

Ш

# Кола Кулинарии



## САЛАТЫ И ЗАКУСКИ



Школа

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ



ББК 36.997  
С16

**Использование текста и иллюстраций,  
в том числе фрагментов, без разрешения правообладателя  
запрещается и преследуется по закону**

**Салаты и закуски / Сост. И.С. Румянцева. — М.: ООО  
С16 «ТД «Издательство Мир книги», 2006. — 96 с.: ил.**

Меню домашнего обеда в будни и праздники, на юбилейный вечер, молодежную вечеринку, детский утренник обогатят рецепты предлагаемых салатов и закусок с овощами, нежным мясом, деликатесной рыбкой, свежими и солеными грибами. Детворе особенно понравятся десертные салаты из фруктов, ягод и орехов.

ББК 36.997

ISBN 5-486-00877-5

© Румянцева И.С., 2006  
© ООО «ТД «Издательство  
Мир книги», 2006

# К любой трапезе

Удивительная универсальность овощных, мясных, грибных, рыбных и фруктовых салатов объясняется их бесконечным разнообразием.

На даче с первых летних дней до глубокой осени, варьируя овощи, поспевающие на грядках, пряную зелень и меняя заправки, легко приготовить прекрасный витаминный салат на завтрак или к ужину.

Как только появятся побеги специально оставленной под зиму петрушки, ростки многолетних лука, чеснока и ревеня, развернутся нежные листочки одуванчиков, бораго и цикория, соберите, вымойте и нарежьте их.

Добавьте раскрошенную брынзу, выберите заправку или просто посолите, украсьте дольками яйца — и первую весеннюю дачную трапезу пора подавать к столу.

А вот еще один секрет приготовления простого салата из продуктов, которые есть под рукой. Смешайте оставшиеся от обеда спагетти с консервированным тунцом, нарезанными луком и томатами, заправьте оливковым маслом с горчицей, уксусом, сахарным песком, солью, украсьте зеленью и получите традиционный греческий салат.

Постигнув основы «салатоведения», совсем немного пофантазируйте. Тогда к любой трапезе в вашем доме всегда будут готовы оригинальные салаты и пикантные закуски.

Когда салаты или закуски предназначены для праздничного стола, то важно научиться правильно сочетать их с основным, обычно мясным, блюдом.

К нему лучше всего подать не тяжелые закуски из вареного картофеля, вареных яиц, мяса, креветок под майонезом, а легкие овощные салаты из свежих или маринованных овощей или просто малосольные огурчики.



# Салатоведение

Секреты приготовления оригинальных блюд, в том числе салатов, постигаются постепенно, шаг за шагом.

Так, простые салаты из 1–2 овощей и сложные салаты из многих компонентов требуют различных способов подготовки.

Чтобы получить отличный результат, важно освоить процессы очистки, нарезки, последовательности смешивания отдельных ингредиентов салатов, а также научиться готовить оригинальные заправки, заливки, соусы.



# Салат с беконом и шпинатом

**250 г молодых листьев шпината, 4 ломтика бекона, нарезанного кубиками, 2 ст. ложки оливкового масла, 75 г белого хлеба, нарезанного ломтиками, 100 г шампиньонов, нарезанных тонкими ломтиками.**

**Для заправки:**

**1/2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка винного уксуса, 1/2 ч. ложки горчицы, щепотка сушеного эстрагона, 3 ст. ложки оливкового масла, сахарный песок, черный перец молотый, соль.**

**1. Промыть листья шпината, обсушить на полотенце. Разогреть на сковороде масло, обжарить, помешивая, кусочки бекона (5–6 минут) до хрустящей корочки. Переложить на бумажное полотенце.**

**2. Срезать с ломтиков хлеба корку, нарезать их кубиками (1 см) и обжарить в масле, оставшемся после жарки бекона (4 минуты), до золотистого цвета.**

**3. Растолочь чеснок с солью, положить в миску, добавить уксус, горчицу, эстрагон, сахарный песок, поперчить, посолить, размешать. Постепенно влить масло, помешивая до загустения.**

**4. Влить 2 ст. ложки заправки в салатник. Затем всыпать листья шпината, грибы, бекон и гренки.**

**5. Перед подачей влить остальную заправку.**





# Салат «Никозия»

250 г молодого картофеля, 5 вареных яиц, 250 г зеленой фасоли, 200 г (1 банка) консервированного тунца, 75 г маслин (без косточек), 5 томатов, 4 филе анчоуса (хамсы).

Для заправки:

1 зубчик толченого чеснока, 1 ст. ложка ароматизированного уксуса, 1/2 ст. ложки сладкой горчицы, 7 ст. ложек оливкового масла, черный перец молотый, соль.

1. Неочищенный картофель и фасоль отварить (отдельно) в подсоленной воде до размягчения. Слить воду, картофель остудить, фасоль сполоснуть холодной водой и подсушить. Каждую маслину разрезать пополам, тунца сцедить и размять.

2. Фасоль нарезать кусочками, сложить в миску. Картофель очистить, разрезать на половинки, смешать с фасолью, добавив рыбу и маслины. Для заправки тщательно смешать все ингредиенты. Половиной заправки полить картофельную смесь, слегка перемешать.

3. Очищенные яйца разрезать на дольки. Томаты разрезать на 3 части, разложить, чередуя, по краю большой тарелки. В середину поместить овощи небольшой горкой.

4. Филе анчоусов (хамсы) уложить поверх овощей крест-накрест. Оставшуюся заправку подать отдельно, в соуснике.





# Теплый салат с курицей

1 куриная грудка, 2 ст. ложки соуса чили, 1/2 пучка салат-латука, 100 г томатов черри, 1 желтый сладкий перец, колечками, 50 г кураги, замоченной и измельченной, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 50 г миндальных хлопьев.

Для заправки:

200 г йогурта, 6 ст. ложек оливкового масла, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 толченых зубчика чеснока, 1 ст. ложка горчицы, 1 ст. ложка рубленой зелени мяты, 1 ст. ложка сахарного песка, черный перец молотый, соль.

1. Тонко нарезать мясо, положить в миску и добавить соус чили. Перемешать, оставить мариноваться при комнатной температуре на 1 час.

2. Листья салата промыть, подсушить и измельчить. Томаты разрезать пополам, сложить в миску вместе с салатом, сладким перцем и курагой, перемешать.

3. Смешать в миске все компоненты заправки до однородной консистенции.

4. Разогреть на сковороде подсолнечное масло и обжарить кусочки курицы в маринаде до плотной корочки.

5. Кусочки курицы разложить поверх салатной смеси, посыпать миндалем, полить заправкой и сразу подать к столу.





# Салат из куриной печени

400 г подготовленной куриной печени, 1 стакан красного вина, 1 щепотка сушеного тимьяна, нарезанная смесь салатной зелени, 1 ст. ложка растительного масла, 50 г копченого бекона, кубиками, 50 г обжаренных ядер кедровых орехов.

Для заправки:

1 ч. ложка готовой горчицы, 2 толченых зубчика чеснока, 2 ст. ложки яблочного уксуса, 4 ст. ложки оливкового масла, черный перец молотый, соль.

1. Печень нарезать кубиками. Переложить в миску, залить вином, посыпать тимьяном. Оставить мариноваться на 30 минут.

2. Для заправки смешать в миске чеснок и горчицу, добавить уксус и втереть, добавляя понемногу, оливковое масло. Поперчить, посолить, перемешать.

3. Разложить салатную зелень на блюде. Разогреть на сковороде масло и слегка обжарить бекон. Печень вынуть из маринада, обтереть, положить на сковороду и жарить 3 минуты.

4. Вылить в сковороду половину заправки, смешать с печенью и беконом. Положить смесь на блюдо с салатом. Посыпать ядрами орехов, украсить зеленью. Оставшуюся заправку подать отдельно.





# Салат из фасоли с тунцом

1 красный и 1 желтый сладкий перец, 250 г стручков зеленой фасоли, 1 банка фасоли, 1/2 нашинкованной красной луковицы, 3 ст. ложки любой заправки, 3 ст. ложки любой заправки, 1 ст. ложка горчицы, 1 банка тунца, сцеженного, 5–6 ст. ложек майонеза, черный перец молотый, соль.

1. Обжарить половинки сладкого перца в гриле (5–10 минут), завернуть в пленку, охладить. Снять потемневшую кожицу, мякоть нарезать кубиками.

2. Стручки фасоли нарезать кусочками (по 2–3 см), положить в кипящую подсоленную воду на 6–8 минут, сцедить, охладить.

3. Консервированную фасоль сцедить, промыть, смешать с красным луком. Добавить стручки фасоли, полить заправкой, добавить горчицу, размешать, посолить и поперчить.

4. Мякоть тунца размять. Выложить фасолевую смесь на блюдо, сверху поместить рыбу, полить майонезом и посыпать кубиками сладкого перца.

5. Оставшийся майонез подать отдельно в соуснике.

## Вариант

Вместо тунца подойдет консервированная в масле сайра или скумбрия, а вместо красной луковицы – жемчужная.





# Сандвичи с рыбой

## Камбала с креветками:

2 куска филе камбалы, очищенных, 1 взбитое яйцо, 100 г свежих белых хлебных крошек, 4 листика салата-латука, 1 ст. ложка растительного масла, 4 ломтика ржаного хлеба с маслом, 50 очищенных креветок, 4 ст. ложки майонеза.

## Сельдь с каперсами:

4 листа салата-латука, 4 ломтика ржаного хлеба с маслом, 12 кусочков сельди, 2 ст. ложки каперсов, 1 красная луковица, кольцами.

## Сыр с анчоусами:

4 ломтика белого хлеба с маслом, 1 баночка анчоусной пасты, 16 ломтиков сыра, 8 виноградин, без косточек, половинками, 8 ломтиков сладкого перца.

1. Разрезать каждый кусочек камбалы пополам, обмакнуть во взбитое яйцо и обвалять в хлебных крошках. Обжарить в разогретом масле до золотистой корочки. На ломтики хлеба положить по листу салата, по кусочку рыбы, майонез, креветки.

2. Разложить на ржаном хлебе листья салата, затем по 3 кусочка сельди. Украсить каперсами и посыпать кольцами лука.

3. Намазать ломтики белого хлеба анчоусной пастой, положить по 4 кусочка сыра, свернув их вдвое. Внутрь каждого кусочка сыра вставить половинку виноградины, украсить сладким перцем.





# Маринованный лосось с горчичным соусом

900 г филе лосося, 1 пучок укропа, измельченного, 40 г сахарного песка, 3 ст. ложки крупной соли, 1 лимон, 1/2 ч. ложки черного толченого перца горошком.

Для соуса:

2 ст. ложки горчицы, 1 ст. ложка сахарного песка, 2 ст. ложки винного уксуса, 1 желток, 3 ст. ложки растительного масла, укроп, перец молотый, соль.

1. Рыбу очистить, промокнуть полотенцем. Положить горсть укропа на тарелку, сверху поместить половину рыбы (кожей вниз).

2. В миске смешать сахарный песок, соль и перец. Посы-

пать этой смесью кусок рыбы, сверху — укропом. Положить вторую половину рыбы (кожей вверх). Посыпать оставшимся укропом.

3. Накрыть рыбу пленкой и перевернутой тарелкой (под гнет). Поставить в холодильник на 2–3 суток, поливая рыбу выделяющимся соком.

4. Для соуса растереть горчицу с сахарным песком, уксусом и желтком, постепенно добавив масло, посолить и поперчить.

5. Перед подачей рыбу нарезать ломтиками. Украсить лимоном и укропом, полить соусом.





# «Мимоза» из яиц с креветками

**6 яиц, сваренных вкрутую, 4 больших листа салата-латука, 250 г очищенных вареных креветок, 1/2 стакана острого майонеза, сок 1 лимона, 1 пучок кресс-салата, 2 больших цельных креветки для украшения.**

**1.** Яйца очистить от скорлупы и каждое аккуратно разрезать пополам.

**2.** Вынуть желтки. Листья салата-латука разложить на блюде, поверх них поместить белки.

**3.** Половину желтков крупно порубить, положить их в миску с креветками, добавить острый майонез и ли-

монный сок. Осторожно перемешать, сохранив креветки целыми.

**4.** Разложить смесь в выемки белков. Остальные желтки протереть через сито деревянной ложкой, аккуратно посыпая блюдо «мимозой».

**5.** Украсить блюдо тщательно промытыми листьями кресс-салата и цельными креветками.

## Вариант

Не менее вкусной такая оригинальная закуска получается с крабовыми палочками, а украсить ее можно любой пряной зеленью.





# Салат из огурцов с луком

2 огурца, 1 ч. ложка винного уксуса, 3 измельченных стебля зеленого лука, щепотка сахарного песка, красный перец молотый, соль.

1. Аккуратно срезать с каждого огурца полоски кожуры вдоль, оставляя не срезанными полоски такой же ширины.

2. Нарезать огурец очень тонкими кружками, положить в дуршлаг, посыпать солью и оставить на 30 минут, чтобы выделился сок.

3. Смешать сахарный песок с уксусом и 3 ст. ложками хо-

лодной воды. Кружки огурцов выложить на блюдо и залить острой уксусной смесью.

4. Посыпать сверху измельченной зеленью лука, посолить. Для украшения обильно посыпать красным молотым перцем.

## Вариант

Заправку можно сделать из 1 ст. ложки уксуса и 5 ст. ложек сметаны, добавив соль, красный и черный молотый перец по вкусу.





# Овощной салат с острым соусом

150 г стручков фасоли, 1 натертая морковь, 1 шт. картофеля, ломтиками, 100 г цветной капусты, 100 г шинкованной капусты, растительное масло, листья салата, дольки вареного яйца, кольца красного лука.

Для соуса:

2 стебля лука-шалота, 2–3 красных чили, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка креветочной пасты, 100 г кукурузного масла, 100 г молока, 1 ст. ложка сахарного песка, 1 ст. ложка сока лимона, соль.

1. Для соуса растолочь лук-шалот, чеснок и чили. В кастрюле разогреть масло, добавить эту пасту и обжарить 2 минуты, помешивая.

2. Положить креветочную пасту, кукурузное масло, влить молоко, добавить соль и сахарный песок. Довести до кипения и влить сок лимона. Тушить 1 минуту, убавив огонь, чтобы соус не кипел.

3. Бланшировать фасоль, цветную капусту и ломтики картофеля в кипятке 2 минуты. Воду слить. Затем обжарить морковь и белокочанную капусту в масле на сковороде на сильном огне (1 минуту), помешивая.

4. На дно блюда положить листья салата, сверху поместить овощи, залить горячим соусом. Украсить дольками яиц и кольцами лука.





# Салат из томатов

**4 крупных красных томата, по 4 ст. ложки рубленой зелени шнитт-лука и мяты, 1 ч. ложка сахарного песка, по 150 г желтых и красных мелких томатов (черри), 1 ст. ложка уксуса, 2–3 ст. ложки растительного масла, черный перец молотый, соль.**

**1.** Крупные томаты нарезать кружками и разложить на блюде.

**2.** Посыпать их рубленой зеленью (по 2 ст. ложки лука и мяты), сахарным песком, добавить молотый перец и соль по вкусу.

**3.** В отдельной миске аккуратно смешать остальную зе-

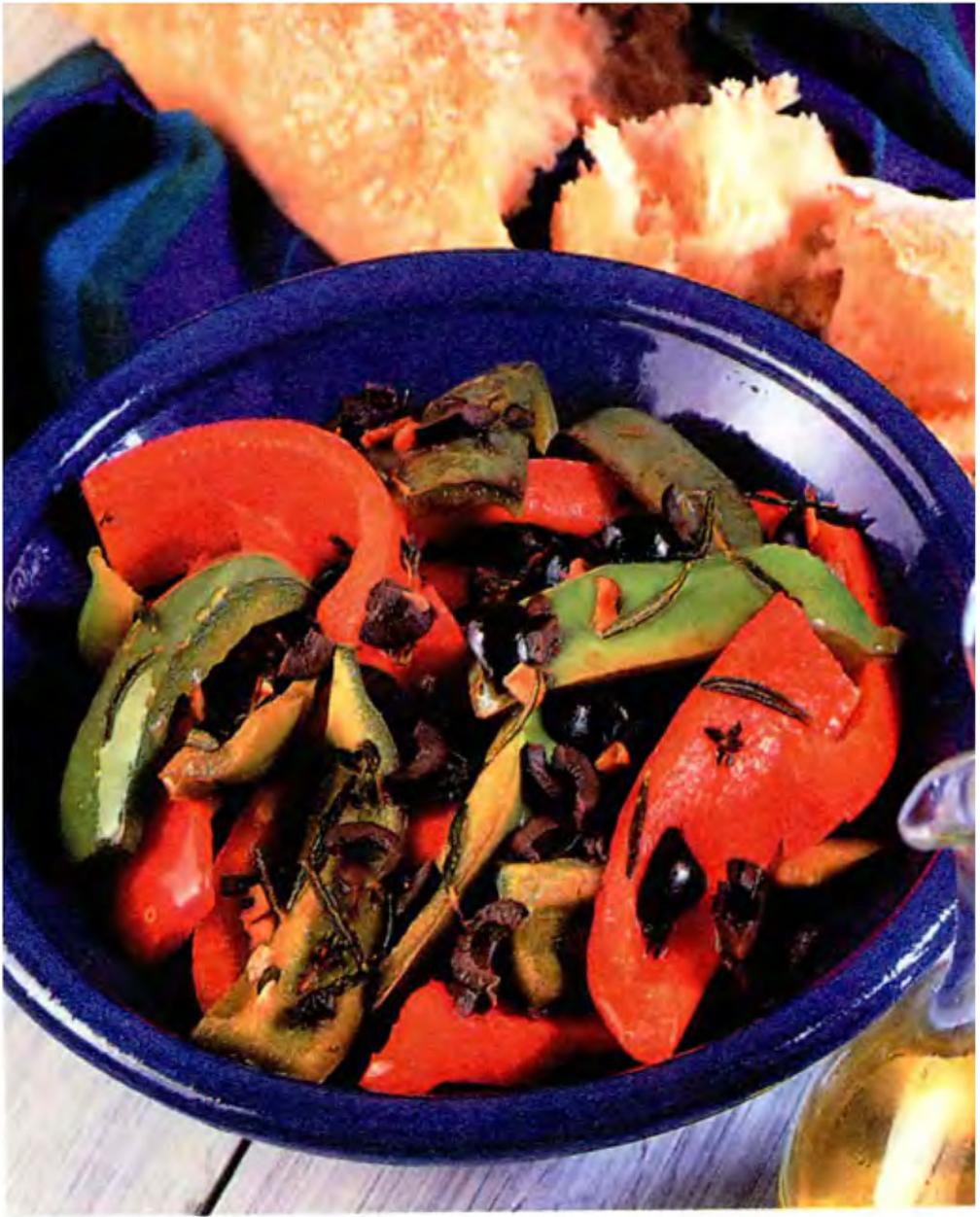
лень с мелкими желтыми томатами, разрезанными пополам, и с мелкими красными, нарезанными на 4 части. Полить заправкой из уксуса с растительным маслом, посолить.

**4.** Выложить смесь в середину блюда с крупными томатами, дать постоять 20 минут для пропитки и ароматизации.

## Вариант

Кушанье получится еще более красочным, если его выложить на блюдо, выстланное листьями любого зеленого салата, кресс-салата или веточками пряной зелени.





# Салат из сладкого перца с маслинами

1 зеленый и 1 красный сладкий перец, 4 ст. ложки оливкового масла, 2 толченых зубчика чеснока, по 2–3 веточки зелени розмарина и тимьяна, 2 ст. ложки винного уксуса, 50 г черных маслин (без косточек), соль.

1. Сладкий перец разрезать пополам, очистить от семян, нарезать толстыми ломтиками.

2. Оливковое масло разогреть на большой сковороде, положить чеснок и обжарить 1 минуту. Добавить кусочки сладкого перца и веточки зелени.

3. Жарить сладкий перец с зеленью на среднем огне около 10 минут, пока перец

не потемнеет, изредка помешивая, посолить.

4. Снять сковороду с перцем с огня, осторожно влить уксус, дать остыть.

5. Крупно нарезать маслины, положить в остывшую перечную смесь.

6. Подать с большим количеством свежего хрустящего подогретого хлеба.

## Вариант

Особую оригинальную красочность приобретает кушанье, если добавить еще и оранжевый или желтый, красный перец.





# Датский салат с тмином

1 красное яблоко, 1 ст. ложка лимонного сока, 100 г корня сельдерея, 100 г белого винограда (без косточек), 200 г белокочанной капусты, 50 г твердого сыра.

Для заправки:

2 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка оливкового масла, 2 ч. ложки семян тмина.

1. Яблоко очистить, нарезать кубиками и положить в большую сервировочную миску или салатник. Сбрызнуть лимонным соком.

2. Сельдерей нарезать ломтиками и положить в миску к яблоку, виноград нарезать половинками и добавить туда же.

3. Капусту мелко порубить, положить в миску, перемешать.

4. Для заправки в отдельной посуде смешать майонез, сметану, оливковое масло и семена тмина. Полить заправкой салат, тщательно размешать.

5. Сыр натереть, посыпать салат и украсить оставшимся сельдереем.

## Вариант

Салат получится красочнее и оригинальнее, если использовать краснокочанную капусту и крупный черный виноград.





# Салат «Красный»

50 г ядер грецких орехов, 1/2 небольшого кочана краснокочанной капусты, 2 очищенных моркови, 1/2 красной луковицы, тонкими колечками, 2 красных сладких перца, 1 маленький красный чили, без семян, измельченный.

**Для заправки:**

1 ст. ложка винного уксуса, 1/2 ложки ароматизированного уксуса, 1 толченый зубчик чеснока, 3–4 ст. ложки оливкового масла, черный перец молотый, соль.

1. Разогреть духовку до 180 °С. Ядра грецких орехов положить на противень, обжарить (3–5 минут) до подрумянивания, остудить и измельчить.

2. Капусту разрезать на 4 части, тонко нашинковать и поместить в глубокую миску или салатник.

3. Морковь нарезать тонкой стружкой и добавить в миску или салатник с нашинкованной капустой.

4. Красный сладкий перец нарезать мелкими кубиками, положить в миску, добавить колечки лука и чили, перемешать.

5. Смешать все компоненты заправки до однородности.

6. При подаче полить салат заправкой и посыпать ядрами грецких орехов.





# Салат из авокадо

40 г ядер миндаля, 1 большое авокадо, 3 банана (или 1 папайя), 2 киви, очищенных, тонкими ломтиками, 200 г смеси нарезанной салатной зелени, лимонный сок, 1 веточка пряной зелени.

Для заправки:

1 ст. ложка апельсинового сока, 5 ст. ложек оливкового масла, 2 ч. ложки винного уксуса, черный перец молотый, соль.

1. Стараясь не повредить кожуру, нарезать ядра миндаля. Бананы очистить и нарезать кружками.

2. Авокадо разрезать пополам, удалить косточку, срезать кожуру и нарезать мякоть кубиками.

3. Положить кубики авокадо и кружки бананов (папайи) в миску, сбрызнуть соком лимона. Добавить киви и половину ядер миндаля, слегка размешать.

4. Положить листья салатной зелени в салатник, а сверху поместить приготовленную фруктовую смесь.

5. Тщательно смешать все компоненты заправки, залить ею салат, слегка перемешать.

6. Посыпать салат оставшимися ядрами миндаля и украсить листьями пряной зелени. Сразу подать готовый салат к столу.





# Итальянский салат с артишоками

**1 красный сладкий перец, 1 луковица фенхеля (или жемчужного лука), 2 томата, 200 г листовой салатной смеси, 400 г (1 банка) артишоков, сцеженных, 4 стебля зеленого лука, нарезанного кольцами, 4 ст. ложки оливкового масла, 4 ст. ложки винного уксуса, соль.**

**1.** Разогреть духовку до 240 °С. Положить сладкий перец на противень и поставить в духовку на 10–15 минут, пока кожица не потемнеет. Завернуть перец в пленку и охладить.

**2.** Нарезать фенхель (или луковичу) тонкими кольцами. Артишоки нарезать ломтиками, а томаты — дольками.

**3.** Острым ножом аккуратно очистить кожицу с перца, разрезать его на кольца, удалив семена.

**4.** Крупно нарезать салатные листья, положить на дно салатника. Добавить подготовленные сладкий перец, фенхель, томаты и зеленый лук, посолить.

**5.** В отдельной миске смешать масло и уксус, подать отдельно в соуснике.

## Вариант

В качестве салатной зелени подойдет практически любые сочетания: кресс-салат, эндивий, латук и даже щавель.





# Салат из перца с томатами

**2 красных и 2 оранжевых сладких перца, 1 маленький кабачок, 200 г томатов, 12 маслин, без косточек, 50 г измельченных ядер грецких орехов, листья салата, соль.**

**Для заправки:**

**1 ст. ложка томатного соуса, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка ароматизированного уксуса.**

**1.** Разрезать сладкий перец пополам, обжарить под нагревателем гриля до потемнения кожицы.

**2.** Положить в пластиковый пакет, охладить, осторожно снять кожицу, удалить семена и нарезать мелкими кубиками.

**3.** Кабачок натереть на крупной терке. Томаты разрезать пополам.

**4.** Сложить все подготовленные компоненты в салатник, добавить маслины.

**5.** Для заправки смешать оливковое масло с уксусом и томатным соусом. Залить овощи заправкой, посолить, перемешать.

**6.** При подаче посыпать салат ядрами грецких орехов и украсить листьями салата.

## Вариант

Для заправки подойдет также любой острый соус.





# Сырный салат с орехами

250 г сыра (4 кружочка), 6 ложек орехового масла, 50 г хлебных крошек, 1 ст. ложка сушеного майорана, 25 г ядер грецких орехов, 250 г листьев шпината.

Для заправки:

1 ч. ложка горчицы, 1 ст. ложка яблочного уксуса, 1 ч. ложка сушеного майорана, 2 ст. ложки орехового масла.

1. Приготовить маринад из масла и 1 ч. ложки майорана, смешав их в глубокой стеклянной или керамической миске. Положить в маринад кружки сыра, закрыть и убрать на ночь в холодильник.

2. Смешать хлебные крошки с измельченными ядрами орехов и оставшимся майораном.

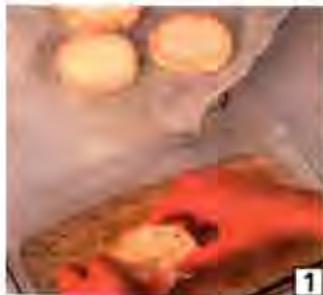
3. Вынуть сыр из маринада и обвалить в ореховой смеси. Положить на противень и подогреть в гриле (сверху) 2–3 минуты до золотистого цвета.

4. Вымыть и обсушить листья шпината.

5. Смешать горчицу, уксус и майоран, затем постепенно влить масло и тщательно растереть.

6. Обмакнуть листья шпината в заправку, разложить на сервировочные тарелки.

7. Сверху поместить по кружку приготовленного сыра и сразу подать к столу.





# Салат из шпината с сыром

2 красных сладких перца, 1 красная луковица, нарезанная кольцами, 200 г листьев шпината, 200 г сыра, нарезанного кубиками, 3–4 ст. ложки оливкового масла, 2 ч. ложки винного уксуса, 1 ч. ложка томатного соуса, черный перец молотый.

1. Сладкий перец очистить от семян, листья шпината положить в миску, в середину насыпать кубики сыра.

2. Разогреть духовку до 230 °С. Перцы положить на противень, запечь (10 минут, перевернув через 5 минут).

3. Разогреть на сковороде 1 ст. ложку оливкового мас-

ла, положить лук, обжарить до хрустящей корочки. Выключить нагрев, влить оставшееся масло, уксус и томатный соус.

4. Готовые перцы вынуть из духовки и нарезать (горячими) кольцами. Положить их в миску поверх кубиков сыра.

5. Разогреть соус до начала закипания и горячим залить салат.

6. Посыпать черным молотым перцем, тщательно перемешать и горячим сразу подать к столу, гарнировав запеченным в духовке молодым картофелем.





# Греческий салат с брынзой

**4** томата, нарезанных, **1** зеленый сладкий перец, кубиками, **1** красная луковица, нарезанная кольцами, **3** огурца (без кожуры), нарезанных кубиками, **6** шт. редиса, тонкими ломтиками, **2** ст. ложки рубленой зелени петрушки, **1** ст. ложка рубленой зелени орегано, **2-3** ст. ложки оливкового масла, **150** г брынзы, нарезанной кусочками, **12** маслин, без косточек, **красный** перец молотый, **соль**.

**1.** В большую миску положить томаты, сладкий перец, лук, огурцы и редис, всыпать всю рубленую зелень.

**2.** Добавить к овощам по вкусу соль и красный молотый

перец, немного помешать, влить оливковое масло и снова помешать.

**3.** Положить сверху кусочки брынзы и маслины, еще раз аккуратно перемешать и сразу подать к столу.

## Хозяйке на заметку

Особенно красив такой яркий красно-зеленый салат в глубоком прозрачном салатнике. Изменить его цвет (сохранив традиционный вкус), чтобы создать разнообразие на праздничном столе, довольно просто: взять желтые томаты, красный или оранжевый сладкий перец и жемчужную луковицу.





# Закуска из фасоли с рисом

200 г фасоли, 100 г коричневого риса, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка винного уксуса, 75 мл оливкового масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 1/3 корня сельдерея, 6 шт. редиса, 4 стебля зеленого лука, 1 красное яблоко, листья цикорного салата, соль.

1. Фасоль замочить на ночь, сварить в этой воде до готовности. Воду слить, фасоль переложить в большую миску. Рис тоже отварить и соединить с фасолью. Корень сельдерея, редис и зеленый лук нарезать.

2. Растолочь чеснок с солью, смешать с уксусом, оливковым маслом и лимонным соком. Залить этой смесью еще

теплую фасоль с рисом, дать охладиться.

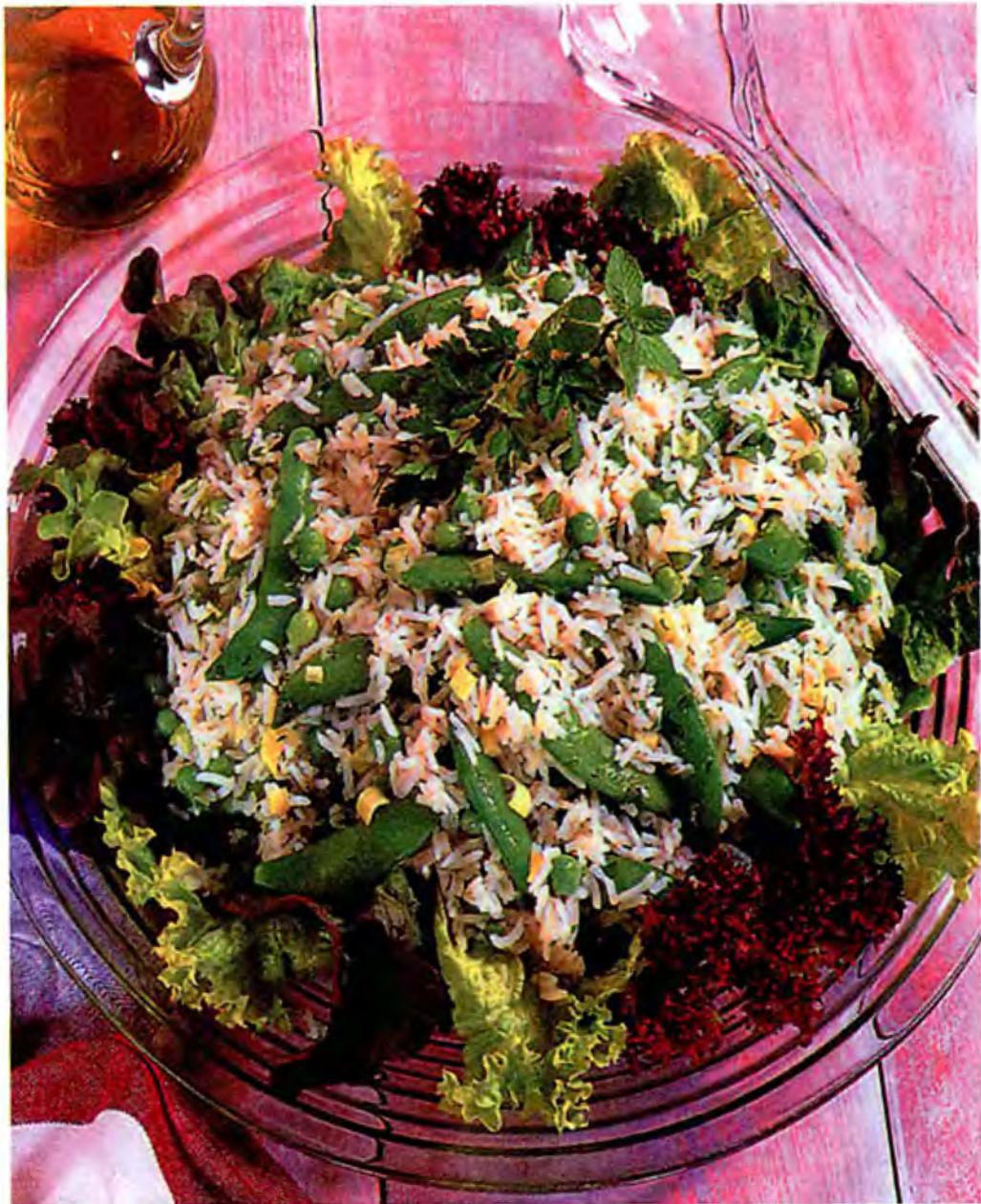
3. Добавить сельдерей, редис и лук. Яблоко очистить от семян, разрезать на мелкие кусочки, сбрызнуть лимонным соком.

4. На тарелки разложить листья цикорного салата, выложить фасолево-рисовую смесь с овощами. Непосредственно перед подачей к столу добавить кусочки яблока.

## Вариант

Если используется обычный рис, то рекомендуется добавить толченые жареные ядра арахиса, чтобы обеспечить характерный для блюда ореховый привкус.





# Салат из риса с зеленью

200 г риса, 100 г стручков фасоли, 100 г замороженного зеленого горошка, 3 ст. ложки винного уксуса, 1 ч. ложка сахарного песка, 1 ч. ложка горчицы, 100 г оливкового масла, 2 стебля зеленого лука, измельченных, 3 ст. ложки рубленой пряной зелени, смесь листового салата, черный перец молотый, соль.

1. Рис промыть, залить холодной водой и оставить на 30 минут. Вскипятить в большой кастрюле воду, положить рис и 1 ч. ложку соли.

2. Довести до кипения, помешивая, затем варить на среднем огне без помешивания 8–10 минут до готовности. Воду слить, рис охладить.

3. Вскипятить воду в другой кастрюле, положить стручки фасоли и соль. Дать прокипеть 1 минуту, всыпать зеленый горошек, варить 2–3 минуты.

4. Смешать уксус, сахарный песок и горчицу, тщательно растереть, добавить оливковое масло, размешать, всыпав соль и перец. Положить в салатник горячие овощи, залить заправкой, перемешать, охладить.

5. Когда овощи остынут, всыпать рис, зеленый лук, пряную зелень, добавить специи по вкусу. На тарелках разложить листья салата, на них — рис с овощами и сбрызнуть маслом.





# Рисовый салат с яблоками

200 г риса, 3 крепких красных яблока, сок 1/2 лимона, 4 стебля зеленого лука, нарезанного колечками, 75 г ядер грецких орехов, измельченных, 3 ст. ложки рубленой зелени мяты, черный перец молотый, соль.

Для заправки:

1 ст. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка горчицы, 4 ст. ложки оливкового масла.

1. Рис отварить в подсоленной воде до мягкости, воду слить, рис охладить.

2. Яблоки разрезать на 4 части, очистить, удалить сердцевину, нарезать кусочками и смочить в лимонном соке.

3. Выложить рис в миску, добавить яблоки, лук и измельченные ядра орехов. Положить зелень мяты, приправить солью и перцем по вкусу, перемешать.

4. Смешать все компоненты заправки, полить салат.

5. Выложить на дно сервировочного блюда листья салата, переложить рисовую смесь поверх листьев и подать к столу.

## Вариант

Такой салат можно использовать в качестве гарнира к мясу, а для заправки взять легкий майонез.





# Салат из яблок с сельдереем

Небольшой пучок черешков сельдерея, 100 г ядер грецких орехов, измельченных, 3 красных яблока, измельченная зелень сельдерея, 2 ст. ложки лимонного сока.

Для заправки:

1 растолченный зубчик чеснока, 2 ст. ложки яблочного уксуса, 3 ст. ложки кукурузного масла, 75 г натертого сыра, черный перец молотый, соль.

1. Черешки сельдерея помыть и нарезать мелкими кусочками.

2. Яблоки разрезать на 4 части, очистить от семян и порезать на тонкие дольки. Положить в миску и сбрызнуть лимонным соком, чтобы не потемнели.

3. Для заправки в миске смешать уксус с чесноком, солью и перцем, добавить масло (по 1 ч. ложке) и тщательно размешать до густой однородной массы.

4. Натертый сыр тщательно втереть в заправку.

5. Выложить сельдерей, яблоки и ядра орехов в салатник.

6. При подаче салат полить заправкой, слегка перемешать и украсить зеленью.

## Вариант

Своеобразный вкус черешков сельдерея прекрасно сочетается с салатными огурцами и ядрами кедровых орехов.





# Фруктовый салат

2–3 крупных апельсина, 2 грейпфрута, 6 шт. мандаринов (или 12 кумкватов), нарезанных ломтиками, 50 г сахарного песка, 1 стакан воды, 3 ст. ложки ликера, 200 г сливок.

1. Над большой миской очистить и разделить на дольки апельсины и грейпфруты.

2. Сок процедить в кастрюлю, добавить ломтики мандаринов (кумкватов), сахарный песок, влить воду и разогреть, помешивая, до растворения сахарного песка. Дать покипеть на слабом огне 5 минут. Вынуть ломтики мандаринов (кумкватов), дать сиропу покипеть 10 минут, охладить, добавить ликер.

3. Разложить дольки апельсинов и грейпфрутов на большом блюде, полить небольшим количеством сиропа, охладить.

4. Взбить сливки в крепкую пену, постепенно добавляя 2–3 ст. ложки сиропа. Перед подачей к столу выложить сливки и мандарины (кумкваты) поверх апельсинов и грейпфрутов. Оставшийся сироп подать отдельно.

## Вариант

Для салата можно использовать любую комбинацию цитрусовых, но вниз следует класть самые крупные дольки.



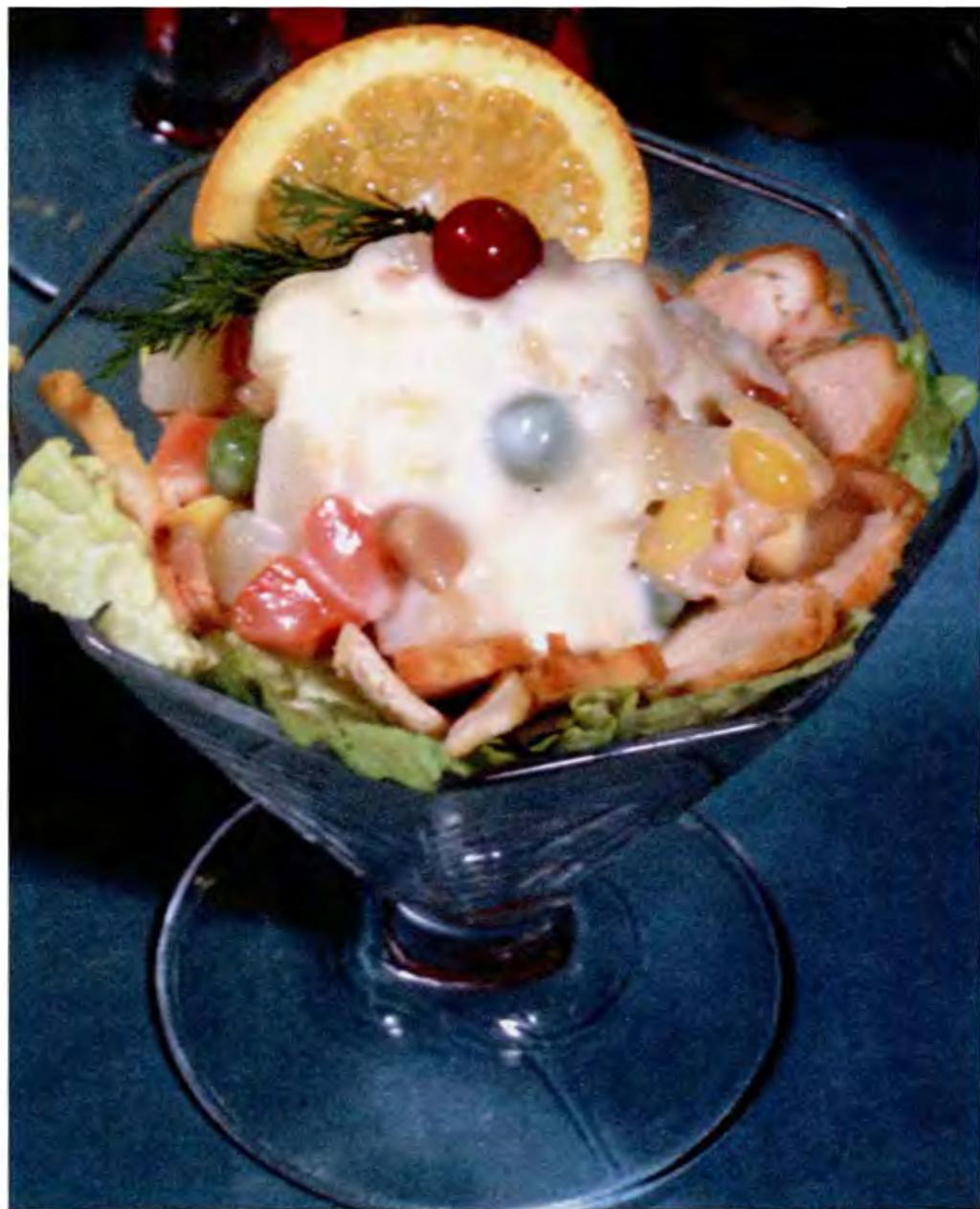


# **Рецепты превосходных салатов**

Рекомендуется начинать любую трапезу, в том числе и праздничную, с легкой еды и заканчивать изысканным десертом.

Вот именно эту задачу очень просто решить, подбирая рецепты простых, но оригинальных закусочных и десертных фруктово-ягодных салатов.

А вот на ужин или для плотного завтрака подойдет что-нибудь посолиднее.



# Салат «Дворянский»

200 г постной буженины, 1 морковь, 2–3 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 100 г корня сельдерея, 2 маринованных огурца, 2 яйца, 1 апельсин, 4–6 листьев салата, 1/2 стакана легкого майонеза, 2 веточки зелени, соль.

1. Буженину (100 г) нарезать ломтиками и оставить для украшения. Остальную буженину нарезать маленькими кусочками.

2. Морковь отварить, охладить, очистить и нарезать кусочками.

3. Корень сельдерея порезать на кубики и потушить в небольшом количестве воды 15 минут.

4. Маринованные огурцы мелко нарезать. Яйца сварить вкрутую, очистить и измельчить.

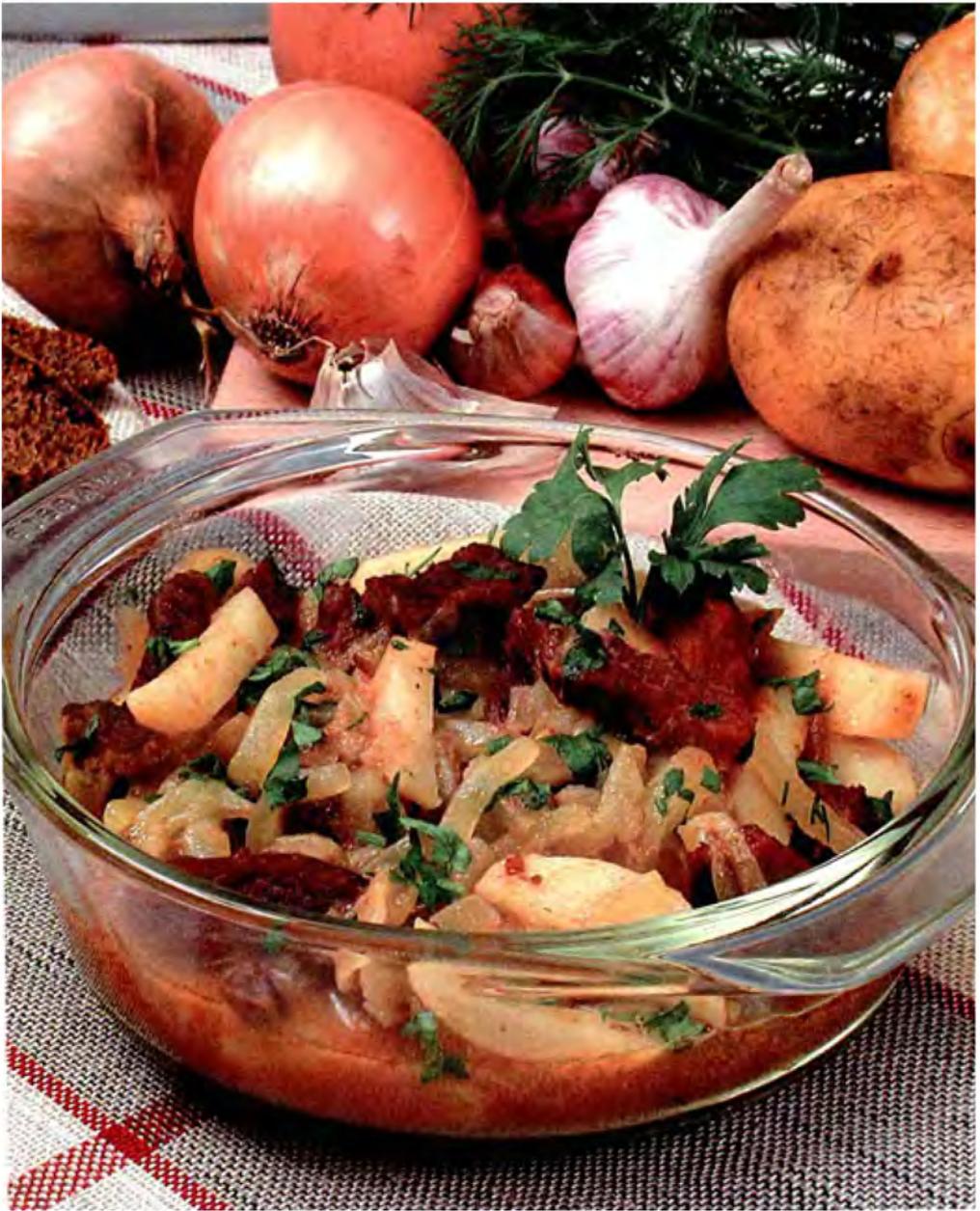
5. Подготовленные буженину, морковь, зеленый горо-

шек, корень сельдерея, огурцы и яйца положить в глубокую миску, посолить, влить 1/4 стакана майонеза и перемешать.

6. Листья салата тщательно промыть и поместить их на дно порционных салатников.

7. Сверху выложить приготовленный салат, украсить по своему вкусу ломтиками буженины, кружками апельсина, зеленью и полить оставшимся майонезом.





# Картофельная закуска с мясом

**400 г вареного картофеля, 250 г жареного (или вареного) мяса, 1–2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки.**

**Для заправки:**

**1/2 стакана подсолнечного масла, 1 вареный желток, 1 ст. ложка готовой горчицы, 1 ст. ложка томатного сока, 1/2 ч. ложки сахарной пудры, черный перец молотый, соль.**

**1. Картофель очистить, нарезать брусочками, мясо — кусочками. Лук и чеснок измельчить.**

**2. Для заправки к готовой горчице добавить растертый желток, томатный сок, сахарную пудру, перец, соль и тщательно растереть. При непрерывном помешивании тонкой струйкой влить масло и взбить вилкой.**

**3. В глубокий салатник выложить картофель, мясо,**

**лук, чеснок. Влить приготовленную заправку, перемешать.**

**4. Закрыть салатник пленкой и поставить в холодильник на 30 минут. При подаче украсить салат зеленью петрушки.**

## Вариант

Приверженцы вегетарианской пищи могут просто заменить мясо красным или желтым сладким перцем и украсить ломтиками огурца.





# Салат из индейки по-тоскански

2 грудки индейки, 1/2 стакана яблочного вина, 1 стакан куриного бульона из 1/2 кубика, по 1 ст. ложке сушеных базилика и петрушки, 1 ст. ложка кукурузной муки, 2 ст. ложки молока, 2 ст. ложки мягкого творога, 1–2 ст. ложки рубленой зелени, душистый перец горошком, соль.

1. Грудки индейки залить в эмалированной кастрюле бульоном, вином, добавить сушеные базилик, петрушку, душистый перец и соль.

2. Накрыть посуду крышкой и варить индейку при слабом нагреве около 20 минут.

3. Готовое мясо переложить в миску и накрыть фольгой. Бульон сохранить.

4. Смешать кукурузную муку с молоком в кастрюле, влить 1/2 стакана бульона от варки индейки, размешать и довести до кипения, постоянно помешивая.

5. Добавить творог и дать прокипеть при слабом нагреве около 2 минут.

6. Индейку аккуратно порезать тонкими ломтиками и выложить на порционные тарелки.

7. Украсить листьями любого салата, зеленью петрушки, мяты, бораго, кусочками фруктов и ягодами.

8. Отдельно в соуснике подать приготовленный творожно-мучной соус.





# Салат «Праздник»

**200 г вареного куриного мяса, 4 шт. вареного картофеля, 1–2 вареных моркови, 3–4 ст. ложки зеленого консервированного горошка (или фасоли), 2 соленых огурца, 2 вареных яйца, 2 ст. ложки рубленой петрушки.**

**Для заправки:**

**2 ст. ложки майонеза, 2–3 ст. ложки густой сметаны, 1 ч. ложка лимонного сока, соль.**

**1.** Куриное мясо, картофель и морковь нарезать небольшими одинаковыми кусочками.

**2.** С соленых огурцов срезать кожуру и нарезать их кубиками. Очистить 2 яйца и порубить.

**3.** В глубокую посуду положить куриное мясо, яйца, картофель, морковь, соленые огурцы, зеленый горошек, петрушку.

**4.** Для заправки смешать майонез, сметану, уксус, посолить и перемешать. Заправить салат (3–4 ст. ложки заправки).

**5.** Готовый салат выложить горкой на сервировочное блюдо, полить оставшейся заправкой.

**6.** Украсить салат по своему вкусу кусочками куриного мяса, цветочками из моркови, огурца и яйца, дольками яблок, веточками петрушки.

## Вариант

Кушанье можно подать и в салатнике любой формы, украсив свежими овощами.





# Салат из спагетти с тунцом

**150–200 г спагетти, 1 банка тунца консервированного, 2 томата, 3 ст. ложки консервированной фасоли, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 сладкий перец, 1/2 пучка зелени петрушки, апельсин, черный перец молотый, соль.**

**1.** Спагетти сварить в кипящей подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Томаты вымыть и нарезать ломтиками. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку, перегородки и семена и порезать соломкой.

**2.** Петрушку мелко нарезать, оставив несколько веточек для украшения. Апельсин вымыть, разрезать пополам, не снимая кожуры, и каждую половинку нарезать на ломтики.

**3.** В эмалированную посуду выложить спагетти, томаты, консервированную фасоль, сладкий перец, измельчен-

ную петрушку. Тунца нарезать кусочками и вместе с небольшим количеством сока добавить к смеси.

**4.** Заправить оливковым маслом, посолить, поперчить и перемешать. При подаче переложить салат на тарелки, украсить веточками петрушки и ломтиками апельсина.

## Вариант

Для заправки подойдет также любой пряный соус.





# Рыбный салат с брынзой

**1 треска (или горбуша) горячего копчения, 1 небольшая луковица, 1 красное яблоко, 1 ст. ложка лимонного сока, 100 г тертой брынзы, 1/3 стакана майонеза, 8–10 листьев салата, черный перец молотый.**

**1.** Треску (или горбушу) горячего копчения очистить, нарезать кусочками.

**2.** Луковицу очистить, нарезать тонкими полукольцами.

**3.** Яблоко натереть на крупной терке и сбрызнуть лимонным соком.

**4.** Листья салата тщательно вымыть, обсушить полотенцем.

**5.** На тарелки выложить листья салата, сверху разместить рыбу, лук и натертое яблоко (с лимонным соком), поперчить.

**6.** Густо смазать рыбу майонезом, накрыть каждую та-

релку пленкой и поставить на 30 минут в холодильник для пропитки.

**7.** При подаче сверху обильно посыпать кушанье тертой брынзой.

**8.** Сверху можно украсить зеленью укропа или зеленым луком.

## Хозяйке на заметку

Когда в холодные кушанья добавляют тертые яблоки, то их следует обязательно сбрызнуть лимонным соком или лимонной кислотой, чтобы они не потемнели.





# Креветочный салат в артишоке

4 артишока, 1–2 ст. ложки лимонного сока, 1–2 стакана овощного отвара, 400 г креветок, 1 вареное яйцо, 1/2 стакана сметаны, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 веточки петрушки, черный перец молотый, соль.

1. Артишоки вымыть, стебли отрезать, затем положить в овощной отвар, добавить лимонный сок и отваривать в течение 30 минут. Когда листья начнут легко отходить и распрямляться, артишоки вынуть из отвара.

2. Креветки отварить и очистить. Зелень петрушки порубить.

3. Положить в кастрюлю сметану и сливочное масло, подогреть, помешивая. Добавить измельченную петрушку. Креветки посолить, поперчить и положить в горячий соус. Варить при слабом нагреве 15 минут.

4. «Вазочки» из артишоков выложить на порционные тарелки, отогнуть «лепестки», наполнить горячим креветочным салатом, украсить дольками вареного яйца и сразу подавать к столу.

## Вариант

Отваренные креветки измельчить вместе с вареным яйцом, добавить 4 ст. ложки отваренного риса, заправить приготовленным соусом и выложить в «вазочки» из вареных артишоков, не отгибая «лепестки».





# Салат из креветок с овощами

1–2 банки мяса креветок, 2 шт. вареного картофеля, 100 г маринованной моркови, 1/2 лимона, пряная зелень (петрушка, укроп, сельдерей).

1. Соус из-под мяса креветок слить в отдельную посуду.

2. Отложить несколько креветок для украшения салата, остальные — измельчить.

3. Вареный картофель очистить и мелко нарезать тонкой соломкой.

4. С лимона аккуратно срезать цедру и нарезать ее тонкой соломкой.

5. В соус из-под мяса креветок добавить по вкусу лимонный сок.

6. В порционные салатники (или креманки) выложить слоями картофель, измельченные креветки, маринованную морковь, нарезан-

ную соломкой, лимонную цедру.

7. Полить салат приготовленной заправкой.

8. При подаче украсить отложенными креветками, пряной зеленью, кружками лимона.

## Вариант

Можно заменить креветки крабовыми палочками или вареными кальмарами, заправив лимонным соком.





# Салат с крабовыми палочками

1 стакан отваренного рассыпчатого риса, 1 банка сладкой кукурузы, 200 г крабовых палочек, 50 г маслин, без косточек, 1 красная луковица, 2 салатных огурца, 3 ст. ложки растительного масла, 1 веточка сельдерея, соль.

1. Маслины без косточек аккуратно разрезать на 3 – 4 части.

2. Луковицу очистить, вымыть, нарезать полукольцами.

3. Огурцы вымыть, один нарезать соломкой, другой — витой стружкой с помощью специального приспособления.

4. Крабовые палочки нарезать тонкой соломкой. Кукурузу в банке тщательно отцедить.

5. В эмалированной миске смешать кукурузу, крабовые

палочки, вареный рассыпчатый рис.

6. Добавить лук, маслины, огурец, нарезанный соломкой, и посолить.

7. Полить салат растительным маслом (лучше оливковым), перемешать.

8. При подаче выложить в салатник и украсить огурцом, нарезанным стружкой, и веточкой сельдерея.





# Винегрет нежный

3 шт. картофеля, 2 свеклы, 1 яблоко, 1 морковь, 150 г квашеной капусты, 1 огурец, 1 луковица, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка горчицы, 1 ч. ложка уксуса, 1/2 ч. ложки сахарного песка, 4–5 листьев салата, 2 веточки петрушки, соль.

1. Картофель, свеклу и морковь вымыть щеткой, отварить до готовности, очистить и нарезать небольшими кубиками.

2. Луковицу очистить и нашинковать. Квашеную капусту отжать (слишком кислую — промыть).

3. Горчицу, соль, сахарный песок растереть с растительным маслом и развести уксусом. Подготовленные овощи поместить в эмалированную посуду, полить заправкой, перемешать и выложить в салатники.

4. Яблоки, огурец и петрушку вымыть. Яблоки освободить

от сердцевин, нарезать тонкими дольками, огурец — стружкой. Украсить винегрет ломтиками яблока и огурца, листьями салата, петрушкой.

## Вариант

Картофель, свеклу и морковь запечь в горячей духовке. В этом случае в них сохраняется больше полезных веществ. Вместо квашеной капусты можно добавить в винегрет такое же количество маринованной капусты и заправить майонезом.





# «Дачная трапеза»

**4 спелых томата, 200 г сыра сулугуни, 1 кочанный салат, 1 яйцо, 8 маслин, 100 г фисташек, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки лимонного сока, соль.**

**1.** Спелые томаты вымыть, вырезать плодоножки и нарезать кружками.

**2.** Салат промыть, просушить салфеткой, крупно нарезать или порвать руками и сложить в миску.

**3.** Сыр сулугуни нарезать мелкими ломтиками.

**4.** Яйцо сварить вкрутую и разрезать на 4 части. Фисташки очистить от скорлупы и разделить ядра на половинки.

**5.** Растительное масло соединить с лимонным соком, посолить.

**6.** Полить приготовленной заправкой салатные листья.

**7.** На сервировочное блюдо красиво выложить кружки томатов, ломтики сыра сулугуни и заправленные листья салата.

**8.** При подаче украсить готовый салат маслинами, ядрами фисташек и дольками вареного яйца.

## Хозяйке на заметку

Прекрасный «дачный салат» на десерт легко приготовить из вишен, груш и апельсина.





# Овощной салат с грибами

100 г вареной цветной капусты, 1 шт. вареного картофеля, 1 спелый томат, 1–2 сладких зеленых перца, 4 ст. ложки нарезанных соленых грибов, 1 измельченный зубчик чеснока, 1–2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, пряная зелень.

1. Цветную капусту, картофель и томат нарезать кубиками.

2. Сладкий перец очистить от семян и перегородок, нарезать небольшими квадратами.

3. Смешать в миске растительное масло с лимонным соком и измельченным чесноком.

4. В эмалированную или керамическую миску поместить подготовленные капусту, томат, картофель, сладкий перец, соленые грибы, тщательно перемешать.

5. Заправить овощи с грибами заправкой с растительным маслом и лимонным соком, перемешать.

6. При подаче выложить салат в салатник или порционные тарелки, украсить рубленой пряной зеленью.

## Вариант

Особенно вкусным такой салат получается с любыми жареными грибами, в таком случае потребуется соль.





# Мексиканский салат

2–3 спелых томата, по 1 сладкому красному, желтому и зеленому перцу, 1 красная луковица, 1 авокадо, 1/2 перца чили, 1 лимон, 1 ч. ложка сахарной пудры, 2 веточки кинзы, черный перец молотый, соль.

1. Красный, желтый и зеленый перец и перец чили вымыть, удалить плодоножки и семена с перегородками.

2. Сладкий перец нарезать кубиками, а перец чили — колечками.

3. Красную луковицу очистить и нарезать кольцами.

4. Авокадо вымыть, разрезать пополам, удалить косточку, извлечь мякоть и нарезать ее кубиками.

5. Томат вымыть, вырезать плодоножку, нарезать кубиками.

6. В глубокой миске смешать томаты с кусочками перцев,

луком, кубиками авокадо и колечками чили.

7. Лимон вымыть, мелкой теркой снять цедру, а сок отжать.

8. Смешать цедру и сок лимона с 2 ст. ложками воды, добавить рубленую кинзу, сахарную пудру, соль и молотый перец.

9. Полить лимонной заправкой овощи и тщательно перемешать.

10. При подаче выложить салат на порционные тарелки, украсить веточкой кинзы.





# Болгарский томатный салат

4–5 зеленых, бурых и красных томатов, 2 сладких зеленых перца, 2 моркови, по 2 веточки укропа и петрушки.

Для заправки:

2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 зубчик чеснока, красный перец молотый, соль.

1. Сладкий перец вымыть, удалить семена, перегородки и нарезать кольцами. Томаты вымыть.

2. Морковь выдержать в холодной воде около 1 часа, очистить, вымыть, нарезать кружками. Чеснок очистить, мелко порубить.

3. Растительное масло и лимонный сок перемешать, добавить рубленый чеснок, соль и молотый перец. Зелень петрушки и укропа мелко нарезать.

4. Подготовленные овощи слоями выложить в салатник (первый слой — сладкий пе-

рец), полить заправкой и оставить в холодном месте на 1 час. При подаче посыпать измельченной зеленью петрушки и укропа.

## Вариант

Салат из перечисленных овощей, нарезанных кубиками, с большим количеством рубленой пряной зелени (базилика, тмина, монарды), с заправкой из йогурта, взбитого с измельченным кусочком острого красного перца, очень appetiten и полезен.





# Салат из молодых кабачков

**2–3 маленьких молодых кабачка (или патиссона), 1 сладкий перец, 2 моркови, 100 г корня сельдерея, 2 ст. ложки тертого сыра.**

**Для заправки:**

**1–2 ст. ложки лимонного сока, 3 ст. ложки растительного масла, 1/2 ч. ложки сахарного песка, черный перец молотый, соль.**

**1. Кабачки (или патиссоны) вымыть, очистить от кожицы и семян.**

**2. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку и семенные коробочки.**

**3. Морковь и корень сельдерея аккуратно очистить и вымыть.**

**4. Подготовленные овощи натереть на специальной терке или нарезать тонкой длинной соломкой и выложить в эмалированную или керамическую миску.**

**5. Для заправки в эмалированную посуду влить лимонный сок, растительное масло, добавить сахарный песок, соль, молотый перец и взбить вилкой.**

**6. Залить подготовленные овощи заправкой, перемешать, накрыть крышкой и оставить на 40 минут для пропитки.**

**7. При подаче настоявшиеся овощи переложить в салатник и посыпать тертым сыром.**





# Пестрый салат из бобовых

**1/3 стакана красной и белой фасоли, 1/3 стакана гороха, 1/3 банки консервированной кукурузы, 3 ст. ложки ядер грецких орехов, 1 луковица, красный перец молотый, соль.**

**1. Фасоль и горох промыть и по отдельности замочить в холодной воде на 3–4 часа. Затем поменять воду на свежую и отварить по отдельности фасоль и горох до готовности.**

**2. Луковицу очистить, вымыть, нарезать 5–7 колец, остальной лук мелко порубить. Отваренные фасоль и горох соединить, добавить рубленый лук, дать закипеть, посолить и, проварив 5–7 минут, переложить в миску и охладить.**

**3. Ядра грецких орехов истолочь и вместе с консервированной кукурузой добавить в миску с фасолью и горохом. Поперчить, посолить и раз-**

**мешать деревянной ложкой, стараясь не нарушить целостности зерен.**

**4. Салат переложить в глубокий салатник и украсить кольцами лука.**

## Вариант

Замечательный салат из бобовых можно приготовить, используя консервированную красную и зеленую стручковую фасоль. Выложить его на листья салата и украсить томатами.





# Грибной салат с мясом

300 г шампиньонов, 250 г вареного мяса, 2 моркови, 2 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, черный перец молотый, соль.

Для заправки:

1/4 стакана сметаны, 2 ч. ложки уксуса, 2 ч. ложки сахарной пудры, соль.

1. Чистые шампиньоны нарезать тонкими ломтиками. Обжарить на сковороде в 2 ст. ложках масла.

2. Луковицу нарезать полукольцами и обжарить на другой сковороде в оставшемся масле.

3. Морковь очистить, натереть на крупной терке, добавить к луку и потушить до готовности.

4. Мясо нарезать тонкой соломкой.

5. На сервировочное блюдо выложить слоем грибы, затем мясо, морковь с луком и снова шампиньоны,

приправляя каждый слой солью и перцем.

6. Оставить салат примерно на 30 минут для настаивания, закрыв пленкой.

7. При подаче полить готовый салат сверху приготовленной заправкой.

## Хозяйке на заметку

Вместе с таким сытным салатом рекомендуется подать легкую закуску из вареной зеленой спаржи с крабовым соусом.



# Рисовый салат с курицей и грибами

2 стакана вареного риса, 200 г шампиньонов (белых или других грибов), 1 куриная грудка, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1/2 стакана зеленого горошка, 2 ст. ложки нарезанного зеленого лука, 2 ст. ложки масла, 3 ст. ложки тертого сыра, дольки лимона, черный перец молотый, соль.

1. Шампиньоны (или белые грибы) вымыть, обжарить вместе с нарезанным луком на раскаленной сковороде с маслом, часто помешивая, посолить. Охладить.

2. Отварить подготовленную куриную грудку. Охладить и нарезать тонкой соломкой.

3. Салатник натереть чесноком. Выложить в него вареный рис, добавить зеленый горошек, нарезанный зеленый лук, поперчить, перемешать.

4. Поместить в салатник куриное мясо, обжаренные грибы вместе с маслом, перемешать. Сверху посыпать тертым сыром.

5. При подаче украсить салат дольками лимона.

## Вариант

Вместо куриной можно взять грудку индейки, а горошек заменить консервированной кукурузой.





Простые рецепты  
для ВКУСНОЙ жизни!

# Указатель рецептов

«Дачная трапеза» .....	79
Болгарский томатный салат .....	85
Винегрет нежный .....	77
Греческий салат с брынзой .....	45
Грибной салат с мясом .....	91
Датский салат с тмином .....	31
Закуска из фасоли с рисом .....	47
Итальянский салат с артишоками .....	37
Картофельная закуска с мясом .....	61
Креветочный салат в артишоке .....	71
Маринованный лосось с горчичным соусом .....	19
Мексиканский салат .....	83
«Мимоза» из яиц с креветками .....	21
Овощной салат с грибами .....	81
Овощной салат с острым соусом .....	25
Пестрый салат из бобовых .....	89
Рисовый салат с курицей и грибами .....	92
Рисовый салат с яблоками .....	51
Рыбный салат с брынзой .....	69
Салат «Дворянский» .....	59
Салат «Красный» .....	33
Салат «Никозия» .....	9
Салат «Праздник» .....	65
Салат из авокадо .....	35
Салат из индейки по-тоскански .....	63
Салат из креветок с овощами .....	73
Салат из куриной печени .....	13
Салат из молодых кабачков .....	87
Салат из огурцов с луком .....	23
Салат из перца с томатами .....	39

Салат из риса с зеленью .....	49
Салат из сладкого перца с маслинами .....	29
Салат из спагетти с тунцом .....	67
Салат из томатов .....	27
Салат из фасоли с тунцом .....	15
Салат из шпината с сыром .....	43
Салат из яблок с сельдереем .....	53
Салат с беконом и шпинатом .....	7
Салат с крабовыми палочками .....	75
Сандвичи с рыбой .....	17
Сырный салат с орехами .....	41
Теплый салат с курицей .....	11
Фруктовый салат .....	55

## Содержание

К любой трапезе .....	3
Салатоведение .....	5
Рецепты превосходных салатов .....	57
Указатель рецептов .....	94

# САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

Серия «Школа кулинарии»

Составитель И.С. Румянцева

Редактор *Т.В. Левкина*  
Технический редактор *С.В. Камышова*  
Корректор *И.А. Смирнова*  
Оформление обложки *Д.И. Минеев*  
Компьютерная верстка *В.Б. Знамеровский*

ООО «Торговый дом «Издательство Мир книги»  
111024, Москва, ул. 2-я Кабельная, д. 2, стр. 6.

Отдел реализации:  
тел. (495) 974-29-76, 974-29-75;  
факс (495) 742-85-79  
e-mail: [commerce@mirknigi.ru](mailto:commerce@mirknigi.ru)

Подписано в печать 15.09.2006 г.  
Формат издания 70x108/32. Печ. л. 3,0. Усл. печ. л. 4,2.  
Бумага офсетная. Печать офсетная. Гарнитура «BalticaС».  
Тираж 13 000 экз. Заказ № 0621590.

Отпечатано в полном соответствии с качеством  
предоставленного электронного оригинал-макета  
в ОАО «Ярославский полиграфкомбинат»  
150049, Ярославль, ул. Свободы, 97



Меню домашнего обеда в будни и праздники, на юбилейный вечер, молодежную вечеринку, детский утренник обогатят рецепты предлагаемых салатов и закусок с овощами, нежным мясом, деликатесной рыбкой, свежими и солеными грибами. Детворе особенно понравятся десертные салаты из фруктов, ягод и орехов.



ISBN 5-486-00877-5



9 785486 008771