



САЛАТЫ



издательство «Урал Л.Т.Д.»

СОДЕРЖАНИЕ

Салаты из сырых овощей	5	Салат из цветной капусты с орехами и брынзой	29
Салат морковный	6	Салат из цветной капусты с анчоусами	30
Морковный салат с сельдереем	7	Салат из стручковой фасоли	31
Салат из тыквы	8	Салат из темной фасоли	32
Салат из тыквы и яблок	9	Винегрет с фасолью и грибами	33
Салат из крапивы	10	Салат из фасоли с зеленью	34
Салат «Летний»	11	Салат из фасоли с цветной капустой	35
Салат из белокочанной капусты и чернослива	12	Салат гороховый с яблоками	36
Салат из капусты со сладким перцем	13	Салат «Лакомка»	37
Салат из календулы	14	Салат из одуванчика	38
Салат из огурцов с маслинами	15	Салат «Лето»	39
Салат из редиса и огурцов	16	Салат из картофеля и перца	40
Салат из тыквы и слив	17	Салат слоеный с черносливом	41
Салат из помидоров с сыром	18	Салат слоеный с яблоками	42
Салат из помидоров с сыром и маслинами	19	Салат «Русский»	43
Салат из свеклы с орехами, черносливом и изюмом	20	Салат «Быстрый»	44
Пестрый весенний салат	21	Салат из баклажанов и салями	45
		Салат из баклажанов с помидорами	46
		Салат картофельный с орехами	47
		Салат «Изысканный»	48
Салаты из вареных овощей	22	Салаты из грибов	49
Салат фруктово-овощной	23	Салат грибной	50
Салат из морской капусты с яйцами	24	Салат грибной с овощами	51
Салат морковный с курагой и апельсинами	25	Салат грибной с кальмарами	52
Винегрет с фруктами	26	Салат грибной с яблоками	53
Салат по-китайски	27	Салат грибной с курицей	54
Салат из цветной капусты с сыром и чесноком	28	Салат грибной с сельдью	55
		Салат грибной с орехами	56



Салат грибной «Деликатесный»	57
Салат грибной с апельсинами	58
Салат грибной с рисом	59
Салат грибной с печенью	60
Салат «Для гостей»	61
Салат «Смак»	62
Салат из шампиньонов и свежих огурцов	63

Салаты из рыбы и нерыбных морепродуктов

Салат с рыбой и макаронами	65
Салат рисовый с тунцом и оливками	66
Салат с консервированной рыбой и рисом	67
Винегрет рыбный	68
Салат из рыбы	69
Салат «Интересный»	70
Салат с крилем	71
Салат с креветками и грибами	72
Зеленый салат с креветками	73
Салат с икрой	74
Салат из свежих огурцов с крабами	75
Салат из крабов с яблоками и огурцами	76
Салат с рыбой и крабами	77
Салат из сельди, картофеля и зеленой фасоли	78
Салат с кальмарами и рисом	79
Салат с кальмарами и картофелем	80
Салат из кальмаров с кукурузой	81

Салат из кальмаров с грибами	82
Салат из кальмаров, рыбы и крабовых палочек	83
Салат из яблок и кукурузы с кальмарами	84
Салат с крабами и яблоками	85
Рыбный коктейль	86
Салат с лососем	87
Салат с рыбным филе горячего копчения	88

Салаты мясные

Салат мясной с черносливом	90
Салат мясной с апельсинами	91
Салат мясной с квашеной капустой	92
Салат мясной с капустой и картофелем	93
Салат мясной с редькой	94
Салат мясной с маслинами	95
Салат с мясным паштетом и гренками	96
Желтый рисовый салат в короне из перца ...	97
Салат из курицы с капустой	98
Салат с цыпленком	99
Салат из фасоли со шкварками	100
Зеленый салат с мясом и фасолью	101
Винегрет с ветчиной	102
Салат из домашней лапши и ветчины	103
Салат из редиса с печенью	104
Кукурузный салат	105
Салат из брынзы с кукурузой и колбасой	106



Зеленый салат с ветчиной	107
Салат из бананов с ветчиной	108

Салаты фруктовые 109

Грушевый салат с кремом из мягкого сыра	110
Яблочный салат с фруктовым соусом	111
Салат фруктовый с орехами и сыром	112
Салат из грейпфрутов	113
Салат из чернослива	114
Салат из бананов	115
Салат фруктовый со сгущенным молоком	116
Салат из сухофруктов	117
Салат сливовый	118
Груши, фаршированные творогом	119
Салат из дыни, яблок и тыквы	120
Салат из дыни, груш и банана	121

Разные салаты 122

Салат из апельсинов с курицей	123
Салат из овсяных хлопьев	124
Зеленый салат с икрой	125
Салат из сыра и помидоров	126
Салат из сыра и редиса	127
Салат с сыром и яблоками	128
Яичный салат со сладким перцем и рокфором	129
Салат из яиц и крабового мяса	130
Практические советы	131
Основные правила приготовления салатов	132
Оформление салатов	132
Оформление салатов (описание)	142
Сравнительная таблица объемного веса некоторых продуктов	144





салаты из сырых овощей

На 4 порции

400 г моркови

100 г голландского сыра

2 зубчика чеснока

100 г майонеза «Провансаль»

листья зеленого салата

* Калорийность всех рецептов рассчитана на 1 порцию.

1 Морковь и сыр натирают на крупной терке и смешивают.

2 К смеси добавляют растертый чеснок и заправляют майонезом.

3 Полученную массу выкладывают на листья зеленого салата и подают.



На 4 порции

400 г моркови

250 г корня сельдерея

1 столовая ложка лимонного сока

1 чайная ложка сахара

4 горошины черного перца

½ чайной ложки соли

100 г сметаны 20%-й жирности

1 Морковь очищают и нарезают соломкой, сельдерей — тонкими ломтиками, перемешивают.

2 Лимонный сок смешивают с сахаром и добавляют в салат.

3 Горошины перца измельчают и смешивают с солью и сметаной.

4 Перед самой подачей салат заправляют сметаной.



На 2 порции

100 г тыквы

50 г яблока

50 г моркови

20 г изюма

20 г очищенных орехов

1 столовая ложка меда

½ лимона

1 Тыкву, морковь и яблоко натирают на терке.

2 К смеси добавляют промытый изюм, часть измельченных орехов, мед и сок лимона.

3 Перед подачей посыпают салат оставшимися орехами.



На 4 порции

250 г яблок

250 г тыквы

100 г изюма

50 г сахара

100 г сметаны 20%-й жирности

корица на кончике ножа

1 Изюм замачивают для набухания.

2 Тыкву и яблоки натирают на крупной терке (часть яблок оставляют для оформления).

3 Соединяют подготовленные тыкву, яблоки, изюм, добавляют сахар и корицу.

4 Заправляют салат сметаной и оформляют дольками яблок.



На 4 порции

300 г крапивы

100 г зелени чеснока

100 г зелени укропа

200 г майонеза «Провансаль»

½ вареного яйца

1 Крапиву бланшируют 2–3 минуты в горячей воде, откидывают на дуршлаг и дают стечь воде, затем мелко рубят.

2 Зелень укропа и чеснока хорошо промывают, обсушивают, шинкуют и смешивают с крапивой.

3 Салат заправляют майонезом и оформляют яйцом.



САЛАТ «ЛЕТНИЙ»

194 ккал

На 4 порции

200 г яблок

200 г сладкого перца

100 г майонеза «Провансаль»

соль

зелень

1 Яблоки и перец нарезают соломкой, соединяют.

2 Салат заправляют майонезом и солят по вкусу.

3 Салат выкладывают в салатник и оформляют зеленью.



салаты из сырых овощей

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И ЧЕРНОСЛИВА

122 ккал

На 4 порции

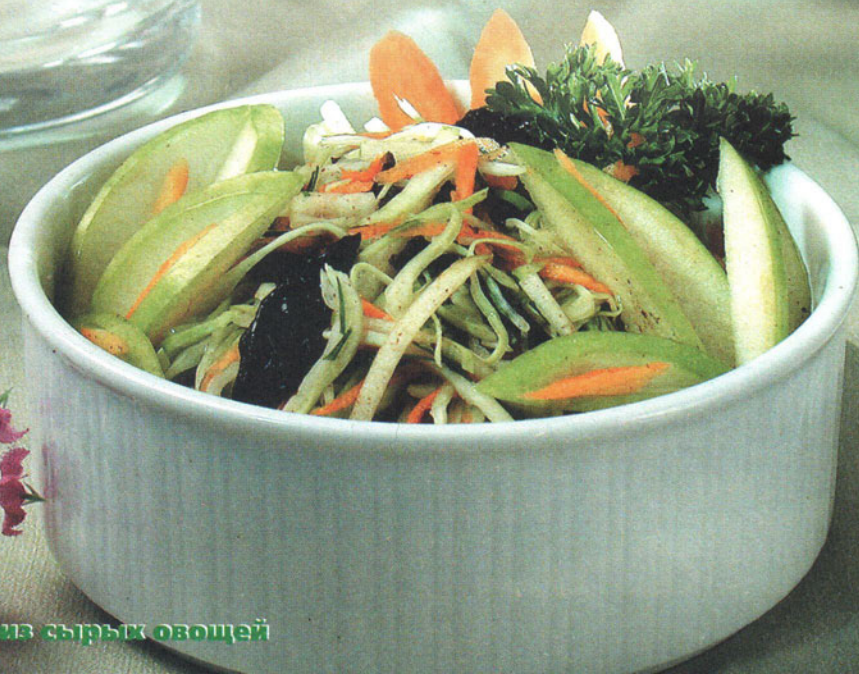
400 г белокочанной капусты
100 г чернослива без косточек
1 морковь
1 яблоко
лимон
соль, сахар

1 Капусту и морковь нарезают соломкой, добавляют соль, сахар и нарезанное соломкой яблоко.

2 Чернослив замачивают, после набухания нарезают мелкой соломкой.

3 Все продукты соединяют, заправляют соком лимона и дают настояться.

4 Оформляют салат черносливом, морковью или яблоками.



На 4 порции

400 г белокочанной капусты

100 г сладкого перца

100 г репчатого лука

50 г зелени

50 г растительного масла

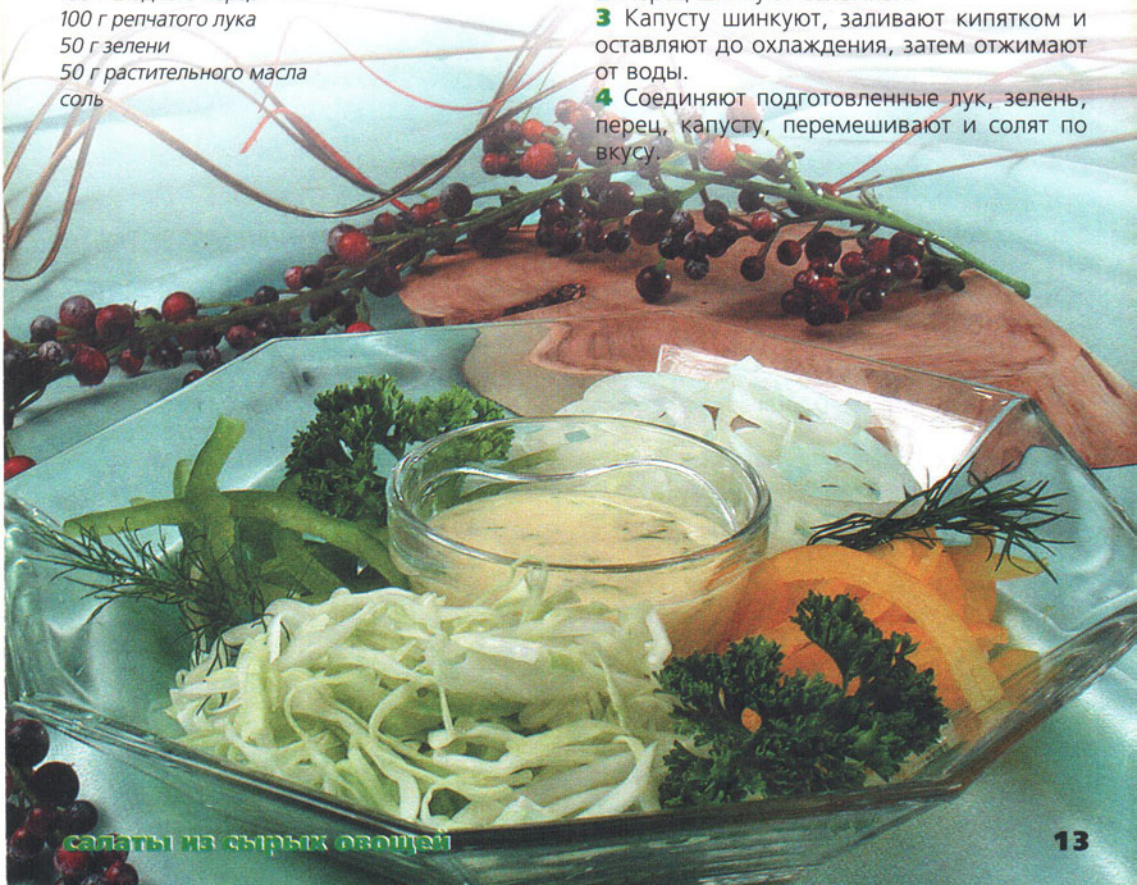
соль

1 Лук шинкуют, зелень мелко рубят и пассеруют на растительном масле.

2 Перец шинкуют соломкой.

3 Капусту шинкуют, заливают кипятком и оставляют до охлаждения, затем отжимают от воды.

4 Соединяют подготовленные лук, зелень, перец, капусту, перемешивают и солят по вкусу.



На 4 порции

200 г цветков календулы

200 г огурцов

100 г моркови

1 яйцо

100 г зеленого лука

100 г сметаны 20%-й жирности

соль

зелень укропа

1 Календулу бланшируют кипящей водой в течение 5 минут, затем воду сливают, цветки обсушивают.

2 Нарезают кубиками вареные морковь и яйцо, зеленый лук, огурцы.

3 Подготовленные продукты соединяют, заправляют солью и сметаной.

4 Оформляют салат яйцом, огурцом и зеленью укропа.



На 4 порции

2 огурца

3 зубчика чеснока

250 г натурального йогурта 3,2% -й жирности

1 лимон для сока

2 столовые ложки растительного масла

соль, перец

100 г консервированных маслин

2 пучка петрушки

1 Огурцы нарезают ломтиками.

2 Чеснок измельчают.

3 Для соуса смешивают йогурт, лимонный сок, растительное масло, соль и перец.

4 Соединяют огурцы, чеснок, заправляют соусом, перемешивают.

5 Посыпают салат крупно нарезанной зеленью петрушки и маслинами.



На 2 порции

2 огурца

1 пучок редиса

1 лимон для сока

50 г сыра

1 апельсин

1 вареное яйцо

зелень укропа и петрушки

1 Огурцы и редис нарезают кружочками и поливают соком лимона.

2 Яйцо мелко рубят.

3 Продукты соединяют, посыпают тертым сыром, оформляют зеленью и дольками апельсина.



На 4 порции

250 г тыквы

250 г слив

100 г изюма

150 г готового чая

100 г сметаны 20%-й жирности

сахар по вкусу

зелень мелиссы

1 Тыкву очищают от кожицы и семян, нарезают на дольки и натирают на крупной терке.

2 У слив удаляют косточки, мякоть мелко нарезают.

3 Изюм замачивают в охлажденном чае на 1 час.

4 Подготовленные продукты соединяют и заправляют сметаной с сахаром.

5 Перед подачей салат оформляют зеленью мелиссы.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С СЫРОМ

468 ккал

На 3 порции

200 г помидоров

200 г голландского сыра

30 г репчатого лука

100 г майонеза «Провансаль»

соль, перец

зелень

1 Помидоры и сыр нарезают мелкими кубиками.

2 Лук мелко рубят.

3 Подготовленные продукты соединяют, заправляют майонезом, добавляют по вкусу соль и перец.

4 Готовый салат оформляют зеленью.



САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С СЫРОМ И МАСЛИНАМИ

453 ккал

На 4 порции

800 г помидоров
100 г адыгейского сыра
20 маслин
1 головка репчатого лука
по 2 листика Melissa и перечной мяты
1 зубчик чеснока
1 столовая ложка лимонного сока
2 столовые ложки винного или яблочного уксуса
1 чайная ложка соли
¼ чайной ложки белого молотого перца
8 столовых ложек оливкового или подсолнечного масла
1 яйцо

1 Помидоры нарезают кружочками, лук и сыр — мелкими кубиками.

2 Разрезают пополам зубчик чеснока и местом среза натирают салатник.

3 Укладывают в салатник подготовленные помидоры, сыр, лук, нарезанные маслины и посыпают рублеными травами.

4 Смешивают лимонный сок, уксус, соль, растительное масло и молотый перец.

5 Полученным соусом заправляют салат и дают настояться 30 минут при комнатной температуре.

6 Перед подачей салат осторожно перемешивают и оформляют дольками вареного яйца.



САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОРЕХАМИ, ЧЕРНОСЛИВОМ И ИЗЮМОМ

333 ккал

На 4 порции

300 г свеклы
100 г чернослива без косточек
50 г ядер грецких орехов
50 г репчатого лука
50 г изюма
50 г растительного масла
зелень укропа
соль

1 Сырую свеклу натирают на терке, лук шинкуют, чернослив варят и мелко нарезают, изюм распаривают и охлаждают.

2 Подготовленные продукты соединяют, добавляют соль, рубленый укроп и растительное масло. Хорошо перемешивают и охлаждают.

3 При подаче посыпают салат молотыми орехами.



На 4 порции

1 кочан салата
100 г шпината
1 кислое яблоко
4 редиски
1 головка репчатого лука
2 яйца
по 2 столовые ложки растительного масла и
винного уксуса
1 чайная ложка лимонного сока
1 столовая ложка сахара
½ чайной ложки соли
¼ чайной ложки белого молотого перца
по ½ пучка эстрагона, укропа, петрушки

1 Шпинат и салат хорошо промывают и измельчают. Яблоко нарезают ломтиками, редис — кружочками, лук — кольцами.

2 Смешивают растительное масло, уксус, лимонный сок, сахар, соль и перец.

3 Все продукты, кроме яиц, соединяют, заправляют приготовленным соусом и перемешивают.

4 Посыпают салат рублеными травами и оформляют ломтиками вареного яйца.



салаты из вареных овощей

На 4 порции

100 г тыквы
150 г цветной капусты
150 г сладкого перца
100 г айвы
100 г пшеничной муки
100 г растительного масла
соль по вкусу
зелень петрушки

1 Тыкву очищают от кожицы и семян, нарезают кубиками.

2 Цветную капусту разбирают на соцветия.

3 Перец нарезают соломкой, айву — ломтиками.

4 Цветную капусту и тыкву панируют в муке и обжаривают в части масла. Охлаждают.

5 Айву и перец обжаривают в оставшемся масле, охлаждают, соединяют с тыквой и капустой, добавляют соль и перемешивают.

6 При подаче салат оформляют зеленью петрушки.

На 5 порций

2 банки консервированной морской капусты

200 г репчатого лука

50 г растительного масла

5 яиц

2 столовые ложки лимонного сока

черный перец, соль

1 Лук нарезают мелкими кубиками и пассеруют на растительном масле.

2 Яйца отваривают и нарезают кубиками.

3 Соединяют капусту, подготовленные лук и яйца, добавляют соль, перец и лимонный сок, перемешивают и выкладывают в салатник.



САЛАТ МОРКОВНЫЙ С КУРАГОЙ И АПЕЛЬСИНАМИ

424 ккал

На 5 порций

500 г моркови

200 г кураги

1 апельсин

200 г сметаны 20%-й жирности

100 г молотых орехов

1 столовая ложка растительного масла

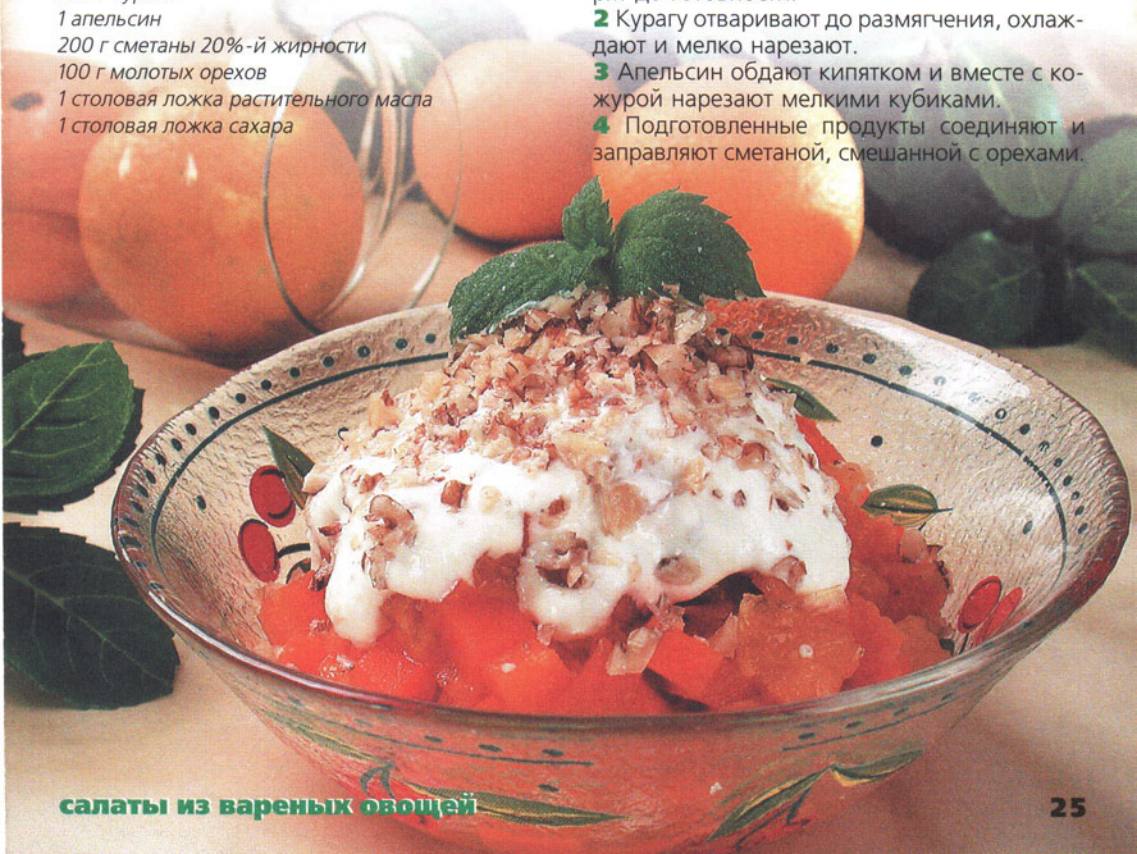
1 столовая ложка сахара

1 Морковь нарезают кубиками, добавляют 100 г воды, растительное масло, сахар и варят до готовности.

2 Курагу отваривают до размягчения, охлаждают и мелко нарезают.

3 Апельсин обдают кипятком и вместе с кожурой нарезают мелкими кубиками.

4 Подготовленные продукты соединяют и заправляют сметаной, смешанной с орехами.



На 6 порций

2 свеклы
2 картофелины
2 моркови
2 маринованных огурца
100 г консервированного зеленого горошка
2 яблока
2 груши
1 апельсин
100 г ядер грецких орехов
3 столовые ложки майонеза «Провансаль»
соль, сахар
сок лимона

1 Свеклу, картофель и морковь отваривают, охлаждают и очищают от кожицы.

2 Картофель, свеклу, морковь и огурцы нарезают кубиками.

3 Яблоки и груши очищают от кожицы и сердцевины, нарезают кубиками и сбрызгивают лимонным соком.

4 Соединяют подготовленные продукты, добавляют отцеженный от жидкости горошек, соль, майонез, сахар, перемешивают.

5 Готовый салат оформляют дольками апельсина и посыпают измельченными и поджаренными орехами.



На 5 порций

200 г моркови

100 г репчатого лука

200 г корня пастернака

200 г отварного рассыпчатого риса

50 г растительного масла

1 Морковь, пастернак и лук мелко шинкуют.

2 Подготовленные овощи пассеруют на растительном масле, охлаждают и смешивают с рисом.

Салат можно подавать как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясу, рыбе.



САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ

257 ккал

На 4 порции

400 г цветной капусты
50 г голландского сыра
50 г майонеза «Провансаль»
30 г ядер грецких орехов
соль
лимонная кислота
чеснок
зелень

1 Цветную капусту разбирают на соцветия и варят в подкисленной лимонной кислотой и подсолненной воде. Охлаждают.

2 Сыр натирают на терке.

3 Соединяют капусту с сыром и заправляют майонезом, смешанным с рублеными чесноком и орехами.

4 Готовый салат оформляют зеленью.



салаты из вареных овощей

САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ОРЕХАМИ И БРЫНЗОЙ

276 ккал

На 4 порции

500 г цветной капусты

100 г брынзы

50 г молотых грецких орехов

50 г рубленого зеленого лука

150 г сметаны 20%-й жирности

соль

зелень

1 Капусту разбирают на соцветия, отваривают в подсоленной воде, охлаждают и мелко рубят, смешивают с грецкими орехами и зеленым луком.

2 Добавляют нарезанную кубиками брынзу и заправляют сметаной.

3 Украшают салат зеленью, солят по вкусу.



На 4 порции

500 г цветной капусты

4 анчоуса без костей

50 г маслин без косточек

8 каперсов

2 столовые ложки уксуса

2 столовые ложки растительного масла

соль, перец

зелень базилика

1 Цветную капусту разбирают на соцветия и отваривают в подсоленной воде. Охлаждают.

2 Анчоусы мелко нарезают.

3 Маслины нарезают колечками.

4 Готовят заправку из растительного масла, уксуса, мелкорубленого базилика, перца и соли.

5 Заправкой поливают цветную капусту, выдерживают 30 минут.

6 Смешивают цветную капусту и анчоусы, оформляют маслинами и каперсами.

На 4 порции

300 г стручковой фасоли

1 огурец

1 помидор

50 г зеленого салата

60 г майонеза «Провансаль»

1 вареное яйцо

1 Фасоль отваривают в подсоленной воде и нарезают кусочками. Охлаждают.

2 Огурец и помидор нарезают кружочками, половину нормы листьев салата мелко шинкуют.

3 Смешивают подготовленные овощи.

4 На большое блюдо укладывают целые листья салата, на них — овощную смесь, поливают майонезом и украшают дольками яйца.

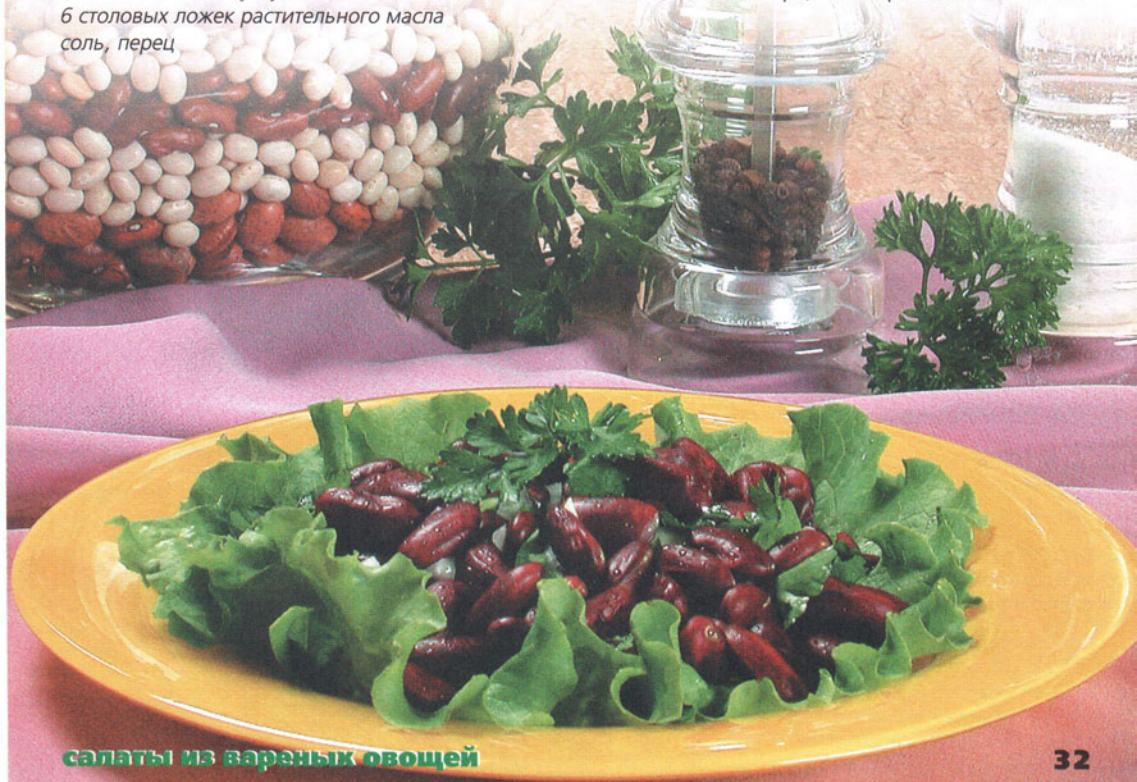


На 4 порции

1 банка консервированной темной фасоли
2 головки репчатого лука
1 зубчик чеснока
4 пучка петрушки
2 столовые ложки уксуса
6 столовых ложек растительного масла
соль, перец

1 Фасоль соединяют с мелко нарезанными луком и чесноком, добавляют крупно нарезанную петрушку. Перемешивают и охлаждают.

2 Готовят заправку из уксуса, растительного масла, соли и перца и заправляют ею салат.



На 5 порций

2 свеклы

3 средних клубня картофеля

1 стакан фасоли

200 г соленых грибов

3 соленых огурца

200 г майонеза «Провансаль»

1 Замачивают фасоль в холодной воде на 5–6 часов.

2 Варят свеклу, картофель и фасоль по отдельности. Охлаждают.

3 Нарезают кубиками очищенные от кожицы свеклу и картофель, а также соленые грибы и огурцы.

4 Соединяют продукты и заправляют винегрет майонезом.

На 4 порции

300 г зерен фасоли

1 морковь

1 яблоко

2 столовые ложки растительного масла

2 чайные ложки соли

2 столовые ложки сахара

3 столовые ложки уксуса

1 чайная ложка горчицы

1 вареный яичный желток

30 г зеленого салата

30 г зелени сельдерея

1 Фасоль замачивают в холодной воде на 5–6 часов, затем воду сливают. Заливают фасоль свежей горячей водой, отваривают и охлаждают.

2 Морковь отваривают и нарезают кубиками, сельдерей и салат шинкуют соломкой.

3 Готовят салатную заправку: растирают с солью, сахаром и вареным желтком готовую горчицу, добавляют растительное масло и уксус.

4 Продукты соединяют, вводят заправку и оформляют листьями салата и дольками яблока.

На 4 порции

500 г отварной фасоли
100 г репчатого лука
200 г цветной капусты
50 г чеснока
50 г зелени укропа
50 г растительного масла
соль

1 Лук шинкуют и пассеруют на растительном масле. Охлаждают.

2 Капусту отваривают 5 минут в подсоленной воде. Воду сливают, капусту охлаждают.

3 Соединяют фасоль, лук и капусту, добавляют растолченный чеснок и рубленую зелень укропа.



На 3 порции

200 г нелущеного гороха

1 яблоко

1 огурец

60 г майонеза «Провансаль»

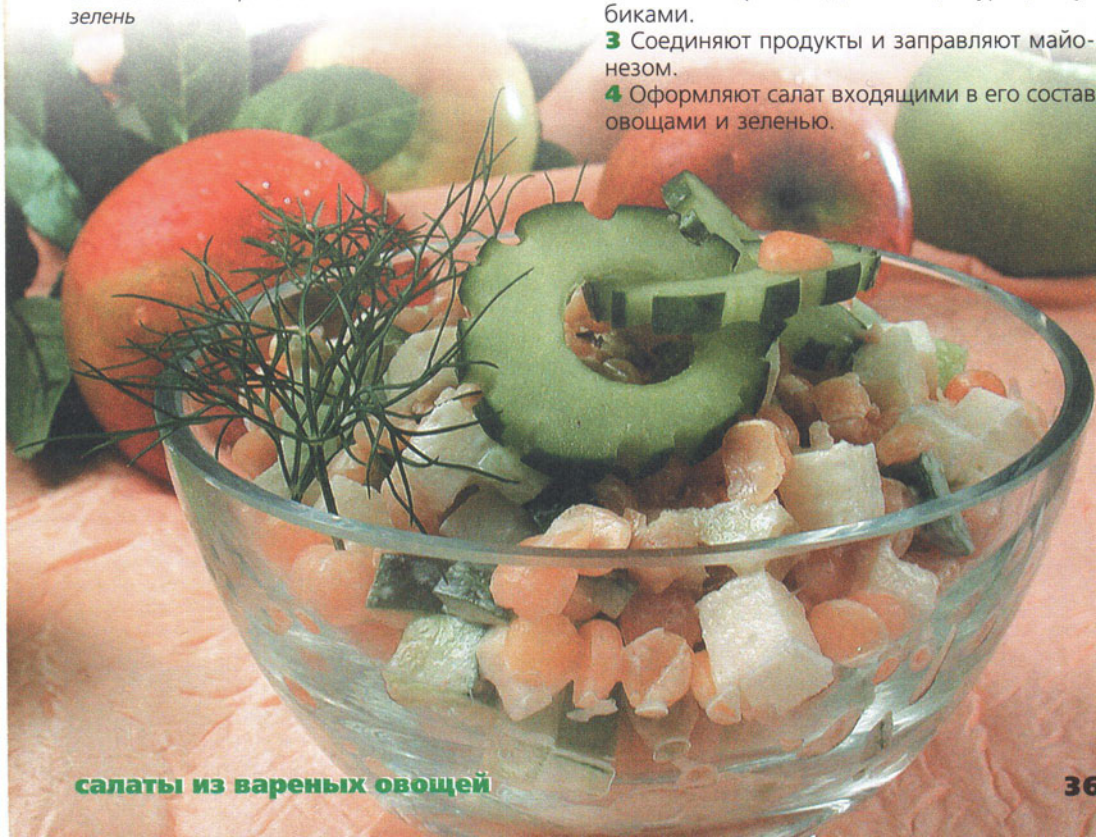
зелень

1 Замачивают горох на 5–6 часов в холодной воде. Воду сливают, заливают горох горячей водой и варят без соли до размягчения. Откидывают на дуршлаг и охлаждают.

2 Яблоко нарезают дольками, огурец — кубиками.

3 Соединяют продукты и заправляют майонезом.

4 Оформляют салат входящими в его состав овощами и зеленью.



На 4 порции

200 г вареной свеклы
200 г яблок
150 г кураги
½ лимона
60 г растительного масла
сахар
соль, перец
зелень петрушки

1 С лимона снимают цедру и отжимают сок. Смешивают растительное масло, сахар, соль, перец по вкусу и лимонный сок.

2 Свеклу натирают на терке. Предварительно замоченную курагу и яблоки нарезают соломкой.

3 Подготовленные продукты соединяют и заправляют смесью растительного масла с соком и специями.

4 При подаче укладывают в салатник, оформляют тертой лимонной цедрой и зеленью.

На 4 порции

200 г листьев одуванчика
200 г зеленого салата
50 г зелени петрушки
1 вареное яйцо
50 г кедровых орешков
150 г майонеза
цедра ½ лимона
соль

1 Листья одуванчика замачивают на 40 минут в холодной воде.

2 Листья салата и одуванчика нарезают соломкой, яйцо мелко рубят.

3 Соединяют подготовленные продукты, солят по вкусу и заправляют майонезом.

4 Оформляют орешками, зеленью, цедрой лимона.



На 6 порций

500 г картофеля
100 г листьев зеленого салата
2 яйца
1 огурец
30 г редиса
1 морковь
2 помидора
50 г зеленого лука
1 столовая ложка уксуса
150 г сметаны
сахарная пудра
соль, перец
сок лимона

- 1 Листья салата укладывают на блюдо.
- 2 На салат раскладывают нарезанные кружочками вареные яйца.
- 3 Сверху кладут нарезанный кубиками отварной картофель, заправленный по вкусу лимонным соком, солью и перцем.
- 4 Сверху укладывают нарезанные дольками огурец, редис, вареную морковь, затем помидоры и посыпают рубленым зеленым луком.
- 5 Отдельно подают сметану, смешанную с уксусом и сахарной пудрой.



На 4 порции

500 г консервированного сладкого перца

6 клубней картофеля

1 яйцо

100 г зеленого лука

зелень петрушки и укропа

2 зубчика чеснока

1 Вареный картофель и консервированный перец нарезают ломтиками и смешивают с рубленным зеленым луком.

2 Укладывают смесь в салатник и посыпают мелко нарезанным чесноком.

3 Поливают салат заливкой от консервированного перца, оформляют вареным яйцом и зеленью.



САЛАТ СЛОЕНЫЙ С ЧЕРНОСЛИВОМ

256 ккал

На 6 порций

100 г картофеля

100 г моркови

100 г мяса

100 г свеклы

100 г чернослива без косточек

100 г молотых орехов

250 г майонеза

1 Отваривают картофель, морковь, мясо и свеклу по отдельности.

2 Чернослив распаривают.

3 Овощи очищают от кожицы. Подготовленные продукты нарезают тонкой соломкой и укладывают в салатник слоями: картофель, морковь, мясо, свекла, чернослив, орехи.

4 Каждый слой салата смазывают майонезом.

салаты из вареных овощей

На 6 порций

100 г картофеля
100 г моркови
100 г репчатого лука
2 яйца
100 г яблок
молотые орехи
250 г майонеза

- 1 Картофель отваривают, охлаждают и нарезают кубиками.
- 2 Лук ошпаривают и нарезают кубиками.
- 3 Морковь отваривают и натирают на терке.
- 4 Очищенное яблоко и вареные яйца нарезают кубиками.
- 5 Укладывают в салатник слоями: картофель, лук, морковь, яблоко, яйца, орехи, смазывая каждый слой майонезом.

На 3 порции

200 г редьки
200 г картофеля
100 г моркови
150 г майонеза
зелень

1 Редьку предварительно очищают и замачивают в холодной воде, затем натирают на терке.

2 Картофель отваривают, охлаждают и нарезают кубиками.

3 Морковь нарезают соломкой или натирают на мелкой терке.

4 Соединяют подготовленные продукты и заправляют майонезом.

5 Оформляют салат зеленью и ломтиками редьки.



салаты из вареных овощей

На 2 порции

100 г вареной свеклы

50 г репчатого лука

60 г растительного масла

соль

1 зубчик чеснока

50 г молотых орехов

1 Свеклу и лук нарезают кубиками и обжа-
ривают в растительном масле. Охлаждают.

2 Соединяют рубленый чеснок, орехи, свек-
лу и лук, солят и сразу подают.



На 4 порции

600 г баклажанов

2 головки лука-шалота

1 зубчик чеснока

150 г натурального йогурта

соль, перец

сахар

сок 1 лимона

4 столовые ложки растительного масла

1 огурец

150 г салями

100 г маслин

1 Лук-шалот мелко рубят, чеснок растирают с солью.

2 Для соуса взбивают венчиком йогурт, соль, сахар, перец по вкусу.

3 Баклажаны разрезают вдоль на 4 части, нарезают ломтиками и сбрызгивают лимонным соком, затем обжаривают в масле 2–3 минуты.

4 Снимают баклажаны со сковороды, охлаждают.

5 Огурец нарезают крупными кубиками, солят и дают постоять 15–20 минут.

6 Салями нарезают тонкими ломтиками.

7 Все продукты соединяют, поливают приготовленным соусом, перемешивают и оформляют салат маслинами.

На 4 порции

300 г баклажанов
150 г репчатого лука
2 яйца
2 зубчика чеснока
150 г майонеза
100 г яблок
100 г помидоров
30 г растительного масла
соль, сахар
зелень

1 Баклажаны очищают от кожицы, нарезают ломтиками и жарят на растительном масле, в конце добавляют рубленый лук. Охлаждают.

2 Яблоко мелко нарезают и соединяют с нарезанными вареными яйцами.

3 Слегка обжаривают нарезанный ломтиками помидор. Охлаждают.

4 Подготовленные продукты соединяют, добавляют соль, сахар по вкусу, рубленый чеснок и заправляют майонезом.

5 Оформляют салат помидорами и зеленью.

На 2 порции

3 клубня картофеля

1 яблоко

100 г ядер грецких орехов

2 столовые ложки уксуса

по ½ чайной ложки соли и перца

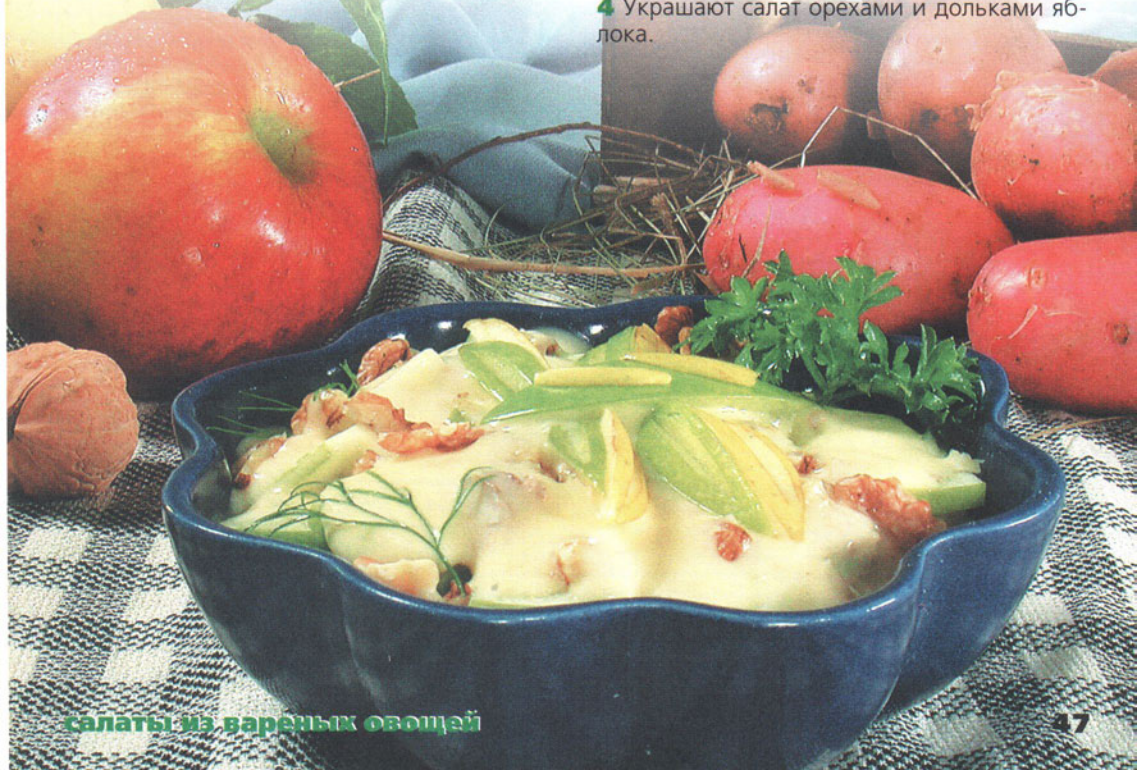
7 столовых ложек растительного масла

1 Картофель отваривают и нарезают ломтиками.

2 Добавляют нарезанное ломтиками очищенное яблоко и мелко рубленные грецкие орехи.

3 Заправляют уксусом, смешанным с солью, перцем и маслом.

4 Украшают салат орехами и дольками яблока.



На 5 порций

250 г картофеля

250 г помидоров

250 г стручковой фасоли

70 г оливок

1–2 чайные ложки каперсов

10 анчоусов или маринованных килек

1 чайная ложка соли

200 г растительного масла

1 чайная ложка горчицы

1 столовая ложка сахара

перец

3 столовые ложки уксуса

1 Картофель отваривают, нарезают ломтиками и заправляют частью растительного масла.

2 Помидоры нарезают мелкими дольками и заправляют растительным маслом.

3 Из оливок вынимают косточки.

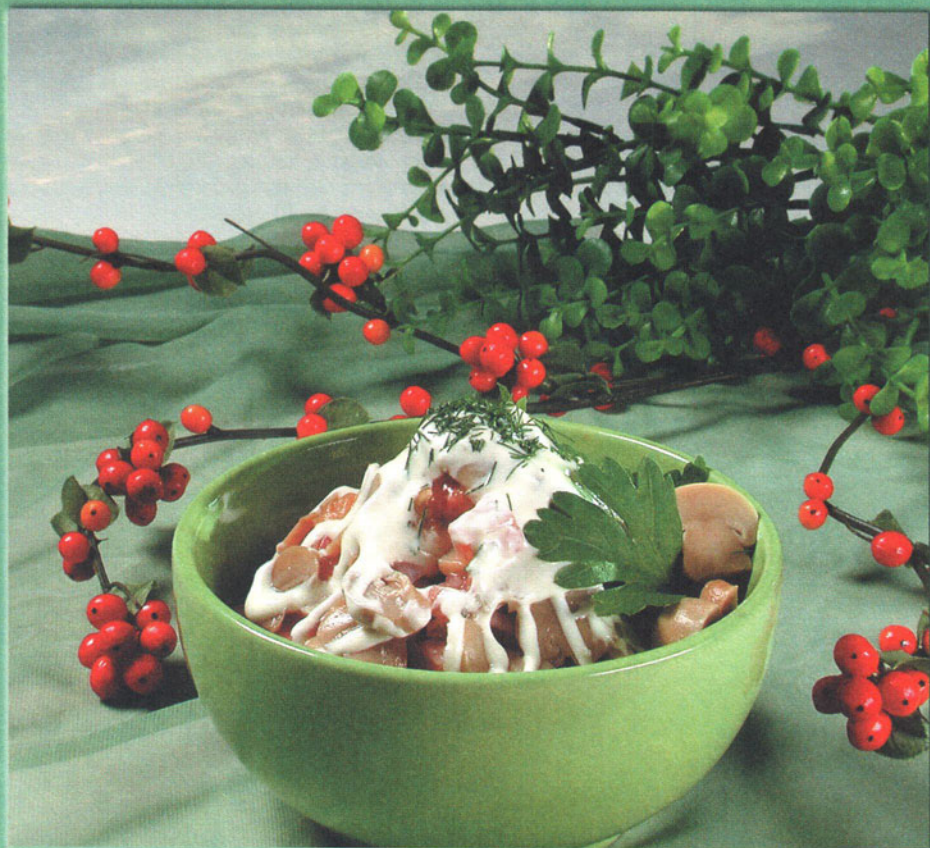
4 Фасоль отваривают, нарезают и заправляют растительным маслом.

5 В центре салатника укладывают подготовленную фасоль, вокруг — картофель, сверху — помидоры и поливают салатной заправкой.

6 Для заправки смешивают уксус, горчицу, соль, сахар, перец и оставшееся масло.

7 Украшают салат анчоусами, оливками и каперсами.





салаты из грибов

На 4 порции

200 г свежих грибов
400 г помидоров
200 г соленой или копченой рыбы
2 головки репчатого лука
100 г майонеза
1 столовая ложка творога
соль, перец
1 столовая ложка растительного масла

1 Грибы отваривают, охлаждают и нарезают соломкой.

2 Рыбу обрабатывают и нарезают мелкими кубиками.

3 Лук и помидоры нарезают кубиками.

4 Для соуса соединяют майонез с творогом, растительным маслом, солью и перцем по вкусу. Взбивают.

5 Все ингредиенты смешивают и заправляют полученным соусом.

На 5 порций

300 г свежих грибов
100 г растительного масла
250 г консервированной кукурузы
3 помидора
2 стручка сладкого перца
150 г огурцов
2 кочана листового салата
соль

Соус-винегрет:

350 г растительного масла
20 г соли
40 г сахара
50 г готовой горчицы
500 г 3%-го уксуса

1 Грибы обрабатывают, нарезают и жарят в растительном масле 8–10 минут. Охлаждают.

2 Кукурузу отваривают в подсоленной воде в течение 10 минут. Охлаждают.

3 Соединяют грибы, кукурузу, нарезанные дольками помидоры и огурцы, нарезанный полосками перец.

4 Готовят соус-винегрет, смешав все входящие в его состав компоненты.

5 Салат заправляют приготовленным соусом и сразу подают на листьях зеленого салата.



На 6 порций

200 г маринованных грибов
400 г отварного филе кальмара
200 г отварного картофеля
2 соленых огурца
150 г репчатого лука
150 г майонеза
листья зеленого салата

1 Грибы, картофель и огурцы нарезают ломтиками, филе кальмара — соломкой, лук мелко рубят.

2 Все продукты смешивают, заправляют майонезом и украшают листьями зеленого салата.



На 4 порции

200 г маринованных грибов

2 головки репчатого лука

2 клубня картофеля

1 яблоко

2 зубчика чеснока

соль, перец

100 г растительного масла

зеленый салат

1 Грибы нарезают ломтиками.

2 Картофель отваривают «в мундире», охлаждают, очищают и нарезают кубиками.

3 Лук нарезают кубиками и обжаривают в части растительного масла.

4 Яблоко натирают на терке, чеснок растирают с оставшимся маслом, солью и перцем по вкусу.

5 Все продукты соединяют, перемешивают и подают с зеленым салатом.

На 4 порции

200 г отварной куриной мякоти

200 г обжаренных лисичек

100 г репчатого лука

50 г растительного масла

100 г огурцов

100 г рубленой зелени укропа

100 г сметаны

1 Лук нарезают кольцами и обжаривают в масле.

2 Огурец нарезают мелкими кубиками.

3 Куриную мякоть и грибы нарезают соломкой, соединяют с луком, огурцом, укропом и заправляют сметаной.

4 Салат оформляют огурцом и зеленью.

На 4 порции

200 г свежих рыжиков
200 г помидоров
150 г репчатого лука
3 яйца
100 г филе соленой сельди
50 г творога
50 г растительного масла
150 г сметаны
зелень

1 Грибы отваривают, охлаждают и мелко нарезают.

2 Яйца отваривают и нарезают кубиками.

3 Помидоры нарезают кубиками и слегка обжаривают в части растительного масла.

4 Лук нарезают кольцами и обжаривают в оставшемся масле.

5 Сельдь предварительно вымачивают и нарезают кубиками.

6 Творог протирают через сито.

7 Продукты соединяют, заправляют салат сметаной и украшают сельдью, яйцом и зеленью.

На 4 порции

100 г консервированных шампиньонов
20 г растительного масла
30 г зеленого салата
100 г оливкового масла
30 г 3%-го уксуса
10 г соли
30 г молотых грецких орехов
зелень

1 Грибы нарезают соломкой, слегка обжаривают в растительном масле и соединяют с нарезанными соломкой листьями салата.

2 Заправляют салат оливковым маслом с уксусом, добавляют соль и грецкие орехи.

3 Готовый салат оформляют зеленью и орехами.



На 4 порции

200 г свежих грибов
5 яиц
100 г кабачков
200 г баклажанов
100 г растительного масла
2 чайные ложки соли
перец по вкусу
3 столовые ложки уксуса
зелень
1 столовая ложка сахара

1 Грибы отваривают, охлаждают и нарезают соломкой.

2 Кабачки очищают от кожицы и семян, нарезают кубиками и обжаривают в части растительного масла.

3 Баклажаны нарезают кубиками и также обжаривают.

4 Яйца отваривают и нарезают кубиками.

5 Охлажденные продукты соединяют, заправляют смесью масла, перца, уксуса и соли.

6 Готовым салатом наполняют белки вареных яиц.

салаты из грибов

На 4 порции

100 г консервированных шампиньонов
20 г растительного масла
200 г твердого сыра
2 стручка сладкого перца
2 яблока
1 апельсин

Соус:

3 чайные ложки меда
500 г натурального йогурта
1 чайная ложка горчицы
2 столовые ложки лимонного сока
тертая цедра лимона

- 1 Сыр нарезают кубиками, оставив немного для посыпки.
- 2 Яблоки очищают от кожицы и сердцевинки и нарезают кубиками.
- 3 Шампиньоны нарезают соломкой и жарят в растительном масле.
- 4 Апельсин очищают от кожуры и делят на дольки.
- 5 Перец нарезают соломкой или кольцами и соединяют с дольками апельсина.
- 6 Соединяют все входящие в состав соуса компоненты и хорошо взбивают.
- 7 Подготовленные продукты перемешивают, заправляют приготовленным соусом, посыпают тертым сыром и украшают дольками апельсина.



На 4 порции

200 г маринованных грибов

10–15 маслин

100 г риса

60 г растительного масла

зелень

соль, перец

1 чайная ложка лимонного сока

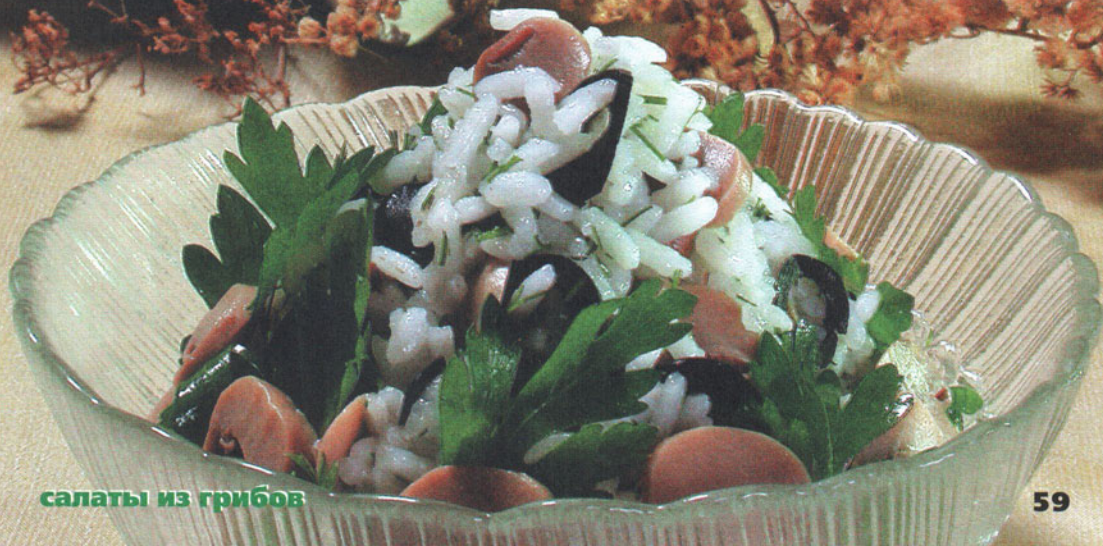
1 Маринованные грибы промывают, мелко нарезают и слегка пассеруют в части растительного масла.

2 Очищают маслины от косточек и мелко нарезают.

3 Варят рассыпчатый рис в большом количестве подсоленной воды. Воду сливают. Рис охлаждают.

4 Соединяют рис, маслины, грибы и рубленую зелень.

5 Заправляют салат растительным маслом, смешанным с лимонным соком, солью и перцем по вкусу.



На 6 порций

400 г сушеных грибов

200 г говяжьей печени

2 соленых огурца или кабачка

3 головки репчатого лука

3 яйца

150 г сметаны

соль, перец по вкусу

зелень

2 столовые ложки растительного масла

1 Грибы замачивают на 2–3 часа в холодной воде, процеживают и в этой же воде варят.

2 Печень отваривают и нарезают соломкой.

3 Лук режут кольцами и обжаривают в растительном масле.

4 Огурцы нарезают соломкой, вареные яйца и грибы – кубиками.

5 Все продукты соединяют, добавляют соль, перец, заправляют салат сметаной и оформляют зеленью и яйцом.



На 4 порции

50 г отварной мякоти курицы
100 г соленых огурцов
50 г сушеных белых грибов
50 г репчатого лука
120 г растительного масла
50 г сыра
2 яйца
50 г молотых орехов
100 г майонеза
зелень

1 Грибы замачивают в холодной воде на 3–4 часа. Воду процеживают и отваривают в ней грибы, затем охлаждают их и нарезают соломкой.

2 Куриную мякоть и огурцы нарезают соломкой, вареные яйца — кубиками.

3 Лук нарезают соломкой и обжаривают в растительном масле.

4 Сыр натирают на терке.

5 Подготовленные продукты соединяют, заправляют майонезом, посыпают орехами и оформляют зеленью.

На 4 порции

200 г свежих грибов

250 г куриного филе

100 г языка

100 г ветчины

30 г консервированного зеленого горошка

50 г растительного масла

20 г уксуса

сахар

соль, перец

зеленый салат

1 Отваривают по отдельности грибы, филе курицы и язык до готовности, охлаждают и нарезают кубиками.

2 Часть ветчины нарезают ломтиками для оформления, оставшуюся нарезают кубиками.

3 Для заправки смешивают масло, уксус, соль, сахар и перец.

4 Подготовленные продукты соединяют и заправляют заправкой.

5 Салат оформляют ломтиками ветчины, зеленым горошком и листьями зеленого салата.



САЛАТ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ И СВЕЖИХ ОГУРЦОВ

118 ккал

На 4 порции

250 г консервированных шампиньонов

1 огурец

1 головка репчатого лука

1 стручок сладкого перца

2 столовые ложки растительного масла

сок 1 лимона

листья салата

зелень петрушки

молотый черный перец по вкусу

1 чайная ложка горчицы

1 Консервированные шампиньоны нарезают соломкой и обжаривают 3–5 минут в растительном масле с добавлением лимонного сока и молотого черного перца, охлаждают.

2 Огурец и сладкий перец нарезают тонкой соломкой, лук мелко рубят и соединяют с грибами.

3 Салат заправляют горчицей и рубленой зеленью петрушки, подают на листьях зеленого салата.





**салаты из рыбы
и нерыбных морепродуктов**

На 6 порций

100 г макарон

сок 1 лимона

1 банка консервированной рыбы в масле

50 г оливок

6 анчоусов

12 маслин

3 чайные ложки майонеза

1 чайная ложка горчицы

зелень

3 чайные ложки растительного масла

соль, черный перец по вкусу

1 Макароны отваривают в большом количестве подсоленной воды. Воду сливают, заправляют макароны растительным маслом, соком лимона, горчицей, солью и перцем, охлаждают.

2 Добавляют майонез, нарезанные очищенные анчоусы, размятую консервированную рыбу, оливки.

3 Выкладывают на блюдо и украшают маслинами, оливками, зеленью.

салаты из рыбы
и нерыбных морепродуктов

САЛАТ РИСОВЫЙ С ТУНЦОМ И ОЛИВКАМИ

316 ккал

На 4 порции

1 стакан риса
1 банка консервированного в масле тунца
150 г оливок без косточек
2 стручка сладкого перца
2 помидора
3 маринованных огурца
1 столовая ложка растительного масла
лимонный сок
соль, черный перец

1 Варят рассыпчатый рис, сливают воду. Рис охлаждают и соединяют с нарезанными оливками.

2 Добавляют нарезанный соломкой перец, ломтики помидоров, измельченную рыбу и кружочки огурцов.

3 Заправляют салат маслом, лимонным соком, перцем и солью по вкусу.



салаты из рыбы
и нерыбных морепродуктов

САЛАТ С КОНСЕРВИРОВАННОЙ РЫБОЙ И РИСОМ

481 ккал

На 4 порции

200 г консервированной в собственном соку рыбы (лосось)

100 г риса

100 г репчатого лука

100 г огурцов

50 г помидора

60 г консервированной кукурузы

100 г майонеза

30 г зелени

1 Варят рассыпчатый рис. Воду сливают, рис охлаждают.

2 Лук и огурец нарезают кубиками, помидор — дольками, рыбу измельчают вилкой.

3 Подготовленные продукты укладывают слоями, добавляют кукурузу и заправляют майонезом.

4 Оформляют салат зеленью и огурцом.



салаты из рыбы
и нерыбных морепродуктов

На 4 порции

300 г филе отварной рыбы

2 вареные свеклы

1 яблоко

1 маринованный огурец

1 головка репчатого лука

100 г майонеза

1 чайная ложка тертого хрена

соль, перец

1 Филе рыбы нарезают ломтиками, свеклу, огурец, яблоко и лук — кубиками.

2 Продукты соединяют, солят, перчат, заправляют хреном и майонезом.

салаты из рыбы
и нерыбных морепродуктов

На 6 порций

300 г филе отварной рыбы

200 г отварного картофеля

100 г огурцов

100 г яблок

200 г майонеза

20 г оливок без косточек

листья зеленого салата

соль, сахар

1 Рыбу нарезают ломтиками, картофель, огурец, яблоко — кубиками, листья салата — крупными кусочками.

2 Продукты соединяют, заправляют майонезом, солью и сахаром по вкусу.

3 Готовый салат оформляют рыбой, огурцом и оливками.



салаты из рыбы
и нерыбных морепродуктов

На 3 порции

1 банка мяса криля
1 банка консервированной кукурузы
2 вареных яйца
2 огурца
150 г майонеза
20 г лимона
зелень

- 1 Яйца и огурцы нарезают кубиками.
- 2 Укладывают в салатник слоями: мясо криля, яйца, кукурузу и огурцы.
- 3 Заправляют салат майонезом, оформляют зеленью и лимоном.



салаты из рыбы
и нерыбных морепродуктов

На 3 порции

1 банка мяса криля
100 г белокочанной капусты
1 банка консервированной кукурузы
2 вареных яйца
1 головка репчатого лука
150 г майонеза
2 ломтика лимона
10 г маслин без косточек
зелень
соль по вкусу

1 Капусту шинкуют соломкой, лук и яйца мелко рубят.

2 Соединяют мясо криля, кукурузу, подготовленную капусту, яйца и лук, добавляют соль и заправляют майонезом.

3 Готовый салат оформляют зеленью, лимоном и маслинами.

**салаты из рыбы
и нерыбных морепродуктов**

На 4 порции

400 г варено-мороженных креветок

200 г свежих грибов

200 г репчатого лука

200 г майонеза

60 г растительного масла

сок 1 лимона

зелень петрушки

ломтик лимона

1 Лук мелко нарезают и обжаривают в части растительного масла.

2 Грибы нарезают ломтиками и тоже обжаривают в масле.

3 Креветки разделяют, варят в течение 5 минут в подсоленной воде, охлаждают и мелко нарезают.

4 Продукты соединяют, заправляют майонезом, соком лимона, оформляют лимоном и зеленью.

салаты из рыбы
и нерыбных морепродуктов

На 4 порции

200 г варено-мороженных креветок

½ пучка зеленого салата

2 яйца

100 г растительного масла

2 столовые ложки лимонного сока

1 чайная ложка горчицы

соль

черный перец

1 Зеленый салат промывают, обсушивают и нарезают соломкой.

2 Креветки очищают и отваривают в течение 5 минут в подсоленной воде.

3 Яйца варят вкрутую, нарезают кубиками.

4 Для соуса растительное масло соединяют с лимонным соком, добавляют горчицу, соль и перец по вкусу и взбивают.

5 Соединяют продукты с приготовленным соусом и перемешивают. Оформляют продуктами, входящими в состав салата.



салаты из рыбы
и нерыбных морепродуктов

На 6 порций

1 банка красной икры
200 г риса
50 г консервированного зеленого горошка
50 г ветчины
50 г сыра
50 г консервированных грибов
сок лимона
50 г растительного масла
соль, черный перец

1 Варят рассыпчатый рис, воду сливают. Рис охлаждают, перемешивают с икрой и добавляют зеленый горошек, нарезанные кубиками ветчину и сыр, нарезанные ломтиками грибы.

2 Готовят заправку из растительного масла, лимонного сока, соли и перца.

3 Заливают салат заправкой и выдерживают до подачи в холодильнике.

салаты из рыбы
и нерыбных морепродуктов

На 4 порции

250 г замороженной мякоти крабов
1 огурец
2 столовые ложки яблочного уксуса
½ чайной ложки тертой цедры лимона
½ чайной ложки сахара
3 столовые ложки растительного масла
4 веточки петрушки
перец, соль

1 Мякоть крабов оттаивают при комнатной температуре, прогревают с небольшим количеством подсоленной воды, охлаждают и нарезают ломтиками.

2 Огурец разрезают вдоль пополам, удаляют семена и нарезают тонкими ломтиками.

3 Крабы и ломтики огурца смешивают.

4 Соединяют уксус, соль и перец по вкусу, сахар, лимонную цедру и растительное масло.

5 Поливают приготовленным соусом крабово-огуречную смесь и дают настояться в течение часа.

6 Перед подачей посыпают салат рубленой зеленью.

САЛАТ ИЗ КРАБОВ С ЯБЛОКАМИ И ОГУРЦАМИ 252 ккал

На 3 порции

1 банка консервированных крабов

1 яблоко

1 огурец

сок ¼ лимона

100 г майонеза

зелень

10 г лимона

1 Мясо крабов разделяют на волокна.

2 Яблоко очищают от кожицы и сердцевины и натирают на терке, огурец нарезают соломкой.

3 Подготовленные продукты соединяют, заправляют лимонным соком и майонезом, перемешивают.

4 Оформляют салат огурцами, зеленью и ломтиком лимона.

салаты из рыбы
и нерыбных морепродуктов

На 6—8 порций

200 г картофеля
200 г филе рыбы
2 консервированных огурца
2 помидора
150 г зеленого салата
100 г майонеза
100 г оливок без косточек
зелень
20 г мякоти консервированных крабов или креветок
лимон для оформления

1 Картофель и рыбу отваривают, охлаждают и нарезают кубиками.

2 Огурцы, помидоры и мякоть крабов нарезают кубиками, зеленый салат — соломкой.

3 Продукты соединяют, заправляют майонезом, оформляют оливками, зеленью и лимоном.

салаты из рыбы
и нерыбных морепродуктов

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ, КАРТОФЕЛЯ И ЗЕЛЕННОЙ ФАСОЛИ

247 ккал

На 6—8 порций

300 г филе соленой сельди

5 клубней картофеля

250 г стручковой фасоли

2 головки репчатого лука

150 г майонеза

черный молотый перец по вкусу

1 Филе сельди нарезают полосками шириной 2 см.

2 Картофель отваривают и нарезают ломтиками.

3 Стручки фасоли припускают и охлаждают.

4 Продукты соединяют и заправляют майонезом, смешанным с рубленым луком и перцем.



салаты из рыбы
и нерыбных морепродуктов

На 4 порции

400 г отварного риса

250 г свежемороженого кальмаров

80 г соленых огурцов

40 г консервированного зеленого горошка

30 г консервированной кукурузы

3 вареных яйца

150 г майонеза

зелень укропа

перец, соль по вкусу

1 Кальмаров очищают от кожицы, отваривают в течение 5 минут в подсоленной воде, охлаждают, нарезают соломкой и соединяют с рисом.

2 Добавляют нарезанные соломкой огурцы, рубленые яйца, зеленый горошек, кукурузу.

3 Заправляют салат майонезом, добавляют соль, перец. Оформляют зеленью укропа и огурцом.

салаты из рыбы
и нерыбных морепродуктов

На 4 порции

400 г отварного картофеля

200 г консервированных кальмаров

2 соленых огурца

50 г консервированного зеленого горошка

100 г сметаны

зелень

соль

оливки без косточек

1 Кальмаров и картофель нарезают тонкими ломтиками.

2 Огурцы очищают от кожицы и нарезают соломкой или ломтиками.

3 Соединяют подготовленные продукты, добавляют горошек, солят и заправляют сметаной.

4 Салат оформляют зеленью и оливками.

салаты из рыбы
и нерыбных морепродуктов

На 4 порции

300 г кальмаров

4 яйца

100 г огурцов

100 г моркови

100 г консервированной кукурузы

200 г майонеза

соль

1 Кальмаров отваривают в течение 3 минут в подсоленной воде и нарезают мелкой соломкой.

2 Яйца отваривают и мелко рубят.

3 Морковь отваривают и нарезают кружочками.

4 Огурец нарезают ломтиками.

5 Подготовленные продукты соединяют, добавляют кукурузу и заправляют салат майонезом.

салаты из рыбы
и морепродуктов

На 4 порции

300 г кальмаров

300 г свежих вешенок или шампиньонов

2 яйца

50 г репчатого лука

100 г майонеза

соль

1 Грибы перебирают, промывают и варят в течение 5 минут в подсоленной воде. Охлаждают и мелко нарезают.

2 Кальмаров отваривают в течение 2–3 минут в подсоленной воде. Охлаждают и шинкуют соломкой.

3 Лук обдают кипятком, охлаждают и шинкуют.

4 Яйца отваривают вкрутую и нарезают кубиками.

5 Соединяют подготовленные продукты и заправляют салат майонезом.

салаты из рыбы
и нерыбных морепродуктов

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ, РЫБЫ И КРАБОВЫХ ПАЛОЧЕК

243 ккал

На 4 порции

200 г отварного филе рыбы

200 г отварных кальмаров

100 г крабовых палочек

4 вареных яйца

1 банка консервированного зеленого горошка

200 г майонеза

1 Рыбу, крабовые палочки и кальмаров мелко нарезают, яйца рубят.

2 Соединяют рыбу, кальмаров, яйца и зеленый горошек, заправляют салат майонезом и сверху посыпают крабовыми палочками.



салаты из рыбы
и нерыбных морепродуктов

САЛАТ ИЗ ЯБЛОК И КУКУРУЗЫ С КАЛЬМАРАМИ

156 ккал

На 4 порции

2 яблока

300 г кальмаров

200 г консервированной кукурузы

2 столовые ложки майонеза

зелень укропа

1 Яблоки очищают от кожицы и сердцевины и нарезают кубиками.

2 Кальмаров освобождают от пленок, отваривают в течение 2–3 минут, охлаждают и нарезают кубиками.

3 Соединяют яблоки, кальмаров и кукурузу.

4 Заправляют салат майонезом и оформляют зеленью укропа.



салаты из рыбы
и нерыбных морепродуктов

На 4 порции

4 вареных яйца

200 г мякоти крабов или креветок или крабовые

палочки

300 г яблок

100 г майонеза

ломтик лимона

зелень

1 Мякоть крабов мелко нарезают, яйца мелко рубят.

2 Яблоки очищают от кожицы и сердцевины, нарезают соломкой.

3 Продукты соединяют, заправляют майонезом и перемешивают.

4 Салат оформляют ломтиком лимона и зеленью.

салаты из рыбы
и нерыбных морепродуктов

На 4 порции

1 банка консервированного лосося (или любой другой рыбы)

100 г маринованных грибов

2 яблока

100 г майонеза

2 помидора

1 стручок красного перца

листья салата

1 лимон

гренки, соленое печенье для подачи

1 Слойми укладывают в фужер измельченную рыбу, нарезанные ломтиками грибы, лимон и яблоки.

2 В центре фужера делают углубление, кладут туда листья салата, вливают майонез и украшают кружочками помидоров и кольцами перца.

3 Подают салат с гренками, соленым печеньем.



салаты из рыбы
и нерыбных морепродуктов

На 4 порции

1 банка консервированного лосося

4 яйца

100 г яблок

200 г картофеля

100 г репчатого лука

100 г майонеза

зелень

1 Яйца отваривают, охлаждают и натирают на крупной терке, рыбу разминают вилкой.

2 Картофель отваривают, охлаждают и нарезают мелкими кубиками.

3 Яблоко без кожицы и сердцевины натирают на терке (немного оставляют для оформления), лук нарезают кольцами.

4 Все продукты соединяют и заправляют майонезом.

5 Украшают зеленью, ломтиками яблока.

салаты из рыбы
и нерыбных морепродуктов

САЛАТ С РЫБНЫМ ФИЛЕ ГОРЯЧЕГО КОПЧЕНИЯ

297 ккал

На 4 порции

400 г картофеля

2 пучка укропа

1 огурец

200 г филе рыбы горячего копчения

150 г натурального йогурта

1 столовая ложка майонеза

2 столовые ложки лимонного сока

2 столовые ложки растительного масла

1 Картофель отваривают в мундире, очищают от кожицы и нарезают кубиками.

2 Укроп мелко рубят, огурец нарезают ломтиками.

3 Рыбное филе нарезают наискосок тонкими ломтиками.

4 Для приготовления соуса смешивают йогурт, майонез, лимонный сок, растительное масло и укроп.

5 Продукты соединяют, заправляют салат полученным соусом и дают настояться.

салаты из рыбы
и нерыбных морепродуктов



салаты мясные

На 2 порции

100 г отварной говядины

100 г картофеля

2 вареных яйца

50 г майонеза

60 г чернослива без косточек

соль

зелень

1 Картофель отваривают и охлаждают. Чернослив распаривают.

2 Мясо, чернослив, картофель и яйца нарезают кубиками.

3 Подготовленные продукты соединяют, заправляют солью, майонезом и оформляют зеленью.



На 2 порции

200 г отварного мяса

1 апельсин

1 яблоко

100 г майонеза

1 Апельсин и яблоко очищают от кожицы и семян. Мясо и яблоко нарезают соломкой, мякоть апельсина — ломтиками.

2 Все соединяют, заправляют майонезом и оформляют продуктами, входящими в состав салата.



САЛАТ МЯСНОЙ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

299 ккал

На 4 порции

200 г отварной говядины

300 г квашеной капусты

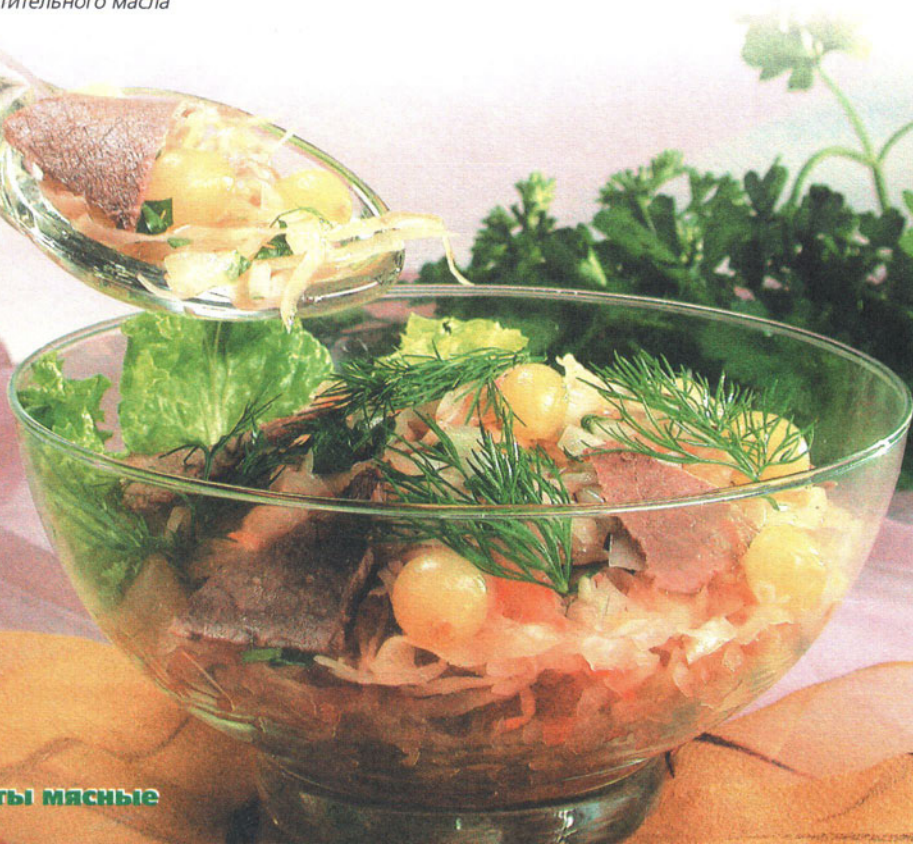
50 г репчатого лука

60 г растительного масла

зелень

1 Говядину и лук нарезают кубиками, капусту мелко рубят.

2 Продукты соединяют, заправляют салат маслом и оформляют зеленью.



На 8 порций

300 г отварной говядины
100 г белокочанной капусты
200 г вареного картофеля
200 г яблок
3 вареных яйца
200 г майонеза
соль
зелень

1 Капусту шинкуют соломкой, солят и прогреваются при непрерывном помешивании. Охлаждают.

2 Мясо нарезают соломкой, картофель, очищенные яблоки и яйца — кубиками.

3 Подготовленные продукты соединяют, заправляют солью и майонезом, перемешивают и оформляют зеленью.



На 4 порции

150 г редьки
200 г баранины
50 г сыра
50 г репчатого лука
20 г вареной моркови
100 г майонеза
1 вареное яйцо
1 зубчик чеснока
зелень
соль
20 г маргарина
20 г маринованного перца

1 Баранину отваривают, охлаждают и нарезают соломкой.

2 Редьку очищают от кожицы и предварительно замачивают.

3 Сыр и редьку натирают на терке, добавляют рубленый чеснок.

4 Репчатый лук нарезают кольцами и обжаривают на маргарине.

5 Подготовленные продукты соединяют, солят и заправляют майонезом.

6 Салат оформляют яйцом, морковью, маринованным перцем и зеленью.



На 5 порций

50 г ветчины

50 г отварной говядины

500 г отварного картофеля

2 маринованных огурца

2 вареных яйца

2 столовые ложки консервированного зеленого горошка

3 столовые ложки растительного масла
маслины

1 столовая ложка майонеза

сок лимона

соль, перец

1 Картофель, ветчину, мясо, огурцы и яйца нарезают кубиками, соединяют.

2 Заправляют салат растительным маслом, солью и перцем, добавляют майонез, лимонный сок. Оформляют маслинами и зеленым горошком и ставят в холодильник на 1 час.

На 4 порции

400 г мясного паштета

200 г редиса

1 огурец

1 головка репчатого лука

1 пучок зеленого лука

3 столовые ложки яблочного уксуса

4 столовые ложки растительного масла

3 кусочка черного хлеба

2 столовые ложки сливочного масла

соль, перец

1 Редис нарезают тонкими кружочками, огурец – кубиками; репчатый лук мелко рубят, зеленый лук мелко нарезают.

2 Подготовленные овощи соединяют с паштетом, нарезанным кубиками.

3 Взбивают венчиком заправку из яблочного уксуса, соли, перца и растительного масла и вливают в салат. Перемешивают и оставляют на 10–15 минут.

4 Хлеб без корок нарезают кубиками и обжаривают в сливочном масле.

5 Перед подачей салат посыпают приготовленными хрустящими гренками.

ЖЕЛТЫЙ РИСОВЫЙ САЛАТ В КОРОНЕ ИЗ ПЕРЦА

500 ккал

На 4 порции

100 г риса
200 г сырокопченой свинины
1 столовая ложка сливочного масла
1 огурец
4 стручка сладкого перца
2 помидора
2 столовые ложки уксуса
6 столовых ложек соевого масла
соль
2 чайные ложки порошка «Карри»
порошок чили на кончике ножа
2 зубчика чеснока
100 г маслин
1 пучок петрушки

1 Варят рассыпчатый рис в большом количестве подсоленной воды.

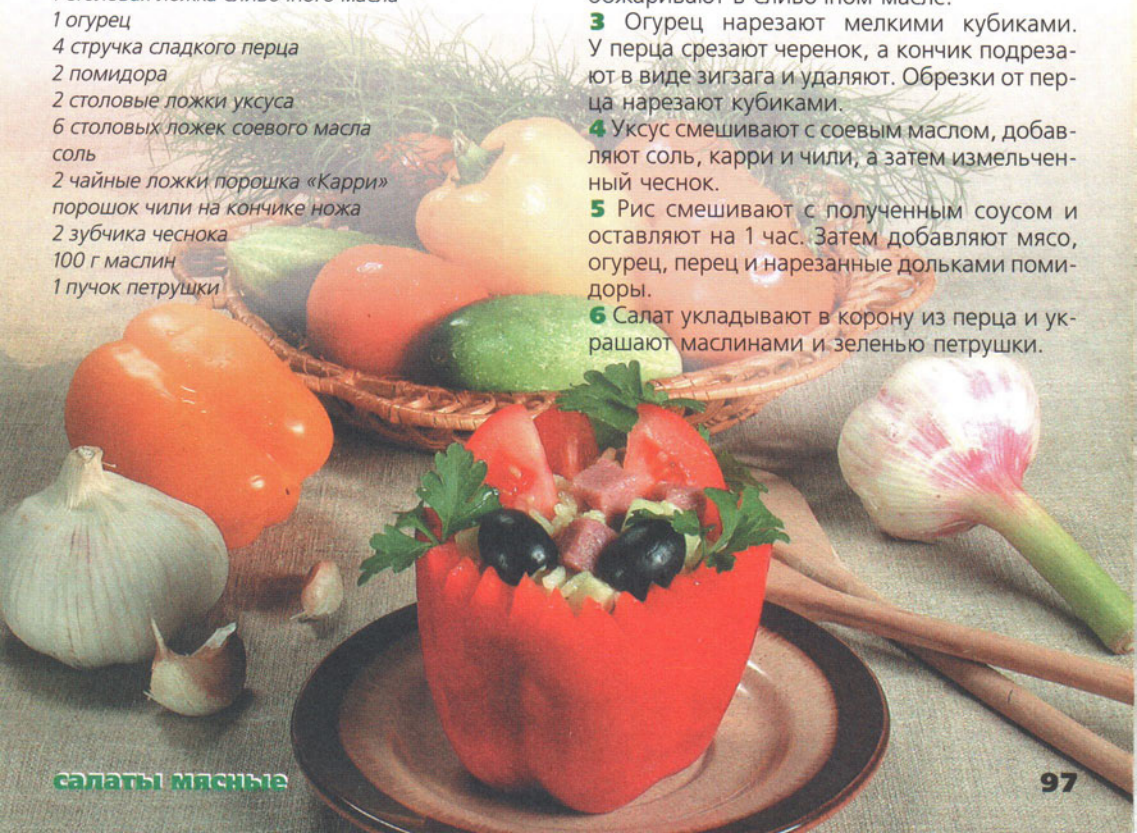
2 Свинину нарезают мелкими кубиками и обжаривают в сливочном масле.

3 Огурец нарезают мелкими кубиками. У перца срезают черенок, а кончик подрезают в виде зигзага и удаляют. Обрезки от перца нарезают кубиками.

4 Уксус смешивают с соевым маслом, добавляют соль, карри и чили, а затем измельченный чеснок.

5 Рис смешивают с полученным соусом и оставляют на 1 час. Затем добавляют мясо, огурец, перец и нарезанные дольками помидоры.

6 Салат укладывают в корону из перца и украшают маслинами и зеленью петрушки.



На 5 порций

150 г белокочанной капусты

150 г мякоти вареной курицы

150 г яблок

100 г моркови

50 г консервированного зеленого горошка

100 г сметаны

20 г растительного масла

соль, сахар

уксус

1 Капусту шинкуют мелкой соломкой, добавляют соль, сахар, уксус по вкусу и растительное масло.

2 Мякоть курицы, морковь и яблоки нарезают соломкой.

3 Соединяют подготовленные продукты, добавляют горошек и заправляют салат сметаной.

4 Оформляют яблоками и кусочками мякоти курицы.

На 4 порции

250 г филе цыпленка
150 г свежих грибов
2 вареных яйца
20 г каперсов
50 г сыра
100 г майонеза
50 г помидора
50 г огурца
соль
зелень

1 Отваривают по отдельности филе цыпленка и грибы, охлаждают и нарезают кубиками.

2 Соединяют мякоть цыпленка с грибами, добавляют нарезанный кубиками сыр, каперсы, соль и заправляют майонезом.

3 Оформляют салат помидорами, огурцами, яйцами и зеленью.



На 4 порции

300 г фасоли

50 г репчатого лука

100 г свиного сала

15 г зелени кинзы

зелень петрушки

1 Фасоль предварительно замачивают, затем варят до готовности. Охлаждают.

2 Сало нарезают мелкими кубиками, обжаривают при слабом нагреве. Образовавшиеся шкварки снимают, а в жире обжаривают мелко нарезанный лук. Охлаждают.

3 Соединяют лук, шкварки, фасоль, рубленую зелень петрушки и кинзы.

4 Продукты перемешивают, выкладывают в салатник и оформляют зеленью.



На 4 порции

100 г зеленого салата
200 г отварного мяса
100 г вареной фасоли
100 г репчатого лука
50 г растительного масла
50 г чеснока
жгучий перец, соль
50 г оливок без косточек

1 Лук мелко шинкуют и пассеруют на растительном масле.

2 Мясо нарезают кубиками.

3 Соединяют нарезанный соломкой зеленый салат, фасоль, лук, мясо, добавляя перец, рубленый чеснок и соль по вкусу.

4 Оформляют салат оливками.

На 4 порции

300 г ветчины
3 вареных яйца
1 головка репчатого лука
100 г отварного картофеля
50 г отварной свеклы
160 г растительного масла
20 г сахара
5 г соли
50 г готовой горчицы
зелень

1 Картофель, свеклу и ветчину нарезают ломтиками, яйца и лук мелко рубят.

2 Для горчичной заправки смешивают масло с сахаром, солью и горчицей.

3 Подготовленные продукты перемешивают, заправляют горчичной заправкой и оформляют зеленью.

На 4 порции

200 г ветчины

1 стакан муки

1 яйцо

7 столовых ложек растительного масла

5 столовых ложек уксуса

2 помидора

1 зубчик чеснока

1 щепотка паприки

зеленый лук

соль

1 Из муки и яйца с добавлением 1 столовой ложки воды и соли замешивают крутое тес-

то. Выдерживают 30 минут под влажной тканью. Тонко раскатывают и нарезают соломкой. Лапшу подсушивают на воздухе, затем отваривают 10 минут в подсоленной воде и откидывают на дуршлаг. Охлаждают.

2 В лапшу добавляют уксус, растительное масло и рубленный зеленый лук.

3 Помидоры ошпаривают, снимают кожицу, удаляют семена и плодоножки и нарезают соломкой.

4 С ветчины срезают жир и нарезают ее кубиками.

5 Чеснок измельчают.

6 Все продукты перемешивают и заправляют солью и паприкой.



На 4 порции

300 г говяжьей печени

200 г редиса

200 г сладкого красного перца

50 г майонеза

20 г зелени

20 г растительного масла

соль, молотый перец

1 Печень обрабатывают, нарезают кубиками и обжаривают в масле. Охлаждают.

2 Соединяют печень с редисом, нарезанным кружочками, добавляют соль, молотый перец, нарезанный кольцами сладкий перец и майонез, перемешивают. Оформляют салат зеленью.



На 4 порции

100 г колбасы

50 г сыра

20 г репчатого лука

100 г консервированной кукурузы

50 г маринованных огурцов

50 г сладкого перца

соль, молотый перец по вкусу

1 чайная ложка готовой горчицы

100 г растительного масла

1 Колбасу нарезают соломкой, сыр — кубиками, лук мелко рубят.

2 Огурцы нарезают ломтиками, сладкий перец — соломкой.

3 Подготовленные продукты соединяют, добавляют кукурузу, соль, заправляют растительным маслом, взбитым с молотым перцем и горчицей.

4 Оформляют продуктами, входящими в состав салата.



САЛАТ ИЗ БРЫНЗЫ С КУКУРУЗОЙ И КОЛБАСОЙ

565 ккал

На 4 порции

1 банка консервированной кукурузы
3 помидора
2 стручка зеленого сладкого перца
1 головка репчатого лука
200 г вареной колбасы или ветчины
200 г брынзы
4 столовые ложки уксуса
6 столовых ложек растительного масла
1 чайная ложка приправы «Орегано»
соль, молотый перец

1 Помидоры ошпаривают, очищают от кожицы и нарезают кубиками.

2 Сладкий перец нарезают тонкими полосками, колбасу или ветчину — тонкими ломтиками, лук мелко рубят.

3 Для заправки смешивают уксус, соль, молотый перец, растительное масло и приправу.

4 Подготовленные продукты соединяют с кукурузой и измельченной брынзой.

5 Салат перемешивают, поливают заправкой и дают настояться.

ЗЕЛЕНЬ СЛАТ С ВЕТЧИНОЙ

436 ккал

На 4 порции

1 кочан зеленого салата

200 г сыра

200 г ветчины

4 помидора

1 огурец

1 головка репчатого лука

2 столовые ложки растительного масла

1 чайная ложка уксуса

½ чайной ложки горчицы

соль

зелень петрушки

1 Листья зеленого салата нарезают тонкими полосками, сыр, ветчину, помидоры, огурец и лук — кубиками.

2 Заправляют салат заправкой из растительного масла, горчицы, уксуса, соли и посыпают рубленой петрушкой.

На 2 порции

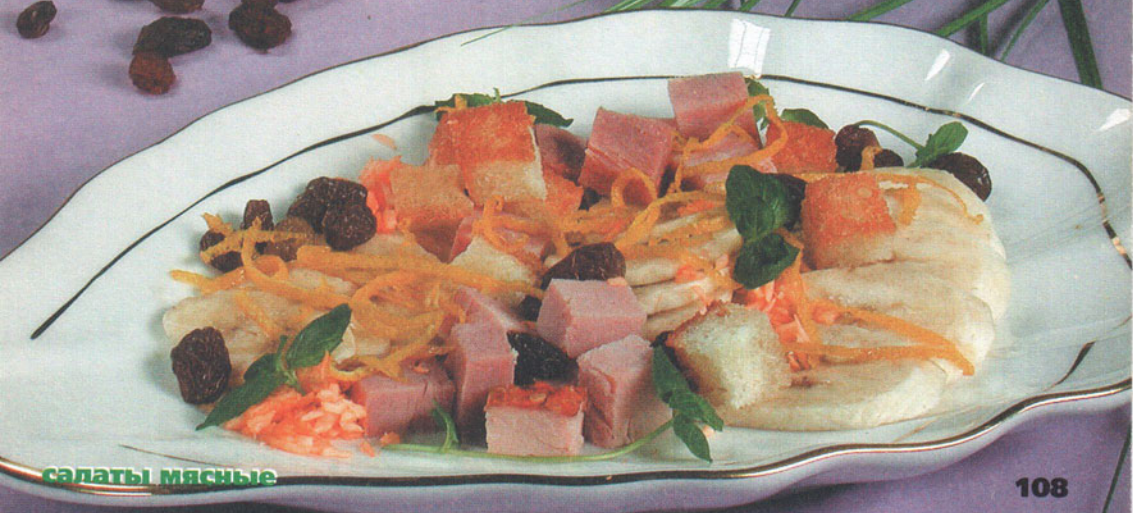
2 банана
2 столовые ложки изюма
2 столовые ложки измельченной мякоти
кокосового ореха
2 столовые ложки мелко рубленной ветчины
(нежирной)
цедра 1 лимона
3 столовые ложки сливок
2–3 листика салата
2 ломтика белого хлеба
20 г сливочного масла

1 Промытый изюм замачивают в охлажденном чае на 15 минут.

2 Очищенные бананы нарезают ломтиками и смешивают с мякотью кокосового ореха, изюмом, ветчиной.

3 Смесь заправляют тертой цедрой лимона и сливками.

4 Подают на листиках зеленого салата с поджаренными на масле ломтиками хлеба.





салаты фруктовые

ГРУШЕВЫЙ САЛАТ С КРЕМОМ ИЗ МЯГКОГО СЫРА

271 ккал

На 4 порции

- 4 большие груши
- 3 столовые ложки лимонного сока
- 2 столовые ложки грушевого ликера
- 100 г сливочного сыра
- 3 столовые ложки сливок
- 2 столовые ложки протертой брусники
- 150 г черного винограда
- 25 г ядер грецких орехов

1 Груши очищают от сердцевин и кожицы и нарезают ломтиками.

2 Смешивают лимонный сок и грушевый ликер.

3 Ломтики груш выкладывают на блюдо, сбрызгивают соком с ликером и дают настояться.

4 Сыр разминают вилкой и растирают со сливками и брусникой до однородной массы.

5 Сливочную массу укладывают на груши и оформляют виноградом и орехами.



На 4 порции

4 кислых яблока

125 г белого вина

50 г сахара

¼ палочки корицы

2 бутона гвоздики

1 апельсин

1 столовая ложка очищенных фисташек

1 Яблоки очищают от кожицы, удаляют сердцевину и нарезают кружочками толщиной 5 мм.

2 Для соуса вино кипятят с сахаром, корицей, гвоздикой, снимают с плиты и погружают в него яблоки на 5 минут. Вынимают яблоки шумовкой.

3 С апельсина стирают цедру, а из мякоти выжимают сок и смешивают его с процеженным соусом.

4 Яблоки укладывают на порционные тарелки, поливают соусом, посыпают цедрой и фисташками.



На 4 порции

200 г сыра сулугуни

2 яблока

1–2 груши

100 г ядер грецких орехов

100 г майонеза

2 столовые ложки сметаны

½ чайной ложки горчицы

сок ½ лимона

сахар

1 Сыр нарезают кубиками.

2 Груши и яблоки очищают от кожицы и семян, нарезают кубиками и соединяют с сыром.

3 Для соуса смешивают майонез со сметаной, горчицей, сахаром по вкусу и лимонным соком.

4 Салат заправляют приготовленным соусом, выдерживают на холоде 30 минут и оформляют орехами.

На 2 порции

2 грейпфрута

$\frac{2}{3}$ стакана тертого корня сельдерея или петрушки

2 столовые ложки изюма

2 столовые ложки толченых грецких орехов

100 г майонеза

листья зеленого салата

1 Грейпфруты разрезают пополам, вынимают мякоть и нарезают ее кубиками.

2 Мякоть грейпфрута смешивают с промытым и распаренным изюмом, орехами, корнем сельдерея и заправляют майонезом.

3 Заполняют половинки грейпфрутов приготовленной смесью и подают на листьях зеленого салата.



На 2 порции

200 г чернослива

100 г плавленого сыра

2 столовые ложки сметаны

зеленый салат

1 Чернослив замачивают в воде, варят до мягкости, удаляют косточки.

2 Плавленый сыр измельчают и растирают со сметаной.

3 Чернослив фаршируют начинкой из сыра и подают с зеленым салатом.



На 4 порции

4 банана

1 столовая ложка растворимого какао

½ стакана сахара

орехи

взбитые сливки

1 Смешивают сахар с какао.

2 Очищенные бананы целиком или нарезанные толстыми кружочками обваливают в какао и посыпают толчеными орехами.

3 Бананы укладывают на десертное блюдо и оформляют взбитыми сливками.



САЛАТ ФРУКТОВЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ

447 ккал

На 4 порции

3 ломтика консервированного ананаса
2 банана
2 яблока
средняя гроздь винограда
½ стакана майонеза
½ стакана сгущенного молока с сахаром
листья зеленого салата

- 1** Ананас, бананы и яблоки нарезают кубиками, добавляют ягоды винограда.
- 2** Смешивают майонез со сгущенным молоком и заливают фрукты.
- 3** Готовый салат охлаждают и подают с листьями зеленого салата.



На 4 порции

100 г чернослива

100 г изюма

100 г кураги

100 г фиников

½ стакана ядер грецких орехов

¾ стакана сметаны

сахар

1 Сухофрукты промывают и по отдельности заливают холодной кипяченой водой.

2 Размоченные фрукты просушивают, у чернослива и фиников удаляют косточки, нарезают ломтиками.

3 Орехи измельчают и поджаривают.

4 Фрукты выкладывают слоями в салатник, пересыпая каждый слой орехами, и заливают сметаной, взбитой с сахаром.

На 6 порций

1 кг слив

1 лимон

½ стакана сахара

2 столовые ложки ликера

5 яичных желтков

2 яичных белка

1 У слив удаляют косточки, добавляют 4 столовые ложки сахара, ликер, сок лимона и ставят в холодильник в закрытой посуде.

2 Белки и желтки с оставшимся сахаром тщательно взбивают в крепкую пену.

3 Подготовленные сливы укладывают в салатник и заливают яичной пеной.



На 4 порции

4 сочные груши

2 столовые ложки лимонного сока

125 г сладкого творога

20 г меда

листья зеленого салата

1 Груши разрезают пополам, удаляют часть мякоти и сбрызгивают лимонным соком.

2 Наполняют половинки груш творогом, смешанным с измельченной мякотью груш и медом.

3 Выкладывают на листья зеленого салата и подают. По желанию груши можно полить сладким соусом.



САЛАТ ИЗ ДЫНИ, ЯБЛОК И ТЫКВЫ

97 ккал

На 4 порции

150 г мякоти дыни

150 г яблок

150 г тыквы

70 г жидкого меда

лимонный сок

1 Сырую тыкву очищают от кожицы, удаляют семена, мелко нарезают и смешивают с медом.

2 Дыню и яблоки (с удаленной кожицей и сердцевинной) нарезают соломкой, соединяют с тыквой, заправляют соком лимона по вкусу.

3 Салат слегка охлаждают и подают.

САЛАТ ИЗ ДЫНИ, ГРУШ И БАНАНА

154 ккал

На 4 порции

200 г мякоти дыни

1–2 груши

1 банан

лимонный сок

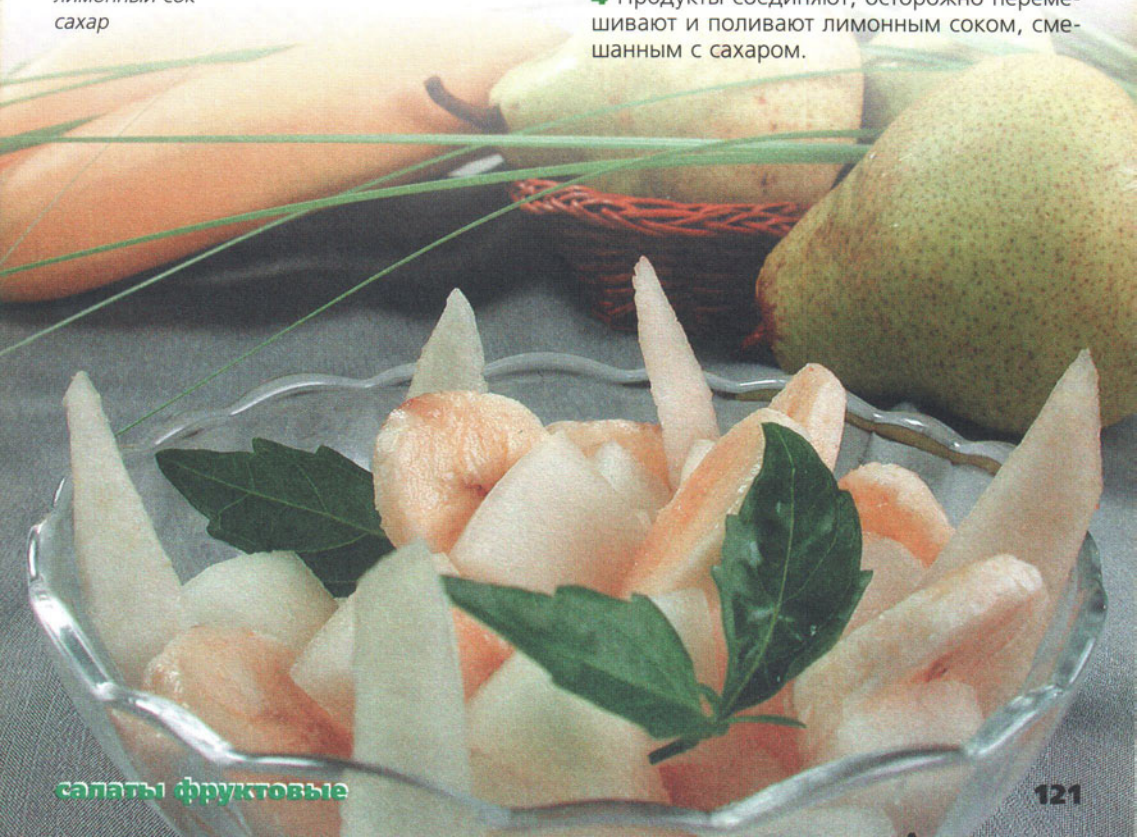
сахар

1 Мякоть дыни нарезают ломтиками.

2 Груши очищают от кожицы и нарезают ломтиками.

3 Очищенный банан нарезают кружочками.

4 Продукты соединяют, осторожно перемешивают и поливают лимонным соком, смешанным с сахаром.





разные салаты

На 4 порции

2 апельсина

2 яйца

200 г мякоти вареной курицы

1 корень петрушки

200 г репчатого лука

2 столовые ложки майонеза

зелень петрушки

1 Яйца отваривают и мелко шинкуют.

2 Апельсины, очищенные от кожицы, и мякоть птицы нарезают ломтиками, лук — кольцами, корень петрушки мелко шинкуют.

3 Подготовленные продукты соединяют, заправляют майонезом и посыпают мелко рубленной зеленью.



На 2 порции

3 столовые ложки овсяных хлопьев «Геркулес»

2 яблока

2 столовые ложки молотых орехов

2 чайные ложки меда

6 столовых ложек молока

лимонный сок

1 Овсяные хлопья замачивают в молоке на ночь.

2 Яблоки натирают на крупной терке и сбрызгивают лимонным соком.

3 Соединяют яблоки и хлопья, добавляя мед, орехи и перемешивают.



На 4 порции

4 вареных яйца

1 кочан зеленого салата

100 г натурального йогурта

по 2 столовые ложки майонеза и горчицы

½ чайной ложки лимонного сока

по ¼ чайной ложки соли и белого перца

½ стручка сладкого перца

8 фаршированных оливок

50 г черной икры

1 Кочан салата разбирают на листья, хорошо промывают и обсушивают.

2 Для соуса йогурт смешивают с майонезом, горчицей, лимонным соком, солью, белым перцем.

3 Сладкий перец нарезают кубиками, оливки разрезают пополам, перемешивают и соединяют с соусом.

4 На каждый лист зеленого салата укладывают понемногу заправленной смеси перца с оливками и сворачивают кулечком.

5 Подготовленные кулечки укладывают в салатник. Яйца разрезают пополам, оформляют икрой, оливками и укладывают сверху.

На 6 порций

4 помидора

800 г сыра

1 пучок базилика или петрушки

соль, перец

2 столовые ложки растительного масла

1 Помидоры нарезают кружочками, сыр — ломтиками, выкладывают на блюдо.

2 Базилик мелко рубят и посыпают им салат.

3 Перед подачей посыпают солью, перцем по вкусу, сбрызгивают растительным маслом и оформляют листьями базилика или петрушки.

На 4 порции

200 г твердого сыра

2 вареных яйца

60 г редиса

20 г репчатого лука

100 г консервированного зеленого горошка

100 г майонеза

зелень укропа

соль, перец

1 Сыр нарезают соломкой, лук — полукольцами, яйца мелко рубят.

2 Подготовленные продукты соединяют с нарезанным кружочками редисом, зеленым горошком, заправляют майонезом, солью и перцем по вкусу.

3 Салат оформляют редисом, зеленью укропа.

На 4 порции

200 г сыра

150 г картофеля

150 г яблок

150 г огурцов

2 головки репчатого лука

2 яйца

4 столовые ложки растительного масла

перец

соль

½ чайной ложки сахара

зелень петрушки

3 столовые ложки уксуса

1 Картофель и яйца отваривают по отдельности, охлаждают, очищают и нарезают кубиками.

2 Сыр, яблоки, лук и огурцы мелко нарезают.

3 Продукты соединяют, заправляют растительным маслом, взбитым с солью, сахаром, перцем, уксусом и измельченной зеленью петрушки.

4 Готовый салат оформляют зеленью.

ЯИЧНЫЙ САЛАТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ И РОКФОРОМ

362 ккал

На 4 порции

8 вареных яиц

3 стручка сладкого перца (зеленого, красного, желтого)

1 головка репчатого лука

сок 2 лимонов

соль, молотый перец

4 столовые ложки растительного масла

1 чайная ложка тмина

100 г рокфора

1 Яйца и сладкий перец нарезают мелкими кубиками, лук мелко рубят.

2 Для заправки венчиком взбивают смесь из лимонного сока, соли, молотого перца, растительного масла и тмина.

3 Подготовленные продукты соединяют, поливают заправкой и дают настояться 10 минут.

4 Сыр разминают и посыпают им салат.

На 3 порции

3 яйца

100 г крабовых палочек

200 г консервированных шампиньонов

50 г маргарина

30 г майонеза

1 корень петрушки

3 веточки петрушки

1 Яйца варят вкрутую, охлаждают, нарезают дольками и укладывают на блюдо.

2 Крабовые палочки нарезают кубиками и слегка обжаривают в части маргарина. Охлаждают.

3 Консервированные шампиньоны нарезают тонкой соломкой, обжаривают в оставшемся маргарине, затем охлаждают. Корень петрушки шинкуют соломкой.

4 Подготовленные продукты укладывают на блюдо, чередуя с дольками яиц, поливают майонезом и украшают зеленью.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

Чтобы сохранить зелень свежей, ее надо промыть, дать стечь воде, завернуть в бумагу, затем в полиэтиленовый пакет и положить в холодильник.

Зеленый лук сохранится свежим, если смочить корни холодной водой, обернуть их мокрой тряпкой, затем завернуть в бумагу, завязать у основания перьев и положить в полиэтиленовый пакет.

Чтобы морковь лучше сохранилась, перед укладкой ее надо сбрызнуть водным настоем луковой шелухи.

Срез оставшейся неиспользованной половины луковицы надо смазать жиром или же следует положить ее срезом на блюдец, посыпанное солью.

Овощной салат с репчатым луком будет вкуснее, если мелко нарезанный лук положить в дуршлаг и обдать кипятком.

Вареные овощи (кроме цветной капусты) нельзя хранить в отваре.

Редис не сморщится и сохранится свежим, если его завернуть во влажное полотенце и положить в холодильник.

Маслины долго сохраняются, если их положить в стеклянную банку и залить рафинированным растительным маслом.

При варке свекла буреет; если после варки ее положить в холодильник, она снова станет красной.

Баклажаны не будут горькими, если их нарезать ломтиками, посолить, выдержать несколько минут и промыть холодной водой. Быстрозамороженные овощи надо опускать в кипящую воду, не размораживая.

Цветная капуста останется белой, если ее отварить в воде с добавлением молока.

Огурцы плохо хранятся вместе с яблоками. Гречие орехи легче очистить, если подержать их 15–20 минут в горячей духовке.

Редька не будет такой едкой, если ее натереть и промыть холодной водой.

Перед нарезкой лимоны рекомендуется ошпарить, чтобы усилить аромат.

Чтобы сохранить лимоны свежими, их нужно положить, не разрезая, в стеклянную банку и залить холодной водой; воду менять каждый день.

Ягоды и фрукты, добавляемые в овощные салаты, желательно очищать от зерен и косточек.

Очищенные и нарезанные яблоки не потемнеют, если их положить на несколько минут в слегка подкисленную воду.

Свеклу, морковь и картофель нельзя варить в одной посуде.

Свекла будет готова быстрее, если варить ее в кожце 40 минут, затем воду слить, свеклу сразу залить холодной водой и дать ей остыть.



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПРИГОТОВЛЕНИЯ САЛАТОВ

Все салаты из сырых овощей заправляют непосредственно перед подачей.

Овощи для салатов соединяют только после охлаждения.

Вкус и запах салата станут более выразительными, если перед подачей ненадолго положить в него лимонную корку, а салат-

ник предварительно натереть чесноком.

Если в состав салата входит вареный картофель, его следует резать и класть в салат последним.

Соль, перец, уксус лучше взбить с растительным маслом непосредственно перед заправкой салата.

ОФОРМЛЕНИЕ САЛАТОВ

Для оформления салатов выбирают продукты с яркой окраской, контрастирующей с овощной массой. Продукты фигурно вырезают и укладывают сверху на готовое блюдо или рядом с ним.

Для оформления используют листики салата, петрушки, укропа, базилика, мяты.

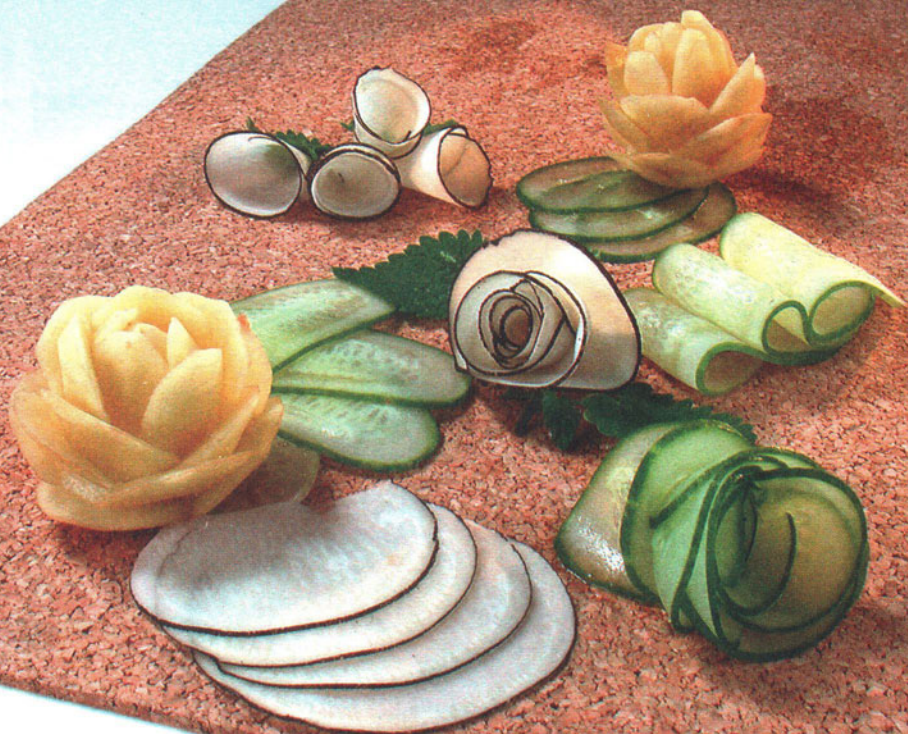
Наиболее распространены 2 способа приготовления и оформления салатов:

1. Все компоненты салата нарезают, смешивают, заправляют и укладывают в салатник горкой. Часть продуктов оставляют для оформления: их красиво нарезают и помещают сверху или букетиками аккуратно раскладывают вокруг горки.

2. Овощи нарезают брусочками, дольками, кружочками, раскладывают букетами на плоское блюдо, чередуя по цвету. Соус в этом случае подают отдельно или ставят в центр блюда.



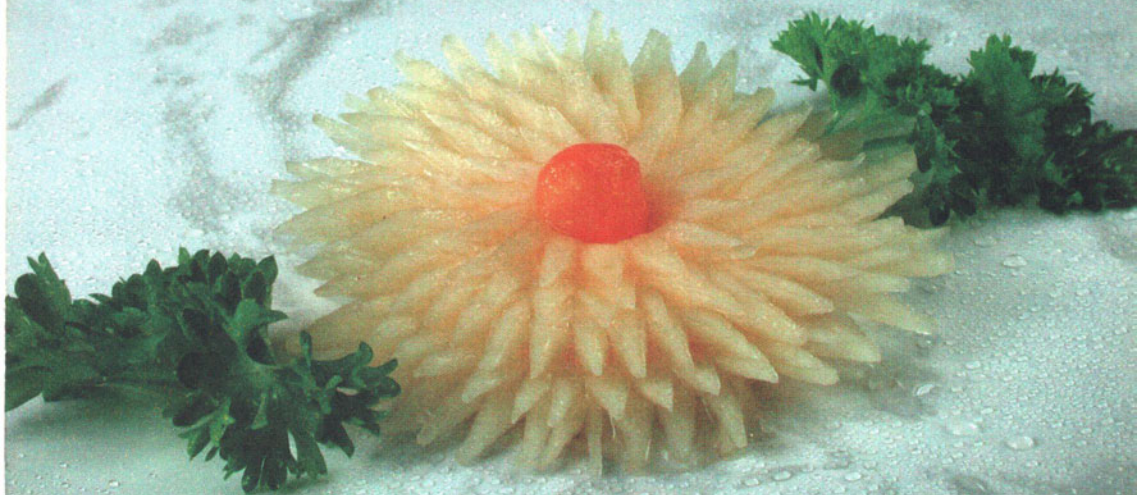
Цветы из овощей



Роза из редьки



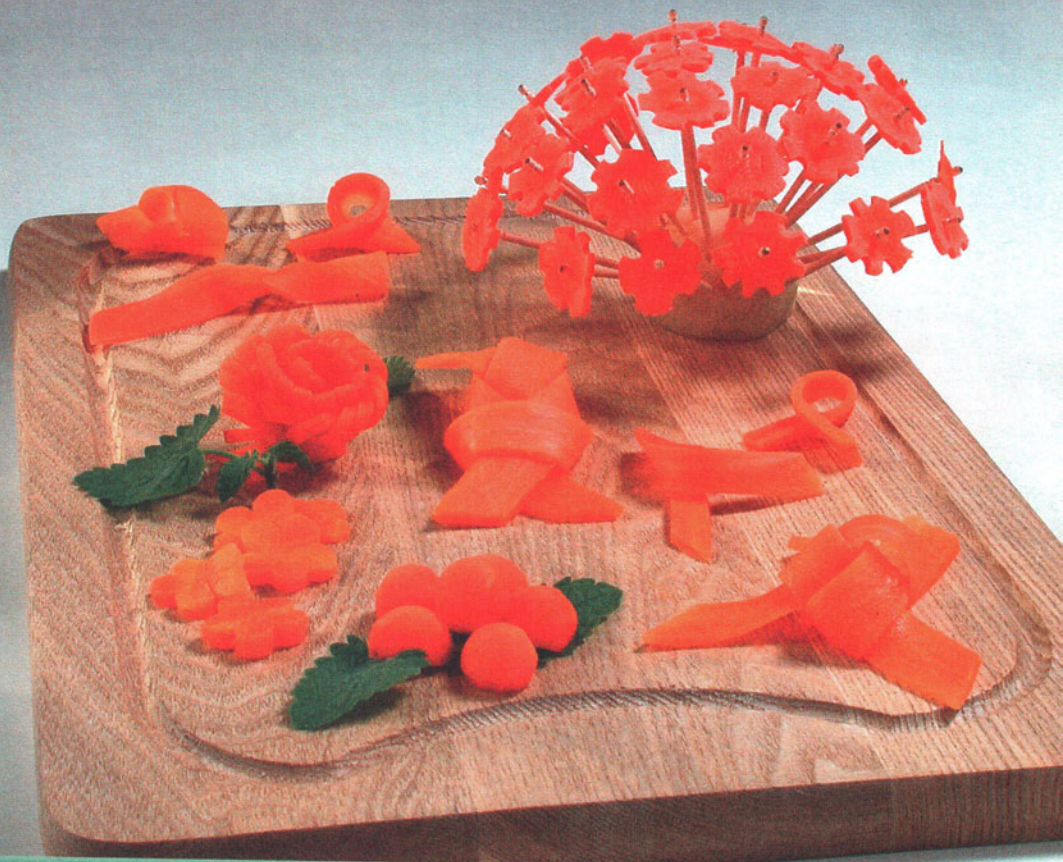
Хризантема из репы



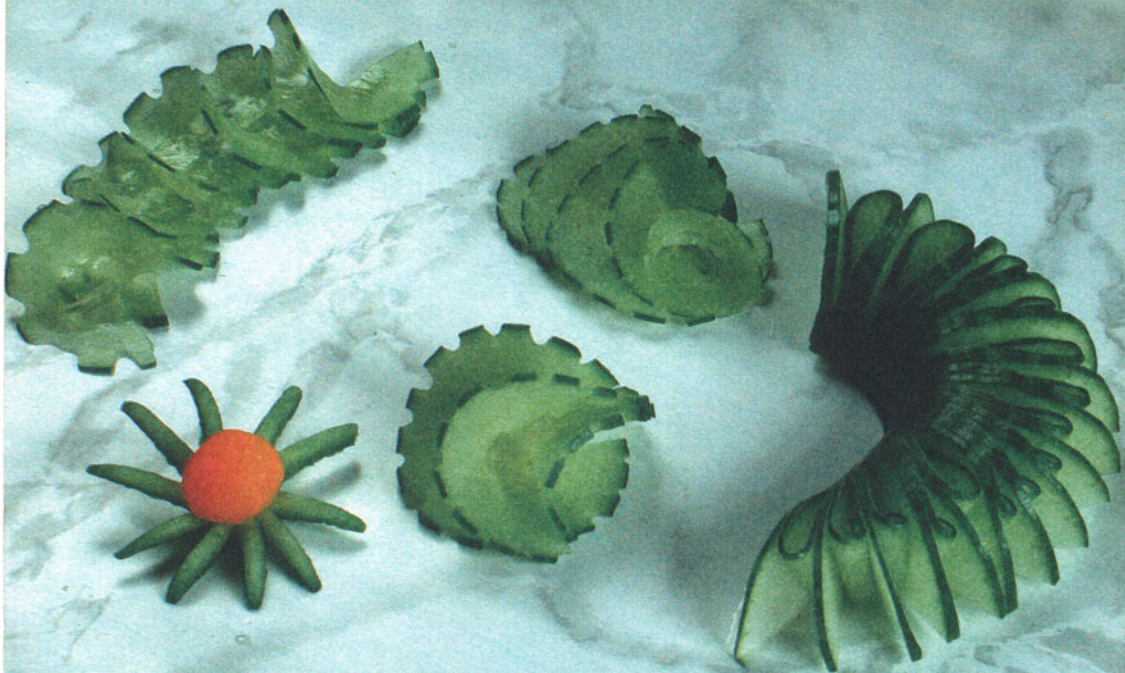
Флоксы из моркови



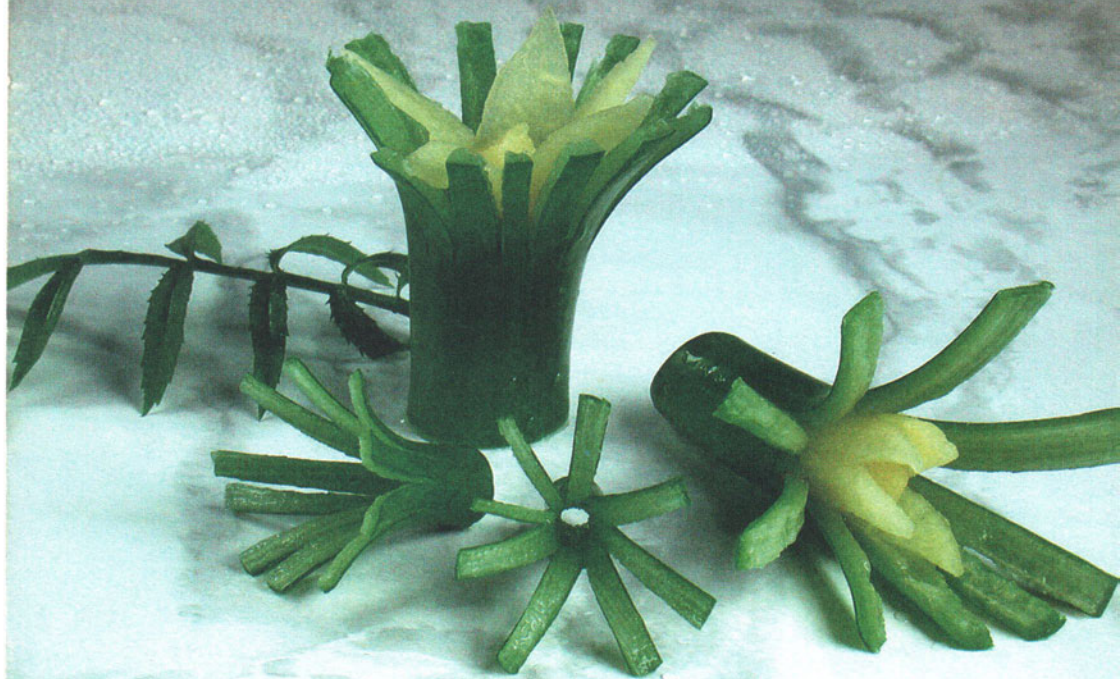
Оформление из моркови



Оформление из огурца



Цветы из лука



Цветы из редиса



Яблочная фантазия



ОФОРМЛЕНИЕ САЛАТОВ (описание)

Роза из яйца

Срезают тупой конец яйца на высоту 1 см и вынимают желток — получится подставка. С большей части яйца вкруговую срезают белок тонкой полоской шириной 1 см, скручивают в рулончик, из оставшегося белка с боков срезают несколько лепестков, размещают в углублении подставки, а в центр кладут рулончик белка.

Ромашка из яйца

Острый конец яйца срезают. Яйцо кладут срезом вниз и нарезают тонкими ломтиками. Раздвигают ломтики руками, придавая вид ромашки, в середину кладут кружочек моркови.

Роза из брюквы

С вареной брюквы срезают вкруговую полоску шириной 1–2 см и сворачивают рулончиком. С брюквы срезают верхушку толщиной 2 см, в середине корнеплода делают углубление. Срезают тонкие ломтики брюквы, размещают по краям углубления, в центре укладывают рулончик.

Роза из лука

В луковице делают 4–5 продольных надрезов на глубину 2 см. Крайние слои лука оставляют, а внутренние надрезанные слои удаляют ножом. Вновь надрезают слои луковицы, сместив надрезы относительно

первых лепестков. Оставляют первый слой в надрезе, внутренние снова удаляют и т. д.

Бантики из огурца

Огурец разрезают вдоль тонкими полосками, складывают каждую пополам, располагают друг против друга и в середину кладут кружок моркови или редиса.

Колос из огурца

От части огурца длиной 6 см отрезают вдоль кусочек толщиной 1,5 см и очень тонко надрезают этот кусочек поперек как гребенку. Полученные полоски подгибают — все или через одну.

Листочки из огурца

Огурец продолговатой формы разрезают наискосок, укладывают срезом вниз, надрезают и разворачивают, как листочки.

Цепочка из огуречных колец

Кружочки из огурцов толщиной 1 см с желобками вырезают внутри так, чтобы получились кольца. Несколько колечек надрезают и соединяют в цепочку.

Бантик из моркови

Из тонкой пластинки моркови вырезают эллипс и с одной стороны делают небольшой надрез, в который продевают противоположный конец.

Галстук из моркови

Бланшируют две тонкие длинные полоски моркови шириной 1 см, обдают их холодной



водой. Каждую полоску завязывают петлей и вставляют одну в другую. Затем протягивают концы одной петли через другую. Осторожно затягивают узелок галстука и срезают наискось вытянутые концы.

Корона из редиса

Надрезают редис по окружности зигзагом, прорезая до середины. Отделяют половинки друг от друга, скручивая их в противоположных направлениях.

Лебедь из яблока

Потребуется четверть неочищенного яблока. Справа и слева прорезают яблоко ножом со стороны кожицы примерно в 3 мм от края к середине. Из вырезанного уголка вновь вырезают уголок и так до самого верха. Вырезанные уголки складывают, слегка сдвигая

друг от друга. Шею вырезают из другой части яблока.

Роза из помидоров

Некрупный помидор кладут плодоножкой вниз, сверху с 4 сторон острым ножом делают надрезы, на высоту 1–1,5 см (получится 4 лепестка). Сердцевину помидора удаляют. В середину кладут маслину, горошек и т. д. С другого помидора снимают острым ножом кожицу полоской шириной 1–2 см и скручивают сначала туго, потом слабее. Скрученную кожу укладывают сверху на первый помидор.

Грибы из овощей

Нарезают в виде шляпки редис, помидор, морковь, смазывают майонезом и надевают на ножки, сделанные из отварного картофеля, сваренного вкрутую яйца.



УДК 641.55 (083)
ББК 36.991
Р 69

2-е издание

Издание для досуга

САЛАТЫ

Составитель Похвалина Галина Михайловна

Заведующая редакцией *Эльмира Гончарова*
Научный редактор *Ирина Ройтенберг*
Дизайн — *Владислав Кугаевский, Наталья Тихоплав*
Технический редактор *Тамара Анохина*
Корректор *Зинаида Новикова*
Компьютерная верстка — *Оксана Илюхина*

Блюда приготовлены и апробированы
в кухне-лаборатории издательства «Урал Л.Т.Д.»
Шеф-повар *Галина Похвалина*

Съемки проведены в фотостудии издательства «Урал Л.Т.Д.»
Фотограф *Александр Титаев*
Стилист *Анастасия Байдерина*
Ассистент фотографа *Каролина Антакова*

Изд. лиц. ЛР № 064775 от 27.09.96. Подписано в печать 04.03.2002. Формат 64×64/16
Бумага для ВХИ Краснокамской бумажной фабрики «Гознак». Гарнитура FreeSet
Печать офсетная. Усл. печ. л. 6,84. Уч.-изд. л. 9,77
Тираж 20 000 экз. Заказ № 795

Издательство «Урал Л.Т.Д.», 454091, г. Челябинск, ул. Постышева, 2

Отпечатано в издательско-полиграфическом комплексе «Звезда», 614990, г. Пермь, ГСП-131, ул. Дружбы, 34

ПО ВОПРОСАМ ПРИОБРЕТЕНИЯ ЛИТЕРАТУРЫ ОБРАЩАТЬСЯ:

Челябинск, ООО ИЗДАТЕЛЬСТВО «УРАЛ Л.Т.Д.»

454091, г. Челябинск, ул. Постышева, 2
тел.: (3512) 65-87-01 (отдел реализации)
тел./факс 65-87-00, 65-86-97

Москва, ООО ИЗДАТЕЛЬСТВО «АПАЧИ»

105023, г. Москва, ул. Малая Семеновская, 11-а, стр. 4
тел.: (095) 962-00-86, 964-14-57, 964-14-80 (факс)
E-mail: apach@aba.ru, <http://www.apa.ru/apach>

**СЕРИЯ НАСТОЛЬНЫХ КНИГ ПО КУЛИНАРИИ
«САМ СЕБЕ ПОВАР»**

Издательство «Урал Л.Т.Д.»
представляет иллюстрированное подарочное издание

«Салаты»

Лето круглый год на вашем столе
Салаты овощные, рыбные, мясные, фруктовые
Советы по оформлению
Указания калорийности



Читайте книги серии:

Праздничный стол
Обед для мамы
Блюда на каждый день
Гости на пороге
Романтический ужин

ISBN 5-8029-0227-2



9 785802 902271