



вкусно и просто

самые вкусные САЛАТЫ



УДК 641/642
ББК 36.991
С17

С17 Самые вкусные салаты / Сост. Е. А. Крылова. — М. : РИПОЛ классик, 2008.— 64 с— (Вкусно и просто).

ISBN 978-5-79G5-2539-1

Книга содержит разнообразные рецепты салатов на любой вкус, в ней можно найти как блюда из обычных продуктов, так и экзотическую кухню, которой вы приятно удивите гостей или просто разнообразите привычный рацион. Воспользовавшись приведенными в данной книге советами, даже не очень опытная хозяйка сможет приготовить поистине кулинарные шедевры из тех продуктов, которые обычно находятся под рукой.

УДК 641/642
Б Б К 36.991

*Практическое издание
Серия «Вкусно и просто»*

САМЫЕ ВКУСНЫЕ САЛАТЫ

Генеральный директор издательства *С. М. Макаренков*

Составитель *Е. А. Крылова*

Художественное оформление: *Е. Л. Амитон*
Компьютерная верстка: *В. Б. Пягай*
Технический редактор *Е. А. Крылова*
Корректор *В. А. Нэй*

Подписано в печать 30.04.2008 г.
Формат 84×108/32. Гарнитура «GaramondC».
Печ. л. 2,0. Тираж 15 000 экз.

Адрес электронной почты: info@ripol.ru
Сайт в Интернете: www.ripol.ru

ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик»
109147, г. Москва, ул. Большая Андроньевская, д. 23

Отпечатано с готовых диапозитивов в типографии ООО «КубаньПечать».
350059, г. Краснодар, ул. Уральская, 98/2, заказ № 2314 от 16.05.2008 г.
Качество печати соответствует качеству предоставленных диапозитивов.

© ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2007

ISBN 978-5-7905-2539-1

www.infanata.org



ОВОЩНЫЕ САЛАТЫ

Салат из сельдерея с ореховым соусом

Требуется: 100 г зелени сельдерея, 1/2 стакана грецких орехов, 5—6 зубков чеснока, ломтик белого хлеба, по 2 столовые ложки уксуса и растительного масла, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления. Зелень сельдерея мелко нарезают.

Приготовление соуса. 1/2 стакана грецких орехов пропускают через мясорубку и смешивают с растертым чесноком до получения однородной массы, добавляют хорошо размоченный и отжатый ломтик хлеба, уксус, подсолнечное масло, соль, перец, все тщательно перемешивают.

Заправляют сельдерей соусом.

Салат весенний с маринованными огурцами

Требуется: 1 головка кочанного салата, 5 шт. редиса, 2 маринованных огурца, пучок лука-порея, 1 вареное яйцо, лимонный сок или раствор лимонной кислоты.

Способ приготовления. Зеленый салат нарезать лапшой, редиску, небольшие маринованные огурчики — мелкими ломтиками, лук-порей мелко порубить и все смешать. Посолить, сбрызнуть лимонным соком (или раствором лимонной кислоты), еще раз перемешать и сверху посыпать мелко рубленным вареным яйцом, а еще лучше — протертым желтком.

Салат из свежих овощей с яйцами

Требуется: 300 г зеленого салата, 4 помидора, 1 небольшой свежий огурец, 2 яйца, сваренных вкрутую, 3 ст. л. растительного масла, 1 стебель лука-порея (белая часть), лимонный сок, черный перец, соль.

Способ приготовления. Приготовить заправку из растительного масла, лимонного сока, черного перца с добавлением соли по вкусу. Вымытый и очищенный зеленый салат крупно нарезать, помидоры нарезать дольками, а огурец (неочищенный) — кружочками. Яйца разрезать на четвертинки. Приготовленные продукты смешать, заправить приготовленной заправкой и хорошо размешать. Смесь распределить на тарелки для подачи и посыпать мелко нарезанным луком-пореем.

Салат из зеленого лука, сыра и яиц

Требуется: 3 яйца, 50 г зеленого лука, 300 г сыра, 100 г майонеза, соль.

Способ приготовления. Сыр и сваренные вкрутую яйца нарезать кубиками, перемешать с луком и положить в тарелку с растертым с солью чесноком, все хорошо перемешать, залить майонезом и дать постоять на холоде 30 минут.

Салат из лука-порея и маслин

Требуется: 2—3 стебля лука-порея, 1/2 стакана томатного сока (или 3 ч. л. томата-пюре, разбавленного тепловатой водой), 15 шт. маслин, 3—4 ст. л. растительного масла, несколько капель лимонного сока, петрушка, соль и черный перец по вкусу.

Способ приготовления. Очищенный и вымытый лук-порей мелко нарезать и залить томатным соком с добавлением соли и лимонного сока. Прибавить маслины, удалив из них косточки, растительное масло и черный перец. Салат размешать и сложить в салатник, сверху посыпать мелко нарезанной петрушкой и по желанию украсить четвертинками сваренных вкрутую яиц.

Салат из репчатого лука

Требуется: 3—4 головки сладкого репчатого лука, 2—3 кислых яблока, 2 картофелины, по 1 пучку петрушки и укропа, 6 ст. л. майонеза, несколько капель лимонного сока.

Способ приготовления. Картофель очистить и нарезать крупными кусками, отварить в подсоленной воде, отцедить, размять вилкой и охладить. Затем прибавить нарезанный тонкими кружочками лук, посолив его щепоткой соли, очищенные от семян яблоки, измельченные вместе с кожурой на крупной терке, половину всего количества мелко нарезанных петрушки и укропа и половину всего количества майонеза, разбавив его частью картофельного отвара и заправив по вкусу несколькими каплями лимонного сока. Смесь размешать и выложить в салатник или распределить на порции, заправить остальным количеством майонеза и посыпать оставшимся количеством петрушки и укропа.

Луковый салат

Требуется: 200 г репчатого лука, 4 яйца, 100 г сыра, 150 г яблок, по 1 ст. л. зелени петрушки и укропа.

Способ приготовления. Нарезать лук тонкими полукольцами, сложить в дуршлаг, обдать кипятком, затем холодной водой. Тщательно отжать лук, уложить на блюдо, полить майонезом. Сваренные вкрутую 4 яйца очистить, мелко порубить, уложить поверх лука, полить майонезом. Сыр натереть на терке с крупными отверстиями, уложить на яйца и снова полить майонезом. Яблоки очистить, натереть на терке с крупными отверстиями, уложить на сыр. Салат сверху полить майонезом, подровнять края, украсить зеленью.

Салат из зеленого лука с яйцом и горчицей

Требуется: 100 г зеленого лука, 4 яйца, 80 г растительного масла, 20 г горчицы, сахар, перец, соль.

Способ приготовления. Сваренные вкрутую яйца очистить, нарезать кубиками. Один желток оставить для соуса. Вымытый зеленый лук мелко нарезать и перемешать с яйцами.

Приготовление соуса. Желток тщательно растереть в чашке, размешать с горчицей до получения однородной массы и, не прекращая помешивания, соединить с маслом, добавить по вкусу соль, сахар, перец. Салат заправить приготовленным соусом, украсить ломтиками помидоров или декоративно нарезанной морковью.

Салат из зеленого лука с огурцами

Требуется: 100 г зеленого лука, 2 яйца, 100 г огурцов, 5 г горчицы, 30 г растительного масла, 5 долек чеснока, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления. Желтки вареных яиц растереть с чесноком и горчицей, добавляя понемногу растительное масло. Полученный соус смешать с предварительно нарезанными белками яиц, луком, огурцами и петрушкой. Добавить соль, перец.

Салат из редиса с яблоками и маринованными огурцами

Требуется: 300 г редиса, 200 г яблок, 100 г репчатого лука, 100 г маринованных огурцов, 100 г сметаны или майонеза, зелень.

Способ приготовления. Редис натереть на мелкой терке, смешать с натертыми на крупной терке яблоками, мелко нарезанными маринованными огурцами и репчатым луком. Заправить сметаной или майонезом. Посыпать зеленью.

САЛАТЫ ИЗ МОРКОВИ

Салаты из моркови с орехами

Требуется: 3 крупные моркови, 2 ст. л. толченых орехов, сок одного лимона, 4 ст. л. растительного масла, соль.

Способ приготовления. Морковь промыть, очистить и натереть на мелкой терке. Добавить орехи, посолить, полить соком лимона и растительным маслом, тщательно перемешать.

Салат из моркови с медом

Требуется: 200 г моркови, 60 г меда, 2 ст. л. сметаны, лимонная кислота, зелень петрушки.

Способ приготовления. Морковь очистить, вымыть, натереть на мелкой терке, перемешать с промытой и мелко нарубленной зеленью петрушки. Заправить медом (жидким), лимонной кислотой и сметаной.

Салат из моркови и яблок со сметаной

Требуется: 300 г моркови, 250 г яблок, 2 столовые ложки растительного масла, сок одного лимона, 1 яичный желток, 100 г сметаны, 1 чайная ложка рубленой зелени петрушки,

немного тертой лимонной цедры, щепотка молотого черного перца, 1 чайная ложка сахара или меда, соль.

Способ приготовления. В эмалированной посуде смешивают растительное масло с соком лимона, затем добавляют сметану с яичным желтком и все специи. Яблоки чистят, смазывают серединой отжатого лимона, чтобы они не потемнели, натирают на крупной терке, добавляют к приготовленной жидкости. Очищенную, немного подсушенную морковь натирают на мелкой терке и тоже домешивают к яблочной массе.

При подаче на стол посыпают мелко рубленной зеленью петрушки.

Салат из яблок и моркови с грецкими орехами

Требуется: 300 г моркови, 400 г яблок, 1 стакан молотых орехов, 150 г майонеза, листья зеленого салата.

Способ приготовления. Морковь натереть на терке с крупными отверстиями или нарезать тонкой соломкой. Очищенные яблоки нарезать соломкой или ломтиками. Подготовленные ядра орехов соединить с морковью и яблоками, добавить майонез, соль и перемешать. Перед подачей на стол украсить ломтиками яблок и листиками салата.

Салат из свежих овощей с медом

Требуется: 300 г моркови и несколько листиков сельдерея, 2 яблока, 2 крупно толченых ядра грецких орехов, 2 ст. л. расти-

тельного масла, немного измельченной на терке лимонной цедры и сок 1/2 лимона, 2 ст. л. пчелиного меда, соль, петрушка.

Способ приготовления. Очищенные морковь и яблоки измельчить на терке, посолить и посыпать мелко нарезанной зеленью сельдерея и петрушки, затем прибавить толченые орехи, лимонный сок и растительное масло. Смесь размешать и распределить по тарелкам для подачи на стол. Каждую порцию залить пчелиным медом.

Салат из моркови, яблок и изюма

Требуется: 500 г моркови, 250 г яблок, 2 ст. л. изюма, 1 стакан сметаны, 1 ст. л. сахара, лимонная кислота.

Способ приготовления. Изюм перебрать, промыть и замочить в кипяченой воде на 25—30 минут. Подготовленные морковь и яблоки нарезать тонкой соломкой, соединить со сметаной, изюмом, сахаром, солью, лимонной кислотой и хорошо перемешать. При подаче на стол украсить яблоками и морковью.

Салат из яблок, моркови и брынзы

Требуется: 2 яблока, 1 морковь, 100 г брынзы, 1 головка лука репчатого, 1 ст. л. лимонного сока, 4 ст. л. майонеза, перец.

Способ приготовления. Нарезанные мелкими кубиками яблоки, морковь и брынзу смешать с мелко измельченным репчатым луком, добавить молотый перец, лимонный сок. Смесь выложить в салатницу, полить майонезом и украсить кубиками брынзы.

Салат из сельдерея и моркови

Требуется: 1 корень сельдерея, 1 морковь, 1/2 стакана мелко нарезанных зеленого лука и зелени петрушки, сок одного лимона, 2 ст. л. растительного масла, соль.

Для украшения: 1 сваренное вкрутую яйцо, маслины.

Способ приготовления. Перемешать измельченные на терке сельдерей и морковь с луком и петрушкой, добавить сок лимона, растительное масло, соль. Выложить на блюдо, украсить дольками яйца и маслинами.

Салат из сырых овощей

Требуется: 150 г моркови, 50 г корня сельдерея (петрушки), 250 г помидоров, 250 г огурцов, 250 г капусты белокочанной, 250 г сметаны (майонеза).

Способ приготовления. Очищенные корнеплоды нарезать соломкой, огурцы и помидоры нарезать тонкими ломтиками, капусту нашинковать. Овощи перемешать и при подаче на стол заправить майонезом или сметаной.

Салат из сырых тертых овощей и яблок

Требуется: 200 г моркови, 200 г свеклы, 200 г редьки, 600 г яблок, лимонный сок или раствор лимонной кислоты.

Способ приготовления. На мелкой терке натереть отдельно морковь, свеклу, редьку. На крупной терке

натереть столько яблок, сколько хватит для трех салатов. Для сохранения цвета натертые яблоки сбрызнуть лимонным соком или раствором лимонной кислоты. Каждый из натертых корнеплодов в отдельной посуде хорошо перемешать с массой натертых яблок в равных количествах. Таким образом, получится три сочных салата, различных по вкусу и цвету. Их можно выложить на одно блюдо разноцветными рядами.

САЛАТЫ ИЗ ОГУРЦОВ

Салат из моркови, свеклы и огурцов

Требуется: 300 г моркови, 150 г вареной свеклы, 200 г огурцов, 100 г корня сельдерея, 100 г зеленого салата, 1 стакан сметаны, соль, зелень.

Способ приготовления. Морковь и сельдерей натереть на терке. Свеклу, свежие огурцы, листики салата нарезать соломкой. Подготовленные продукты соединить, заправить сметаной, солью и перемешать. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат из свежих огурцов в сметане

Требуется: 400 г огурцов, 1/2 стакана сметаны, 1 ст. л. 3%-го уксуса, зелень укропа.

Способ приготовления. Вымытые и очищенные огурцы нарезать тонкими ломтиками, уложить в салатник. Перед подачей на стол огурцы слегка посы-

пать перцем и полить сметаной, смешанной с солью и уксусом. Сверху посыпать укропом.

Салат из огурцов в горчичном соусе

Требуется: 500 г огурцов, 1 яичный желток, 1 зубок чеснока, 1 ст. л. готовой горчицы, 1 ст. л. сметаны, соль.

Способ приготовления. Огурцы моют, очищают и нарезают брусочками или кубиками. Яичный желток хорошо растирают, добавляют к нему растертый с солью чеснок, готовую горчицу и сметану. Тщательно перемешивают, подсаливают (можно также прибавить сахар по вкусу).

Огурцы выкладывают в салатник, заливают соусом, посыпают зеленью укропа или петрушки.

Салат из свежих огурцов и зеленого лука

Требуется: 800 г огурцов, 100 г зеленого лука, 1 стакан сметаны.

Способ приготовления. Огурцы вымыть, нарезать тонкими ломтиками, зеленый лук нашинковать. Подготовленные продукты смешать, заправить сметаной или салатной заправкой. При подаче на стол посыпать зеленым луком.

Украинский салат из огурцов

Требуется: 500 г огурцов, 6 головок молодых луковиц.

Для приправы: 3 ст. л. сливок, 3 ст. л. лимонного сока, пучок зеленого лука, соль, перец молотый.

Способ приготовления. Огурцы очистить от кожицы и нарезать тонкими ломтиками. Репчатый лук очистить, нарезать тонкими кружками и разделить на кольца. Если лук очень молодой, то можно добавить и зеленую часть (приблизительно 5 см). Приправить лук по вкусу солью и перцем, добавить оливки и лимонный сок, хорошо перемешать и готовой приправой залить огурцы. Сверху посыпать нарезанным зеленым луком. Перед подачей на стол охладить.

Салат из свежих огурцов

Требуется: 500 г огурцов, 100 г лука-порея, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. 3%-го уксуса, соль, горчица, 2 ст. л. сметаны, зеленый лук

Способ приготовления. Вымыть огурцы, нарезать тонкими кружочками, посолить и распределить по порциям, заправить уксусом (лимонным соком или лимонной кислотой, разведенной водой), растительным маслом и горчицей по вкусу, посыпать мелко нарезанным укропом и выдержать 5—6 минут в холодильнике. Перед подачей залить 2 ст. л. сметаны и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Венгерский салат из огурцов

Требуется: 500 г огурцов, 1 головка репчатого лука, 1—2 ст. л. белого вина, уксус, соль, молотый перец, сладкая красная паприка.

Способ приготовления. Огурцы очистить, нарезать тонкими ломтиками. Лук очистить, нарезать кружками и разделить на кольца, добавить к огурцам, посолить и осторожно перемешать, затем оставить на 1 час. Огуречный сок слить в салатницу, добавить

уксус, разбавленный небольшим количеством вина, посолить, поперчить по вкусу. Приготовленной приправой полить огурцы. Салат украсить небольшим стручком паприки, перед подачей на стол охладить.

Огурцы с зеленым салатом

Требуется: 500 г огурцов, 300 г зеленого салата, 200 г зеленого лука, 2 ч. л. сахара, 1 стакан сметаны, уксус, соль.

Способ приготовления. Огурцы, зеленый лук и зеленый салат вымыть, порезать крупной стружкой, порубить, посолить, перемешать, добавить уксус, сметану, сахар.

Салат из огурцов по-гречески

Требуется: 400 г огурцов, 5 яиц, 6 зубчиков чеснока, 200 г простокваши, 60 г растительного масла, 40 г 3 %-го уксуса, зелень, перец, соль.

Способ приготовления. Огурцы разрезать вдоль на четыре части, а затем — на кубики. Слегка посолить и дать постоять 10 минут. Мелко порубить вареные яйца. Размять зубчики чеснока. Петрушку и укроп мелко порубить. Простоквашу смешать с маслом и яйцами, добавить по вкусу винный уксус. Подмешать огурцы с их соком к этой смеси и посыпать салат свежемолотым черным перцем. Подавать в холодном виде.

Салат из огурцов и яиц

Требуется: 8 яиц, 200 г свежих огурцов, 1 пучок зеленого лука, 2—3 плотных красных томата, 1 пучок зелени петрушки.

Для приправы: 2 желтка, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. крепкой горчицы, сок 1/2 лимона, 100 г сливок или сметаны, щепотка сахара, по вкусу соль и свежемолотый перец.

Способ приготовления. Сваренные вкрутую яйца нарезать кружочками и уложить в салатницу. Добавить нарезанные кубиками свежие огурцы, ломтики красных плотных томатов, мелко измельченные зеленый лук и зелень петрушки. Компоненты приправы перемешать до получения однородной массы, заправить по вкусу солью, перцем, сахаром. Готовой приправой залить салат, слегка встряхнуть и поставить в холодное место до подачи на стол.

Салат «Здоровье»

Требуется: 200 г огурцов, 200 г моркови, 150 г яблок, листья зеленого салата, 100 г сметаны, сок 1/2 лимона, соль, сахар.

Способ приготовления. Обмыть свежие огурцы, морковь, яблоки и нарезать тонкой соломкой, а листики салата — на 3—4 части каждый. Все это перемешать и заправить сметаной, добавив лимонный сок или разведенную лимонную кислоту, соль, сахар. Сверху салат украсить помидорами, нарезанными ломтиками.

Салат «Чим-чик-тили»

Требуется: 600 г соленых или маринованных огурцов, 150 г репчатого лука, зелень петрушки и укропа.

Способ приготовления. Очищенный репчатый лук, вымытые соленые или маринованные огурцы

нарезать мелкими кубиками. Заправить черным перцем, уксусом, перемешать, выложить в салатник. Салат украсить кружками огурцов и лука, сверху — зеленью укропа и петрушки.

Салат из соленых огурцов и свежих помидоров

Требуется: 400 г соленых огурцов, 400 г свежих помидоров, 100 г репчатого или зеленого лука, 1 стакан сметаны.

Способ приготовления. Свежие помидоры и соленые огурцы вымыть, нарезать тонкими ломтиками, добавить нарезанный кольцами репчатый лук или нашинкованный зеленый лук и полить сметаной.

Салат из соленых или маринованных огурцов с красным перцем

Требуется: 200 г соленых или маринованных огурцов, 150 г красного сладкого перца, 1 луковица, 2 яйца, 1 ст. л. майонеза, укроп.

Способ приготовления. Огурцы нарезать и смешать с мелко нарезанными дольками красного сладкого перца, репчатого лука и крутых яиц. Посыпать укропом, заправить майонезом.

САЛАТЫ ИЗ ПОМИДОРОВ

Салат из помидоров по-арабски

Требуется: 400 г помидоров, 20 г разведенной лимонной кислоты, 80 г оливкового масла, маслины, зеленый лук, лимон.

Способ приготовления. Помидоры нарезать дольками, выложить в салатницу, посолить, полить лимонной кислотой, украсить маслинами и зеленым луком. Полить оливковым маслом. Сверху положить дольки лимона.

Салат из помидоров с хреном

Требуется: 6 помидоров, 2 ст. л. натертого хрена, 1/2 стакана кислого молока, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. зелени петрушки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления. Вымытые помидоры разрезать поперек пополам, разложить на плоской тарелке разрезом вверх и залить соусом.

Приготовление соуса. Хрен, соль и перец растереть, добавить кислое молоко и хорошо взбить. При желании в соус можно добавить 1 ч. л. сахарного песка.

Салат из помидоров и зеленого горошка

Требуется: 6 помидоров, 2 ст. л. молодого свежего зеленого горошка, 2 ст. л. майонеза, соль по вкусу.

Способ приготовления. Помидоры обдать кипятком, сразу же очистить от кожицы и нарезать кубиками. Горошек тщательно вымыть, обсушить на полотенце, перемешать с помидорами, залить майонезом.

Салат из помидоров с чесноком и томатным соусом

Требуется: 700 г помидоров, 50 г репчатого или зеленого лука, 100 г томатного сока,

2 ст. л. растительного масла, 5 зубчиков чеснока, по 1 ст. л. сахара и 3%-го уксуса, соль, зелень.

Способ приготовления. Помидоры нарезать кружочками, лук репчатый — кольцами, положить в салатник, перемешать, полить смесью из томатного сока, чеснока, растертого с солью, растительного масла, уксуса, молотого перца. При подаче на стол посыпать зеленью.

Салат «Мельничный»

Требуется: 300 г помидоров, 200 г огурцов, 1 луковица, 100 г сладкого перца, 50 г салатной заправки, зелень петрушки и укропа, соль.

Способ приготовления. Свежие помидоры и огурцы нарезать тонкими кружочками, репчатый лук — кольцами. Лук посыпать, полить растительным маслом и потереть руками. Сладкий стручковый перец нашинковать соломкой. Все смешать, прибавив мелко нарезанную зелень петрушки и укропа. Залить салатной заправкой.

Салат из риса с помидорами

Требуется: 100 г риса, 2 помидора, 1 небольшой огурец, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 ст. л. сока лимона, 3 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, соль, черный молотый перец.

Для украшения: сваренные вкрутую яйца, веточки петрушки.

Способ приготовления. Отварить рассыпчатый рис. Промыть помидоры, очистить их от семян,

нарезать кубиками. Также кубиками нарезать огурец и яйца. Тщательно перемешать, заправить солью, перцем, мелко нарезанной зеленью петрушки, соком лимона и растительным маслом. Выложить в салатник, украсить кружочками яиц и веточками петрушки.

Салат из риса с овощами

Требуется: 3 помидора, 100 г риса, 1/2 стакана зеленого гороха, 100 г сладкого перца, 40 г растительного масла, 30 г маслин, листовой салат, зелень, соль, перец.

Способ приготовления. Рис и горох отварить в подсоленной воде отдельно и откинуть на сито. Маслины очистить от косточек. Помидоры нарезать дольками, зеленый перец — полукольцами. Все продукты перемешать, заправить солью, перцем и растительным маслом, выложить в салатник на листья салата горкой и украсить зеленью.

Салат осенний

Требуется: 1 головка репчатого лука, 2 помидора, 2 больших соленых огурца, 2 яблока, салатная заправка или огуречный рассол.

Способ приготовления. Лук нарезать кольцами, немного посолить и дать постоять. Помидоры и огурцы нарезать поперек кружочками или полукружочками. Очищенные яблоки нарезать кубиками. Осторожно, не деформируя помидоры, перемешать все с подготовленным луком. Полить салат огуречным рассолом и поставить в холодильник.

Салат из свежих красных помидоров (по-гречески)

Требуется: 2 помидора средней величины (около 150 г) (один помидор крепкий, а другой может быть мягче), 5—6 шт. маслин, 1—2 ст. л. растительного масла, петрушка, соль.

Способ приготовления. Помидоры вымыть и очистить. Более мягкий помидор натереть на терке, посолить по вкусу и размешать, добавив растительное масло. Другой помидор нарезать кружочками. В салатник положить немного петрушки, сверху уложить кружочки помидора и залить натертым помидором. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной петрушкой и украсить маслинами (без косточек).

Забавный салат из помидоров

Требуется: 400 г крепких красных помидоров, 1 большой корень сельдерея, 1 пучок зелени петрушки, 3—4 свежих листика базилика, 4—5 ядрышек миндаля, 4—5 грецких орехов.

Для приправы: 1 ст. л. растительного масла, сок одного лимона, 1 ст. л. горчицы, 1 ст. л. хлебной крошки, по вкусу соль.

Способ приготовления. Помидоры и репчатый лук нарезать кружочками, положить в салатницу, добавить очень тонко нарезанные зелень петрушки и базилика. Тщательно перемешать все составные части приправы, залить ею салат и очень осторожно перемешать двумя ложками. Сверху посыпать

крупно измельченным миндалем и грецкими орехами. Сразу же подать на стол.

Салат из помидоров, яиц и огурцов

Требуется: 400 г помидоров, 100 г огурцов, 5 яиц, 50 г зеленого лука, зеленый салат, 150 г сметаны, 2 ч. л. сахара.

Способ приготовления. Помидоры, огурцы и вареные яйца нарезать кружочками, зеленый лук нашинковать. Подготовленные продукты соединить с частью зеленого лука, добавить растертый с солью чеснок, сахар, сметану и осторожно перемешать. Выложить в салатник, украсить листиками салата и посыпать зеленым луком.

Салат из овощей с яйцами

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

Способ приготовления. Яйца отварить, очистить и нарезать пластинками, помидоры — поперек, сладкий салатный лук — кольцами. В салатник на листья салата уложить слоями помидоры, лук, яйца и полить майонезом. Сверху горкой посыпать тертый сыр. Украсить салат зеленью и маслинами.

Салат по-ковбойски

Требуется: 400 г помидоров, 400 г картофеля, 50 г репчатого лука, 5 яиц, 200 г корня сельдерея, 200 г салатной заправки.

Способ приготовления. Сосвежих помидоров снять кожицу. Помидоры, репчатый лук, вареный картофель, яйца нарезать тонкими кружочками, сельдерей нашинковать соломкой. Заправить салатной заправкой.

Салат из помидоров с яйцами

Требуется: 3 помидора, 2 сваренных вкрутую яйца, сок одного лимона, 2 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления. Помидоры и яйца нарезать кружочками. Уложить на блюде так, чтобы кружочек яйца заходил на кружочек помидора, посолить. Полить соком лимона и растительным маслом, посыпать зеленью петрушки.

Салат из помидоров, яиц и сыра

Требуется: 400 г помидоров, 4 яйца, 150 г сыра, 250 г сметаны, соль.

Способ приготовления. Помидоры и вареные яйца нарезать кружочками и выложить в салатницу, посолить. Сыр натереть на крупной терке, смешать со сметаной и залить этой смесью помидоры и яйца. Украсить салат кружочками помидоров и яиц, кубиками сыра.

Салат из помидоров и цветной капусты

Требуется: 400 г цветной капусты, 100 г помидоров, 100 г майонеза, зелень, перец, соль.

Способ приготовления. Цветную капусту отварить в соленой воде, выложить на сито, дать

стечь воде. Остывшую капусту порубить, смешать с майонезом или сметаной, измельченным укропом. Затем добавить помидоры, нарезанные дольками, посыпанные солью и перцем.

Салат из свежих помидоров, майонеза и кислого молока

Требуется: 500 г крепких спелых помидоров, 4 ст. л. майонеза, 8 ст. л. отцеженного кислого молока, укроп, петрушка, несколько листиков сельдерея, 1 стебель лука-порея (использовать только белую часть), 2 яблока, соль, черный перец, лимонный сок (или разведенная лимонная кислота).

Способ приготовления. Майонез и кислое молоко смешать и заправить черным перцем и лимонным соком. Прибавить петрушку, укроп, листики сельдерея и лук-порея, мелко нарезанные и слегка подсолненные. Прибавить яблоки, предварительно очищенные и нарезанные кубиками. На дно салатника уложить часть помидоров, нарезанных кружочками. Сверху покрыть смесью майонеза и уложить остальную часть помидоров. Салат посыпать петрушкой и выдержать в холодном месте 1/2 часа.

Салат из свежих помидоров с заправкой из кислого молока

Требуется: 500 г крепких спелых красных помидоров, 4 сваренных вкрутую яйца, 2 стебля лука-порея (использовать только белую часть), 1 пучок петрушки, 1 стакан отцеженного кислого молока, 4—5 ст. л. растительного масла, укроп, соль.

Способ приготовления. Вымытые помидоры очистить и нарезать кружочками. Петрушку мелко нарезать, посолить и разделить на 2 части. Яйца нарезать ломтиками, а лук-порея — мелкими кубиками и посолить. Отцеженное кислое молоко взбить с растительным маслом, солью и укропом по вкусу. На дно салатника выложить половину петрушки. Поверх нее положить половину помидоров, затем яйца и остальную часть помидоров. Сверху посыпать луком-пореем. Салат заправить взбитым молоком и выдержать 1/2 часа в холодном месте, затем подать на стол.

Салат из помидоров и яблок со сметаной

Требуется: 600 г помидоров, 600 г яблок, 1 стакан сметаны, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления. Плотные и спелые помидоры и яблоки, очищенные от кожуры и сердцевин, нарезать кружочками. На блюдо или тарелку уложить рядами кружки помидоров и яблок, полить сметаной и украсить листьями петрушки.

САЛАТЫ ИЗ КАПУСТЫ

Салат из белокочанной или краснокочанной капусты

I вариант

Требуется: 750 г капусты, 2—3 ст. л. уксуса, 1 ст. л. сахара, 1/2 ч. л. толченого тмина, 1 ст. л. мелко рубленного укропа, небольшая луковица, 2 ст. л. растительного масла, соль.

Способ приготовления. В 300 г воды кладут толченый тмин, уксус, сахар, соль и кипятят 4—5 минут. Капусту тонко шинкуют, заливают горячим маринадом, перемешивают деревянной ложкой и охлаждают. К холодной капусте добавляют укроп и лук. Перед подачей на стол поливают растительным маслом.

Готовят салат за 3—4 часа до употребления.

II вариант

Требуется: 600—700 г капусты, 50 г уксуса, 1 ч. л. сахара, 1/2 ч. л. тмина, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления. Капусту тонко шинкуют, солят и отставляют на 1—2 часа. К 200 г воды доливают уксус, добавляют сахар, толченый тмин и кипятят. Капусту отжимают и заливают горячим маринадом. Перемешивают с черным перцем и ставят на холод. Такой салат не портится несколько дней.

Салат из свежей капусты с чесноком

Требуется: 500 г белокочанной капусты, 3—4 зубка чеснока, 200 г сметаны, соль по вкусу.

Способ приготовления. Белокочанную капусту нашинковать, перетереть с солью, добавить растертый чеснок, залить массу сметаной и перемешать.

Салат из белокочанной капусты (особый)

Требуется: 750 г капусты, 50 г уксуса, 100 г растительного масла, 1 ч. л. толченого тмина, 2 луковицы средних размеров, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления. Капусту шинкуют очень тонко (чем тоньше, тем лучше). Лук нарезают тоже очень тонкими полукольцами, смешивают с капустой, солят и отставляют на 1—2 часа. Тем временем в сковородку наливают уксус, доводят его до кипения, доливают растительное масло (ни в коем случае не вливать уксус в горячее масло) и снова кипятят. Заливают этой горячей смесью хорошо отжатую капусту, добавляют молотый черный перец, тмин и тщательно перемешивают. Уксус, молотый черный перец можно добавить еще по вкусу. Чтобы придать салату пикантный вкус, в него добавляют немного сахара. Подают на стол хорошо охлажденным.

Салат из капусты по-корейски

Требуется: 100 г свежей белокочанной капусты, 100 г репчатого лука, 5 г чеснока, уксус и черный молотый перец по вкусу, 30 г соли.

Способ приготовления. Белокочанную капусту нашинковать, пересыпать солью и оставить на несколько часов. Лук и чеснок мелко нарезать и смешать с красным молотым перцем. Затем все перемешать с капустой, переложить в глиняный горшок, придавить грузом и оставить на 2—3 дня. Если блюдо подавать в день приготовления, то фазу добавить немного уксуса.

Салат из зеленой капусты, лука и огурцов

Требуется: 400 г зеленой капусты, 300 г огурцов, 150 г зеленого лука, 1/2 стакана сметаны, соль.

Способ приготовления. Капусту очистить, промыть, мелко нашинковать. Огурцы вымыть и нарезать

соломкой, зеленый лук промыть и мелко нарезать. Все смешать, заправить сметаной или специальной заправкой. Готовят ее так в стакан кипяченой воды добавляют сок половины лимона или лимонную кислоту (на кончике ножа — 0,5 г), сахар (1 ч. л., 5 г) и соль по вкусу.

Салат пикантный китайский

Требуется: 400 г капусты, 30 г сахара, 1 морковь, красный перец, 100 г растительного масла, гвоздика молотая, соль.

Способ приготовления. Белокочанную капусту нарезают кубиками, кладут в нее ломтики сырой моркови. Капусту с морковью ошпаривают, отцеживают и пересыпают солью и сахаром. Выкладывают в салатник и заправляют масляной приправой, которую готовят так: растительное масло доводят до кипения и в него добавляют красный перец и гвоздику по вкусу. Все перемешивают.

Салат русский

Требуется: 1 кочан капусты (средней величины), 5 морковок, 2 яблока, 1/2 корня сельдерея, 1/4 стакана измельченных орехов или маслин, лимонный сок, 120 г майонеза, соль.

Способ приготовления. Капусту мелко шинкуют, слегка подсаливают и сминают, не перетирая. Морковь и сельдерей моют, чистят и натирают на крупной терке. Из яблок удаляют сердцевину и тоже натирают на крупной терке. Все продукты смешивают, подсаливают, сбрызгивают лимонным соком

и добавляют майонез. Салат охлаждают и украшают измельченными орехами или маслинами.

Салат из свежей капусты и моркови с медом и горчицей

Требуется: 160 г белокочанной капусты, 2 морковки, 4 ст. л. уксуса (или разведенной лимонной кислоты), 4 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. готовой горчицы, 60—90 г соленого сельдерея.

Способ приготовления. Белокочанную капусту шинковать, морковь нарезать брусочками или натереть на крупной терке. Положить капусту в посуду и толочь деревянным пестиком до мягкости, смешать с морковью, маслом, медом и горчицей, приправить сельдереем. При желании можно добавить мелко нарезанную петрушку. Все уложить в салатник, полить уксусом (или разведенной лимонной кислотой).

Салат «Карпатский»

Требуется: 400 г капусты, 400 г яблок, 120 г орехов, 120 г сыра, 1 ч. л. сахара, лимонная кислота, зелень петрушки, корица, соль.

Способ приготовления. Нашинковать тонкой соломкой свежую белокочанную капусту и очищенные от кожицы и семян яблоки. Смешать их, добавить корицу, лимонную кислоту с сахаром, разведенную в столовой ложке кипяченой воды, заправить майонезом. Выложить горкой в салатник, сверху посыпать натертым на мелкой терке сыром и измельченными орехами. Украсить зеленью и дольками яблок.

Салат из белокочанной капусты и чернослива

Требуется: 400 г капусты, 1 морковь, 100 г чернослива, 1 ч. л. сахара, лимонная кислота.

Способ приготовления. Нарезать соломкой свежую капусту, посыпать ее сахаром, потереть руками до появления сока, сок отжать. Заранее замочить чернослив, когда он набухнет, вынуть косточки, плоды нарезать кусочками. Натереть на крупной терке свежую морковь. Капусту, морковь и чернослив соединить, перемешать и добавить разбавленную водой лимонную кислоту или сок лимона. Перед подачей на стол украсить черносливом и ломтиком моркови.

Овощной салат с хреном

Требуется: 1 корень хрена, 150 г свежей капусты, 100 г моркови, 50 г зеленого лука, 1 луковица, 1 яблоко, 100 г сметаны, зелень укропа, соль.

Способ приготовления. Хрен и морковь очищают и натирают на крупной терке. Капусту, лук, укроп мелко шинкуют, яблоки очищают от кожуры и сердцевины, нарезают соломкой. Все смешивают, добавляют соль, тщательно перемешивают и заправляют сметаной. Украшают зеленью петрушки.

Салат «Киевский»

Требуется: 300 г белокочанной капусты, 2 свежих яблока, 1 1/2 ст. л. майонеза, 50 г голландского сыра, 1 ст. л. измельченных орехов,

1/2 ч. л. корицы, 1 вареная морковь, зелень петрушки, соль, сахар, лимонная кислота.

Способ приготовления. Белокочанную капусту нашинковать, посыпать солью и перетереть. Свежие яблоки очистить, разрезать на 4 части, удалить сердцевину, нарезать соломкой и смешать с подготовленной капустой. Орехи подсушить, очистить и измельчить. Голландский сыр натереть на терке с мелкими круглыми отверстиями. В капусту с яблоками положить майонез, корицу, заправить по вкусу солью, сахаром, разведенной лимонной кислотой, перемешать и уложить горкой в салатник. Посыпать салат измельченной зеленью петрушки, орехами, тертым сыром и украсить фигурно нарезанной вареной морковью, веточками петрушки и листьями салата.

Салат из свежей капусты со сладким перцем

Требуется: 200 г белокочанной капусты, 200 г сладкого перца, 100 г свежих огурцов, 100 г красных томатов, 100 г ветчины, 20 г репчатого лука, 50 г майонеза, 5 г горчицы, 75 г отварного риса, соль по вкусу.

Способ приготовления. Белокочанную капусту нашинковать, сладкий перец нарезать полосками, свежий огурец кубиками, томаты — кружочками. Все смешать с отварным рисом и ветчиной, посолить, добавить горчицу. Посыпать мелко нарезанным луком, зеленью и приправить майонезом.

Салат «Витаминный» (по-таджикски)

Требуется: 300 г капусты, 100 г красного сладкого перца, 200 г моркови, 50 г зеленого

салата, 50 г шавеля, по 2 ст. л. зелени, укропа и петрушки, 1 стакан сметаны.

Способ приготовления. Подготовленные белокочанную капусту и перец стручковый сладкий нарезать тонкой соломкой, посолить и оставить на 10—15 минут. Салат зеленый, шавель, зелень укропа и петрушки мелко нарезать. Морковь натереть на терке. Подготовленные продукты соединить, заправить сметаной и подавать на стол в салатнике.

Салат из разных овощей

Требуется: по 200 г свежей капусты, сладкого стручкового перца и свежих помидоров, 3—4 яйца, по 1 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука и зелени петрушки с укропом, 2 ст. л. уксуса, 1 ч. л. горчицы, 1/2 стакана масла, 1 ч. л. сахарного песка, соль по вкусу.

Способ приготовления. Капусту нашинковать, слегка посолить и хорошо размять руками до появления сока. Помидоры нарезать тонкими кружочками. Печеный сладкий перец очистить от семян и кожицы, нашинковать тонкой соломкой. Овощи перемешать с зеленью и зеленым луком, посолить.

Приготовление соуса. 2 желтка сваренных вкрутую яиц растереть с сахарным песком и горчицей, постепенно вливать туда, непрерывно растирая, масло и в последнюю очередь влить уксус, хорошо размешать.

Залить этим соусом овощи. Сверху украсить нарезанными соломкой яичными белками, положив их в круг посредине салатника, а в центре насыпать горкой протертые через дуршлаг остальные желтки.

Салат по-румынски

Требуется: 100 г свежей белокочанной капусты, 100 г моркови, 15 г зеленого лука, 100 г яблок свежих, 150 г консервированной кукурузы, лимонный сок, 100 г сметаны, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления. Белокочанную капусту, морковь и зеленый лук нашинковать. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать на дольки и нашинковать. Все соединить с зернами консервированной кукурузы, заправить лимонным соком, сахаром и сметаной. Салат подавать в салатнике, украсив фигурно нарезанной морковью, яблоками, ломтиками лимона и зеленым луком.

Салат январский

Требуется: 200 г квашеной капусты, 150 г моркови, 200 г редьки, 100 г грецких орехов, 75 г растительного масла, 75 г капустного рассола, 75 г клюквенного сока.

Способ приготовления. В квашеную капусту добавив тертые морковь и редьку, толченые орехи. Все перемешать, заправить смесью масла, рассола и сока.

Салат с капустой и черной смородиной

Требуется: 200 г капусты, 100 г яблок, 120 г черной смородины, 50 г лука-порея, 50 г растительного масла, 1 ст. л. сахара, 1 лимон, салат листовой, зелень, соль, перец.

Способ приготовления. Капусту, яблоки и лук порей нашинковать соломкой. Черную смородину промыть и обсушить, подготовленные продукты уложить слоями в салатник на листья салата и украсить зеленью. Салатную заправку, приготовленную из растительного масла, сахарного песка, сока лимона, соли и перца, подать отдельно в соуснике.

Салат из свежей капусты с вареной свеклой

Требуется: 200 г белокочанной капусты, 1 свекла, 1 ст. л. растительного масла, сахар, лимонная кислота и соль по вкусу.

Способ приготовления. Мелко нарезанную белокочанную капусту посолить, перетереть до появления сока, отжать, смешать с нарезанной вареной свеклой. Добавить сахар, разведенный в воде с лимонной кислотой, и заправить растительным маслом.

Салат с маринованной капустой

Требуется: 400 г маринованной капусты, 200 г помидоров, 300 г ветчины, 50 г растительного масла, зелень, листья зеленого салата, сахар, тмин.

Способ приготовления. Маринованную капусту слегка отжать и заправить растительным маслом, сахаром и тмином. Нежирную ветчину нарезать тонкими ломтиками, на край каждого положить салат из маринованной капусты, свернуть рулетиками и разместить их на тарелке так, чтобы они не развернулись. Украсить блюдо мелкими листиками салата, дольками помидоров и зеленью.

Салат из краснокочанной капусты

Требуется: 1 кг капусты, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. 3%-го уксуса.

Способ приготовления. Капусту мелко нашинковать, положить в кипящую воду на 2 минуты, помешать, быстро откинуть на дуршлаг. Хорошо встряхнуть, положить в эмалированную кастрюлю, сбрызнуть лимонной кислотой или столовым уксусом и быстро перемешать (капуста приобретает красный цвет). Затем заправить растительным маслом, сахаром, солью и добавить уксус. Вкус салата должен быть остро-сладковатым.

Салат с майонезом по-польски

Требуется: 500 г краснокочанной капусты, 150 г кислых яблок, 60 г зеленого лука, 100 г майонеза, 4 ч. л. уксуса, соль по вкусу.

Способ приготовления. Краснокочанную капусту нарезать соломкой, сбрызнуть уксусом, добавить соль и слегка потереть. Зеленый лук мелко нарезать. Яблоки, очищенные от кожицы и сердцевины, натереть на крупной терке. Подготовленные продукты соединить, заправить майонезом и выложить в салатницу.

Салат из краснокочанной капусты с яблоками и горчичным соусом

Требуется: 500 г капусты, 200 г яблок, 80 г растительного масла, 2 яйца, 25 г горчицы, 30 г лимонного сока, соль.

Способ приготовления. Капусту нашинковать, из яблок удалить сердцевину и нарезать их соломкой. Яйца сварить вкрутую. Белок порубить. Желток растереть, соединить с горчицей и, непрерывно помешивая массу, ввести в нее теплое растительное масло. Затем добавить лимонный сок и перемешать. Капусту соединить с яблоками, белками яиц, добавить по вкусу соль. Выложить в салатницу и полить подготовленным соусом.

Салат из краснокочанной капусты с томатами и яблоками

Требуется: 600 г краснокочанной капусты, 2 ст. л. растительного масла, 2 томата, 1 яблоко, 2 ч. л. 9%-го уксуса, сахар, зелень петрушки и укропа, молотый перец, соль.

Способ приготовления. Краснокочанную капусту очистить, опустить на 10 минут в подсоленную воду (30 г соли на 1 л воды), промыть, разрезать вдоль кочерыжки и нашинковать в виде тонкой лапши. Посолить, дать постоять 15 мин., затем отжать, заправить по вкусу уксусом, сахаром, маслом, перцем и хорошо перемешать. Готовую капусту выложить горкой на блюдо, украсить кружочками красных томатов, сверху положить мелко нарезанные яблоки, очищенные от кожицы и сердцевины, посыпать зеленью укропа и петрушки.

Салат из краснокочанной капусты с яблоками и фасолью по-польски

Требуется: 500 г капусты, 100 г фасоли, 200 г яблок, зеленый лук, 80 г растительного масла, 1 ст. л. сахара, уксус, соль.

Способ приготовления. Обработанную капусту нарезать тонкой соломкой, бланшировать 3 минуты, откинуть на дуршлаг и охладить. Прибавить отваренную и охлажденную фасоль, натертые на крупной терке яблоки, мелко нарезанный зеленый лук, растительное масло, уксус, соль, сахар и все перемешать.

Салат из свежих овощей, краснокочанной капусты и орехов

Требуется: 1 кочан красной капусты, 2 сладких яблока, 1 корень хрена, 2 ст. л. крупно толченных ядер грецких орехов, 2 ст. л. уксуса (или сок 1/2 лимона), 1/2 винной рюмки крепкого вина, 2 щепотки соли, 1 щепотка сахара, 1 щепотка черного перца.

Способ приготовления. Очистить и обмыть кочан красной капусты, удалить кочерыжку. Капусту тонко нашинковать. Неочищенные яблоки измельчить на терке, удалив семена. Хрен также натереть, смешать с капустой, сбрызнуть лимонным соком и небольшим количеством воды, растворив в ней соль и сахар. Хорошо размешать, сбрызнуть вином и снова размешать, одновременно добавляя черный перец. Салат распределить на порции: каждую порцию посыпать толчеными орехами.

Салат из краснокочанной капусты с фруктами

Требуется: 200 г капусты, по 100 г апельсинов, мандаринов, груш и чернослива, 75 г апельсинового сока, 50 г оливкового масла, листовая салат, зелень.

Способ приготовления. Капусту мелко нашинковать и перетереть до образования сока. Апельсины и мандарины разделить на дольки и очистить от пленки. Крупные дольки апельсина нарезать поперек. Свежие груши очистить от кожуры, удалить сердцевину и нашинковать дольками. Сушеный чернослив запарить и освободить от косточек. Подготовленные продукты перемешать, заправить апельсиновым соком и растительным маслом и добавить лимонную кислоту. Готовый салат выложить горкой в салатник, украсить черносливом, листьями салата и другой зеленью.

Салат из краснокочанной и белокочанной капусты

Требуется: 100 г краснокочанной капусты, 100 г белокочанной капусты, 2 луковицы, 10 г тертого хрена, 1 ч. л. лимонного, яблочного или вишневого сока, 3 ст. л. растительного масла, 100 г хрустящих кукурузных хлопьев, зелень петрушки и укропа, соль.

Способ приготовления. Краснокочанную и белокочанную капусту нашинковать, посыпать солью, перетереть и перемешать, добавить мелко нарезанный лук, тертый хрен, соль, полить маслом, сверху посыпать хрустящими хлопьями и мелко нарубленной зеленью, сбрызнуть лимонным, яблочным или вишневым соком.

Салат из краснокочанной и цветной капусты

Требуется: По 200 г краснокочанной и цветной капусты, 200 г салатной заправки,

2 луковицы, 50 г маслин, листья зеленого салата, 2 яйца, зелень.

Способ приготовления. Краснокочанную капусту нарезать брусочками или шашечками, побланшировать и охладить. Цветную капусту отварить в подсоленной воде, охладить и разделить на мелкие кочешки. Репчатый лук нашинковать кольцами. Маслины очистить от косточек. Овощи уложить слоями на листья салата, полить заправкой, посыпать рубленой зеленью и украсить дольками вареного яйца и маслинами.

Салат из цветной капусты

Требуется: 1 небольшой кочан цветной капусты, 3-4 моркови, 3 ст. л. растительного масла, уксус, тмин, горчица, соль.

Способ приготовления. Вымытую и разделенную на мелкие кочешки цветную капусту и очищенную морковь опустить в кипящую подсоленную воду, к которой прибавить 1 ст. л. растительного масла, и сварить. Затем отцедить и нарезать: капусту кружочками, а морковь мелкими кубиками. Кружочки капусты уложить в салатник, посыпать нарезанной морковью и залить заправкой, приготовленной из части отвара, уксуса, остального растительного масла, горчицы по вкусу с добавлением соли. Салат выдержать 1/2 часа, после чего посыпать тмином.

Салат из цветной капусты и яиц

Требуется: 500 г цветной капусты, 2 яйца, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сахара, 30 г 3%-го уксуса, зеленый лук, перец, соль.

Способ приготовления. Сварить цветную капусту так, чтобы она не получилась очень мягкой. Разобрать на соцветия, залить растительным маслом, добавить уксус, соль, сахар, молотый черный перец. Сложить в салатник, посыпать мелко нарезанными яйцами, зеленым луком.

Салат из цветной капусты с яйцом и зеленым луком

Требуется: 400 г цветной капусты, 1 ст. л. подсолнечного масла, 1 яйцо, 1 ст. л. 9%-го уксуса, 25 г зеленого лука, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления. Цветную капусту разобрать на мелкие кочешки, промыть в холодной воде, выложить в кастрюлю, залить подсоленной водой и варить 20—30 мин. Откинуть на дуршлаг, охладить. Залить капусту подсолнечным маслом, уксусом, добавить сахар и перец, сверху посыпать измельченным вареным яйцом и зеленым луком.

Салат из цветной капусты с огурцами, морковью и зеленым луком

Требуется: 150 г цветной капусты, 1 морковь, 1 огурец, 40 г зеленого лука, 1 яйцо, 200 г майонеза, 20 г соуса «Южный», соль и зелень петрушки по вкусу.

Способ приготовления. Свежие огурцы и морковь нарезать тонкими ломтиками, смешать с разобранной на кочешки отварной цветной капустой и нарезанным зеленым луком. Заправить половиной

нормы майонеза и соусом «Южный». На десертную тарелку горкой выложить овощи, а на нее — половинки яиц. Полить майонезом. Украсить зеленым салатом. Посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат из цветной капусты с яблоками и виноградом

Требуется: 200 г цветной капусты, 200 г помидоров, 200 г огурцов, 200 г яблок, 100 г зеленого консервированного горошка, 200 г винограда, 1 стакан сметаны, зелень.

Способ приготовления. Капусту цветную отварить и разобрать на соцветия. Приготовленные яблоки, огурцы и помидоры нарезать тонкими ломтиками. Все овощи соединить вместе, добавить зеленый горошек, виноград, все осторожно перемешать. Перед подачей на стол полить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Салат из цветной капусты с арбузом, томатами и фруктами

Требуется: 150 г цветной капусты, 100 г томатов, 150 г арбуза, 150 г груш, 200 г сметанного соуса, зеленый салат.

Способ приготовления. Мякоть арбуза нарезать крупными кубиками; груши, очищенные от кожицы и сердцевины, нарезать дольками. В середину салатника положить листики салата, на них горкой разместить кочешки вареной цветной капусты, вокруг букетиками нарезанные фрукты, арбузы и томаты. Полить сметанным соусом.

Салат из цветной капусты с молочными продуктами

Требуется: 1 кочан цветной капусты, 1 стакан кефира, простокваши или йогурта, 2 ст. л. растительного масла, соль и сахар по вкусу.

Способ приготовления. Цветную капусту разобрать на мелкие кочешки и отварить в кипящей подсоленной воде. Кефир взбить с растительным маслом, солью, сахаром и этой смесью залить капусту.

Салат из цветной капусты с орехами и брынзой

Требуется: 500 г цветной капусты, 100 г брынзы, 2 ст. л. рубленых ядер грецких орехов, 2 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, 100 г кефира, 2 ст. л. сметаны, соль по вкусу.

Способ приготовления. Цветную капусту мелко порубить, смешать с измельченными ядрами грецких орехов, зеленым луком, нарезанной мелкими кубиками брынзой. Полить салат подсоленной взбитой смесью кефира и сметаны.

САЛАТЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Салат картофельный

Требуется: 8 шт. картофеля, 50 г зеленого лука, 4—5 ст. л. растительного масла, сок лимона или 3 ст. л. 3%-го уксуса, зелень, перец.

Способ приготовления. Нарезать тонкими ломтиками отварной картофель, добавить перец, мелко нарубленный зеленый лук, посолить по вкусу. Заправить растительным маслом, соком лимона или уксусом и перемешать.

Положить в салатник, посыпать рубленым укропом или зеленым луком. Блюдо можно украсить веточками петрушки.

Салат из картофеля с зеленью

Требуется: 7 шт. картофеля, 250 г зеленого лука, 2 дольки чеснока, 3—4 соленых огурца, 2 ст. л. зелени, 4 ст. л. растительного масла, 1/2 ст. л. майонеза, соль.

Способ приготовления. Очистить и отварить картофель, слить отвар и обсушить. В горячий картофель положить нарубленный зеленый лук, петрушку и укроп, растертый с солью чеснок, растительное масло и деревянным пестиком истолочь в однородную массу. Добавить нарезанные кубиками огурцы, хорошо перемешать и посолить по вкусу. Из полученной массы сделать рулет, положить его в салатник, полить майонезом и посыпать сверху зеленым луком.

Салат «Зеленый»

Требуется: 400 г картофеля, 1 огурец, 2 ст. л. растительного масла, 2 пучка укропа, 1 пучок петрушки, салатный соус.

Способ приготовления. Картофель, отваренный в кожуре, очистить теплым, нарезать ломтиками, заправить, постепенно добавляя соус. Дать массе

постоять в течение 2 ч. Огурец нарезать кружочками и слегка посолить, выдержать, пока не даст сок. Укроп и петрушку мелко нарезать. Зелень и огурец вместе с соком добавить в салат. Растительное масло (можно с добавлением горячей кипяченой воды) влить в салат и все перемешать. Салат надо еще немного выдержать (можно оставить его в прохладном месте до следующего дня).

Салат из картофеля с луком и кислым молоком

Требуется: 1 стакан отварного размятого картофеля, 1 ч. л. мелко натертого лука, 3 ст. л. кислого молока, 1/2 ч. л. горчицы, 1/2 ч. л. соли, 250 г майонеза.

Способ приготовления. Майонез, кислое молоко, горчицу, соль, лук выкладывают в глубокую миску и тщательно вымешивают. Добавляют размятый картофель и слегка размешивают. Подают в качестве гарнира к сосискам.

Салат картофельный с горчичным соусом

Требуется: 4 шт. картофеля, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ч. л. муки, 3 ст. л. горчицы, 1 луковица, 1 ч. л. уксуса, 1/4 стакана воды, 1 ч. л. сахара, соль.

Способ приготовления. Сваренный в коже картофель очистить и нарезать ломтиками. Отдельно приготовить соус: слегка подрумянить на сковороде муку с маслом, добавить мелко нарубленный лук, соль, сахар, столовую горчицу, тонкие ломтики

лимона. Соус закипятить, размешивая ложкой, пока он не загустеет, после чего в него положить картофель. Подать к столу в холодном виде.

Картофельный салат с редькой

Требуется: 400 г картофеля, 1 редька, 3 луковицы, 50 г растительного масла, соль, зелень.

Способ приготовления. Картофель, отваренный в кожуре, очистить, остудить и нарезать тонкими ломтиками. Добавить натертую на крупной терке редьку и мелко нарезанный лук. Влить в салат масло, посолить, перемешать. Выложить в салатницу, посыпать зеленью.

Салат «Грибок»

Требуется: 4 картофелины, 2 помидора, 1 огурец, 1 ст. л. масла, 2 яйца, 150 г зеленого лука, 3/4 стакана сметаны, зелень, соль.

Способ приготовления. Картофель очистить, придав ему форму ножки гриба (в виде конуса со срезанной верхушкой), и варить до готовности в подсоленной воде. Вареный картофель охладить, поставить утолщенным концом на закусочную тарелку, а сверху положить срезанную верхушку помидора, украшенную мелкими кусочками сливочного масла «под мухомор».

Вареные яйца нашинковать, добавить мелко нарезанный зеленый лук, посолить, полить сметаной, перемешать. Полученную массу положить на тарелку вокруг картофельных «грибов» и посыпать зеленью укропа или петрушки. По краям салата уложить нарезанные тонкими кружочками свежие огурцы.

Салат картофельный с яблоками

Требуется: 3 шт. картофеля, 1—2 яблока, 70 г сельдерея, 100 г зеленого салата, 4 ст. л. сметаны или майонеза (1/2 стакана салатной заправки), соль.

Способ приготовления. Сваренный картофель и свежие яблоки очистить, нарезать мелкими ломтиками, а корень сельдерея соломкой. Прибавить нарезанный зеленый салат, посолить по вкусу. Все перемешать и полить сметаной, можно майонезом или салатной заправкой.

Салат картофельный с яблоками и яйцом

Требуется: 3 шт. картофеля, 1—2 яблока, 1 помидор, 1 шт. свеклы, 6—8 листиков зеленого салата, укроп, 1—2 яйца, 1/2 стакана салатной заправки, соль.

Способ приготовления. Сваренный в кожуре картофель очистить и нарезать тонкими ломтиками. Свежие очищенные яблоки, корень сельдерея нарезать соломкой, смешать с ломтиками картофеля, полить салатной заправкой. Положить горкой в салатник на листики зеленого салата, а по краям колокольчики из белка вареного яйца, наполненного рубленой свеклой. Сверху салат посыпать рублеными желтками, украсить дольками красного помидора и зеленого укропа.

Салат картофельный с яйцами и луком

Требуется: 500 г картофеля, 2 яйца, 2 луковицы, 1 соленый огурец, 125 г сливочного

масла, 1 ст. л. уксуса, соль, молотый черный перец, зелень петрушки.

Способ приготовления. Картофель, очищенный, отваренный на пару и охлажденный, нарезать крупными ломтиками; каждое яйцо, сваренное вкрутую, разрезать на 4 части. Лук, нарезанный кольцами, обжарить в сливочном масле. Огурец нарезать кружочками. Все смешать, заправить уксусом, смешанным с перцем и солью. Посыпать салат мелко нарезанной зеленью петрушки, дать ему постоять.

Салат картофельный с грибами

Требуется: 4 шт. картофеля, 100 г грибов, 1 луковица, 1 соленый огурец, 4 ст. л. сметаны или майонеза или 1/2 стакана сметанной заправки, соль.

Способ приготовления. Сваренный в кожуре картофель очистить, нарезать мелкими ломтиками, добавить нашинкованные соленые или маринованные грибы и огурцы, репчатый лук, посолить по вкусу, заправить сметаной, можно майонезом или салатной заправкой.

Салат «Новогодний»

Требуется: 500 г картофеля, 2 соленых огурца, 3 ст. л. майонеза, 6 сваренных вкрутую яиц, сок лимона, соль.

Для украшения: сладкий красный перец.

Способ приготовления. Отварить картофель, нарезать его кубиками, тщательно перемешать с мелко нарезанными огурцами, заправить солью,

соком лимона, майонезом. Смесь выложить на продолговатое блюдо, смоченной в воде ложкой сделать 6 углублений, в которые поставить по одному яйцу тупым концом вниз, полив майонезом. Из стручков перца вырезать кружочки, покрыть ими верхнюю часть яиц и с помощью спички нанести на перекрестки из охлажденного майонеза, чтобы придать яйцам сходство с мухоморами.

Картофельный салат по-эстонски

Требуется: 600 г картофеля, 1 огурец, 2 яйца, 2 ст. л. растительного масла, 5 ст. л. сметаны, 1 ст. л. лимонного сока, 2 зубка чеснока, по 1/2 ч. л. соли и сахара.

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

Салат картофельный со свежими огурцами, помидорами и сметаной

Требуется: 300 г картофеля, 100 г огурцов, 100 г помидоров, 150 г сметаны, зеленый лук, листья зеленого салата, зелень укропа, соль.

Способ приготовления. Картофель отварить, нарезать кубиками, огурцы и помидоры нарезать ломтиками, все смешать с мелко нарезанным зеленым луком, посолить, заправить сметаной. Выложить на блюдо, выстланное листьями зеленого салата, посы-

пать зеленью укропа и украсить помидорами и огуречной стружкой.

Салат из картофеля, сельдерея и майонеза

Требуется: 300 г картофеля, 250 г корня сельдерея, 200 г огурцов, 1 яйцо, 200 г майонеза, соль.

Способ приготовления. Обработанный и тщательно промытый молодой сельдерей нашинковать тонкой соломкой, вареный картофель и свежие огурцы нарезать тонкими ломтиками, часть яиц измельчить. Подготовленные продукты смешать и заправить майонезом, солью, молотым перцем. Салат украсить дольками вареных яиц, огурцами и сельдереем.

Салат из картофеля, огурцов и горошка

Требуется: 200 г картофеля, по 100 г свежих и соленых огурцов, 200 г моркови, 100 г консервированного зеленого горошка, 100 г яблок, 150 г майонеза, зелень.

Способ приготовления. Картофель и морковь вареные, огурцы нарезать кубиками, яблоки дольками, все перемешать, заправить майонезом, украсить зеленью.

Салат картофельный с солеными огурцами и свеклой

Требуется: 200 г картофеля, 200 г свеклы, 200 г соленых огурцов, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, 1/2 стакана мелко нарезанной зелени петрушки, уксус, соль.

Способ приготовления. Картофель в кожуре запечь в духовке, затем очистить, нарезать ломтиками и смешать с мелко нарубленными огурцами, репчатым луком и зеленью петрушки. Свеклу тоже испечь, очистить, добавить в салат. Все перемешать, посолить, заправить маслом и уксусом.

Салат картофельный со свежими огурцами и помидорами

Требуется: 5 шт. картофеля, 2 огурца, 2 помидора, 1 луковица, 1/2 стакана салатной заправки, укроп, 3 листика зеленого салата.

Способ приготовления. Сваренный в кожуре картофель очистить, охладить и нарезать тонкими ломтиками. Перемешать с мелко нарубленным репчатым луком, посолить и полить частью салатной заправки. Положить горкой в салатник, по краям — кружочки огурца, а сверху — дольки помидора. Блюдо полить оставшейся заправкой, украсить листьями зеленого салата, веточками укропа.

Салат картофельный с солеными огурцами, консервированным перцем и горошком

Требуется: 400 г картофеля, 2 соленых огурца, 75 г репчатого лука, 100 г сладкого консервированного перца, 75 г моркови, 150 г консервированного зеленого горошка, 150 г сметаны или майонеза, соль.

Способ приготовления. Картофель и морковь, отваренные в кожуре, остудить, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Добавить зеленый горошек, мелко нарезанные огурцы, перец, лук. Все пе-

ремешать, посолить, заправить сметаной или майонезом.

Салат картофельный с огурцами и капустой

Требуется: 3 шт. картофеля, 1 соленый огурец, 75 г квашеной капусты, 1 луковица или 60 г зеленого лука, 1 морковь, 4 ст. л. сметаны или майонеза (1/2 стакана салатной заправки), соль.

Способ приготовления. К сваренному в кожуре, очищенному и нарезанному мелкими ломтиками картофелю добавить нашинкованные лук, морковь, соленые огурцы, квашеную капусту. Готовое блюдо посолить по вкусу, полить сметаной, можно майонезом или салатной заправкой.

Салат картофельный с квашеной капустой и сельдереем

Требуется: 500 г картофеля, 400 г квашеной капусты, 1 луковица, 200 г корня сельдерея, 75 г растительного масла, соль, сахар.

Способ приготовления. Картофель и корень сельдерея, отваренные отдельно и очищенные, нарезать брусочками, добавить квашеную капусту, мелко нарезанный репчатый лук. Заправить салат растительным маслом, солью, сахаром.

Салат венгерский

Требуется: 300 г картофеля, 300 г цветной капусты, 50 г корня хрена, 2 лимона, 1 ст. л.

растительного масла, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления. Очищенный и отваренный картофель нарезать соломкой, капусту припустить, разделить на соцветия и смешать с картофелем. Добавить натертый на мелкой терке хрен, заправить салат лимонным соком, маслом, посолить, тщательно перемешать.

Салат из картофеля и стручковой фасоли

Требуется: 400 г картофеля, 300 г стручковой фасоли, 100 г майонеза, сахар, соль, уксус.

Способ приготовления. Картофель, отваренный в кожуре, очистить, остудить, нарезать мелкими кубиками. Стручки фасоли очистить от жилок, опустить в кипящую воду, подсолennую и подсахаренную, сварить. Затем остудить, смешать с картофелем, добавить соль, сахар и уксус. Залить майонезом.

Салат из овощей с майонезом

Требуется: 300 г картофеля, 120 г стручковой фасоли, 150 г соленых огурцов, 150 г помидоров, 100 г сладкого перца, 2 яйца, 150 г майонеза, 15 г соуса «Южный», 50 г зеленого салата, зелень, соль.

Способ приготовления. Картофель сварить и очистить. Огурцы очистить от кожицы и семян. Стручки фасоли отварить. Перец обработать и нарезать соломкой. Помидоры ошпарить, снять кожицу и удалить семена. Картофель и огурцы нарезать мелкими кубиками. Помидоры мелко нарезать, яйца

изрубить, салат зеленый и стручки фасоли нарезать соломкой. Все эти продукты соединить и заправить майонезом, смешанным с соусом «Южный», рублеными огурцами и зеленью, уложить в салатницу горкой и украсить зеленым салатом и зеленью.

Салат картофельный с фасолью и горчицей

Требуется: 300 г картофеля, 50 г сухой фасоли, 75 г сметаны, сок лимона, горчица, помидоры, зелень, сахар, перец, соль.

Способ приготовления. Фасоль промыть, замочить на 12 часов, варить в той же воде до мягкости. Горячий вареный картофель нарезать тонкими кружочками, смешать с вареной фасолью и заправить сметаной, растертой с солью, горчицей, перцем, сахаром, соком лимона. Украсить помидорами, зеленью.

Охотничий салат

Требуется: 400 г картофеля, 100 г гороха, 50 г репчатого лука, 200 г оливкового масла, 300 г томатов, 1 яйцо, 1 ст. л. горчицы, 1 ст. л. белого вина, молотый черный перец, уксус, соль.

Способ приготовления. Картофель, отваренный на пару, очистить, нарезать ломтиками. Приготовить соус из уксуса, белого вина, оливкового масла, соли, перца (всего 2 ст. л.). Полить соусом картофель. Горох отварить. Лук разрезать на тонкие ломтики. Приготовить подливу из яичного желтка, оливкового масла и горчицы. Выложить картофель, горох

и лук в салатницу, залить подливой, перемешать, добавив томаты, нарезанные мелкими ломтиками.

Салат из картофеля и зеленого горошка

Требуется: 500 г картофеля, 3 яйца, 50 г зеленого консервированного горошка, 100 г майонеза, 40 г заливки от зеленого горошка, зеленый лук

Способ приготовления. Сваренный в мундире картофель очистить, нарезать кубиками, вареные яйца мелко порубить. Смешать, добавив зеленый горошек. Майонез тщательно перемешать с заливкой от зеленого горошка и этой смесью заправить салат. Украсить дольками яйца и зеленым луком.

Салат картофельный со свеклой

Требуется: 500 г картофеля, 250 г свеклы, 25 г сухой фасоли, 10 г растительного масла, уксус, зелень, перец, соль.

Способ приготовления. Картофель сварить, очистить, испечь или сварить свеклу, нарезать все ломтиками, добавить вареную фасоль, перец, соль, растительное масло, уксус, рубленую зелень. Все перемешать.

Салат картофельный с хреном

Требуется: 400 г вареного картофеля, 150 г вареной свеклы, 25 г мелко натертого хрена, 150 г растительного масла, 1 сваренное вкрутую яйцо, соль, черный перец.

Способ приготовления. Вареные картофель и свеклу очищают и нарезают кубиками, добавляя мелко натертый хрен, соль, перец, заправляют растительным маслом и выдерживают 1—2 часа в холодильнике. Готовят соус из желтка и растительного масла. Салат заправляют яичным соусом, выкладывают в салатник и украшают кольцами вареного белка.

Салат из картофеля с маринованным перцем

Требуется: 4—6 картофелин, 4 стручка маринованного перца, 2 яйца, по 100 г зеленого лука, горчичной заправки, 3—4 листа зеленого салата, соль.

Способ приготовления. Вареный картофель, маринованный перец нарезать мелкими кубиками, соединить. Добавить мелко нарезанные листья салата и часть зеленого лука. Посолить, заправить горчичной заправкой, перемешать.

При подаче на стол украсить кружками яиц и зеленым луком.

Салат картофельный с кукурузой

Требуется: 500 г картофеля, 300 г консервированной кукурузы, 50 г растительного масла, зеленый лук, уксус, сахар, перец, соль.

Способ приготовления. Вареный холодный картофель нарезать ломтиками. Кукурузу смешать с картофелем. Заправить растительным маслом, уксусом, солью, сахаром и перцем. Уложив в салатницу горкой, посыпать зеленым луком.

Салат витаминный

Требуется: 500 г картофеля, 200 г консервированного зеленого горошка, 300—400 г зеленого салата, пучок редиски, зелень петрушки.

Для соуса: 1 яичный желток, 100 г растительного масла, 1 ч. л. лимонного сока, сахар-пудра, молотый черный перец, 1 ч. л. горчицы, 50 г натурального белого вина, 2 ст. л. сметаны, соль.

Способ приготовления. Картофель варят в кожуре, охлаждают, нарезают кубиками, салат — лапшой, редиску — кружочками, солят. Затем смешивают картофель, горох, салат, редиску и заливают соусом.

Приготовление соуса. Яичный желток растирают с соком лимона, сахаром-пудрой, солью, порциями домешивают растительное масло. Когда желток полностью вберет в себя масло, добавляют горчицу, сметану, вино, по вкусу добавляют еще сахар, соль, лимонный сок, молотый черный перец.

Перед подачей на стол хорошо охлаждают.

Салат из молодого картофеля с овощами

Требуется: 2 шт. картофеля, 1 морковь, 1 свежий огурец, 4 шт. редиса, 2 шт. сладкого перца, 75 г салата, 50 г зеленого лука, 1 яйцо, 2 помидора, 4 ст. л. сметаны, зелень петрушки или укропа, соль.

Способ приготовления. Молодой картофель и морковь отварить и охладить. Зеленый лук мелко нарубить, свежие огурцы, красный редис нарезать кружочками, листья салата — на 3—4 части, сладкий стручковый перец (освобожденный от семян) — соломкой, крутые яйца и свежие помидоры — полу-

кружочками. Все перемешать, посолить и заправить сметаной. При подаче на стол посыпать зеленью петрушки или укропа.

Весенний салат с картофелем

Требуется: 500 г картофеля, 500 г огурцов, 150 г редиса, 30 г зеленого салата, 70 г зеленого горошка, по 2 ст. л. майонеза и сметаны, зеленый лук, горчица, соль, перец.

Способ приготовления. Отваренный в кожуре картофель очистить, свежие огурцы, редис, салат и зеленый лук тонко нарезать и смешать с консервированным горошком. Заправить сметаной пополам с майонезом, посолить, поперчить.

Полевой салат

Требуется: 500 г картофеля, 500 г моркови, 150 г репы, 150 г свеклы, 3 яйца, 150 г сельди иваси (филе), 150 г сметаны, зелень, перец.

Способ приготовления. Вареный картофель, морковь, репу, свеклу, свежие огурцы нарезать мелкими кубиками. Желтки сваренных вкрутую яиц и филе сельди мелко нарубить. Заправить салат майонезом, молотым черным перцем, посолить и наполнить им половинки оставшихся сваренных вкрутую яичных белков. Украсить сверху кусочками филе, посыпать зеленью петрушки и эстрагона и поместить на салат.

Салат картофельный с овощами

Требуется: 1 кг картофеля, 100 г репчатого лука, 200 г помидоров, 200 г соленых или

маринованных огурцов, 180 г зеленого сладкого перца, 3 ч. л. горчицы, соль, перец, уксус, растительное масло.

Способ приготовления. Сварить картофель/очистить от кожуры и нарезать кружочками, нарезать тонкими кружочками головку лука, вымытые помидоры, соленые или маринованные огурцы, сладкий зеленый перец. Все это положить вместе с картофелем слоями в салатник, поперчить, полить уксусом и растительным маслом. Можно добавить 2—3 ч. л. разведенной горчицы.

Салат «Ориенталь» летний

Требуется: 500 г молодого картофеля, 30 г зеленого лука, 1 огурец, 2 сладких перца, 3 томата, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. растительного масла, укроп, зеленый салат.

Способ приготовления. Очищенный и отваренный молодой картофель, огурец, томаты нарезать ломтиками и смешать с зеленью лука и укропа. Сладкий перец освободить от семян и нарезать соломкой. Все перемешать, добавить масло, лимонный сок, соль. При подаче на стол украсить блюдо листьями салата.

Салат по-французски

Требуется: 200 г картофеля, 250 г сладкого перца, 500 г помидоров, 50 г репчатого лука, по 50 г зелени петрушки и укропа, 50 г изюма, 300 г сметаны, 50 г растительного масла, соль, перец.

Способ приготовления. Перец очищают от сердцевины. Помидоры очищают от кожицы. Отварной картофель очищают от кожуры. Все овощи нарезают мелкими кубиками, добавляют мелко нарубленный репчатый лук, зелень петрушки, укроп, изюм, солят, посыпают черным перцем и перемешивают. Растительное масло смешивают со сметаной, добавляют к овощам, оставляют на некоторое время.

Салат овощной по-польски

Требуется: 300 г картофеля, 120 г моркови, 100 г корня сельдерея, 100 г корня петрушки, 80 г сухой фасоли, 100 г соленых огурцов, 100 г яблок, 2 яйца, 80 г маринованных грибов, 200 г майонеза, горчица, сахар, уксус, перец, соль.

Способ приготовления. Яйца отварить вкрутую. Фасоль отварить и охладить. Картофель, морковь, сельдерей, петрушку также отварить и очистить. Овощи, яйца, яблоки, огурцы и грибы нарезать мелкими кубиками, добавить фасоль, майонез, соль, сахар, горчицу и все перемешать. Салат залить майонезом, украсить кружочками вареного яйца, помидорами и листьями салата.

Салат арлезианский

Требуется: 300 г картофеля, 2 томата, 1 баклажан, 150 г маслин, 3 небольших корня хрена, соль.

Способ приготовления. Очищенный и отваренный картофель нарезать кружочками. Сырые баклажаны и томаты очистить от кожицы, нарезать так же.

Хрен натереть на терке. Овощи и картофель перемешать, посолить, добавить маслины.

Салат из картофеля и патиссонов

Требуется: 600 г картофеля, 300 г патиссонов, 2 яйца, 50 г зеленого консервированного горошка, 50 г зеленого лука, 200 г майонеза, зелень, листья зеленого салата, соль.

Способ приготовления. Сваренный в мундире картофель (охлажденный) и сваренные до готовности охлажденные патиссоны нарезать тонкими ломтиками, добавить зеленый горошек, мелко нарезанные зеленый лук и вареные яйца, смешать, залить майонезом, посолить и осторожно перемешать. Украсить листьями зеленого салата, яйцом, зеленым луком и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Салат из картофеля, овощей и сельди

Требуется: 2 шт. картофеля, 1 сельдь, 1 яйцо, 1 огурец, 1 помидор, 30 г зеленого салата, 1/2 луковицы, 20 г зеленого лука, 30 г консервированного или отварного горошка, 100 г майонеза, укроп, соль.

Способ приготовления. Картофель, крутые яйца, свежие помидоры и огурцы нарезать тонкими полукружочками, филе сельди — ровными ломтиками, листики салата — соломкой. Лукрепчатый и зеленый мелко порубить. Все смешать, добавить зеленый горошек, заправить майонезом и посолить по вкусу. При подаче на стол посыпать мелко нарубленной зеленью укропа.

Содержание

ОВОЩНЫЕ САЛАТЫ

Салат из сельдерея с ореховым соусом	3
Салат весенний с маринованными огурцами	4
Салат из свежих овощей с яйцами	4
Салат из зеленого лука, сыра и яиц	5
Салат из лука-порей и маслин	5
Салат из репчатого лука	5
Луковый салат	6
Салат из зеленого лука с яйцом и горчицей	7
Салат из зеленого лука с огурцами	7
Салат из редиса с яблоками и маринованными огурцами	7

САЛАТЫ ИЗ МОРКОВИ	8
Салаты из моркови с орехами	8
Салат из моркови с медом	8
Салат из моркови и яблок со сметаной	8
Салат из яблок и моркови с грецкими орехами	9
Салат из свежих овощей с медом	9
Салат из моркови, яблок и изюма	10
Салат из яблок, моркови и брынзы	10
Салат из сельдерея и моркови	11
Салат из сырых овощей	11
Салат из сырых тертых овощей и яблок	11

САЛАТЫ ИЗ ОГУРЦОВ	12
Салат из моркови, свеклы и огурцов	12
Салат из свежих огурцов в сметане	12
Салат из огурцов в горчичном соусе	13
Салат из свежих огурцов и зеленого лука	13
Украинский салат из огурцов	13
Салат из свежих огурцов	14
Венгерский салат из огурцов	14
Огурцы с зеленым салатом	15
Салат из огурцов по-гречески	15
Салат из огурцов и яиц	15
Салат «Здоровье»	16
Салат «Чим-чик-тили»	16
Салат из соленых огурцов и свежих помидоров	17

Салат из соленых или маринованных огурцов с красным перцем	17
САЛАТЫ ИЗ ПОМИДОРОВ	17
Салат из помидоров по-арабски	17
Салат из помидоров с хреном	18
Салат из помидоров и зеленого горошка	18
Салат из помидоров с чесноком и томатным соусом	18
Салат «Мельничный»	19
Салат из риса с помидорами	19
Салат из риса с овощами	20
Салат осенний	20
Салат из свежих красных помидоров (по-гречески)	21
Забавный салат из помидоров	21
Салат из помидоров, яиц и огурцов	22
Салат из овощей с яйцами	22
Салат по-ковбойски	22
Салат из помидоров с яйцами	23
Салат из помидоров, яиц и сыра	23
Салат из помидоров и цветной капусты	23
Салат из свежих помидоров, майонеза и кислого молока	24
Салат из свежих помидоров с заправкой из кислого молока	24
Салат из помидоров и яблок со сметаной	25
САЛАТЫ ИЗ КАПУСТЫ	25
Салат из белокочанной или краснокочанной капусты	25
Салат из свежей капусты с чесноком	26
Салат из белокочанной капусты (особый)	26
Салат из капусты по-корейски	27
Салат из зеленой капусты, лука и огурцов	27
Салат пикантный китайский	28
Салат русский	28
Салат из свежей капусты и моркови с медом и горчицей	29
Салат «Карпатский»	29
Салат из белокочанной капусты и чернослива	30
Овощной салат с хреном	30
Салат «Киевский»	30
Салат из свежей капусты со сладким перцем	31

Салат «Витаминный» (по-таджикски)	31
Салат из разных овощей	32
Салат по-румынски	33
Салат январский	33
Салат с капустой и черной смородиной	33
Салат из свежей капусты с вареной свеклой	34
Салат с маринованной капустой	34
Салат из краснокочанной капусты	35
Салат с майонезом по-польски	35
Салат из краснокочанной капусты с яблоками и горчичным соусом	35
Салат из краснокочанной капусты с томатами и яблоками	36
Салат из краснокочанной капусты с яблоками и фасолью по-польски	36
Салат из свежих овощей, краснокочанной капусты и орехов	37
Салат из краснокочанной капусты с фруктами	37
Салат из краснокочанной и белокочанной капусты	38
Салат из краснокочанной и цветной капусты	38
Салат из цветной капусты	39
Салат из цветной капусты и яиц	39
Салат из цветной капусты с яйцом и зеленым луком	40
Салат из цветной капусты с огурцами, морковью и зеленым луком	40
Салат из цветной капусты с яблоками и виноградом	41
Салат из цветной капусты с арбузом, томатами и фруктами	41
Салат из цветной капусты с молочными продуктами	42
Салат из цветной капусты с орехами и брынзой	42
САЛАТЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	42
Салат картофельный	42
Салат из картофеля с зеленью	43
Салат «Зеленый»	43
Салат из картофеля с луком и кислым молоком	44
Салат картофельный с горчичным соусом	44
Картофельный салат с редькой	45

Салат «Грибок».....	45
Салат картофельный с яблоками.....	46
Салат картофельный с яблоками и яйцом.....	46
Салат картофельный с яйцами и луком.....	46
Салат картофельный с грибами.....	47
Салат «Новогодний».....	47
Картофельный салат по-эстонски.....	48
Салат картофельный со свежими огурцами, помидорами и сметаной.....	48
Салат из картофеля, сельдерея и майонеза.....	49
Салат из картофеля, огурцов и горошка.....	49
Салат картофельный с солеными огурцами и свеклой.....	49
Салат картофельный со свежими огурцами и помидорами.....	50
Салат картофельный с солеными огурцами, консервированным перцем и горошком.....	50
Салат картофельный с огурцами и капустой.....	51
Салат картофельный с квашеной капустой и сельдереем.....	51
Салат венгерский.....	51
Салат из картофеля и стручковой фасоли.....	52
Салат из овощей с майонезом.....	52
Салат картофельный с фасолью и горчицей.....	53
Охотничий салат.....	53
Салат из картофеля и зеленого горошка.....	54
Салат картофельный со свеклой.....	54
Салат картофельный с хреном.....	54
Салат из картофеля с маринованным перцем.....	55
Салат картофельный с кукурузой.....	55
Салат витаминный.....	56
Салат из молодого картофеля с овощами.....	56
Весенний салат с картофелем.....	57
Полевой салат.....	57
Салат картофельный с овощами.....	57
Салат «Ориенталь» летний.....	58
Салат по-французски.....	58
Салат овощной по-польски.....	59
Салат арлезиянский.....	59
Салат из картофеля и патиссонов.....	60
Салат из картофеля, овощей и сельди.....	60

www.infanata.org

Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления только на локальном компьютере! Скачав файл, вы берёте на себя полную ответственность за его дальнейшее использование и распространение. Начиная загрузку, вы подтверждаете своё согласие с данными утверждениями!

Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах, и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена! По вопросам приобретения печатной или электронной версии данной книги обращайтесь непосредственно к законным издателям, их представителям, либо в соответствующие организации торговли!

www.infanata.org