

Рецепты
для Вас



Праздничные салаты



ПРАЗДНИЧНЫЕ САЛАТЫ



МОСКВА
«ЦИТАДЕЛЬ-ТРЕЙД»
2006

УДК 64
ББК 36.991
П 68

Праздничные салаты. - М.: Цитадель-трейд,
П68 2006.-64 с.

ISBN 5-9564-0029-3

В книге собраны наиболее популярные рецепты разнообразных салатов - овощных, мясных, рыбных, салатов из птицы и др.

Приятного аппетита!

УДК 64
ББК 36.991

ISBN 5-9564-0029-3 © Издательство «Цитадель-трейд», 2006

ОВОЩНЫЕ САЛАТЫ

САЛАТ "ВИТАМИННЫЙ"

3-4 свежих огурца, 150 г твердого сыра, несколько листьев зеленого салата, укроп и зеленый лук, 1/2 стакана сметаны, соль.

Сыр и огурцы натереть на крупной терке. Слой тертого сыра покрыть слоем тертых огурцов и тонко нарезанного зеленого салата, залить сметаной, украсить зеленью.

САЛАТ ОВОЩНОЙ С СЫРОМ

2 огурца, 1 пучок редиса, 1 лимон, 50-100 г натертого сыра, зелень укропа и петрушки.

Огурцы нарезать очень мелко. Редис очистить, порезать и полить соком лимона. На блюдо в центр положить редис, вокруг него мелко нарезанные огурцы, посыпанные натертым сыром. Сверху салат посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

До подачи на стол держать в холодильнике.

САЛАТ "НЕЖНЫЙ"

4 сваренных вкрутую яйца, 4 помидора, 100 г невыдержанного сыра, 1 стакан сметаны, соль.

Помидоры и яйца нарезать кружочками, положить в салатник, посолить. Сыр натереть на крупной терке, смешать со сметаной и растереть до получения однородной массы. Залить полученной смесью помидоры и яйца. Салат украсить кружками помидоров и кубиками сыра.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ И СЫРА "РОКФОР"

50 г сыра "Рокфор", 100 г помидоров, 80 г свежих огурцов, 50 г сладкого перца, 20 г репча-

того лука, 20 г листового салата, 20 г маслин, 80 г растительного масла, 1/2 лимона, зелень.

Помидоры нашинковать дольками, огурцы - пластинками, перец и лук - полукольцами. Сыр растолочь в ступке, постепенно вводя растительное масло, чтобы получилась густая однородная масса. В салатник на листья салата выложить вперемешку овощи, полить соусом и украсить маслинами без косточек, дольками лимона и зеленью.

САЛАТ "ПРАЗДНИЧНЫЙ"

1 кочан капусты (средней величины), 5 морковок, 4 красных яблока, 1/2 корня сельдерея, 1/4 стакана измельченных грецких орехов, 8 - 10 маслин, лимонный сок, 120 г майонеза, соль.

Капусту мелко шинкуют, слегка подсаливают и сминают, не перетирая. Морковь и сельдерей моют, чистят и натирают на крупной терке. Из яблок удаляют сердцевину и тоже натирают на крупной терке. Все продукты смешивают, подсаливают, сбрызгивают лимонным соком и добавляют майонез. Салат охлаждают и украшают измельченными орехами или маслинами без косточек.

САЛАТ "ПИКАНТНЫЙ"

200 г белокочанной капусты, 2 морковки, 4 ст. ложки разведенной лимонной кислоты, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка меда, 1 ч. ложка готовой горчицы, 100 г соленого сельдерея.

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

САЛАТ "ПРЯНЫЙ"

400 г капусты, 400 г яблок, 200 г орехов, 120 г сыра, 1 ч. ложка сахара, лимонная кислота, зелень петрушки, корица, соль, майонез.

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

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ "ОРИГИНАЛЬНЫЙ"

300 г белокочанной капусты, 1 морковь, 150 г свежей вишни и яблок, 1 свежий огурец, 1 банка майонеза, соль.

Капусту нашинковать и перетереть с солью до выделения сока.

Добавить нарезанные соломкой огурцы, вишни без косточек и измельченную на крупной терке морковь. Массу перемешать, заправить солью, майонезом и уложить горкой в салатник.

При подаче к столу украсить вишнями или дольками яблок.

САЛАТ ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

300 г краснокочанной капусты, 1 яблоко, 30 г зеленого лука, 1/2 банки майонеза, соль, яблочный уксус.

Капусту нарезать соломкой, посолить, сбрызнуть яблочным уксусом и слегка перетереть. Очищенные яблоки натереть на крупной терке, лук мелко нарезать.

Капусту, яблоки и лук соединить, добавить майонез, выложить в салатницу.

САЛАТ "ДЕЛИКАТЕСНЫЙ"

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

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

САЛАТ "ПХЕНЬЯН"

1 кг моркови, 3 ст. ложки уксуса, 3 ст. ложки соевого масла, 3 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка перца, головка чеснока, кориандр.

1 кг сырой моркови, натертой на специальной терке (тонко и удлиненно), смешать с 3 столовыми ложками соевого масла, 3 столовыми ложками уксуса, 3 столовыми ложками сахара, 1 чайной ложкой перца черного молотого. Большую головку чеснока растереть с солью. Добавить щепотку молотого кориандра.

ЛУКОВЫЙ САЛАТ (СЛОЕННЫЙ)

4 луковицы, 3-4 яйца, 150 г сыра, 2 яблока, 1 банка майонеза, зелень.

Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами, сложить в дуршлаг, обдать кипятком, затем холодной водой, отжать и положить на блюдо, полить двумя столовыми ложками майонеза.

Сваренные вкрутую яйца мелко нарезать, уложить поверх лука, полить майонезом.

Сыр натереть на крупной терке, уложить на яйца, полить майонезом.

Яблоки очистить, натереть на крупной терке, уложить на сыр.

Салат сверху полить майонезом, украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ ПЕРЦА "ПИКАНТНЫЙ"

10 шт. сладкого перца, 5 долек чеснока, стакан очищенных грецких орехов, 150 г сметаны, сок лимона, зелень петрушки, сахар, перец, соль.

Перец испечь, снять кожицу, удалить семена и нарезать лапшой. Растолочь чеснок с орехами, смешать с солью, сахаром, черным молотым перцем, соком лимона, сметаной, и этой смесью заправить перец. Посыпать зеленью петрушки и несколькими разрезанными пополам грецкими орехами.

САЛАТ "АССОРТИ" ИЗ БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА

500 г зеленого, красного и желтого сладкого перца, 2 ст. ложки сока лимона, 2 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, соль, черный молотый перец.

Сладкий перец очистить от семян, нарезать полосками и отварить в подсоленной воде до полуготовности. Процедить, горячим заправить соком лимона и душистым растительным маслом. Охладить, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, солью, черным молотым перцем, тщательно перемешать.

САЛАТ "ИЗУМРУДНЫЙ ГОРОД"

2 свежих огурца, 2 помидора, 2 сладких зеленых перца, 1 луковица, 2 зеленых яблока, 1/2 стакана майонеза, 3 ст. ложки зелени, соль, перец, зелень по вкусу.

Нарезать тонкими кольцами и кружочками лук, перец, помидоры, огурцы, яблоки. Все компоненты должны полу-

читься примерно одного размера. Затем сложить их в кастрюлю, слегка перемешать, посолить, поперчить, залить майонезом, смешанным с измельченной зеленью. Овощи должны хорошо пропитаться.

Поставить кастрюлю, закрытую крышкой, на медленный огонь на 30 минут. Переложить в салатницу. Остудить, украсить зеленью и подать к столу.

САЛАТ ИЗ КРАСНОГО ПЕРЦА "КАЛОРИЙНЫЙ"

4-5 шт. стручкового красного перца, 1 стакан вареного риса, 200 г консервированной кукурузы, 50 г консервированного зеленого горошка, 2 яйца, уксус, масло растительное, соль, сахар.

Сварить рассыпчатый рис. Испечь в духовке сладкий фасный перец, нарезать его длинными полосками, положить консервированные овощи и все перемешать с рисом, посолить. Заправить соусом из растительного масла, уксуса, сахара.

Выложить в салатник и украсить кружочками сваренных яиц и зеленью петрушки.

САЛАТ "КАРПАТСКИЙ"

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

Нашинковать тонкой соломкой свежую белокочанную капусту и очищенные от кожицы и семян яблоки. Смешать их, добавить корицу, лимонную кислоту с сахаром, разведенную в столовой ложке кипяченой воды, заправить майонезом.

Выложить горкой в салатник, сверху посыпать натертым на мелкой терке сыром и измельченными орехами. Украсить зеленью и дольками яблок.

САЛАТ "НАТАЛЬЯ"

2-3 крупных луковицы, 3-4 яйца, сваренных вкрутую, 150 г майонеза, соль, сахар, перец по вкусу.

Лук нашинковать и ошпарить кипятком для удаления горечи.

Яйца мелко нарезать.

Заправить салат майонезом, приправить солью, сахаром, перцем.

При желании можно добавить натертые на крупной терке яблоки и твердый сыр.

САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"

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

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

САЛАТ "МИНСКИЙ"

300 г шампиньонов, 300 г картофеля, 1 луковица, 200 г квашеной капусты, 40 г растительного масла, 10 г лимонного сока, сахар, зелень, соль.

Шампиньоны очистить, вымыть, залить горячей водой, добавить сок лимона (или лимонную кислоту), сварить до готовности, охладить, нарезать и смешать с отваренным в мундире, охлажденным и нарезанным картофелем, луком, квашеной капустой, добавить соль, сахар, заправить растительным маслом. Переложить салат в блюдо и украсить зеленью.

САЛАТ "АППЕТИТНЫЙ"

200 г вареной колбасы, 500 г краснокочанной капусты, 1 банка майонеза, соль, молотый перец, зелень укропа или петрушки.

Капусту нашинковать и перетереть с солью, появившийся сок отжать. Колбасу нарезать тонкими брусочками, соединить с капустой, поперчить, добавить майонез и все перемешать. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

САЛАТ "СНЕЖАНА"

200 г отварного мяса, 2 небольших белых редьки, 2 луковицы, 100 г майонеза, соль, перец по вкусу.

Мясо нарезать кубиками, редьку натереть на крупной терке, лук тонко нашинковать.

Заправить салат майонезом, приправить солью и перцем.

САЛАТ С ВЕТЧИНОЙ "ИТАЛЬЯНСКИЙ"

100 г ветчины, 200 г свежей капусты, 50 г макарон, 50 г свежей моркови, 50 г сельдерея.

Для соуса — 100 г сливочного масла, 25 г пшеничной муки, 2 ст. ложки сливок, 1 желток, уксус, горчица, соль, 1 ст. ложка сметаны.

Капусту нарезать соломкой, посыпать солью и сахаром. Появившийся сок отжать. Макароны, морковь, сельдерей отварить по отдельности в соленой воде. Сельдерей очистить от кожицы и нарезать соломкой.

Приготовить белый соус. На сковороде растопить сливочное масло, добавить муку и постепенно разбавить горячими сливками. Консистенция должна быть такой же, как у сметаны. В конце добавить желток, горчицу, уксус, соль и сахар. К остывшему соусу подлить сметану.

Все подготовленные продукты смешать с соусом и выложить в салатник. Украсить зеленью.

Для заправки салата можно использовать смесь майонеза со сметаной.

САЛАТ "ДЕРЕВЕНСКИЙ"

500 г зеленого салата, 100 г копченой грудинки, нарезанной кубиками, 1 ст. ложка кукурузного масла, 2 сваренных вкрутую яйца, немного зелени петрушки, 1 ст. ложка яблочного уксуса, соль, черный молотый перец.

Очистить, промыть, обсушить зеленый салат, нарезать его, положить в салатник, добавить кубики грудинки, обжаренные в кукурузном масле, и размельченные яйца. Заправить солью, перцем, петрушкой, яблочным уксусом, тщательно перемешать.

САЛАТ "КАРТОФЕЛЬНЫЙ"

300 г куриного мяса, 200 г картофеля, 750 г моркови, 150 г огурцов, 100 г помидоров, по 50 г репчатого и зеленого лука, 100 г зеленого консервированного горошка, 2 яйца, 150 г сельди, 1/2 головки чеснока, по 50 г корня сельдерея и пастернака, 200 г майонеза, 60 г соуса "Южный", зелень петрушки, листья зеленого салата, сахар, перец, соль.

Для приготовления салата необходимо отварить разделанную на кусочки птицу, добавив в подсоленную воду луковицу в шелухе, перец горошком, сахар, нарезанные дольками коренья пастернака и сельдерея, морковь. Мясо птицы, сваренный в мундире картофель, очищенные от кожицы и семян огурцы, помидоры, сельдь нарезать мелкими ломтиками, добавить зеленый горошек и тертый чеснок, заправить майонезом и соусом "Южный". Все перемешать, уложить в салатницу, оформить листьями салата, яйцом, сваренным вкрутую, мясом птицы.

САЛАТ "ПОЛЬСКИЙ"

300 г ветчины или колбасы, 50 г маринованных огурцов, 50 г зеленого горошка, 50 г сель-

дерея, 50 г моркови, 100 г отварного картофеля, 2 луковицы, 1 стакан сметанного соуса.

Отварные очищенные морковь, сельдерей, а также лук натереть на крупной терке. Ветчину или колбасу, огурцы и картофель нарезать брусочками, добавить зеленый горошек, сметанный соус, все продукты перемешать и выложить в салатник.

Украсить зеленым горошком, морковью и ломтиками колбасы или ветчины.

САЛАТ "БЕЛОРУССКИЙ"

80 г отварной говядины, 40 г окорока или корейки, 20 г сушеных грибов, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки майонеза, 1 соленый огурец, зелень.

Отварное мясо, копчености, вареные грибы, соленый огурец, очищенный от кожуры, нарезать тонкой соломкой. Репчатый лук нарезать соломкой, пассеровать. Подготовленные компоненты уложить слоями в креманку, заправить майонезом, оформить зеленью.

САЛАТ "ЛАТЫШСКИЙ"

300 г картофеля, 100 г свинины, 50 г сельди, 150 г соленых огурцов, 50 г яблок, 50 г помидоров, 1 сваренное вкрутую яйцо, зеленый салат, зелень петрушки.

Для соуса — 150 г сметаны, 40 г хрена, 30 мл уксуса, 1 яйцо, горчица, перец черный молотый, соль.

Сваренный и очищенный холодный картофель, огурцы, яблоки (без кожицы и семян) нарезать ломтиками, так же нарезать свинину (вареную), сельдь и яйца. Все это заправить сметанным соусом. При подаче на стол украсить ломтиками огурцов, помидоров, яблок и яиц, листьями салата и зеленью петрушки (или зеленым горошком).

САЛАТ "СТОЛИЧНЫЙ"

500 г мяса или колбасы, 350 г картофеля, 350 г соленых огурцов, 250 г майонеза, 100 г яблок, 60 г зеленого горошка, 2 сваренных вкрутую яйца, соль, перец, зелень

Сваренный в «мундире» картофель очистить, нарезать соломкой. Мясо (птица, телятина, говядина) отварить в подсоленной воде со специями, нарезать кубиками. Соленые огурцы мелко нарезать. Приготовленные продукты смешать, добавив зеленый горошек, рубленые вареные яйца, соль, перец, заправить майонезом. Готовый салат можно украсить дольками яблок, зеленью. Вместо мяса можно использовать колбасу.

САЛАТ "КАПРИЗ"

300 г грибов, 200 г языка, 200 г ветчины, 200 г филе цыпленка, 50 г растительного масла, 20 г горчицы, 20 г уксуса, соль, молотый черный перец.

Отваренные свежие грибы, язык, филе цыпленка и ветчину нарезать лапшой, посолить, поперчить. Заправить уксусом, смешанным с растительным маслом и готовой горчицей.

САЛАТ "ВЕНСКИЙ"

150 г языка, 100 г грибов, 200 г зеленого салата, 200 г соленых огурцов, 200 г капусты, 1 ст. ложка уксуса, 2-4 ст. ложки растительного масла, черный перец.

Сушеные грибы отварить, откинуть на дуршлаг. Капусту положить на середину тарелки, сверху уложить в виде хризантемы нарезанные соломкой салат, сваренный язык, соленые огурцы и грибы. Все заправить уксусом, маслом и солью по вкусу. Сверху посыпать черным перцем.

САЛАТ "ВЕЧЕРНИЙ"

150 г вареной колбасы, 150 г окорока, 150 г отварной говядины, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 соленый огурец, 6 ст. ложек майонеза.

Мясные продукты, очищенные от семян и кожицы соленые огурцы нарезать мелкими кубиками, соединить с измельченными яйцами и заправить майонезом.

САЛАТ "ЗУБРЕНОК"

200 г языка, 2 морковки, 2 яблока, 1/2 корня хрена, 3 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка клюквы или 1/2 лимона, соль, зелень петрушки, щепотка лимонной кислоты.

У яблок удалить семенную коробку. Чтобы яблоки не темнели, до смешивания хранить их в 3%-ном растворе лимонной кислоты. Подготовленные яблоки нарезать соломкой. Хрен натереть на мелкой терке, смешать с яблоками, заправить солью, сахаром, 2/3 нормы сметаны и майонеза, уложить горкой, полить оставшейся частью сметаны и майонеза. Оформить клюквой или лимоном, ломтиками яблок, зеленью петрушки. Отварной язык, нарезанный небольшими ломтиками, нанизать на бутербродные шпажки и уложить сверху, сбоку горки так, чтобы шпажки не касались салата. Также ломтики языка можно уложить сбоку.

РЫБНЫЕ САЛАТЫ

САЛАТ "КОПЧЕНЫЙ"

300 г копченой рыбы (скумбрии или любой другой), 2-3 яйца, 2 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 100 г майонеза, соль, специи по вкусу.

Рыбу очистить от костей и кожицы, мелко нарезать. Яйца сварить вкрутую. Морковь и картофель отварить до готовности, остудить, очистить, нарезать кубиками. Лук нарезать тонкими кольцами, ошпарить кипятком, обдать холодной водой, дать стечь, выложить на рыбу, полить майонезом.

Выложить картофель и морковь, затем рубленые яйца, залить майонезом.

Приправить солью и специями (перец, тмин).

САЛАТ "РАССОЛЬС"

50 г сельди, 150 г свинины, 3 картофелины, 2 соленых огурца, яблоко, яйцо.

Для заправки — 4 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка тертого хрена, 1/3 ч. ложки горчицы, по 1 ст. ложке рубленого укропа и петрушки.

Филе соленой сельди нарезать тонкими ломтиками. Соленые огурцы и свежие яблоки очистить и тоже нарезать ломтиками. Мелко порубить сваренное вкрутую яйцо и отварную свинину. Все компоненты перемешать и заправить следующей заправкой — сметану смешать с тертым хреном, горчицей и очень мелко рубленной зеленью укропа и петрушки.

САЛАТ ИЗ СЫРА "ГОЛЛАНДСКИЙ"

400 г сыра, 400 г шампиньонов, 200 г сметаны, перец, соль по вкусу.

Сыр нарезать кубиками, вареные шампиньоны - кусочками, все смешать со сметаной, добавить соль и молотый перец.

САЛАТ ИЗ СЫРА "ФРАНЦУЗСКИЙ"

180 г отварного риса, 1 стакан тертого сыра, 1/2 стакана сметаны, 1/2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка лимонного сока, соль, перец. Для украшения — 1/2 огурца (можно соленого), 2 небольших помидора.

Тертый сыр смешать со сметаной, добавить мелко нарезанный лук, перец (если нужно, соль). Эту смесь соединить с рисом и перемешать.

Переложить в салатник, украсить нарезанным тонкими ломтиками огурцом и четвертинками красных помидоров. Сверху полить лимонным соком (или растворенной лимонной кислотой).

САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ "ГОРОДСКОЙ"

200 г помидоров, 100 г репчатого лука, 50 г маслин, 2 сваренных вкрутую яйца, 100 г майонеза, 50 г листового салата, 50 г твердого сыра, зелень.

Яйца нарезать пластинками, помидоры порезать кружками, сладкий салатный лук - кольцами. В салатницу на листья салата уложить слоями помидоры, лук, яйца и полить майонезом. Сверху горкой посыпать тертый сыр. Украсить салат зеленью и маслинами. Использовать маслины без косточек.

САЛАТ "ФЕРМЕРСКИЙ"

500 г помидоров, 400 г картофеля, 50 г репчатого лука, 5 сваренных вкрутую яиц, 200 г корня сельдерея, укроп, 2 ст. ложки яблочного уксуса, оливковое масло.

Вымыть томаты, обдать кипятком и снять с них кожицу, очистить вареный картофель. Помидоры, репчатый лук, вареный картофель, яйца нарезать тонкими кружочками, сельдерея нашинковать соломкой. Заправить салат яблочным уксусом. Выложить салат в салатницу, посыпать мелко порезанным укропом и слегка полить оливковым маслом.

САЛАТ "КАЗАЧИЙ"

500 г крепких спелых помидоров, 6 ст. ложек майонеза, 8 ст. ложек отцеженного кислого молока, укроп, петрушка, несколько листиков сельдерея, 1 стебель лука-порея, 4 яблока, соль, черный перец, лимонный сок.

Порезать спелые томаты кружками, добавить очищенные яблоки, нарезанные кубиками, прибавить петрушку, укроп, листики сельдерея и лук-порей. Зелень должна быть вымыта и высушена, мелко нашинкована. На дно салатницы положить часть помидоров. Сверху покрыть смесью майонеза с кислым молоком и уложить остальную часть помидоров, смешанных с яблоками. Посолить и поперчить салат, затем посыпать петрушкой и выдержать в холодном месте 30 минут. После этого побрызгать на салат соком выжатого лимона и снова поставить на холод на 10 минут.

САЛАТ "ДЕТСКИЙ"

5-6 свежих огурцов, 100 г сырковой массы, 20 г салата, 4 помидора, 3 ст. ложки сметаны, 10 изюминок, соль.

Сырковой массе (слегка подсоленной) придать сферическую форму, поместить в середину салатницы.

Вокруг нее положить отдельными букетами нарезанные ломтиками помидоры и огурцы. Все это полить сметаной и украсить зеленым салатом, сырковую массу посыпать изюмом.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ "ВИКИНГ"

200 г белокочанной капусты, 60 г сливок, 25 г сахарной пудры, 5 г уксуса, соль.

Капусту нашинковать, добавить сахар, густые сливки, уксус, соль, тщательно перемешать и поставить в холодильник на несколько часов.

САЛАТ "СЕВЕРОВИНСКИЙ"

300 г свеклы, 200 г клюквы, сахар, сметана или растительное масло.

Свеклу очистить и мелко натереть. Клюкву промыть и размять с сахаром, смешать со свеклой. Все перемешать. Добавить сметану или растительное масло, разложить в подготовленную посуду.

МЯСНЫЕ САЛАТЫ

"ОЛИВЬЕ"

500 г картофеля, 4-5 морковок, 0,5 банки консервированного зеленого горошка, 7-8 небольших соленых огурцов, 200-250 г вареной колбасы, 3 сваренных вкрутую яйца, 300 г майонеза, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка горчицы, черный перец, соль.

Очищенный картофель нарезать мелкими кубиками и сварить в подсоленной воде, затем отцедить. Прибавить отцеженный горошек, нарезанную кубиками вареную морковь, соленые огурцы, мелко нарезанные яйца и колбасу. Смесь поставить в холодное место.

Майонез заправить горчицей, черным перцем, лимонным соком и солью по вкусу и прибавить к салату.

Салат можно украсить дольками лимона и веточками петрушки.

САЛАТ МЯСНОЙ "АССОРТИ"

200 г нежирной отварной говядины, свинины, телятины, 1 луковица, 4 ст. ложки кукурузного масла, 1 ст. ложка горчицы, зелень, яблочный уксус, душистый перец, соль.

Мясо нарезать мелкими ломтиками, посолить, поперчить, заправить смесью из кукурузного масла, яблочного уксуса и горчицы, перемешать и посыпать мелко нарезанной зеленью.

САЛАТ МЯСНОЙ "АРОМАТНЫЙ"

400 г говядины, 400 г спелых яблок, 80 г репчатого лука, 100 г соленых огурцов, 50 г хрена, уксус, соль.

Говядину отделить от пленки и сухожилий, потушить до готовности. Мясо, очищенные яблоки, соленые огурцы нарезать мелкими кубиками. Смешать с мелко нарезанным луком. Добавить хрен, уксус, соль по вкусу.

МЯСНОЙ САЛАТ "ПИКАНТНЫЙ"

200 г отварного мяса, 150 г маринованных кабачков, 100 г вареной моркови, 150 г макарон (рожки), 2 сваренных вкрутую яйца, 100 г хрена, 1,5 стакана сметаны, 2 ст. ложки 3%-ного уксуса, соль.

Хрен натереть на мелкой терке, добавить уксус, соль, сахар и сметану. Рожки отварить в подсоленной воде до готовности, процедить, остудить. Очищенные от кожуры кабачки, морковь и яйца нарезать кубиками. Подготовленные продукты замешать в соус.

Украсить огурцом, морковью (можно свежей) и зеленью.

САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО ЯЗЫКА "АССОРТИ"

1 свиной язык, 200 г куриного мяса, 300 г маринованных или соленых грибов, 1/2 стакана сметанного соуса, зелень.

Язык очистить от кожи и нарезать брусочками. Вареное куриное мясо и грибы также нарезать брусочками. Все смешать и залить сметанным соусом. Выложить в салатник, украсить грибами и зеленью.

САЛАТ "ОРИГИНАЛЬНЫЙ"

250 г языка, 1/2 стакана майонеза, 300 г пшеничного хлеба, 100 г сливочного масла, 4 сваренных вкрутую яйца.

Отварной язык, нарезанный тонкими ломтиками, смешать с майонезом и уложить на гренки. Сверху красиво уложить порезанные дольками яйца.

САЛАТ "РИМСКИЙ"

200 г телячьего языка, 150 г салатной свеклы, 150 г корня сельдерея, листья зеленого салата, 30 г анчоусов, 40 г помидоров, 100 г майонеза, соль.

Вареный телячий язык, припущенный сельдерей, анчоусы и зеленый салат нарезать соломкой, вареную свеклу - кружочками. Все хорошо перемешать и заправить майонезом и солью. В майонез предварительно добавить мелко рубленные, без кожицы и семян свежие помидоры.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ "КОРОЛЕВСКИЙ"

100 г сушеных белых грибов, 200 г печени, 1 головка репчатого лука, 2-3 моркови, 2 сваренных вкрутую яйца, 100 г сливочного масла, майонез по вкусу.

Грибы и печень отварить, остудить и измельчить. Лук нарезать полукольцами, морковь натереть на крупной терке и обжарить их на сливочном масле. Все продукты смешать и залить майонезом.

САЛАТ "ДОМАШНИЙ"

300 г мякоти вареной птицы, 2 яблока, 3 сваренных вкрутую яйца, 3/4 банки майонеза, зелень базилика.

Мякоть вареной курицы (или любой домашней птицы) тонко нарезать, добавить очищенные, мелко нарезанные яблоки и мелко рубленные белки яиц. Яичные желтки растереть деревянной ложкой, смешать с майонезом, и этой смесью заправить салат. Украсить салат кусочками мякоти птицы или дичи, четвертинками вареных яиц и посыпать мелко нарезанной зеленью базилика.

САЛАТ ИЗ РЫБЫ ГОРЯЧЕГО КОПЧЕНИЯ "ФЛАМАНДСКИЙ"

1 средняя рыба горячего копчения, 2 средние вареные свеклы, 1 стакан нарезанного кубиками вареного сельдерея, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка горчицы, соль.

Филе рыбы без кожи и костей нарезать кусочками, соединить с измельченной кубиками вареной свеклой и сельдереем, заправить смесью из сметаны и горчицы. Все посолить и перемешать.

САЛАТ "ФОРТУНА"

400 г сельди, 200 г сливочного масла, 500 г яблок, петрушка.

Филе сельди мелко порубить, добавить масло, протереть сквозь сито. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, натереть на мелкой терке. Все соединить и хорошо вымешать маленькой лопаточкой или ложкой. Подготовленную массу выложить на селедочницу, придать форму рыбки. Украсить ломтиками очищенных яблок и веточками зелени петрушки.

Приготовленную таким образом сельдь можно использовать для бутербродов.

САЛАТ "СЕВЕРНЫЙ"

200 г консервов "Печень трески в масле", 4 сваренных вкрутую яйца, 4 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука,

Печень трески и белки яиц мелко порубить. Желтки мелко порубить, размешать и смешать с маслом из консервов (2 ст. ложки) и луком. Все смешать. При подаче посыпать луком и укропом.

СЕЛЬДЬ ПОД "ШУБОЙ"

1 крупная слабосоленая сельдь, 1 луковица, 1 яблоко, 2 сваренных вкрутую яйца, 3 вареные

картофелины, 1 небольшая вареная свекла, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 стакан густого майонеза.

Подготовленную селедку промыть, очистить, мелко нарезать и выложить на дно салатницы, полить оливковым маслом. Сверху положить мелко нарезанные лук и яйца. Следующий слой состоит из тертого яблока, его нужно немного смазать майонезом. Затем следует слой натертого на терке вареного картофеля, тоже слегка политого майонезом, последний слой - натертая вареная свекла. Сверху все обильно полить майонезом. Держать в прохладном месте.

САЛАТ "ЭКЗОТИЧЕСКИЙ"

500 г свежих креветок в панцирях, 2 зубчика чеснока, щепотка измельченных лимонных корочек, 1/4 стакана лимонного сока, 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 1/4 стакана измельченного свежего острого перца, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 1/2 ч. ложки сахара, 1/4 ч. ложки черного молотого перца, листья салата, 1 плод средней величины папайи или манго.

Очистить креветки и положить в кастрюлю, влив туда 4 стакана воды. Варить 2 минуты. Затем остудить под струей холодной воды и обсушить. Положить в пластиковый пакет измельченный чеснок, лимонные корки, лимонный сок, оливковое масло, лук, острый перец, петрушку, сахар, соль и черный молотый перец. Хорошо перемешать. Поместить в пакет готовые креветки. Встряхнуть пакет, чтобы креветки покрылись маринадом. Положить в холодильник на 3 часа, время от времени встряхивая. Перед подачей на стол высушить креветки, чтобы на них не осталось маринада. Выложить на дно блюда листья салата, а на них - креветки. По краю блюда можно поместить ломтики папайи или манго.

САЛАТЫ ИЗ ПТИЦЫ

САЛАТ ИЗ ПТИЦЫ "АНГЛИЙСКИЙ"

300 г вареной курицы, 100 г вареного сельдерея, 1/2 стакана сметаны, соль.

Мясо птицы и сельдерея нарезать мелкими кусочками, смешать со сметаной, посолить.

САЛАТ ИЗ ПТИЦЫ "ИТАЛЬЯНСКИЙ"

300 г вареного мяса птицы, 200 г отварных макарон, 100 г вареного окорока, 2 помидора, 1 стакан майонеза, соль.

Вареное мясо птицы, макароны, окорок нарезать кусочками, помидоры разрезать на четыре части, все смешать с майонезом, посолить.

САЛАТ "ПРАГА"

100 г вареной курицы (индейки или утки), 100 г картофеля, 100 г соленых огурцов, 100 г зеленого горошка, 50 г свежих яблок, 1 апельсин, 150-200 г майонеза, зелень, соль.

Отварное мясо курицы (индейки или утки), картофель и морковь, свежие яблоки, соленые огурцы нарезать соломкой, добавить зеленый горошек, половину нормы майонеза, посолить. Все осторожно перемешать, уложить горкой на блюдо или поднос, украсить ломтиками яблока, дольками апельсина, веточками зелени и полить оставшимся майонезом.

САЛАТ ИЗ ДИЧИ "НА ПРИВАЛЕ"

200 г готовой дичи, 1 картофелина, 1 свежий огурец, 1/4 некрупного кочана капусты, 1 по-

мидор, 1 сельдерей, 1 банка консервированной кукурузы или горошка, 1 банка майонеза, зеленый салат, морковь, зелень.

Вареную или жареную дичь (рябчика, фазана, тетерева, куропатку) нарезать тонкими, продолговатыми ломтиками, вареные картофель и морковь - кружочками по 1,5-2 см в диаметре, вареную капусту нашинковать. Салатный сельдерей нарезать тонкой соломкой, свежие помидоры и огурцы - кружочками. В центр салатницы или вазочки положить мелко нарезанный салат, а вокруг овощи кучками, затем пирамидкой ломтики дичи; кукурузу или горошек кучками между дичью, веточки сельдерея или листья салата расположить посередине. При подаче полить майонезом и все засыпать зеленью. Можно использовать все овощи, какие окажутся под рукой.

САЛАТ ИЗ ДИЧИ "ОХОТНИЧИЙ"

300 г жаркого из дичи, 4 моченых яблока, 1 маринованная груша, 1 стебель лука-порея, 4 ст. ложки брусники, 1/2 стакана отварного рассыпчатого риса, 1 стакан сметаны или майонеза, соль, красный перец, зелень, соевый соус.

Мясо дичи, яблоки и грушу нарезать небольшими, тонкими ломтиками, лук-порей - тонкими кружочками. Майонез или сметану посолить и поперчить, добавить соевый соус и залить этой смесью продукты. Украсить ягодами брусники, зеленью.

САЛАТ ИЗ ДИЧИ И ОВОЩЕЙ СО СПАРЖЕЙ (ПАРИЗЬЕН)

300 г готовой дичи, 150 г картофеля, 150 г свежих огурцов, 100 г цветной капусты, 150 г помидоров, 50 г сельдерея, 50 г стручков фасоли, 100 г зеленого горошка, 100 г спаржи, 200 г салатной заправки, 50 г зеленого салата.

Вареную или жареную дичь (рябчика, фазана, тетерева, куропатку) нарезать тонкими продолговатыми ломтиками, вареные картофель и морковь - кружочками по 1,5-2 см в диаметре, вареную спаржу и стручки зеленой фасоли - дольками по 2,5-3 см, вареную цветную капусту разделить на маленькие кочешки. Горошек использовать консервированный. Салатный сельдерей нарезать тонкой соломкой, свежие помидоры и огурцы - кружками. В центр салатницы или вазочки положить мелко нарезанный салат, а вокруг - овощи кучками, затем пирамидкой ломтики дичи; ветки сельдерея или листья салата расположить посередине. При подаче полить салатной заправкой или подать ее отдельно. Салат можно приготовить и без спаржи, соответственно увеличив норму закладки зеленого горошка.

ФРУКТОВЫЕ САЛАТЫ

МНОГОСЛОЙНЫЙ САЛАТ "ПОМПАДУР"

1 луковица, 2 яблока (лучше "антоновка"), 4 яйца, 100 г твердого сыра, майонез (по желанию - пополам со сметаной).

Лук нарезать кольцами, обдать кипятком, остудить. Сваренные вкрутую яйца нарезать тонкими кружочками. Яблоки очистить от кожицы, натереть на крупной терке и сбрызнуть лимонным соком или разведенной в воде лимонной кислотой, чтобы не потемнели. Подготовленные продукты послойно положить в плоский салатник. Сначала положить весь лук и покрыть его майонезом, затем яблоки и также покрыть майонезом, на яблоки - кружочки яиц и майонез, а верхний слой - сыр, натертый на крупной терке, покрыть майонезом. Сверху можно украсить измельченным яичным желтком или стружками сыра, в центре положить веточку зелени. Салат подавать, не перемешивая.

САЛАТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ

Апельсин: 360 г (3 шт.). Лук репчатый: 160 г (2 шт.). Маслины без косточек с рассолом: 150 г (30 шт.). Лимон: 30 г (0,5 шт.). Масло растительное: по вкусу. Соль, перец черный молотый: по вкусу.

Нарежьте апельсины дольками, лук - колечками. В салатницу уложите слоями апельсины, лук оливки или маслины.

Посолите, поперчите, залейте соком лимона и растительным маслом.

КЛУБНИКА "ЦАРСКАЯ"

500 г клубники, 1/2 стакана сахарной пудры, сок 1 лимона, 200 г мороженого, 200 г йогурта.

Клубнику очистить и осторожно перемешать с сахаром, разложить в вазочки или высокие стаканы, сбрызнуть лимонным соком и охладить.

Смешать в равных пропорциях мороженое с йогуртом и выложить на ягоды. Затем подавать на стол.

Прекрасный десерт.

ИЗЫСКАННЫЕ САЛАТЫ

САЛАТ ИЗ НИЦЦЫ

На 4 порции — 1 небольшая головка салата, 1/2 небольшого салатного огурца, 4 помидора, 1 луковица, 150 г консервированного тунца, 4 полутушки консервированных анчоусов, 24 шт. маслин, 4 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка виноградного уксуса, 1/4 ч. ложки соли, на кончике ножа белого перца, щепотка сухих провансальских ароматических трав, 2 яйца вкрутую.

Зеленый салат разделить на зеленые листья, промыть, дать воде стечь и нарезать на мелкие кусочки. Огурец вымыть и нарезать ломтиками. Помидоры вымыть, осушить и разрезать на 8 частей. Лук очистить и нарезать колечками. Тунец слить и разделить на маленькие кусочки. Анчоусы разрезать вдоль пополам. Маслины сполоснуть и дать воде стечь. Оливковое масло смешать с уксусом, солью, перцем и сухими травами, затем этим соусом полить салатные листья. Осторожно подмешать в салат огурцы, помидоры, лук, кусочки тунца и маслины. Яйца очистить и разрезать на 8 частей. Перед подачей на стол украсить салат полосками анчоусов и дольками яиц.

ОВОЩНОЙ САЛАТ ПО-ФРАНЦУЗСКИ

На 3 порции — 150 г вареной моркови, 150 г вареного сельдерея, 100 г консервированного зеленого горошка, 100 г соленых огурцов, 100 г репчатого лука, 100 г яблок, 300 г майонеза, соль.

Морковь, сельдерей, огурцы, яблоки нарезать кубиками, репчатый лук нашинковать. Все смешать с зеленым горошком, посолить, заправить майонезом.

САЛАТ ИЗ АРТИШОКОВ

На 3 порции — 12 мороженных шеек омара, 8 небольших артишоков, 1 ч. ложка соли, сок 1 лимона, несколько листьев качанного салата, 1 зубчик чеснока, 1/2 ч. ложки соли, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, по щепотке сахара и белого перца, 2 яйца вкрутую, 1 ст. ложка нарезанного укропа.

Мясо омара накрыть и постепенно разморозить. У свежих артишоков отрезать черешки и на 2/3 укоротить листочки. Артишоки залить водой, добавить соль, лимонный сок и варить под крышкой 30 минут, затем снять с плиты и дать остыть в бульоне. У артишоков удалить середину соцветий, а также внешнюю листовую обертку. Крупные головки разрезать на четыре части, мелкие пополам. Листья салата промыть, дать воде стечь, разрезать на мелкие кусочки и положить в салатницу. Чеснок очистить, покрошить, посыпать солью и черенком ножа растереть. Растительное масло смешать с лимонным соком, растертым чесноком, сахаром и перцем. Головки артишоков, четвертинки яиц и мясо омаров уложить на листья салата, полить масляным соусом и посыпать нарезанным укропом.

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ

Картофель: 500 г (5 шт.). Анчоусы атлантические: 300 г. Хлеб пшеничный из муки 1 сорта: 80 г. Вино столовое красное: 60 г. Сыр "Российский": 50 г. Масло растительное: 40 г (0,2 стакана). Петрушка (зелень): 40 г. Лук зеленый (перо): 30 г. Лимон: 30 г (0,5 шт.). Уксус 9%: 30 г (2 ст. л.). Горчица столовая: 14 г (2 ч. л.). Чеснок: 10 г (2 зубчика). Соль: 3 г (0,3 ч. л.). Перец черный молотый: 2 г.

Приготовьте масляную смесь: смешайте масло и мелко порубленный чеснок, дайте постоять 30 минут.

Разогрейте духовку до 170°C. 1,5 ч.л. масляной смеси смажьте ломтики хлеба.

Хлеб нарежьте маленькими кубиками, положите в один слой на противень и запекайте 7 минут до хрустящей корочки. Отварите картофель "в мундире" на пару, дайте остыть, очистите. Нарежьте ломтиками и смешайте с виноставшуюся масляную смесь перемешайте с уксусом, соком лимона, горчицей, мелко порубленными анчоусами, порубленными луком и петрушкой. Приправьте по вкусу солью и перцем. Полученной смесью заправьте картофель. Слегка перемешайте, накройте и поставьте в холодильник на 25 мин. Перед подачей снова перемешайте, посыпьте тертым сыром и гренками.

САЛАТ МИЛАНСКИЙ

На 2 порции — 100 г макаронных изделий (ракушек или рожков), 150 г копченой рыбы, 2 кисло-сладких яблока, 1 небольшая луковица, 150 г майонеза, щепотка соли.

Ракушки или рожки сварить и слить. Яблоки очистить и нарезать кубиками. Копченую рыбу очистить, удалить кости и нарезать кусочками. Рожки или ракушки, яблоки и рыбу перемешать, заправить майонезом и натертым луком. Посолить, поперчить.

САЛАТ НЕАПОЛИТАНСКИЙ

На 2 порции — 200 г мяса дичи, 2 небольших маринованных огурца, 1 маленькая свекла, корешок сельдерея, по стакану мелко нарубленных кубиков моркови и картофеля (вареные), 1 стакан майонеза, соль, перец.

Кубики мяса, свеклу, сельдерей и маринованные огурцы нарубить мелкими кубиками и смешать с морковью и картофелем. Добавить майонез, соль и перец. Все хорошо перемешать.

САЛАТ ПЬЕМОНТСКИЙ

На 2 порции — 350 г картофеля, 100 г белых трюфелей, 1 ст. ложка уксуса, 3 ст. ложки оливкового масла, 50 г филе анчоусов, щепотка соли.

Вареный картофель и сырые трюфели нарезать соломкой. Смешать уксус с оливковым маслом и заправить этой смесью салат. Украсить салат кусочками филе анчоусов.

САЛАТ "ФИГАРО"

На 1 порцию — 100 г телячьего языка, корень сельдерея, 30 г анчоусов, несколько листьев салата, 1 свекла, 1 помидор, 100 г майонеза, щепотка соли.

Вареный телячий язык, припущенный сельдерей, анчоусы и салат нарезать соломкой, вареную свеклу — кружочками. Все хорошо перемешать и заправить майонезом и солью. В майонез предварительно добавить мелко рубленные, без кожицы и семян, помидоры.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ

На 4 порции — 500 г помидоров, 250 г тушеных шампиньонов, 250 г тушеных белых грибов или лисичек, 2 луковицы, 4 хорошо вымоченные сельди, 1 стакан молока, 150 г майонеза, 2 ст. ложки творога, 2 ст. ложки растительного масла.

Помидоры помыть и разрезать на 8 частей. Грибы и сельдь нарезать кубиками. Лук очистить и нарезать маленькими кубиками. Майонез смешать с творогом и молоком. Полученной смесью заправить салат.

САЛАТ С КОПЧЕНОЙ РЫБОЙ

На 2 порции — 120 г макаронных изделий (рожков или ракушек), 200 г копченой рыбы (но не сельди), 1—2 яблока, 1 стакан нарезанного кубиками корня сельдерея, 1 небольшая луковица, 1 стакан майонеза, щепотка соли, на кончике ножа молотого красного перца.

Макаронные изделия отварить в подсоленной воде и откинуть на сито. Яблоки очистить, удалить сердцевину и порезать мелкими кубиками. Из рыбы удалить кости. Все компоненты перемешать. Майонез смешать с тертым луком и этой смесью заправить салат. Добавить соль и красный перец.

БОЛГАРСКИЙ САЛАТ

500 г говядины, 2 помидора, 2 маринованных огурца, 1 стручок сладкого перца, 2 луковицы, 2 ст. ложки кетчупа, 2 ст. ложки майонеза, 1/2 пучка зеленого лука, соль, перец, гвоздика, лавровый лист.

Мясо варить в 1 л воды вместе с луковицей, лавровым листом, гвоздикой, солью и перцем около 1,5 часа. Мясо остудить в бульоне, затем нарезать тонкими полосками. Помидоры, огурцы и сладкий перец нарезать дольками, луковицу — колечками и перемешать с мясом. Салат заправить кетчупом, смешанным с майонезом, сверху посыпать нарезанным зеленым луком.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ

200 г вареного мяса, 200 г отварного риса, 4 помидора, 2 огурца, 2 головки репчатого лука, 1 стакан сметаны, зелень, перец, соль.

Вареное мясо нарезать крупной соломкой, смешать с отварным в подсоленной воде и промытым кипятком охлажденным рисом, добавить нарезанный кольцами лук, ломтики помидоров и огурцов, заправить солью, черным молотым перцем, сметаной, хорошо перемешать.

САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

1 кг цветной капусты, 100 г моркови, 1 стручок красного перца, 1 стручок зеленого болгарского перца, 1 ч. ложка соли, 2 ч. ложки саха-

ра, щепотка кориандра, на кончике ножа черного и красного молотого перца, 1 пучок укропа, щепотка лимонной кислоты.

Цветную капусту промыть, очистить, нарезать, припустить в кипятке 3 минуты. Морковь промыть, очистить, нашинковать. Болгарский перец очистить от семян и перегородок, мелко нарезать колечками. Укроп промыть, мелко нарезать. Цветную капусту, морковь, болгарский перец и укроп смешать, заправить смесью соли, сахара, перца, кориандра, лимонной кислоты.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА ПО-КОРЕЙСКИ

500 г цветной капусты, 1 лимон, 4 ст. ложки уксуса, несколько горошин черного перца, 2 зубчика чеснока, 1 ч. ложка красного молотого перца.

Капусту очистить от внешних листьев и разделить на розетки. Мелкие розетки оставить целиком, крупные нарезать, чтобы их длина не превышала 4—5 см. Из внешних листьев сварить 0,3 л бульона, добавив в него горошины черного перца, соль и чеснок. Когда отвар остынет, добавить сок лимона, уксус и залить капусту. Сверху посыпать красным молотым перцем и дать настояться 3—4 часа.

САЛАТ «АССОРТИ» С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

250 г цветной капусты, 150 г стручковой фасоли, 150 г моркови, 1 сладкий зеленый перец, 2 свежих огурца, 2 небольшие головки репчатого лука, 100 г растительного масла, 50 г уксуса, на кончике ножа красного и черного молотого перца, 1 ч. ложка сахара без верха, 3 ст. ложки нарезанного зеленого лука, несколько листьев зеленого салата.

Цветную капусту очистить, разобрать на розетки и отварить в кипящей воде. Стручки фасоли очистить от прожи-

лок и нарезать кусочками. Морковь очистить и нарезать кружочками, зеленый перец — соломкой. Овощи отварить до готовности и охладить, огурцы и лук очистить и порезать. Все овощи смешать, полить растительным маслом, смешанным с уксусом. Добавить мелко нарезанный зеленый лук, специи. Затем уложить на листья салата.

САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ ПЕТРУШКИ

1 кг свежей петрушки, 1 ч. ложка соли, тонко нарезанный красный перец, по вкусу, 1 ст. ложка столового уксуса.

Зелень петрушки крупно нарезать, посолить и дать настояться. Ополоснуть и, слегка сжимая в руках, отряхнуть от воды. Положить в петрушку красный перец, перемешать, заправить уксусом.

САЛАТ ЛЕТНИЙ С ФРУКТАМИ

1 морковь, 40 г сельдерея, 1 огурец, 1 яблоко, 60 г слив, 60 г вишни, 1,5 ст. ложки сахара, 1 лимон, соль.

Морковь натереть на терке, сельдерей мелко нарезать, огурцы почистить и нарезать кружочками, Яблоки, сливы и вишни тоже мелко нарезать, удалив косточки. Добавить петрушку, лимонный сок, соль и сахар. Все перемешать и охладить.

САЛАТ С КОНСЕРВИРОВАННЫМИ ФРУКТАМИ

2 апельсина, 2 яблока, 1 лимон, 1 банка консервированных груш, 1 банка консервированных абрикосов, 100 г орехов, 100 г сахарной пудры, 100 г сметанного соуса, щепотка ванилина.

Очищенные апельсины и яблоки смешать с фруктами из компота, пересыпать сахарной пудрой и поставить на 2 часа

в холодильник. Затем смешать со сметанным соусом и орехами, добавить ванилин.

САЛАТ ПО-МАКЕДОНСКИ

250 г капусты цветной, 150 г стручков зеленой фасоли, 150 г моркови, 80 г перца сладкого зеленого, 150 г огурцов свежих, 100 г лука репчатого, 100 г масла оливкового, 30 г горчицы готовой, 3 г сахара, перец черный молотый, 50 г уксуса 5%-ного, 30 г зелени петрушки, 100 г листьев салата зеленого.

Цветную капусту очистить от листьев, удалить кочерыжку, разобрать кочешки и отварить в кипящей подсоленной воде. Со стручков фасоли удалить прожилки и нарезать в виде ромбиков, очищенную молодую морковь нарезать кружочками, зеленый сладкий перец нарезать соломкой. Нарезанные овощи разделить и отварить до готовности, откинуть на дуршлаг и охладить. Очищенные от кожицы свежие огурцы нарезать кружочками, лук нарезать соломкой. Подготовленные овощи выложить в посуду, перемешать, полить заправкой, приготовленной из смеси оливкового масла, готовой горчицы, сахара и молотого перца, посолить по вкусу, добавить уксус. Блюдо уложить на листья салата, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Салат подают к мясу.

САЛАТ КАТАЛОНСКИЙ

300 г сыра, 300 г ветчины, 2—3 штуки сладкого болгарского перца, 1/2 банки черных оливок без косточек, 1 головка сладкого лука, 1/2 банки консервированных каперсов.

Для заправки — 2 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки маринада каперсов, соль, черный перец.

Сыр и ветчину нарезать ломтиками, перец промыть, удалить семена и нарезать полосками. Лук очистить и на-

резать кольцами. Добавить консервированные черные оливки без косточек, горошек и все перемешать. Заправить салатной Заправкой.

САЛАТ ПОРТУГАЛЬСКИЙ

150 г мидий, 100 г креветок, 100 г мяса крабов (можно крабовые палочки), 1/2 головки китайского салата, 1 сладкий болгарский красный перец, 2 головки репчатого лука, 1/2 банки черных оливок без косточек.

Для заправки — 1 ст. ложка яблочного уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, перец, сахар, соль.

Нашинковать китайский салат, болгарский сладкий перец вычистить и нарезать полосками, лук нарезать полукольцами. Нарезать мясо крабов. Добавить мидии, креветки и черные оливки. Из яблочного уксуса, оливкового масла, соли, сахара и молотого черного перца сделать заправку и залить салат. Дать салату постоять около часа и перед подачей на стол еще раз хорошо перемешать. Украсить листочками сельдерея, петрушки.

ЯПОНСКИЙ САЛАТ ИЗ РИСА

1 стакан риса, 2 стакана воды, немного соли, 250 г жареной или вареной говядины, 1—2 апельсина.

Для майонеза — 1 желток, по 1 ч. ложке горчицы и сахара, 1 ст. ложка уксуса, 1/3 л растительного масла, 1 апельсин, 1 ст. ложка кукурузной муки, сок 1 лимона, 1/2 ч. ложки сопи.

Рис вымыть и сварить. Откинуть на дуршлаг и облить холодной водой. Для майонеза желток, горчицу, сахар, уксус, соль взбить хорошенько венчиком, прибавить постепенно растительное масло. Сок апельсина развести водой (1 ст. ложку сока в 7 ст. ложках воды), в этой апельсиновой воде

развести кукурузную муку, вскипятить и сейчас же смешать с майонезом. Рис, кубики мяса и измельченные дольки апельсина перемешать, салат сбрызнуть соком лимона. Подавать в холодном виде.

ЯПОНСКИЙ САЛАТ

1 банка консервированных ананасов, 3 помидора, 2 апельсина, сок лимона, соль на кончике ножа, 1 ч. ложка сахара неполная, зеленый салат.

Кусочки ананаса, некрупно нарезанные помидоры, дольки апельсина, очищенные от семян и разрезанные пополам смешать с сахаром, солью и соком лимона и поставить в холодильник. Перед подачей на стол выложить все на листья салата, красиво расположив на блюде, и полить смесью из сливок, сока лимона, соли и сахара.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ С МОРКОВЬЮ

150 г сельдерея, 60 г моркови, 1 ст. ложка соевого соуса (2 ст. ложки подать отдельно), 2 ч. ложки кунжутного масла, 1 ч. ложка концентрата (приправа для корейских блюд, которая так и называется), 2 ч. ложки сахара, 1 ч. ложка уксуса.

Стебли сельдерея перебрать и тщательно промыть в воде. Подготовленную зелень положить в посуду, залить кипятком и через 1—2 минуты откинуть на дуршлаг. Морковь и корень сельдерея очистить от кожицы, промыть, нарезать кружочками. Нарезанные коренья опустить в кипяток, варить до готовности и откинуть на дуршлаг. Стебли сельдерея нарезать кусочками, положить горкой в салатник или на тарелку и украсить кружочками моркови и корня сельдерея. Все это полить соевым соусом, смешанным с кунжутным маслом, концентратом, сахаром и уксусом.

САЛАТ «АССОРТИ ОВОЩНОЕ»

800 г капусты, 100 г моркови, 300 г свеклы, 2 головки репчатого лука, 7 зубчиков чеснока,

1 ст. ложка соли, 1 ст. ложка сахара, на кончике ножа черного молотого перца, 1 ч. ложка красного перца, щепотка кориандра, щепотка лимонной кислоты, 100 г растительного масла.

Удалить внешние испорченные листья кочана капусты, промыть, высушить, разрезать вдоль на 2 части. Острым ножом вырезать кочерыжку. Нарезать капусту соломкой. Перемешать в эмалированной посуде капусту, морковь и свеклу с солью. Дать настояться 30 минут. Лук почистить, нарезать кольцами, поджарить на масле до золотистого цвета. Чеснок почистить, мелко порубить. Ассорти заправить смесью жареного лука с маслом, чеснока, черного и красного перца (по вкусу), кориандра, сахара, лимонной кислоты. Перемешать и дать настояться при комнатной температуре 3 часа.

КИТАЙСКИЙ САЛАТ

100 г риса, 6 сушеных грибов, красный и желтый сладкий перец, 200 г помидоров, 12 оливок без косточек, 3 ст. ложки винного уксуса, 4 ст. ложки растительного масла, перец, соль по вкусу.

Рис отварить и промыть холодной водой. Грибы сварить и охладить в отваре. Перец вычистить и нарезать полосками. Помидоры нарезать кружочками. Рис смешать с нарезанными грибами, перцем, помидорами и оливками. Из уксуса, масла, соли и перца сделать заправку и полить ею салат. Дать салату постоять около часа и перед подачей на стол еще раз хорошенько перемешать. Украсить листочками сельдерея или петрушки.

САЛАТ ИЗ ГРУШ И ЯБЛОК

300 г груш, 300 г яблок, 100 г сахара, 100 г сливок, 100 мл сока черной смородины.

Груши очистить, разрезать пополам, удалить сердцевину, сварить в слегка подслащенной воде и нарезать соломкой.

Яблоки очистить от кожицы и сердцевин, мелко нарезать и смешать со сливками, грушами и сахаром, полить соком черной смородины.

САЛАТ ИЗ ЯБЛОК И СЫРА

250 г яблок, 250 г сыра, 100 г сельдерея, немного зелени петрушки и укропа, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса.

Сельдерей перебрать, промыть, отварить в подсоленной воде и после этого мелко нарезать. Яблоки очистить от кожуры и семечек, нарезать соломкой или тонкими полукруглыми ломтиками. Сыр нарезать маленькими кубиками. Чтобы приготовить соус, надо хорошо смешать масло с уксусом. Все продукты перемешать и добавить соус. Выложить в салатницу и украсить зеленью.

САЛАТ "РУССКИЕ ГРИБКИ"

12 яиц, 160 г ветчины, 4 ст. ложки тертого сыра, 6 помидоров, 2 ст. ложки майонеза, 4 ст.

- ложки горчичного соуса, зелень петрушки, соль по вкусу.*

Для соуса — 100 г сливочного масла, 1 ст. ложка горчицы, 1 зубчик чеснока.

Ветчину нарезать соломкой. Яйца сварить и, срезав донышко, вынуть желток. Из желтка, срезанного белка, части тертого сыра, ветчины, майонеза приготовить салат. Часть салата выложить на блюдо горкой, посыпать оставшимся тертым сыром. Остальным салатом нафаршировать яйца. Поставить яйца на салат. Наверх в виде шляпок уложить помидоры, разрезанные пополам. На шляпках горчичным соусом сделать крапинки и украсить веточками петрушки.

Приготовление соуса. Размягченное сливочное масло соединить с горчицей, добавить толченый чеснок, соль по вкусу, на кончике ножа лимонной кислоты. Все хорошо перемешать и взбить.

ЯЙЦА, ФАРШИРОВАННЫЕ КРЕВЕТКАМИ

500 г креветок, 4 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, зелень петрушки, соль по вкусу.

Яйца, сваренные вкрутую, разрезать вдоль, отделить желток. Затем растереть его со сливочным маслом, посолить и соединить с мясом очищенных и сваренных креветок, нарезанных мелкими кусочками. Готовой массой нафаршировать половинки яиц, сверху украсить шейками креветок, зеленью петрушки.

САЛАТ С КУРИЦЕЙ И СЫРОМ.

350 г отварного мяса курицы, 125 г отварного риса, 125 г чеширского сыра, 2 десертных яблока (без сердцевин), 6 редисок, 2 черешковых сельдерея, 3 ст. ложки белого изюма, 150 г неподслащенного йогурта (кефира), 1 ст. ложка майонеза, 1 красное яблоко.

Мясо курицы нарезать небольшими кусочками, сыр и яблоки — кубиками, редис — колечками, сельдерей измельчить. Все перемешать, добавить отварной рис и изюм. Смешать йогурт с майонезом и залить салат. Перед подачей на стол украсить салат дольками красного яблока.

САЛАТ «КАМЧАТСКИЙ»

80 г трески, 40 г картофеля, 30 г помидоров, 15 г моркови, 20 г зеленого горошка, 20 г брусники, 10 г зеленого лука или салата, 1/2 яйца.

Для заправки — 250 г растительного масла, 250 г 3%-ного уксуса, 10 г соли, 20 г сахара, на кончике ножа черного молотого перца.

Вареные и сырые овощи нарезать тонкими ломтиками, смешать с зеленым горошком и брусникой. Вареную рыбу нарезать небольшими кусочками. Все продукты смешать, полить салатной заправкой с добавлением соли и перца. Заправленный салат положить в салатник горкой и украсить дольками яиц и зеленью.

САЛАТ ИЗ КРАБОВ

200 г крабов, 2 яйца, 120 г зеленого салата, 100 г яблок, 60 г зеленого горошка, 1 головка репчатого лука, 60 г маринованных каперсов, 6 маслин.

Для заправки — 120 г растительного масла, 120 г 3%-ного уксуса, 1 ч. ложка соли, 2 ч. ложки сахара, на кончике ножа черного молотого перца.

На середину салатника положить горкой нарезанный и заправленный зеленый салат, а на него — консервированные крабы, замаринованные в течение нескольких минут в салатной заправке.

Вокруг горки по отдельности разложить гарнир кружки вареных яиц, ломтики яблок, зеленый горошек, маринованные каперсы, нарезанный кольцами лук сладких сортов. Украсить салат маслинами, отдельно подать майонез.

САЛАТ ИЗ ЕЖЕВИКИ

500 г спелой ежевики, 100 г любых орехов, 3 желтка, 150 г сахарной пудры, 1 ст. ложка лимонного сока.

Ягоды ежевики перебрать, промыть, выложить в салатник, посыпать толчеными ядрами орехов, добавить немного лимонного сока. Яичные желтки взбить с сахарной пудрой, добавить лимонный сок. Полученным соусом полить ягоды ежевики.

САЛАТ ИЗ БРУСНИКИ

500 г брусники, 50 г яблок, сахар по вкусу

Ягоды брусники перебрать и вымыть, всыпать в эмалированную посуду (можно в стеклянную или керамическую), накрыть крышкой и запекать с сахаром, пока ягоды не станут прозрачными. Затем ягоды достать, остудить и посыпать тертыми яблоками.

ВИНЕГРЕТ

4—5 штук вареного картофеля, 1 свекла, 1 морковь, 2 соленых огурца, 1 свежее или моченое яблоко, 100 г квашеной капусты, 50 г зеленого лука, 2—3 ст. ложки растительного масла, 1/4 стакана уксуса, 1 ч. ложка горчицы, сахар по вкусу.

Вареный картофель, свеклу, морковь, яблоки, огурцы очистить, нарезать ломтиками, кубиками или соломкой, сложить в миску, прибавить квашеную нарезанную капусту. Горчицу, соль, перец, сахар растереть с растительным маслом и развести уксусом.

Перед подачей на стол овощи смешать с приготовленным соусом, уложить в салатник, украсить ломтиками свеклы, посыпать зеленым луком и укропом. Можно украсить винегрет также свежими огурцами и помидорами.

САЛАТ ПО-БОЛГАРСКИ

50 г сладкого перца, 100 г помидоров свежих, 150 г огурцов свежих, 50 г лука репчатого, 2 ст. ложки уксуса, 5 ст. ложек оливкового масла, по 1 пучку петрушки и укропа, соль.

Сладкий перец и свежие помидоры нарезать ломтиками, свежие огурцы — кружочками, репчатый лук — тонкими дольками (для удаления горечи смешать лук с солью и залить холодной водой, затем воду слить). Все овощи смешать, прибавить нарезанную зелень петрушки и укропа, посолить, заправить уксусом и оливковым маслом. Салат уложить горкой в салатницу, украсить веточками зелени, помидорами, луком и огурцами.

САЛАТ С КОПЧЕНОЙ РЫБОЙ

120 г макаронных изделий (рожков или ракушек, 200 г копченой рыбы (но не сельди), 1—2 яблока, 1 стакан нарезанного кубиками кор-

ня сельдерея, 1 небольшая головка репчатого лука, 1 стакан майонеза, щепотка соли, на кончике ножа молотого красного перца.

Макаронные изделия отварить в подсоленной воде и откинуть на сито. Яблоки очистить, удалить сердцевину и порезать мелкими кубиками. Из рыбы удалить кости. Все компоненты перемешать. Майонез смешать с тертым луком и этой смесью заправить салат. Добавить соль и красный перец.

САЛАТ ИЗ ОСЕТРОВОЙ ИКРЫ

Масло оливковое — 200 г (0,9 стакана), икра осетровая зернистая — 150 г, лимон — 60 г (1 шт.), лук репчатый — 40 г (0,5 шт.), петрушка (зелень) — 7 г, чеснок — 5 г (1 зубчик), перец черный молотый — 2 г (0,4 ч. л.).

Заверните икру в марлю и опустите на 2 минуты в кипящую воду. Если необходимо, очистите икру от пленок. Положите ее под пресс на 35 минут. Измельчите чеснок. Пласт икры нарежьте кубиками, залейте маслом и дайте постоять 15 минут. Добавьте к икре чеснок и взбейте миксером до однородной массы, постепенно добавляя сок лимона. Если масло в процессе взбивания начнет отходить от основной массы, добавьте еще немного сока лимона. Заправьте перцем, мелко порезанным луком и зеленью. Хорошо перемешайте и охладите.

САЛАТ ИЗ РИСА С ФРУКТАМИ

Рис — 250 г (1 стакан), абрикосы — 100 г (4 шт.), масло растительное — 60 г (3,5 ст. л.), грецкие орехи — 50 г, изюм — 45 г (1,5 ст. л.), лимон — 30 г (0,5 шт.), уксус 9% — 15 г (1 ст. л.), мед — 7 г (1 ч. л.), горчица столовая — 3 г (0,4 ч. л.), кориандр — 3 г (0,1 ст. л.), соль — по вкусу, перец черный молотый — по вкусу.

Отварите рис, охладите. Смешайте изюм и мелко нарезанные абрикосы, залейте все небольшим количеством кипятка и дайте постоять 10 минут. Затем воду слейте, а фрукты обсушите и охладите. Приготовьте заправку — смешайте растительное масло, сок лимона, уксус, мед, кориандр, горчицу, соль и молотый черный перец до однородности. Смешайте рис, изюм, абрикосы и измельченные орехи. Заправьте салат и поставьте в холодильник на 1 час.

САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ

Фасоль — 220 г (1 стакан), лук репчатый — 160 г (2 шт.), масло растительное — 102 г (6 ст. л.), лимон — 60 г (1 шт.), петрушка (зелень) — 40 г, соль — по вкусу, перец черный молотый — по вкусу.

Предварительно замочите фасоль. Сварите ее с порезанным луком и растительным маслом (лук должен полностью развариться). В остуженную фасоль выжмите сок лимона, добавьте половину зелени петрушки, соль и перец. Подайте на стол через 3 часа, посыпав оставшейся зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ ПЕРЛОВКИ И ОРЕХОВ

Крупа перловая — 200 г, морковь — 160 г (2 шт.), грецкий орех — 80 г, масло растительное — 70 г (0,3 стакана), лимон — 60 г (1 шт.), лук зеленый (перо) — 40 г, сельдерей — 36 г, укроп — 20 г, соль — 5 г (0,5 ч. л.).

Отварите перловую крупу в слегка подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, ополосните холодной водой и хорошо обсушите. Нагрейте масло и обжарьте в нем рубленые орехи на умеренном огне, постоянно помешивая. Орехи должны немного потемнеть. Добавьте орехи вместе с маслом к перловке. Добавьте мелко нарезанную зелень, морковь и сельдерей, нарезанные кубиками. Перемешайте, посолите по вкусу и подавайте, полив соком лимона.

САЛАТ ИЗ РЫБЫ И ЯИЦ

Лосось — 350 г, майонез — 300 г (1,2 стакана), сыр "Российский" — 300 г, яйцо куриное — 235 г (5 шт.), лук репчатый — 160 г (2 шт.), соль — по вкусу.

Сварите яйца. Белки отделите от желтков. Мелко порубите белки. Порежьте мелко лук. Перемешайте на дне салатницы лук с белками, немного посолите, утрамбуйте, разровняйте и смажьте майонезом. Выложите слой рыбы, размятой вилкой, и смажьте майонезом. Сотрите сыр на крупной терке, равномерно распределите его, немного утрамбуйте. Равномерно по всей площади салата натрите желтки на мелкой терке на весу над салатницей. Накройте салат пищевой пленкой, поставьте в холодильник, чтобы он пропитался.

САЛАТ ИЗ МАКАРОН

Макаронные изделия высшего сорта — 500 г, майонез — 200 г (10 ст. л.), огурцы (парниковые) — 160 г (2 шт.), томаты (парниковые) — 160 г (2 шт.), сметана 20% — 100 г (4 ст. л.), укроп — 30 г, перец белый — по вкусу.

Отварите макароны, откиньте на дуршлаг, обсушите и охладите. Если макаронные изделия крупные, нарежьте небольшими кусочками. Огурцы и помидоры нарежьте кубиками. Смешайте макароны с овощами и заправьте майонезом и сметаной. Поперчите, посыпьте укропом. Перед подачей охладите.

САЛАТ ИЗ ГОВЯДИНЫ И ЯБЛОК

Яблоки — 300 г (2 шт.), майонез — 250 г (1 стакан), свинина жирная — 200 г, огурцы маринованные — 160 г (2 шт.), говядина — 150 г, лук репчатый — 80 г (1 шт.), клюква — 50 г, петрушка (зелень) — 30 г.

Отварите мясо. Нарежьте мясо и огурцы соломкой. Яблоки очистите от сердцевинки и кожицы и тоже нарежьте со-

ломкой, лук — полукольцами. Замочите на 4 часа (раствор 1 ст. л. сахара + 2 ст. л. уксуса + 4 ст. л. воды). Все перемешайте с майонезом, выложите в салатницу, украсьте зеленью и клюквой.

САЛАТ С РЫБОЙ И ЧИПСАМИ

Сардины атлантические (ломтики) в масле — 250 г, лук репчатый — 80 г (1 шт.), майонез — 60 г (3 ст. л.), чипсы — 50 г, яйцо куриное — 47 г (1 шт.), соль — по вкусу, перец черный молотый — по вкусу.

Отварите яйцо и порежьте его. Разомните рыбные консервы, добавьте майонез, яйцо и мелко нарезанный лук. Посолите и поперчите. Выложите тонким слоем на блюдо. Сверху на слой смеси положите чипсы. Затем опять слой рыбы и слой чипсов. Последний слой — чипсы.

САЛАТ ИЗ ВЕРМИШЕЛИ И ГОРБУШИ

Горбуша в томатном соусе — 250 г, макаронные изделия высшего сорта — 100 г, майонез — 80 г (4 ст. л.), петрушка (зелень) — 20 г, укроп — 20 г, чеснок — 15 г (3 зубчика).

Мелко поломайте вермишель и отварите ее. Разомните консервы до пастообразного состояния.

Измельчите чеснок, мелко порежьте зелень. Все компоненты перемешайте, залейте майонезом и хорошо вымешайте. Дайте постоять 25 минут.

САЛАТ ИЗ ЯБЛОК, СЕЛЬДЕРЕЯ И ГОРОШКА

Яблоки — 300 г (2 шт.), майонез — 250 г (1 стакан), апельсин — 240 г (2 шт.), горошек зеленый консервированный — 150 г (6 ст. л.), миндаль — 50 г (5 ч. л.), сельдерей — 36 г, лимон — 30 г (0,5 шт.), салат — 15 г (1 лист), петрушка

(зелень) — 10 г, укроп — 10 г, соль — по вкусу, перец черный молотый — по вкусу.

Очистите яблоки и удалите сердцевину, нарежьте их соломкой. Так же нарежьте сельдерей. Смешайте с горошком и мелко порубленным миндальным орехом. Разрежьте апельсины зубчиками на 2 половинки. Извлеките мякоть из них, порежьте ее и добавьте к остальным компонентам. Заправьте салат майонезом, солью, перцем и соком лимона. Уложите салат в апельсиновую кожуру, украсьте зеленью и листьями салата.

САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ И МИДИЙ

Куриная грудка (филе) — 400 г, мидии — 300 г (1,2 стакана), рис — 250 г (1 стакан), горох зеленый быстрозамороженный — 220 г (1 стакан), грецкий орех — 100 г, перец красный сладкий — 50 г (1 шт.), шпинат — 50 г, лимон — 30 г (0,5 шт.), уксус 9% — 30 г (2 ст. л.), петрушка (зелень) — 20 г, масло оливковое — 17 г (1 ст. п.), чеснок — 10 г (2 зубчика), соль — 3 г (0,3 ч. л.), перец черный молотый — 1 г (0,2 ч. л.).

Обжарьте куриные грудки в минимальном количестве масла или на гриле, охладите и нарежьте крупными кубиками. Консервированные мидии обсушите и мелко порубите. Красный перец нарежьте кубиками. Ядра грецкого ореха разделите на четвертинки и смешайте с отварным рисом, курицей, мидиями, горошком и болгарским перцем. Смешайте уксус, сок лимона, оливковое масло, петрушку, чеснок, перец и соль. Заправьте этой смесью салат. Перемешайте, можете украсить листьями шпината.

САЛАТ ИЗ КРАБОВЫХ ПАЛОЧЕК И МАСЛИН

Кукуруза сладкая консервированная — 250 г (1 стакан), яйцо куриное — 235 г (5 шт.), крабовые палочки — 100 г, лук репчатый — 80 г

(1 шт.), майонез — 60 г (3 ст. л.), маслины без косточек с рассолом — 30 г (6 шт.).

Мелко порежьте сваренные вкрутую яйца, лук и крабовые палочки. Перемешайте. Добавьте маслины и кукурузу. Заправьте майонезом и тщательно перемешайте. Подавайте к пиву.

САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ И СВЕКЛЫ

Свекла — 300 г, фасоль — 250 г (1 стакан), масло растительное — 68 г (4 ст. л.), петрушка (зелень) — 20 г, уксус 9% — 20 г (4 ч. л.), укроп — 20 г, сахар — 5 г (0,5 ч. л.), соль — 5 г (0,5 ч. п.), перец черный молотый — по вкусу.

К вареной фасоли добавьте нарезанную кубиками отваренную свеклу. Растительное масло, уксус, соль, сахар, мелко нарубленную зелень и молотый перец смешайте. Полученной смесью заправьте овощи. Перед подачей к столу выдержите один час.

САЛАТ С ЧЕЧЕВИЦЕЙ И БРОККОЛИ

Брокколи — 250 г, чечевица — 150 г, сыр "Российский" — 75 г, мед — 50 г (2,5 ст. л.), масло оливковое — 50 г (0,2 стакана), лук зеленый (перо) — 20 г, кардамон — 7 г (1 ч. л.), уксус 9% — 5 г, (1 ч. л.) (0,3 ст. л.), соль — 2 г (0,2 ч. п.), перец черный молотый — 2 г (0,4 ч. л.), перец красный молотый — 2 г (0,3 ч. л.), лавровый лист — 1 шт.

Промойте и переберите чечевицу. Залейте водой, положите лавровый лист, кардамон и доведите до кипения. Варите без крышки 25 минут до мягкости. Приготовьте заправку — смешайте красный молотый перец с оливковым маслом, уксусом, медом, черным молотым перцем. Нарежьте мелко лук и добавьте к заправке. Капусту разделите на мелкие соцветия. За 3 минуты до готовности

добавьте капусту к чечевице. Накройте крышкой и варите, пока чечевица и капуста не станут мягкими. Откиньте готовую смесь с чечевицей на дуршлаг, достаньте лавровый лист, добавьте заправку и специи. Натрите сыр. Подавайте салат в горячем виде, посыпав сыром.

САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА

Картофель — 600 г (6 шт.), майонез — 500 г (2 стакана), морковь — 240 г (3 шт.), горошек зеленый консервированный — 220 г (1 стакан), курица отварная — 200 г, огурцы соленые — 160 г (2 шт.), яблоки — 150 г (2 шт.), яйцо куриное — 141 г (3 шт.), лук репчатый — 80 г (1 шт.), соль — по вкусу, перец черный молотый — по вкусу.

От отваренной и охлажденной курицы отделите мясо, картофель, морковь и яйца отварите, остудите и очистите. Мясо курицы, картофель, морковь, один огурец и одно яблоко (очищенное от кожицы), лук, яйца порежьте кубиками. Соедините все продукты, добавьте к ним консервированный горошек, соль и перец. Залейте майонезом и аккуратно перемешайте. Выложите в салатник высокой горкой и украсьте оставшимися дольками яблока и кружочками огурца.

САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ И ГРИБОВ

Салат — 300 г (20 листов), грибы белые свежие — 250 г, куриная грудка (филе) — 250 г, масло сливочное — 120 г (3 ст. л.), масло растительное — 34 г (2 ст. л.), масло оливковое — 34 г (2 ст. л.), лук зеленый (перо) — 30 г, петрушка (зелень) — 20 г, укроп — 20 г, горчица столовая — 14 г (2 ч. л.), уксус 9% — 10 г (2 ч. л.), соль — по вкусу, перец черный молотый — по вкусу.

Очистите куриное филе от кожицы и натрите его солью и перцем. Обжарьте до готовности в небольшом количестве растительного масла. Обсушите бумажной салфеткой, заверните в фольгу и отложите. В сковороду добавьте сливочное масло, обжарьте в нем грибы, нарезанные крупными кусочками, до мягкости. Затем добавьте мелко порубленный лук и обжаривайте еще 3 минуты. Откиньте грибы с луком на дуршлаг, чтобы стекло масло. Листья салата промойте, обсушите, мелко порвите и уложите на дно салатника. Нарежьте куриное филе тонкими ломтиками. Взбейте вместе горчицу и уксус, затем, продолжая взбивать, тонкой струйкой влейте оливковое масло. Половиной заправки полейте листья салата. Остальную заправку разделите пополам, одну часть смешайте с грибами и уложите поверх салата. Сверху выложите кусочки курицы и полейте оставшейся заправкой. Украсьте веточками свежей зелени.

САЛАТ ИЗ РИСА И ЧЕРНОСЛИВА

Чернослив — 300 г (25 ст. л.), рис — 125 г (0,5 стакана), соус томатный с пряностями — 125 г, вода — 100 г (5 ст. л.), уксус 9% — 15 г (1 ст. п.), сахар — 3 г (0,3 ч. л.), соль — 3 г (0,3 ч. л.)

Чернослив залейте горячей водой, дайте набухнуть и извлеките из него косточки. Смешайте чернослив с отваренным рассыпчатым рисом. Для соуса смешайте томатный соус, уксус и воду, добавьте соль и сахар и доведите до кипения. Полученный соус процедите. Когда он остынет, залейте им салат и украсьте черносливом.

САЛАТ ИЗ РИСА, ГОВЯДИНЫ И ОВОЩЕЙ

Говядина — 450 г, лаваш — 300 г, рис — 250 г (1 стакан), томаты (парниковые) — 160 г (2 шт.), сыр "Российский" — 150 г, салат — 150 г (10 листьев), сметана 20% — 125 г (5 ст. п.), соус томатный с пряностями — 125 г, лимон — 120 г (2 шт.), маслины без ко-

сточек с рассолом — 100 г (20 шт.), чипсы — 50 г, масло растительное — 34 г (2 ст. л.), лук зеленый (перо) — 30 г, чеснок — 5 г (1 зубчик), соль — 5 г (0,5 ч. л.), тмин — 3 г (0,4 ч. л.), перец черный молотый — 2 г (0,4 ч. л.).

Отварите рис, нарежьте помидоры кубиками, маслины — ломтиками, лаваш — клинышками. Мелко порубите чеснок и лук, натрите сыр на крупной терке, измельчите чипсы. Нарежьте мясо ломтиками толщиной 1 см. Смешайте сок лимонов, растительное масло, тмин, соль, чеснок и перец и замаринуйте в этой смеси мясо на 4 часа в холодильнике. Очистите мясо от маринада и обжарьте на чуть смазанной маслом сковороде до готовности. Затем нарежьте его тонкими полосками. Смешайте рис, помидоры, сыр, маслины и зеленый лук. Мелко порвите салат и выложите на дно тарелок. Сверху положите рисовую смесь, поверх нее ровным слоем уложите мясо. Посыпьте измельченными чипсами. Подавайте с лавашом, томатным соусом и сметаной.

САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ СКУМБРИИ

Скумбрия в масле — 250 г, яйцо куриное — 141 г (3 шт.), сыр плавленый — 100 г, лук репчатый — 80 г (1 шт.), салат — 60 г (4 листа), майонез — 40 г (2 ст. п.).

Разомните скумбрию вилкой в банке, не сливая масла. Сварите и мелко порежьте яйца.

Лук мелко нарубите, плавленый сыр натрите на мелкой терке. Все продукты соедините, добавьте майонез и тщательно перемешайте. На небольшое блюдо уложите веером промытые и обсушенные листья салата, а на них выложите приготовленный салат.

САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК

Креветки — 500 г, майонез — 250 г (1 стакан), томаты (парниковые) — 240 г (3 шт.), яйцо ку-

риное — 188 г (4 шт.), укроп — 40 г, чеснок — 25 з (5 зубчиков)

Отварные креветки и яйца измельчите как можно тщательнее. Смешайте с двумя нарезанными помидорами. Измельчите чеснок. Добавьте майонез, все тщательно перемешайте, дайте постоять 25 минут. Залейте салат. Украсьте салат дольками помидора и мелко нарубленным укропом.

САЛАТ ИЗ ТРЕСКИ И ОВОЩЕЙ

Картофель — 250 г (2 —3 шт.), майонез — 200 г (10 ст. л.), огурцы (парниковые) — 160 г (2 шт.), треска — 150 г, томаты (парниковые) — 80 г (1 шт.), горошек зеленый консервированный — 70 г (0,3 стакана), салат — 45 г (3 листа), лук зеленый (перо) — 20 г, соль — по вкусу, перец черный молотый — по вкусу, перец красный молотый — по вкусу.

Отварите рыбу и картофель. Картофель, огурцы и помидоры нарежьте тонкими ломтиками, а рыбу нарежьте кусочками. Перемешайте все компоненты, добавьте горошек, мелко нарубленные лук и листья салата. Посолите и поперчите. Заправьте майонезом.

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И КУРИЦЫ

Картофель — 400 г (4 шт.), куриная грудка (филе) — 300 г, сыр плавленый — 150 г, яйцо куриное — 141 г (3 шт.), майонез — 80 г (4 ст. л.), морковь — 80 г (1 шт.), укроп — 20 г, соль — по вкусу.

Картофель порежьте тонкой соломкой и обжарьте во фритюре. Посолите, добавьте нарезанную кубиками жареную курицу. Отварите яйца. Добавьте белки от сваренных яиц и вареную морковь, порезанные соломкой. Заправьте 3 ст. л. майонеза, все перемешайте и уложите в форме гнезда. Тертый плавленый сыр перемешайте с 1 ст. л. майонеза. Сделайте шарики и обкатайте в тертом желтке — чтобы

получились птичьи яйца. На блюдо уложите укроп, потом "гнездо", внутрь положите яйца.

САЛАТ ИЗ ЯИЦ

Яйцо куриное — 282 г (6 шт.), огурцы маринованные — 160 г (2 шт.), майонез — 100 г (5 ст. л.), сметана 20% — 100 г (4 ст. л.), лук репчатый — 80 г (1 шт.), хрен — 20 г, соль — по вкусу.

Отварите яйца. Яйца и лук нарежьте кружочками и положите в салатник. Огурцы очистите от кожи и семян, нарежьте мелкими кубиками и перемешайте с майонезом и сметаной. Добавьте тертый хрен и соль. Залейте этой смесью яйца.

САЛАТ ИЗ ПЕРЦА, ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ

Кукуруза сладкая консервированная — 250 г (1 стакан), огурцы (парниковые) — 240 г (3 шт.), томаты (парниковые) — 240 г (3 шт.), сыр "Российский" — 750 г, перец красный сладкий — 150 г (3 шт.), майонез — 80 г (4 ст. л.).

Огурцы, перец и помидоры нарежьте кубиками. Сыр натрите на крупной терке. В салатник выкладывайте слоями — огурец, сыр, перец, помидоры, кукуруза. Залейте майонезом. Перемешайте только перед употреблением.

САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ И ГОРОХА

Горох зеленый быстрозамороженный — 500 г, кукуруза свежая замороженная — 500 г, фасоль (стручок) — 500 г (2 стакана), уксус 9% — 250 г (1 стакан), сахар — 230 г (1 стакан), масло растительное — 125 г (0,5 стакана), лимон — 30 г (0,5 шт.), сельдерей — 20 г, чеснок — 10 г (2 зубчика), соль — по вкусу, перец черный молотый — по вкусу.

Бланшируйте по отдельности кукурузу, горох и фасоль, нарезанную кусочками по 2 см, в кипящей воде. Горох и фасоль будут готовы, как только изменят цвет. Приготовьте соус — смешайте уксус, растительное масло, сахар, соль, перец, сок лимона и порубленные сельдерей и чеснок. Смешайте овощи с соусом и поставьте в холодильник на ночь. Перед подачей перемешайте.

САЛАТ ИЗ ТРЕСКИ, КРЕВЕТОК И ПЕРЦА

Треска — 220 г, майонез — 120 г (0,5 стакана), креветки — 100 г, слива садовая — 50 г, салат — 45 г (3 листа), лимон — 30 г (0,5 шт.), перец зеленый сладкий — 25 г (0,5 шт.), соль — 3 г (0,3 ч. л.), перец черный молотый — 3 г (0,6 ч. л.).

Положите рыбу на тарелку, закройте пленкой, оставив открытым один угол. Держите в микроволновой печи, пока рыба не станет мягкой. Разрежьте рыбу на кубики. Добавьте к рыбе очищенные креветки и мелко нарезанный перец. Смешайте с соком лимона и майонезом. Посолите и поперчите. Выстелите тарелку листьями салата. Выложите получившуюся рыбную смесь в салатник и украсьте сливами.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ

Морковь — 160 г (2 шт.), грецкие орехи — 40 г, мед — 40 г (2 ст. л.), сироп шиповника — 40 г, лимон — 30 г (0,5 шт.).

Натрите на мелкой терке сырую морковь. Смешайте с измельченными орехами и медом. Добавьте сироп шиповника и сок лимона. Хорошенько перемешайте.

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И ГЕРКУЛЕСА

Куриная грудка (филе) — 450 г, картофель — 300 г (3 шт.), лук репчатый — 240 г (3 шт.), геркулес — 150 г, сметана 20% — 100 г

(0,4 стакана), молоко — 70 г (0,3 стакана), салат — 45 г (3 листа), горчица столовая — 20 г (1 ст. л.).

Замочите геркулес в теплой воде. Выстелите салатник листьями салата. Отварите картофель, нарежьте его кружочками и уложите на салат. Следующим слоем уложите нарезанную кубиками отварную курицу, а затем мелко порубленный лук. Откиньте геркулес на дуршлаг, дайте немного обсохнуть и посыпьте им салат. Для заправки смешайте сметану, молоко и горчицу. Залейте салат и сразу подавайте.

САЛАТ ИЗ ЯБЛОК И МИНДАЛЯ

Яблоки — 300 г (2 шт.), сметана 20% — 125 г (0,5 стакана), миндаль — 100 г (0,6 стакана), лимон — 60 г (1 шт.), сельдерей — 50 г, цедра апельсиновая — 18 г (1 ст. л.), сахар — по вкусу, соль — по вкусу.

Очистите корни сельдерея и яблоки, натрите на крупной терке, перемешайте и заправьте соком лимона, солью, сахарным песком и сметаной. Поставьте на 30 минут в холодильник. Перед подачей снова перемешайте и посыпьте миндалем и тертой апельсиновой цедрой.

САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ И ГРЕЧНЕВОЙ КАШИ

Огурцы парниковые — 240 г (3 шт.), крупа гречневая ядрица — 125 г (5 ст. л.), майонез — 40 г (2 ст. л.), петрушка (зелень) — 10 г, чеснок — 10 г (2 зубчика), укроп — 10 г.

Сварите гречневую кашу. Огурцы нарежьте тонкой соломкой и смешайте с гречневой кашей. Добавьте рубленый чеснок, укроп и петрушку (или любую другую зелень). Заправьте майонезом.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И ОРЕХОВ

Свекла — 450 г, грецкие орехи — 200 г, чернослив — 100 г (5 ст. л.), йогурт натуральный 1,5% жирности — 50 г, петрушка (зелень) — 20 г, лимонный сок — 5 г.

Запеките свеклу в духовке до мягкости. Очистите и сотрите на крупной терке. Замочите чернослив, затем подсушите и порежьте на мелкие кусочки. Измельчите орехи. Все перемешайте, сбрызните лимонным соком, перемешайте еще раз и заправьте несладким йогуртом. Посыпьте салат мелко нарезанной зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ МАРИНОВАННЫХ ШАМПИНЬОНОВ И КУРИЦЫ

Огурцы маринованные — 300 г (3 шт.), шампиньоны маринованные — 250 г, ветчина — 200 г, куриная грудка (филе) — 200 г, майонез — 80 г (4 ст. л.), соль — по вкусу, перец черный молотый — по вкусу.

Поджарьте куриное филе до готовности. Нарежьте небольшими кусочками. Огурцы, шампиньоны и ветчину нарежьте соломкой. Приправьте по вкусу солью и перцем, все хорошо перемешайте. Заправьте салат майонезом.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ШАМПИНЬОНОВ С ЧЕСНОЧНЫМ ХЛЕБОМ

Шампиньоны — 600 г, батон французский — 200 г, лимон — 120 г (2 шт.), масло оливковое — 700 г, сыр "Российский" — 80 г, паста чесночная — 80 г, перец красный сладкий — 50 г (1 гит.), уксус 9% — 30 г (2 ст. л.), петрушка (зелень) — 20 г, чеснок — 5 г (1 зубчик), соль — по вкусу, перец черный молотый — по вкусу, лавровый лист — по вкусу.

Нарежьте шампиньоны тонкими ломтиками. Добавьте сок одного лимона, немного соли, лавровый лист и проварите

2 минуты в кипящей воде. Слейте воду с шампиньонов, выложите их на блюдо. Перец нарежьте кубиками и смешайте с шампиньонами. Зубчик чеснока очистите и раздавите. Смешайте с оливковым маслом, уксусом и соком другого лимона. По каплям добавляйте в салат. Приправьте солью, перцем (или специями). Поставьте на 2 часа в холодильник. Перед подачей на стол посыпьте листиками петрушки. Намажьте чесночную пасту на ломтики батона. Посыпьте тертым сыром и специями. Поставьте в нагретую до 200°C духовку и запекайте 5 минут. Подавайте с салатом.

САЛАТ ИЗ РЫБЫ И КРАСНОГО ПЕРЦА

Треска — 200 г, картофель — 100 г (1 шт.), перец красный сладкий — 100 г (2 шт.), майонез — 80 г (4 ст. л.), яйцо куриное — 47 г (1 шт.), петрушка (зелень) — 20 г, укроп — 20 г, соль — по вкусу.

Отварите картофель и яйцо. Филе отварной рыбы нарежьте кусочками. Смешайте с тонко нашинкованным картофелем, нарубленными яйцом и фасным сладким перцем. Перемешайте, посолите и заправьте майонезом. Выложите в салатник и украсьте мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

ВИНЕГРЕТ С КОНСЕРВИРОВАННЫМ МЯСОМ

Картофель — 500 г (5 шт.), говядина тушеная — 330 г, огурцы маринованные — 240 г (3 шт.), свекла — 150 г, майонез — 725 г (0,5 стакана), лук зеленый (перо) — 100, яйцо куриное — 94 г (2 гит.), уксус 9% — 15 г (1 ст. л.), горчица столовая — 7 г (1 ч. л.), соль — по вкусу, черный молотый перец — по вкусу.

Отварите картофель, свеклу и яйца. Остудите, очистите, нарежьте тонкими ломтиками.

Огурцы и мясо нарежьте кубиками, измельчите лук. Сложите все в миску и смешайте с майонезом, уксусом, горчицей, солью и перцем. Винегрет выложите в салатник горкой и украсьте ломтиками свеклы.

САЛАТ С КАЛЬМАРАМИ

Кальмары — 500 г, картофель — 300 г (3 шт.), морковь — 160 г (2 гит.), яйцо куриное — 141 г (3 шт.), майонез — 120 г (0,5 стакана), горошек зеленый консервированный — 110 г (0,5 стакана), огурцы маринованные — 80 г (1 шт.), соль — по вкусу.

Отварите кальмары (5 минут) в подсоленной воде. Охладите. Картофель и морковь отварите, охладите, только затем очистите. Сварите вкрутую 2 яйца. Кальмары, картофель, морковь, огурец, сваренные яйца нарежьте тонкой соломкой. Все продукты соедините, посолите по вкусу, добавьте зеленый горошек и заправьте майонезом. Уложите в салатник горкой и украсьте яйцом, нарезанным колечками.

САЛАТ ИЗ ЛОСОСЯ И КАРТОФЕЛЯ

Картофель — 200 г (2 шт.), огурцы соленые — 160 г (2 шт.), яблоки — 150 г (1 шт.), майонез — 100 г (5 ст. л.), лосось — 100 г, горошек зеленый консервированный — 52 г (2 ст. л.), лук зеленый (перо) — 30 г, маслины — 30 г (6 шт.), соль — по вкусу.

Отварите картофель, нарежьте его мелко. Нарежьте яблоки, огурцы, лук. Добавьте маслины.

Затем добавьте отварную рыбу и заправьте майонезом. Посолите по вкусу. Сверху можно украсить кусочками рыбы, горошком и маслинами.

САЛАТ ИЗ БАНАНОВ

Бананы — 900 г (6 шт.), сливки 20% — 125 г (0,5 стакана), ветчина — 125 г, изюм — 100 г (0,5 стакана), хлопья овсяные — 90 г (1 стакан), салат — 120 г (8 листьев), лимон — 60 г (1 шт.), цедра лимонная — 20 г.

Замочите изюм в воде. Бананы нарежьте ломтиками толщиной 0,5 см и смешайте с овсяными хлопьями, мелко нарезанной ветчиной, изюмом. Сливки, сок лимона и натертую лимонную цедру перемешайте и полейте этой заправкой салат. Выдержите в течение получаса. Подавайте на листьях салата.

САЛАТ ИЗ МАРИНОВАННЫХ ГРИБОВ

Картофель — 400 г (4 шт.), грибы белые маринованные — 200 г, лук репчатый — 80 г (1 шт.), масло растительное — 68 г (4 ст. л.), соль — 3 г (0,3 ч. л.), уксус 9% — 3 г (0,6 ч. л.).

Сварите картофель, охладите и очистите. Грибы промойте и дайте стечь воде. Картофель, грибы и лук мелко порежьте, все хорошо перемешайте. Заправьте маслом с уксусом и, если нужно, посолите. Выложите в несколько салатников. Украсьте мелко порезанным луком.

САЛАТ ИЗ ГРУШ

Груши — 270 г (2 шт.), грейпфруты — 260 г (2 шт.), масло оливковое — 68 г (0,3 стакана), перец зеленый сладкий — 50 г (1 шт.), салат — 45 г (3 листа), петрушка (зелень) — 40 г, фундук — 30 г (1 ст. л.), уксус 9% — 30 г (2 ст. л.), соль — по вкусу, перец черный молотый — по вкусу.

Очистите груши, разрежьте на 8 частей, удалите сердцевину и тонко нарежьте. Мякоть грейпфрутов нарежьте поперек на тонкие треугольники. Стручок перца разрежьте на 4 части, удалите сердцевину и нарежьте тонкой соломкой. Тщательно перемешайте измельченные фрукты, перец, уксус, оливковое масло, соль и молотый перец. Выстелите тарелки листьями салата. Выложите на них приготовленный салат. Нарежьте кружочками лесные орехи и украсьте ими салат. Также можно посыпать салат рубленой петрушкой.

САЛАТ ИЗ ЯБЛОК

Яблоки — 600 г (4 шт.), майонез — 125 г (0,5 стакана), сельдерей — 36 г, имбирь — 20 г (1 ст. л.), цедра лимонная — 20 г (4 ч. л.), уксус 9% — 15 г (1 ст. п.).

Смешайте майонез, мелко натертый имбирь, тертую лимонную цедру и уксус. Тонко нашинкуйте сельдерей и яблоки. Добавьте это к приготовленной смеси. Легко перемешайте и сразу подавайте.

САЛАТ ИЗ БАНАНОВ С ЗЕЛЕНЫМ БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ

Бананы — 450 г (3 шт.), перец зеленый сладкий — 200 г (4 шт.), масло оливковое — 68 г (4 ст. л.), салат — 90 г (6 листьев), лимон — 60 г (1 шт.), соль — 3 г (0,3 ч. л.)

Очистите от кожуры и нарежьте тонкими ломтиками бананы. Перец очистите от семян и кожицы, предварительно погрузив в кипящую воду на 2 минуты. Охладите и мелко нарежьте. Приготовьте соус для салата из оливкового масла, сока лимона и соли. Смешайте бананы и перец, заправьте соусом и выложите на листья салата. Подавайте с мясными блюдами.

САЛАТ ИЗ СЕЛЕДКИ С МЯСОМ

Картофель — 400 г (4 гит.), говядина — 300 г, сельдь — 300 г, свекла — 300 г, яблоки — 300 г (2 шт.), сметана 20% — 250 г (1 стакан), огурцы маринованные — 240 г (3 шт.), яйцо куриное — 235 г (5 шт.), горчица столовая — 21 г (1 ст. л.), вода — 20 г (1 ст. л.), сахар — 15 г (1,5 ч. л.)

Нарежьте кубиками отваренную и очищенную свеклу, отварной картофель, сельдь, яблоки, отварную говядину и огурцы. Мелко порубите 2 крутых яйца. Смешайте все. Приготовьте соус — смешайте сухую горчицу, сахар и теплую воду. Должна получиться довольно густая паста. Дайте постоять 15 минут, затем добавьте сметану и размешайте до однородности. Все компоненты для салата заправьте соусом и слегка перемешайте. Потом 3 крутых яйца разрежьте на четвертинки и украсьте салат.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ГРИБАМИ

Свекла — 300 г, грибы белые сушеные — 100 г, масло растительное — 17 г (1 ст. л.), сахар — 2 г (0,2 ч. л.), соль — 2 г (0,2 ч. л.)

Свеклу отварите и мелко нарежьте. Сушеные грибы отварите, нарежьте мелкой соломкой, смешайте со свеклой. Добавьте сахар, соль. Заправьте салат растительным маслом и хорошо перемешайте.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И КЛЮКВЕННОГО СОКА

Морковь — 240 г (3 шт.), клюква — 100 г, масло растительное — 34 г (2 ст. л.), сахар — 10 г (1 ч. л.), соль — по вкусу.

Приготовьте клюквенный сок. Очистите морковь, промойте и натрите на крупной терке. Добавьте сахар, соль, клюквенный сок и растительное масло. Перемешайте и дайте постоять 25 минут.

САЛАТ С МАКОМ И КЛУБНИКОЙ

Клубника: 500 г, салат: 150 г (12 листьев), пук репчатый: 80 г (1 шт.), масло растительное: 75 г (0,3 стакана), уксус 9%: 45 г (3 ст. л.), вода: 40 г (2 ст. л.), мед: 30 г (1,5 ст. л.), мак: 15 г (1 ст. л.), перец черный молотый: 3 г (0,6 ч. л.), соль: по вкусу.

Приготовьте заправку: смешайте масло, уксус, воду, мед, мак, соль, перец. Выстелите тарелки листьями салата и разложите на них кольца лука и клубнику, разрезанную пополам. Перед подачей полейте охлажденной заправкой или подайте заправку отдельно.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ

Капуста белокочанная: 500 г, свинина нежирная: 300 г, морковь: 240 г (3 шт.), свекла: 200 г, картофель: 200 г (2 шт.), лук репчатый: 80 г (1 шт.), масло растительное: 2 ст. л., соль: 30 г (1 ст. л.), чеснок: 5 г (1 зубчик), перец черный молотый: по вкусу.

Выложите на блюдо одинаковыми горками: натертую свеклу, отварной картофель и морковь, также натертые, мелко нарезанную и перетертую с солью капусту. Лук и чеснок мелко порежьте, смешайте и выложите на тоже блюдо небольшой горкой. Мясо нарежьте тонкими полосками и обжарьте на растительном масле. Посолите, поперчите и с маслом выложите в середину салата, салат перемешайте перед подачей к столу.

Содержание

Овощные салаты.....	3
Мясные салаты.....	13
Рыбные салаты.....	21
Салаты из птицы.....	24
Фруктовые салаты.....	27
Изысканные салаты.....	29

Популярное издание

ПРАЗДНИЧНЫЕ САЛАТЫ

Подписано в печать 17.03.06.

Формат 84x108¹/₃₂. Бумага газетная. Гарнитура «Ариал».

Печать офсетная. Усл. печ. л. 3,36. Уч.-изд. л. 3,48.

Тираж 12000 экз. Заказ № 1645

Издательство «Цитадель-трейд».

105037, Москва, 1-я Прядильная ул., д. 9



Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленных диапозитивов в ОАО «Издательско-полиграфическое предприятие «Правда Севера».

163002, г. Архангельск, пр. Новгородский, 32.

Тел./факс (8182) 64-14-54, тел.: (8182) 65-37-65, 65-38-78, 29-20-81

www.ippps.ru, e-mail: ippps@atnet.ru

Телефон для оптовых покупателей: (495) 163-24-74

или e-mail: info@citadele.ru

Оптовая и розничная продажа книг
105037, Москва, ул. 1-я Прядильная, д. 9
Издательство "Цитадель-трейд"
Тел./факс: (495) 163-1245, 163-9450
www.citadele.ru E-mail: info@citadele.ru



ISBN 5-9564-0029-3



9 785956 400296