропа, мелко нарубленный лук, молотый черный перец и хорошо перемешайте.

Вареные яйца разрежьте вдоль на 2 части, белок нарежьте тонкими полосками, а желток отложите для соуса.

Приготовьте соус: разотрите вареные яичные желтки с горчицей, затем добавьте 2 ст. ложки майонеза, измельченную зелень базилика и сметану. Все хорошо перемешайте.

На широком блюде разложите листья зеленого салата. Из картофельной массы неплотно слепите шарики (вроде шариков мороженого) и выложите по 3 штуки на каждый лист салата. Вокруг картофельных шариков небрежно распределите полоски яичных белков. Полейте горчиным соусом.

Подавайте к столу не охлаждая.

Салат из молодого картофеля со свежими огурцами, помидорами и сметаной

Ингредиенты: 3 картофелины, 1 огурец, 1 помидор, 150 г сметаны, 40 г зеленого лука, 1 ст. ложка зелени укропа, несколько листьев зеленого салата, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Картофель очистите, разрежьте вдоль на 2 части и отварите в подсоленной воде. Охладите и нарежьте ломтиками. Помидор и огурец разрежьте вдоль на 2 части и нарежьте поперечно ломтиками. Зеленый лук мелко нарубите. Подготовленные продукты смешайте, посолите и заправьте сметаной.

Выложите готовый салат на блюдо, выстеленное листьями салата. Украсьте зеленью укропа.

Салат из молодого картофеля с помидорами и перцем

Ингредиенты: ? кг молодого картофеля, 3 помидора, 2 сладких перца, 1 свежий огурец, 3 стебля зеленого лука, 100 г зелени укропа, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сок, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Молодой картофель очистите и отварите в подсоленной воде. Помидоры, огурец и охлажденный картофель нарежьте тонкими ломтиками, перец – соломкой. Зеленый лук и укроп мелко порубите.

Подготовленные продукты выложите в салатник, посолите, перемешайте и заправьте растительным маслом и лимонным соком.

Салат из молодого картофеля с зеленью

Ингредиенты: 400 г мелкого молодого картофеля, 50 г зеленого лука, ? ст. ложки уксуса, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка измельченной зелени укропа, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Мелкие картофелины хорошо вымойте под проточной водой с помощью губки для мытья посуды, отварите до готовности и разрежьте пополам (или на 4 части). Зеленый лук измельчите.

Подготовленные продукты выложите в салатник, посолите по вкусу, заправьте растительным маслом с уксусом и хорошо перемешайте. Украсьте измельченной зеленью укропа.

Совет. Салат можно подавать как гарнир к рыбным блюдам.

Салат из молодого картофеля с зеленью и малосольными огурцами

Ингредиенты: 5 больших картофелин, 200 г зеленого лука, 2 зубчика чеснока, 3 малосольных огурца, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, 1 ст. ложка измельченной зелени укропа, листья зеленого листового салата, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложка майонеза, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Очищенный картофель отварите до готовности, отвар слейте. Горячий картофель с измельченным зеленым луком, зеленью петрушки и укропа, натертым чесноком разомните деревянным пестиком до однородной массы, добавляя постепенно растительное масло.

Малосольные огурцы нарежьте кубиками и добавьте к картофельной массе. Все

хорошо перемешайте, выложите на широкое блюдо на листья салата в виде рулета. Смажьте майонезом, украсьте измельченным зеленым луком и сделайте порционные надрезы (в виде ломтиков).

Совет. Салат можно подавать как гарнир к горячим мясным и рыбным блюдам.

Салат из молодого картофеля и капусты

Ингредиенты: ? кг мелкого картофеля, 200 г молодой капусты, 1 свежий огурец, 1 ст. ложка уксуса, ? ч. ложки сахара, ? ч. ложки соли, 2 ст. ложки измельченной зелени укропа, растительное масло.

Способ приготовления:

Картофель вымойте с помощью губки для мытья посуды и обсушите. Затем выложите в глубокую раскаленную сковороду с растительным маслом и жарьте на сильном огне до готовности под закрытой крышкой, часто перемешивая. Во время жарки не забудьте посолить.

Капусту мелко нашинкуйте и перетрите с солью. Добавьте уксус, сахар и хорошо перемешайте. Огурец нарежьте соломкой и добавьте к капусте.

Выложите в центр салатника жареный картофель. Вокруг уложите капусту с огурцом. Полейте капусту растительным маслом и засыпьте все зеленью укропа.

Совет. Салат можно подавать как гарнир к тушеному мясу.

Салат из молодого картофеля и зеленого горошка

Ингредиенты: ? кг картофеля, 50 г консервированного зеленого горошка, 2 пучка зеленого листового салата, 3 вареных яйца, 3 стебля зеленого лука, 2 ст. ложки заливки от зеленого горошка, 4 ст. ложки майонеза, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Молодой картофель тщательно вымойте с помощью губки для мытья посуды, отварите, остудите и нарежьте ломтиками. Листья зеленого салата нарежьте лапшой.

Подготовленные продукты выложите в салатник. Добавьте зеленый горошек. Заправьте майонезом, смешанным с заливкой от зеленого горошка, и перемешайте. Украсьте дольками вареных яиц и измельченным зеленым луком.

Салат из молодого картофеля с яблоками

Ингредиенты: 3 картофелины, 2 яблока, 100 г зеленого салата, 4 ст. ложки сметаны или майонеза, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Картофель сварите в мундире, остудите, очистите и нарежьте небольшими ломтиками. Яблоки очистите от кожуры и сердцевин и также нарежьте небольшими ломтиками, а зеленый салат – полосками.

Подготовленные продукты выложите в салатник, посолите, перемешайте и заправьте сметаной или майонезом.

Салат из молодого картофеля с копченой скумбрией

Ингредиенты: 3 вареные картофелины, 300 г скумбрии горячего копчения, 1 помидор, 1 яблоко, 150 г майонеза, несколько листьев зеленого салата, базилик, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Филе скумбрии разделите на небольшие кусочки. Вареный картофель, помидор, очищенное от кожуры и сердцевин яблоко нарежьте ломтиками.

Подготовленные продукты соедините, заправьте майонезом, осторожно перемешайте и выложите горкой в салатник на листья зеленого салата. Украсьте листиками базилика.

Свежие грибы

Салат из вареных грибов

Ингредиенты: 1 кг свежих грибов.

Для соуса: 2 луковицы, 300 г сметаны, сок лимона, молотый черный перец, соль, сахар по вкусу.

Способ приготовления:

Свежие грибы промойте, очистите и нарежьте дольками. Отварите в подкисленной соком лимона воде в течение 10 минут и откиньте на сито. Выложите в салатник и залейте соусом.

Для приготовления соуса мелко нарубленный лук залейте сметаной. Добавьте по вкусу соль, сахар и молотый черный перец. Хорошо перемешайте.

Салат из грибов с картофелем и луком

Ингредиенты: 500 г свежих грибов, 3 картофелины, 3 луковицы, 5 ст. ложек сметаны, молотый черный перец, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Грибы отварите в подсоленной воде, охладите и нарежьте ломтиками. Картофель отварите в мундире, остудите, очистите и также нарежьте ломтиками.

Подготовленные продукты выложите в салатник. Добавьте мелко нарубленный лук. Посолите и поперчите по вкусу, заправьте сметаной и перемешайте.

Салат из грибов, зеленого лука и петрушки

Ингредиенты: 100 г свежих грибов, 100 г зелени петрушки, 100 г зеленого лука, растительное масло, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Грибы очистите, промойте и нарежьте небольшими кусочками. Затем поджарьте на растительном масле и охладите. Зеленый лук и зелень петрушки мелко нарубите. Подготовленные продукты смешайте и посолите по вкусу.

Салат из грибов и помидоров

Ингредиенты: 300 г свежих грибов, 2 помидора, 2 картофелины, 1 луковица, растительное масло, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Грибы отварите в подсоленной воде, охладите и нарежьте крупными кусочками. Картофель отварите в мундире, очистите, охладите и нарежьте ломтиками.

Подготовленные продукты выложите в салатник и хорошо перемешайте. Добавьте нарезанные дольками помидоры и мелко нарубленный лук. Посолите и заправьте растительным маслом.

Салат из грибов с творогом

Ингредиенты: 300 г свежих грибов, 100 г творога, 1 луковица, 1 ст. ложка молока, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Грибы отварите в подсоленной воде и мелко нарежьте. Лук измельчите. Творог разотрите с молоком.

Смешайте подготовленные продукты и выложите в салатник.

Салат грибной с сыром и зеленым горошком

Ингредиенты: 200 г свежих грибов, 3 вареных яйца, 50 г сыра твердых сортов, 100 г зеленого горошка, 4 ст. ложки майонеза, молотый черный перец, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Грибы отварите в подсоленной воде и нарежьте крупными кубиками. Два яйца и белок третьего также нарежьте крупными кубиками.

Подготовленные продукты смешайте с консервированным зеленым горошком и натертым на крупной терке сыром. Посолите, поперчите, заправьте майонезом и перемешайте.

Готовый салат украсьте раскрошенным яичным желтком.

Салат грибной с ветчиной

Ингредиенты: 250 г свежих грибов, 50 г ветчины, 2 вареных яйца, 4 помидора, 1 луковица, зелень петрушки, 4 ст. ложки растительного масла, 3 %-й уксус, молотый черный перец, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Грибы нарежьте кусочками, потушите в небольшом количестве масла в течение 10 минут и охладите. Помидоры разрежьте вдоль на 2 части и нарежьте каждую поперечными ломтиками. Лук нашинкуйте, яйца и ветчину мелко нарежьте.

Подготовленные продукты выложите в салатник, посолите и поперчите. Заправьте растительным маслом с уксусом и перемешайте.

Перед подачей к столу украсьте мелко нарубленной зеленью петрушки.

? Салат грибной с ветчиной, птицей и языком «Бум»

Ингредиенты: 300 г свежих грибов, 100 г ветчины, 300 г отварного куриного филе, 100 г отварного языка, несколько листьев зеленого салата, зелень кудрявой петрушки.

Для заправки: 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка горчицы, 2 ст. ложки уксуса, молотый черный перец, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Отваренные грибы, ветчину, куриное филе, ломтик языка нарежьте лапшой. Полейте заправкой и перемешайте. Выложите в салатник на листья зеленого салата.

Для приготовления заправки тщательно размешайте растительное масло с горчицей и уксусом. Добавьте по вкусу соль и молотый черный перец.

Перед подачей к столу украсьте салат веточками кудрявой петрушки.

Салат грибной с куриным филе

Ингредиенты: 150 г грибов, 150 г отварного куриного филе, 150 г корня сельдерея, 20 г каперсов, 50 г сыра твердых сортов, 1 помидор, 4 ст. ложки майонеза, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Отваренные целиком грибы и сельдерей нарежьте лапшой. Отварное куриное филе разделите руками на тонкие волокна.

Подготовленные продукты выложите в салатник. Посыпьте тертым сыром, добавьте каперсы. Посолите по вкусу, заправьте майонезом и перемешайте.

Перед подачей к столу украсьте дольками помидоров.

Салат грибной с отварной свиной

Ингредиенты: 200 г лисичек, 200 г отварной нежирной свинины, 1 свежий огурец, 1 луковица, 50 г зеленого лука, 100 г зелени укропа и кинзы, 1 стакан сметаны, растительное масло, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Лисички очистите, промойте и нарежьте кусочками. Поджарьте в растительном масле с измельченным луком и охладите.

Отварную свинину и свежий огурец нарежьте кубиками. Зеленый лук и зелень мелко нарубите.

Подготовленные продукты смешайте, посолите и заправьте сметаной.

Ягоды и фрукты

Салат вишневый

Ингредиенты: 1 стакан спелой вишни без косточек, 5 ст. ложек сливок, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка измельченного фундука, 2 ст. ложки тертого шоколада.

Способ приготовления:

Выложите в неглубокий салатник ягоды вишни. Залейте сливками, взбитыми с сахаром. Украсьте измельченным фундуком и тертым шоколадом.

Салат из вишни, черешни и земляники

Ингредиенты: 1 стакан вишни без косточек, 1 стакан розовой черешни без косточек, ? стакана земляники, 1 апельсин, 1 лимон, 4 ст. ложки измельченных ядер грецких орехов, 2 ст. ложки сахара.

Способ приготовления:

Апельсин очистите от кожуры и нарежьте небольшими кусочками. Соедините с ягодами и измельченными ядрами грецких орехов. Выложите в салатник, посыпьте сахаром,

полейте соком лимона и аккуратно перемешайте. Поставьте в холодное место на 30 минут.

? Салат вишнево-яблочный в сиропе «Искушение»

Ингредиенты: 1 стакан вишен без косточек, 1 большое яблоко, ? стакана чернослива без косточек, 1 стакан сливок, 100 г шоколадного мороженого.

Для сиропа: 1 стакан сахара, 4 ст. ложки 3%-го уксуса, цедра 1 лимона, корица и гвоздика по вкусу.

Способ приготовления:

Чернослив промойте, залейте холодной водой и оставьте на сутки. Затем ягоды достаньте и измельчите, а воду используйте для приготовления сиропа.

Сварите сироп. Для этого вскипятите воду (1 стакан), оставшуюся из-под чернослива. Добавьте сахар, цедру лимона, корицу и гвоздику. Прокипятите 1 – 2 минуты.

Опустите в кипящий сироп очищенное яблоко, нарезанное ломтиками, и ягоды вишни. Проварите в течение 5 минут на слабом огне, откиньте на дуршлаг и остудите.

Смешайте измельченный чернослив с проваренными в сиропе продуктами и распределите по порционным вазочкам. Перед подачей к столу залейте каждую порцию сливками, взбитыми с мороженым, и украсьте измельченным черносливом.

Салат из клубники

Ингредиенты: 10 крупных ягод клубники, 3 ст. ложки жирной сметаны, 1 ? ст. ложки сахара, ? ч. ложки измельченной цедры лимона.

Способ приготовления:

Ягоды клубники промойте, удалите плодоножки, разрежьте вдоль на 2 части. Выложите в порционные вазочки, залейте сметаной, взбитой с сахаром, и украсьте измельченной цедрой лимона.

? Салат из малины и черной смородины «Малиновое настроение»

Ингредиенты: 1 стакан красной малины, ? стакана черной смородины, 200 г шоколадного мороженого, 4 ст. ложки вишневого ликера, 1 ст. ложка тертого белого шоколада.

Способ приготовления:

Очистите малину и смородину от плодоножек, аккуратно перемешайте и выложите в порционные вазочки. На каждую порцию положите по 2 шарика шоколадного мороженого, полейте вишневым ликером и украсьте тертым белым шоколадом.

Салат из крыжовника и черной смородины

Ингредиенты: ? стакана спелого крыжовника, ? стакана черной смородины, 3 ст. ложки меда, 1 ст. ложка сахарной пудры.

Способ приготовления:

Ягоды крыжовника разрежьте на 2 части, залейте медом и оставьте на 20 минут. Затем соедините с ягодами черной смородины и осторожно перемешайте.

Перед подачей к столу присыпьте сахарной пудрой и украсьте листиками мяты.

Салат фруктовый с йогуртом

Ингредиенты: 5 абрикосов, 5 слив, ? стакана черешни без косточек, ? стакана смородины, 2 ст. ложки йогурта, 2 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка сока лимона, 1 ст. ложка измельченной цедры лимона.

Способ приготовления:

Абрикосы и сливы разрежьте пополам, достаньте косточки, мякоть нарежьте ломтиками и выложите в салатник. Добавьте черешню и смородину, осторожно перемешайте и полейте йогуртом, смешанным с сахаром и лимонным соком. Украсьте измельченной цедрой лимона.

Перед подачей к столу охладите.

? Салат из абрикосов с орехами «Оранжевое чудо»

Ингредиенты: 10 крупных спелых абрикосов, 10 ядер грецкого ореха, 1 стакан сливок, сахар по вкусу.

Способ приготовления:

Абрикосы вымойте, надрежьте вдоль и осторожно удалите косточку. В серединку положите ядро грецкого ореха. Затем выложите неглубокий салатник. Залейте сливками, взбитыми с сахаром. Поставьте в холодильник на 1 час.

Салат из яблок с грецкими орехами

Ингредиенты: ? кг яблок, 100 г ядер грецких орехов, цедра 1 лимона, 5 ст. ложек густых сливок, 1 ч. ложка ванильного сахара, сахар по вкусу.

Для сиропа: вода, сахар по вкусу.

Способ приготовления:

Приготовьте сироп. Для этого в кипящую воду добавьте по вкусу сахар и кипятите в течение 1 – 2 минут.

Яблоки очистите от кожуры и сердцевин и нарежьте ломтиками. Опустите ломтики яблок в кипящий сироп и проварите в течение 2 – 3 минут. Затем достаньте из сиропа, остудите и выложите в салатник.

Ядра грецких орехов измельчите. Цедру лимона натрите на мелкой терке. Смешайте и выложите на яблоки.

Перед подачей к столу полейте салат сливками, взбитыми с сахаром и ванилью.

Салат из яблок и груш

Ингредиенты: 1 большое яблоко, 1 большая груша, 5 спелых слив, 2 ст. ложки «Сыра домашнего зерненого» или рассыпчатого творога, 3 ст. ложки сливок, сахар по вкусу.

Способ приготовления:

Очищенные от кожуры и сердцевин яблоко и грушу нарежьте кубиками. Сливы разрежьте пополам, достаньте косточку, мякоть нарежьте ломтиками.

Выложите подготовленные фрукты в салатник и перемешайте. Добавьте творог и полейте сливками, взбитыми с сахаром. Украсьте ломтиками слив.

Салат из яблок и ананаса

Ингредиенты: 3 больших яблока, 1 средний ананас, 3 крупные сливы, 3 ст. ложки сливок, сахар по вкусу.

Способ приготовления:

Ананас очистите от кожуры, удалите сердцевину, мякоть нарежьте небольшими кусочками. Яблоки также нарежьте кусочками, предварительно очистив от кожуры и семян.

Сливы разрежьте пополам, достаньте косточку, мякоть нарежьте ломтиками.

Подготовленные продукты соедините, перемешайте, выложите в салатник и поставьте в холодильник на 30 минут.

Перед подачей к столу полейте салат сливками, взбитыми с сахаром.

? Салат из ананасов и клубники «Изысканный вкус»

Ингредиенты: 1 небольшой ананас, 2 стакана клубники, 3 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка ванильного сахара, 5 ст. ложек густых сливок.

Способ приготовления:

Ананас очистите от кожуры, мякоть нарежьте ломтиками, предварительно удалив сердцевину. Клубнику тщательно промойте, удалите плодоножки и разрежьте ягоды вдоль на несколько частей.

Подготовленные фрукты выложите в салатник, перемешайте и залейте сливками, взбитыми с сахаром.

Совет. Вместо клубники в салат можно положить малину.

Салат из ананасов

Ингредиенты: 1 большой ананас, 1 большое яблоко, 3 груши, 200 г белого винограда «кишмиш», 1 ст. ложка ананасового ликера, сахар по вкусу.

Способ приготовления:

Разрежьте ананас вдоль пополам. Срежьте мякоть, у которой удалите сердцевину. Яблоко и груши нарежьте тонкими дольками, предварительно очистив их от кожуры и удалив сердцевину.

Подготовленные продукты выложите в фарфоровую или стеклянную посуду. Добавьте

виноград, сахар, ликер и осторожно перемешайте.

Накройте посуду с салатом крышкой и поставьте в холодное место. Когда сахар растворится, выложите салат в кожуру от ананасов и подавайте на стол.

Салат из дыни

Ингредиенты: 1 дыня сорта «торпеда», 1 лимон, сахар по вкусу.

Способ приготовления:

Разрежьте дыню вдоль на 2 неравные части, очистите от семян, аккуратно достаньте мякоть и нарежьте тонкими короткими ломтиками.

Выложите ломтики в чашу из дынной кожуры, пересыпая каждый слой сахаром. Полейте сверху соком лимона.

Совет. Салат можно подавать и в стеклянной салатнице.

Салат из дыни, апельсинов и бананов

Ингредиенты: 1 небольшая дыня, 4 больших апельсина, 3 банана, 3 ст. ложки меда, 5 ст. ложек густых сливок, сахар по вкусу.

Способ приготовления:

Очистите дыню от кожуры и семян, мякоть нарежьте кубиками. Очищенные от кожуры бананы нарежьте кружочками. 3 апельсина очистите от кожуры, разрежьте пополам и нарежьте небольшими кусочками. Из оставшегося апельсина выдавите сок.

Подготовленные фрукты соедините, заправьте медом и апельсиновым соком, осторожно перемешайте и выложите в салатник горкой.

Перед подачей к столу залейте фруктовую горку сливками, взбитыми с сахаром.

Совет. Вместо апельсинового сока салат можно заправить лимонным соком.

Салат из апельсинов, бананов и яблок

Ингредиенты: 2 апельсина, 3 банана, 5 кислых яблок, 1 стакан сливок, сахар по вкусу.

Способ приготовления:

Яблоки очистите от кожуры и сердцевин и натрите на крупной терке. Апельсины очистите от кожуры, разрежьте пополам и нарежьте маленькими кусочками. Подготовленные продукты перемешайте.

Выложите на блюдо предварительно очищенные и нарезанные кружочками бананы. На них уложите апельсиново-яблочную массу. Залейте салат сливками, взбитыми с сахаром.

Салат цитрусовый

Ингредиенты: 1 грейпфрут, 2 больших апельсина, 1 большое яблоко, 200 г жирной сметаны, сахар по вкусу.

Способ приготовления:

У цитрусовых срежьте кожуру, мякоть мелко нарежьте. Очищенное от кожуры и сердцевин яблоко натрите на крупной терке и сразу же добавьте к измельченным апельсинам и грейпфруту. Все тщательно перемешайте. Разделите на порции и залейте каждую сметаной, взбитой с сахаром. Украсьте измельченной (натертой на мелкой терке) апельсиновой цедрой.

? Салат из цитрусовых с мороженым «Лимонная вуаль»

Ингредиенты: 1 грейпфрут, 2 апельсина, 2 больших персика, 1 груша, 3 ст. ложки меда, 200 г мороженого, 4 ст. ложки апельсинового ликера, 4 ст. ложки сока лимона, 2 ч. ложки измельченной цедры лимона.

Способ приготовления:

Апельсины и грейпфрут очистите от кожуры и пленок, мякоть нарежьте небольшими кусочками, залейте медом и оставьте на 30 минут. Персики разрежьте пополам, достаньте косточку, срежьте кожицу, мякоть нарежьте тонкими ломтиками. Грушу очистите от кожуры и сердцевин и нарежьте брусочками.

Все фрукты соедините, аккуратно перемешайте и разложите по порционным вазочкам. На каждую порцию положите по 2 шарика мороженого. Полейте мороженое лимонным соком, затем апельсиновым ликером, украсьте лимонной цедрой.

? Салат из арбуза с шампанским «Арбузная корзина»

Ингредиенты: 1 средний астраханский арбуз, 2 киви, 2 груши, 2 яблока, 1 стакан шампанского.

Способ приготовления:

Надрежьте арбуз так, чтобы из него получилась корзина (из нижней половины чаша, из верхней – ручка). Столовой ложкой достаньте мякоть, удалите косточки.

Очищенные от кожицы и семян фрукты нарежьте кусочками.

Подготовленные продукты осторожно перемешайте, выложите в арбузную чашу и залейте холодным шампанским.

Перед подачей к столу охладите.

Салат из чернослива с орехами

Ингредиенты: 250 г чернослива, 1 стакан ядер грецкого ореха, 3 зубчика чеснока, 1 стакан майонеза, 1 ч. ложка сахара, сок ? лимона, зелень петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Чернослив промойте, залейте холодной водой так, чтобы она только покрыла ягоды, и оставьте на сутки. Затем надрежьте набухшие ягоды и достаньте косточки. Подготовленный чернослив подсушите, выложив ягоды на деревянную доску.

Ядра орехов пропустите через мясорубку, чеснок натрите на мелкой терке или истолките в ступке. Выложите чеснок и орехи в фарфоровую посуду и вымешайте до однородной массы. Затем посолите, влейте сок лимона и разотрите массу добела.

Начините ягоды ореховой массой и выложите горкой в салатник. Залейте майонезом, смешанным с сахаром. Украсьте ядрами орехов и ломтиками лимона.

Совет. Вместо майонеза с сахаром ягоды можно залить сметаной с сахарной пудрой.

Осень

Яблоки, морковь, свекла, хрен

Салат из моркови и орехов

Ингредиенты: 3 моркови, 2 ст. ложки толченых грецких орехов, 1 лимон, 4 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Очищенную морковь натрите на мелкой терке и выложите в салатник. Добавьте толченые грецкие орехи. Разрежьте лимон пополам и выдавите сок на подготовленные продукты. Заправьте салат растительным маслом, посолите и хорошо перемешайте.

Салат из моркови с медом

Ингредиенты: 2 большие моркови, 2 ст. ложки жидкого меда, 2 ст. ложки сметаны, 40 г зелени петрушки.

Способ приготовления:

Очищенную морковь натрите на мелкой терке. Зелень петрушки измельчите.

Подготовленные продукты выложите в салатник. Заправьте медом и сметаной, хорошо перемешайте. При желании салат можно подкислить лимонной кислотой.

Салат из моркови, яблок и брынзы

Ингредиенты: 1 большая морковь, 2 яблока, 100 г брынзы, 1 луковица, 1 ст. ложка сока лимона, 4 ст. ложки майонеза, молотый черный перец.

Способ приготовления:

Очищенные яблоки и морковь нарежьте тонкой соломкой. Брынзу нарежьте кубиками, лук измельчите.

Подготовленные продукты выложите в салатник, заправьте соком лимона и майонезом. Тщательно перемешайте. При желании салат можно приправить молотым черным перцем.

Салат из моркови и яблок со сметаной

Ингредиенты: 2 моркови, 2 яблока, 1 ч. ложка мелкорубленной зелени петрушки.

Для заправки: ? стакана сметаны, 2 ст. ложки растительного масла, сок одного лимона, 1 сырой яичный желток, щепотка лимонной цедры, щепотка молотого черного перца, 1 ч. ложка сахара, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Яблоки очистите от кожуры и сердцевин, смажьте серединкой отжатого лимона, чтобы они не потемнели, и натрите на крупной терке в салатник. Морковь очистите, натрите на мелкой терке и добавьте к яблокам. Перемешайте, залейте салатной заправкой, украсьте зеленью петрушки.

Для заправки смешайте в фаянсовой чашке растительное масло с соком лимона. Затем добавьте яичный желток, сметану и специи.

Салат из моркови и сельдерея

Ингредиенты: 1 морковь, 1 корень сельдерея, 40 г зеленого лука, 40 г зелени петрушки.

Для заправки: 2 ст. ложки растительного масла, сок 1 лимона, соль по вкусу.

Для украшения: 1 вареное яйцо, маслины.

Способ приготовления:

Очищенные морковь и корень сельдерея натрите на мелкой терке. Лук и зелень петрушки мелко порубите. Подготовленные продукты выложите в салатник, залейте заправкой, перемешайте. Перед подачей к столу украсьте кружочками яйца и маслинами.

Для приготовления заправки добавьте в растительное масло сок лимона и соль.

Совет. Салат можно подавать как гарнир к жареному мясу.

? Салат из моркови с луком и семги «Радуга»

Ингредиенты: 2 моркови, 2 луковицы, 200 г вареной семги, 3 вареных яйца, 1 пучок зеленого салата, майонез, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Очищенную морковь натрите на крупной терке, лук нарежьте полукольцами. Подготовленные продукты обжарьте в растительном масле до золотистого цвета.

Филе вареной семги нарежьте небольшими ломтиками. Яйца натрите на крупной терке.

Выложите ингредиенты в салатник слоями. Ломтики семги положите на крупно нарезанные листья зеленого салата. На рыбу выложите обжаренные морковь и лук, затем тертые яйца. Залейте салат майонезом, украсьте измельченной зеленью петрушки и поставьте в холодное место на 30 минут.

Салат из свеклы и яблока с майонезом

Ингредиенты: 1 небольшая свекла, 1 кислое яблоко, несколько маслин без косточек, ? лимона, 3 ст. ложки майонеза.

Способ приготовления:

Выдавите из лимона сок, а цедру натрите на мелкой терке. Свеклу и яблоко очистите от кожуры и натрите на крупной терке в эмалированную емкость. Добавьте щепотку цедры, полейте лимонным соком (по вкусу), заправьте майонезом и хорошо перемешайте.

Перед подачей к столу распределите салат на порции и каждую украсьте маслиной.

Салат из свеклы с грецкими орехами

Ингредиенты: 1 свекла средней величины, 3 ст. ложки толченых грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 3 ст. ложки майонеза, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Свеклу отварите до готовности, остудите и натрите на крупной терке. Добавьте натертый на мелкой терке чеснок и толченые орехи. Посолите, заправьте майонезом и хорошо перемешайте.

Перед подачей к столу охладите.

Совет. Вместо чеснока можно добавить в салат 1 ч. ложку готового хрена.

Салат из свеклы с хреном

Ингредиенты: 1 большая свекла, 2 луковицы, 50 г хрена, 1 банка зеленого горошка, 1

4. ложка горчицы, 3 ст. ложки майонеза, ? ч. ложки уксуса, растительное масло, несколько веточек петрушки для украшения, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Свеклу отварите, остудите, очистите и натрите на крупной терке. Лук нарежьте полукольцами и поджарьте в растительном масле до золотистого цвета. Хрен очистите и натрите на терке.

Подготовленные продукты выложите в салатник. Добавьте зеленый горошек. Посолите, сбрызните уксусом, заправьте майонезом и горчицей, хорошо перемешайте.

Перед подачей к столу украсьте зеленью петрушки.

? Салат из сыра, яблок и орехов «Сырные трубочки»

Ингредиенты: 200 г сыра твердых сортов, 1 яблоко, 50 г грецких орехов, листья зеленого салата, 4 ст. ложки сметаны.

Способ приготовления:

Сыр и очищенное от кожуры и сердцевины яблоко натрите на крупной терке. Добавьте измельченные грецкие орехи, заправьте сметаной и хорошо перемешайте.

На листья зеленого салата выложите подготовленную смесь и сверните их трубочками.

Украсьте сметаной и тертым сыром.

Салат слоеный из яблок, яиц и сыра

Ингредиенты: 2 яблока, 4 вареных яйца, 100 г сыра твердых сортов, 1 луковица, майонез, сок лимона, 1 ст. ложка измельченной зелени.

Способ приготовления:

Лук нарежьте кольцами, обдайте кипятком и остудите. Выложите в неглубокий салатник и покройте майонезом.

Яйца нарежьте тонкими кружочками, выложите в салатник на лук и также покройте майонезом.

Яблоки очистите от кожуры и сердцевины, натрите на крупной терке прямо в салатник на слой яиц, сбрызните соком лимона, чтобы не потемнели, и промажьте майонезом.

Сыр натрите в салатник на слой яблок, смажьте майонезом и украсьте измельченной зеленью.

Подавайте к столу не ранее чем через 30 минут после приготовления.

Салат из яблок, сладкого перца и редьки

Ингредиенты: 1 крупная редька, 1 крупное яблоко, 1 сладкий красный перец, 3 зубчика чеснока, майонез по вкусу.

Способ приготовления:

Редьку и яблоко очистите и нарежьте соломкой. Перец разрежьте вдоль на 2 части, очистите от семян и также нарежьте соломкой. Чеснок натрите на мелкой терке. Все смешайте и залейте майонезом.

Овощной салат с хреном

Ингредиенты: 1 корень хрена, 1 морковь, 1 яблоко, 150 г белокочанной капусты, 1 луковица, 2 стебля зеленого лука, 40 г зелени укропа, 4 ст. ложки сметаны, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Выложите в салатник мелко нашинкованную капусту и очищенное от кожуры и сердцевины яблоко, нарезанное соломкой. Добавьте натертые на крупной терке предварительно очищенные морковь и хрен, мелко нарубленные лук и зелень укропа. Посолите, заправьте сметаной и тщательно перемешайте.

Перед подачей к столу салат можно украсить веточками петрушки.

Совет. Салат можно подавать как гарнир к жареному мясу.

Салат из грибов с хреном

Ингредиенты: 500 г грибов, 40 г хрена, 2 яйца, 200 г сметаны, 2 стебля зеленого лука, 1 ст. ложка измельченной зелени укропа и петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Грибы отварите в подсоленной воде и нарежьте соломкой. Яйца отварите, очистите и

разомните вилкой. Хрен очистите и натрите на мелкой терке.

Подготовленные продукты осторожно перемешайте, посолите и заправьте сметаной. Выложите в салатник и украсьте измельченной зеленью и зеленым луком.

Совет. В салат можно добавить уксус и сахар по вкусу.

Салат из копченой скумбрии с хреном

Ингредиенты: 400 г скумбрии горячего копчения, 2 вареных яйца, 2 вареные картофелины, 3 ст. ложки измельченного хрена, 150 г майонеза, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки и укропа.

Способ приготовления:

Очистите скумбрию от кожи, отделите от костей и нарежьте небольшими кусочками. Такими же кусочками нарежьте вареные яйца и картофель.

Подготовленные продукты выложите в салатник. Добавьте тертый хрен и майонез. Осторожно перемешайте и посыпьте измельченной зеленью.

Капуста цветная и белокочанная

Салат из белокочанной капусты

Ингредиенты: 1 небольшой кочан капусты, 5 морковок, 2 яблока, ? корня сельдерея, ? стакана измельченных грецких орехов, лимонный сок, 125 г майонеза, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Капусту нашинкуйте, посолите и примните. Очищенные морковь, сельдерей и яблоки натрите на крупной терке.

Подготовленные продукты выложите в салатник, сбрызните лимонным соком, заправьте майонезом и охладите.

Перед подачей к столу засыпьте салат измельченными грецкими орехами.

Совет. Салат можно подавать как гарнир к жареному мясу.

Салат из свежей капусты со сладким перцем

Ингредиенты: 200 г белокочанной капусты, 1 сладкий перец, 1 помидор, 100 г ветчины, 3 ст. ложки отварного риса, ? луковицы, 40 г зелени петрушки, 2 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложка горчицы, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Белокочанную капусту нашинкуйте. Перец, помидор, ветчину нарежьте полосками. Подготовленные продукты выложите в салатник.

Добавьте к ним рис, мелко нарезанные лук и зелень. Посолите, заправьте майонезом, смешанным с горчицей, перемешайте.

Салат из цветной капусты и помидоров

Ингредиенты: ? кг цветной капусты, 2 помидора, 4 ст. ложки майонеза или сметаны, 40 г зелени укропа, молотый черный перец и соль по вкусу.

Способ приготовления:

Помидоры нарежьте дольками, посыпьте солью и молотым черным перцем и поставьте в холодильник.

Цветную капусту отварите в подсоленной воде, достаньте и остудите. Затем разберите на соцветия как можно мельче и выложите в салатник.

Зелень укропа мелко нарубите, смешайте со сметаной или майонезом. Влейте в салатник с цветной капустой, перемешайте. Добавьте помидоры и еще раз осторожно перемешайте.

Салат из цветной капусты и моркови

Ингредиенты: 1 маленький кочан цветной капусты, 3 морковки, 1 ст. ложка растительного масла, тмин.

Для заправки: 2 ст. ложки растительного масла, уксус, горчица, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Вымытую цветную капусту разделите на соцветия, морковь очистите. В подсоленный

кипяток влейте 1 ст. ложку растительного масла, положите подготовленные овощи и варите до готовности. Затем откиньте на дуршлаг и охладите.

Выложите в салатник нарезанную кружочками цветную капусту, на нее – нарезанную кубиками морковь. Залейте заправкой.

Для приготовления заправки добавьте в часть отвара 2 ст. ложки растительного масла, уксус, горчицу и соль по вкусу.

Выдержите салат в холодном месте не менее 30 минут. Перед подачей к столу посыпьте тмином.

Совет. Салат можно подавать как гарнир к горячим мясным и рыбным блюдам.

Салат из цветной капусты с солеными огурцами

Ингредиенты: 300 г цветной капусты, 2 соленых огурца, 1 луковица, 4 ст. ложки сметаны, 40 г зелени петрушки.

Способ приготовления:

Капусту отварите в подсоленной воде, охладите и мелко нашинкуйте. Соленые огурцы очистите от кожицы и семян и нарежьте тонкими ломтиками. Лук и зелень измельчите.

Выложите подготовленные продукты в салатник, залейте сметаной, перемешайте.

? Салат из цветной капусты с телятиной и петрушкой «Кукушкино гнездо»

Ингредиенты: ? кг цветной капусты, 400 г телятины, 100 г петрушки, 2 куриных яйца, 2 луковицы, 100 г зелени петрушки, растительное масло, майонез, молотый черный перец, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Цветную капусту разберите на соцветия, оставив ножки, опустите в кипящую воду, проварите в течение 5 минут, откиньте на дуршлаг и остудите. Затем запанируйте в муке и обжарьте в растительном масле. Телятину и лук нарежьте соломкой и тоже обжарьте по отдельности в растительном масле.

На широком блюде сформируйте «гнездо». На дно положите крупно нарезанную петрушку (без стебельков). Сверху выложите соцветия цветной капусты ножками к центру блюда. Закройте ножки жареным мясом. Затем положите слой жареного лука. Вареные яйца разрежьте поперек на 2 части и поставьте в центр «гнезда» разрезами вниз.

При подаче к столу залейте салат майонезом.

Салат из цветной капусты и брынзы с орехами

Ингредиенты: 500 г цветной капусты, 100 г брынзы, 2 ст. ложки толченых грецких орехов, 2 ст. ложки мелко нарубленного зеленого лука, соль по вкусу.

Для заправки: 100 г 3 %-го кефира, 2 ст. ложки сметаны.

Способ приготовления:

Цветную капусту отварите в подсоленной воде, охладите и мелко нарубите. Брынзу нарежьте маленькими кубиками.

Подготовленные продукты выложите в салатник, перемешайте с измельченными грецкими орехами и зеленым луком. Полейте заправкой, при необходимости подсолите.

Для приготовления заправки взбейте кефир со сметаной.

Салат из цветной капусты с тертым сыром

Ингредиенты: ? кг цветной капусты, 50 г сыра твердых сортов, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Цветную капусту разберите на соцветия и отварите в подсоленной и подкисленной уксусом воде до готовности. Остудите и выложите в салатник. Добавьте натертый на мелкой терке сыр и измельченный лук. Заправьте растительным маслом и хорошо перемешайте.

Совет. Салат можно подавать как гарнир к жареному мясу.

Болгарский перец

Салат из красного и зеленого сладкого перца

Ингредиенты: 3 красных сладких перца, 3 зеленых сладких перца, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Перец разрежьте вдоль на 2 части, очистите от семян, нарежьте соломкой и выложите в салатник. Добавьте мелко нарубленный лук. Посолите, заправьте растительным маслом и лимонным соком, перемешайте.

Салат из сладкого перца, корня сельдерея и яблока

Ингредиенты: 4 сладких перца, 20 г корня сельдерея, 1 яблоко, 2 ст. ложки майонеза, молотый черный перец, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Сладкий перец, корень сельдерея и очищенное от кожуры и сердцевинки яблоко нарежьте соломкой. Выложите подготовленные продукты в салатник, посолите, поперчите по вкусу, заправьте майонезом и хорошо перемешайте.

Салат из красного сладкого перца с солеными огурцами

Ингредиенты: 3 сладких красных перца, 2 соленых огурца, 1 большой помидор, 2 стебля зеленого лука, 40 г зелени петрушки, 100 г майонеза.

Способ приготовления:

Перец очистите от семян, разрежьте вдоль на 4 части и нарежьте поперек очень тонкой соломкой. Помидор и огурцы измельчите. Зеленый лук и петрушку мелко нарубите. Все продукты выложите в салатник, перемешайте и заправьте майонезом.

Салат из сладкого перца, риса и зеленого горошка

Ингредиенты: 7 сладких перцев, ? стакана риса, ? стакана отварного зеленого горошка, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки лимонного сока, молотый черный перец, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Всыпьте рис в кастрюлю с кипящей водой и варите в течение 10 минут. Затем откиньте на дуршлаг и промойте холодной водой. Сладкий перец очистите от семян и нарежьте соломкой.

Подготовленные продукты выложите в салатник, добавьте зеленый горошек. Поперчите, посолите, перемешайте и заправьте растительным маслом с лимонным соком.

Совет. Салат можно подавать как гарнир к жареной птице.

Салат из болгарского перца с копченой грудинкой

Ингредиенты: 1 красный болгарский перец, 1 зеленый болгарский перец, 1 желтый болгарский перец, 100 г копченой грудинки, 2 помидора, 100 г сыра твердых сортов, 3 стебля зеленого лука, 5 – 6 маслин.

Для заправки: 1 ст. ложка майонеза, 2 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки кетчупа, 1 ч. ложка сахара, сок 1 лимона, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Очищенный от семян болгарский перец, копченую грудинку и сыр нарежьте соломкой. Помидор обдайте кипятком, снимите кожицу и также нарежьте соломкой. Зеленый лук измельчите.

Подготовленные овощи выложите в салатник, полейте заправкой и хорошо перемешайте.

Для заправки смешайте майонез, сметану и кетчуп. Добавьте измельченную зелень петрушки, лимонный сок и соль по вкусу.

Перед подачей к столу украсьте салат маслинами.

Салат из болгарского перца, «Фетаки» и копченого куриного филе

Ингредиенты: 4 красных болгарских перца, 1 пачка брынзы «Фетаки», 400 г копченого куриного филе, 100 г белокочанной капусты, 1 вареное яйцо, 100 г маслин без косточек, майонез.

Способ приготовления:

Капусту тонко нашинкуйте и разотрите без соли. Копченое куриное филе, болгарский

перец и яйцо нарежьте полосками. Брынзу нарежьте кубиками. Маслины разрежьте на 2 части.

Подготовленные продукты выложите в салатник и оставьте на 30 минут в холодном месте.

Перед подачей к столу заправьте майонезом.

Салат из печеного сладкого перца, чеснока и орехов

Ингредиенты: 9 сладких перцев.

Для заправки: 5 зубчиков чеснока, 2 ст. ложки толченных грецких орехов, 150 г сметаны, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, лимонный сок, молотый черный перец, соль, сахар по вкусу.

Способ приготовления:

Перец запекают, удаляют семена, снимают кожицу и нарезают крупной соломкой.

Выложите в салатник, добавьте заправку и засыпьте зеленью петрушки.

Для приготовления заправки растолките натертый чеснок с орехами. Добавьте молотый черный перец, соль, сахар и лимонный сок. Влейте сметану и хорошо размешайте.

Салат из печеного сладкого перца с помидорами

Ингредиенты: 5 сладких перцев, 2 помидора, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, 3 ст. ложки растительного масла, сок лимона, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Перец запекают в духовке, снимают кожицу, удаляют семена и нарезают крупной соломкой. Помидор нарежьте ломтиками, лук – полукольцами.

Подготовленные продукты выложите в салатник. Добавьте толченный чеснок, посолите, сбрызните соком лимона, полейте растительным маслом и перемешайте.

Перед подачей к столу украсьте измельченной зеленью петрушки.

? Салат из печеного перца и лимона «Болгарочка»

Ингредиенты: 8 сладких перцев, ? лимона, 10 маслин без косточек, 1 ст. ложка измельченных ядер грецкого ореха, 1 маленький жгучий перец, 3 зубчика чеснока, 200 г зелени петрушки, соль по вкусу.

Для заправки: 2 помидора, ? лимона, 5 ст. ложек растительного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Болгарский перец запекают в духовке. Затем разрежьте, удалите семена и снимите кожицу. Нарежьте мякоть вдоль крупными полосками, посолите и оставьте на 30 минут.

Половину лимона очистите от кожуры и косточек и нарежьте маленькими кубиками. Маслины нарежьте кружочками. Жгучий перец, чеснок и зелень петрушки измельчите по отдельности.

Приготовьте заправку. Помидоры натрите на крупной терке. Добавьте сок половины лимона и 5 ст. ложек растительного масла. Посолите по вкусу и хорошо перемешайте.

Выложите в салатник на слой петрушки половину подготовленного болгарского перца. Сверху положите кусочки лимона и маслин, измельченный жгучий перец и чеснок. Затем выложите вторую половину печеного перца, измельченную петрушку и все залейте заправкой.

Перед подачей к столу выдержите салат в холодном месте 30 минут.

Салат из жареного болгарского перца с аджикой

Ингредиенты: 5 сладких болгарских перцев, 40 г кинзы.

Для заправки: 1 ч. ложка аджики, 3 ст. ложки сока лимона, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Болгарский перец вымойте, обсушите, выложите на раскаленную сковороду с растительным маслом, накройте крышкой, убавьте огонь и жарьте до готовности. Затем очистите от кожицы и семян, нарежьте полосками и выложите в салатник. Полейте

заправкой и украсьте зеленью кинзы.

Приготовьте заправку: смешайте аджику с соком лимона, растительным маслом и солью.

Перед подачей к столу охладите.

Баклажаны

Салат из баклажанов и помидоров

Ингредиенты: 2 средних баклажана, 2 свежих помидора, 1 сладкий зеленый перец, 5 зубчиков чеснока, 1 ст. ложка мелко нарубленной зелени укропа, 1 ст. ложка мелко нарубленной зелени петрушки, растительное масло, уксус, молотый черный перец, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Баклажаны выложите на противень, поставьте в сильно нагретую духовку и запеките до мягкости. Затем очистите от кожи и мелко порубите. Помидоры и перец обдайте кипятком, очистите от кожи и семян и мелко нарежьте.

Подготовленные овощи выложите в салатник. Добавьте толченый с солью чеснок, посолите и поперчите. Заправьте уксусом, растительным маслом и хорошо перемешайте.

До подачи к столу держите салат в холодильнике.

Салат из баклажанов, зеленого перца и помидоров

Ингредиенты: 2 средних баклажана, 2 зеленых болгарских перца, 2 спелых помидора, 2 зубчика чеснока, растительное масло, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Баклажаны нарежьте тонкими кружочками, положите в подсоленную воду, чтобы ушла горечь. Затем отожмите, обжарьте в растительном масле и выложите в эмалированную емкость.

Зеленый болгарский перец разрежьте вдоль на 2 части, удалите плодоножку и нарежьте поперек крупными полосками. Затем выложите весь нарезанный перец в сковороду с оставшимся от баклажанов растительным маслом и быстро обжарьте. Готовый перец становится мягким, а кожица поджаривается.

Пока жарится перец, разрежьте поджаренные кружочки баклажанов на 2 части и выложите в салатник. Добавьте к теплым баклажанам натертый на мелкой терке чеснок и поджаренный перец. Все хорошо перемешайте и закройте крышкой.

Когда поджаренные овощи остынут, присоедините к ним нарезанные полукругами спелые помидоры. Посолите (соль лучше сыпать на ломтики помидоров, чтобы они пустили сок) и осторожно перемешайте.

Заправлять салат не нужно.

Совет. Салат можно подавать как гарнир к жареному или вареному мясу.

Салат из баклажанов с чесноком

Ингредиенты: 5 небольших молодых баклажанов, ломтики лимона, растительное масло.

Для приправы: 6 зубчиков чеснока, 2 ст. ложки молотых грецких орехов, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки винного уксуса, зелень петрушки, молотый черный перец и соль по вкусу.

Способ приготовления:

Баклажаны нарежьте тонкими кружочками, положите в подсоленную воду на 15 минут, чтобы ушла горечь. Затем поджарьте в растительном масле на сильном огне.

Выложите в неглубокий салатник слоями, смазывая каждый кусочек приправой. Закройте салатник крышкой и выдержите в холодильнике не менее 12 часов.

Для приготовления приправы смешайте толченый чеснок с молотыми орехами, мелко нарубленной зеленью петрушки, растительным маслом и уксусом. Добавьте по вкусу соль и

перец и тщательно перемешайте.

Перед подачей к столу украсьте веточками петрушки и ломтиками лимона.

Совет. Баклажаны можно не поджаривать, а запекать в сильно нагретой духовке в течение 30 минут.

Салат из баклажанов в сметане с укропом

Ингредиенты: 5 небольших молодых баклажанов, 4 помидора, растительное масло.

Для приправы: 4 ст. ложки густой сметаны, 100 г зелени укропа, 3 зубчика чеснока, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Баклажаны нарежьте тонкими кружочками, положите в подсоленную воду на 15 минут, чтобы ушла горечь. Затем поджарьте в растительном масле на сильном огне.

Помидоры разрежьте вдоль на 2 части, а затем нарежьте поперечными ломтиками.

Выложите в неглубокий салатник слой баклажанов, смажьте каждый кружочек приправой и накройте ломтиком помидора. Продолжайте чередовать слои, пока не закончатся баклажаны.

Для приготовления приправы смешайте сметану с мелко нарезанным укропом, тертым чесноком и солью.

Это блюдо подавайте к столу не охлаждая.

? Салат из баклажанов с перцем «Грузия»

Ингредиенты: 3 баклажана, растительное масло.

Для приправы: 2 красных сладких перца, 2 стручка острого перца, 5 зубчиков чеснока, зелень кинзы, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Баклажаны нарежьте тонкими кружочками, положите в подсоленную воду на 15 минут, чтобы ушла горечь. Затем поджарьте в растительном масле на сильном огне.

Выложите баклажаны в неглубокий салатник слоями, смазывая каждый кружочек приправой. Накройте крышкой и выдержите в холодильнике в течение 12 часов.

Для приготовления приправы смешайте перемолотый сладкий и острый перец с толченым чесноком и солью.

Перед подачей к столу украсьте мелко нарезанной зеленью кинзы.

Салат из баклажанов с грецкими орехами в маринаде из соевого соуса

Ингредиенты: 4 баклажана, 4 ст. ложки измельченных ядер грецких орехов, 2 луковицы, 4 зубчика чеснока, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки.

Для маринада: 3 ст. ложки соевого соуса, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка измельченной кинзы, молотый черный перец, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Баклажаны очистите от кожицы, разрежьте вдоль на несколько частей, запеките в духовке до готовности и нарежьте кубиками. Лук измельчите. Мелко нарезанный чеснок разотрите с солью.

Подготовленные продукты выложите в салатник. Добавьте измельченные орехи. Залейте маринадом и хорошо перемешайте. Украсьте измельченной зеленью петрушки.

Для маринада смешайте соевый соус с растительным маслом, измельченной зеленью кинзы, молотым черным перцем и солью по вкусу.

Перед подачей к столу выдержите салат в холодном месте 30 минут.

Салат из баклажанов с луком и горошком

Ингредиенты: 3 маленьких баклажана, 1 большая луковица, 100 г консервированного зеленого горошка, 2 вареных яйца, 1 яблоко, 1 ч. ложка сока лимона, растительное масло, сахар, соль по вкусу.

Для заправки: 4 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка горчицы, 4 ст. ложки сметаны, 2 зубчика чеснока.

Способ приготовления:

Баклажаны очистите от кожицы, нарежьте кубиками и потушите, опустив в сковороду с

разогретым растительным маслом. Лук нарежьте кубиками и добавьте к баклажанам. Как только лук даст запах, сразу же снимите сковороду с огня и переложите содержимое в салатник.

Приготовьте заправку, смешав майонез с горчицей, сметаной и перетертым чесноком.

Охлажденные тушеные баклажаны смешайте с консервированным зеленым горошком, нарезанным соломкой яблоком и вареными яйцами. Посолите, сбрызните лимонным соком, добавьте сахар по вкусу и залейте заправкой.

Зима

Квашеная капуста, соленые огурчики, редька

Салат из квашеной капусты и редьки с грецкими орехами

Ингредиенты: 200 г квашеной капусты, 1 редька, 1 морковь, 3 ст. ложки толченых грецких орехов.

Для заправки: 3 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки капустного рассола, 3 ст. ложки клюквенного сока.

Способ приготовления:

Очищенные овощи натрите на крупной терке и смешайте с квашеной капустой. Добавьте толченые орехи. Полейте заправкой, перемешайте.

Для приготовления заправки соедините растительное масло с рассолом и клюквенным соком.

Салат из квашеной капусты, яиц и сыра

Ингредиенты: 400 г квашеной капусты, 4 вареных яйца, 200 г сыра твердых сортов, 2 корня петрушки, 1 луковица, 4 ст. ложки растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Квашеную капусту и вареные яйца мелко нарубите. Лук и корень петрушки нарежьте соломкой. Сыр натрите на крупной терке.

Подготовленные продукты выложите в салатник. Посолите, поперчите, заправьте растительным маслом и хорошо перемешайте.

Салат картофельный с квашеной капустой

Ингредиенты: 2 средние картофелины, 150 г квашеной капусты, 1 морковь, 1 луковица, 4 ст. ложки сметаны или майонеза.

Способ приготовления:

Картофель с морковью отварите, остудите, очистите, нарежьте небольшими ломтиками и выложите в салатник. Добавьте мелко нарезанный лук и квашеную капусту. Заправьте майонезом или сметаной.

Салат картофельный с солеными огурцами и морковью

Ингредиенты: 3 средние картофелины, 3 соленых огурца, 1 большая морковь, 1 луковица, зелень, сметана или майонез по вкусу.

Способ приготовления:

Картофель с морковью отварите и очистите. Охлажденные овощи и соленые огурцы нарежьте небольшими ломтиками, лук мелко нарубите.

Подготовленные продукты выложите в салатник, заправьте майонезом или сметаной и перемешайте.

Салат яичный под огуречным соусом

Ингредиенты: 4 яйца, 1 луковица.

Для соуса: 1 соленый огурец, 3 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки сметаны, ? ч. ложки тертого хрена, сахар, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Яйца сварите таким образом, чтобы желток получился со слезой. Для этого положите их в холодную воду, доведите до кипения и варите на сильном огне в течение 3 минут. Затем остудите, очистите и нарежьте кружочками. Лук нарежьте тонкими кольцами.

Выложите в неглубокий, желательно стеклянный, салатник кружочки яиц и кольца лука. Залейте все соусом.

Для приготовления соуса натрите очищенный от кожицы соленый огурец на крупной терке. Добавьте к огуречной массе майонез, сметану, тертый хрен, сахар, соль и хорошо перемешайте.

Перед подачей к столу выдержите салат в холодном месте в течение 1 часа.

Салат из редьки, соленых огурцов и помидоров

Ингредиенты: 1 редька, 3 соленых огурца, 3 соленых зеленых помидора.

Для заправки: 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки йогурта, сок лимона.

Способ приготовления:

Редьку нарежьте тонкой соломкой, соленые огурцы и помидоры – кубиками.

Приготовьте заправку: смешайте растительное масло с йогуртом, добавьте по вкусу сок лимона.

Подготовленные продукты выложите в салатник, полейте заправкой, перемешайте.

Перед подачей к столу выдержите в холодном месте 30 минут.

Салат из редьки с репчатым луком

Ингредиенты: 1 редька, 1 луковица, соль по вкусу.

Для заправки: 3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка уксуса, 1 ст. ложка измельченной зелени укропа.

Способ приготовления:

Редьку натрите на крупной терке и обдайте кипятком. Лук мелко нарубите.

Приготовьте заправку: смешайте растительное масло с уксусом и измельченной зеленью укропа.

Выложите подготовленные продукты в салатник, посолите, полейте заправкой и хорошо перемешайте.

Перед подачей к столу выдержите в холодном месте 30 минут.

Салат из редьки, моркови и сыра

Ингредиенты: 1 редька, 1 морковь, 100 г сыра твердых сортов, 2 стебля зеленого лука, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Редьку и морковь натрите на крупной терке, выложите в салатник и посолите по вкусу. Добавьте тертый сыр и измельченный зеленый лук. Заправьте растительным маслом и хорошо перемешайте.

Салат из редьки с копченой курицей

Ингредиенты: 1 редька, 200 г копченого куриного мяса, 2 сваренные в мундирах картофелины, 2 вареных яйца, 2 стебля зеленого лука, майонез, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Редьку натрите на крупной терке. Копченое куриное мясо и очищенный картофель нарежьте соломкой. Яйца разрежьте вдоль на 2 части, желток раскрошите, а белок нарежьте длинными полосками. Зеленый лук измельчите.

Подготовленные продукты выложите в салатник, посолите по вкусу, заправьте майонезом и хорошо перемешайте.

Салат из редьки с отварной телятиной

Ингредиенты: 1 редька, 100 г отварной телятины, 1 луковица, 4 ст. ложки майонеза, растительное масло, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Редьку натрите на крупной терке, выложите в сковороду с растительным маслом и немного потушите. Лук нарежьте полукольцами и обжарьте в растительном масле до золотистого цвета. Телятину нарежьте соломкой.

Подготовленные продукты выложите в салатник, посолите, заправьте майонезом и хорошо перемешайте.

Грибочки соленые, маринованные, сушеные

Салат грибной в пикантном соусе

Ингредиенты: 200 г консервированных грибов, 200 г отварного куриного филе, 100 г консервированного зеленого горошка, листья кочанного салата.

Для соуса: 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка сока лимона, 1 ст. ложка коньяка, 1 ст. ложка кетчупа, ? ст. ложки тертого чеснока, 3 ст. ложки измельченной зелени укропа, молотый черный перец, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Грибы и куриное филе нарежьте ломтиками, смешайте с консервированным зеленым горошком и заправьте соусом.

Для приготовления соуса смешайте сметану, майонез, кетчуп, лимонный сок и коньяк. Добавьте тертый чеснок и измельченный укроп. Посолите и поперчите по вкусу.

Готовый салат выложите на блюдо на листья салата.

Салат грибной с квашеной капустой

Ингредиенты: ? стакана соленых или маринованных грибов, ? стакана квашеной капусты, 1 маленькая луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка измельченного зеленого лука.

Способ приготовления:

Грибы нарежьте и выложите в салатник. Добавьте измельченный лук и квашеную капусту. Заправьте растительным маслом и перемешайте.

Перед подачей к столу украсьте мелко нарезанным зеленым луком.

Совет. При желании в салат можно добавить по вкусу сахару.

Салат из соленых грибов с картофелем и квашеной капустой

Ингредиенты: 300 г соленых грибов, 4 картофелины, 1 луковица, ? стакана квашеной капусты, ? стакана сметаны, соль, сахар и горчица по вкусу.

Способ приготовления:

Картофель сварите в мундире, охладите, очистите и нарежьте кубиками. Грибы нарежьте дольками, лук измельчите.

Подготовленные продукты соедините с нарезанной квашеной капустой. Посолите и заправьте сметаной с сахаром и горчицей.

Салат из соленых грибов и картофеля

Ингредиенты: 300 г соленых грибов, 3 картофелины.

Для соуса: 2 луковицы, 1 неполный стакан сметаны, молотый черный перец, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Картофель очистите, нарежьте крупными кусками и отварите в подсоленной воде. Охлажденный картофель нарежьте ломтиками и выложите в салатник. Сверху положите нарезанные соломкой грибы. Залейте соусом.

Для приготовления соуса смешайте сметану с мелко нарубленным луком, солью и молотым черным перцем.

Салат картофельный с солеными грибами и огурцом

Ингредиенты: 4 картофелины, 100 г соленых или маринованных грибов, 1 соленый огурец, 1 луковица, 4 ст. ложки сметаны или майонеза, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Картофель сварите в мундире, остудите, нарежьте маленькими ломтиками и выложите в салатник. Добавьте нарезанные ломтиками грибы и соленый огурец и полукольцами лук. Посолите по вкусу и заправьте сметаной или майонезом.

Совет. Салат с солеными грибами лучше заправлять сметаной, а с маринованными –

майонезом.

Салат из соленых грибов и соленых помидоров

Ингредиенты: 200 г соленых белых грибов, 2 соленых помидора, 2 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 1 луковица, растительное масло, уксус, сахар, молотый черный перец, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Грибы и соленые помидоры мелко нарежьте и выложите в салатник. Добавьте консервированный зеленый горошек и измельченный лук. Заправьте по вкусу растительным маслом, уксусом, сахаром, солью, молотым черным перцем и хорошо перемешайте.

Совет. Вместо соленых в салат можно класть маринованные грибы.

Салат сырный с солеными грибами

Ингредиенты: 200 г сыра твердых сортов, 10 г чеснока, 100 г маленьких соленых грибов, 1 луковица, 1 вареная морковь, 4 ст. ложки сметаны, молотый черный перец, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Отделите у соленых грибов шляпки и отложите, а ножки мелко нарежьте. Сыр и чеснок натрите на терке, добавьте измельченные грибы, осторожно перемешайте и выложите горкой в плоской салатнице.

На сырную горку положите маленькие шляпки соленых грибов и колечки лука. Посыпьте молотым черным перцем.

Вокруг горки налейте сметану и слегка утопите в ней кружочки вареной моркови. Готовый салат украсьте веточками укропа.

Салат рисовый с маринованными грибами

Ингредиенты: 150 г маринованных грибов, ? стакана риса, 2 вареных яйца, 1 маленькая луковица, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки.

Способ приготовления:

Промытый рис всыпьте в кипящую подсоленную воду и варите в течение 10 – 15 минут. Затем откиньте на дуршлаг и промойте холодной водой.

Маринованные грибы и вареные яйца нарежьте небольшими кусочками, лук – полукольцами. Смешайте с подготовленным рисом. Заправьте сметаной и майонезом, хорошо перемешайте.

Перед подачей к столу украсьте измельченной зеленью петрушки.

Салат из маринованных грибов с яблоками и луком

Ингредиенты: 200 г маринованных грибов, 1 яблоко, 1 луковица, несколько веточек укропа, растительное масло, несколько веточек укропа, молотый черный перец, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Грибы нарежьте соломкой и выложите в салатник. Добавьте натертое на крупной терке яблоко и измельченный лук. Заправьте по вкусу растительным маслом, перцем и солью. Осторожно перемешайте.

Перед подачей к столу украсьте веточками укропа и тонкими кольцами лука.

Салат грибной с вареной говядиной

Ингредиенты: 200 г соленых грибов, 400 г вареной говядины, 2 вареные картофелины, 2 вареных яйца, 3 средних соленых огурца, 1 луковица, майонез, 2 ст. ложки измельченной зелени.

Способ приготовления:

Картофель, огурцы и мясо нарежьте кубиками, грибы – кусочками. Лук измельчите. Подготовленные продукты смешайте и заправьте майонезом. Распределите салат на порции, полейте каждую майонезом, украсьте измельченной зеленью и тонкими кружочками яиц.

Салат грибной с рыбными консервами

Ингредиенты: 100 г соленых грибов, 1 банка консервированного лосося в

собственном соку, 5 картофелин, 2 луковицы, растительное масло, молотый черный перец и соль по вкусу.

Способ приготовления:

Отваренный в мундире, охлажденный и очищенный картофель нарежьте кубиками, грибы – ломтиками и выложите в салатник. Добавьте мелко нарубленный лук и кусочки лосося. Посолите, поперчите, заправьте соком из консервов и растительным маслом, перемешайте.

Салат из сушеных грибов со свеклой и чесноком

Ингредиенты: 100 г сушеных грибов, 2 свеклы, 2 небольших луковицы, 2 зубчика чеснока, растительное масло, уксус, соль.

Способ приготовления:

Предварительно замоченные грибы отварите и измельчите. Запеченную в кожуре и охлажденную свеклу нарежьте соломкой и сбрызните уксусом. Одну луковицу тонко нарежьте полукольцами, другую измельчите и обжарьте в растительном масле. Чеснок натрите на мелкой терке.

Подготовленные продукты выложите в салатник. Посолите, заправьте растительным маслом и хорошо перемешайте.

Совет. При желании в салат можно добавить сахар и уксус.

? Салат из сушеных грибов «Грибная икра»

Ингредиенты: 300 г сушеных грибов, 1 луковица, растительное масло, уксус, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Сушеные грибы тщательно промойте и замочите в кастрюле с холодной водой на ночь. Сварите в той же воде и откиньте на дуршлаг.

Остывшие грибы пропустите через мясорубку и выложите в салатник. Добавьте измельченный репчатый лук, посолите, заправьте по вкусу уксусом и растительным маслом, хорошо перемешайте.

Перед подачей к столу выдержите в холодном месте около 12 часов.

Мясо, птица, рыба...

Салат из баранины с редькой

Ингредиенты: 200 г отварной баранины, 150 г редьки, 1 луковица, 50 г сыра твердых сортов, 5 зубчиков чеснока, 4 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки растительного масла, 1 небольшая вареная морковь, 1 вареное яйцо, 1 маринованный красный перец, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Баранину нарежьте соломкой. Редьку натрите на крупной терке, сыр и чеснок – на мелкой. Лук нарежьте полукольцами и обжарьте в растительном масле до золотистого цвета.

Подготовленные продукты посолите, заправьте 2 ст. ложками майонеза, перемешайте и выложите горкой в салатник. Полейте оставшимся майонезом. Украсьте кружочками моркови, яиц, дольками маринованного перца и зеленью петрушки.

? Салат из маринованной говядины «Подсолнух»

Ингредиенты: 300 г отварной говядины, 3 вареных яйца, маринованные огурчики.

Для маринада: 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки 3 %-го уксуса, молотый черный перец, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Говядину нарежьте тонкими ломтиками. Выдержите в приготовленном маринаде 2 часа.

Для маринада смешайте растительное масло с уксусом, молотым черным перцем и солью.

Выложите мясо в центр блюда. Вокруг положите ломтики яиц попеременно с

маленькими маринованными огурчиками.

К столу подавайте с горчицей или горчичным соусом.

? Салат из говядины с капустой «Уральские горы»

Ингредиенты: 200 – 300 г отварной говядины, ? кг квашеной капусты, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки.

Способ приготовления:

Квашеную капусту пропустите через мясорубку. От куска отварной говядины отрежьте несколько тонких пластин (по количеству порций). Оставшееся мясо нарежьте маленькими кубиками. Лук порежьте мелко.

Все измельченные продукты соедините, заправьте растительным маслом и хорошо перемешайте.

Выложите на широкое блюдо тонкие ломтики говядины, а на них подготовленную массу. Посыпьте мелко нарубленной зеленью петрушки.

Салат из отварной говядины и ветчины

Ингредиенты: 100 г отварной говядины, 100 г ветчины, 2 маринованных огурца, 3 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка мелко нарубленной зелени петрушки, 1 маринованный перец, 1 маринованный помидор, молотый черный перец по вкусу.

Способ приготовления:

Отварную говядину, ветчину, маринованные огурцы нарежьте соломкой. Заправьте майонезом, смешанным с зеленью петрушки и молотым черным перцем, и хорошо перемешайте.

Выложите салат горкой на блюдо. Вокруг положите дольки маринованного перца и помидора.

? Салат из телятины с морковью и сухариками «Пестрый»

Ингредиенты: 200 г телятины, 3 моркови, 2 луковицы, 2 ломтика черствого батона без корочки, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки толченых грецких орехов, растительное масло, майонез, молотый черный перец, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Слегка отбитое мясо нарежьте соломкой. Морковь натрите на крупной терке. Лук порежьте полукольцами.

Подготовленные продукты обжарьте в растительном масле по отдельности, остудите и выложите в салатник. Добавьте сухарики – ломтики батона, нарезанные кубиками и подрумяненные в духовке, – перетертый с солью чеснок, толченые грецкие орехи. Посолите, поперчите, заправьте майонезом и перемешайте.

Салат из отварной телятины с зернами граната

Ингредиенты: 200 г отварной телятины, 1 гранат, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 20 г зелени кинзы, 4 ст. ложки майонеза, молотый красный перец, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Мясо нарежьте маленькими кубиками (размером чуть больше крупного зерна граната). Лук измельчите. Чеснок мелко нарубите на деревянной доске и прямо на нем измельчите зелень кинзы.

Подготовленные продукты выложите в салатник, добавьте зерна граната, соль, молотый красный перец, майонез и хорошо перемешайте.

? Салат из свинины с шоколадом «Париж»

Ингредиенты: 200 г свинины, 50 г горького шоколада, ? лимона, растительное масло, маринованные виноградные листья.

Для маринада: ? стакана воды, 1 ст. ложка уксуса, молотый белый перец, тертый мускатный орех.

Способ приготовления:

Ломтики свинины слегка отбейте, нарежьте соломкой и залейте подготовленным маринадом из воды, уксуса, молотого белого перца и тертого мускатного ореха. Через 30

минут мясо достаньте, обсушите на салфетке и быстро обжарьте на сильном огне в растительном масле. Когда свинина подрумянится, добавьте тертый горький шоколад, дайте ему растаять и сразу же снимите сковороду с огня.

Выложите на широкое блюдо виноградные листья, на них горками положите готовое мясо. Вокруг разложите маленькие кубики лимона без кожуры.

Совет. Если вы хотите приготовить этот салат летом, используйте вместо виноградных листьев листья зеленого салата. Летом это блюдо можно также украсить листиками базилика.

Салат из жареной свинины и грибов

Ингредиенты: 200 г жареной свинины, 100 г соленых грибов, 2 вареные картофелины, 1 маленькая луковица, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, майонез.

Способ приготовления:

Нарезанную полосками и прожаренную свинину выложите в неглубокий салатник. Натрите прямо на мясо одну вареную картофелину. Осторожно смажьте майонезом. Выложите на слой картофеля нарезанные полосками соленые грибы, смешанные с мелко нарубленным луком. Натрите на грибы вторую вареную картофелину. Залейте салат майонезом. Украсьте мелко нарезанной зеленью петрушки и маленькими грибочками.

Перед подачей к столу выдержите салат в холодном месте не менее 1 часа.

? Салат ветчинный слоеный «Полосатый»

Ингредиенты: 300 г непостной ветчины, 2 вареные картофелины, 1 небольшая вареная свекла, 3 вареных яйца, 1 луковица, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, майонез, горчица.

Способ приготовления:

Вареные яйца, луковицу, ветчину с жирком очень мелко нарежьте и тщательно перемешайте. Свеклу натрите на крупной терке. Картофель нарежьте тонкими ломтиками.

Подготовленные продукты выложите в неглубокую салатницу тонкими слоями. Сначала положите ломтики картофеля, на них массу из ветчины, лука и яиц, затем натертую свеклу и т. д.

Майонез смешайте с горчицей (по вкусу) и смазывайте каждый свекольный слой. Украсьте салат измельченной зеленью петрушки.

Перед подачей к столу выдержите в холодильнике 1–2 часа.

? Салат из копченого мяса с чесноком и киви «Фантазия»

Ингредиенты: 200 г сырокопченого мяса, 2 вареных яйца, 1 вареная морковь, 1 яблоко, 1 киви, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, майонез.

Способ приготовления:

Сырокопченое мясо натрите на крупной терке, добавьте тертый чеснок, 1 ст. ложку майонеза, хорошо перемешайте и выложите в салатник. Сверху положите тертый на крупной терке киви.

Затем выложите слои из тертых яичных белков, моркови и яблока, промазывая каждый майонезом.

Засыпьте салат раскрошенным яичным желтком и измельченной зеленью петрушки.

? Салат из филе индейки с гранатом «Гранатовый браслет»

Ингредиенты: 300 г вареного филе индейки, 2 вареные моркови, 1 средняя вареная свекла, 2 вареных яйца, 2 ст. ложки измельченных ядер грецкого ореха, 1 сладкий гранат, майонез.

Способ приготовления:

Филе индейки нарежьте соломкой. Очищенную морковь и свеклу по отдельности натрите на крупной терке. Яйца измельчите с помощью вилки.

Подготовленные продукты выложите в стеклянный салатник слоями, обильно промазывая каждый слой майонезом. Сначала выложите филе индейки, затем слой моркови, слой яиц, слой свеклы. Посыпьте салат измельченными ядрами грецких орехов, а затем – зернами граната.

Перед подачей к столу выдержите салат в холодном месте в течение 1 часа.

Совет. Для того чтобы салат получился воздушным и лучше пропитался, натирайте овощи прямо в салатник.

? Салат из жареного куриного филе «Ароматный»

Ингредиенты: 300 г куриного филе, 2 яблока, 1 луковица, 100 г консервированного зеленого горошка, 2 ст. ложки мелко нарубленной зелени петрушки, 4 ст. ложки майонеза, растительное масло, соль по вкусу.

Для маринада: вода, уксус, сахар.

Способ приготовления:

Нарезанное тонкими ломтиками куриное филе обжарьте в растительном масле до готовности и выложите в эмалированную емкость. В оставшемся на сковороде масле очень быстро обжарьте очищенные от кожуры и сердцевины яблоки, нарезанные ломтиками. Затем добавьте их к куриному филе и осторожно перемешайте.

Лук нарежьте тонкими кольцами. Ошпарьте кипятком и замаринуйте в течение 15 минут в растворе воды, уксуса и сахара.

На широкое блюдо выложите кольца замаринованного лука. На них положите обжаренные продукты. Залейте майонезом, засыпьте мелко нарубленной зеленью петрушки. Вокруг салата распределите консервированный зеленый горошек.

Перед подачей к столу выдержите в холодном месте в течение 30 минут.

Салат из отварного куриного филе и яблок

Ингредиенты: 300 г отварного куриного филе, 2 яблока, 3 вареных яйца, 6 ст. ложек майонеза, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки.

Способ приготовления:

Отварное куриное филе нарежьте тонкими ломтиками, выложите половину массы в салатник. Сверху положите натертые на крупной терке предварительно очищенные от кожуры и сердцевины яблоки. На них положите оставшуюся часть куриного филе.

Разотрите желтки деревянной ложкой, добавьте майонез, часть мелко нарезанной зелени и тщательно перемешайте. Распределите полученную смесь по верхнему слою салата. Посыпьте мелко нарубленными яичными белками и зеленью петрушки.

Перед подачей к столу выдержите салат в холодном месте в течение 30 минут.

Салат из цыпленка и грибов

Ингредиенты: 400 г мяса цыпленка, 20 г сушеных грибов, 2 соленых огурца, 1 вареная морковь, 150 г майонеза.

Способ приготовления:

Сушеные грибы предварительно замочите. (Если сушеные грибы замочить в молоке, они станут на вкус как свежие.) Затем промойте и отварите.

Цыпленка отварите и охладите. Затем отделите мясо от костей и кожи и нарежьте тонкими ломтиками.

Вареную морковь, грибы, соленые огурцы нарежьте небольшими кубиками.

Подготовленные продукты выложите в салатник. Заправьте майонезом и хорошо перемешайте.

Салат из курицы с консервированными кабачками

Ингредиенты: 300 г отварного куриного мяса, 200 г консервированных кабачков, 100 г консервированного зеленого горошка, 3 вареных яйца, несколько веточек петрушки.

Для заправки: 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, сахар, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Отварное куриное мясо и консервированные кабачки нарежьте небольшими кубиками и соедините с консервированным зеленым горошком. Подготовленные продукты полейте заправкой и хорошо перемешайте.

В салатницу, желательно стеклянную, выложите нарезанные кружочками вареные яйца. На них положите заправленный салат. Украсьте веточками петрушки.

Салат из куриного филе и консервированной фасоли

Ингредиенты: 200 г отварного куриного филе, 1 банка консервированной красной фасоли, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 вареное яйцо, 10 г зелени кинзы, несколько веточек петрушки, растительное масло, майонез, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Куриное филе и вареное яйцо нарежьте брусочками размером с фасолину. Лук нарежьте соломкой и обжарьте в растительном масле до золотистого цвета. Зубчик чеснока и кинзу измельчите и потолките.

Выложите подготовленные продукты в салатник. Добавьте консервированную фасоль, посолите и заправьте майонезом. Украсьте листиками петрушки.

? Салат из куриного мяса и ананасов «Буржуй»

Ингредиенты: 200 г отварного куриного филе, 300 г консервированных ананасов, 200 г консервированных шампиньонов, 3 ст. ложки консервированной кукурузы, 10 оливок без косточек, 1 ст. ложка сока лимона, 8 ст. ложек майонеза, 10 г кинзы, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Куриное филе и шампиньоны нарежьте кусочками размером с оливку, консервированные ананасы – треугольниками и все выложите в салатник. Добавьте консервированную кукурузу, оливки и крупно нарезанную зелень кинзы. Посолите, заправьте лимонным соком и майонезом. Осторожно перемешайте.

Совет. Если вы захотите приготовить этот салат летом, его можно выложить на листья зеленого салата.

Салат из куриного мяса и кальмаров

Ингредиенты: 200 г жареного куриного мяса, 200 г отварных кальмаров, 2 яблока, майонез, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Куриное мясо, кальмары, очищенные от кожуры и сердцевинки яблоки нарежьте соломкой и выложите в салатник. Посолите, заправьте майонезом и хорошо перемешайте.

Салат с фрикадельками

Ингредиенты: 2 вареные картофелины, 2 соленых огурца, 2 вареных яйца, 100 г консервированного зеленого горошка, 150 г майонеза, несколько веточек петрушки.

Для фрикаделек: 200 г куриного филе, 1 сырое яйцо, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки молока, молотый черный перец, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Куриное филе пропустите через мясорубку, посолите, поперчите, перемешайте. Муку смешайте с молоком и при непрерывном взбивании введите куриный фарш, а затем белок яйца. Сделайте фрикадельки, отварите их и остудите.

Вареные яйца и картофель, соленые огурцы нарежьте кубиками.

Подготовленные продукты выложите в салатник. Добавьте зеленый горошек, заправьте майонезом, осторожно перемешайте. Украсьте веточками петрушки.

Салат картофельный с куриной печенкой

Ингредиенты: 100 г жареной куриной печени, 1 большая луковица, 4 картофелины, растительное масло, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Картофель отварите в мундире, очистите и нарежьте небольшими кубиками. Жареную куриную печень нарежьте небольшими кусочками. Лук измельчите.

Подготовленные продукты выложите в салатник, посолите, заправьте растительным маслом и хорошо перемешайте.

Салат из куриных потрохов

Ингредиенты: 200 г вареных куриных потрохов (сердце, желудок, печенька), 2 вареные картофелины, 20 г сушеных грибов, 2 соленых огурца, 150 г майонеза, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Сушеные грибы предварительно замочите в холодной воде на ночь. Затем отварите, остудите и мелко нарежьте. Вареные куриные потроха, картофель и соленые огурцы нарежьте соломкой.

Подготовленные продукты соедините, посолите, заправьте майонезом, хорошо перемешайте и выложите горкой в салатник.

Украсьте мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат рыбный с зеленым горошком

Ингредиенты: 300 г филе отварной рыбы, 2 вареные картофелины, 1 вареная морковь, 2 маринованных огурца, 50 г консервированного зеленого горошка, 5 ст. ложек майонеза, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки.

Способ приготовления:

Филе отварной рыбы нарежьте небольшими кусочками. Маринованные огурцы, вареные картофель и морковь нарежьте ломтиками.

Подготовленные продукты выложите в салатник. Добавьте консервированный зеленый горошек, майонез. Перемешайте и посыпьте измельченной зеленью петрушки.

? Салат слоеный рыбный с овощами «Мимоза»

Ингредиенты: 1 банка лосося в собственном соку, 4 вареные картофелины, 3 вареных яйца, 2 вареные моркови, майонез, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки.

Способ приготовления:

Прямо в салатник натрите на крупной терке 2 вареные картофелины. Положите сверху рыбу, измельченную вилкой. И снова натрите 2 вареные картофелины. Промажьте майонезом. Затем натрите вареную морковь и промажьте майонезом. Сверху положите мелко нарезанные белки и промажьте майонезом. Засыпьте раскрошенными желтками и измельченной зеленью петрушки.

Салат из сельди и стручковой зеленой фасоли

Ингредиенты: 200 г филе сельди, 50 г замороженной стручковой зеленой фасоли, 1 небольшая вареная картофелина, 1 луковица, 4 ст. ложки майонеза, 10 г уксуса, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления:

Стручки фасоли нарежьте небольшими кусочками, опустите в подсоленную и подкисленную кипящую воду и варите в течение 2 минут. Затем откиньте на дуршлаг и остудите.

Вареный картофель нарежьте тонкими ломтиками, лук – полукольцами, филе сельди – соломкой.

Подготовленные продукты соедините, заправьте майонезом, перемешайте и выложите в салатницу. Украсьте измельченной зеленью петрушки.