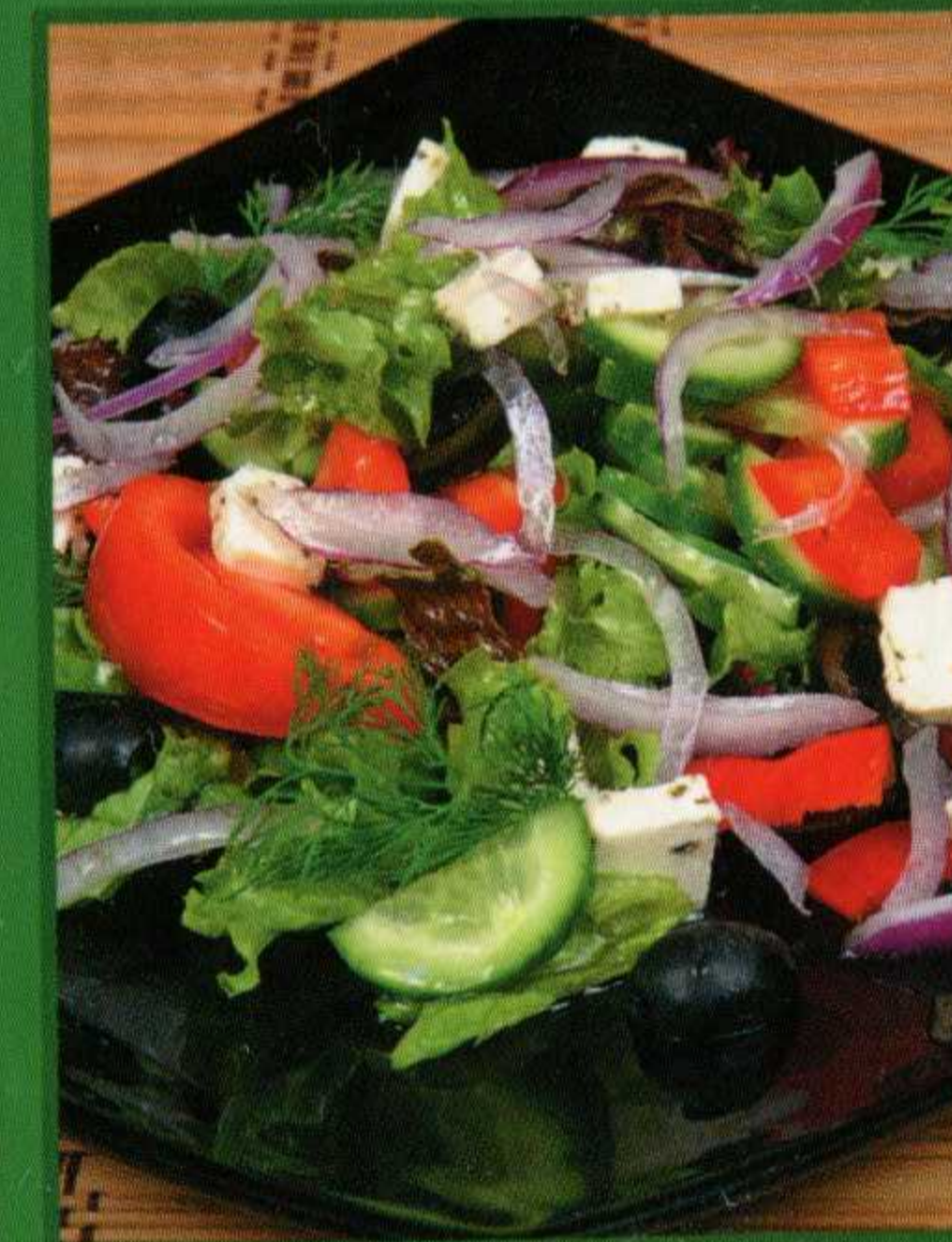


ДОМАШНЯЯ
КУЛИНАРИЯ



САЛАТЫ ВИНЕГРЕТЫ И ОЛИВЬЕ



Салат — универсальное блюдо для завтраков, обедов, ужинов, а кроме того — украшение для праздничного стола. Сочные овощные, нежные фруктовые, сытные мясные, легкие рыбные, оригинальные ассорти для любителей

необычных сочетаний — в этой книге представлены рецепты быстрых, но очень вкусных салатов.

С ней вы всегда точно знаете, сколько времени потребуется на приготовление, свободно заменяете недостающий продукт похожим, легко рассчитываете ингредиенты на необходимое количество порций — и всегда получаете результат, превосходящий ожидания искушенных гурманов!

www.ksdbook.ru

ISBN 978-5-9910-1728-2



9 785991 017282

www.bookclub.ua

ISBN 978-966-14-1469-2



9 789661 414692

САЛАТЫ. ВИНЕГРЕТЫ И ОЛИВЬЕ

ГОТОВИМ ЛЕГКО И БЫСТРО!

ИЗДАТЕЛЬСТВО
КЛУБ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА

УДК 641/642
ББК 36.991
В19

Никакая часть данного издания не может быть
скопирована или воспроизведена в любой форме
без письменного разрешения издательства

Дизайнер обложки *Андрей Цепотан*

Видання для організації дозвілля

Серія «Домашня кулінарія.
Готуємо легко та швидко!»

ВАСИЛЕНКО Сергій
Салати. Вінегрети й олів'є
(російською мовою)

Головний редактор *С. С. Скляр*
Відповідальний за випуск *Н. С. Дорохіна*
Редактор *І. Г. Веремій*
Художній редактор *Н. П. Роєнко*
Технічний редактор *А. Г. Верьовкін*
Коректор *Л. О. Шабельська*

Підписано до друку 11.08.2011.
Формат 60х90/16. Друк офсетний.
Гарнітура «Literaturna». Ум. друк. арк. 6.
Дод. наклад 19000 пр. Зам. № 12-593.

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

Віддруковано з готових діапозитивів
у ПАТ «Білоцерківська книжкова фабрика»
09117, м. Біла Церква, вул. Леся Курбаса, 4
впроваджена система управління якістю
згідно з міжнародним стандартом
DIN EN ISO 9001:2000

Издание для досуга

Серия «Домашняя кулинария.
Готовим легко и быстро!»

ВАСИЛЕНКО Сергей
Салаты. Винегреты и оливье

Главный редактор *С. С. Скляр*
Ответственный за выпуск *Н. С. Дорохина*
Редактор *И. Г. Веремей*
Художественный редактор *Н. П. Роенко*
Технический редактор *А. Г. Веревкин*
Корректор *Л. О. Шабельская*

Подписано в печать 11.08.2011.
Формат 60х90/16. Печать офсетная.
Гарнитура «Literaturna». Усл. печ. л. 6.
Доп. тираж 19000 экз. Зак. № 12-593.

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

Отпечатано с готовых диапозитивов
в ПАО «Белоцерковская книжная фабрика»
09117, г. Белая Церковь, ул. Леся Курбаса, 4
внедрена система управления качеством
согласно международному стандарту
DIN EN ISO 9001:2000

ISBN 978-966-14-1473-9 (серия)
ISBN 978-966-14-1469-2 (Украина) (доп. тираж)
ISBN 978-5-9910-1727-5 (серия)
ISBN 978-5-9910-1728-2 (Россия) (доп. тираж)

© DepositPhotos.com/illustrart,
обложка, 2011
© Книжный Клуб «Клуб Семей-
ного Досуга», издание на рус-
ском языке, 2011
© Книжный Клуб «Клуб Семей-
ного Досуга», художественное
оформление, 2011
© ООО «Книжный клуб “Клуб
семейного досуга”», г. Белго-
род, 2011

ВВЕДЕНИЕ

Можно с уверенностью сказать, что салат — одна из самых легких в приготовлении и популярных закусок.

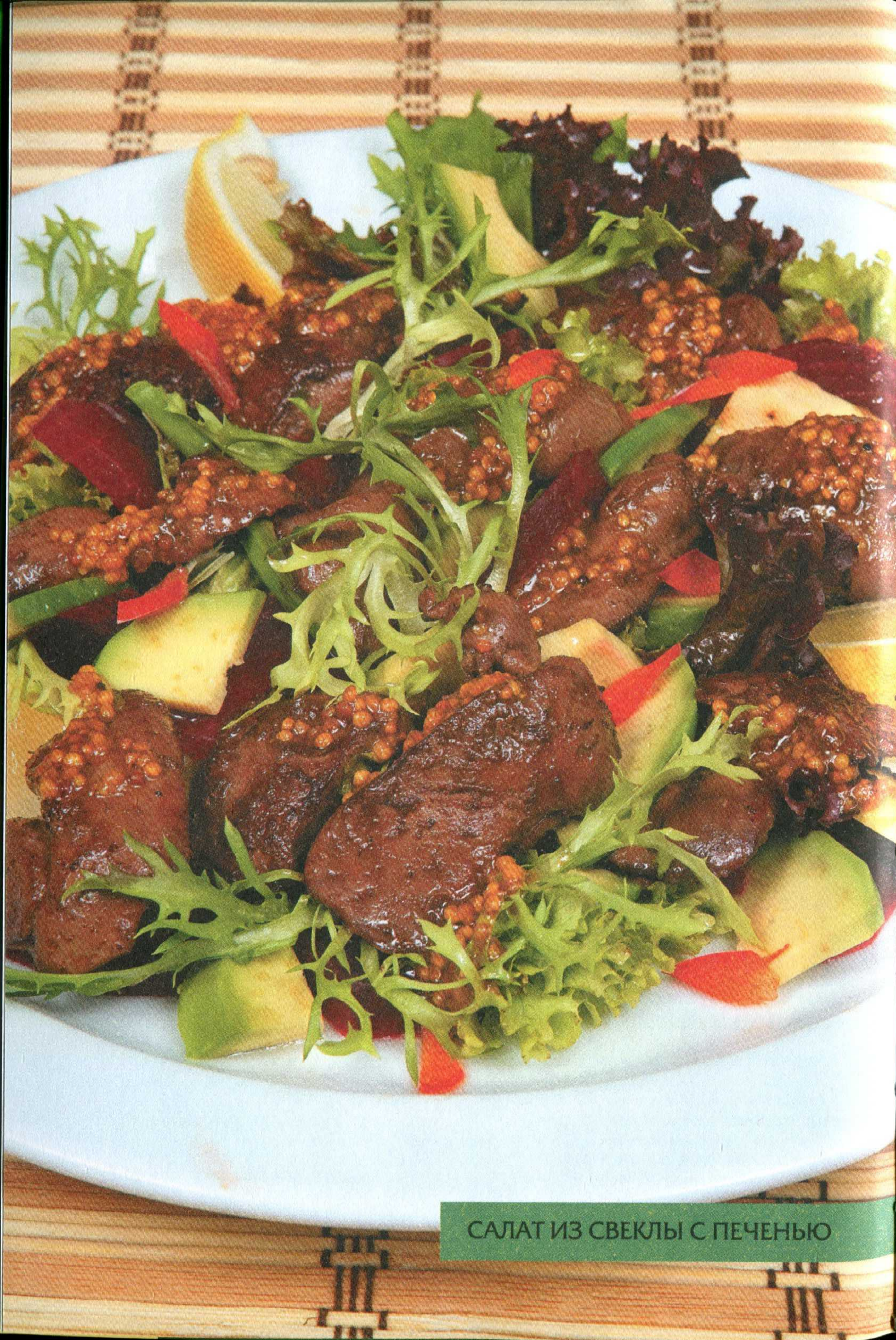
Салаты подают на стол в начале трапезы в качестве средства, возбуждающего аппетит, или в конце для довершения гармоничности вкуса: все зависит от их вида. Насчитывается бесчисленное множество вариантов рецептов салатов, и их число постоянно растет — не это ли главное доказательство популярности этого блюда?

Салаты классифицируют по виду входящих в них продуктов: они могут быть овощными, фруктовыми, мясными, рыбными и смешанными. Все салаты обладают неповторимым вкусом, и выбор, который вы делаете, зависит лишь от ваших вкусовых предпочтений. Нестандартность в подготовке и компоновке продуктов, своеобразие в приготовлении, умение творчески переработать любой рецепт — вот что должно быть присуще настоящему кулинару. Всегда можно заменить недостающий продукт другим, похожим!

Салаты можно готовить круглый год, выбирая доступные в течение сезона составляющие. Однако важно помнить, что для салатов используют лишь самые лучшие и свежие овощи, фрукты, рыбу, птицу или мясо. Заправки для салатов могут быть различными: майонез, сметана, растительное масло с солью, перцем, сахаром и уксусом, а также разнообразные соусы. Подавать их тоже можно по-разному, украсив различными входящими в состав данного салата продуктами — вот где можно в полной мере проявить творческую фантазию!

Салаты используют как самостоятельное блюдо и как гарнир к холодным мясным закускам и рыбным блюдам, к горячей жареной птице. Их подают в салатницах или на фарфоровых и фаянсовых блюдах.

Не бойтесь экспериментировать, и приготовьте любой из предложенных в этой книге салатов вам не составит труда!



САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ПЕЧЕНЬЮ

МЯСНЫЕ САЛАТЫ

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С КОЛБАСКАМИ И СЫРОМ

(2 порции, 20 минут)

Нашинковать капусту, колбаски нарезать кольцами, сыр — мелкими кубиками. Смешать подготовленные продукты и заправить салат соусом.

Соус: Горчицу размешать с сахаром, солью и уксусом до однородного состояния, затем добавить растительное масло, хорошо перемешать.

Капуста — 250—300 г
Колбаски охотничьи —
4 шт.
Сыр — 25 г

СОУС:

Горчица столовая — 1 ст. л.
Сахар, уксус, соль —
по 1—2 ч. л.
Масло растительное —
2 ст. л.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ПЕЧЕНЬЮ

(4 порции, 20—25 минут)

Свеклу отварить, остудить, очистить и нарезать ломтиками. Печень обжарить с двух сторон до готовности. Авокадо нарезать ломтиками и сбрызнуть лимонным соком. Выложить печень, ломтики авокадо и свеклы, салат микс и полить соусом. Украсить дольками лимона.

Соус: Тщательно смешать все ингредиенты.

Свекла — 2 шт.
Печень куриная — 400 г
Авокадо — 1 шт.
Масло растительное —
1 ст. л.
Салат микс — 1 упаковка
Сок лимона — 2 ст. л.
Лимон для украшения

СОУС:

Сок лимона — 4 ст. л.
Уксус бальзамический —
1 ст. л.
Масло оливковое —
1 ст. л.
Горчица зернистая —
1 ст. л.
Мед — 1 ч. л.
Соль, перец по вкусу



САЛАТ С УТИНЫМ ФИЛЕ

САЛАТ С УТИНЫМ ФИЛЕ**(2 порции, 30 минут)**

Утиную грудку посолить и посыпать специями, обжарить в течение 5—10 минут, чтобы выделился жир. Мясо вынуть и нарезать тонкими пластами, жир слить. Кусочки утиной грудки вернуть в сковороду и обжарить до готовности, время от времени переворачивая. Манго очистить и нарезать крупными кусками. Лук мелко нарезать. Смешать зерна граната, арахис, лук, кинзу, рукколу (кресс-салат), манго и утиное мясо, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и полить оливковым маслом. Листья салата-латука разложить на порционных тарелках, сверху выложить приготовленный салат, украсить зернами граната и дольками лимона.

Грудка утиная большая — 1 шт.
 Гранат — 1 шт.
 Манго — ½ шт.
 Лук репчатый небольшого размера — 3 шт.
 Арахис жареный — ½ стакана
 Кинза — 1 пучок
 Кресс-салат (или руккола) — 1 пучок
 Сок лимона — 2 ст. л.
 Смесь специй: перец белый, красный, черный, кориандр, сушеный чеснок — 1 ч. л.
 Масло оливковое — 2 ст. л.
 Соль, перец по вкусу
 Салат-латук, зерна граната и лимон для украшения

САЛАТ «АМУР»**(2 порции, 15 минут)**

На тарелку выложить слоями: листья салата, мелко нарезанное куриное филе, сбрызнуть лимонным соком, затем полить майонезом или сметаной. Яблоко нарезать небольшими кусочками и также сбрызнуть лимонным соком. Клубнику и киви, нарезанные кубиками, выложить поверх яблока, посыпать очищенными измельченными фисташками, а сверху — тертым сыром.

Филе куриное отварное — 200 г
 Яблоко — 1 шт.
 Киви — 1 шт.
 Клубника — 8 шт.
 Фисташки — ½ стакана
 Сыр — 50 г
 Листья салата — 2—3 шт.
 Сок лимона — 1 ст. л.
 Майонез или сметана — 2—3 ст. л.



САЛАТ С КУРИЦЕЙ И МАНГО

САЛАТ С КУРИЦЕЙ И МАНГО

(2 порции, 25 минут)

Куриное филе нарезать брусочками, обжарить в растительном масле со всех сторон, посолить и остудить. Манго очистить и нарезать тонкими пластинками, огурец также тонко нарезать. Листья салата порвать руками. Выложить на тарелку салат, филе, манго, огурец и полить соусом. Сверху посыпать паприкой.

Соус: Смешать ингредиенты для соуса.

Филе куриное — 300 г

Манго — 1 шт.

Огурец — 1 шт.

Масло растительное — 2 ст. л.

Листья салата — 1 пучок

Соль, паприка по вкусу

СОУС:

Сок апельсиновый —

2 ст. л.

Сок лимонный — 2 ст. л.

Горчица — 1 ст. л.

Масло оливковое — 4 ст. л.

Соль, перец по вкусу

САЛАТ С ОКОРОКОМ
И ШПИНАТОМ
С ГОРЧИЧНОЙ ЗАПРАВКОЙ

(4 порции, 15 минут)

Окорок нарезать соломкой, редис — тонкими кружочками, шпинат — кусочками среднего размера. Смешать все подготовленные продукты и разложить по порционным тарелкам, в каждую из которых положить нарезанные дольками вареные яйца. Полить салат приготовленной заправкой и украсить по вашему вкусу.

Заправка: Лук нарезать тонкими полукольцами и быстро обжарить в оливковом масле. Добавить уксус, горчицу, соль, перец и перемешать.

Окорок варено-

копченный — 250 г

Шпинат — 300—400 г

Яйца — 4 шт.

Редис — 6 шт.

ЗАПРАВКА:

Лук репчатый — 1 шт.

Масло оливковое — 6 ст. л.

Уксус яблочный — 2 ст. л.

Горчица зернистая — 2 ч. л.

Соль, перец по вкусу





САЛАТ С БАСТУРМОЙ И БАЛЬЗАМИЧЕСКОЙ ЗАПРАВКОЙ

САЛАТ С БАСТУРМОЙ И БАЛЬЗАМИЧЕСКОЙ ЗАПРАВКОЙ

(3 порции, 20 минут)

Бастурму нарезать тонкими ломтиками, сыр пармезан — лепестками. Цукини нарезать полукружиями толщиной около 5 мм. Каждый зубчик чеснока разрезать вдоль пополам, обжарить с небольшим количеством оливкового масла, через 30 секунд добавить цукини и жарить еще 5 минут. Помидоры нарезать дольками, вынуть семена. Перец нарезать соломкой. Салат вымыть, обсушить, нарвать руками и выложить на тарелку. Сверху положить помидоры, перец, цукини с чесноком, бастурму и сыр. Полить соусом и украсить листьями базилика. Перед употреблением салат перемешать.

Соус: Все ингредиенты для соуса смешать и взбить вилкой.

Бастурма — 100 г
Сыр пармезан — 50 г
Цукини — 1 шт.
Помидоры — 2 шт.
Перец сладкий — 1 шт.
Чеснок — 3 зубчика
Масло оливковое — 2 ст. л.
Базилик — 1 веточка
Салат-латук — 1 пучок

СОУС:

Масло оливковое — 3 ст. л.
Уксус бальзамический — 2 ст. л.
Перец черный молотый — ¼ ч. л.
Соль по вкусу

САЛАТ АППЕТИТНЫЙ

(3 порции, 1 час)

Куриное мясо отварить и нарезать кубиками. Сыр натереть на крупной терке. Грибы промыть и мелко нарезать. С горошка слить жидкость. Все ингредиенты смешать, посолить, поперчить и заправить. Украсить салат зеленью и подать на стол.

Заправка: Смешать сметану с хреном.

Мясо куриное — 250 г
Сыр твердых сортов — 200 г
Горошек зеленый консервированный — 1 банка
Грибы маринованные — 100 г
Зелень — ½ пучка
Соль, перец по вкусу

ЗАПРАВКА:

Сметана — 100 г
Хрен столовый — 50 г



ВИНЕГРЕТ С МЯСОМ

САЛАТ ИЗ СВИНЫХ УШЕЙ С ТЫКВОЙ

(5 порций, 25 минут)

Свиные уши опалить, очистить и промыть. Морковь, 2 луковицы, корень петрушки и сельдерея очистить. В кастрюлю поместить уши, лук и корни, залить водой, довести до кипения и варить 4 часа. С тыквы срезать кожуру, мякоть нарезать кубиками. Положить тыкву в сотейник, залить подсоленной горячей водой и варить 8—10 минут до мягкости. У перцев удалить сердцевину. Оставшийся лук очистить. Перец и лук нарезать небольшими кусочками. Обжарить овощи в масле до готовности в течение 6—8 минут. Отваренные свиные уши охладить и нарезать кубиками. В салатнице соединить вареную тыкву, уши, жареный сладкий и острый перец. Полить салат соусом, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Подать, украсив зеленью.

Соус: Из апельсинов выжать сок и взбить с оливковым маслом, солью и перцем.

Тыква — 500 г
Уши свиные — 2 шт.
Перец сладкий красный — 1 шт.
Перец острый зеленый — 1 шт.
Сельдерей (корень) — 50 г
Петрушка (корень) — 1 шт.
Морковь — 1 шт.
Лук репчатый — 4 шт.
Масло растительное — 3 ст. л.
Соль, перец по вкусу
Зелень для украшения

СОУС:

Апельсин — 2 шт.
Масло оливковое — 2 ст. л.
Соль, перец по вкусу

ВИНЕГРЕТ С МЯСОМ

(2 порции, 20—25 минут)

Мясо нарезать тонкими ломтиками. Картофель, морковь и свеклу отварить, охладить и нарезать кубиками. Огурцы также нарезать кубиками. Яйца отварить, измельчить. Все перемешать, посолить, поперчить, заправить майонезом. Готовый винегрет выложить горкой, посыпать зеленью и украсить листьями салата.

Мясо вареное — 100 г
Картофель — 2 шт.
Морковь — 1—2 шт.
Свекла — 1 шт.
Огурцы соленые — 2 шт.
Яйца — 2 шт.
Майонез — 150 г
Соль, перец, листья зеленого салата, зелень по вкусу



САЛАТ ИЗ ЖАРЕНОЙ ТЕЛЯТИНЫ И СВИНИНЫ ПРАЖСКИЙ

СЛОЕНЫЙ САЛАТ С ВЕТЧИНОЙ И АНАНАСАМИ

(5 порций, 25—30 минут)

Картофель и яйца отварить и очистить. Лук мелко нарезать и залить кипятком, слить через 5 минут. Салат выложить слоями: половина картофеля, натертого на крупной терке, тонкий слой майонеза; половина нарезанной соломкой ветчины, майонез; половина натертого на терке яблока и измельченных грецких орехов, майонез; половина лука; часть мелко нарубленных яиц, майонез; половина банки ананасов, майонез. Повторить все слои еще раз. Последний слой из ананасов покрыть майонезной сеточкой и дать пропитаться не менее часа. Перед подачей на стол украсить зеленью.

Ветчина — 250 г
Ананасы консервированные — 1 банка (400 г)
Картофель — 3—4 шт.
Яйца — 3—4 шт.
Яблоко — 1 шт.
Лук репчатый — 1 шт.
Орехи грецкие очищенные — 50 г
Майонез по вкусу
Зелень для украшения



САЛАТ ИЗ ЖАРЕНОЙ ТЕЛЯТИНЫ И СВИНИНЫ ПРАЖСКИЙ

(6 порций, 20—25 минут)

Жареную телятину и свинину, соленые огурцы, яблоки и сладкий перец нарезать тонкими ломтиками. Все смешать, сбрызнуть уксусом или лимонным соком и заправить майонезом. Подать на листьях салата, посыпав рубленым луком.

Телятина жареная — 120 г
Свинина жареная — 120 г
Огурцы соленые — 120 г
Лук зеленый — 1 шт.
Перец сладкий — 1 шт.
Яблоки — 2 шт.
Уксус или сок лимона — 4 ст. л.
Майонез — 120 г
Листья салата для украшения

САЛАТ «ВИКИНГ»

(2 порции, 1 час)

Колбасу нарезать кубиками и половину выложить на дно тарелки. Помидоры нарезать полукружиями, половину выложить поверх колбасы. Натереть на мелкой терке половину сыра и выдавить через пресс зубчик чеснока, выложить поверх помидоров и полить майонезом. Повторить еще раз все слои, посыпать остатками сыра и поставить в холодильник на час.

Салями — 300 г
Сыр твердых сортов — 300 г
Помидоры — 3 шт.
Чеснок — 2 зубчика
Майонез по вкусу

САЛАТ С ИНДЕЙКОЙ И МАНГО

(4 порции, 30 минут)

Индейку отварить, остудить и нарезать кубиками. Манго нарезать кубиками, пекинскую капусту — полосками, все смешать. Заправить салат и украсить зеленью петрушки.

Соус: Карри обжарить на сухой раскаленной сковороде в течение 1—2 минут до появления сильного аромата. Смешать карри со сметаной, майонезом, соком половины лимона, солью и перцем, взбить до однородной консистенции.

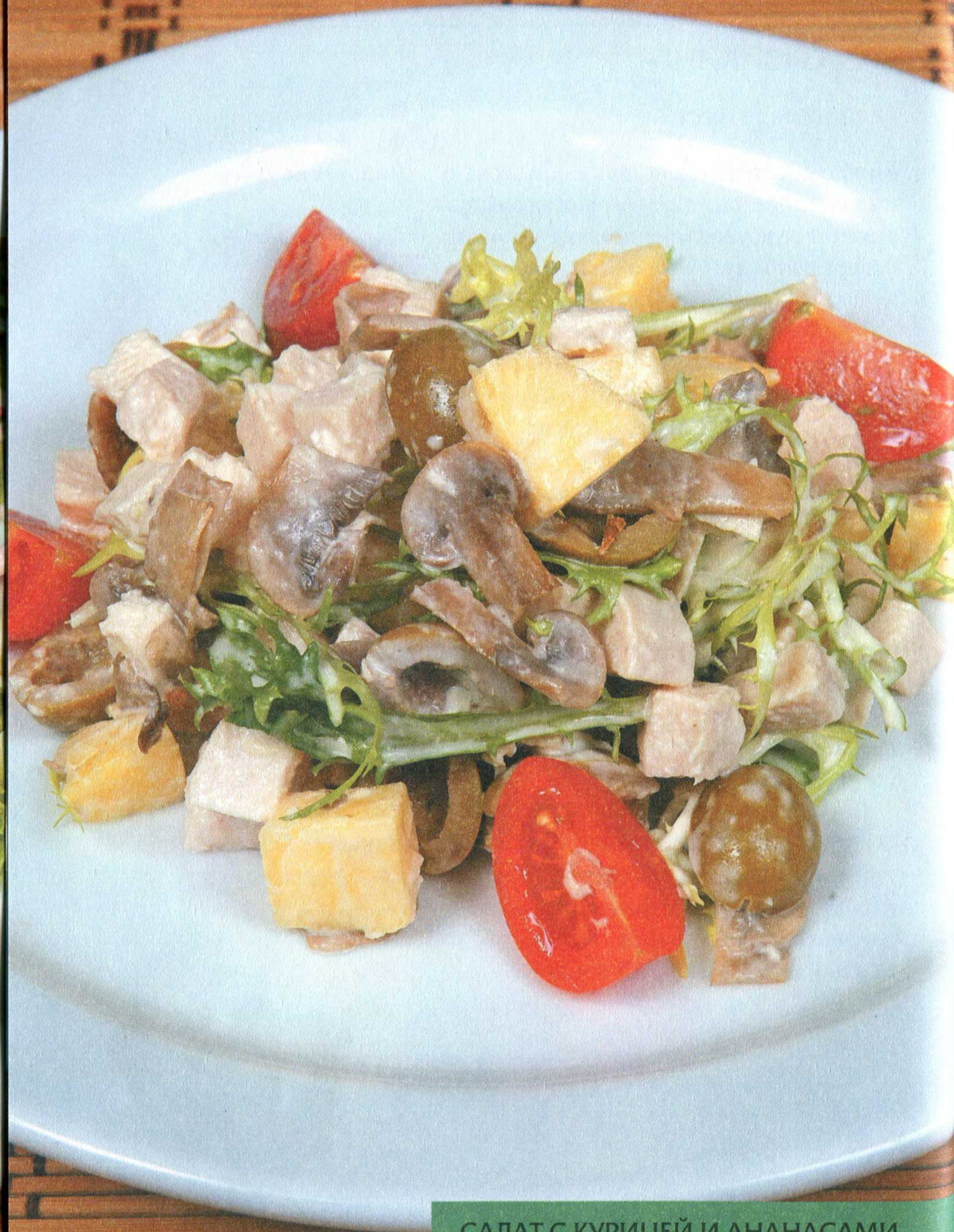
Грудка индейки — 200 г
Манго — 1 шт.
Капуста пекинская — 100 г
Зелень петрушки
для украшения

СОУС:

Карри — 1 ч. л.
Майонез — 3 ст. л.
Сметана — 2 ст. л.
Лимон — ½ шт.
Соль, перец по вкусу



САЛАТ С ИНДЕЙКОЙ И МАНГО



САЛАТ С КУРИЦЕЙ И АНАНАСАМИ

САЛАТ С ПЕЧЕНЬЮ**(3 порции, 25 минут)**

Лук нарезать соломкой, залить маринадом и оставить на несколько часов. По истечении этого времени маринад слить и немного отжать лук. Печень очистить от пленок и отварить в подсоленной воде в течение часа, дать остыть в воде, затем выложить на салфетку, чтобы убрать лишнюю влагу, и нарезать соломкой. Морковь натереть на крупной терке и пассеровать на сковороде в растительном масле; дать остыть. Все смешать, заправить салат майонезом и украсить зеленью.

Маринад: Смешать уксус с водой и сахаром.

Печень телячья — 600 г
Лук репчатый — 3—4 шт.
Морковь — 3—4 шт.
Масло растительное —
2 ст. л.
Майонез по вкусу
Зелень для украшения

МАРИНАД:

Уксус — ½ стакана
Вода — ½ стакана
Сахар — 1 ст. л.

**САЛАТ С КУРИЦЕЙ
И АНАНАСАМИ****(4 порции, 30 минут)**

Куриное филе отварить, остудить и мелко нарезать. Ананасы нарезать кубиками 1 × 1 см. Лук мелко нарезать и обжарить, через 5 минут добавить шампиньоны и продолжать готовить, пока не выпарится жидкость, остудить. Все смешать, добавить мелко нарезанные оливки, помидор, нарезанный дольками, заправить майонезом, добавить сок лимона, украсить листьями салата.

Куриное филе
отварное — 200 г
Ананасы консервирован-
ные — 300 г
Шампиньоны — 200 г
Лук репчатый — 1 шт.
Помидор — 1 шт.
Оливки — 20 г
Сок лимона — 2 ст. л.
Майонез — 3 ст. л.
Листья салата
для украшения



САЛАТ «БОГАТЫРЬ»

САЛАТ «БОГАТЫРЬ»

(2 порции, 20—25 минут)

Картофель и морковь, отваренные в кожуре, охладить, очистить и нарезать кубиками. Лук зеленый и квашеную капусту мелко нашинковать. Помидоры и огурцы нарезать ломтиками или дольками. Свинину нарезать небольшими тонкими дольками. Подготовленные продукты соединить, положить половину количества сметаны, соль, сахар и перец, перемешать, уложить в салатницу горкой. В центре горки сделать углубление, в которое поместить нарезанное дольками вареное яйцо, полить оставшейся сметаной, украсить зеленым горошком, луком и морковью или по вашему вкусу.

Свинина отварная — 200 г
 Картофель — 150 г
 Помидоры — 100 г
 Огурцы — 100 г
 Морковь — 100 г
 Капуста квашеная — 100 г
 Сметана — 150 г
 Яйцо — 1 шт.
 Горошек зеленый консервированный — 50 г
 Сахар — 10 г
 Лук зеленый, соль, перец по вкусу

ХРУСТЯЩИЙ САЛАТ С ГОВЯДИНОЙ

(8 порций, 20 минут)

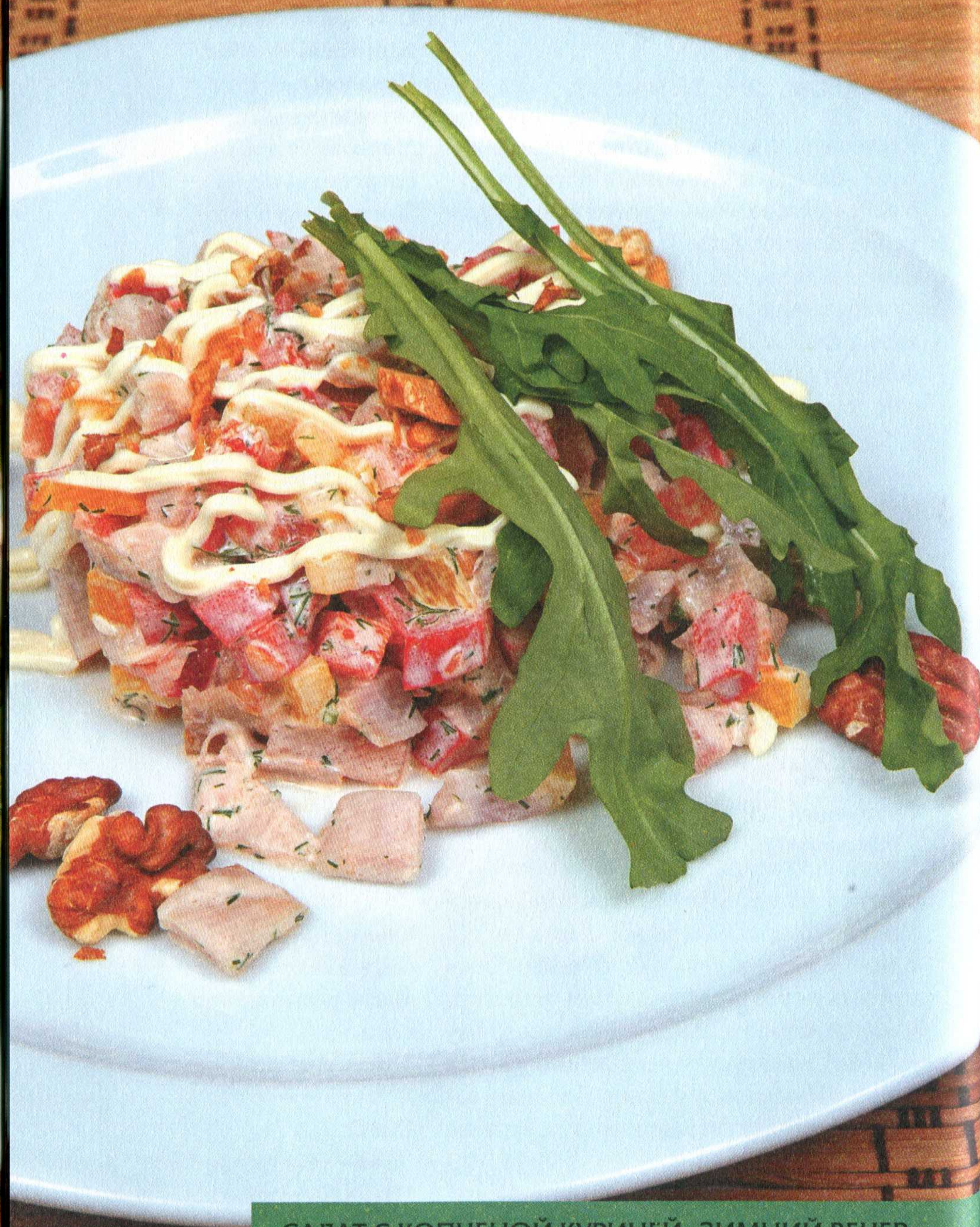
Перец чили очистить от семян и мелко нарезать. Говядину нарезать тонкими полосками и обжарить на сильном огне вместе с чили в течение двух минут. Чеснок пропустить через пресс. Имбирь очистить и мелко нарезать. Кинзу и лук мелко рубить. Смешать лук, чеснок, имбирь, бобовые ростки, кинзу и салат. Добавить говядину, заправить салат и подать, украсив зеленью.

Соус: Лаймы натереть на терке и выжать сок. Смешать сок, цедру, растительное масло, соль и перец.

Говядина (филе) — 450 г
 Бобовые ростки — 200 г
 Перец чили — 2 шт.
 Лук зеленый — 2 пучка
 Чеснок — 2 зубчика
 Имбирь (корень) — 1 шт. (5 см)
 Кинза — 2 пучка
 Листья салата — 80 г
 Масло растительное — 2 ч. л.
 Зелень для украшения

СОУС:

Лайм — 2 шт.
 Масло растительное — 6 ст. л.
 Соль, перец по вкусу



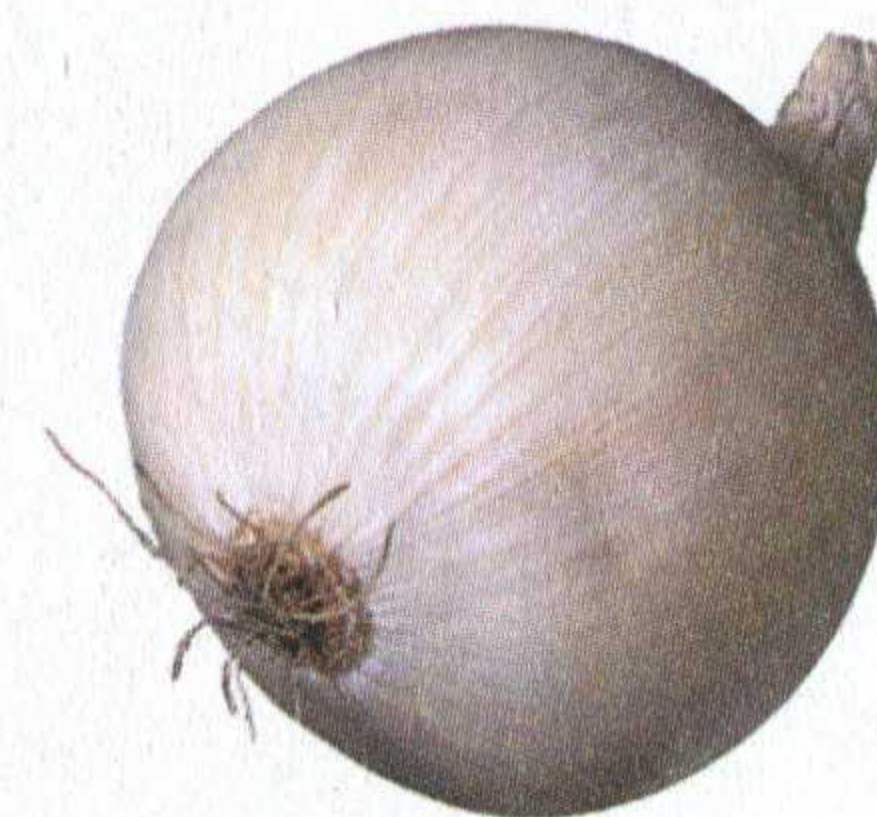
САЛАТ С КОПЧЕНОЙ КУРИЦЕЙ «ЗИМНИЙ ВЕЧЕР»

САЛАТ ИЗ ТЕЛЯЧЬЕГО СЕРДЦА

(6 порций, 25—30 минут)

Сердце отварить в хорошо подсоленной воде до готовности в течение 1,5—2 часов и охладить в бульоне. Затем вынуть, обсушить, срезать жир, нарезать соломкой и уложить на дно салатницы. Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке, все пассеровать на растительном масле до мягкости, остудить. Грибы нарезать. Яйца отварить, отделить белки от желтков. Белки натереть на крупной терке, желтки — на мелкой. Слой из сердца смазать майонезом, сверху выложить пассерованные овощи, немного майонеза, слой грибов, майонез, белки, сверху — желтки. Подать, украсив салат зеленью.

Сердце телячье — 500 г
Шампиньоны маринованные — 1 банка (400 г)
Морковь — 1 шт.
Лук репчатый — 1 шт.
Яйца — 4 шт.
Масло растительное — 3 ст. л.
Майонез, соль, перец по вкусу
Зелень для украшения



САЛАТ С КОПЧЕНОЙ КУРИЦЕЙ «ЗИМНИЙ ВЕЧЕР»

(2 порции, 25—30 минут)

Копченое мясо и помидоры нарезать небольшими кусочками. Перец и сыр нарезать мелкими кубиками. Орехи, чеснок и зелень мелко нарубить. Все ингредиенты смешать, посолить, поперчить и заправить майонезом, украсить листьями салата.

Окорочка или грудка копченые — 200 г
Помидоры свежие — 250—300 г
Перец болгарский — 100—150 г
Сыр — 100 г
Орехи грецкие — 20—30 г
Чеснок — 2—3 зубчика
Зелень петрушки или укропа — 1 пучок
Майонез, соль, перец по вкусу
Салат руккола для украшения



ДИЕТИЧЕСКИЙ САЛАТ С ЯЗЫКОМ

ДИЕТИЧЕСКИЙ САЛАТ С ЯЗЫКОМ

(3 порции, 20 минут)

Консервированный или отваренный язык и огурцы нарезать небольшими кубиками. Капусту нашинковать, посолить, тщательно размять руками, чтобы пустила сок. Перец очистить от семян и нарезать кубиками. Все ингредиенты смешать, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и украсить веточкой зелени.

Консервированный язык —
1 банка или 500 г вареного
Краснокочанная капуста —
½ кочана
Перец болгарский — 2 шт.
Огурцы свежие — 2 шт.
Масло растительное —
20 мл
Зелень, соль, перец по вкусу

САЛАТ ИЗ ШПИНАТА С ЯЙЦОМ

(3—4 порции, 20 минут)

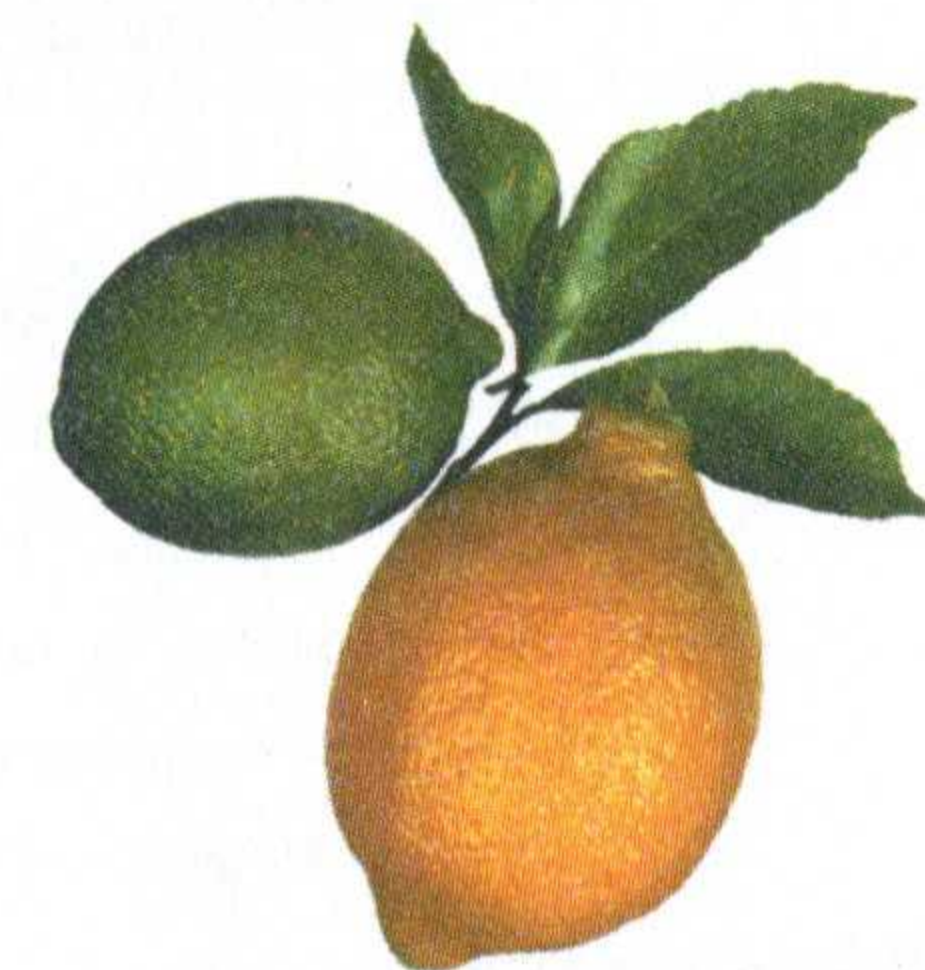
Яйца отварить и охладить. Шпинат промыть, удалить твердые стебли, обсушить и сложить в большую салатницу. Соус нагреть и вылить на шпинат, хорошо перемешать, посолить, поперчить, посыпать тертыми белками и желтками, сверху красиво разложить ломтики индейки и посыпать тертым сыром.

Соус: Смешать все ингредиенты в маленькой миске, взбить мутовкой до однородности.

Шпинат — 450 г
Яйца — 2 шт.
Мясо индейки отварное —
150 г
Сыр тертый — 2 ст. л.
Соль, перец по вкусу

СОУС:

Масло оливковое — 100 мл
Сок лимона — 4 ст. л.
Горчица (порошок) —
½ ч. л.
Соль — ½ ч. л.
Мед — ½ ч. л.





САЛАТ ИЗ БАРАНИНЫ

СЫРНЫЙ САЛАТ С САЛЯМИ

(3 порции, 30 минут)

Лапшу отварить и охладить. Салями нарезать ломтиками, а затем полосками шириной 1 см. Сыр нарезать тонкими полосками. Лук очистить и нарезать кольцами. Все смешать и поставить в холодильник на час. Перед подачей полить процеженным маринадом и перемешать.

Маринад: Чеснок измельчить. Растительное масло смешать с уксусом, чесноком, солью и сахаром. Розмарин и лавровый лист растереть пальцами. Перец растолочь в ступке и добавить в маринад вместе с травами. Дать маринаду настояться под крышкой при комнатной температуре около двух часов.

Сыр эмменталь — 200 г
Салями — 150 г
Лапша зеленого цвета — 100 г
Лук репчатый — 2 шт.

МАРИНАД:

Розмарин сушеный — несколько веточек
Лист лавровый — 1 шт.
Перец зеленый сушеный — ½ ч. л.
Чеснок — 1 зубчик
Масло растительное — 5 ст. л.
Уксус винный — 3 ст. л.
Соль — ½ ч. л.
Сахар — ¼ ч. л.

САЛАТ ИЗ БАРАНИНЫ

(6 порций, 30 минут)

С фасоли слить жидкость. Лук и перец нарезать тонкими полукольцами, баранину и помидоры — кусочками. Огурцы положить в салат целыми. Все выложить на лист салата и заправить соусом, украсить зеленью.

Соус: Смешать масло, уксус, измельченный чеснок, мелко нарубленный базилик, соль и перец.

Баранина — 300 г
Помидоры — 2 шт.
Перец сладкий — 1 шт.
Огурцы маринованные — 2 шт.
Фасоль консервированная — 200 г
Лук репчатый — 2 шт.
Листья салата, зелень петрушки для украшения

СОУС:

Масло растительное — 3 ст. л.
Уксус яблочный — 3 ст. л.
Чеснок — 2 зубчика
Базилик рубленый — 1 ст. л.
Соль, перец по вкусу



САЛАТ С ВЕТЧИНОЙ

САЛАТ ИЗ ЯЗЫКА С ЯИЧНЫМИ БЛИНЧИКАМИ

(4—5 порций, 20—25 минут)

Язык нарезать кубиками или соломкой. Лук мелко нарезать и обжарить. Яйца разбить в миску, хорошо взбить вилкой, посолить и поджарить из них тонкие блинчики. Готовые блинчики свернуть рулетиками и нарезать полосками. С кукурузы слить жидкость. Грецкие орехи некрупно нарубить. Сыр натереть на крупной терке, зелень нарубить. Все смешать, заправить майонезом и хорошо перемешать. Подать, оформив зеленью и листьями салата.

Язык отварной — 1 шт.
(300 г)

Яйца — 3 шт.

Лук репчатый — 1 шт.

Кукуруза консервированная — ½ банки

Орехи грецкие — ½ стакана

Сыр твердых сортов — 100 г

Зелень петрушки или укропа — 1 пучок

Майонез, соль по вкусу

Зелень и листья салата для украшения

САЛАТ С ВЕТЧИНОЙ

(4 порции, 20 минут)

Спаржу отварить в подсоленной воде в течение 2—3 минут, слить воду и остудить. На раскаленной сковороде обжарить без масла ветчину до хрустящей корочки в течение 3—4 минут, разломать на крупные куски. Помидоры разрезать пополам. Выложить в миску спаржу, помидоры, ветчину, рукколу, заправить соусом, сверху посыпать пармезаном.

Соус: Взбить масло с лимонным соком, солью и перцем.

Ветчина — 8 кусков

Помидоры черри — 250 г

Спаржа зеленая — 250 г

Салат руккола — 50 г

Сыр пармезан — 50 г

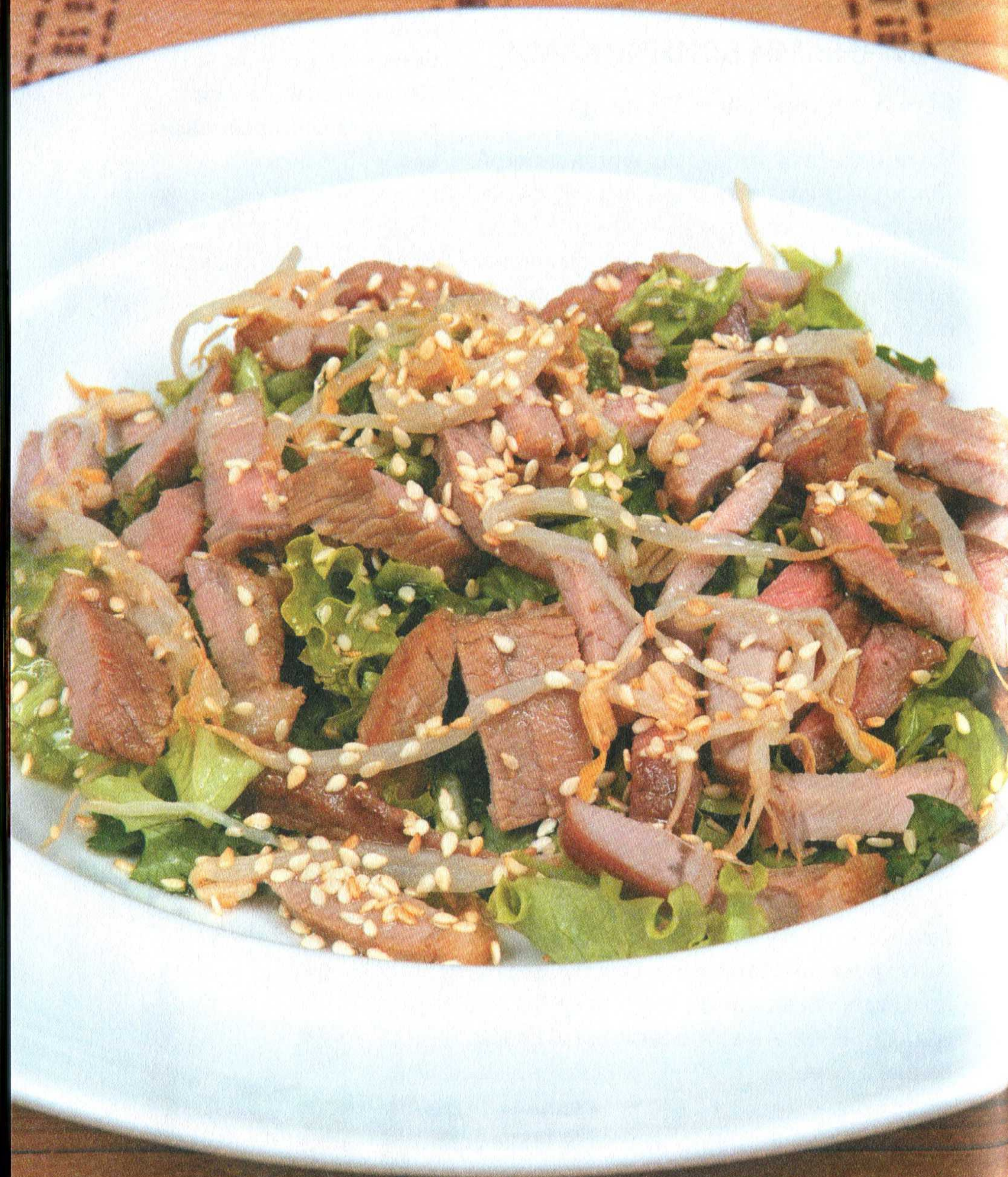
СОУС:

Масло оливковое — 3 ст. л.

Сок лимона — 3 ст. л.

Соль, перец по вкусу





КИТАЙСКИЙ САЛАТ

САЛАТ ОЛИВЬЕ С СОУСОМ АЙОЛИ

(4 порции, 1 час)

Картофель, морковь, яйца отварить, охладить и очистить. Огурцы очистить от кожуры и семян и вместе с морковью, картофелем, яйцами и телятиной нарезать мелкими кубиками. Овощи, мясо, яйца и горошек выложить слоями в высокие бокалы. Полить салат соусом айоли и украсить листьями цикория и раковыми шейками. Перед употреблением поставить на 10 минут в холодильник.

Соус: Чеснок раздавить в пюре, добавить желтки, соль, перец, лимонный сок, воду и хорошо растереть венчиком в одном направлении. Затем, не прекращая размешивать, понемногу ввести оливковое масло.

Картофель — 2 шт.
Морковь — 2 шт.
Телятина отварная — 150 г
Горошек консервированный — 5 ст. л.
Огурцы маринованные — 4 шт.
Яйца — 3 шт.
Цикорий — 4 листика
Раковые шейки — 12 шт.

СОУС АЙОЛИ:

Чеснок — 4 зубчика
Желтки яичные — 3 шт.
Масло оливковое — 150 мл
Сок лимона — 2 ст. л.
Вода — 1 ч. л.
Соль, перец по вкусу

КИТАЙСКИЙ САЛАТ

(4 порции, 25 минут)

Горький перец очистить от семян, промыть и мелко нарезать. Мясо вымыть, нарезать полосками и обжарить в разогретом растительном масле в течение 6—7 минут. Добавить острый перец, кунжут, жарить еще 2 минуты и остудить. Лук, чеснок и имбирь очистить и мелко нарезать. Салат и кинзу вымыть и нарезать. Соединить мясо, лук, чеснок, имбирь, бобовые ростки, листья салата и кинзу. Заправить салат оливковым маслом, смешанным с соевым соусом, соком и цедрой лайма, и дать настояться 20—30 минут.

Свинина (филе) — 450 г
Семена кунжута — 1 ч. л.
Ростки бобовые — 200 г
Салат-латук — 1 пучок
Корень имбиря — 1 шт. (3 см)
Перец горький — 1 шт.
Чеснок — 2 зубчика
Кинза — 4 веточки
Лайм — 1 шт.
Лук репчатый — 1 шт.
Соус соевый — 2 ст. л.
Масло растительное — 1 ст. л.
Масло оливковое — 2 ст. л.

ГОРЯЧИЙ САЛАТ ИЗ СВИНИНЫ С ВИНОГРАДОМ

(4 порции, 30 минут)

Свинину вымыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками. Чеснок очистить и нарезать соломкой. Свинину обжарить в сливочном масле до готовности, периодически помешивая. Перед окончанием жарения добавить чеснок. Готовое мясо посолить, поперчить, перемешать, переложить в тарелку и сохранять в тепле. Зелень измельчить. Горячее мясо смешать с соусом и зеленью и сразу же подать на стол.

Соус: Нагреть растительное масло. Добавить белый виноград, быстро обжарить его и смешать с медом и измельченной цедрой лимона. Добавить соевый соус и готовить, помешивая, пока виноград не покроется глазурью и жидкость не испарится. Положить арахис и готовить, помешивая, еще 1 минуту.

Свинина нежирная — 400 г
Масло сливочное — 2 ст. л.
Чеснок — 2 зубчика
Кинза, листья салата — 1 пучок
Соль, перец по вкусу

СОУС:

Виноград белый — 400 г
Масло растительное — 2 ст. л.
Соус соевый — 1 ст. л.
Мед — 2 ст. л.
Лимон — 1 шт.
Арахис — 2 ст. л.



САЛАТ СО СВИНИНОЙ И АБРИКОСАМИ

(2 порции, 1 час)

Мясо нарезать небольшими кусочками. Абрикосы вымыть, удалить косточки и мелко нарезать. Квашеную капусту измельчить. Все ингредиенты смешать и заправить. Готовый салат украсить дольками лимона.

Заправка: Смешать майонез с гранатовым соком.

Свинина отварная или жареная — 200 г
Абрикосы — 1 стакан
Капуста квашеная — 200 г
Лимон — ½ шт.
Соль, перец по вкусу

ЗАПРАВКА:

Сок гранатовый — 2 ст. л.
Майонез — 100 г

ГОРЯЧИЙ САЛАТ ИЗ СВИНИНЫ С ВИНОГРАДОМ

САЛАТ С ИНДЕЙКОЙ, ФУНДУКОМ И ФАСОЛЬЮ

(4 порции, 1 час)

Филе индейки отварить, остудить и нарезать небольшими полосками. Отварить стручковую фасоль, обсушить. Морковь отварить, нарезать соломкой. Фундук мелко нарубить, высыпать на сухую сковороду, слегка обжарить. Смешать фасоль красную консервированную и стручковую, филе индейки, морковь, мелко нарубленный лук, измельченную кинзу и орехи, полить соусом, перемешать и подавать через 10—15 минут на листьях салата.

Соус: Все ингредиенты смешать и взбить венчиком.

Филе индейки — 400 г
Фасоль — 500 г (в равных частях стручковая и красная)
Кинза — 1 пучок
Морковь — 1 шт.
Фундук — 1 стакан
Лук репчатый — 1 шт.
Листья салата для украшения

СОУС:

Мед — 1 ст. л.
Уксус яблочный — 3 ст. л.
Горчица в зернах — 1 ст. л.
Масло растительное — 4 ст. л.
Соль, перец по вкусу

САЛАТ ИЗ ЦЫПЛЕНКА С РИСОМ

(3 порции, 40 минут)

Филе цыпленка обжарить в масле до готовности и нарезать кусочками. Морковь нарезать кубиками и пассеровать в масле до готовности. Смешать мясо, морковь, рис и горошек и заправить салат.

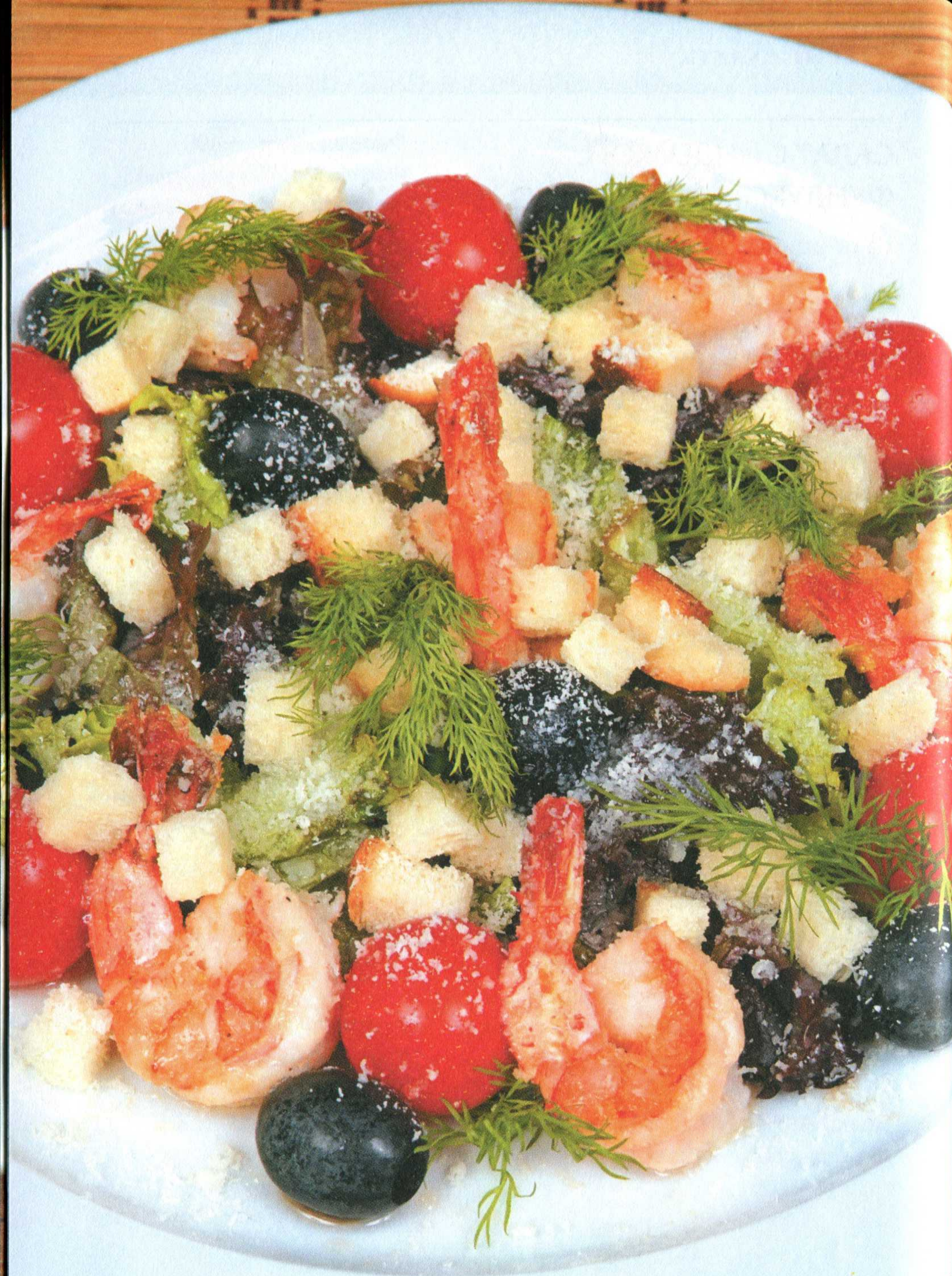
Заправка: Смешать томатную пасту, мелко нарубленный чеснок, горчицу, сок лимона, соль и перец.

Филе цыпленка — 300 г
Рис отварной — 200 г
Морковь — 3—4 шт.
Горошек зеленый консервированный — 200 г
Масло растительное — 3 ст. л.

ЗАПРАВКА:

Паста томатная — 1 ч. л.
Чеснок — 2 зубчика
Сок лимона — 3 ст. л.
Горчица — 1 ч. л.
Соль, перец по вкусу

САЛАТ С ИНДЕЙКОЙ, ФУНДУКОМ И ФАСОЛЬЮ



САЛАТ «ЦЕЗАРЬ»

РЫБНЫЕ САЛАТЫ

САЛАТ «ЦЕЗАРЬ»

(2 порции, 25 минут)

Креветки очистить, мариновать в оливковом масле с мелко нарубленным чесноком, солью и перцем, дать постоять 10 минут и обжарить до золотистого цвета. Салат романо промыть, нарвать на крупные куски, заправить соусом, сверху выложить креветки, перемешать и переложить на тарелку. Добавить маслины, анчоусы, гренки, сыр и помидоры и украсить по вашему вкусу.

Соус: Смешать все ингредиенты для соуса в блендере.

Салат романо — 1 пучок

Креветки — 12 шт.

Маслины без косточек — 12 шт.

Анчоусы — 100 г

Сыр пармезан тертый — 2 ст. л.

Гренки — ½ стакана

Помидоры черри — 6 шт.

Чеснок — 1 зубчик

Масло оливковое — 4 ст. л.

Соль, перец по вкусу

СОУС:

Каперсы — 20 г

Горчица дижонская — 1 ст. л.

Сыр пармезан — 20 г

Филе анчоусов — 20 г

Майонез — 1 ст. л.

Йогурт натуральный — 1 ст. л.

САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ И ГРЕЙПФРУТОМ

(5 порций, 25 минут)

Креветки разморозить, очистить и промыть горячей водой. Репчатый лук нарезать тонкими полукольцами, грейпфрут разделить на дольки, очистить от белых пленок и нарезать дольки на кусочки.

Зеленый салат — 1 пучок

Креветки — 500—600 г

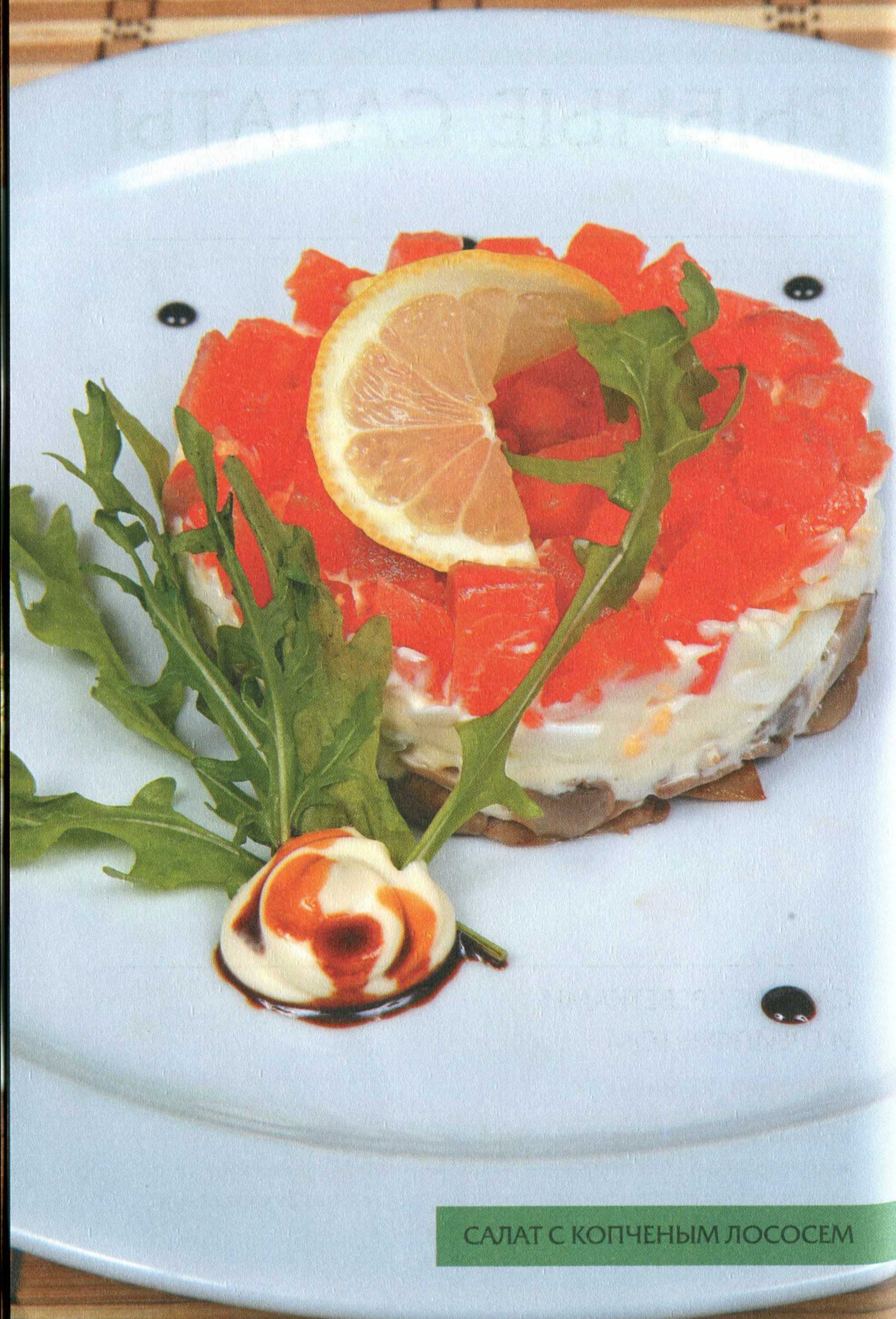
Грейпфрут — 1 шт.

Лук репчатый — 1 шт.

Оливки без косточек — ½ банки

Майонез по вкусу

Зелень для украшения



САЛАТ С КОПЧЕНЫМ ЛОСОСЕМ

Оливки нарезать мелкими кружочками, зеленый салат нашинковать, оставив по несколько штук для украшения. Перемешать нарезанный салат, креветки, лук, грейпфрут и оливки и заправить майонезом. Подать блюдо на листьях салата, украсив целыми оливками и зеленью.



САЛАТ С КОПЧЕНЫМ ЛОСОСЕМ

(2 порции, 20 минут)

Грибы нарезать, обжарить, посолить и остудить. Яйца отварить, остудить, очистить и мелко нарезать, огурец и рыбу нарезать мелкими кубиками. Выложить салат слоями: грибы, яйца, майонез, огурец, майонез, лосось. Украсить лимоном и листьями салата.

Лосось копченый или соленый — 100 г
Шампиньоны — 200 г
Яйца — 4 шт.
Огурец свежий или маринованный — 1 шт.
Майонез — 2 ст. л.
Соль по вкусу
Лимон и листья салата для украшения

САЛАТ С СЕМГОЙ И КРЕСС-САЛАТОМ

(2 порции, 10 минут)

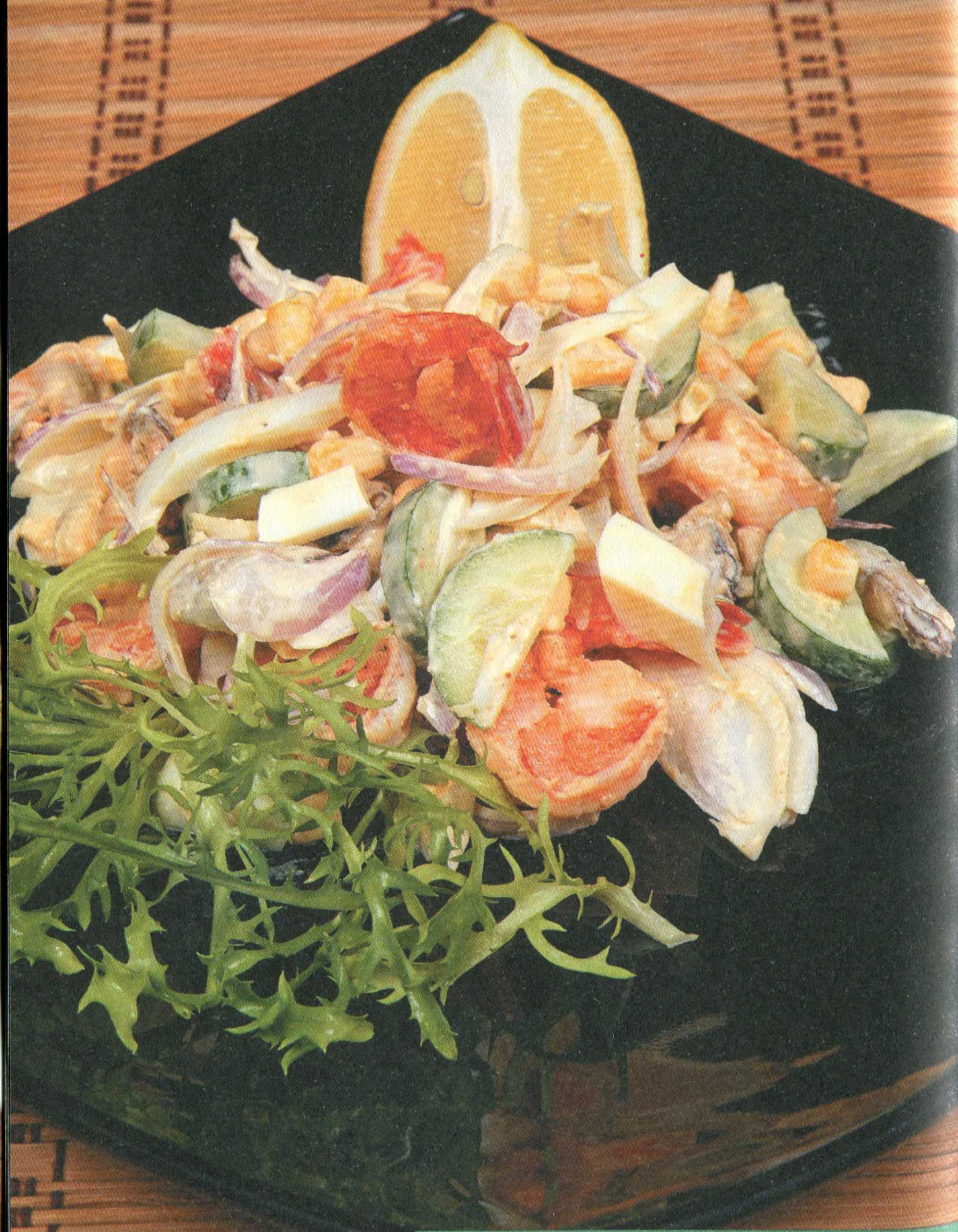
Огурец и семгу нарезать тонкими пластинками, выложить красиво на тарелку, сверху разложить кресс-салат. Полить салат приготовленной заправкой и посыпать семенами кунжута.

Заправка: Смешать лимонный сок, оливковое масло и лук.

Огурец — 1 шт.
Кресс-салат — 1 пучок
Семга слабосоленая — 250 г
Семена кунжута — 1 ч. л.

ЗАПРАВКА:

Масло оливковое — 3 ст. л.
Лук репчатый измельченный — 3 ст. л.
Сок лимона — 2 ст. л.



САЛАТ С МИДИЯМИ И КРЕВЕТКАМИ

САЛАТ С МИДИЯМИ И КРЕВЕТКАМИ

(1 порция, 25 минут)

Креветки отварить в подсоленной воде в течение двух минут. Мидии и кукурузу вынуть из заливки и дать ей стечь. Лук и огурцы очистить, яйца отварить и очистить. Все ингредиенты нарезать кубиками, смешать с майонезом и украсить лимоном и листьями салата.

Креветки — 100 г
Мидии в масле или рассоле — 100 г
Огурцы свежие — 2 шт.
Лук репчатый — 1 шт.
Кукуруза консервированная — $\frac{1}{3}$ банки
Яйца — 2 шт.
Майонез — 2 ст. л.
Лимон и листья салата для украшения

САЛАТ С КАЛЬМАРАМИ И ВИНОГРАДОМ

(2 порции, 25 минут)

Салат промыть, обсушить, выложить в глубокую миску, сбрызнуть лимонным соком и перемешать. Сыр нарезать крупными кубиками. Кальмары очистить, отварить в кипящей подсоленной воде в течение двух минут, затем воду слить, обдать кальмары холодной водой и нарезать соломкой. Ягоды винограда разрезать пополам. Сыр, кальмары и виноград выложить в миску с салатными листьями, посолить, добавить оливковое масло и аккуратно перемешать.

Салат мелкий — 1 пучок
Кальмары — 2—3 шт.
Виноград зеленый без косточек — 200 г
Сыр адыгейский — 300 г
Сок лимона — 1 ст. л.
Масло оливковое — 2 ст. л.
Соль по вкусу





САЛАТ С СЕЛЬДЬЮ

САЛАТ С СЕЛЬДЬЮ

(2 порции, 25—30 минут)

Картофель отварить в мундире, обдать холодной водой, очистить от кожуры и нарезать. Стручковую фасоль отварить. Филе сельди разрезать на 8 частей. Фасоль, сельдь и картофель выложить на тарелку, залить соусом и дать настояться в течение часа. Оформить блюдо листьями салата.

Соус: Лук очистить и нарезать тонкой соломкой. Смешать вино, уксус, сахар, зелень и лук, посолить, поперчить и добавить растительное масло.

Филе сельди слабосоленой — 1 шт.

Фасоль стручковая — 250 г

Картофель молодой — 8 шт.

Листья салата для украшения

СОУС:

Лук репчатый — 1 шт.

Вино красное сухое — 50 мл

Уксус — 1 ст. л.

Укроп мелко нарезанный — 1 ст. л.

Петрушка рубленая — 1 ст. л.

Сахар — 1 ст. л.

Масло растительное — 3 ст. л.

Соль, перец по вкусу

САЛАТ С ТУНЦОМ,
МАНДАРИНАМИ И КИВИ
В АБРИКОСОВОМ СОУСЕ

(4 порции, 25—30 минут)

Нарезать помидоры и лук кольцами, чиабатту — кубиками. С тунца аккуратно слить масло в сковороду, нагреть и обжарить в нем кусочки чиабатты до хрустящей корочки; мясо тунца размять вилкой. Выложить листья салата на блюдо. Подготовленные продукты распределить по тарелке, полить абрикосовым соусом, посыпать хлебными кубиками и украсить дольками мандаринов и киви.

Соус: С абрикосов снять кожицу и миксером взбить плоды; добавить уксус, масло,

Тунец в масле — 1 банка

Мандарины — 2 шт.

Киви — 2 шт.

Помидоры черри — 4 шт.

Салат микс — 250 г

Лук репчатый — 1 шт.

Чиабатта — 4 ломтика

СОУС:

Абрикосы — 5 шт.

Сыр — 50 г

Уксус бальзамический — 6 ст. л.

Масло растительное — 4 ст. л.

Горчица дижонская — 1 ст. л.

Тимьян — ½ ч. л.

Соль, сахар, перец по вкусу



САЛАТ ИЗ ТУНЦА И АВОКАДО

горчицу, тимьян, тертый сыр, соль, сахар и перец.

САЛАТ ИЗ ТУНЦА И АВОКАДО

(2 порции, 20 минут)

Авокадо вымыть, разрезать пополам и удалить косточку. Ножом аккуратно вырезать мякоть, стараясь не повредить кожицу, сбрызнуть мякоть соком лимона и мелко нарезать. Посолить, поперчить по вкусу, добавить мелко нарезанный лук. Тунца измельчить вилкой и добавить к смеси. Яйца отварить, остудить, натереть на крупной терке, выложить к остальным ингредиентам. Зелень укропа измельчить, выложить в миску, добавить лимонный сок и немного соевого соуса. Заправить майонезом и перемешать. Выложить салат в кожицу авокадо и украсить креветками, маслинами и зеленью.

Авокадо — 1 шт.
Тунец консервированный — 1 банка
Лук репчатый — 1 шт.
Лимон (небольшой) — ¼ шт.
Яйца — 2 шт.
Майонез — 2—3 ст. л.
Зелень укропа — ½ пучка
Соус соевый, соль, перец по вкусу
Креветки отварные, маслины, лук зеленый для украшения

САЛАТ С ЯБЛОКАМИ И СЕМГОЙ

(3 порции, 20 минут)

Яблоки нарезать тонкими ломтиками. Листья салата нарвать руками, выложить в салатницу, накрыть сверху ломтиками яблок и сбрызнуть лимонным соком. Семгу нарезать тонкими полосками. Все смешать и заправить салат перед подачей на стол.

Заправка: Смешать сливки с лимонным соком и рубленым луком, посолить и поперчить.

Салат латук — 1 пучок
Яблоки — 2 шт.
Семга копченая — 300 г
Сок лимона — 1 ч. л.

ЗАПРАВКА:

Сливки жидкие — 300 г
Сок лимона — 4 ст. л.
Лук зеленый — ½ пучка
Соль, перец по вкусу



САЛАТ С РАКОВЫМИ ШЕЙКАМИ

САЛАТ С РАКОВЫМИ ШЕЙКАМИ

(2 порции, 20—25 минут)

Листья салата выложить на тарелку, сверху — раковые шейки, залить соусом и посыпать паприкой.

Соус: В йогурт добавить хрен, измельченную мяту, посолить и поперчить, перемешать.

Раковые шейки — 200 г
Салат руккола — 30 г
Паприка для украшения

СОУС:

Йогурт густой (без добавок) — 25 г

Хрен без красителей — 5 г

Соль, перец, мята по вкусу

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С ШАМПИНЬОНАМИ

(4 порции, 15 минут)

Сельдь очистить от кожи, разделить от костей и нарезать мелкими кубиками. Лук и шампиньоны нарезать и обжарить в части растительного масла. Картофель и яйца отварить, очистить и натереть на крупной терке. Натертую морковь обжарить в оставшемся растительном масле. Выложить слоями: рыбу, майонез, картофель, грибы с луком, яйца, морковь, майонез.

Сельдь — 1 шт.
Картофель — 2 шт.
Шампиньоны — 300 г
Лук репчатый — 1 шт.
Морковь — 2—3 шт.
Яйца — 2—3 шт.
Масло растительное — 2 ст. л.
Майонез по вкусу





ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ

САЛАТ «ЗМЕЙКА»**(6 порций, 25 минут)**

Картофель и яйца отварить, очистить и натереть на крупной терке. Добавить натертый на крупной терке плавленый сыр, выдавленный через пресс чеснок и перемешать. Рыбу измельчить вилкой и добавить в салат, посолить, поперчить по вкусу и смешать с майонезом. Выложить смесь на листья салата в виде большой змеи. Огурцы нарезать кружочками и сделать из них шкуру «змеи». Глазки сделать из маслин, язык — из кружочка помидора. Украсить зеленью петрушки и укропа.

Картофель — 4—5 шт.
Горбуша консервированная — 2 банки
Яйца — 5 шт.
Сыр плавленый — 200 г
Помидор — 1 шт.
Чеснок — 1 зубчик
Огурцы маринованные — 2—3 шт.
Маслины — 2 шт.
Майонез — 3—4 ст. л.
Соль, перец по вкусу
Листья салата, зелень петрушки и укропа для украшения

ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ**(3 порции, 25—30 минут)**

Свеклу тщательно вымыть, обсушить, запечь в духовке до готовности, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Картофель и морковь отварить в мундире, остудить, очистить и нарезать мелкими кубиками. Огурцы мелко нарезать. Сельдь выпотрошить, отделить от кожи и костей, мелко нарубить. Все соединить, заправить смесью сметаны и хрена, посолить, поперчить и перемешать. Выложить на листья салата и подать на стол.

Свекла крупная — 1 шт.
Сельдь слабосоленая — 1 шт.
Огурцы соленые среднего размера — 2 шт.
Картофель — 2—3 шт.
Морковь — 1—2 шт.
Хрен — 1—2 ч. л.
Сметана — 1 стакан
Соль, перец по вкусу
Листья салата для украшения

САЛАТ С ИКРОЙ

(1 порция, 20 минут)

Нарубить вареные белки, семгу нарезать тонкими полосками. Мелко нарезать лук и укроп. Смешать подготовленные продукты с отварным рисом и заправить майонезом. Выложить все в салатницу, сверху плотным слоем выложить икру и украсить веточками зелени.

Икра красная — 150 г
Семга слабосоленая — 100 г
Белки яичные — 4 шт.
Рис отварной — 1 стакан
Лук репчатый — 1 шт.
Укроп — ½ пучка
Майонез — 150 г
Зелень для украшения

САЛАТ «ФАСОЛЬКА»

(4 порции, 25 минут)

Перец нарезать кубиками, крабовые палочки — мелкими кусочками. Сыр натереть на крупной терке, чеснок пропустить через чесночницу. Часть зелени мелко нарубить, оставив немного для украшения. С фасоли слить жидкость. Соединить все ингредиенты, немного посолить и поперчить, заправить майонезом или приготовленным соусом и тщательно перемешать. Украсить веточкой укропа или петрушки.

Соус: Смешать оливковое масло, сок лимона, соль и перец.

Фасоль консервированная — 1 банка (400 г)
Перец болгарский — 1 шт.
Крабовые палочки — 200 г
Сыр твердый — 100—150 г
Чеснок — 2—3 зубчика
Майонез — 3 ст. л.
Соль, перец по вкусу
Зелень петрушки и зеленый лук для украшения

СОУС:

Масло оливковое —
2—3 ст. л.
Сок лимона — 2—3 ч. л.
Соль, перец по вкусу



САЛАТ «ФАСОЛЬКА»

ОЛИВЬЕ С РЫБОЙ**(2 порции, 30 минут)**

Картофель и морковь отварить в подсоленной воде до готовности, остудить, очистить и нарезать мелкими кубиками. Яйца отварить, остудить и натереть на крупной терке или нарезать. Рыбу нарезать мелкими кубиками, мелко нарезать лук. Все ингредиенты смешать, добавить горошек, посолить, поперчить, заправить майонезом и поставить в холодильник на 40 минут. Перед подачей украсить листьями салата.

Картофель — 2 шт.
 Морковь — 1 шт.
 Яйца — 3 шт.
 Лук репчатый — 2 шт.
 Горошек зеленый консервированный — 250 г
 Майонез — 170 г
 Кета или горбуша (филе) — 200 г
 Листья салата — 1 пучок
 Соль, перец по вкусу

ПРАЗДНИЧНЫЙ САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ**(4 порции, 15—20 минут)**

Картофель отварить, остудить и очистить. Сладкий перец очистить, вырезать плодоножки и семена, нарезать соломкой и в течение 2 минут варить на сильном огне под крышкой в небольшом количестве подсоленной воды. Ветчину и кальмары нарезать небольшими кусочками. Отварить грибы в течение 10 минут. Нарезать грибы и картофель тонкими ломтиками. Переложить все в салатницу и заправить смесью оливкового масла, лимонного сока, перца и соли, аккуратно перемешать. Перед подачей на стол украсить маслинами и зеленью петрушки.

Кальмары консервированные — 200 г
 Шампиньоны свежие — 200 г
 Ветчина — 200 г
 Картофель — 4 шт.
 Перец сладкий — 2 шт.
 Маслины без косточек — 8—10 шт.
 Масло оливковое — 100 мл
 Сок лимона — 2 ст. л.
 Соль, перец по вкусу
 Зелень петрушки

**ОЛИВЬЕ С РЫБОЙ**



САЛАТ С МОРЕПРОДУКТАМИ

САЛАТ «ПРИНЦЕССА»

(2 порции, 15 минут)

Капусту тонко нашинковать, сложить в кастрюлю или миску и перетереть с крупной солью. Креветки опустить в горячую воду на 1 минуту, воду слить, креветки обсушить. Зелень мелко нарубить, огурец нарезать соломкой. Все соединить, заправить майонезом и хорошо перемешать.

Капуста — 300 г
Креветки отварные — 100 г
Огурец — 1 шт.
Майонез — 3 ст. л.
Зелень укропа или петрушки — 1 пучок
Соль, перец по вкусу

**САЛАТ
С МОРЕПРОДУКТАМИ**

(4 порции, 30 минут)

Морепродукты отварить в подсоленной воде в течение 5—6 минут после закипания, откинуть на дуршлаг, дать остыть. Перец освободить от семян, нарезать кусочками, помидоры — дольками. Листья салата порвать руками и выложить на тарелку. Сверху положить морепродукты, перец и помидоры, посыпать зеленью, заправить растительным маслом и лимонным соком. Украсить дольками лимона.

Морепродукты — 500 г
Перец болгарский — 2—3 шт.
Помидоры — 3—4 шт.
Листья салата — 1 пучок
Сок лимона — 2 ст. л.
Масло растительное — 2—3 ст. л.
Зелень по вкусу
Лимон для украшения

САЛАТ С СЕЛЬДЬЮ

(4 порции, 10 минут)

Филе сельди, помидоры и огурцы нарезать кубиками, лук — кольцами. Все хорошо перемешать, поперчить и заправить оливковым маслом. Дать салату настояться в течение часа и подать на стол.

Филе сельди — 2 шт.
Помидоры — 1—2 шт.
Огурцы соленые — 2 шт.
Лук репчатый красный — 1 шт.
Масло оливковое — 3 ст. л.
Перец черный молотый по вкусу



САЛАТ С ОСЬМИНОГАМИ

САЛАТ «ЦЕЗАРЬ» С ПЕКИНСКОЙ КАПУСТОЙ

(5—6 порций, 20 минут)

Креветки отварить с солью, остудить и очистить. Репчатый лук очистить и мелко нарезать, сыр натереть на терке, капусту мелко нашинковать. Все смешать, добавить сухарики, заправить майонезом и немедленно подать на стол.

Креветки — 1 кг
Капуста пекинская — 500 г
Лук репчатый — 1 шт.
Сыр твердых сортов — 200 г
Сухарики — 1 стакан
Майонез по вкусу

САЛАТ С ОСЬМИНОГАМИ

(6 порций, 30 минут)

Отварить картофель в мундире, нарезать дольками. Осьминогов отварить в течение 20—30 минут, нарезать большими кусками, залить маринадом и мариновать в течение 5 минут. С фасоли слить жидкость. Сельдерей нарезать тонкими ломтиками, добавить картофель, фасоль, осьминоги с маринадом, предварительно вынув чеснок. Все аккуратно перемешать, посолить, поперчить по вкусу и украсить зеленью укропа и нарезанными дольками помидорами.

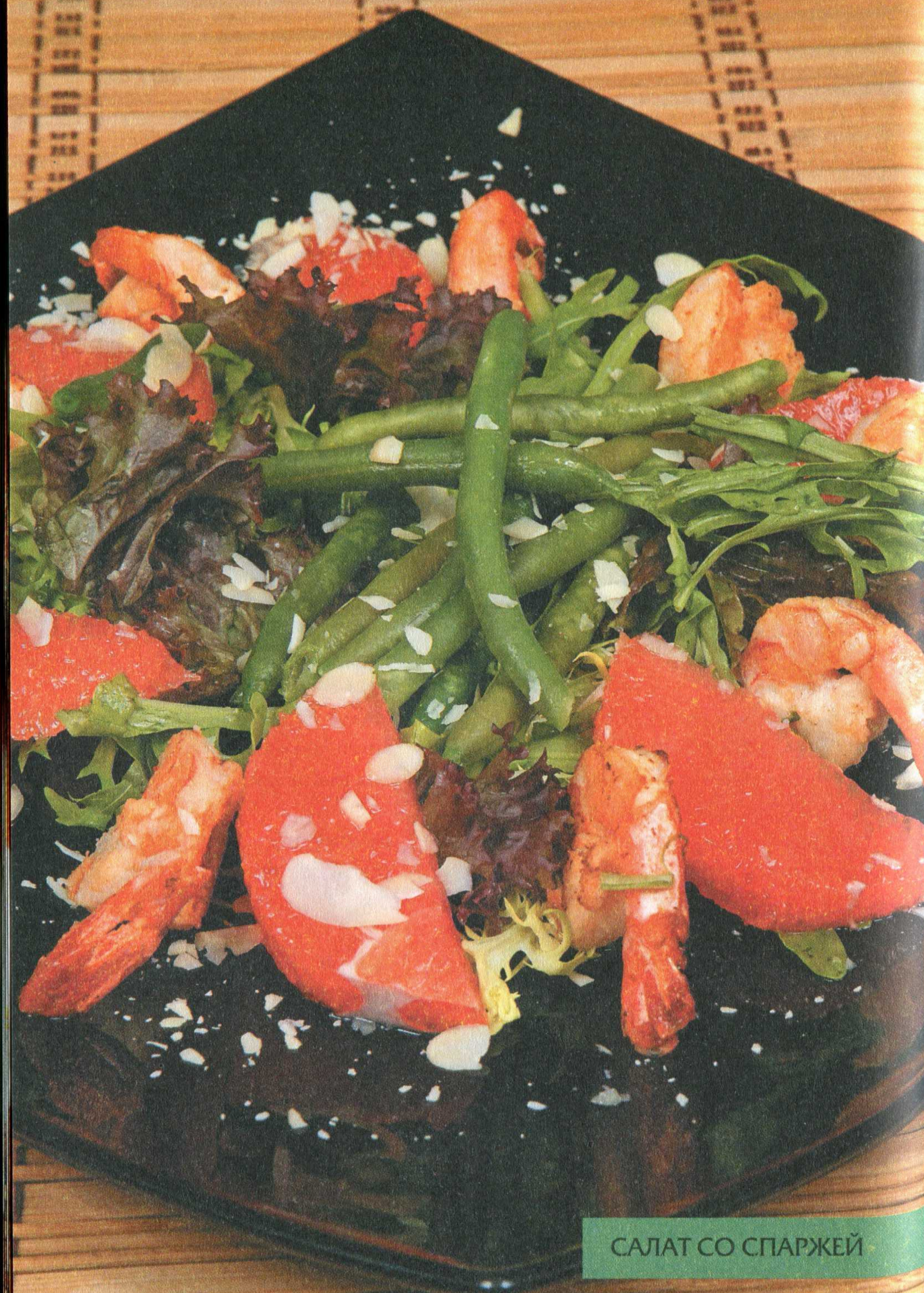
Маринад: Очистить и раздавить чеснок и смешать с солью, маслом и уксусом.

Осьминоги среднего размера — 3 шт.
Картофель — 4 шт.
Фасоль консервированная — 1 банка
Сельдерей (стебли) — 3 шт.
Соль, перец по вкусу
Зелень укропа и помидоры для украшения

МАРИНАД:

Масло оливковое — 3 ст. л.
Уксус бальзамический — 1 ч. л.
Чеснок — 1 зубчик
Соль по вкусу





САЛАТ СО СПАРЖЕЙ

САЛАТ С КОПЧЕНОЙ СЕМГОЙ

(6 порций, 30 минут)

Фасоль перебрать, вымыть и припустить в небольшом количестве подсоленной воды в течение 15 минут. Помидоры очистить от кожицы и семян, мякоть нарезать дольками. Лук очистить и нарезать тонкими кольцами, корнишоны разрезать вдоль на 4 части. Листья салата вымыть, обсушить и нарвать на кусочки. Все смешать и выложить на тарелку. Семгу нарезать тонкими ломтиками, каждый свернуть в трубочку и выложить на салат. Полить салат соусом и сразу же подать на стол.

Соус: Уксус смешать с маслом, мелко нарубленным чесноком, солью, перцем и горчицей.

Семга копченая — 150 г
 Фасоль стручковая — 300 г
 Листья салата — 2 шт.
 Корнишоны — 4 шт.
 Помидоры — 4 шт.
 Лук репчатый — 1 шт.

СОУС:

Масло оливковое — 6 ст. л.
 Уксус винный — 4 ст. л.
 Чеснок — 1 зубчик
 Горчица столовая — 1 ч. л.
 Соль, перец по вкусу

САЛАТ СО СПАРЖЕЙ

(2 порции, 20 минут)

Спаржу отварить в кипящей воде в течение 3 минут, выложить в посуду со льдом, чтобы она сохранила красивый цвет. Креветки отварить в подсоленной воде в течение минуты, остудить. Грейпфрут очистить от кожуры, каждую дольку очистить от белой кожицы. Смешать листья салата, креветки, спаржу и грейпфрут. Салат полить соусом и посыпать пластинками миндаля.

Соус: Уксус смешать с горчицей и медом, постоянно помешивая, ввести оливковое масло, взбить до однородной массы, посолить, поперчить.

Салат микс — 200 г
 Спаржа — 100 г
 Креветки — 100 г
 Грейпфрут — 1 шт.
 Миндаль (пластинки) — 1 ст. л.

СОУС:

Мед — 1 ч. л.
 Уксус винный белый — 1 ст. л.
 Горчица дижонская — 1 ст. л.
 Масло оливковое — 50 мл
 Соль, перец по вкусу

САЛАТ ИЗ ГОРБУШИ С ОВОЩАМИ

(4 порции, 50 минут)

Филе горбуши и авокадо нарезать кубиками, помидоры нарезать дольками. Каперсы отделить от заливки. Все ингредиенты красиво выложить на блюдо, украсить дольками лимона и зеленью, посолить, поперчить, добавить масло, упаренный бальзамический уксус и поставить в холодильник на 30 минут.

Горбуша соленая — 500 г
Помидоры — 4 шт.
Авокадо — 1 шт.
Каперсы — 30 г
Масло оливковое — 4 ст. л.
Бальзамический уксус,
соль, перец по вкусу
Лимон, зелень петрушки
или укропа для украшения

САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК С ФАСОЛЬЮ

(2 порции, 15 минут)

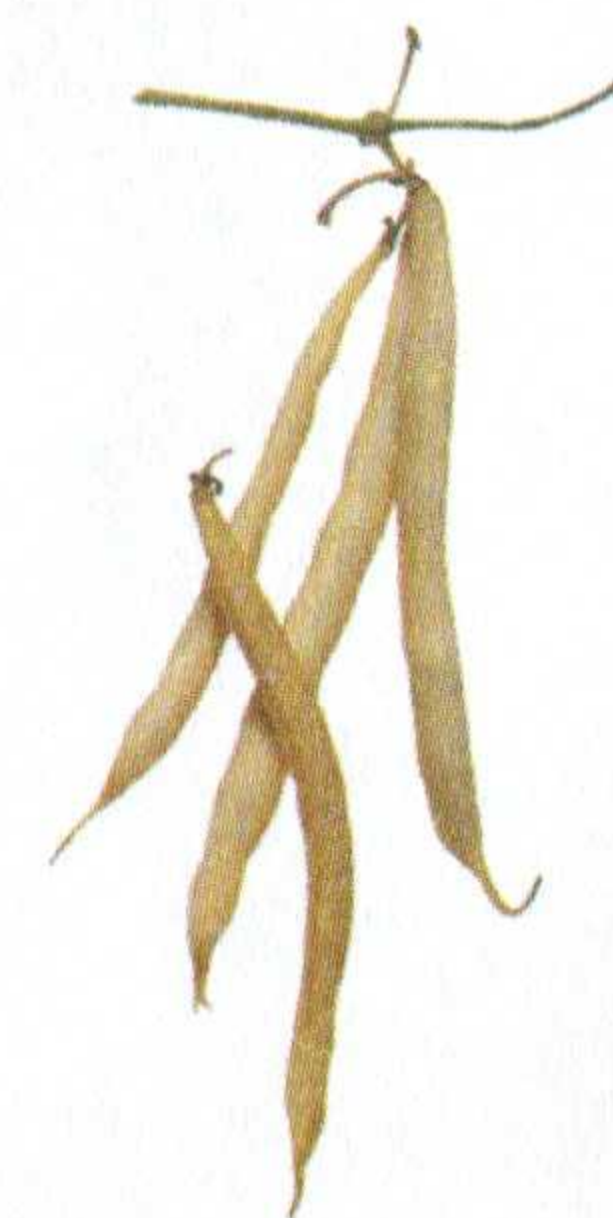
Фасоль очистить от прожилок, срезать верхушки и прогреть в пароварке под закрытой крышкой в течение 5 минут. Предварительно отваренные и очищенные креветки добавить к фасоли и продолжать паровую обработку в течение 2—3 минут. (Креветки должны хорошо прогреться, а фасоль — немного размягчиться.) Лесные орехи очистить и слегка обжарить. Переложить фасоль и креветки на блюдо, заправить соусом, перемешать и дать настояться в холодильнике. Непосредственно перед подачей посыпать салат дроблеными лесными орехами.

Соус: Тщательно смешать мускатный орех, растительное масло, сок лимона, соль и перец.

Фасоль стручковая — 250 г
Креветки вареные очищенные — 100 г
Орехи лесные — 50 г

СОУС:

Мускатный орех тертый —
¼ ч. л.
Масло растительное —
3 ст. л.
Сок лимона — 2 ст. л.
Соль, перец по вкусу



САЛАТ ИЗ ГОРБУШИ С ОВОЩАМИ

САЛАТ В КОЖУРЕ АВОКАДО

(4 порции, 20—25 минут)

Помидоры очистить от кожуры и семян, мякоть нарезать мелкими кубиками. Креветки быстро обжарить в масле с мелко нарубленным чесноком, остудить, смешать с нарезанными кубиками помидорами и залить все приготовленным соусом. Авокадо разрезать пополам, ложкой осторожно вынуть мякоть, нарезать ее мелкими кубиками и добавить к остальным ингредиентам. Полученную смесь выложить в кожицу авокадо, украсить листьями салата.

Соус: Базилик мелко нарубить и смешать со сметаной, лимонным соком, горчицей, солью, перцем и медом.

Авокадо — 2 шт.
Креветки — 200 г
Помидоры среднего размера — 2 шт.
Чеснок — 1 зубчик
Масло растительное — 1 ст. л.
Листья салата для украшения

СОУС:

Сметана — 1 ст. л.
Сок лимона — 2 ч. л.
Базилик — 1 пучок или 2 ч. л. сухого
Соль, перец, горчица, мед по вкусу

САЛАТ С САРДИНАМИ

(4 порции, 20 минут)

Яйца отварить и мелко нарубить. С кукурузы слить жидкость. С сардин также слить жидкость и размять рыбу вилкой. Все ингредиенты смешать. Мариновать лук: мелко нарезанный лук залить в отдельной посуде теплой водой, добавить уксус, сахар и соль. Через некоторое время жидкость слить и добавить лук к остальным ингредиентам. Готовый салат перемешать и заправить майонезом.

Сардины консервированные — 1 банка
Кукуруза консервированная — 1 банка
Лук — 1 шт.
Яйца — 5 шт.
Майонез — 200 г
Уксус — 1 ч. л.
Сахар, соль по вкусу



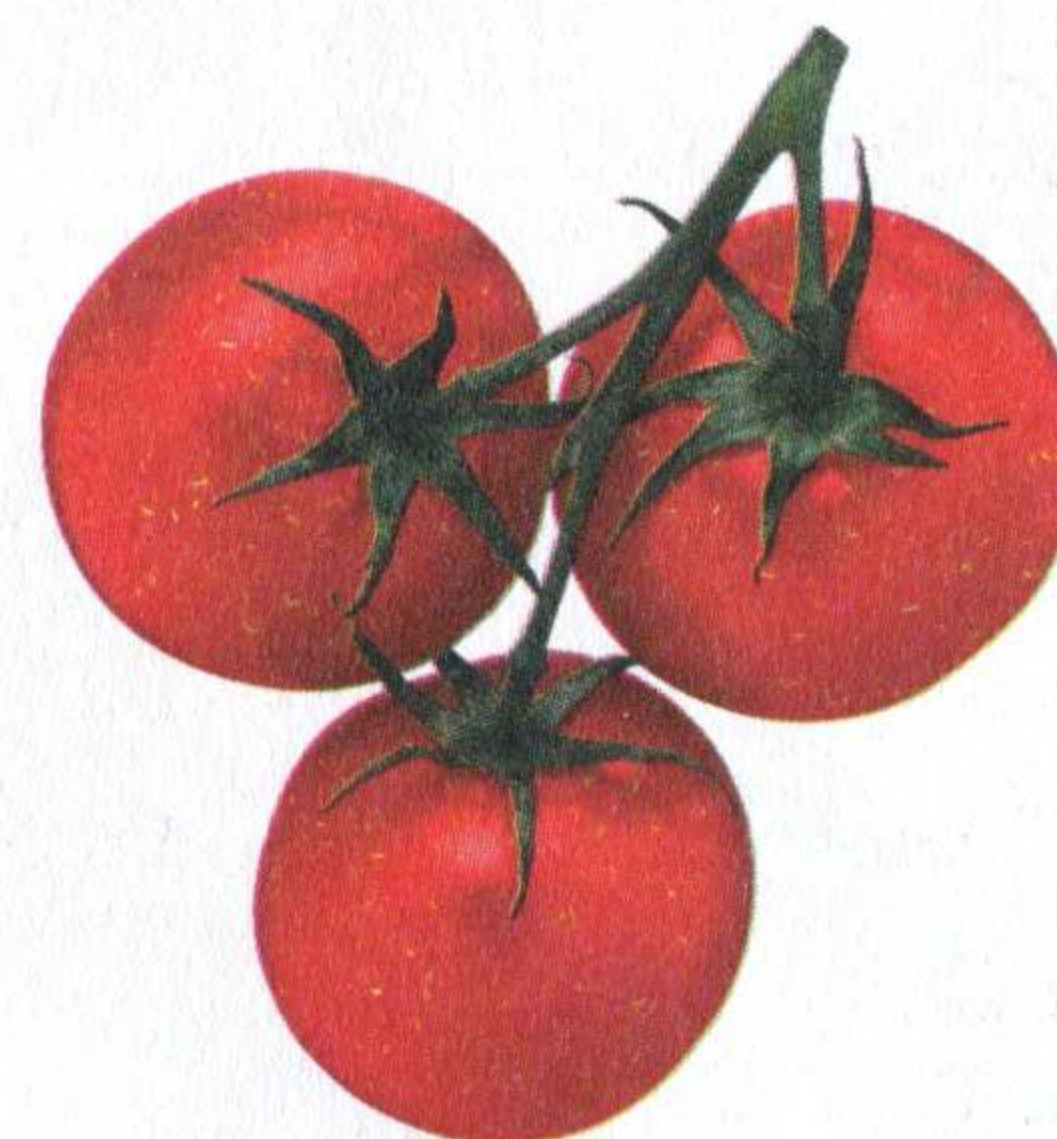
САЛАТ В КОЖУРЕ АВОКАДО

ОВОЩНЫЕ САЛАТЫ

САЛАТ «ЦВЕТОК» ИЗ ПОМИДОРА С ТВОРОГОМ (1 порция, 20 минут)

На тарелку выложить листья салата. Срезать шляпку помидора, вырезать из него корзинку, вынуть мякоть. Мелко нарезать укроп. Выдавить через пресс дольку чеснока, добавить творог, сметану, соль, укроп и тщательно перемешать. Фаршировать массой помидор, сверху украсить оставшимися кусочками помидора. В творог вставить мелкие листики салата, шляпку помидора нарезать дольками. «Цветок» положить в центр салатных листьев. В каждый салатный лист положить по ложке творога, сверху — дольку помидора.

Помидор — 1 шт.
Творог — 100 г
Сметана — 1 ст. л.
Чеснок — 1 зубчик
Листья салата — 5 шт.
Зелень укропа — 1—2 веточки
Соль по вкусу



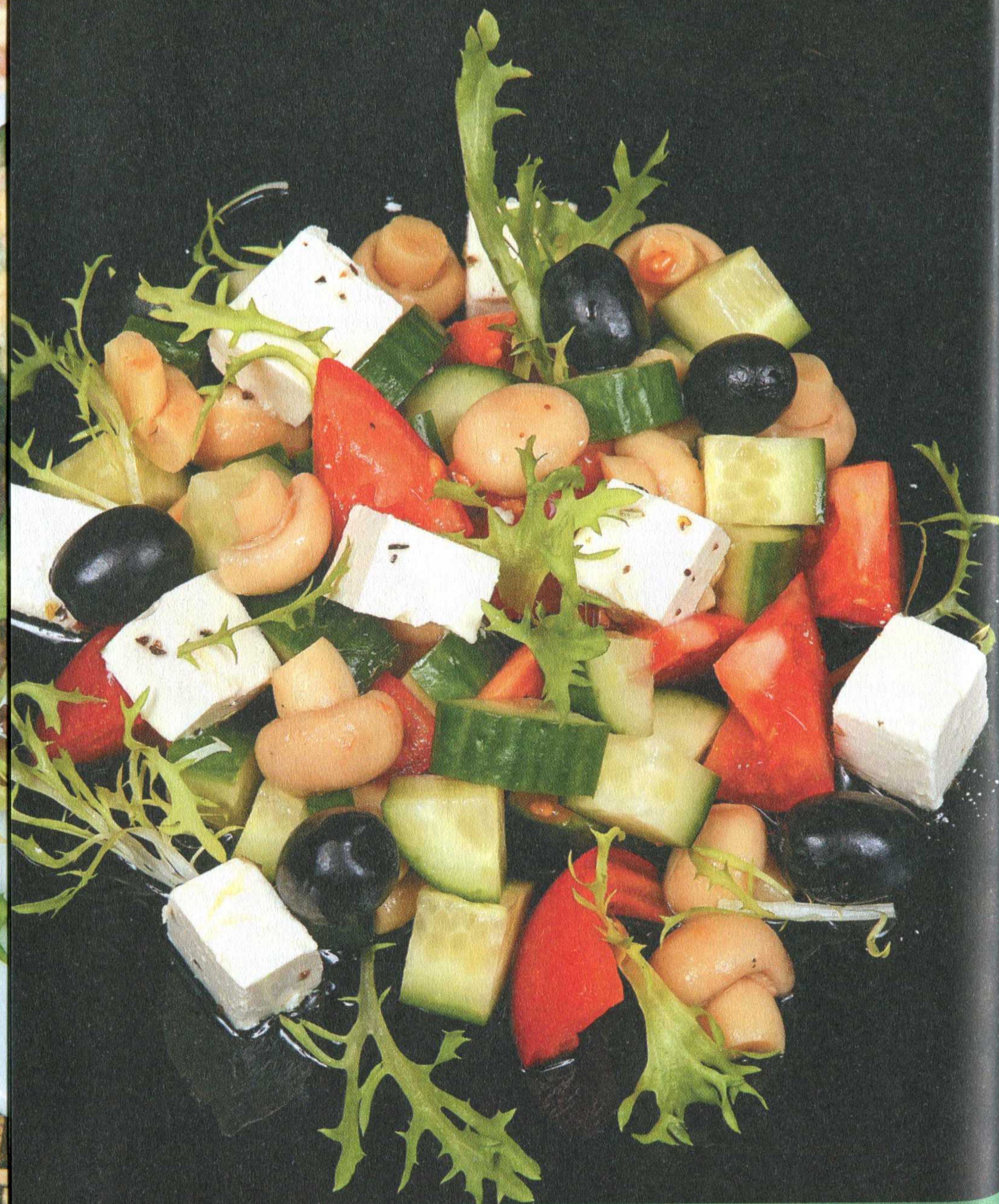
САЛАТ «СОФИЯ»

(4 порции, 25 минут)

Картофель отварить, очистить и мелко нарезать. Маринованные огурцы очистить от кожуры и нарезать кубиками. Добавить горошек, нарезанную кубиками морковь, мелко нарубленный сельдерей, яблоки, очищенные от кожуры и семян и мелко нарезанные, посолить, поперчить и заправить майонезом. Выложить салат на

Огурцы маринованные — 250 г
Горошек зеленый консервированный — 100 г
Морковь — 150 г
Сельдерей (корень) — 20 г
Картофель — 500 г
Яблоки — 150 г
Яйцо — 1 шт.
Брынза или сыр — 150 г
Маслины без косточек — 100 г

САЛАТ «ЦВЕТОК» ИЗ ПОМИДОРА С ТВОРОГОМ



САЛАТ С ШАМПИНЬОНАМИ И СЫРОМ ФЕТА

блюдо и украсить сверху вареным яйцом, нарезанным кружочками; вокруг распределить нарезанный ломтиками сыр или брынзу, маслины, свежие огурцы и помидоры, нарезанные кружочками, и посыпать зеленью петрушки. Сверху сделать сеточку из майонеза и подать на стол.

Огурцы — 100 г
Помидоры — 150 г
Майонез — 100 г
Соль, перец по вкусу
Зелень петрушки — 1 пучок

МОРКОВЬ ПО-КОРЕЙСКИ

(2 порции, 30 минут)

Лук очистить, крупно нарубить и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Масло, оставшееся от жарения лука, смешать с уксусом. Морковь натереть на специальной терке для корейской моркови, добавить сахар, соль, перец и выдавить чеснок. Полить морковь маслом, смешанным с уксусом, перемешать и дать настояться 4 часа.

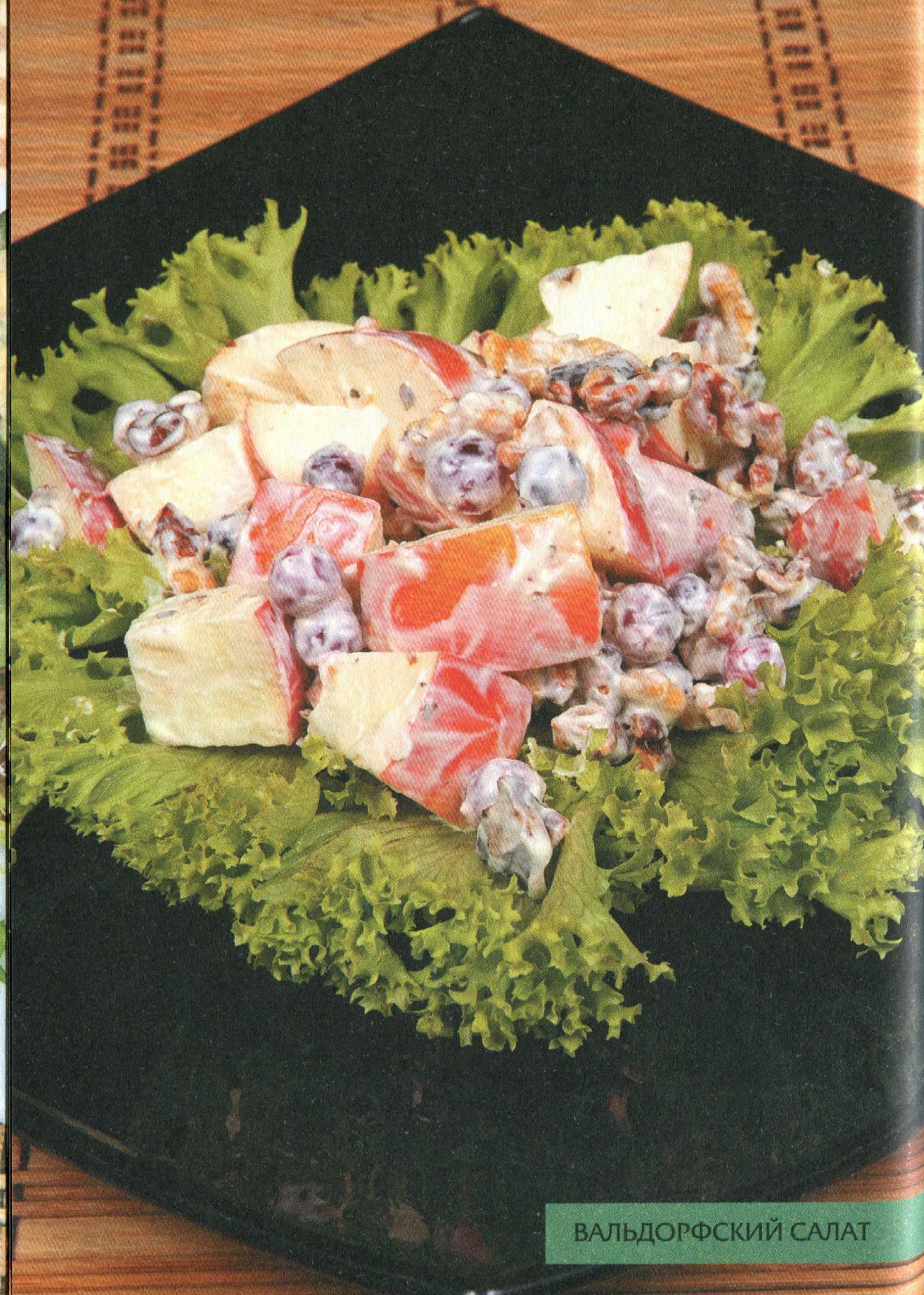
Морковь — 1 кг
Лук репчатый — 1 шт.
Масло растительное —
¼ стакана
Чеснок — 5—6 зубчиков
Сахар — 1 ст. л.
Перец красный молотый —
1 ч. л.
Соль, уксус по вкусу

САЛАТ С ШАМПИНЬОНАМИ И СЫРОМ ФЕТА

(4 порции, 15 минут)

Помидоры и огурцы нарезать крупными кубиками, лук — очень мелко. Смешать огурцы, помидоры, лук, нарезанные шампиньоны и маслины с сушеными травами и лимонным соком, добавить 1 ст. л. оливкового масла. Выложить салат на тарелку, сверху поместить нарезанный крупными кубиками сыр фета, сбрызнуть оставшимся оливковым маслом и украсить листьями салата.

Шампиньоны маринованные — 1 банка
Сыр фета — 100 г
Помидоры — 2 шт.
Огурцы — 2 шт.
Лук репчатый — 1 шт.
Маслины без косточек —
1 банка
Сок лимона — 1 ст. л.
Сушеные базилик, орегано — по 1 ч. л.
Масло оливковое — 2 ст. л.
Листья салата для украшения



ВАЛЬДОРФСКИЙ САЛАТ

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С МЕДОВЫМ СОУСОМ

(3 порции, 15 минут)

Овощи нарезать крупными кусочками, посыпать орегано, посолить, поперчить и оставить на 3—5 минут. Заправить салат соусом и дать настояться.

Соус: Смешать мед, горчицу и оливковое масло.

Помидоры — 4 шт.

Перец красный и желтый — по 1 шт.

Лук репчатый красный — ½ шт.

Огурцы свежие — 2 шт.

Соль, орегано, перец по вкусу

СОУС:

Горчица — 2 ч. л.

Мед — 2 ч. л.

Масло оливковое — 2 ст. л.

ВАЛЬДОРФСКИЙ САЛАТ

(2 порции, 15 минут)

Орехи слегка обжарить, остудить и измельчить. Яблоко очистить и нарезать ломтиками. Сельдерей измельчить и смешать с яблоком, клюквой и орехами. Заправить салат. Подать, выложив на тарелку поверх листьев салата.

Соус: Смешать майонез, лимонный сок, мед, соль и перец.

Яблоко — 1 шт.

Сельдерей (стебель) — 1 шт.

Клюква (или изюм) — ½ стакана

Орехи грецкие — ½ стакана

Листья салата для украшения

СОУС:

Майонез — 2 ст. л.

Сок лимона — 1 ст. л.

Мед — 1 ч. л.

Соль, перец по вкусу

ТУРЕЦКИЙ САЛАТ

(4 порции, 1 час)

Отварить в подсоленной воде яйца и грибы. Яйца очистить и мелко нарезать. Перец вымыть, очистить от плодоножек и семян и нарезать ломтиками. Маслины разрезать на четыре части, грибы нарезать небольшими кусочками. Все смешать, добавить кедровые орехи, заправить салат соусом и дать настояться

Яйца — 6 шт.

Шампиньоны — 300 г

Перец болгарский красный и зеленый — по 1 шт.

Маслины черные без косточек — 6 шт.

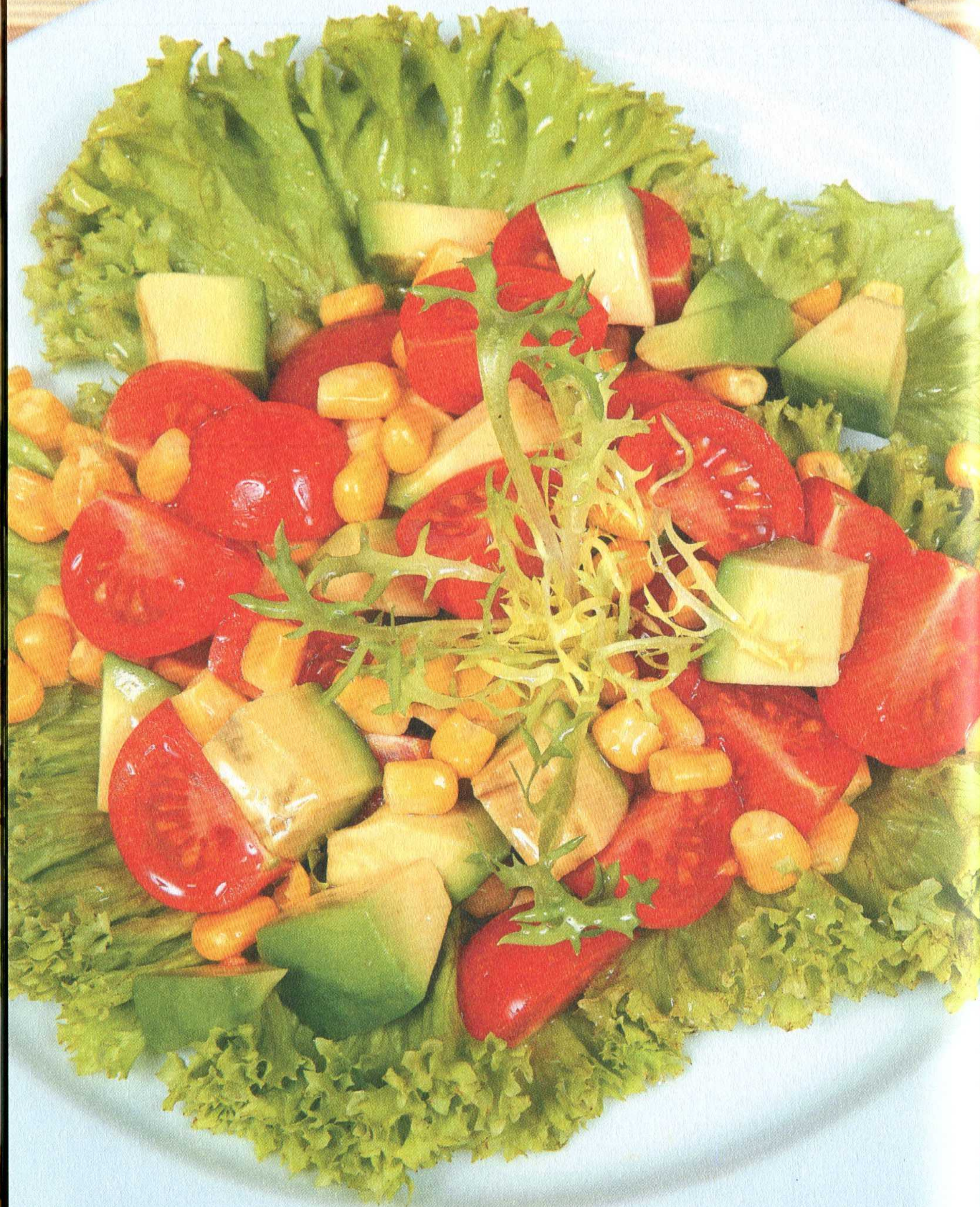
Кедровые орехи очищенные — 1 ст. л.

Зелень для украшения

СОУС:

Чеснок — 1 зубчик

Уксус яблочный — 1 ст. л.



САЛАТ С АВОКАДО И КУКУРУЗОЙ

в холодильнике не менее часа. Подать, украсив зеленью.

Соус: Смешать уксус, красный и черный перец, оливковое масло, соль и мелко нарубленный чеснок.

Масло оливковое —
3—4 ст. л.

Соль, перец черный и красный по вкусу

ОЛИВЬЕ С КАПЕРСАМИ

(4 порции, 25 минут)

Картофель и морковь отварить и мелко нарезать. Яйца отварить и натереть на крупной терке. Каперсы и горошек отбросить на дуршлаг и дать стечь маринаду. Лук мелко нарезать. Огурцы очистить и нарезать небольшими кубиками. Все смешать, заправить сметаной, посолить и поперчить. Подать, украсив по вашему вкусу.

Картофель — 4 шт.

Морковь — 1 шт.

Яйца — 2 шт.

Огурцы маринованные —
2 шт.

Лук репчатый — 2 шт.

Сметана — 230 г

Горошек зеленый консервированный — 150 г

Каперсы консервированные — 1 банка

Соль, перец по вкусу

САЛАТ «ЗДОРОВЬЕ»

(4 порции, 10 минут)

Свеклу натереть на крупной терке, капусту мелко нашинковать. Нарезать лук, добавить уксус, майонез, посолить, поперчить и перемешать. Сразу подать на стол, украсив зеленью.

Свекла — 1 шт.

Капуста — ½ кочана

Лук репчатый — 1 шт.

Майонез — 2 ст. л.

Соль, перец, уксус по вкусу

Зелень для украшения

САЛАТ С АВОКАДО И КУКУРУЗОЙ

(4 порции, 25 минут)

Помидоры разрезать на четверти. Авокадо очистить и нарезать кубиками. Четверть

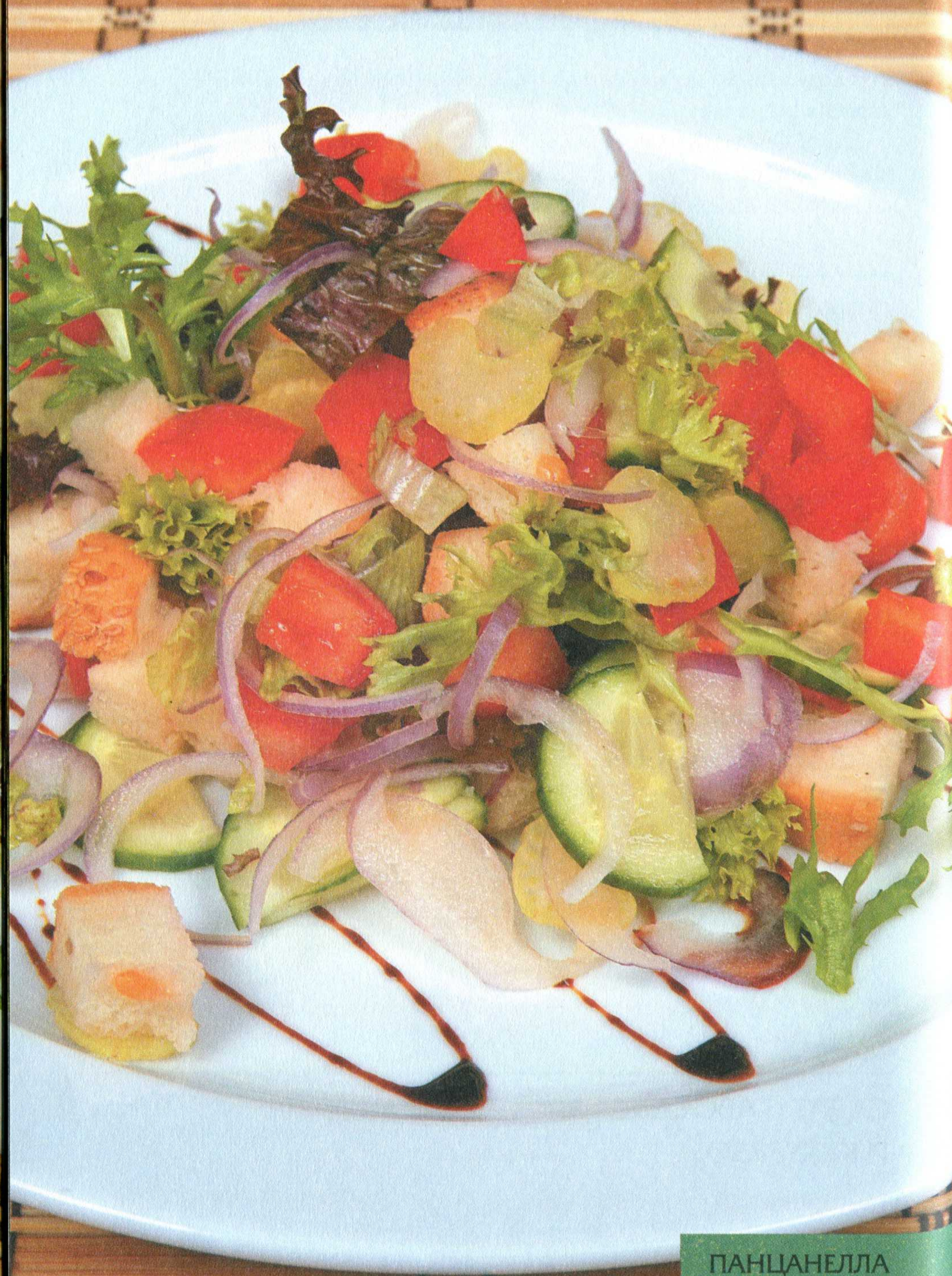
Салат зеленый — 1 кочан

Кукуруза консервированная — 200 г

Авокадо (крупное) —
1 шт.

Помидоры черри — 150 г

Сок лайма — 2 ст. л.



ПАНЦАНЕЛЛА

количества авокадо положить в блендер, добавить сок лайма, перец, соль и 60 мл воды, взбить в пюре. В салатнике смешать нарыванный руками салат, кукурузу, авокадо и помидоры. Полить пюре и подать на стол.

Вода — 60 мл
Перец красный
на кончике ножа
Соль по вкусу

САЛАТ «ПРИНЦЕССА НА ГОРОШИНЕ»

(4 порции, 15 минут)

Нарезать огурцы тонкими брусочками, помидоры — мелкими кубиками. С горошка слить жидкость. Смешать огурцы, помидоры, горошек, добавить нарезанные укроп и зеленый лук; раздавить чеснок и все перемешать. Заправить салат приготовленным соусом и дать настояться в холодном месте.

Соус: Растереть ядра грецких орехов, добавить растительное масло, тщательно размешать и ввести лимонный сок.

Горошек зеленый консер-
вированный — 300 г
Помидоры — 3 шт.
Огурцы соленые — 3 шт.
Лук зеленый — 1 пучок
Чеснок — 2 зубчика
Зелень укропа — 1 пучок

СОУС:

Орехи грецкие — 100 г
Масло растительное —
4 ст. л.
Сок лимона — 1 ст. л.

ПАНЦАНЕЛЛА

(5 порций, 20 минут)

Хлеб, помидоры, огурец и перец нарезать кубиками, сельдерей — ломтиками, все соединить. Лук мелко нарубить и добавить к смеси, перемешать. Заправить салат оливковым маслом, смешанным с двумя видами уксуса, солью и перцем. Добавить базилик, перемешать.

Хлеб белый черствый —
4 ломтика
Перец сладкий красный
и желтый — по ½ шт.
Огурец — 1 шт.
Помидоры — 4—5 шт.
Сельдерей (стебель) — 1 шт.
Лук красный — 1 шт.
Базилик рубленый
(или салат) — 1 ст. л.
Масло оливковое — 2 ст. л.
Уксус бальзамический —
1 ст. л.
Уксус винный красный —
1 ст. л.
Соль, перец по вкусу



ПЕРИГОРСКИЙ САЛАТ

ОЛИВЬЕ С КАРРИ И ФАСОЛЬЮ

(4 порции, 25 минут)

Картофель и морковь отварить, охладить и мелко нарезать. Яйца отварить вкрутую и натереть на крупной терке. Фасоль и горошек откинуть на дуршлаг и дать стечь жидкости. Лук мелко нарезать. Все выложить в емкость, посыпать карри, посолить, заправить майонезом, перемешать и дать настояться в холодильнике 1—2 часа. Подать, украсив зеленью.

Картофель — 4 шт.
Морковь — 2 шт.
Яйца — 2 шт.
Лук репчатый — 1 шт.
Горошек зеленый консервированный — 230 г
Фасоль белая консервированная — 150 г
Майонез — 230 г
Карри — 2 ч. л.
Соль по вкусу
Зелень для украшения

ПЕРИГОРСКИЙ САЛАТ

(5 порций, 25 минут)

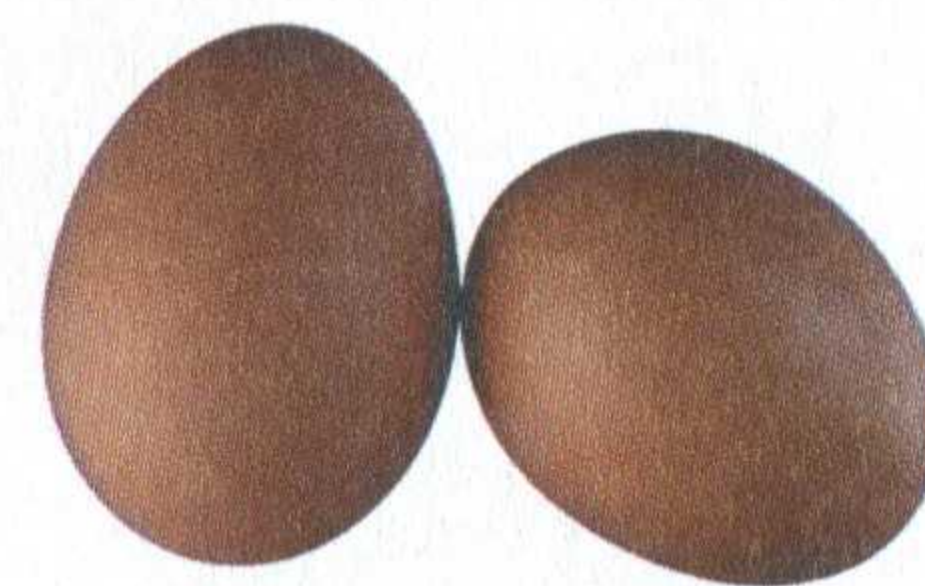
Печень вымыть, нарезать кусочками среднего размера, посолить и обжарить, постоянно помешивая, в растительном масле на сильном огне в течение 5 минут. Снять с капусты верхние листья, нарезать полосками и разложить на блюде. Авокадо нарезать ломтиками, оставив часть для украшения, и разложить поверх капусты, полить лимонным соком. Яйца отварить, очистить и разрезать на четыре части, помидоры — на шесть частей каждый и выложить сверху. Оставшиеся ломтики авокадо разложить по краю тарелки. В центре горкой выложить печень, полить соусом и украсить листьями салата.

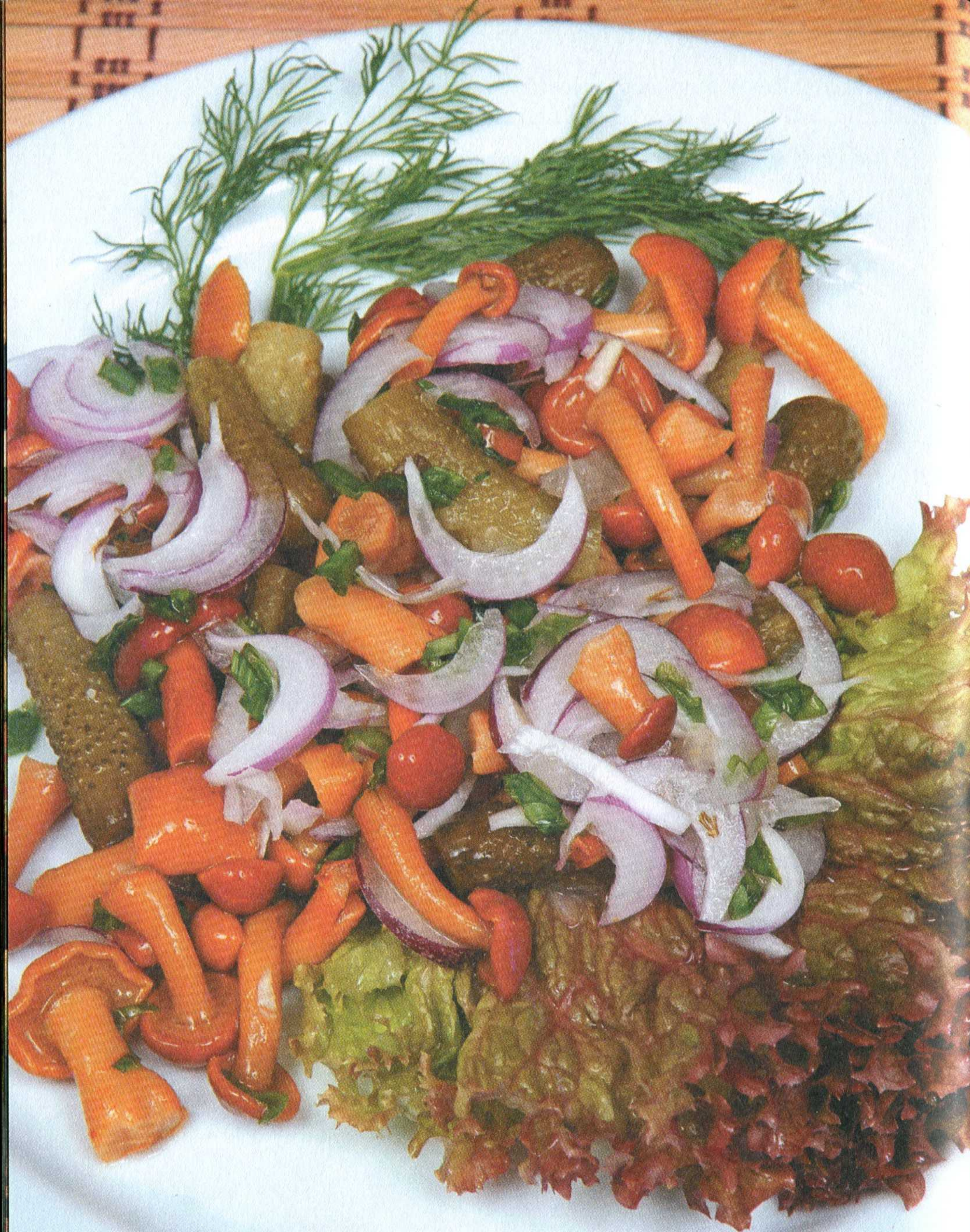
Соус: Смешать все ингредиенты для соуса.

Печень куриная — 500 г
Авокадо — 1 шт.
Капуста пекинская — 1 небольшой кочан
Помидоры — 4—5 шт.
Яйца — 4—5 шт.
Масло растительное — 2 ст. л.
Лимон — 1 шт.
Листья салата — 1 пучок

СОУС:

Майонез — 5 ст. л.
Кетчуп острый — 2 ст. л.
Коньяк — 1 ст. л.
Соль по вкусу





САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ С ГРИБАМИ

СТАРОРУССКИЙ ВИНЕГРЕТ

(3 порции, 20 минут)

Свеклу и картофель отварить и нарезать кубиками. Свеклу полить маслом и перемешать. Огурцы нарезать кубиками, грибы — тонкими ломтиками. Все соединить, добавить зеленый лук, посолить и перемешать. Винегрет полить заправкой, дать немного настояться и снова перемешать.

Соус: Соединить 1 ст. л. масла, горчицу, сахар, уксус и тщательно перемешать до образования однородной массы.

Свекла — 1 шт.
Картофель — 2 шт.
Огурцы маринованные — 2 шт.
Грузди маринованные — 2 шт.
Лук зеленый измельченный — 2 ст. л.
Масло оливковое — 1 ст. л.
Соль по вкусу

СОУС:

Масло оливковое — 1 ст. л.
Уксус — 4 ст. л.
Горчица (порошок) — 1 ч. л.
Сахар — 1 ч. л.

САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ С ГРИБАМИ

(4 порции, 10 минут)

С огурцов и грибов слить рассол. Лук нарезать тонкими полукольцами. Все смешать и заправить растительным маслом. Украсить зеленью укропа и листьями салата.

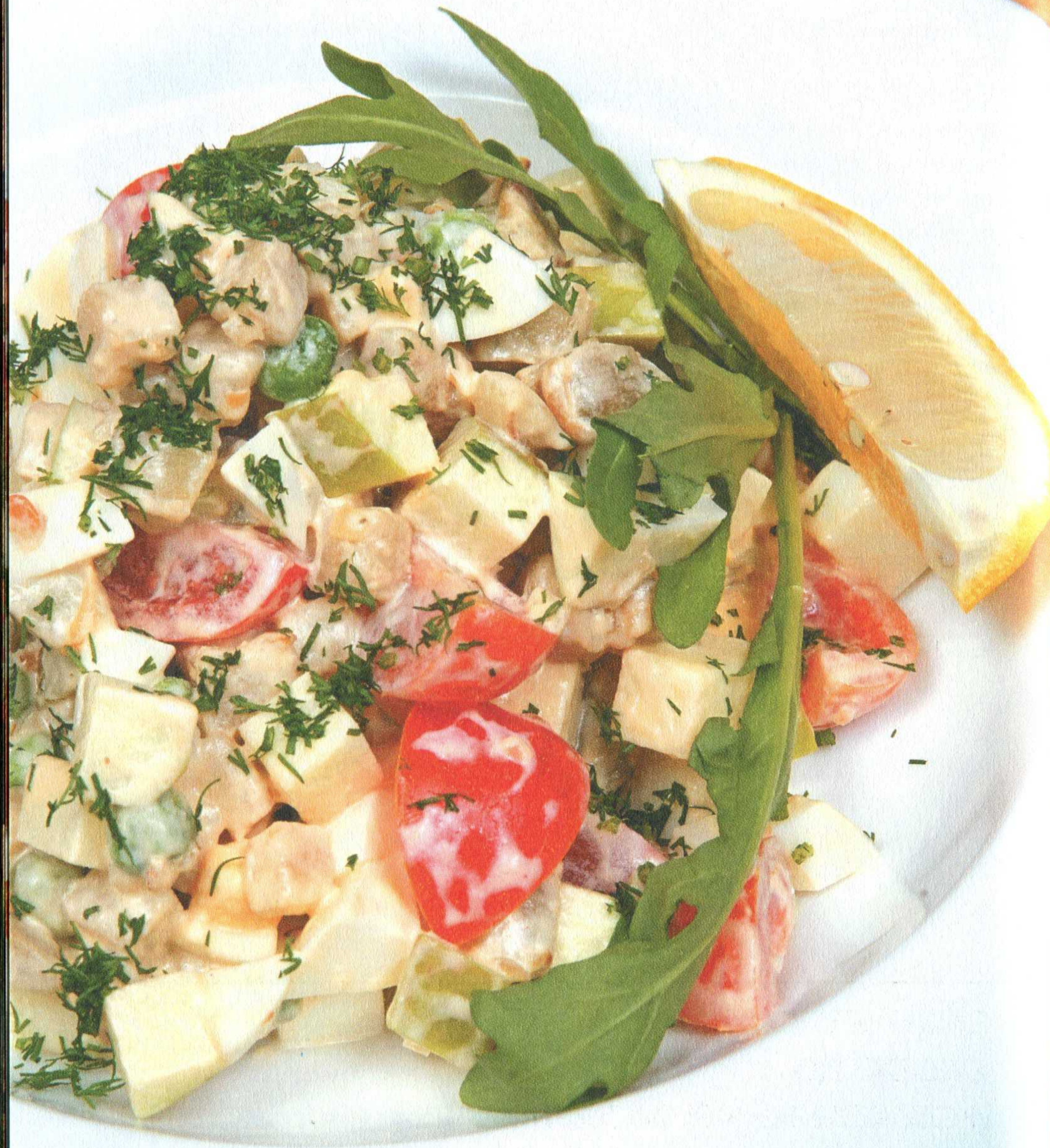
Огурцы маринованные (пикули) — 1 банка
Опята маринованные — 1 банка
Лук репчатый — 1 шт.
Масло растительное — 2 ст. л.
Зелень укропа и листья салата для украшения

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С АВОКАДО И СВЕКОЛЬНЫМИ ЛИСТЬЯМИ

(2 порции, 15 минут)

Помидоры нарезать дольками, перец — вдоль пополам, затем еще на две части.

Авокадо — 1 шт.
Свекольные листья — 2 шт.
Помидоры — 2—3 шт.
Перец болгарский — 1 шт.
Лук репчатый — ½ шт.
Зелень петрушки — 1 пучок
Масло оливковое — 3—4 ст. л.



САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

Авокадо очистить, нарезать кубиками и сбрызнуть лимонным соком, чтобы мякоть не потемнела. Лук разрезать пополам, затем еще раз пополам и нашинковать. Свекольные листья вымыть, обсушить, нарезать полосками и сбрызнуть лимонным соком. Зелень петрушки мелко нарубить. Все смешать, заправить оставшимся лимонным соком, маслом, солью и перцем и аккуратно перемешать.

Сок лимона — 2—3 ст. л.
Соль, перец свежемолотый по вкусу



САЛАТ «ЛЕСНАЯ ДАЛЬ»

(3 порции, 20 минут)

Сыр нарезать мелкими кубиками. Грибы выложить в сковороду и тушить без масла на слабом огне в течение 2—3 минут. Посолить, добавить йогурт, кусочки сыра, пропущенный через пресс чеснок и продолжать тушить, постоянно помешивая, еще 5—7 минут. Подать, посыпав зеленью.

Шампиньоны
отварные — 500 г
Йогурт натуральный — 150 г
Сыр плавленый — 100 г
Чеснок — 1 зубчик
Соль по вкусу
Укроп, петрушка для украшения

САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

(2 порции, 25—30 минут)

Баклажаны очистить, нарезать ломтиками и стушить в растительном масле с мелко нарезанным луком. Охладить, смешать с зеленым горошком, нарезанными кубиками яйцами и яблоком и дольками помидора, добавить сок лимона, соль, сахар, залить соусом. Салат украсить долькой

Баклажаны — 300 г
Лук репчатый — 2 шт.
Горошек зеленый — 100 г
Яйца — 2 шт.
Яблоко — 1 шт.
Помидор — 1 шт.
Масло растительное — 1 ст. л.
Сок лимона — 1 ч. л.
Соль, сахар по вкусу
Зелень укропа, салат и долька лимона для украшения



САЛАТ ИЗ АВОКАДО С КРЕВЕТКАМИ

лимона, мелко нарубленным укропом и листьями салата.

Соус: Смешать майонез, сметану, горчицу и толченый чеснок.

СОУС:

Майонез — 100 г

Сметана — 200 г

Чеснок — 2 зубчика

Горчица — 1 ч. л.

САЛАТ ИЗ АВОКАДО С КРЕВЕТКАМИ

(4 порции, 20—25 минут)

Авокадо разрезать пополам, вынуть мякоть ложкой, сбрызнуть лимонным соком и размять. Листья салата мелко нарезать, смешать с авокадо, посолить, поперчить и заправить оливковым маслом. Сыр нарезать кубиками, обмакнуть в яйцо, обвалять в сухарях и немного обжарить в сливочном масле. Креветки обжарить в сливочном масле. Салат посыпать обжаренными ломтиками сыра, креветками и очищенными кедровыми орехами.

Авокадо — 2 шт.

Креветки — 200 г

Сухари панировочные — 1 ст. л.

Яйцо — 1 шт.

Масло оливковое и сливочное — по 2 ст. л.

Сыр — 150 г

Орехи кедровые — 50 г

Лимон — ¼ шт.

Листья салата — 1 пучок

Соль, перец по вкусу

ВИНЕГРЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

(4 порции, 25 минут)

Свеклу, картофель и морковь отварить, охладить и нарезать небольшими кубиками. Огурцы также нарезать кубиками, все перемешать, добавить горошек, посолить и поперчить. Репчатый лук натереть на терке и добавить к овощам. Заправить салат небольшим количеством масла и поставить в холодильник на 2 часа. Перед подачей добавить оставшееся растительное масло, перемешать и посыпать нарезанным зеленым луком.

Морковь — 2—3 шт.

Свекла крупная — 2 шт.

Картофель — 2—3 шт.

Горошек зеленый — 200 г

Огурец свежий — 1 шт.

Огурец маринованный — 1 шт.

Лук зеленый — 50 г

Лук репчатый — 1 шт.

Масло растительное — 3 ст. л.

Соль, перец по вкусу

ГРЕЧЕСКИЙ САЛАТ С БРЫНЗОЙ

(10 порций, 15 минут)

Вымыть овощи и зелень. Огурцы нарезать кусочками, помидоры — кубиками, брынзу — мелкими кубиками, лук — полукольцами, перец сладкий — тонкими полосками, маслины — кольцами. Салат нарезать и добавить к остальным ингредиентам. Все перемешать, посолить и поперчить по вкусу и заправить растительным маслом.

Огурцы свежие — 4 шт.
Помидоры свежие — 5 шт.
Перец сладкий — 1—2 шт.
Лук красный — 1 шт.
Брынза — 200—250 г
Маслины без косточек — 1 банка
Салат зеленый — 1 пучок
Масло растительное — 2—3 ст. л.
Соль, перец по вкусу

КОЛЬРАБИ С СЫРОМ ФЕТА И ФИНИКАМИ

(4—6 порций, 30 минут)

Кольраби очистить от кожуры и нарезать кубиками со стороной 1 см. $\frac{1}{3}$ всего их количества положить в отдельную посуду, сбрызнуть лимонным соком и перемешать. Оставшуюся кольраби выложить в жаропрочную форму, полить маслом и запечь при 180 °C в течение 20 минут, охладить. Груши очистить, нарезать тонкими дольками, сбрызнуть лимонным соком. Свежую кольраби смешать с грушами и запеченной кольраби. Заправить салат соусом. Выложить на тарелку салатные листья, сверху — салат, добавить сыр фета, нарезанный кубиками, и сразу подать на стол.

Соус: У фиников удалить косточки, мякоть нарубить, протереть через сито, тщательно перемешать с медом и уксусом.

Кольраби среднего размера — 2 шт.
Сыр фета — 100 г
Груши твердые — 2 шт.
Сок лимона — 4 ст. л.
Масло оливковое — 2 ст. л.
Микс из салатных листьев — $\frac{1}{2}$ стакана

СОУС:

Финики вяленые — 10 шт.
Мед жидкий — 1 ч. л.
Уксус — 2 ст. л.



ГРЕЧЕСКИЙ САЛАТ С БРЫНЗОЙ

САЛАТ С ЖАРЕННЫМИ ПОМИДОРАМИ И СПАРЖЕЙ

(8 порций, 25—30 минут)

Нагреть духовку до 180 °С. Чеснок очистить и измельчить. Помидоры вымыть, выложить на противень, проткнуть каждый вилкой, сбрызнуть 2 ст. л. оливкового масла, присыпать чесноком, поперчить и посолить. Запекать в духовке 25 минут, после чего переложить на блюдо. Выделившийся сок слить в миску. Спаржу очистить, полить оставшимся маслом, приправить солью и перцем и жарить, постоянно переворачивая, в течение 5 минут. Листья салатов вымыть, обсушить, полить соком от помидоров, перемешать. Добавить помидоры, спаржу и маслины и подать на стол.

Помидоры черри — 750 г
Побеги спаржи — 24 шт.
Маслины без косточек —
½ стакана
Салат-латук кочанный —
1 шт.
Салат рокет — 50 г
Салат фризье — 1 шт.
Масло оливковое — 5 ст. л.
Чеснок — 3 зубчика
Соль, перец по вкусу



САЛАТ С ГРУШЕЙ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

(3 порции, 20 минут)

Грушу очистить от кожицы и нарезать кубиками, добавить нарезанный кубиками перец. С кукурузы слить жидкость и смешать с перцем и грушей, добавить измельченные грецкие орехи. Чернослив залить холодной кипяченой водой и оставить на 10 минут, затем воду слить, нарезать чернослив на кусочки и добавить в салат. Ветчину нарезать кусочками, добавить в салат, посолить и поперчить по вкусу. Все аккуратно перемешать, выложить в салатницу и полить приготов-

Перец сладкий — 1 шт.
Груша — 1 шт.
Чернослив — 7 шт.
Ветчина — 7 ломтиков
Грецкие орехи измельченные — 4 ст. л.
Кукуруза консервированная — 1 банка
Соль, перец по вкусу
Цедра лимона для украшения

СОУС:

Йогурт натуральный —
3 ст. л.
Джем или сироп из красной
смородины — 1 ст. л.

САЛАТ С ЖАРЕННЫМИ ПОМИДОРАМИ И СПАРЖЕЙ

ленным соусом. Посыпать салат цедрой лимона.

Соус: Йогурт тщательно смешать со смородиновым джемом.



САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ С ЯБЛОКАМИ

(2 порции, 25 минут)

Фасоль и свеклу отварить, остудить. Яблоки и свеклу очистить и нарезать мелкими брусочками. Все ингредиенты смешать, заправить уксусом, растительным маслом, посолить, поперчить и украсить зеленью.

Фасоль — 200 г
Яблоки крупные — 2 шт.
Свекла — 1 шт.
Масло растительное —
3 ст. л.
Уксус винный — 3 ст. л.
Соль, перец по вкусу
Зелень петрушки или укро-
па для украшения

САЛАТ С ПОМИДОРАМИ ЧЕРРИ

(3 порции, 10 минут)

Помидоры черри разрезать пополам. Авокадо очистить от кожуры и нарезать кубиками. Лук мелко нарезать. Все смешать, добавить кукурузу и заправить приготовленным соусом.

Соус: Смешать оливковое масло с соком лайма, посолить и поперчить.

Помидоры черри — 500 г
Авокадо — 1 шт.
Кукуруза консервирован-
ная — 5—6 ст. л.
Лук зеленый — ½ пучка

СОУС:

Сок лайма — 1 ст. л.
Масло оливковое — 1 ст. л.
Соль, перец по вкусу

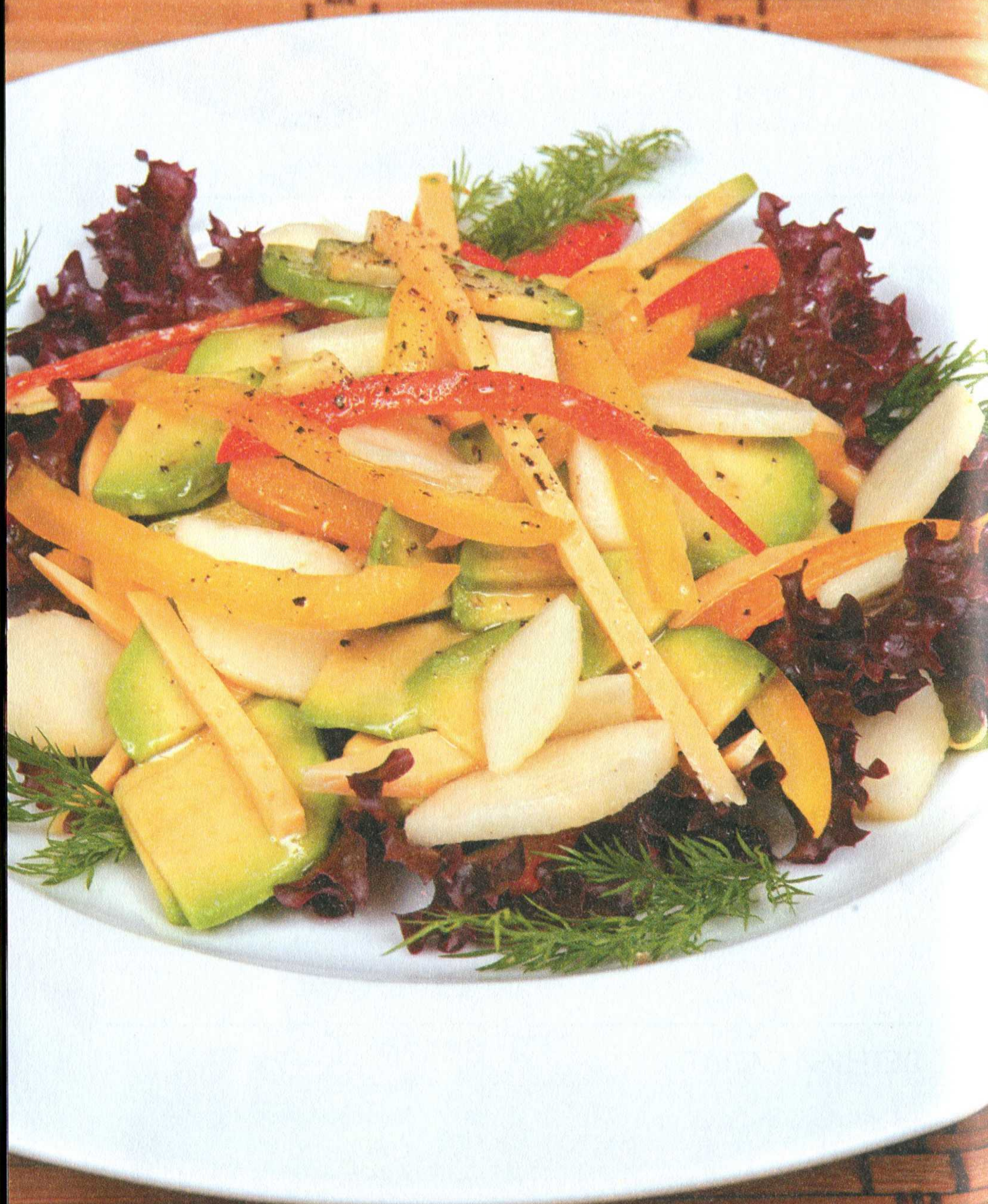
ЛЕТНИЙ САЛАТ

(6 порций, 30 минут)

Морковь, репу, пастернак и огурцы нарезать тонкой соломкой. Яблоко очистить от кожуры, удалить сердцевину, нарезать соломкой и сбрызнуть лимонным соком.

Морковь — 3 шт.
Репка — 2 шт.
Пастернак (корень) —
1 шт.
Огурцы — 2 шт.
Помидоры — 2 шт.
Яблоко — 1 шт.
Салат-латук — 100 г

САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ С ЯБЛОКАМИ



САЛАТ ИЗ АВОКАДО С СЫРОМ

Салат разобрать на листья, вымыть, обсушить и очень тонко нарезать. Помидоры вымыть, крестообразно надрезать кожицу, обдать кипятком, снять ее, разрезать плоды на 4 части, удалить семена, а мякоть нарезать соломкой. Овощи сложить в салатницу, посолить, поперчить, добавить тмин, залить соусом и перемешать. Подать, украсив веточками зелени.

Соус: Смешать лимонный сок с сахаром, добавить оливковое масло и йогурт. Взбить в блендере.

Сок лимона — 1 ч. л.
Тмин (семена) — 1 ст. л.
Соль, перец по вкусу
Зелень для украшения

СОУС:

Сок лимона — 3 ст. л.
Сахар — 150 г
Масло оливковое — 2 ст. л.
Йогурт натуральный — 2 ст. л.

САЛАТ ИЗ АВОКАДО С СЫРОМ

(4 порции, 15 минут)

Вымыть овощи и фрукты, перец нарезать полукольцами, грушу и сыр — соломкой. Авокадо нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть соком лимона. Смешать в салатнике авокадо, перец, грушу, сыр и измельченный чеснок. Заправить и подать на листьях салата, украсив зеленью укропа.

Соус: Взбить ореховое масло, соль, сахар и перец.

Авокадо — 1 шт.
Сыр российский — 100 г
Перец сладкий разных цветов — 2 шт.
Груша — 1 шт.
Сок лимона — 2 ст. л.
Чеснок — 1 зубчик
Листья салата и зелень укропа для украшения

СОУС:

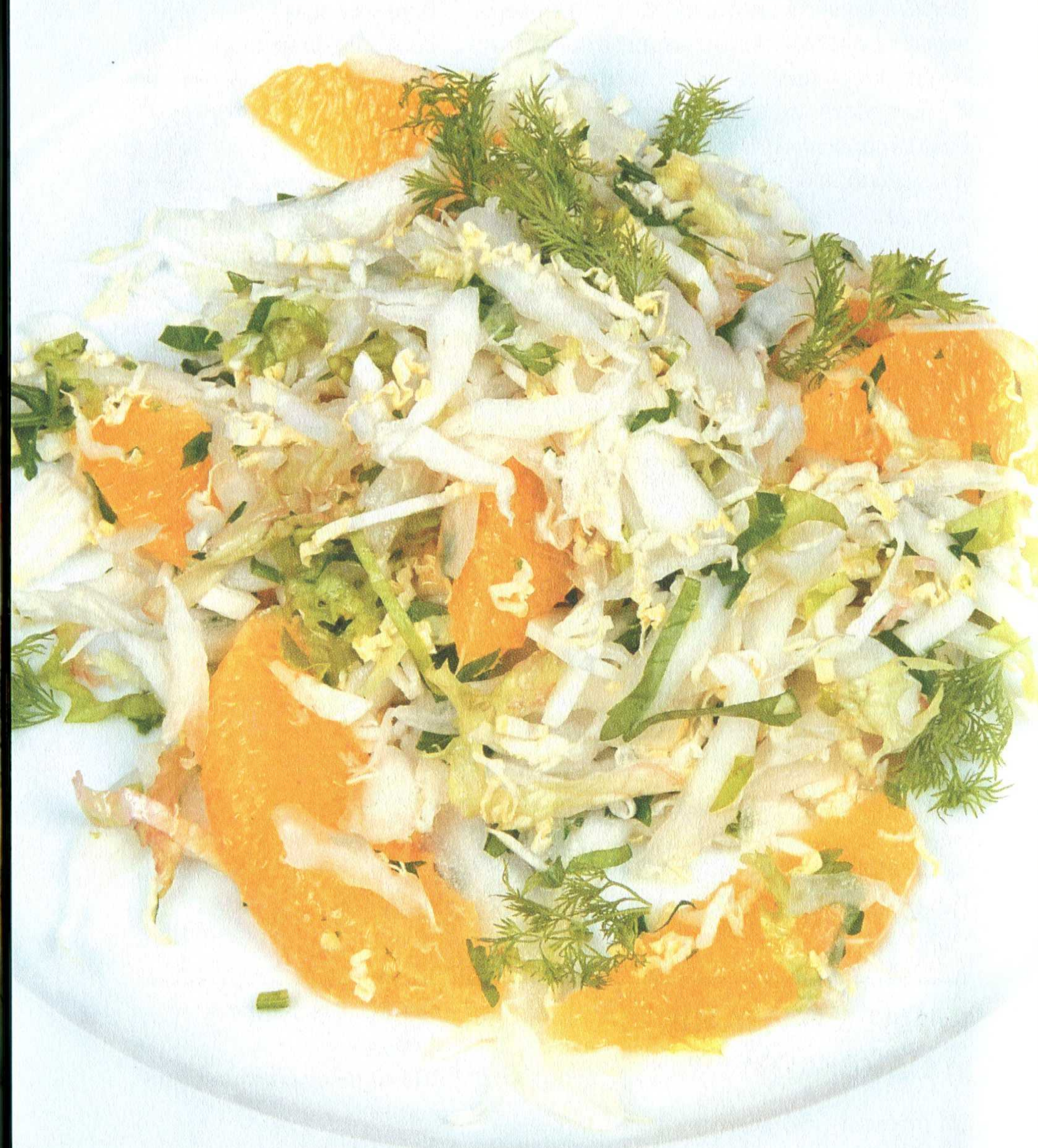
Масло ореховое — 100 мл
Сахар, соль, перец по вкусу

САЛАТ С ГРИБАМИ И ОЛИВКАМИ

(2 порции, 50 минут)

Бобы замочить на ночь в холодной воде. Затем воду слить, залить свежей холодной водой, довести до кипения, добавить соль и варить до мягкости. Грибы промыть

Оливки без косточек — 1 банка
Шампиньоны маринованные — 15 шт.
Бобы — $\frac{1}{2}$ стакана
Лук зеленый — 1 пучок



САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С АПЕЛЬСИНАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ

и тонко нарезать. Оливки нарезать кольцами. Смешать грибы, оливки, вареные бобы и половину рубленого зеленого лука. Готовый салат выложить горкой в салатник, посыпать оставшимся зеленым луком и полить заправкой.

Заправка: Чеснок мелко нарубить, добавить растительное масло, соль, перец, сок лимона и тщательно перемешать.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С АПЕЛЬСИНАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ

(2 порции, 20 минут)

Капусту тонко нашинковать и слегка размять со щепоткой соли. Апельсины очистить от кожуры и перепенок и нарезать кусочками. Добавить уксус, смешанный с оливковым маслом, поперчить и посолить по вкусу. Украсить не слишком мелко нарезанной зеленью.

САЛАТ ИЗ МАРИНОВАННЫХ ГРИБОВ С БРУСНИКОЙ

(3 порции, 20 минут)

Грибы промыть и нарезать небольшими ломтиками. Лук очистить и мелко нарезать. Бруснику промыть, смешать с грибами и луком. Заправить салат приготовленным соусом. Перед подачей выложить блюдо листьями салата, на них поместить тонко нарезанную буженину, сверху — салат. Украсить зеленью.

Соус: Ягоды можжевельника положить в оливковое масло, тщательно растолочь, добавить соль, перец и перемешать.

ЗАПРАВКА:

Чеснок — 3 зубчика

Сок лимона — 1 ст. л.

Масло растительное — 3 ст. л.

Соль, перец по вкусу

Капуста белокочанная — 300 г

Апельсины крупные — 2 шт.

Яблочный или белый винный уксус — 3 ст. л.

Масло оливковое — 2 ст. л.

Соль, перец по вкусу

Петрушка, лук зеленый, укроп для украшения

Буженина — 200 г

Грибы маринованные — 250 г

Брусника моченая — 80 г

Лук репчатый — 1 шт.

Листья салата — 3 шт.

Зелень для украшения

СОУС:

Ягоды можжевельника — 1 ч. л.

Масло оливковое — ½ стакана

Соль, перец по вкусу



ФРУКТОВЫЙ САЛАТ

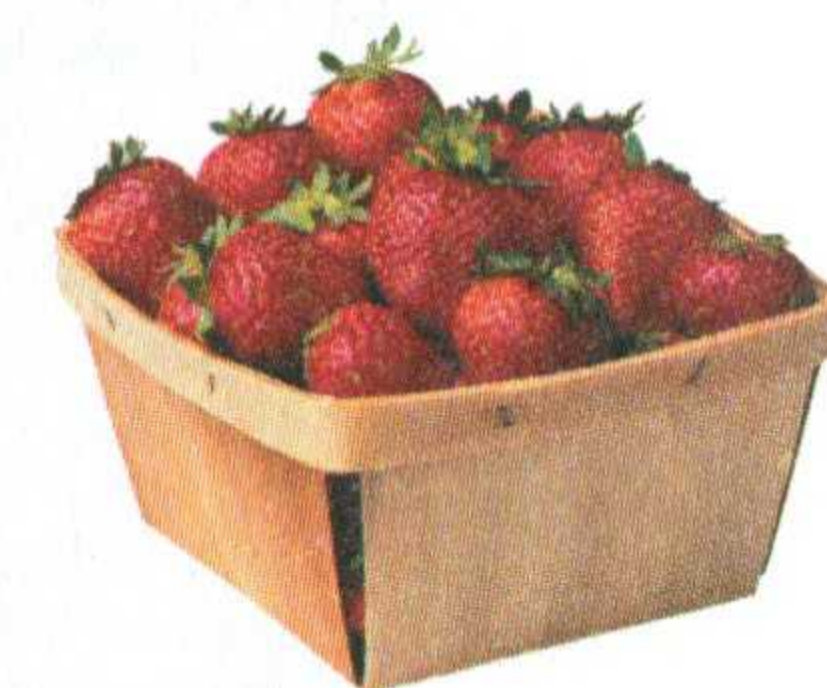
ФРУКТОВЫЕ САЛАТЫ

ЛЕТНИЙ ФРУКТОВЫЙ САЛАТ С ШАМПАНСКИМ

(4 порции, 15 минут)

Ликер смешать с сахаром. Персики очистить от косточек, мелко нарезать, положить в ликер и перемешать. Крупную клубнику нарезать, мелкую оставить целой, добавить к персикам и перемешать. Добавить в салат смородину и малину, выложить в салатницу, полить охлажденным шампанским, аккуратно перемешать и сразу же подать на стол.

Персики — 6 шт.
Клубника — 450 г
Смородина красная, черная или белая — 250 г
Малина — 300 г
Ликер — 4 ст. л.
Сахар — 6 ст. л.
Шампанское — 1 бутылка



ФРУКТОВЫЙ САЛАТ

(2 порции, 25 минут)

Фрукты очистить от кожуры. Апельсины и лимоны разобрать на дольки, оставить немного для украшения, остальные нарезать. Бананы нарезать кубиками. Орехи очистить и мелко нарубить. Все соединить, добавить чернослив, заправить и перемешать.

Соус: Тщательно смешать мед и йогурт.

Апельсины — 2 шт.
Бананы — 2 шт.
Лимоны — 2 шт.
Орехи грецкие — 2 шт.
Чернослив измельченный — 2 ст. л.

СОУС:

Мед — ½ стакана
Йогурт фруктовый — 125 г

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Салат — универсальная и очень вкусная закуска, которая выручит вас как во время завтрака, так и во время обеда, а также ужина. И если некоторые блюда требуют большого умения и опыта, то салаты, приведенные в этой книге, легки и быстры в приготовлении. Их могут взять на заметку как очень занятые люди, так и те, кто попросту не любит долго возиться на кухне.

Состав рецептов можно изменять, проявив при этом чуточку фантазии и терпения — все зависит от вашего настроения и вкуса!

Признанные мастера кулинары считают, что каждое блюдо только тогда можно считать хорошо приготовленным, когда его внешний вид вызывает аппетит. Поэтому фантазируйте при оформлении салатов, чтобы кроме приятного вкуса они имели также аппетитный вид.

Приятного вам аппетита!

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3	Салат «Фасолька»	51
МЯСНЫЕ САЛАТЫ	5	Оливье с рыбой	53
Салат из капусты с колбасками и сыром	5	Праздничный салат из кальмаров	53
Салат из свеклы с печенью	5	Салат «Принцесса»	55
Салат с утиным филе	7	Салат с морепродуктами	55
Салат «Амур»	7	Салат с сельдью	55
Салат с курицей и манго	9	Салат «Цезарь» с пекинской капустой	57
Салат с окороком и шпинатом	9	Салат с осьминогами	57
с горчичной заправкой	9	Салат с копченой семгой	59
Салат с бастурмой и бальзамической	11	Салат со спаржей	59
заправкой	11	Салат из горбуши с овощами	61
Салат аппетитный	11	Салат из креветок с фасолью	61
Салат из свиных ушей с тыквой	13	Салат в коже авокадо	63
Винегрет с мясом	13	Салат с сардинами	63
Слоеный салат с ветчиной и ананасами	15	ОВОЩНЫЕ САЛАТЫ	65
Салат из жареной телятины и свинины	15	Салат «Цветок» из помидора с творогом	65
пражский	15	Салат «София»	65
Салат «Викинг»	17	Морковь по-корейски	67
Салат с индейкой и манго	17	Салат с шампиньонами и сыром фета	67
Салат с печенью	19	Салат из свежих овощей с медовым соусом	69
Салат с курицей и ананасами	19	Вальдорфский салат	69
Салат «Богатырь»	21	Турецкий салат	69
Хрустящий салат с говядиной	21	Оливье с каперсами	71
Салат из телячьего сердца	23	Салат «Здоровье»	71
Салат с копченой курицей «Зимний вечер»	23	Салат с авокадо и кукурузой	71
Диетический салат с языком	25	Салат «Принцесса на горошине»	73
Салат из шпината с яйцом	25	Панцанелла	73
Сырный салат с салями	27	Оливье с карри и фасолью	75
Салат из баранины	27	Перигорский салат	75
Салат из языка с яичными блинчиками	29	Старорусский винегрет	77
Салат с ветчиной	29	Салат из огурцов с грибами	77
Салат оливье с соусом айоли	31	Салат из помидоров с авокадо	77
Китайский салат	31	и свекольными листьями	77
Горячий салат из свинины с виноградом	33	Салат «Лесная даль»	79
Салат со свининой и абрикосами	33	Салат из баклажанов с луком	79
Салат с индейкой, фундуком и фасолью	35	и зеленым горошком	79
Салат из цыпленка с рисом	35	Салат из авокадо с креветками	81
РЫБНЫЕ САЛАТЫ	37	Винегрет с зеленым горошком	81
Салат «Цезарь»	37	Греческий салат с брынзой	83
Салат с креветками и грейпфрутом	37	Кольраби с сыром фета и финиками	83
Салат с копченым лососем	39	Салат с жареными помидорами и спаржей	85
Салат с семгой и кресс-салатом	39	Салат с грушей и грецкими орехами	85
Салат с мидиями и креветками	41	Салат из фасоли с яблоками	87
Салат с кальмарами и виноградом	41	Салат с помидорами черри	87
Салат с сельдью	43	Летний салат	87
Салат с тунцом, мандаринами и киви	43	Салат из авокадо с сыром	89
в абрикосовом соусе	43	Салат с грибами и оливками	89
Салат из тунца и авокадо	45	Салат из капусты с апельсинами и зеленью	91
Салат с яблоками и семгой	45	Салат из маринованных грибов с брусникой	91
Салат с раковыми шейками	47	ФРУКТОВЫЕ САЛАТЫ	93
Салат из сельди с шампиньонами	47	Летний фруктовый салат с шампанским	93
Салат «Змейка»	49	Фруктовый салат	93
Винегрет с сельдью	49	ЗАКЛЮЧЕНИЕ	94
Салат с икрой	51		