

Пальчики оближешь!



САЛАТЫ ОВОЩНЫЕ, МЯСНЫЕ, РЫБНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ



САМЫЕ ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ



ИЗДАТЕЛЬСТВО
КЛУБ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА



Пальчики оближешь!

УДК 641.642
ББК 39.021
С16

САЛАТЫ ОВОЩНЫЕ, МЯСНЫЕ, РЫБНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ



 **ИЗДАТЕЛЬСТВО**
КЛУБ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА

Харьков
Белгород
2009



Вступление

Салаты — блюда универсальные. Они будут кстати и на повседневном, и на праздничном столе. Каждая хозяйка всегда старается разнообразить меню, приготовив пар тройку вкусненьких салатиков. В этой книге подобраны рецепты салатов из мяса, птицы, рыбы, овощей, грибов и фруктов. Мы предлагаем вашему вниманию как традиционные, так и необыкновенные рецепты, которые придутся по вкусу даже искушенным гурманам. В общем, готовьте, экспериментируйте, привносите свой элемент творчества — и ваши кулинарные способности будут оценены по достоинству!



Салаты с мясом и мясными продуктами

Салат мясной с рисом и апельсинами

300 г жареной говядины, 1 стакан риса,
3 апельсина, 1 ст. л. крахмала, 125 г майо-
неза, лимонный сок, соль по вкусу

Рис сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой. Сок апельсина развести холодной водой в пропорции 1:6, добавить крахмал, вскипятить и сразу перемешать с майонезом. Рис, кубики мяса и дольки апельсина перемешать, сбрызнуть лимонным соком, залить приготовленным соусом, охладить. Приятного аппетита!

Салат с индейкой и ананасом

200 г индейки, 160 г ананаса, 120 г майонеза,
80 г чернослива, 20 г листового салата, 8 г
зелени, 4 г карри

Филе жареной индейки нарезать пластинками. Чернослив обдать кипящей водой и очистить от косточек.

С ананаса снять кожуру, удалить сердцевину и нарезать его кружочками. Все продукты красиво уложить в салатник на листья салата, полить сверху соусом, приготовленным из майонеза и карри и украсить зеленью. Приятного аппетита!

Салат из филе цыпленка с грибами и сыром

500 г отварного филе цыпленка, 1 корень
сельдерея, 10 отварных шампиньонов, 1 ст. л.
каперсов, 3 ст. л. тертого сыра, 100 г майо-
неза, 1 помидор, соль по вкусу

Грибы нарезать небольшими ломтиками. Корень сельдерея очистить, ополоснуть и измельчить. Мясо цыпленка нарезать соломкой, выложить в миску, добавить туда же грибы, сельдерея, каперсы и тертый сыр, посолить, заправить майонезом и тщательно перемешать. Готовый салат выложить в салатник, украсить ломтиками помидора и шляпками грибов и подать на стол. Приятного аппетита!

Салат «Мужской каприз»

300 г отварного мяса, 5 яиц, 150 г твердого
сыра, 3—4 луковицы, майонез, рубленая зе-
лень, уксус, сахар

Репчатый лук нарезать полукольцами, посыпать сахаром, сбрызнуть уксусом и кипящей водой, оставить марино-

ваться на 8—12 часов. Мясо нарезать соломкой, сыр натереть на крупной терке. В салатник выложить слой мяса, сверху — лук, кружочки сваренных вкрутую яиц, затем — слой сыра. Залить майонезом и посыпать мелко рубленой зеленью. Приятного аппетита!

Салат «Монастырский»

250 г свинины, 5 морковей, 3 луковицы, 5 яиц,
3 ст. л. растительного масла, 250 г майонеза,
соль, черный молотый перец по вкусу

Мясо нарезать тонкими брусочками и обжарить в растительном масле. Репчатый лук измельчить, морковь нарезать тонкой соломкой и обжарить их в разогретом масле до золотистого цвета. Яйца взбить и, понемногу наливая их на разогретую сковороду, обжарить в масле с обеих сторон. Полученные омлеты нарезать тонкой лапшой. Подготовленные продукты перемешать, добавить соль, перец, заправить майонезом. Приятного аппетита!

Салат из языка

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

Язык отварить, остудить и нарезать тонкими ломтиками. Отдельно отварить морковь, картофель, сельдерей и нарезать кубиками. Добавить нарезанный кубиками

огурец. Перемешать овощи с языком, полить соком лимона, растительным маслом, посолить, снова слегка перемешать и выложить в салатник. Посыпать салат мелко нарезанной зеленью петрушки и рублеными яйцами. Приятного аппетита!

Салат «Русский»

300 г мяса, 100 г белокочанной капусты,
200 г вареного картофеля, 100 г консервированного
зеленого горошка, 200 г майонеза,
100 г яблок, 2 яйца, зелень петрушки или
укропа

Капусту нашинковать, слегка протушить и охладить. Вареное мясо нарезать соломкой, картофель — кубиками, соединить их с охлажденной капустой. Заправить майонезом, посолить, добавить очищенные и нарезанные кубиками яблоки, зеленый горошек, рубленые сваренные вкрутую яйца, измельченную зелень. Все перемешать, выложить в салатницу горкой, украсить зеленью. Приятного аппетита!

Салат «Осень»

100 г белокочанной капусты, 100 г краснокочанной
капусты, 100 г свеклы, 100 г моркови,
100 г репчатого лука, 100 г консервированного
зеленого горошка, 100 г отварного мяса,
100 г картофеля, растительное масло

Капусту мелко нарезать, свеклу и морковь натереть на терке. Лук нарезать полукольцами, обдать кипящей водой

и замариновать в течение 15 минут. Картофель нарезать соломкой и обжарить во фритюре. Мясо также нарезать соломкой и обжарить.

Овощи сбрызнуть уксусом и растительным маслом и выложить на блюдо отдельными секторами в таком порядке: свекла, белокочанная капуста, морковь, жареный картофель, лук, краснокочанная капуста, зеленый горошек, в центре — мясо. Перемешать салат непосредственно перед подачей к столу. Приятного аппетита!

Салат из говядины с апельсинами

400 г жареной говядины, 2 стакана вареного риса, 2 апельсина, майонез, соль по вкусу

Говядину нарезать кусочками и перемешать с рисом и нарезанными небольшими ломтиками очищенными от кожуры апельсинами. Заправить салат майонезом, посолить и еще раз перемешать. Приятного аппетита!

Салат из тушеной говядины

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

Тушеное мясо нарезать кусочками, отварной картофель — тонкими ломтиками. Сложить в миску, добавить нарезанную кубиками вареную свеклу и мелко нарезанные

зелень и лук, перемешать. Заправить майонезом и поставить в холодное место. Выложить в салатник на листья зеленого салата, украсить дольками сваренных вкрутую яиц и зеленью. Приятного аппетита!

Салат из языка с орехами и чесноком

1 говяжий язык, 3 зубчика чеснока, ½ стакана ядер грецких орехов, 100 г майонеза, 1—2 ст. л. белого винного уксуса, зелень укропа, соль, черный перец горошком, черный молотый перец по вкусу

Говяжий язык отварить до готовности, по желанию добавить в отвар чеснок, зелень и перец горошком. Готовый язык опустить в холодную воду, немного остудить и очистить. Холодный язык нарезать соломкой. Чеснок и орехи измельчить. Соединить язык, чеснок и орехи, посыпать перцем, посолить по вкусу, перемешать, добавить уксус и заправить майонезом. Готовый салат выложить в салатник, украсить орехами. Приятного аппетита!

Салат «Машенька»

300 г мяса (говядины или свинины), 500 г белокочанной капусты, 5—6 картофелин, 1 свекла, 2 моркови, 1 луковица, 300—400 г майонеза, 4 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Мясо отварить до готовности и нарезать соломкой. Капусту, свеклу и морковь нарезать тонкой соломкой, репчатый лук нашинковать. Картофель нарезать соломкой,

обсушить и обжарить в глубокой сковороде в разогретом растительном масле до образования золотистой корочки. Подготовленные продукты выложить в глубокую салатницу или блюдо слоями, поливая их майонезом и подсаживая по вкусу, в таком порядке: капуста, морковь, свекла, мясо, лук, картофель. Дать салату пропитаться в течение 1 часа и подать к столу. Приятного аппетита!

Салат из куриного мяса с апельсинами

250 г жареного или отварного куриного мяса, 1 стакан риса, 2 апельсина, 1 яичный желток, 1 ст. л. муки, 4 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. яблочного или виноградного уксуса, сок ½ лимона, 1 ст. л. сахара, ¼ ч. л. соли

Рис промыть, опустить в кастрюлю с 2 стаканами кипящей подсоленной воды, сварить, чтобы он был рассыпчатым, откинуть на дуршлаг, промыть холодной кипяченой водой и остудить. Охлажденное куриное мясо нарезать маленькими кусочками.

Приготовить соус. Для этого сырой яичный желток растереть с сахаром и солью, добавить уксус и хорошо взбить венчиком, постепенно вливая в соус оливковое масло. Выжать в чашку сок из 1 апельсина, добавить ½ стакана холодной кипяченой воды, размешать, развести в этой смеси муку, вскипятить, соединить с приготовленным соусом, еще раз перемешать и охладить. Оставшийся апельсин очистить от кожуры, разделить на дольки, вынуть косточки и нарезать каждую дольку поперек на 3—4 части. Перемешать рис, мясо и кусочки апельсина, заправить салат соусом, сбрызнуть лимонным соком, выдержать 15—20 минут в холодильнике и подать на стол. Приятного аппетита!

Салат мясной с грибами и сыром

300 г отварного мяса (говядина или свинина), 300 г свежих грибов, 5 картофелин, 2 луковицы, 150 г твердого сыра, 2 ст. л. растительного масла, 250 г майонеза, 2 ч. л. измельченной зелени укропа

Грибы и лук очистить, мелко нарезать и обжарить в растительном масле. Мясо нарезать мелкими кубиками, сыр натереть на крупной терке. Отварной картофель натереть на мелкой терке на дно большого глубокого блюда. Затем поочередно положить грибы с луком, мясо, полить майонезом. Далее выложить тертый сыр и снова полить майонезом. Поставить салат на несколько часов в холодильник. Перед подачей к столу посыпать салат мелко нарезанной зеленью укропа. Приятного аппетита!

Салат мясной с черносливом и овощами

350 г отварной говядины, 250 г белокочанной капусты, 2 картофелины, 250 г консервированного зеленого горошка, 1 яблоко, ⅓ стакана чернослива, 1 пучок зелени укропа и петрушки, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 ст. л. растительного масла, 200 г майонеза, соль и черный перец по вкусу

Картофель отварить в кожуре, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками. Яйца порубить, зелень мелко нашинковать, яблоко натереть на крупной терке.

Чернослив замочить на 1 час в теплой воде. Капусту нашинковать, посолить, посыпать перцем и немного протушить в растительном масле. Мясо нарезать тонкими брусочками поперек волокон. Смешать подготовленные ингредиенты, добавить зеленый горошек, заправить майонезом. Приятного аппетита!

Салат из говяжьего сердца

400 г говяжьего сердца, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 3 ст. л. тертого сыра, 3 ст. л. растительного масла, 100 г сметаны, 100 г отварного риса, 2 ст. л. столового уксуса, соль и черный молотый перец по вкусу

Говяжье сердце отварить в подсоленной воде с добавлением уксуса, охладить, нарезать соломкой. Смешать с нашинкованным и обжаренным в масле луком, отваренным рисом и тертым сыром. Смешать пропущенный через чесночницу чеснок и сметану, заправить этим соусом салат. Приятного аппетита!

Салат мясной с овощами

400 г отварной свинины, 1 кабачок, 3 стручка сладкого перца, 2 луковицы, 1 лимон, 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. молотого имбиря, черный и красный молотый перец, зелень петрушки, соль по вкусу

Кабачок вымыть, очистить, нарезать кубиками, посолить и отставить. Через 5 минут слить выделившийся

сок. Обжарить кабачок в растительном масле до готовности, охладить. Сладкий перец и лук нарезать кубиками. Так же нарезать мясо, соединить с подготовленными овощами, полить лимонным соком, заправить сахаром, имбирем, посолить, посыпать перцем и перемешать. Подать салат к столу охлажденным, украсив зеленью. Приятного аппетита!

Салат «Беловежский»

300 г коричневого риса, 400 г запеченного или отварного мяса индюшки (курицы или свинины), 500 г ядер миндаля, листья мяты
Для соуса: ½ стакана оливкового или подсолнечного масла, сок 2 лимонов, сок 1 апельсина или грейпфрута, 2 маленькие луковицы, 150 г клюквы (можно мороженой), 3 ст. л. сахара, соль по вкусу

Рис отварить в подсоленной воде, добавив ½ ч. л. растительного масла. Как только он станет мягким (коричневый рис варится дольше, чем обычный), откинуть на дуршлаг. Миндаль слегка обжарить на сковороде без масла, очистить от кожицы и измельчить.

Клюкву вымыть, подсушить, выложить на противень, посыпать сахаром и поставить в разогретую духовку на 15 минут. Достать, как только ягоды начнут лопаться.

Из апельсина (или грейпфрута) и лимонов выжать сок. Очищенный лук мелко нарезать, добавить в смешанные соки и взбалтывать, добавляя по капле растительное масло. Когда этот соус загустеет, посолить, добавить клюкву без сока и размешать.

Охлажденный рис смешать с клюквенным соком и миндалем, приправить по вкусу. Высыпать рис на блюдо, сверху выложить нарезанное мясо. Полить соусом и поставить на несколько минут в холодильник. Перед подачей на стол украсить блюдо листиками мяты. Приятного аппетита!

Салат из печени с редисом

150 г говяжьей печени, 300 г красного редиса, 20 г животного жира, 60 г сметаны, 20 г зелени петрушки, сахар, соль, черный молотый перец по вкусу

Печень зачистить, нарезать маленькими кусочками, посолить, посыпать сахаром и черным молотым перцем, обжарить в собственном соку, все время перемешивая. Редис нарезать кружочками и добавить к печени, на животном жире обжарить все вместе в течение 10 минут. Охладить, заправить сметаной, по вкусу посолить. При подаче к столу украсить зеленью петрушки. Приятного аппетита!

Салат из языка «Праздничный»

700 г говяжьего языка, 200 г моркови, 300 г картофеля, корень сельдерея, 180 г соленых огурцов, 3 ст. л. уксуса, 4 ст. растительного масла, 3 ст. л. измельченной зелени укропа и петрушки

Телячий или говяжий язык тщательно промыть и отварить в подсоленной воде. Вынуть из бульона, очи-

стить, нарезать тоненькими ломтиками. Отдельно отварить морковь, картофель, сельдерей и нарезать все кубиками. Добавить нарезанные кубиками огурцы, язык, полить уксусом, растительным маслом, еще раз перемешать и выложить в салатник. Сверху посыпать измельченной зеленью, можно украсить рублеными яйцами или солеными огурцами, нарезанными кружочками. В этот салат можно добавить 100 г вареной фасоли, а вместо уксуса и растительного масла — майонез. Приятного аппетита!

Салат из индейки с овощами и йогуртом

300 г помидоров, 200 г филе индейки, 200 г твердого сыра, 150 мл йогурта, 100 г зеленого лука, 70 мл кетчупа, 60 мл лимонного сока, 40 г сметаны, 20 г майонеза, маслины, свежая зелень (петрушка, укроп, кинза), сахар, черный молотый перец, соль по вкусу

Лук вымыть и нарезать. Помидоры очистить от кожицы, удалить семена и мелко нарезать. Перемешать с луком.

Мясо отварить со специями, вынуть его из бульона, дать остыть и нарезать ломтиками. Сыр нарезать небольшими ромбиками. Приготовленные продукты выложить в глубокую салатницу, перемешать. Посолить и посыпать перцем. Смешать йогурт, сметану, майонез, кетчуп, сахар, лимонный сок, посолить и приправить перцем. Заправить салат. Перед подачей на стол украсить маслинами и свежей зеленью. Приятного аппетита!

Салат мясной острый

450 г отварной говядины, 250 г консервированного зеленого горошка, 2 луковицы, 1 пучок зеленого лука, 3 редьки, 1 зубчик чеснока, 1—2 моркови, 2 ст. л. растительного масла, уксус, зелень, соль, черный молотый перец по вкусу

Редьку и морковь натереть на крупной терке. Репчатый лук нарезать полукольцами. Добавить измельченный чеснок, зеленый горошек, мелко нарезанный зеленый лук. Заправить растительным маслом и уксусом, посолить, посыпать перцем, перемешать и дать немного постоять. Отварное холодное мясо нарезать тонкой соломкой, соединить с подготовленными овощами, перемешать и выложить в салатник. Украсить овощами, колечками лука и зеленью. Приятного аппетита!

Салат мясной «Пикантный»

600 г говядины, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 стручок сладкого перца, 2 стручка перца чили, 2 моркови, 1 кусочек имбиря, 2 зубчика чеснока, по 2 ст. л. соевого соуса, сладкого острого соуса с перцем чили и белого винного уксуса, 4 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, соль по вкусу

Отварить мясо с кореньями. Нарезать соломкой сладкий перец, морковь и перец чили. Измельчить имбирь и чеснок. Смешать соевый соус, растительное масло,

острый соус и уксус. Нарезать соломкой мясо. Соединить измельченные овощи, имбирь и мясо, полить полученным маринадом и на 1 час поставить в холодильник. Перед подачей к столу посыпать листочками петрушки. Приятного аппетита!

Салат из мяса индейки и крабовых палочек

450 г отварного мяса индейки, 300 г крабовых палочек, 250 г твердого сыра, 300 г консервированного зеленого горошка, 2 яйца, 1 банка консервированной кукурузы, 1 пучок зеленого лука, 250 г майонеза

Мясо, крабовые палочки, сыр и сваренные вкрутую яйца нарезать кубиками. Добавить зеленый горошек и кукурузу, мелко нарезанный зеленый лук. Заправить майонезом и все перемешать. Приятного аппетита!

Салат «Пассажирский»

300 г говяжьей печени, 1½ ст. л. топленого сливочного масла, 1 ст. л. муки, 300 г репчатого лука, 1 ст. л. растительного масла, 2 соленых огурца, 1 яйцо, 100 г майонеза, соль по вкусу

Вымытую и очищенную от пленок печень нарезать ломтиками, запанировать в муке и обжарить на топленом масле, затем нарезать соломкой и вторично поджарить.

Лук нарезать полукольцами и спассеровать на растительном масле. Огурцы очистить от кожицы, семян и нарезать соломкой. Подготовленные продукты соединить, заправить солью, майонезом и перемешать. Уложить салат горкой, украсить кусочками печени и сваренным вкрутую яйцом. Приятного аппетита!

Салат овощной с вареной колбасой

300 г вареной колбасы, 4 помидора, 4 огурца, 2 луковицы, 2 яблока, 2 сваренных вкрутую яйца, 1½ ст. л. горчицы, черный молотый перец, соль по вкусу

Колбасу нарезать кубиками, помидоры — дольками, огурцы — соломкой. Очищенные от кожицы и семян яблоки нарезать ломтиками, яйца — кубиками. Лук мелко порубить. Все соединить, добавить горчицу, посолить, посыпать перцем и осторожно перемешать. Приятного аппетита!

Салат «Поголье»

100 г отварной говядины, 100 г отварного языка, 75 г ветчины, 3 сваренных вкрутую яйца, 1 картофелина, 2 небольшие свеклы, 100 г маринованных грибов, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, 1½ ч. л. горчицы, 1 ч. л. сахара, соль по вкусу

Мясо, язык и ветчину мелко нарезать и смешать с измельченными отварными свеклой и картофелем. Добавить рубленые яичные белки и маринованные грибы.

Приготовить соус. Для этого вареные желтки тщательно растереть с горчицей, солью и сахаром, добавить растительное масло. Полученную массу развести уксусом, постоянно помешивая. Заправить салат. Приятного аппетита!

Салат из говядины с грибами

300 г отварной говядины, 15 вареных белых грибов, 6 маринованных огурцов, 10 луковиц, 8 ст. л. растительного масла, 6 ст. л. огуречного маринада, по ½ пучка зелени укропа и петрушки, соль по вкусу

Лук мелко нарезать. Говядину, грибы и огурцы нарезать соломкой. Все соединить, добавить 2 ст. л. масла и огуречный маринад, перемешать и оставить на 40 минут. Затем добавить оставшееся растительное масло, посолить, перемешать и поставить в холодильник еще на 40 минут. Зелень мелко порубить. Салат выложить горкой в салатницу и посыпать зеленью. Приятного аппетита!

Салат пикантный комбинированный

150 г вареной колбасы, 2 стручка сладкого перца, 1 луковица, 2 пучка редиса, 1 яблоко, 1 стакан очищенных от косточек вишен, 4 ст. л. растительного масла, 3 яйца, лимонный сок, зелень петрушки, соль по вкусу

Колбасу нарезать кубиками, перец — полосками, редис — кружочками, лук — полукольцами, яблоки натереть на

крупной терке. Подготовленные продукты смешать, добавить вишни, посолить и полить растительным маслом, добавив несколько капель лимонного сока. Салат поместить в холодильник на 30 минут. Украсить яйцами, нарезанными на четыре части, и мелко нарезанной петрушкой. Приятного аппетита!

Салат с вареной колбасой и кукурузой

400 г вареной колбасы, 1 банка консервированной кукурузы, 3 вареные моркови, 1½ стакана отварного риса, 3 сваренных вкрутую яйца, 200 г майонеза, соль по вкусу

Колбасу и яйца нарезать кубиками, морковь — тонкими ломтиками. Соединить, добавить кукурузу, рис, посолить, заправить майонезом, перемешать. Приятного аппетита!

Салат мясной «Пальчики оближешь»

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

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

Картофель отварить в кожуре, очистить. Мясо, помидоры и картофель нарезать тонкими ломтиками. В салатницу положить слой помидоров, посолить, посыпать перцем, затем выложить слой картофеля, опять посолить и посыпать перцем.

Желтки яиц протереть через сито, смешать с горчицей, солью, перцем, измельченным луком и укропом, добавить уксус и масло, хорошо перемешать. Салат заправить приготовленным соусом, украсить дольками яйца и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Приятного аппетита!

Салат из куриного мяса и свежей капусты

2 вареные куриные грудки, 150 г копченой грудки, по 200 г краснокочанной и белокочанной капусты, 1 пучок зелени петрушки, 3½ ст. л. растительного масла, 1½ ст. л. уксуса, ядра грецких орехов, черный молотый перец, соль по вкусу

Белокочанную капусту тонко нашинковать и 2 минуты бланшировать в кипящей воде. Таким же образом подготовить краснокочанную капусту. Смешать капусту двух сортов и заправить растительным маслом, уксусом, солью и перцем. Капусту выложить в салатник, сверху положить куриное мясо, нарезанное ломтиками.

Куриную грудку, нарезанную брусочками, обжарить на сухой сковороде и горячей выложить сверху на салат. Украсить салат измельченными орехами и нарезанной зеленью петрушки. Приятного аппетита!

Салат из телятины с грибами, солеными огурцами и луком

400 г телятины, 300 г свежих шампиньонов, 1 луковица, 3—4 соленых (или маринованных) огурца, зелень петрушки, 1 ст. л. уксуса, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. горчицы, соль и черный молотый перец по вкусу

Мясо отварить, остудить и нарезать маленькими кубиками, шампиньоны обжарить на растительном масле, огурцы нарезать кубиками. Все хорошо перемешать, добавить мелко нашинкованный лук, измельченную зелень петрушки, уксус, растительное масло, соль, перец и горчицу. Готовую смесь поставить в холодильник на 2 часа. Перед подачей к столу еще раз перемешать и выложить в салатник. Приятного аппетита!

Салат грибной с ветчиной

400 г маринованных грибов, 200 г ветчины, 50 г зеленого лука, 100 г картофеля, 300 г свежих (или соленых) огурцов, 300 г помидоров, 2 яйца, листья зеленого салата
Для соуса: 4 ст. л. растительного масла, 45 мл уксуса, 20 г горчицы, черный молотый перец, соль по вкусу

Грибы нарезать кусочками. Так же нарезать ветчину, огурцы, отварной картофель, лук и часть помидоров. Сваренные вкрутую яйца и оставшиеся помидоры нарезать лом-

тиками. Смешать подготовленные продукты и выложить на листья салата. Залить соусом, приготовленным из растительного масла, уксуса и горчицы с добавлением соли и молотого перца. Готовое блюдо украсить ломтиками помидора и яйца. Приятного аппетита!

Салат из сладкого перца с ветчиной

6 стручков сладкого перца, 350 г ветчины, 5 помидоров, 1½ стакана вареного риса, ½ банки консервированного зеленого горошка, 5 сваренных вкрутую яиц, 1 луковица, несколько листьев зеленого салата, 250 г майонеза, соль по вкусу

Перец вымыть, удалить плодоножку и семена, нарезать соломкой, ветчину — кусочками, помидоры — небольшими дольками, яйца — ломтиками. Лук мелко порубить. Листья салата нарезать соломкой. Все соединить, добавить рис, горошек, посолить, заправить майонезом и перемешать. Приятного аппетита!

Салат из куриного мяса и манго

500 г отварного молодого картофеля, 2 отварные куриные грудки, 1 крупное манго, 1 зубчик чеснока, 1½ ст. л. карри, 1 пучок кинзы, 250 мл натурального йогурта, 50 г майонеза, немного лимонного сока

Картофель очистить и нарезать мелкими кубиками, выложить в глубокую салатницу. Мясо и очищенное от

кожицы манго также нарезать кубиками, добавить к картофелю и аккуратно перемешать.

Для приготовления соуса измельчить чеснок, смешать его с карри, нарезанной кинзой, йогуртом и майонезом. Взбить миксером до образования однородной массы. Добавить сок лимона. Приготовленным соусом полить салат. Приятного аппетита!

Салат «Псевдооливье»

200—300 г колбасы, 200 г фасоли, 20 г зеленого лука, 2 соленых огурца, 2 яйца, майонез, соль по вкусу

Предварительно замоченную на 12 часов фасоль отварить. Огурец и зеленый лук нарезать и смешать с остывшей фасолью. Добавить нарезанную колбасу и измельченные вареные яйца. Посолить по вкусу, заправить майонезом. Приятного аппетита!

Салат из помидоров с ветчиной

5 помидоров, 200 г ветчины, 3 свежих огурца средней величины, 1 яблоко, 1 корень сельдерея, сок 1 апельсина, немного майонеза, листья зеленого салата

Ветчину нарезать тонкими ломтиками и свернуть трубочками. 2 помидора нарезать дольками. Яблоко, огурцы, оставшиеся помидоры и отварной корень сельдерея нарезать небольшими кубиками. Все залить апельсиновым соком и перемешать. Выложить на блюдо вымытые листья

салата, сверху уложить аккуратной горкой нарезанные овощи с яблоком. По краям блюдо украсить «бордюром» из ветчинных трубочек, долек помидора и залить майонезом. Можно добавить свежую зелень. Приятного аппетита!

Салат с ветчиной, яйцами и овощами

300 г ветчины, 3 яйца, 1 луковица, 2 вареные картофелины, 1 небольшая вареная свекла, зелень, горчица

Ветчину нарезать мелкими кубиками, смешать с мелко нарезанными сваренными вкрутую яйцами и репчатым луком. Картофель и свеклу нарезать ломтиками. Подготовленные продукты выложить на плоское блюдо слоями: ветчина с яйцами и луком, ломтики картофеля и свеклы, ветчина с яйцами и луком и т. д. Украсить салат дольками яйца вперемешку с мелко нарезанной зеленью. Горчицу подать отдельно. Приятного аппетита!

Салат «Сборный»

50 г отварного или жареного мяса, 200 г картофеля, 1 морковь, 1 свекла, 2 вареных яичных белка, 50 г консервированного зеленого горошка, 50 г отварной фасоли

Для соуса: 2 вареных яичных желтка, 1 ч. л. столовой горчицы, растительное масло, уксус, соль по вкусу

Отдельно отварить картофель, морковь, свеклу и фасоль. Яичные белки, картофель, морковь и свеклу нарезать ку-

биками. Добавить мелко нарезанное мясо, зеленый горошек и фасоль. Для приготовления соуса яичные желтки тщательно растереть с горчицей, растительным маслом и уксусом. Заправить соусом салат, перемешать и поставить на 15—20 минут в холодильник, чтобы овощи пропитались. Затем добавить соль и выложить салат в салатник. Приятного аппетита!

Салат мясной со сметаной

3 картофелины, 1 морковь, 2 яйца, 2 маринованных огурца, 150 г консервированного зеленого горошка, 200 г нежирной говядины, 1 сочное яблоко, 1 крупная луковица, 250 г жирной сметаны (лучше домашней), соль по вкусу, веточки свежей зелени петрушки и укропа

Мясо промыть, отварить в подсоленной воде до готовности, вынуть из бульона, остудить до комнатной температуры, затем нарезать тонкими брусочками или кубиками. Морковь, яйца и картофель отварить до готовности, остудить, очистить и нарезать кусочками произвольной формы или натереть на крупной терке. Яблоко очистить, удалить сердцевину и нарезать мякоть мелкими кубиками. Маринованные огурцы нарезать соломкой, слить лишнюю жидкость. Лук очистить, вымыть холодной водой и очень мелко нашинковать или измельчить блендером. Соединить овощи, зеленый горошек, яблоко и мясо в большой эмалированной миске, посолить, добавить сметану и перемешать. Выложить салат в салатник и подать на стол, украсив маленькими веточками свежей зелени. Приятного аппетита!

Салат из печени с овощами

300 г говяжьей печени, 3 моркови, 3 луковицы, 2 огурца, 2 вареных белка, соль по вкусу
 Для соуса: *2 вареных желтка, 2 ст. л. сока лимона, 6 ст. л. оливкового масла, 3 стебля зеленого лука, ½ ч. л. соли*

Печень очистить от пленки и отварить в подсоленной воде до готовности. Остудить и нарезать тонкой соломкой. Лук нарезать тонкими полукольцами, морковь — соломкой. Отдельно обжарить лук и морковь, выложить на тарелки, застеленные салфетками, чтобы впиталось лишнее масло. У вареных яиц отделить белки от желтков. Белки нарезать соломкой.

Для приготовления соуса желтки яиц, сок лимона, масло и соль положить в блендер и взбить до однородной массы. Нарезанные продукты соединить, перемешать, заправить салат приготовленным соусом и еще раз перемешать. Приятного аппетита!

Салат мясной «Сытный»

500—600 г отварной говядины, 100 г отварного языка, 2 свежих (или соленых) огурца, 6 яиц, 2 ст. л. горчицы, 2 ст. л. оливкового масла, 2 стакана уксуса, 6 ч. л. сахара, соль, маринованные фрукты

Отварную нежирную говядину охладить, нарезать тонкими ломтиками и выложить на блюдо горкой. Сверху выложить очень тонкие ломтики отварного языка, нарезанные колечками белки сваренных вкрутую яиц, ломтики свежих (или

соленых) огурцов, маринованные фрукты. Залить готовый салат соусом, приготовленным из оливкового масла, уксуса, горчицы, растертых желтков и соли. Перед подачей к столу салат охладить. Приятного аппетита!

Салат с печенью, яйцом и картофелем

*200 г печени, 2 луковицы, 200 г картофеля,
5 яиц, 250 г майонеза, 2 ст. л. раститель-
ного масла, соль, черный молотый перец
по вкусу*

Замочить печень на 2—3 часа в молоке. Обжарить в растительном масле. После того как печень остынет, нарезать ее тонкой соломкой. Яйца и картофель отварить, нарезать соломкой и перемешать. Соединить яйца с картофелем и печень, добавить нарезанный лук, соль и перец по вкусу, заправить салат майонезом. Приятного аппетита!

Салат «Питательный»

*4 картофелины средней величины, 1 морковь,
3 яйца, 180 г консервированного зеленого го-
рошка, 230 г постной свинины, 1 крупная лу-
ковица, 270 г майонеза, соль по вкусу, веточ-
ки свежей зелени петрушки и сельдерея*

Свинину помыть, отварить в подсоленной воде или на пару до готовности. Остудить до комнатной температуры, нарезать тонкими полосками. Морковь и картофель от-

варить до готовности, остудить, очистить и мелко нашинковать или измельчить блендером. Яйца сварить вкрутую, пропустить через яйцесрезку. Лук очистить, нарезать очень тонкими полукольцами или кусочками произвольной формы. Выложить в большую миску картофель, морковь, яйца, мясо и лук, посолить, добавить зеленый горошек и майонез, перемешать. Готовый салат оформить в виде горки в керамической емкости, украсить веточками зелени и подать на стол. Приятного аппетита!

Салат с курицей гриль

*2 картофелины, 2 моркови, 4 яйца, 1 луко-
вица, 200 г консервированного зеленого го-
рошка, 250 г жирной сметаны (домашней),
300 г курицы гриль, зелень петрушки, соль
по вкусу*

Картофель и морковь отварить на пару до готовности (овощи не должны быть слишком мягкими), остудить до комнатной температуры, очистить и мелко нарезать. Яйца сварить вкрутую, остудить под струей холодной воды, очистить и натереть на крупной терке или измельчить блендером. Лук очистить, очень мелко нашинковать. Куриное филе охладить, нарезать поперек волокон тонкими ломтиками и разобрать руками на мелкие кусочки. Соединить овощи, яйца, горошек и мясо, посолить, добавить сметану и перемешать. Салат поставить на 1 час в холодильник, затем переложить в красивый фарфоровый салатник, посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и подать на стол. Приятного аппетита!

Салат с индейкой

2 картофелины средней величины, 2 консервированных огурца, 1 морковь, 4 яйца, 1 крупная луковица, 170 г консервированного зеленого горошка, 250 г майонеза, 250 г филе копченой или вареной индейки, свежая зелень укропа, соль по вкусу

Картофель и морковь отварить до готовности, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Огурцы нарезать очень мелкими кубиками, слить выделившийся рассол. Яйца сварить вкрутую, остудить до комнатной температуры, мелко нарезать или измельчить блендером. Лук очистить, очень мелко нарезать. Филе индейки нарезать поперек волокон мелкими кусочками. В большой эмалированной миске соединить овощи, яйца, зеленый горошек и мясо, добавить майонез, посолить и перемешать. Поставить емкость в холодильник на полчаса. Салат выложить в красивый керамический салатник, украсить веточками свежей зелени и подать на стол. Приятного аппетита!

Салат с колбасой и грецкими орехами

3 картофелины средней величины, 1 морковь, 3 яйца, 1 крупная луковица, 250 г консервированного зеленого горошка, 250 г жирной домашней сметаны, 200 г вареной колбасы, 2 ст. л. ядер грецких орехов, свежая зелень укропа и петрушки, соль по вкусу

Картофель и морковь отварить в подсоленной воде до готовности (овощи не должны быть слишком мягкими), осту-

дить до комнатной температуры, очистить и мелко нарезать или натереть на крупной терке. Яйца сварить вкрутую, остудить под струей холодной воды, очистить и нашинковать мелкими кубиками. Лук очистить, мелко нарубить. Колбасу нарезать кубиками или соломкой. Выложить в пластмассовую или эмалированную миску овощи, яйца, горошек и колбасу, посолить, посыпать измельченными грецкими орехами, заправить сметаной и перемешать. Переложить салат в керамический салатник, украсить веточками петрушки и укропа, сразу же подать на стол. Приятного аппетита!

Салат из языка «Изысканный»

300 г телячьего языка, 200 г картофеля, 100 г консервированного зеленого горошка, 4 яйца, 2 луковицы, соль, черный молотый перец по вкусу

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

Язык отварить, затем под струей холодной воды очистить. Немного охладить его и нарезать тонкими ломтиками. Картофель отварить до средней степени готовности, охладить, очистить и нарезать кубиками. Смешать язык с картофелем в отдельной посуде, добавить горошек. Яйца отварить, нарезать кубиками и перемешать с основной массой. Лук нарезать тонкими полукольцами. Добавить в салат лук, посолить по вкусу и посыпать перцем.

Приготовить соус. Для этого охлажденные яйца взбить в пену вручную или в миксере с солью и с сахаром. Добавить в соус молоко и еще раз хорошо взбить. В завершение добавить растительное масло и размешать соус еще раз.

Салат заправить соусом и хорошо перемешать. Перед подачей на стол уложить салат горкой на блюдо и украсить зеленью. Приятного аппетита!

Салат с филе цыпленка и грибами

250 г филе цыпленка, 70 г вареных грибов, 200 г картофеля, 4 яйца, 50 г соленых огурцов, 5 г горчицы, 30 г корня сельдерея, 250 г майонеза, соль, черный молотый перец по вкусу

Отварить филе цыпленка, охладить и мелко нарезать. Помытые и очищенные корни сельдерея нарезать соломкой. Вареные грибы нарезать ломтиками, а отваренные яйца и соленые огурцы нарезать небольшими кубиками. Смешать все компоненты в глубокой посуде, посолить и посыпать перцем. Заправить салат майонезом, предварительно взбитым с горчицей. Приятного аппетита!

Салат с говяжьей и фасолью

250 г отварной говядины, 250 г молодого картофеля, 100 г огурцов свежего посола, 100 г белой фасоли, 100 г репы, 4 яйца, зеленый лук, зелень сельдерея, петрушки, кориандра, 200 г сметаны, 20 г горчицы, соль по вкусу

Отваренную говядину без костей измельчить. Отварить молодой картофель в кожуре, охладить, очистить, нарезать соломкой и смешать с мясом.

Малосольные огурцы нарезать небольшими кубиками. Фасоль отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Репу очистить и нарезать тонкой соломкой. Зелень промыть холодной водой и измельчить. Яйца отварить, очистить и мелко нарезать. Добавить нарезанные овощи, зелень и яйца к остальным продуктам. Горчицу соединить с холодной сметаной и тщательно размешать. Этим соусом заправить салат, посолить по вкусу. Приятного аппетита!

Салат с запеченным мясом

250 г мякоти свинины, 200 г картофеля, 4 яйца, 150 г консервированной кукурузы, 100 г маринованных грибов, 2 луковицы, 250 г майонеза, 1 головка чеснока, 1 ст. л. растительного масла, соль, черный молотый перец по вкусу

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

Для того чтобы запечь мясо, сначала нужно приготовить тесто. Для этого растворить в воде соль, добавить в муку соленую воду и замесите тесто.

Мясо посолить, посыпать перцем и натереть чесноком. Завернуть мясо в тесто и запечь в горячей духовке в течение 30 минут. Затем дать мясу остыть, нарезать его тонкими ломтиками.

Отварить яйца и картофель, нарезать их небольшими кубиками. Из банки с консервированной кукурузой слить жидкость. Маринованные грибы нарезать небольшими кусочками. Лук нарезать кольцами и обжарить до золотистого цвета на растительном масле.

Смешать все продукты, посолить и посыпать перцем. Заправить салат майонезом, уложить горкой на блюдо. Приятного аппетита!

Салат с курчым мясом и цветной капустой

250 г белого мяса курицы, 100 г цветной капусты, 150 г зеленого горошка, 200 г картофеля, 4 яйца, 250 г майонеза, соль по вкусу

Мясо птицы отварить, охладить и нарезать тонкими ломтиками. Цветную капусту нарубить брусочками. Картофель и яйца отварить, очистить и нарезать кубиками. Соединить все подготовленные продукты, посолить и заправить салат майонезом. Приятного аппетита!

Салат «Хозяюшка»

250 г свинины, 250 г картофеля, 4 яйца, 100 г соленых огурцов, соль по вкусу
Для соуса: 1 ч. л. столового уксуса, 2 яйца, 1 ч. л. сахарной пудры, 1 ч. л. соли, горчица, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. молока

Мякоть свинины отварить в подсоленной воде, охладить и нарезать кубиками. Картофель и яйца отварить, очистить и нарезать кубиками. Соленые огурцы слегка просушить полотенцем и нарезать острым ножом, не надавливая, мелкими кубиками. Смешать все компоненты салата и посолить.

Приготовить соус. Для этого охлажденные яйца взбить с сахарной пудрой и солью. Когда смесь загустеет, добавить горчицу и уксус. Продолжая взбивать, тонкой струйкой влить в соус растительное масло. Взбивать соус около 3—5 минут. Добавить молоко и тщательно размешать. Готовый соус охладить и заправить им салат. Приятного аппетита!

Салат «Мясное ассорти»

100 г вареной свинины, 100 г тушеной печени, 50 г отваренного говяжьего языка, 200 г картофеля, 4 яйца, 100 г сладкого перца, 100 г фасоли, соль по вкусу

Для соуса: 3 яйца, 1 ч. л. сахарной пудры, 2 ч. л. соли, 2 ч. л. горчицы, 2 ч. л. уксуса, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла

Свинину нарезать небольшими кубиками, печень — тонкой соломкой, язык — полукруглыми ломтиками. Картофель отварить, очистить и нарезать кубиками. Яйца отварить, очистить, измельчить, соединить их с мясными продуктами и картофелем.

Сладкий перец очистить от семян и нарезать соломкой. Фасоль отварить в соленой воде. Добавить овощи к остальным продуктам. Посолить салат.

Охлажденные яйца взбить с сахарной пудрой и солью, постепенно добавив уксус и взбить в пену. Тонкой струйкой влить растительное масло и взбить до однородного состояния. Добавить горчицу и измельченный чеснок. Охладить соус, заправить им салат. Приятного аппетита!

Салат с копченым мясом

200 г копченого мяса, 200 г картофеля, 4 яйца, 250 г соленых шампиньонов, 100 г яблок, соль, душистый перец по вкусу

Для соуса: 200 г сметаны, 1 ст. л. коньяка, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. сахарной пудры, 2 ч. л. соли, 1 ст. л. мускатного ореха

Копченое мясо нарезать тонкой соломкой. Картофель и яйца отварить, очистить и нарезать кубиками. Яблоки очистить от кожуры и измельчить. Все смешать и добавить мелко нарезанные шампиньоны. Посолить и посыпать перцем.

Приготовить соус. Для этого охлажденную сметану взбить с сахарной пудрой и солью, постепенно добавить коньяк и лимонный сок. Засыпать измельченный мускатный орех, перемешать соус. Заправить соусом салат, перемешать. Уложить салат горкой на блюдо. Приятного аппетита!

Салат с курчым мясом и молодым картофелем

250 г молодого картофеля, 150 г свежих огурцов, 5 яиц, 100 г сладкого перца, 2 яблока средней величины, 200 г вареного мяса курицы, 250 г майонеза, зелень, соль по вкусу

Молодой картофель отварить в кожуре, охладить, аккуратно снять тонкую кожуру и нарезать картофель небольшими брусочками. Вареные яйца мелко нарезать.

Свежие огурцы нарезать крупными кубиками, чтобы они меньше стекли.

Сладкий перец вымыть, очистить от семян, нарезать тонкими брусочками. Яблоки очистить от кожицы и нарезать кубиками. Куриное мясо отварить и нарезать тонкой соломкой.

Смешать все компоненты салата, посолить и заправить майонезом. Зелень промыть холодной водой и мелко нашинковать. Выложить салат горкой на блюдо, вокруг него насыпать ароматную рубленую зелень. Приятного аппетита!

Салат «Летняя фантазия»

200 г молодого картофеля, 4 яйца, 200 г белого мяса птицы, 100 г сладкого перца, 60 г кабачков, зеленый лук, зелень петрушки и сельдерея, 50 г свежего гороха, соль по вкусу

Для соуса: 100 г сметаны, 1 ч. л. уксуса, черный молотый перец, горчица, соль по вкусу

Отварить в отдельности картофель, яйца и мясо птицы. Охладить и нарезать соломкой. Сладкий перец и кабачки вымыть, перец очистить, нарезать их тонкой соломкой. Зелень измельчить. Зеленый горох освободить от стручков, промыть. Смешать все компоненты салата, посолить по вкусу.

Приготовить соус. Для этого в охлажденную сметану добавить уксус, горчицу, соль, перец и все хорошо взбить. Заправить салат приготовленным соусом, уложить в блюдо горкой и подать к столу. Приятного аппетита!

Салат «Деревенский»

250 г молодого картофеля, 100 г сладкого перца, 100 г редиса, 200 г молочной колбасы, 5 яиц, 100 г свежих огурцов, фруктовый йогурт, соль по вкусу

Молодой картофель отварить в кожуре, затем охладить и нарезать кубиками. Яйца отварить, нарезать кубиками и смешать с картофелем. Овощи вымыть холодной водой. Очистить перец от семян, а редис — от корешков. Нашинковать их мелкими кубиками и смешать с уже нарезанными продуктами. Добавить в салат нарезанную небольшими брусочками колбасу, посолить и заправить салат йогуртом. Приятного аппетита!

Салат с говяжьей и грушей

250 г тушеной говядины, 4 яйца, 250 г картофеля, 100 г фасоли, 100 г зеленой груши, 200 г сметаны, 2 лимона, зелень петрушки, соль по вкусу

Говядину нарезать мелкими кубиками. Картофель и яйца отварить, охладить и очистить. Картофель нарезать соломкой, яйца измельчить. Соединить мясо, картофель и яйца, посолить. Фасоль отварить в соленой воде и откинуть на сито. После этого добавить фасоль к остальным продуктам.

Груши очистить от кожуры, измельчить. Положить их в отдельную керамическую посуду и залить соком лимона. Сюда же добавить охлажденную сметану и хорошо перемешать. Добавить полученную смесь в салат, еще раз

перемешать. Выложить салат горкой на блюдо. Петрушку промыть холодной водой и измельчить. Посыпать салат зеленью. Приятного аппетита!

Салат по-венски

250 г отваренного говяжьего мяса, 200 г свежих лисичек, 250 г картофеля, 4 яйца, 150 г соленых огурцов, 250 г майонеза, соль по вкусу

Говядину отварить, охладить и нарезать тонкими ломтиками. Картофель и яйца отварить, очистить и нарезать небольшими кубиками. Лисички промыть, очистить и отварить в соленой воде до готовности. Затем процедить и охладить. Нарезать лисички тонкими ломтиками, соленые огурцы — кубиками. Соединить все компоненты салата, посолить по вкусу. Заправить салат майонезом и тщательно перемешать. Приятного аппетита!

Салат с гусятиной

250 г запеченной гусятины, 100 г моркови, 200 г картофеля, 5 яиц, 150 г маслин, 100 г маринованных шампиньонов, 250 г майонеза, 2 луковицы, соль по вкусу

Морковь, картофель и яйца отварить в отдельности, очистить и нарезать кубиками. Шампиньоны нарезать дольками. Лук очистить и мелко нарезать. Запеченное филе гуся измельчить и соединить с остальными продуктами. Добавить маслины, посолить. Заправить салат майоне-

зом, выложить горкой на блюдо, украсить фигурками из моркови и яиц. Приятного аппетита!

Салат с мясом кролика

250 г кроличьего мяса, 200 г макарон, 150 г консервированного зеленого горошка, 100 г маринованных грибов, 2 луковицы, 3 яйца, 1 ст. л. сливочного масла, 2 зубчика чеснока, 250 г майонеза, соль, черный молотый перец по вкусу

Мясо кролика посолить, посыпать перцем, натереть чесноком. Протушить на среднем огне. Затем дать мясу остыть и нарезать его тонкой соломкой. Отварить в соленой воде макароны и откинуть их на дуршлаг. Слить жидкость из баночки с зеленым горошком. Смешать продукты с горошком в объемной посуде.

Лук очистить, отварить и обжарить в сливочном масле до золотистого цвета. Яйца отварить, очистить и нарезать кубиками. Добавить в салат и перемешать. Заправить салат майонезом и посолить. Приятного аппетита!

Салат с индейкой

250 г филе индейки, 200 г риса, 100 г зеленого горошка, 100 г чернослива, 4 яйца, 2 лимона, 250 г майонеза, соль, черный молотый перец по вкусу

Филе индейки отварить в небольшом количестве подсоленной воды. Дать немного остыть и нарезать тонкими

ломтиками. Рис тщательно промыть, залить холодной водой и отварить до готовности. Откинуть его на мелкое сито. Затем смешать рис и нарезанное мясо в керамической посуде.

Чернослив перебрать, промыть, залить кипящей водой, поставить на медленный огонь и варить в течение 3 минут. После чего охладить и удалить косточки. Чернослив измельчить острым ножом и добавить к приготовленной массе. Яйца отварить, очистить и мелко изрубить. Зеленый горошек откинуть на сито. Добавить яйца и горошек в салат.

Из лимонов выжать сок и добавить его в майонез, перемешать. Заправить салат майонезом, тщательно перемешать. Уложить его горкой на блюдо и украсить несколькими горошинами и черносливом. Приятного аппетита!

Салат «Каприз»

100 г отваренного телячьего языка, 100 г копченого мяса, 100 г вареных кальмаров, 5 яиц, 200 г картофеля, 100 г чернослива, 150 г консервированного зеленого горошка, соль по вкусу

Для соуса: 150 г сметаны, 50 мл шампанского, 1 яйцо, 2 ч. л. сахарной пудры, 1 ч. л. уксуса

Отваренный язык очистить от кожицы и нарезать тонкими ломтиками. Мясо и филе кальмаров нарезать соломкой. Отварить картофель и яйца, измельчить их. Чернослив промыть и залить на 5 минут кипящей водой. Удалить косточки, чернослив мелко порубить. Измельченные продукты выложить в керамическую посуду, добавить зеленый горошек без жидкости, посолить по вкусу.

Для приготовления соуса нужно использовать охлажденные продукты. Взбить яйца с сахарной пудрой, влить уксус и шампанское. Все взбить в пену и соединить со сметаной. Хорошо перемешать соус и заправить им салат. Выложить салат горкой на блюдо и украсить фигурками, вырезанными из яиц, черносливом и горошком. Приятного аппетита!

Салат «Шук»

200 г мяса индейки, 200 г риса, 4 яйца, 100 г изюма, ½ стакана орехов, 100 г груши, ½ стакана кураги, 250 мл йогурта, соль по вкусу

Мясо индейки отварить в подсоленной воде, затем вынуть из бульона и охладить. Нарезать его тонкими ломтиками. Рис тщательно промыть, залить небольшим количеством воды и отварить до готовности. После этого откинуть рис на сито, промыть холодной водой.

Яйца отварить, очистить и измельчить. Орехи перебрать, крупные порубить. Изюм и курагу тщательно промыть. Затем залить кипящей водой и варить на слабом огне в течение 3 минут. Откинуть изюм и курагу на сито.

Груши помыть холодной водой, очистить от кожуры и нарезать кубиками. Соединить все приготовленные продукты, заправить салат йогуртом. Выложить салат небольшими горками на блюдо. Украсить орехами, цветочками из изюма и листиками из кураги. Приятного аппетита!



Салаты с рыбой и морепродуктами

Салат из кильки с ветчиной и картофелем

8 килекпряного посола, 200 г ветчины, 2 сваренных вкрутую яйца, 4 картофелины, 2 моркови, 4 маринованных огурца, 50 г консервированного зеленого горошка, ½ яблока (лучше кислого сорта), 2 ст. л. майонеза, черный молотый перец, соль по вкусу

Картофель и морковь в отдельности отварить в подсоленной воде. Кильку очистить, тщательно удалить кости, вымыть и обсушить. Морковь, картофель и огурцы нарезать мелкими кубиками, а ветчину — крупными. Половину яйца отложить, а остальные мелко порубить. Все нарезанные продукты положить в глубокую миску, добавить зеленый горошек. Заправить майонезом и аккуратно все перемешать. Половину яйца и яблока нарезать ломтиками. Половину филе килек мелко нарезать и добавить в салат. Посолить и посыпать перцем, перемешать. Выложить салат горкой в салатницу, сверху посыпать кубиками ветчины и уложить оставшееся филе килек. Украсить салат ломтиками яйца и яблока. Приятного аппетита!

Салат из лосося с рисом и овощами

160 г риса, 160 г консервированного лосося, 80 г майонеза, 80 г свежих помидоров, 80 г свежих огурцов, 40 г репчатого лука (зеленого или порея), 40 г маслин, 16 г зелени, 8 г горчицы, 8 г соли, черный молотый перец по вкусу

Рис отварить и охладить. Лук нарезать соломкой. Огурцы нашинковать соломкой, посолить и оставить на 2—3 часа. Подготовленные продукты перемешать, добавив лосось и майонез с горчицей, выложить в салатник и украсить зеленью, маслинами и дольками помидоров. Приятного аппетита!

Салат из жареной рыбы с майонезом

250 г филе речной рыбы, 250 г отварного картофеля, 1 небольшой корень сельдерея, 1 луковица, 2 яблока, 100 г майонеза, зелень, соль и специи по вкусу

Филе малокостной рыбы (судак, щука) посолить, сбрызнуть лимонным соком, посыпать рубленой зеленью, дать немного постоять и обжарить до готовности. Готовое филе охладить и нарезать соломкой. Добавить нарезанный кубиками холодный отварной картофель, яблоки, сельдерея и мелко нарезанный лук. Все перемешать и сверху залить майонезом. Украсить салат дольками лимона и зеленью петрушки. Подать на стол охлажденным. Приятного аппетита!

Салат с сельдью

40 г филе соленой сельди, 30 г малосольных огурцов, 30 г яблок, 20 г картофеля, 15 г свежего сладкого перца, 10 г грецких орехов, 10 г майонеза, 10 г сметаны, 5 г листового салата, 30 г зелени, 1 яйцо, 1 щепотка сахара, черный молотый перец по вкусу

Картофель и яйцо отварить, очистить и нарезать кружочками, яблоки — дольками, сладкий перец — кольцами, малосольные огурцы — кружочками. Филе сельди нарезать кусочками. Выложить продукты в салатник на листья салата, полить соусом и украсить половинками грецких орехов и зеленью. Для приготовления соуса майонез соединить со сметаной, сырой желток и молотый перец растереть с сахаром, обе массы хорошо перемешать. Приятного аппетита!

Салат «Нюцца»

1 банка консервированного тунца в собственном соку, 4 филе анчоуса, 10 мелких картофелин, 20 шт. стручковой фасоли, 1 стручок сладкого перца, 1 луковица, 2 помидора, 2 сваренных вкрутую яйца, 5 ст. л. оливкового масла, 3 ст. л. винного уксуса, черный молотый перец, соль по вкусу

Картофель отварить в кожуре, очистить и нарезать кружочками. Фасоль отварить, промыть холодной водой и дать ей стечь. Из консервной банки с тунцом слить сок и размять рыбу вилкой. Лук нарезать дольками. Помидо-

ры обдать кипящей водой, снять кожицу, удалить семена и нарезать дольками, очищенный сладкий перец — соломкой. Филе анчоуса измельчить.

Оливковое масло смешать с уксусом, солью и перцем. Заправить этой смесью салат. Украсить его дольками яиц. Приятного аппетита!

Салат из морской капусты и грибов

*1 банка консервированной морской капусты,
2 стакана маринованных грибов, 5 ст. л. сме-
таны, 3 сваренных вкрутую яйца, 4 ст. л.
мелко нарезанного зеленого лука*

Грибы нарезать кусочками, яйца — кубиками. Смешать с капустой, добавить сметану, зеленый лук и перемешать. Приятного аппетита!

Салат «Королевский»

5 тигровых креветок, 30 г листьев зеленого салата, 20 г свежих огурцов, ½ ст. л. сливочного масла, 1 долька лимона и зелень для украшения, черный молотый перец, соль по вкусу, лимонный сок

*Для соуса: 20 г майонеза, 20 г кетчупа, 10 мл
виски*

Тигровые креветки очистить (оставить голову и хвост), посыпать солью, перцем и обжарить на разогретом сли-

вочном масле с обеих сторон. В конце жаренья креветки сбрызнуть лимонным соком. Салат и огурец нарезать соломкой, перемешать и уложить в высокий бокал.

Для приготовления соуса смешать майонез, кетчуп и виски до однородной массы. Салат обильно залить соусом.

Креветки выложить на бумажную салфетку для удаления лишнего жира. Затем креветки насадить на край бокала. Дольку лимона также насадить на край бокала, положить в бокал веточку петрушки. Приятного аппетита!

Салат из кальмаров с рисом

600 г кальмаров, 300 г риса, 300 г твердого сыра, 4 сваренных вкрутую яиц, 300 г майонеза, черный молотый перец, соль по вкусу

Сварить кальмаров и рис. Кальмары, сыр и яйца нарезать брусочками, смешать, добавить майонез, соль и перец. Осторожно перемешать. Приятного аппетита!

Салат из кальмаров с яблоками и клюквой

600 г кальмаров, 600 г квашеной капусты, 150 г яблок, 80 г клюквы, 150 г зеленого лука, 6 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. сахара, зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу

Кальмаров отварить, остудить и нарезать соломкой. Смешать с капустой, добавить нарезанные соломкой очищен-

ные яблоки, клюкву, нарезанный зеленый лук. Заправить маслом, посолить, посыпать перцем и хорошо перемешать. Приятного аппетита!

Салат слоеный с лососем

*5 ст. л. замороженного сливочного масла,
100 г твердого сыра, 5 сваренных вкрутую
яиц, 250 г майонеза, 1 банка консервирован-
ного лосося, 1 луковица*

Салат готовить в салатнице, в которой будете подавать на стол, или на блюде.

Белки яиц мелко порубить и положить на дно салатницы, сыр натереть на терке (лучше мелкой, держа ее на весу над салатницей). Консервированный лосось измельчить и ровным слоем выложить на сыр, сверху полить майонезом. Сливочное масло натереть на мелкой терке над салатницей (по возможности ровным слоем). Лук мелко порубить и посыпать маслом. Сверху украсить желтками, натертыми на мелкой терке. Приятного аппетита!

Салат селедочный

2 сельди, 4 вареные картофелины, 2 маринованные свеклы, 2 соленых огурца, 2 луковицы, 2 яблока, 100 г вареной говядины, 1 вареное яйцо, 150 мл сливок, зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу

Сельдь очистить и нарезать мелкими кусочками. Вареный картофель, маринованную свеклу, соленые огурцы, лук

и яблоки нарезать кубиками. Подготовленные продукты смешать, добавить мелко нарезанное мясо, свекольный маринад, посолить и посыпать перцем.

Салат выложить горкой в салатницу, украсить дольками яйца, свеклы, зеленью петрушки и полить взбитыми сливками. Приятного аппетита!

Салат из кальмаров

4 кальмара, 4 картофелины, 2 моркови, 1 свекла, 1 соленый огурец, 2 луковицы, 4 ст. л. растительного масла, зелень укропа, соль, черный молотый перец по вкусу

Кальмары отварить, охладить, нарезать полосками поперек волокон. Картофель, морковь, свеклу отварить и охладить, нарезать кубиками, огурец мелко нарезать, лук нашинковать и перемешать все продукты. Посолить, посыпать перцем, заправить растительным маслом, украсить зеленью укропа. Приятного аппетита!

Салат «Посейдон»

400 г замороженных креветок, 3 моркови, 2 соленых огурца, 4 ст. л. консервированного зеленого горошка, 3 картофелины, 100 г майонеза, зелень

Креветки разморозить, промыть и опустить в подсоленную кипящую воду (на 1 л воды — 1½ ст. л. соли) и варить с момента закипания 5 минут. Затем креветки очистить, разделить на небольшие волокна и охладить.

Морковь и картофель отварить, дать остыть, очистить и нарезать кубиками. Так же нарезать соленые огурцы. Часть подготовленных овощей и зеленый горошек смешать, заправить майонезом и уложить горкой на середину тарелки. Сверху на овощи выложить подготовленные креветки и залить майонезом. Оформить салат отдельными букетами из оставшихся овощей. Приятного аппетита!

Салат из путассу с грибами

300 г филе путассу, 100 г свеклы, 1—2 картофелины, $\frac{1}{2}$ моркови, 1 луковица, 1 огурец, 100 г маринованных грибов, 3 ст. л. растительного масла, зелень укропа, соль, черный молотый перец по вкусу

Путассу предварительно отварить. Отварные свеклу, морковь, картофель мелко нарезать, добавить мелко нарезанные грибы, соленый огурец и филе рыбы. Заправить солью, перцем и перемешать. При подаче на стол украсить зеленью. Приятного аппетита!

Салат рыбный со свеклой и яблоками

300 г филе отварной рыбы, 2 средние варенные свеклы, 1 яблоко, $\frac{1}{2}$ маринованного огурца, 1 луковица, 150 г майонеза, 1 ч. л. готового хрена, соль, черный молотый перец по вкусу

Охлажденное отварное рыбное филе нарезать небольшими ломтиками. Репчатый лук мелко нашинковать. Очи-

щенные свеклу, огурец и яблоко нарезать кусочками. Все ингредиенты соединить, посолить, посыпать перцем по вкусу, заправить смесью майонеза и хрена, перемешать. Приятного аппетита!

Салат из рыбы с грибами

1,5 кг рыбы, 4 свеклы, 4 картофелины, 4 соленых огурца, 3 свежих огурца, 100 г маринованных грибов, 100 г маслин

Для острого соуса: 2 ч. л. горчицы, 2 ч. л. сахара, 6 ст. л. оливкового или кукурузного масла, уксус

Для соуса провансаль: $1\frac{1}{2}$ стакана оливкового или кукурузного масла, 2 желтка, 1 ст. л. сахара, горчица, соль, уксус, лимонный сок, черный молотый перец, рубленая зелень петрушки

Рыбу очистить, удалить кости. Рыбное филе нарезать тонкими ломтиками, держа нож наискось. Начинать резать куски с широкой части филе, то есть от головы. Положить куски рыбы в большую эмалированную форму, смазанную маслом, посыпать перцем каждый кусок, посолить, слегка сбрызнуть лимонным соком, поставить на небольшой огонь в духовку и довести рыбу до готовности. Остудить.

Отварить отдельно свеклу и картофель, остудить, нарезать равными кружками, а затем длинными равными полосками. Обрезки нарезать мелкими кубиками, добавить к ним так же нарезанные очищенные соленые и свежие огурцы. Мелко рубленые овощи заправить острым соусом. Для его приготовления горчицу, соль и сахар рас-

тереть в однородную массу, в нее постепенно, по 1 ч. л., втереть все масло, влить уксус по вкусу.

Заправленные овощи положить на блюдо в виде валика, смазать его густым соусом провансаль, сверху поперек плотно разложить рядами рыбу, нарезанную свеклу, картофель, соленые и свежие огурцы, грибы и очищенные от косточек маслины. Снова смазать соусом, чтобы не было видно продуктов. Посыпать сверху рубленой зеленью и до подачи на стол держать на холоде. Приятного аппетита!

Салат «Дары моря»

300 г креветок, 600 г кальмаров, 500 г мидий, 250 г осьминога, ½ стакана оливкового масла, 1 луковица, 1 морковь, 1 помидор, 3 ст. л. винного уксуса, зелень петрушки, зеленый лук, черный перец горошком, гвоздика

В 1 л подсоленной воды отварить измельченную луковицу и нарезанную кружочками морковь, добавив перец, петрушку и гвоздику. Затем поочередно отварить в этой воде креветки (в течение 5 минут), очищенные тушки кальмаров (7 минут), затем мидии (5 минут). Очищенных и нарезанных кружочками осьминогов обжарить в оливковом масле. В отдельное блюдо сложить мидии, креветки, осьминоги, нарезанные кольцами кальмары и все перемешать.

Для приготовления соуса оливковое масло, оставшуюся петрушку, мякоть помидора, мелко нарезанный зеленый лук положить в глубокую сковороду, добавить винный уксус и немного воды и довести до кипения. Посолить и посыпать перцем. Соус охладить, заправить

салат. Салат выложить на тарелку, украсить лимоном и зеленью петрушки. Приятного аппетита!

Салат с копченой сельдью

1 копченая сельдь (скупбрия или ставрида), 3 картофелины, 1—2 моркови, 1 свекла, 1 огурец, 2 ст. л. квашеной капусты, 1 луковица, 3 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, сахар, соль по вкусу

Филе копченой сельди нарезать равными тонкими кусочками, вареную свеклу, картофель, морковь, соленый огурец — мелкими кубиками. Добавить квашеную капусту, мелко нарезанный репчатый лук. Перемешать, заправить растительным маслом, сахаром, солью. Украсить салат кусочками сельди и овощами, посыпать рубленой зеленью петрушки. Приятного аппетита!

Салат с осетриной

150 г осетрины, 20 г зеленых бобов, 40 г картофеля, 40 г моркови, 40 г свежих огурцов, 60 г помидоров, 20 г белокочанной капусты, 2 ст. л. растительного масла, 20 г зеленого лука, 1 яйцо, соль, лимонная кислота, зелень петрушки

Холодную отварную осетрину, вареные бобы, картофель и морковь, а также свежие огурцы и помидоры нарезать тонкими ломтиками. Свежую капусту нашинковать. Смешать продукты, заправить растительным маслом, солью,

лимонной кислотой, уложить горкой в салатник, украсить рубленым зеленым луком, вареным желтком и листьями петрушки. Приятного аппетита!

Салат «Царский»

5 вареных яиц, 200—300 г соленой красной рыбы, 200 г замороженного зеленого горошка, 4 отваренные в кожуре и очищенные картофелины, 70 г майонеза, 3—4 небольших соленых огурца, красная икра для украшения

Картофель, огурцы, яйца и красную рыбу нарезать мелкими кубиками, выложить в миску. Добавить отваренный горошек, перемешать. Перед подачей на стол заправить салат майонезом, выложить в салатник и украсить красной икрой. Приятного аппетита!

Салат с мидиями

120 г вареных мидий, 3 моркови, 3 свеклы, 4 картофелины, 2 соленых огурца, 100 г квашеной капусты, 2 луковицы, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. уксуса, 1 ч. л. сахара, лавровый лист, соль, черный молотый перец по вкусу

Мидии припустить в посуде с закрытой крышкой в небольшом количестве воды или молока с добавлением репчатого лука, перца и лаврового листа в течение 20 минут, охладить и нарезать ломтиками. Так же нарезать соленые огурцы, измельчить лук. Квашеную капусту от-

жать, а если она слишком кислая, промыть. Картофель, морковь и свеклу отварить и нарезать тонкими ломтиками. Подготовленные продукты смешать, заправить растительным маслом, солью, перцем, уксусом, сахаром и добавить припущенные мидии. Приятного аппетита!

Салат крабовый

4 вареные картофелины, 4 сваренных вкрутую яйца, 1 вареная морковь, 100 г зеленого лука, 1 банка консервированного зеленого горошка, 100 г крабового мяса, 1 пачка крабовых палочек, 2 соленых и 1 свежий огурец, 100 г майонеза, соль по вкусу

Огурцы, картофель, яйца, крабовые палочки и морковь нарезать кубиками. Зеленый лук измельчить. Слить жидкость из банки с консервированным зеленым горошком. Соединить все продукты, слегка подсолить и заправить майонезом. Выложить салат в большую салатницу или подать в порционных пиалах. Приятного аппетита!

Салат с отварной треской

250 г филе отварной трески, 200 г картофеля, 4 яйца, 100 г консервированного зеленого горошка, 250 г майонеза, 2 луковицы, соль по вкусу

Филе отварной трески нарезать соломкой. Картофель отварить, очистить и тоже нарезать соломкой. Яйца отварить, очистить и нарезать тоненькими кружочками.

Затем тонкие кольца белков отделить от желтков. Желтки следует изрубить еще мельче. Нарезанные яйца добавить к остальным составляющим салата. Лук нарезать тонкими кольцами и смешать с салатом. В заключение добавить горошек, посыпать перцем, посолить по вкусу и заправить салат майонезом. Приятного аппетита!

Салат с сельдью, кальмарами и грибами

150 г сельди, 100 г кальмаров, 200 г маринованных лисичек, 250 г макарон, 4 яйца, 100 г цветной капусты, 100 г соленых огурцов, соль по вкусу

Для соуса: 2 яйца, 2 ч. л. сахарной пудры, 3 ч. л. соли, 5 горошин душистого перца, 2 ч. л. уксуса, $\frac{3}{4}$ стакана растительного масла, кориандр

Сельдь очистить и удалить кости. Нарезать ее мелкими кусочками. Кальмары отварить в подсоленной воде в течение 5 минут. Затем очистить и нарезать их небольшими брусочками. Цветную капусту порубить, измельчить маринованные лисички. Отварить в соленой воде макароны, откинуть их на дуршлаг. Яйца отварить, очистить и измельчить. Соленые огурцы нарезать кубиками. Соединить все компоненты, посолить и перемешать.

Приготовить соус. Для этого взбить охлажденные яйца с сахарной пудрой и солью. Добавить специи и уксус и взбивать соус до образования густой белой пены. Не переставая мешать, влить тонкой струйкой растительное масло. После этого соус немного охладить и заправить им салат. Приятного аппетита!

Салат с мидиями и грибами

120 г вареных мидий, 60 г соленых грибов, 2 моркови, $\frac{1}{2}$ свеклы, 2 картофелины, 1 соленый огурец, 100 г квашеной капусты, 1 луковица, 30 г измельченного зеленого лука, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, 1 ч. л. сахара, соль, черный молотый перец по вкусу

Подготовленные мидии отварить, охладить и нарезать небольшими кусочками. Морковь, свеклу и картофель отварить, очистить, нарезать кубиками. Соленые огурцы нарезать ломтиками, репчатый лук — маленькими кубиками. Соединить все подготовленные продукты, заправить растительным маслом, солью, черным молотым перцем, уксусом и сахаром. Салат выложить в салатник, посыпать мелко нарезанным зеленым луком. Приятного аппетита!

Салат с горбушей

200 г горбуши, 2 картофелины, 1 морковь, 3 яйца, 2 небольшие луковицы, 250 г консервированного зеленого горошка, 170 г майонеза, зелень, черный молотый перец, соль по вкусу

Картофель и морковь отварить в подсоленной воде до готовности, остудить, очистить и мелко нарезать. Яйца отварить вкрутую, остудить до комнатной температуры,

очистить и натереть на крупной терке или измельчить блендером. Филе рыбы освободить от кожи, нарезать тонкими короткими полосками или кубиками. Если рыба очень жирная, удалить лишний жир бумажной салфеткой. Лук очистить, вымыть проточной водой, обсушить и нарезать острым ножом. Выложить в эмалированную или пластмассовую емкость овощи, яйца, рыбу и зеленый горошек, посыпать перцем, посолить, заправить майонезом и перемешать. Поставить в холодильник на 40 минут. Салат выложить в салатник, посыпать мелко нарубленной зеленью и подать на стол. Приятного аппетита!

Салат с рыбой

и шампиньонами

200 г филе рыбы, 150 г шампиньонов, 150 г консервированной фасоли, 5 яиц, 2 луковицы, 250 г майонеза, ½ стакана воды, 1 ч. л. уксуса, 1 ст. л. сливочного масла, листья зеленого салата, соль по вкусу

Мясо рыбы очистить от костей, нарезать тонкими дольками. Размешать уксус с водой, залить маринадом мясо рыбы и оставить на 5—7 минут. Слить уксусный раствор, дать мясу стечь. Грибы отварить, охладить и процедить. Крупные грибы измельчить. Смешать маринованное филе рыбы и грибы в керамической посуде. Добавить фасоль, предварительно слив жидкость. Яйца отварить, очистить и нарезать мелкими кубиками. Лук очистить, нарезать кольцами и обжарить в сливочном масле до золотистого цвета. Смешать все компоненты салата, посолить по вкусу и заправить майонезом. Выложить салат

горкой на блюдо. Листья салата промыть холодной водой, изрубить ножом, посыпать ими блюдо и подать его к столу. Приятного аппетита!

Салат с вареной рыбой

100 г вареной рыбы, 200 г картофеля, 4 яйца, 2 луковицы, 250 г майонеза, 2 ст. л. сливочного масла, 100 г консервированного зеленого горошка, листья зеленого салата, соль, черный молотый перец по вкусу

Рыбу очистить от костей и нарезать небольшими брусочками. Картофель отварить, очистить и нарезать продолговатыми пластинками. Яйца, отваренные и охлажденные, нарезать кольцами, отдельно измельчив желток. Лук нарезать кольцами и обжарить на сливочном масле до золотистого цвета. Смешать все компоненты салата, добавить зеленый горошек. Посолить и посыпать перцем, заправить майонезом. Перед подачей на стол украсить блюдо измельченными салатными листьями. Приятного аппетита!

Салат с мясом крабов

200 г отварного мяса крабов, 250 г картофеля, 150 г морской капусты, 2 лимона, 100 г оливок, 250 г майонеза, кресс-салат, ½ ч. л. душистого перца, соль по вкусу

Мясо краба нарезать тонкой соломкой. Картофель очистить и отварить в подсоленной воде. Слить воду и на

слабом огне немного подсушить сваренный картофель. Затем охладить и нарезать маленькими кубиками. Морскую капусту откинуть на сито и измельчить.

Соединить вместе все приготовленные продукты в неметаллической посуде. В полученную смесь добавить оливки и душистый перец, заправить майонезом. Посолить, все еще раз тщательно перемешать и выложить горкой в салатницу. Листья кресс-салата промыть холодной водой, часть из них измельчить и посыпать мелкой зеленью вершину салатной горки. Остальные уложить целыми по краям блюда. Приятного аппетита!

Салат из маринованной рыбы с рисом

250 г маринованного филе рыбы, 200 г риса, 100 г оливок, 100 г изюма, 4 яйца, соль по вкусу

Для соуса: 100 г сметаны, 2 яйца, 1 ч. л. сахарной пудры, 2 ч. л. соли, 1 г корицы, 1 ч. л. уксуса

Маринованное филе рыбы нарезать тонкой соломкой. Отварить рис в подсоленной воде или молоке, затем процедить и охладить. Яйца отварить и нарезать кубиками. Соединить рыбу, рис и яйца, добавить оливки.

Изюм промыть и залить кипящей водой. Поставить на слабый огонь и варить в течение 2 минут. Процедить и откинуть на дуршлаг. Добавить изюм в салат.

Приготовить соус. Для этого сырые охлажденные яйца взбить с сахарной пудрой и солью. Для аромата добавить размельченную корицу. Смесь хорошо взбить, постепенно вливая уксус. Взбить полученную смесь с холодной сметаной и этим соусом заправить салат. Приятного аппетита!

Салат из кальмаров с языком и грибами

100 г мороженых кальмаров, 100 г говяжьего языка, 100 г твердого сыра, 150 г маринованных белых грибов, 4 яйца, 200 г картофеля, 150 г консервированного зеленого горошка, 250 г майонеза, 1 ст. л. горчицы, соль по вкусу

Кальмары отварить в подсоленной воде. Очистить их, нарезать небольшими кубиками. Язык также отварить, затем под струей холодной воды очистить от кожицы. Нарезать язык и сыр тонкой соломкой. Грибы измельчить. Отварить картофель и яйца, охладить и очистить их, нарезать маленькими кубиками. Горошек откинуть на сито. Горчицу смешать с майонезом. Соединить все компоненты салата и залить горчичным соусом, посолить по вкусу и еще раз перемешать. Выложить горкой в салатницу и украсить грибами. Приятного аппетита!

Салат из тунца

200 г консервированного тунца, 200 г риса, 150 г маринованных грибов, 60 г оливок, 2 луковицы, 250 г майонеза, 2 лимона, зелень мяты и сельдерея

Рис отварить в небольшом количестве подсоленной воды. Затем откинуть на сито и промыть холодной водой, чтобы рис не склеился. Оливки и грибы откинуть на дуршлаг, дать стечь жидкости, после чего нарезать их тонкими дольками. Высыпать в рис, тщательно перемешать и добавить измельченный тунец. Лук очистить, мелко порубить, измельчить зелень сельдерея. Лук и зелень положить в салат.

Из лимонов выжать сок и добавить его в майонез, тщательно перемешать. Приготовленным соусом заправить салат. Выложить его горкой на блюдо, украсить листьями мяты. Приятного аппетита!

Салат из креветок с овощами и грибами

250 г креветок, 250 г картофеля, 4 яйца, 2 луковицы, 150 г оливок, 100 г моркови, 100 г маринованных шампиньонов, 200 г сметаны, 2 лимона, соль по вкусу

Креветки отварить в подсоленной воде с луковицей, затем очистить. Измельчить их острым ножом. Очистить и отварить картофель. Слить воду и подсушить его на слабом огне. Дать картофелю остыть и нарезать его небольшими кубиками. Отварить яйца, очистить и нарезать тонкими дольками. Оливки и шампиньоны откинуть на сито. Морковь отварить, очистить и измельчить. Смешать все компоненты салата, посолить по вкусу.

Сметану охладить и смешать с соком одного лимона. Соус тщательно взбить и заправить им салат. Выложить салат на блюдо и украсить тонко нарезанным лимоном. Приятного аппетита!



Салаты овощные и грибные

Салат из репчатого лука

3 луковицы, 2 кислых яблока, 1 вареная картофелина, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу, майонез

Лук нарезать соломкой, посолить и слегка перетереть рукой. Добавить очищенные и натертые на крупной терке яблоки, размятый картофель и мелко нарезанную зелень петрушки и укропа. Размешать, выложить горкой на тарелку и залить майонезом. Приятного аппетита!

Салат грибной с апельсинами

200 г консервированных шампиньонов, 200 г твердого сыра, 1 апельсин, 2 яблока, 2 стручка сладкого перца, растительное масло
Для соуса: 3 ч. л. жидкого меда, 200 мл йогурта, 1 ч. л. горчицы, 2 ст. л. лимонного сока, цедра апельсиновая по вкусу

Сыр и яблоки, очищенные от кожуры и сердцевин, нарезать мелкими кубиками. Консервированные шампиньоны отцедить, нарезать мелкой соломкой и протушить

в растительном масле. Очищенный перец нарезать кольцами. Подготовленные продукты смешать с нарезанными поперек дольками апельсина.

Приготовить соус, смешав все указанные для соуса ингредиенты. Заправить соусом салат, перемешать и выложить в салатник. Посыпать тертым сыром и украсить дольками цитрусовых. Приятного аппетита!

Салат «Полюс»

400 г голландского сыра, 200 г сладкого перца, 200 г консервированного зеленого горошка, 200 г консервированной кукурузы, 7 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. лимонного сока, черный молотый перец, соль по вкусу

Сыр и сладкий перец, очищенный от плодоножек и семян, нарезать кубиками. Из банок с кукурузой и зеленым горошком слить жидкость. Масло соединить с соком лимона, посолить и перемешать. Сыр, перец, кукурузу и зеленый горошек смешать. Салат заправить, посыпать перцем, посолить и тщательно перемешать. Приятного аппетита!

Салат овощной с плавленым сыром

250 г картофеля, 3 яйца, 200 г плавленого сыра, 100 г зеленого лука, 200 г свежих огурцов, по 50 г зелени укропа и петрушки, 200 г майонеза, уксус, соль по вкусу

Картофель отварить в кожуре, очистить, нарезать ломтиками или мелкими кубиками. Плавленый сыр натереть

на крупной терке, сваренные вкрутую яйца нарезать кубиками, огурцы — ломтиками. Все сложить в посуду, заправить майонезом и уксусом, аккуратно перемешать. Посыпать измельченной зеленью укропа и петрушки. Приятного аппетита!

Салат «Крестьянский»

700 г картофеля, 450 г консервированной спаржи, 3 яйца, 2 красные луковицы, 3 огурца, 1 авокадо, по 1 стручку красного и желтого сладкого перца, 3 ст. л. консервированного горошка, 50 маслин без косточек, зелень петрушки

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

В подсоленной воде отварить картофель в кожуре. Приготовить соус. Для этого в миске соединить оливковое масло, уксус или сок лимона, сахар и горчицу, посолить и посыпать перцем по вкусу. Добавить мелко нарезанную зелень петрушки и хорошо перемешать.

Очистить картофель, нарезать кубиками. Отрезать верхушки спаржи, разрезать стебли на несколько частей (примерно по 2,5 см). Очистить авокадо. Разрезав пополам, вынуть косточку, нарезать кусочками. Тонко нашинковать лук. Крупно нарезать яйца, огурцы и перец.

Выложить все ингредиенты в салатницу, добавить зеленый горошек, маслины и зелень петрушки. Заправить салат соусом и хорошо перемешать. Приятного аппетита!

Салат овощной с сыром пармезан

200 г сыра пармезан, 3 огурца, 6 помидоров, 15 шт. редиса, 2 луковицы, 130 г черных оливок без косточек, 3 ст. л. винного уксуса, 3 ст. л. растительного масла, черный молотый перец, соль по вкусу

Овощи нарезать кубиками. Оливки разрезать на четыре части. Все смешать и выложить в глубокую салатницу. Отдельно смешать масло, уксус, перец и соль. Салат заправить и тщательно перемешать. Приятного аппетита!

Салат «Греческий»

200 г красного, зеленого и желтого сладкого перца, 50 г зеленых оливок, 2 помидора, 1 луковица, 4 зубчика чеснока, сок 1 лимона, 3 ст. л. оливкового или подсолнечного масла, 100 г твердого сыра, соль, черный молотый перец, сахар, сухие специи по вкусу

Сладкий перец тщательно вымыть и мелко нарезать. Положить в миску, посолить и посыпать перцем по вкусу. Сверху выложить лук, нарезанный кольцами, четвертинки помидоров, добавить измельченный чеснок и приправы. Следующий слой — зеленые оливки и твердый сыр, нарезанный кубиками. Салат заправить растительным маслом и лимонным соком, в который добавить щепотку сахара. Украсить веточками петрушки и листьями салата. Приятного аппетита!

Салат из краснокочанной капусты с ряженкой

600 г мелко нарезанной капусты, 3 ст. л. топленого масла, 2 ч. л. тмина, ½ ч. л. красного молотого перца, 1 ч. л. соли, ½ стакана ряженки

В кастрюле разогреть масло с тмином, перцем и солью, положить туда тонко нарезанную капусту, размешать и тушить около 5 минут. Добавить ряженку. Тушить, помешивая, пока жидкость не испарится. Приятного аппетита!

Салат овощной с сыром гауда

50 г щавеля, 100 г листьев одуванчика, 1 пучок редиса, 1 кольраби, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. винного уксуса, 3 ст. л. овощного бульона, 150 г сыра гауда, 4 ст. л. очищенных и поджаренных семян подсолнечника, черный молотый перец, соль по вкусу

Листья щавеля промыть, обсушить и нарезать соломкой. Листья одуванчика промыть и порвать на маленькие части. Редис нарезать тонкими кружочками. Кольраби натереть на крупной терке. Листочки кольраби тонко нарезать и отложить в сторону. Винный уксус, оливковое масло и овощной бульон тщательно перемешать, посолить и посыпать перцем. Листья кольраби выложить на большое блюдо с высокими краями. Нарезанные заранее

овощи и зелень осторожно перемешать и только после этого полить приготовленным соусом. Сыр натереть на крупной терке и посыпать им салат. Украсить поджаренными семечками. Приятного аппетита!

Салат из крапивы

300 г крапивы, 100 г зелени чеснока, 100 г зелени укропа, 200 г майонеза «Провансаль»,
1 яйцо

Крапиву бланшировать 2—3 минуты в горячей воде, откинуть на дуршлаг и дать воде стечь, затем крапиву мелко порубить. Зелень укропа и чеснока хорошо промыть, обсушить, нарезать и смешать с крапивой. Салат заправить майонезом и украсить тертым яйцом. Приятного аппетита!

Салат из брокколи

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

Вымыть брокколи, удалить листья, нарезать вдоль и отварить в кипящей воде в течение 10—15 минут до мягкости. Обсушить соцветия и выложить их на плоское блюдо, посыпать сверху рубленым луком. Перемешать лимонный сок, уксус, оливковое масло, соль, перец,

эстрагон и имбирь. Охладить в течение нескольких часов и перед подачей на стол полить этой смесью брокколи. Приятного аппетита!

Салат «Левада»

300 г свежих шампиньонов, 300 г маленьких помидоров, 500 г небольших картофелин, 1 банка маслин без косточек, 200 г спаржевой фасоли, оливковое масло, соль по вкусу

Грибы и спаржевую фасоль очистить и отварить в подсоленной воде в течение 10 минут, обсушить. Крупные грибы разрезать пополам. Картофель в кожуре отварить в подсоленной воде, очистить и нарезать крупными кубиками. Маслины отцедить, разрезать пополам. Каждый помидор разрезать на четыре части. Все соединить, посолить, тщательно перемешать. Заправить салат оливковым маслом. Приятного аппетита

Салат «Свежесть»

300 г белокочанной капусты, 4 яблока, 5 отварных картофелин, 2 луковицы, сок одного лимона, 3 ст. л. свекольного сока, 3 ст. л. растительного масла, сахар, черный молотый перец, соль по вкусу

В свекольном соке растворить соль и сахар, добавить туда же лимонный сок, молотый перец и этим раствором залить мелко нарезанные капусту и яблоки. Добавить нарезанный некрупными кубиками картофель, измель-

ченный лук и все залить растительным маслом. Лимонный сок можно заменить $\frac{1}{2}$ ч. л. лимонной кислоты, разбавленной в воде. Приятного аппетита!

Салат с соевыми бобами и грибами

200 г отварной сои, 2 свеклы, 3 картофелины, 200 г соленых грибов, 2—3 соленых огурца, 3 ст. л. растительного масла, 2—3 моркови, 1 луковица

Отварить свеклу и картофель, нарезать мелкими кубиками. Добавить мелко нарезанные грибы, огурцы, лук, перемешать с соей и заправить растительным маслом. Приятного аппетита!

Салат овощной со сметаной

3 картофелины, 1 свекла, 1 соленый огурец, 1 яблоко, 1 луковица, 50 г фасоли, 1 вареное яйцо, $\frac{2}{3}$ стакана сметаны, 1 лимон, растительное масло, зелень петрушки, сахар, соль, черный молотый перец по вкусу

Отварить отдельно картофель и свеклу, охладить и нарезать кубиками. Отварить фасоль. Остальные продукты просто мелко нарезать. Лук спассеровать в растительном масле до золотистого цвета. Все соединить в большой посуде и тщательно перемешать, сбрызнуть растительным маслом и соком лимона (или раствором

лимонной кислоты), залить сметаной, добавить перец, соль, сахар. Украсить зеленью и рубленым яйцом. Вместо фасоли можно также использовать зеленый горошек. Приятного аппетита!

Салат с фасолью и грибами

3 свеклы, 200 г фасоли, 5 картофелин, 200 г соленых грибов, 3 соленых огурца, грибной рассол и сок лимона по вкусу

Отварить отдельно свеклу, фасоль и картофель. Овощи остудить и нарезать небольшими кубиками. Сложить все в посуду и хорошо перемешать. Добавить к овощам мелко нарезанные соленые грибы, соленые огурцы, грибной рассол и сок лимона. Приятного аппетита!

Салат «Экзотика»

3—4 вареных картофелины, 1 яблоко, 1 груша, 1 мандарин, 1 апельсин, 1 морковь, 1 огурец, 50 г корня сельдерея, 50 г зеленого салата, 50 г свежего или консервированного зеленого горошка, 150 г майонеза, зелень петрушки, 1 ст. л. лимонного сока, соль и сахар по вкусу

Очищенные картофель, яблоко, грушу, морковь, огурец, сельдерей нарезать тонкими ломтиками. Добавить зеленый горошек и листики петрушки. При подаче к столу слегка посолить, посыпать сахаром, заправить майонезом и лимонным соком, перемешать. Готовую смесь вы-

ложить в салатник, украсить дольками апельсина и мандарина, зеленым салатом. Приятного аппетита!

Салат грибной с каперсами

5 шт. отварных белых грибов, 3 шт. соленых груздей, 4 картофелины, 1 ст. л. горчицы, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. маринованных каперсов, 2 ст. л. рубленого зеленого лука, 1 ст. л. уксуса, 1 ч. л. сахара, черный молотый перец, соль по вкусу

Белые грибы и грузди нарезать соломкой и смешать с небольшими ломтиками или кубиками отварного картофеля. Растительное масло растереть с сахаром, горчицей, уксусом, рублеными каперсами, зеленью лука, перцем и солью. Получившейся пастой заправить салат и поставьте его в холодильник. Перед подачей на стол украсить зеленью. Приятного аппетита!

Салат с шампиньонами

300 г свежих шампиньонов, 2 помидора, 1 яблоко, 1 морковь, 3 ст. л. оливкового масла, 1 стебель лука-порея, сок ½ лимона, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок укропа, сахар, соль, горчица по вкусу

Шампиньоны вымыть, нарезать пластинками. Помидоры нарезать ломтиками, яблоки — кубиками. Шампиньоны протушить на сковороде с половиной нормы оливкового масла в течение 10—15 минут. Морковь натереть на круп-

ной терке, лук-порей нарезать кольцами, зелень порубить. Смешать помидоры, яблоко, морковь, шампиньоны и лук-порей, заправить соусом и еще раз перемешать. Для приготовления соуса смешать оставшееся оливковое масло, рубленую зелень укропа, горчицу, сахар и соль. Готовый салат выложить в салатник, украсить веточкой укропа. Приятного аппетита!

Салат овощной по-французски

3—4 картофелины, 1 свекла, 2—3 моркови, 1 луковица, 30 г консервированного зеленого горошка, 15 г изюма, 1—2 соленых огурца, ¾ лимона, 2 сваренных вкрутую яйца, 3 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. красного сухого вина, 1 ст. л. уксуса, соль, черный перец горошком, 3 г горчицы

Отварить в слегка подсоленной и подкисленной несколькими каплями уксуса воде нарезанную кубиками морковь и свеклу. Отдельно отварить в подсоленной воде нарезанный кубиками картофель. Овощные отвары соединить и на время отставить. Нарезанные овощи откинуть на дуршлаг, затем смешать с нарезанными мелкими кубиками солеными огурцами, нарезанным соломкой репчатым луком, зеленым горошком, изюмом и очищенным от кожицы и зерен лимоном.

Из овощного отвара, растительного масла, вина, лимонного сока, черного перца горошком, соли и горчицы приготовить маринад и довести его до кипения. Залить салат маринадом и выдержать под крышкой 30 минут. Каждую порцию украсить кружочками сваренных вкрутую яиц. Приятного аппетита!

Салат из шампиньонов с овощами

250—300 г шампиньонов, 3—4 помидора, 3 ст. л. оливкового масла или майонеза, 1 ст. л. яблочного сока, 1 ст. л. грибного отвара, 1 луковица, 1 яблоко, 2—3 моркови, соль, сахар, горчица, укроп, зеленый лук

Шампиньоны измельчить (мелкие можно разрезать пополам, а крупные нарезать кусочками). Выложить в глубокую сковороду и тушить, добавив 1 ст. л. оливкового масла или майонеза, до готовности. Помидоры и предварительно очищенные яблоки нарезать небольшими кубиками. Готовые шампиньоны охладить и смешать с помидорами и яблоками. Сок, выделившийся при тушении грибов, смешать с оставшимся оливковым маслом или майонезом, добавить приправы, тертую морковь и репчатый лук. Приготовить соус и заправить им грибы. Салат перемешать и украсить зеленью. Приятного аппетита!

Салат «Дачный»

3 картофелины, 1 свекла, 2—3 моркови, 60 г бобов, 60 г зеленого лука, 50 г свежей белокачанной капусты, 2 помидора, 2 свежих огурца, 1 яблоко, 30 г консервированного зеленого горошка, 2—3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. рубленой зелени, листья зеленого салата, сахар, соль, лимонная кислота

Картофель, свеклу, морковь отварить в кожуре до готовности, остудить и нарезать ломтиками или кубиками.

Бобы очистить и отварить. Свежую капусту, зеленый лук и салат нашинковать, помидоры нарезать небольшими дольками, свежие огурцы — кубиками, яблоки — тонкими пластинками. Подготовленные продукты смешать и, добавив зеленый горошек, рубленую зелень, заправить растительным маслом, солью, сахаром и лимонной кислотой. Выложить салат горкой на тарелку и украсить листьями салата, дольками помидора, рубленым зеленым луком. Приятного аппетита!

Салат овощной с сухариками

2 крупные картофелины, 2 моркови, 3 яйца, 1 головка крымского лука, 200 г консервированного зеленого горошка, 200 сметаны, 1 пакетик ржанных сухариков со вкусом бекона, 1 свежий огурец, соль по вкусу, свежая зелень укропа

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

Салат овощной со щавелем и борщевиком

4 картофелины, 2 моркови, 1 свекла, 3 соленых огурца, 2 ст. л. рубленого зеленого лука, 4 ст. л. черешков сныти или борщевика, 2 ст. л. нарезанного щавеля или кислицы, 3 ст. л. растительного масла, соль, специи по вкусу

Нарезанные кубиками отварные овощи соединить с мелко нарезанным зеленым луком и тонко нашинкованной зеленью кислицы или щавеля, вареными черешками сныти и борщевика. Заправить растительным маслом или майонезом, посолить и перемешать. Приятного аппетита!

Салат овощной с тертым сыром

3 картофелины средней величины, 2 моркови, 3 яйца, 2 луковицы, 200 г консервированного зеленого горошка, 200 г майонеза, 4 ст. л. тертого сыра, соль по вкусу, зелень укропа

Картофель и морковь отварить до готовности (овощи не должны стать слишком мягкими), остудить, очистить и нарезать очень мелкими кубиками. Яйца сварить вкрутую, остудить до комнатной температуры, очистить, разделить белки от желтков, белки натереть на крупной терке или очень мелко нарезать, желтки протереть через сито и смешать с сыром. Лук очистить, вымыть холодной

водой, обсушить и мелко нашинковать острым ножом. Выложить в большую эмалированную миску овощи, яичные белки и зеленый горошек, посолить, добавить майонез и перемешать. Салат выложить в стеклянный или фарфоровый салатник, посыпать сверху яично-сырной крошкой и мелко нарубленной свежей зеленью, охладить и подать на стол. Приятного аппетита!

Салат «Летний»

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

Для соуса: ½ стакана сметаны, 150 г майонеза, 1 ст. л. лимонного сока, черный молотый перец по вкусу

Картофель и морковь отварить в кожуре, остудить, очистить. Отварить вкрутую яйца. Нарезать кубиками картофель, морковь, свежие огурцы, яйца и очищенные от кожуры и сердцевины яблоки. Посолить, посыпать перцем и перемешать. Зелень укропа, петрушки и зеленый лук порубить и добавить в салат. Для приготовления соуса сметану взбить с майонезом и лимонным соком, добавить по вкусу молотый перец. Заправить салат соусом, аккуратно перемешать. Перед подачей к столу охладить. Приятного аппетита!



Салаты фруктовые

Салат из ягод

200 г земляники, 150 г малины, 2 яблока или айвы, сахар по вкусу

Яблоки или айву нарезать тонкими ломтиками, посыпать сахаром и дать ему растаять. В стеклянную салатницу выложить ломтики яблок, землянику, малину и посыпать немного сахаром. Сразу же подать к столу. По желанию к салату в отдельной посуде можно подать сливки. Приятного аппетита!

Клубника со сметаной и ликером

500 г клубники, сок 1 лимона, 50 г сахарного песка, 60 мл малинового ликера, 125 г сметаны, 1 ст. л. рубленых фисташек

Клубнику вымыть под струей воды, дать воде как следует стечь и удалить плодоножки. Несколько красивых ягод разрезать на 2—4 части, в зависимости от размера, и положить в холодильник.

Для приготовления соуса остальные ягоды нарезать крупными кубиками, влить сок лимона, всыпать сахар

и довести до кипения. Затем приготовить пюре, протереть его через мелкое сито и поставить в холодильник. Клубничный соус ароматизировать малиновым ликером. Сметану взбить венчиком до однородной массы.

Разлить клубничный соус в 4 тарелки, сверху разложить охлажденные ягоды. Соус украсить сметаной и посыпать рублеными фисташками. Приятного аппетита!

Салат из груш

1 кг спелых груш, 2½ стакана уксуса, 1 ст. л. лимонного сока, 1½ стакана сахара, цедра 1 лимона, 2 гвоздики, немного корицы

Груши вымыть, очистить от кожицы, удалить семена. Мякоть разрезать на несколько частей. Уксус вылить в кастрюлю, добавить сахар, лимонную цедру, гвоздику и корицу, довести до кипения и опустить в маринад груши. Варить на небольшом огне до тех пор, пока груша не станет прозрачной. Готовую грушу откинуть на дуршлаг, остудить, выложить на блюдо, полить лимонным соком и подать на стол. Приятного аппетита!

Салат из апельсинов, бананов и дыни

3 больших апельсина, 3 банана, 1 средняя дыня, 3 ст. л. меда, 3 ст. л. кислого сока, ½ стакана сливок, сахар по вкусу

Дыню очистить от кожуры, вырезать сердцевину и нарезать ее кубиками. Бананы очистить и нарезать кружочками. Апельсины очистить, разделить на дольки

и нарезать каждую из них на несколько частей. Все соединить, добавить мед и сок, перемешать и выложить горкой в салатницу. Сливки взбить с сахаром и полить фрукты. Перед подачей на стол украсить салат кусочками дыни, дольками апельсина и кружочками банана. Приятного аппетита!

Закуска фруктовая «Доброе утро»

120 г клубники, 120 г винограда, 1 персик или нектарин или 2 сливы, 1 банан, 2 ст. л. крупно размолотого миндаля, 1 ст. л. семян подсолнечника, 5 ст. л. натурального йогурта (без добавок), 2 ч. л. прозрачного меда, 3 ст. л. подсушенного овса

Клубнику и виноград вымыть, разрезать ягоды пополам. Из винограда удалить косточки. Нарезать персик и банан кубиками. Положить фрукты в миску, добавить миндаль и семена подсолнечника и перемешать. Смешать йогурт с медом, туда же добавить овес. Разложить салат в 4 десертные тарелки и залить фрукты приготовленным соусом. Приятного аппетита!

Мандарины в красном вине с корицей

500 г мандаринов, 500 мл красного вина, 200 мл холодной воды, 400 г сахарной пудры, 2 палочки корицы, ваниль по вкусу

Мандарины очистить и положить в большую миску. Залить кипящей водой и оставить на 2 минуты, затем воду

слить и промыть мандарины под холодной водой. Удалить как можно больше белой кожицы, сохранив фрукты целыми.

Довести до кипения на слабом огне красное вино, воду и сахар в большой кастрюле. Добавить палочки корицы и ваниль, помешивать, пока сахар не растворится. Продолжать кипятить 15 минут, пока жидкость не испарится вдвое. Убавить огонь, положить мандарины, поддержать на огне 2—3 минуты и дать остыть. Подать теплыми или холодными с взбитыми сливками. Приятного аппетита!

Салат фруктовый «Радость дачника»

50—200 г дыни, 3 яблока сладких сортов и 4 груши, по 200 г сливы и черешни (можно вишни сладких сортов), ½ стакана сметаны или немного взбитых сливок, 50 г сахара

Яблоки очистить от кожуры, удалить семена из всех плодов. Нарезать плоды не очень мелкими кусочками и засыпать сахаром. Дать некоторое время постоять, чтобы они пропитались сахаром. Через 15—20 минут залить сметаной или взбитыми сливками. Приятного аппетита!

Салат фруктовый с шоколадным соусом

1 апельсин, 2 банана, 2 киви, 1 яблоко, 100 г шоколада, 1 ч. л. сливочного масла, 2 ст. л. сахара

В небольшую кастрюлю налить ½ стакана воды и поставить на огонь. Положить масло, сахар и, помешивая, до-

вести до кипения. Убавить огонь и добавить разломанный на кусочки шоколад. Слегка прогреть, затем снять с огня и хорошо размешать, чтобы шоколад полностью растворился.

Фрукты очистить, нарезать кубиками, перемешать, насадить на длинные шпажки и полить остывшим шоколадным соусом. Фрукты также можно разложить в креманки или выложить слоями, поливая шоколадным соусом каждый слой. По желанию салат можно украсить рублеными орехами или взбитыми сливками. Приятного аппетита!

Салат из крыжовника

2 стакана крыжовника, 2 стакана кефира (или йогурта), 4 ст. л. фруктового мармелада, 1 яйцо, 2—3 ст. л. измельченного миндаля, сахар по вкусу

С помощью миксера взбить кефир (или йогурт), добавив мармелад, яйцо, сахар и измельченный миндаль. Крыжовник нарезать на половинки и залить взбитой смесью. Приятного аппетита!

Салат «Звездное небо»

2 яблока, 2 персика, кокосовая стружка, 1 банан, 3 ст. л. ликера со вкусом киви, 200 г шоколадной пасты

На дно стеклянной глубокой вазы (блюда) уложить слой нарезанных кубиками яблок, сбрызнуть их ликером и пересыпать кокосовой стружкой, далее выложить слой на-

резанного кубиками персика, вновь сбрызнуть ликером и положить еще один слой кокоса. Последним слоем выложить кружочки очищенного банана, сбрызнуть ликером и посыпать кокосовой стружкой. Выложить сверху шоколадную пасту и из мелких стружек кокоса сделать «звездочки». Перед подачей на стол салат выложить в тарелки и перемешать. Приятного аппетита!

Салат клубничный с мятой и йогуртом

350 г клубники, 1 ст. л. нарезанной мяты, 2 ст. л. ликера, 500 мл натурального йогурта, 4 ст. л. меда

Разрезать клубнику пополам и положить в миску, добавить мяту и ликер. Перемешать, накрыть крышкой и поставить в холодильник на 30 минут. Натуральный йогурт разлить в 4 бокала. Охлажденную клубнику перемешать и разложить по бокалам поверх йогурта. Добавить мед и сразу подать. Приятного аппетита!

Салат фруктовый со сгущенным молоком

4 мандарина, 4 киви, 4 ломтика ананаса, 3 апельсина, 1 ст. л. сахарной пудры, 1 ст. л. тертого шоколада, 100 г винограда без косточек, 70 г сгущенного молока, 70 г сливочного йогурта

Фрукты очистить, нарезать небольшими ломтиками. Виноград вымыть, каждую ягоду разрезать пополам, смешать виноград с фруктами, посыпать все сахарной пудрой.

Йогурт смешать со сгущенным молоком и заправить фруктовую массу. Салат посыпать тертым шоколадом, поставить в холодильник на 20—30 минут и подать к столу. Приятного аппетита!

Салат из черешни и винограда с творогом

200 г черешни, 100 г винограда без косточек,
100 г творога, 50 мл сливок, 4 ст. л. сахарной пудры

Черешни и виноград промыть и разрезать каждую ягоду пополам. Несколько ягод оставить для украшения. Творог смешать с взбитыми сливками и сахарной пудрой, добавить черешни и виноград, перемешать и поставить в холодильник на 20—30 минут. Охлажденный салат выложить в вазочку и украсить целыми ягодами черешни и винограда. Приятного аппетита!

Салат из вишни с мороженым

200 г вишни, 200 г мороженого, 70 г грецких орехов, 3 ст. л. сахарной пудры, 6 ст. л. сливок, 4 ст. л. йогурта, 2 ст. л. тертого шоколада.

Вишни вымыть и удалить косточки. Сливки, йогурт и сахарную пудру взбить миксером до получения однородной массы и аккуратно смешать с мороженым, добавить вишни и измельченные орехи. Поставить в холодильник на

30—40 минут. Готовый салат посыпать тертым шоколадом. Приятного аппетита!

Салат из ежевики

400 г ежевики, 5 ст. л. рубленых ядер грецких орехов, 2 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана белого сухого вина, 2—3 ст. л. тертой цедры лимона, сахар по вкусу

Ежевику промыть, откинуть на сито, выложить в салатник, посыпать толчеными орехами. Желтки взбить с сахаром, развести вином, добавить тертую лимонную цедру. Полученным соусом полить ежевику. Приятного аппетита!

Салат фруктовый с маком

2 яблока, 2 банана, 200 г винограда, 1 апельсин, 1 ст. л. портвейна, 2 ст. л. изюма, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. орехового масла, 2 ст. л. меда, 1 ч. л. мака

Выжать из апельсина сок, измельчить цедру. Изюм залить кипящей водой, через 2—3 минуты слить воду. Обсушить изюм и выложить в миску с апельсиновым соком. Добавить портвейн, перемешать и оставить на 30 минут.

Яблоки очистить от кожуры и сердцевин, мякоть нарезать мелкими кубиками, сбрызнуть лимонным соком, чтобы не темнели. Очистить от кожуры бананы и нарезать их кружочками. Изюм вынуть из апельсинового маринада. Смешать яблоки, бананы, изюм и виноград в миске.

Смешать ореховое масло с медом, апельсиновым маринадом и маком. Полить этим соусом салат, перемешать и поставить в холодильник на 15 минут. Приятного аппетита!

Салат фруктовый «Послушным детям»

4 апельсина, 100 г желтой черешни, 100 г розовой черешни, 100 г вишни, 100 г земляники, 4 грецких ореха

Апельсины вымыть и разрезать так, чтобы из одного апельсина получилось две корзиночки. Удалить содержимое и белую мякоть. Заполнить полученные апельсиновые корзиночки кусочками апельсина, вишней и черешней без косточек, земляникой, ядрами орехов. Из мякоти апельсина выжать сок. Налить его в бокал, влажный край бокала обсыпать сахарным песком. Украсить его кружками апельсина и подать с фруктовым салатом. Приятного аппетита!

Салат яблочно-тыквенный с соком красной смородины и орехами

200 г яблок, 200 г очищенной тыквы, 50 г грецких орехов, 100 мл сока красной смородины, 25 г сахара, сок лимона или лимонная кислота по вкусу

Тыкву и яблоки очистить, натереть на крупной терке. Заправить их соком красной смородины и лимона (или лимонной кислоты). Затем смешать полученную массу

с измельченными ядрами грецких орехов и обильно посыпать сахаром. Оставить на 2 часа и подать на стол. Приятного аппетита!

Салат фруктовый с ванильным соусом

500 г фруктов (яблоки, апельсины, груши и любые другие), 2 стакана молока, 3 яичных желтка, 2—3 ст. л. сахара, ваниль по вкусу

Вымытые фрукты нарезать тонкими ломтиками и разложить в стеклянной вазе. Для приготовления соуса вскипятить молоко, постепенно добавив к нему взбитые с сахаром и ванилином желтки. Постоянно помешивая деревянной ложкой, греть на маленьком огне, пока соус не загустеет до консистенции сливок (не доводить до кипения). Остудить и залить фрукты. Приятного аппетита!



Заключение

Салаты — одно из самых популярных и самых любимых блюд, в котором kaleйдоскоп различных ингредиентов каждый раз дает неповторимый, неожиданный и запоминающийся вкус. Их готовят и в будни, и в праздники, с удовольствием едят и любители простой пищи, и утонченные гурманы.

В этой книге собраны самые разнообразные салаты — мясные, из рыбы и морепродуктов, овощные и грибные. Эти блюда вкусны, полезны и питательны! Каждое блюдо — это произведение искусства, подарок вашим близким и друзьям, которых вы сможете побаловать, приготовив один или несколько из предложенных салатиков.



Содержание

Вступление.....	5
-----------------	---

Салаты с мясом и мясными продуктами

Салат мясной с рисом и апельсинами.....	6
Салат с индейкой и ананасом.....	6
Салат из филе цыпленка с грибами и сыром.....	7
Салат «Мужской каприз».....	7
Салат «Монастырский».....	8
Салат из языка.....	8
Салат «Русский».....	9
Салат «Осень».....	9
Салат из говядины с апельсинами.....	10
Салат из тушеной говядины.....	10
Салат из языка с орехами и чесноком.....	11
Салат «Машенька».....	11
Салат из куриного мяса с апельсинами.....	12
Салат мясной с грибами и сыром.....	13
Салат мясной с черносливом и овощами.....	13
Салат из говяжьего сердца.....	14
Салат мясной с овощами.....	14
Салат «Беловежский».....	15
Салат из печени с редисом.....	16
Салат из языка «Праздничный».....	16
Салат из индейки с овощами и йогуртом.....	17
Салат мясной острый.....	18
Салат мясной «Пикантный».....	18
Салат из мяса индейки и крабовых палочек.....	19
Салат «Пассажирский».....	19
Салат овощной с вареной колбасой.....	20
Салат «Подолье».....	20
Салат из говядины с грибами.....	21
Салат пикантный комбинированный.....	21
Салат с вареной колбасой и кукурузой.....	22
Салат мясной «Пальчики оближешь».....	22

Салат из куриного мяса и свежей капусты	23
Салат из телятины с грибами, солеными огурцами и луком	24
Салат грибной с ветчиной	24
Салат из сладкого перца с ветчиной	25
Салат из куриного мяса и манго	25
Салат «Псевдооливье»	26
Салат из помидоров с ветчиной	26
Салат с ветчиной, яйцами и овощами	27
Салат «Сборный»	27
Салат мясной со сметаной	28
Салат из печени с овощами	29
Салат мясной «Сытный»	29
Салат с печенью, яйцом и картофелем	30
Салат «Питательный»	30
Салат с курицей гриль	31
Салат с индейкой	32
Салат с колбасой и грецкими орехами	32
Салат из языка «Изысканный»	33
Салат с филе цыпленка и грибами	34
Салат с говядиной и фасолью	34
Салат с запеченным мясом	35
Салат с куриным мясом и цветной капустой	36
Салат «Хозяюшка»	36
Салат «Мясное ассорти»	37
Салат с копченым мясом	38
Салат с куриным мясом и молодым картофелем	38
Салат «Летняя фантазия»	39
Салат «Деревенский»	40
Салат с говядиной и грушей	40
Салат по-венски	41
Салат с гусятиной	41
Салат с мясом кролика	42
Салат с индейкой	42
Салат «Каприз»	43
Салат «Шик»	44

Салаты с рыбой и морепродуктами

Салат из кильки с ветчиной и картофелем	45
Салат из лосося с рисом и овощами	46
Салат из жареной рыбы с майонезом	46
Салат с сельдью	47
Салат «Ницца»	47
Салат из морской капусты и грибов	48
Салат «Королевский»	48
Салат из кальмаров с рисом	49

Салат из кальмаров с яблоками и клюквой	49
Салат слоеный с лососем	50
Салат селедочный	50
Салат из кальмаров	51
Салат «Посейдон»	51
Салат из путассу с грибами	52
Салат рыбный со свеклой и яблоками	52
Салат из рыбы с грибами	53
Салат «Дары моря»	54
Салат с копченой сельдью	55
Салат с осетриной	55
Салат «Царский»	56
Салат с мидиями	56
Салат крабовый	57
Салат с отварной треской	57
Салат с сельдью, кальмарами и грибами	58
Салат с мидиями и грибами	59
Салат с горбушей	59
Салат с рыбой и шампиньонами	60
Салат с вареной рыбой	61
Салат с мясом крабов	61
Салат из маринованной рыбы с рисом	62
Салат из кальмаров с языком и грибами	63
Салат из тунца	63
Салат из креветок с овощами и грибами	64

Салаты овощные и грибные

Салат из репчатого лука	65
Салат грибной с апельсинами	65
Салат «Полюс»	66
Салат овощной с плавленым сыром	66
Салат «Крестьянский»	67
Салат овощной с сыром пармезан	68
Салат «Греческий»	68
Салат из краснокочанной капусты с ряженкой	69
Салат овощной с сыром гауда	69
Салат из крапивы	70
Салат из брокколи	70
Салат «Левада»	71
Салат «Свежесть»	71
Салат с соевыми бобами и грибами	72
Салат овощной со сметаной	72
Салат с фасолью и грибами	73
Салат «Экзотика»	73
Салат грибной с каперсами	74

Салат с шампиньонами	74
Салат овощной по-французски	75
Салат из шампиньонов с овощами	76
Салат «Дачный»	76
Салат овощной с сухариками	77
Салат овощной со щавелем и борщевиком	78
Салат овощной с тертым сыром	78
Салат «Летний»	79

Салаты фруктовые

Салат из ягод	80
Клубника со сметаной и ликером	80
Салат из груш	81
Салат из апельсина, бананов и дыни	81
Закуска фруктовая «Доброе утро»	82
Мандарины в красном вине с корицей	82
Салат фруктовый «Радость дачника»	83
Салат фруктовый с шоколадным соусом	83
Салат из крыжовника	84
Салат «Звездное небо»	84
Салат клубничный с мятой и йогуртом	85
Салат фруктовый со сгущенным молоком	85
Салат из черешни и винограда с творогом	86
Салат из вишни с мороженым	86
Салат из ежевики	87
Салат фруктовый с маком	87
Салат фруктовый «Послушным детям»	88
Салат яблочно-тыквенный с соком красной смородины и орехами	88
Салат фруктовый с ванильным соусом	89

Заключение	90
------------------	----

Видання для організації дозволяя

Салаты овощеві, м'ясні, рибні, фруктові

(російською мовою)

Укладач ГАГАРИНА Арина

Головний редактор С. С. Скляр
Відповідальний за випуск Н. С. Дорохіна
Редактор О. М. Столярова
Художній редактор Н. П. Рєнко
Технічний редактор А. Г. Вєрьовкін

Підписано до друку 15.07.2009. Формат 84x108/32.
Друк офсетний. Гарнітура «Warnock». Ум. друк. арк. 5,04.
Наклад 15000 пр. Зам. № 4364.

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cor@bookclub.ua

Віддруковано з готових діапозитивів
у ТОВ «Фактор-Друк»
м. Харків, вул. Саратовська, 51

Издание для организации досуга

Салаты овощные, мясные, рыбные, фруктовые

Составитель ГАГАРИНА Арина

Главный редактор С. С. Скляр
Ответственный за выпуск Н. С. Дорохина
Редактор Е. Н. Столярова
Художественный редактор Н. П. Рєнко
Технический редактор А. Г. Вєревкин

Підписано в печать 15.07.2009. Формат 84x108/32.
Печать офсетная. Гарнітура «Warnock». Усл. печ. л. 5,04.
Тираж 15000 экз. Зак. № 4364.

ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"»
308025, г. Белгород, ул. Сумская, 168

Отпечатано с готовых диапозитивов
в ООО «Фактор-Друк»
г. Харьков, ул. Саратовская, 51