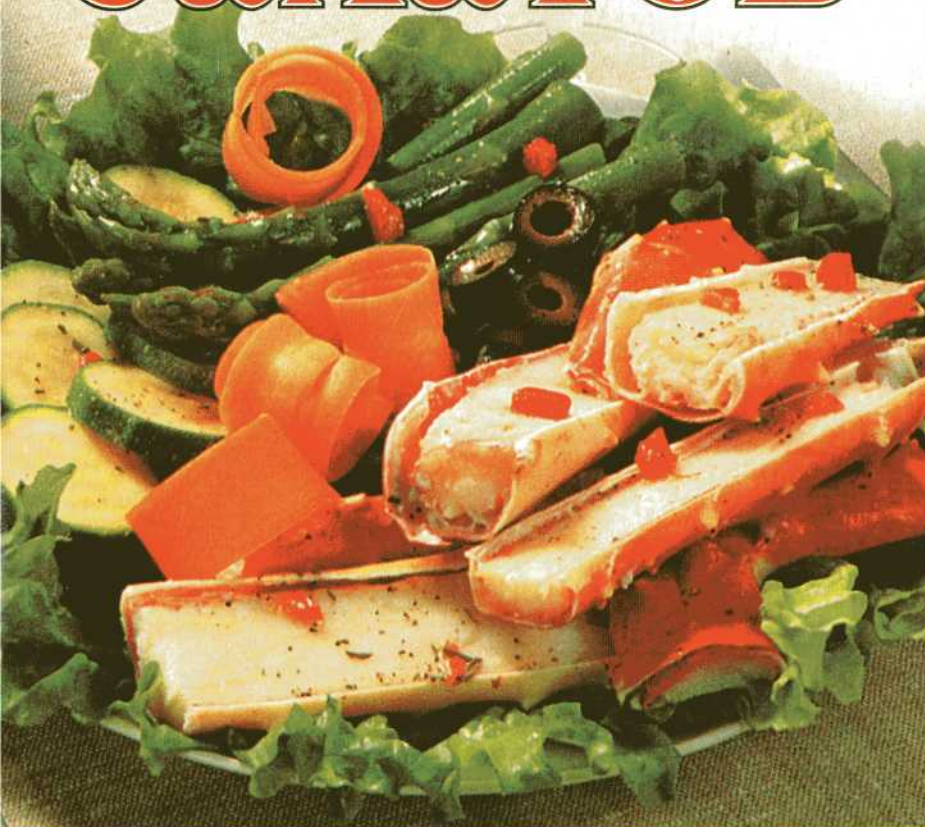




100 лучших рецептов салатов



УДК 641
ББК 36.997
Т65

Серия «Быстро, вкусно, просто» основана в 2006 году

Компьютерный дизайн *Ю.А. Хаджи*

Подписано в печать 23.05.08. Формат 84х108¹/₃₂.
Усл. печ. л. 3,36. Доп. тираж 15 000 экз. Заказ № 196и

*Оригинал-макет подготовлен литературно-художественным
агентством «Абсолют-Юни» (г. Саратов)*

Трюхан, О.Н.
Т65 100 лучших рецептов салатов / О.Н. Трюхан - М.: АСТ,
Владимир: ВКТ, 2008. - 62, [2] с- (Быстро, вкусно, просто)

ISBN 978-5-17-035614-0

ISBN 978-5-226-00167-3 (ВКТ)

Велико разнообразие салатов: это и любимые с детства фруктово-ягодные, и овощные, и изысканные грибные, и ни с чем не сравнимые рыбные и мясные. В этой книге представлены лучшие из них

УДК 641
ББК36 997

© О.Н. Трюхан. 2006
© «Абсолют-Юни». 2006

www.infanata.org

Введение

Слово «салат» имеет французское происхождение. Именно во Франции, прославившейся своими кулинарными традициями на весь мир, впервые было приготовлено это простое, но в то же время очень вкусное и питательное блюдо.

Овощные и грибные салаты подают перед основными блюдами, чтобы разжечь аппетит, фруктовые и ягодные подойдут для десерта, а рыбные и мясные, хорошо утоляющие голод, вполне можно использовать в качестве самостоятельных блюд.

Обычно выбор ингредиентов для салатов зависит от времени года. Например, весной и в начале лета, когда наблюдается острая нехватка витаминов, рекомендуется использовать для приготовления салатов большое количество овощей и фруктов, а также маринованные грибы, соленые огурцы и капусту, консервированный зеленый горошек. Осенью и зимой популярны мясные и рыбные салаты, заправленные майонезом, сметаной или растительным маслом.

Салаты из различных ингредиентов способны не только разнообразить наше повседневное меню, но и украсить праздничный стол. К примеру, трудно представить праздничный ужин без оливье, винегрета и сельди под шубой. Детские праздники не обходятся без фруктово-ягодных салатов, заправленных йогуртом или медом.

Порадуйте своих близких изысканными и вкусными салатами, рецепты которых вы найдете в данной книге!

Салаты

из овощей

САЛАТ ИЗ БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТЫ С ГРУШАМИ И ЯБЛОКАМИ

Требуется

100 г яблок,
100 г груш,
200 г брюссельской капусты,
100 г моркови,
несколько листиков салата,
2 столовые ложки растительного масла,
1 чайная ложка лимонного сока,
зелень петрушки и укропа,
сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Груши помойте, очистите и нарежьте кубиками.
2. Морковь очистите и натрите на крупной терке.
3. Брюссельскую капусту помойте и измельчите.
4. С яблок удалите кожицу и нарежьте их тонкими ломтиками.
5. Подготовленные ингредиенты соедините, полейте их растительным маслом, смешанным с лимонным соком, сахаром и солью, и перемешайте.
6. Укроп и петрушку измельчите (стебли использовать не нужно).

7. На широкую тарелку выложите листья салата, поместите на них капусту, морковь, яблоки и груши и украсьте зеленью.

СЛОЕННЫЙ САЛАТ С ЯЙЦАМИ И ЛУКОМ

Требуется

6 яиц,
2 головки репчатого лука,
150 г сыра твердых сортов,
2 сладких яблока,
100 г майонеза,
зелень укропа.

Способ приготовления

1. Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите и мелко нарежьте.

2. Сыр натрите на крупной терке.

3. Репчатый лук очистите и измельчите.

4. С яблок удалите кожицу и натрите их на крупной терке. Выложите подготовленные ингредиенты в салатник в такой последовательности: сначала лук, затем яйца, потом сыр и яблоки, промазывая каждый слой майонезом.

5. Зелень укропа помойте, измельчите и украсьте ею салат.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С ОСТРЫМ СЫРОМ

Требуется

100 г острого сыра,
2 помидора,
2 яйца,

1 соленый огурец,
5 штук чернослива,
100 г сметаны,
зелень петрушки,
соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Чернослив залейте кипящей водой на 30 минут, затем удалите из него косточки и мелко нарежьте.
2. Сыр натрите на крупной терке.
3. Помидоры ошпарьте кипятком, удалите с них кожицу и мелко нарежьте.
4. Огурец очистите и нарежьте мелкими кубиками.
5. Яйца отварите, остудите, очистите и измельчите.
6. Выложите ингредиенты в салатник, посолите, перемешайте, украсьте измельченной петрушкой и полейте сметаной.

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЯБЛОКАМИ

Требуется

2 сладких яблока,
2 клубня картофеля,
1 яйцо,
2 головки репчатого лука,
2 столовые ложки растительного масла,
несколько листочков салата,
соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Яйцо сварите вкрутую, остудите, очистите и измельчите.
2. Картофель отварите, остудите, очистите и нарежьте кубиками.

3. С яблок удалите кожицу и нарежьте их тонкими ломтиками.

4. Репчатый лук очистите, помойте и измельчите.

5. Смешайте ингредиенты, посолите и полейте растительным маслом.

6. Выложите на плоское блюдо листья салата и поместите на них готовый салат.

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯЙЦАМИ И СЫРОМ

Требуется

150 г сыра твердых сортов,

350 г квашеной капусты,

2 яйца,

1–2 головки репчатого лука,

растительное масло.

Способ приготовления

1. Яйца сварите, очистите и нарежьте ломтиками.

2. Капусту отожмите и выложите ее в салатник.

3. Сыр натрите на крупной терке, репчатый лук мелко нарежьте и добавьте их к капусте.

4. Заправьте салат растительным маслом и украсьте его яйцами.

САЛАТ ИЗ БОБОВ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ

Требуется

150 г бобов,

3 яйца,

2 помидора,

2 огурца,

3 столовые ложки растительного масла,
2 чайные ложки лимонного сока,
несколько листиков салата,
зеленый лук,
зелень петрушки и укропа,
соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Бобы залейте холодной водой и оставьте на 5 часов. Затем отварите их в подсоленной воде.

2. Помидоры помойте, ошпарьте кипятком, снимите с них кожицу и нарежьте небольшими кусочками.

3. Огурцы очистите и нарежьте тонкими ломтиками.

4. Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите и нарежьте кубиками.

5. Зеленый лук и зелень петрушки и укропа помойте и измельчите.

6. Смешайте бобы, яйца, огурцы, помидоры, лук и зелень и залейте их заправкой, приготовленной из растительного масла и лимонного сока.

7. На дно салатника выложите листья салата, а на них — подготовленные ингредиенты.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ И ЧЕРНОСЛИВОМ

Требуется

2 моркови,
1 некрупная свекла,
2 зубчика чеснока,
5 штук чернослива,
80 г майонеза,
соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Морковь и свеклу очистите, помойте и натрите на средней терке.

2. Чернослив залейте горячей водой и оставьте на 30–40 минут. Затем удалите из него косточки и мелко нарежьте.

3. Чеснок очистите и натрите на мелкой терке или пропустите через чеснокодавилку.

4. Выложите ингредиенты в салатник, посолите, заправьте майонезом и перемешайте.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

Требуется

3 помидора,

300 г брюссельской капусты,

1 сладкий перец,

100 г зеленого лука,

2 чайные ложки лимонного сока,

100 г майонеза,

зелень укропа,

сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Помидоры ошпарьте крутым кипятком, удалите с них кожицу и мелко нарежьте.

2. Зеленый лук помойте и измельчите.

3. Сладкий перец разрежьте пополам, удалите семена и нарежьте тонкими полосками.

4. Брюссельскую капусту мелко нарежьте.

5. Все смешайте и, сбрызнув соком лимона, поставьте на 1 час на нижнюю полку холодильника.

6. Майонез смешайте с сахаром и солью и полейте им салат. Украсьте его мелко нарезанным укропом.

САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЬМ ЛУКОМ

Требуется

200 г редиса,
200 г огурцов,
70 г зеленого лука,
зелень петрушки и укропа,
несколько листиков салата,
80 г майонеза,
соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Редис помойте и нарежьте кружочками.
2. С огурцов удалите кожицу и нарежьте их тонкими ломтиками. Зеленый лук и зелень петрушки и укропа помойте и измельчите.
3. Все смешайте, посолите и заправьте майонезом.
4. Выложите на дно салатницы листья салата, а на них — подготовленные овощи и зелень.

САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ И МЕДОМ

Требуется

300 г тыквы,
50 г очищенных ядер грецких орехов,
2 сладких яблока,
70 г меда (лучше жидкого),
лимонный сок по вкусу.

Способ приготовления

1. С яблок удалите кожицу и натрите их на крупной терке.
2. Ядра грецких орехов измельчите.

3. Тыкву очистите и натрите на крупной терке.
4. Выложите ингредиенты в салатник и полейте их медом, смешанным с лимонным соком.

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ЛУКОМ

Требуется

150 г картофеля,
150 г некислой квашеной капусты,
2–3 головки репчатого лука,
1 морковь,
зелень укропа и петрушки,
2–3 столовые ложки растительного масла.

Способ приготовления

1. Картофель и морковь отварите, остудите, очистите и нарежьте небольшими кубиками.
2. Зелень помойте и измельчите.
3. Репчатый лук очистите и мелко нарежьте.
4. Квашеную капусту выложите в салатник, предварительно отжав ее. Добавьте к ней картофель, морковь, лук и зелень.
5. Заправьте салат растительным маслом.

САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

Требуется

2 баклажана,
3 клубня картофеля,
2 головки репчатого лука,
3 помидора,
2 сладких перца,

растительное масло,
лимонный сок,
зелень петрушки и укропа,
соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Картофель отварите в мундире, очистите и нарежьте мелкими кубиками.

2. Сладкий перец разрежьте пополам, удалите семена и нарежьте тонкими полосками.

3. Репчатый лук очистите и измельчите.

4. Помидоры ошпарьте кипятком, снимите с них кожицу и нарежьте небольшими кусочками.

5. Баклажаны очистите, нарежьте их кружочками, посыпьте солью (чтобы из них вышла горечь) и оставьте на 15 минут. Затем слейте выделившуюся жидкость и обжарьте баклажаны в растительном масле с двух сторон.

6. Подготовленные ингредиенты выложите в салатник, полейте их заправкой, приготовленной из растительного масла и лимонного сока, и украсьте мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЕЛЬДЕРЕЕМ

Требуется

300 г цветной капусты,

1 соленый огурец,

2–3 моркови,

80 г сельдерея,

1 луковица,

2 столовые ложки лимонного сока,

зелень укропа и петрушки,

сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Цветную капусту помойте, разберите на соцветия и варите в кипящей воде в течение 5 минут.
2. Репчатый лук очистите и мелко нарежьте.
3. Сельдерей помойте и измельчите.
4. Морковь отварите, очистите и нарежьте тонкими кружочками.
5. Огурец нарежьте мелкими кубиками.
6. Подготовленные ингредиенты выложите в салатник и полейте их лимонным соком, смешанным с сахаром и солью. Поставьте салат в холодильник на 30 минут, а затем украсьте измельченной зеленью и подайте на стол.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С АНАНАСОМ

Требуется

200 г консервированных ломтиков ананаса,
1 сладкий перец,
1 небольшая свекла,
200 г белокочанной капусты,
несколько листиков салата,
сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Сладкий перец помойте, разрежьте пополам, удалите семена и нарежьте тонкими полосками.
2. Белокочанную капусту мелко нарежьте.
3. Подготовленные перец и капусту опустите на 30 минут в ледяную воду.
4. Ломтики консервированного ананаса мелко нарежьте, сок из банки не сливайте.
5. Свеклу отварите, остудите, очистите и нарежьте кубиками.

6. На дно салатника выложите нарезанные полосками листья салата, на них поместите свеклу, кусочки ананаса, сладкий перец, капусту. В соке ананаса растворите сахар и соль и полейте им салат.

САЛАТ ИЗ КАБАЧКА С ЧЕСНОКОМ И ЛУКОМ

Требуется

- 1 молодой кабачок,
- 2 головки репчатого лука,
- 2 зубчика чеснока,
- 3 столовые ложки растительного масла,
- зелень укропа и петрушки,
- горчица и соль по вкусу.

Способ приготовления

- 1. С кабачка удалите кожицу, натрите его на крупной терке, выложите в салатник и посолите.
- 2. Чеснок очистите и пропустите через чеснокодавилку или натрите на мелкой терке.
- 3. Репчатый лук очистите и измельчите.
- 4. Смешайте чеснок, лук, горчицу, растительное масло, мелко нарезанную зелень петрушки и укропа и заправьте натертый кабачок.

САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ С КАРТОФЕЛЕМ И МОРКОВЬЮ

Требуется

- 100 г фасоли,
- 2 моркови,
- 2 соленых огурца,
- 2 клубня картофеля,
- 2 яйца,

2 яблока,
100 г майонеза,
зелень укропа и петрушки,
соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Фасоль залейте холодной водой и оставьте на 3–4 часа, затем сварите ее до мягкости и остудите
2. Картофель и морковь отварите, очистите и нарежьте маленькими кубиками.
3. С огурцов снимите кожицу и мелко нарежьте.
4. Яйца отварите, очистите и измельчите.
5. Яблоки очистите и нарежьте соломкой.
6. Выложите ингредиенты в салатник, посолите, полейте майонезом и перемешайте.
7. Украсьте салат мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

САЛАТ ИЗ САВОЙСКОЙ КАПУСТЫ С ОРЕХАМИ И ЧЕСНОКОМ

Требуется

200 г савойской капусты,
50 г ядер грецких орехов,
2–3 зубчика чеснока,
2 столовые ложки растительного масла,
1 чайная ложка лимонного сока,
зелень петрушки,
соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Ядра грецких орехов залейте доведенной до кипения водой и подержите в ней 2 минуты. Затем воду слейте, снимите с орехов кожицу и измельчите ножом.

2. Савойскую капусту помойте, мелко нарежьте и тушите с небольшим количеством воды 7–10 минут.

3. Чеснок очистите и пропустите через чеснокодавилку. Смешайте подготовленные ингредиенты, выложите их в салатник, добавьте лимонный сок, растительное масло, посолите и перемешайте.

4. Украсьте салат измельченной зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ ФАСОЛИ С ОГУРЦАМИ

Требуется

2 огурца,

200 г консервированной фасоли,

100 г сметаны,

2 чайные ложки 3%-ного уксуса,

зеленый лук,

соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Огурцы помойте, удалите с них кожицу и нарежьте полукружиями.

2. Зеленый лук помойте и мелко нарежьте.

3. Выложите в салатник консервированную фасоль, огурцы и лук, посолите, полейте уксусом, перемешайте и полейте сметаной.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ

Требуется

2 моркови,

300 г белокочанной капусты,

10 штук чернослива,
зелень петрушки и укропа,
2 столовые ложки лимонного сока,
сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Морковь очистите, помойте и натрите на крупной терке.
2. Чернослив залейте теплой водой и оставьте на 3 часа, после чего удалите косточки и измельчите его.
3. Белокочанную капусту мелко нарежьте, посолите ее, посыпьте сахаром, перетрите руками, чтобы она дала сок, и оставьте на 1 час. Выложите подготовленные ингредиенты в салатник и полейте их выделившимся из капусты соком, смешанным с лимонным соком.
4. Украсьте салат мелко нарезанной зеленью.

САЛАТ ИЗ ЧЕРЕМШИ С ЯЙЦАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ

Требуется

2 яйца,
100 г черемши,
1 помидор,
1 огурец,
зеленый лук,
зелень укропа и петрушки,
несколько листиков салата,
томатный сок,
соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите и мелко нарежьте.

2. Черемшу, зеленый лук, укроп и петрушку помойте и измельчите.

3. Помидор ошпарьте крутым кипятком, снимите с него кожицу и нарежьте тонкими ломтиками.

4. Огурец очистите и нарежьте полукружиями.

5. Выложите на блюдо листья салата, а на них — подготовленные ингредиенты. Салат посолите и полейте томатным соком.

САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОГО ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С ЯЙЦАМИ

Требуется

100 г консервированного зеленого горошка,

2 яйца,

1 плавленый сырок,

80 г майонеза,

зеленый лук,

зелень укропа и петрушки,

соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите и мелко нарежьте.

2. Плавленый сырок натрите на крупной терке. (Чтобы это было сделать легче, можно подержать его 30 минут в морозильной камере.)

3. Зеленый лук помойте и мелко нарежьте.

4. Зелень укропа и петрушки вымойте под проточной водой и нарубите.

5. Выложите в салатник консервированный зеленый горошек, натертый сыр, лук, зелень укропа и петрушки и яйца, посолите, заправьте майонезом и перемешайте.

ВИНЕГРЕТ С ИЗЮМОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ**Требуется**

2 клубня картофеля,
2 моркови,
50 г изюма без косточек,
100 г квашеной капусты,
1 соленый огурец,
1 свекла,
1 головка репчатого лука,
50 г консервированного зеленого горошка,
3 столовые ложки растительного масла,
1 чайная ложка 3%-ного уксуса,
горчица,
лимонный сок,
зелень петрушки и укропа,
соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Свеклу очистите, нарежьте кубиками, залейте ее водой, посолите и варите до мягкости, добавив уксус.

2. Картофель и морковь очистите, нарежьте мелкими кусочками и варите до готовности в подсоленной воде.

3. Огурец очистите от кожицы и измельчите.

4. Репчатый лук мелко нарежьте.

5. Выложите подготовленные ингредиенты в салатник и смешайте их с консервированным горошком и изюмом.

6. Лимонный сок, растительное масло, горчицу и соль смешайте с небольшим количеством овощного отвара, доведите заправку до кипения и полейте ею винегрет. Через 30 минут подайте его на стол, украсив мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

ВИНЕГРЕТ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И ЯБЛОКАМИ

Требуется

- 5 клубней картофеля,
- 150 г квашеной капусты,
- 2–3 соленых огурца,
- 2 моркови,
- 2 яблока,
- 1 свекла среднего размера,
- 1–2 головки репчатого лука,
- 5 столовых ложек консервированного горошка,
- зелень петрушки и укропа,
- 5 столовых ложек растительного масла,
- 1 столовая ложка 3%-ного уксуса.

Способ приготовления

1. Свеклу, морковь и картофель отварите, остудите, очистите и нарежьте мелкими кубиками.
2. Репчатый лук очистите, помойте и измельчите.
3. С яблок удалите кожицу и нарежьте их тонкими ломтиками.
4. Огурцы очистите и мелко нарежьте.
5. Выложите в салатник отжатую квашеную капусту и добавьте к ней все подготовленные ингредиенты и консервированный горошек.
6. Растительное масло смешайте с уксусом и заправьте винегрет. Украсьте его мелко нарезанной зеленью.

ВИНЕГРЕТ СО СВЕЖИМИ ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

Требуется

- 3 крупных клубня картофеля,
- 1 свекла среднего размера,

200 г цветной капусты,
100 г консервированного зеленого горошка,
2 свежих огурца,
1 яблоко,
2 моркови,
зелень петрушки и укропа,
4–5 столовых ложек растительного масла,
соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Свеклу, морковь и картофель отварите, остудите, очистите и нарежьте мелкими кубиками.
2. Огурцы очистите от кожицы и измельчите.
3. Цветную капусту разберите на соцветия и варите их в подсоленной воде до готовности.
4. С яблока удалите кожицу и нарежьте его тонкими ломтиками.
5. Зелень укропа и петрушки измельчите.
6. Выложите в салатник цветную капусту, картофель, свеклу, морковь, огурцы, яблоко, консервированный горошек, зелень и добавьте соль по вкусу.
7. Смешайте растительное масло с жидкостью из-под зеленого горошка и заправьте винегрет.

ВИНЕГРЕТ С ФАСОЛЬЮ И СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ

Требуется

150 г фасоли,
2 небольшие свеклы,
2 моркови,
150 г квашеной капусты,
4 клубня картофеля,
1–2 головки репчатого лука,

2 соленых огурца,
4–5 столовых ложек растительного масла,
сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Свеклу, морковь и картофель отварите, очистите и нарежьте небольшими кубиками.
2. Репчатый лук измельчите.
3. Предварительно замоченную на 5 часов фасоль отварите и остудите.
4. Огурцы нарежьте мелкими кусочками.
5. Квашеную капусту отожмите и выложите в салатник. Добавьте к ней фасоль, огурцы, картофель, свеклу, морковь и лук, посолите, добавьте сахар, полейте растительным маслом и перемешайте.

САЛАТЫ ИЗ ФРУКТОВ И ЯГОД

САЛАТ ИЗ ГРУШ СО СЛИВАМИ

Требуется

- 3 груши,
- 2 кисло-сладких яблока,
- 10–12 сладких слив,
- 150 г йогурта,
- 2 столовые ложки жидкого меда.

Способ приготовления

1. Сливы помойте, разрежьте пополам, удалите косточки и нарежьте небольшими кусочками.
2. Яблоки помойте, удалите с них кожицу, вырежьте сердцевину и нарежьте тонкой соломкой.
3. Груши очистите и нарежьте кубиками.
4. Выложите подготовленные ингредиенты на блюдо и залейте их йогуртом, смешанным с медом.

СЛОЕНЫЙ САЛАТ ИЗ КИВИ, БАНАНОВ И МАНДАРИНОВ

Требуется

- 4 киви,
- 2 банана,
- 5 мандаринов,
- 3 столовые ложки жидкого меда.

Способ приготовления

1. Киви очистите и нарежьте кружочками.
2. С мандаринов снимите кожуру, разделите на дольки, снимите с каждой кожицу и нарежьте кусочками.
3. Бананы очистите и нарежьте кружочками.
4. Выложите на плоское блюдо слой бананов, полейте их медом, сверху поместите мандарины и снова полейте медом. Последним слоем выложите киви и полейте их медом. Оставьте салат на 30 минут и затем подайте на стол.

САЛАТ ИЗ ДЫНИ С АПЕЛЬСИНОВЫМ СОКОМ

Требуется

- 300 г дыни,
- 3 апельсина,
- 3 киви,
- 2 столовые ложки сахарной пудры.

Способ приготовления

1. С киви снимите кожицу и нарежьте тонкими ломтиками.
2. Дыню нарежьте мелкими кубиками.
3. Выложите киви и дыню в салатник, посыпьте их сахарной пудрой и перемешайте.
4. Из апельсинов выжмите сок и полейте им салат.

САЛАТ ИЗ БАНАНОВ СО СЛИВКАМИ

Требуется

- 3 банана,
- 3 апельсина,
- 2 кисло-сладких яблока,

- 3–4 столовые ложки сахарного песка,
1 стакан жирных сливок.

Способ приготовления

1. Бананы очистите и нарежьте ломтиками.
2. С апельсинов срежьте кожуру, разделите на дольки, снимите с них кожицу и нарежьте кусочками.
3. Яблоки очистите, разрежьте пополам, удалите сердцевину и нарежьте тонкой соломкой.
4. Выложите на блюдо слоями сначала бананы, затем яблоки, а на них — апельсины.
5. Смешайте сливки с сахаром, тщательно разотрите и залейте фрукты.

САЛАТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ЯБЛОКАМИ И ИЗЮМОМ

Требуется

- 20 штук чернослива,
3 сладких яблока,
50 г изюма,
100 г сахарного песка,
150 г сметаны.

Способ приготовления

1. Чернослив залейте горячей водой и оставьте на 40 минут. Затем удалите из него косточки и мелко нарежьте.
2. Изюм ошпарьте кипятком, чтобы он размягчился, и выложите в салатник вместе с черносливом.
3. Яблоки помойте, срежьте с них кожицу, удалите сердцевину, нарежьте тонкой соломкой и добавьте к сухофруктам.
4. Соедините сметану с сахарным песком, тщательно разотрите и полейте салат.

САЛАТ ИЗ ЯГОД СО СМЕТАНОЙ

Требуется

150 г малины,
150 г клубники,
100 г ежевики,
100 г сметаны,
100 г сахара.

Способ приготовления

1. Малину и ежевику переберите и вымойте под проточной водой.
2. У клубники удалите чашелистики, помойте ее и выложите в салатник вместе с малиной и ежевикой.
3. Сметану соедините с сахаром, тщательно разотрите и полейте ею ягоды. Поставьте салат в холодильник на 20–30 минут, а затем подайте на стол.

САЛАТ ИЗ ПЕРСИКОВ С АБРИКОСАМИ

Требуется

3 персика,
5 абрикосов,
2 сладких яблока,
2 груши,
3–4 столовые ложки жидкого меда.

Способ приготовления

1. Персики и абрикосы помойте, снимите с них кожицу и нарежьте мелкими кусочками.
2. С яблок и груш удалите кожицу, вырежьте сердцевину и нарежьте их кубиками.
3. Выложите подготовленные ингредиенты в салатник и полейте медом.

САЛАТЫ

ИЗ ГРИБОВ

САЛАТ ИЗ МАРИНОВАННЫХ ШАМПИНЬОНОВ И СВИНОГО ЯЗЫКА

Требуется

300 г маринованных шампиньонов,
300 г свиного языка,
150 г куриного мяса,
1 головка репчатого лука,
100 г майонеза,
зелень укропа и петрушки,
соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Свиной язык тщательно вымойте, опустите в холодную подсоленную воду и отварите. Готовый язык выложите в дуршлаг и поместите под холодную воду. Затем снимите с него кожу и нарежьте тонкими ломтиками.
2. Мясо курицы залейте холодной водой, посолите и отварите. Затем остудите и мелко нарежьте.
3. Шампиньоны нарежьте тонкими пластинками.
4. Репчатый лук очистите, помойте и нарежьте полукольцами.
5. Зелень укропа и петрушки помойте и измельчите.
6. Выложите подготовленные ингредиенты в салатник, заправьте майонезом и перемешайте.

САЛАТ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ С ГОВЯДИНОЙ

Требуется

400 г шампиньонов,
200 г говядины,
2–3 соленых огурца,
1 головка репчатого лука,
3–4 столовые ложки растительного масла,
1 столовая ложка сливочного масла,
зеленый лук,
соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Шампиньоны тщательно промойте под проточной водой и отварите в подсоленной воде. Вареные грибы нарежьте тонкими пластинками, выложите на сковороду со сливочным маслом и обжарьте до золотистого цвета.
2. Говядину залейте холодной водой, посолите, отварите и мелко нарежьте.
3. Репчатый лук очистите и измельчите.
4. С огурцов удалите кожицу и нарежьте их кубиками.
5. Зеленый лук помойте и нарубите.
6. Выложите в салатник грибы, говядину, репчатый лук и огурцы, заправьте их растительным маслом и украсьте зеленым луком.

САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ГРИБОВ С ОГУРЦАМИ И ЯЙЦАМИ

Требуется

150 г соленых грибов,
3 огурца,
3 яйца,

100 г томатного сока,
зелень укропа,
соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Грибы нарежьте тонкими пластинками.
2. Яйца сварите, остудите, очистите и нарежьте кубиками.
3. Огурцы очистите и нарежьте тонкими ломтиками.
4. Зелень укропа измельчите.
5. Выложите в салатник грибы, яйца, огурцы и зелень, посолите и заправьте томатным соком.

САЛАТ ИЗ ГРИБОВ СО СМЕТАНОЙ

Требуется

500 г грибов,
80 г сметаны,
50 г сыра твердых сортов,
50 г сливочного масла,
зелень петрушки и укропа,
соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Грибы тщательно вымойте под проточной водой, а затем отварите в подсоленной воде. Нарежьте вареные грибы ломтиками, выложите их на сковороду со сливочным маслом, обжарьте до образования золотистой корочки и остудите.
2. Сыр натрите на крупной терке.
3. Зелень петрушки и укропа помойте и измельчите.
4. Выложите грибы в салатник, полейте их сметаной, смешанной с зеленью, и посыпьте сыром.

САЛАТ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ С ВЕТЧИНОЙ

Требуется

400 г шампиньонов,
150 г ветчины,
1 яйцо,
70 г сливочного масла,
70 г майонеза,
1 чайная ложка лимонного сока,
1 чайная ложка сахара,
зелень укропа и петрушки,
соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Шампиньоны тщательно промойте под проточной водой, опустите в подсоленную воду и отварите. Затем воду слейте, а грибы нарежьте тонкими пластинками, выложите на сковороду со сливочным маслом, обжарьте до золотистого цвета и остудите.

2. Яйцо отварите вкрутую, очистите и нарежьте кружочками.

3. Ветчину нарежьте тонкой соломкой и выложите ее вместе с грибами в салатник.

4. Зелень помойте и измельчите.

5. Смешайте майонез с лимонным соком, сахаром и солью и разотрите. Полученной заправкой полейте салат и украсьте его кружочками яйца и зеленью.

САЛАТ ИЗ СУХИХ ГРИБОВ С СЕЛЬДЬЮ

Требуется

100 г сухих грибов,
1 малосольная сельдь,
2 клубня картофеля,

- 1 головка репчатого лука,
- 1 стакан молока,
- 100 г майонеза,
- зелень укропа и петрушки.

Способ приготовления

1. Грибы залейте теплой водой и оставьте на 2 часа. Затем опустите их в подсоленную воду, отварите и мелко нарежьте.

2. С сельди снимите кожу, выпотрошите ее, отделите филе, залейте его молоком и оставьте на 2 часа. По прошествии указанного времени выложите сельдь на салфетку, промокните и нарежьте тонкими ломтиками.

3. Картофель отварите в подсоленной воде, остудите, очистите и нарежьте кубиками.

4. Репчатый лук очистите, помойте и мелко нарежьте. Зелень укропа и петрушки помойте и нарубите.

5. Выложите подготовленные ингредиенты в салатник, полейте майонезом и перемешайте.

САЛАТ ИЗ ШАМПИньОНОВ С МОРКОВЬЮ

Требуется

- 150 г маринованных шампиньонов,
- 1 морковь,
- 150 г белокочанной капусты,
- 2 зубчика чеснока,
- 2 столовые ложки растительного масла,
- зелень укропа и петрушки,
- 1 столовая ложка лимонного сока.

Способ приготовления

1. Маринованные грибы нарежьте тонкими ломтиками.

2. Капусту нарежьте соломкой.
3. Чеснок очистите и натрите на мелкой терке.
4. Зелень помойте под проточной водой и мелко нарежьте.
5. Морковь очистите и натрите на крупной терке.
6. Приготовьте заправку: соедините растительное масло с лимонным соком и перемешайте.
- 7 Выложите подготовленные ингредиенты в салатник и полейте их заправкой.

САЛАТ ИЗ СУШЕНЫХ ГРИБОВ СО СВЕКЛОЙ

Требуется

10 сушеных грибов,
2 небольшие свеклы,
1 головка репчатого лука,
2–3 столовые ложки растительного масла,
30 г сливочного масла,
зелень укропа и петрушки,
несколько листиков салата,
соль по вкусу.

Способ приготовления

- 1 Грибы залейте холодной водой и вымачивайте 3 часа. Затем воду слейте, залейте грибы чистой водой и отварите. Готовые грибы остудите и мелко нарежьте.
2. Свеклу сварите, остудите, очистите и нарежьте кубиками или натрите на крупной терке.
3. Репчатый лук очистите, мелко нарежьте, выложите на сковороду со сливочным маслом и обжарьте до золотистого цвета.
4. Зелень укропа и петрушки вымойте под проточной водой и измельчите.

5. Листья салата поместите на плоское блюдо, выложите на них подготовленные ингредиенты, посолите и полейте растительным маслом.

САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ГРИБОВ И КАРТОФЕЛЯ

Требуется

250 г соленых грибов,
2 моркови,
2 клубня картофеля,
1 головка репчатого лука,
100 г майонеза,
зелень укропа и петрушки.

Способ приготовления

1. Картофель отварите, остудите, очистите и нарежьте мелкими кубиками.
2. Грибы нарежьте тонкими пластинками.
3. Репчатый лук очистите и измельчите.
4. Морковь отварите, остудите, очистите и нарежьте тонкой соломкой.
5. Зелень помойте под проточной водой и измельчите.
6. Выложите подготовленные ингредиенты в салатник, полейте их майонезом и украсьте зеленью.

САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ШАМПИНЬОНОВ С КУРИЦЕЙ

Требуется

200 г соленых шампиньонов,
150 г курицы,
2 яйца,
100 г макарон,

2 помидора,
100 г майонеза,
зелень укропа и петрушки,
соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Курицу залейте холодной водой, посолите и отварите. Затем остудите ее и нарежьте мелкими кусочками.

2. Шампиньоны промойте под проточной водой и нарежьте тонкими пластинками.

3. Яйца сварите вкрутую, очистите и нарежьте кубиками.

4. Макароны отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, остудите и нарежьте.

5. Помидоры ошпарьте крутым кипятком, снимите с них кожицу и измельчите.

6. Зелень укропа и петрушки помойте и мелко нарежьте.

7. Выложите в салатник курицу, шампиньоны, яйца, макароны, помидоры и зелень, заправьте их майонезом и перемешайте.

САЛАТ ИЗ ЛИСИЧЕК С ПОМИДОРАМИ

Требуется

500 г лисичек,
2 помидора,
1 головка репчатого лука,
2 яйца,
50 г сливочного масла,
100 г сметаны,
зелень петрушки и укропа,
соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Грибы тщательно промойте под проточной водой, опустите в подсоленную воду и варите в течение 10 минут. Затем воду слейте, а лисички остудите.

2. Репчатый лук мелко нарежьте, выложите его на сковороду со сливочным маслом и обжарьте до золотистого цвета.

3. Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите и измельчите.

4. Помидоры ошпарьте крутым кипятком, удалите с них кожицу и нарежьте мелкими кубиками.

5. Зелень укропа и петрушки помойте и нарубите.

6. Выложите подготовленные ингредиенты в салатник, посолите и полейте их сметаной.

ВИНЕГРЕТ С СОЛЕННЫМИ ГРИБАМИ И ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ

Требуется

150 г грибов,

1 свекла,

3 клубня картофеля,

1 морковь,

1 головка репчатого лука,

80 г квашеной капусты,

80 г консервированного зеленого горошка,

1 чайная ложка сахара,

3–4 столовые ложки растительного масла,

соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Грибы нарежьте тонкими пластинками.

2. Свеклу отварите, остудите, удалите с нее кожицу и нарежьте кубиками.

3. Репчатый лук измельчите.

4. Картофель отварите в мундире, очистите и мелко нарежьте.

5. Морковь отварите, очистите и нарежьте тонкой соломкой.

6. Квашеную капусту отожмите и выложите в салатник вместе с консервированным зеленым горошком, картофелем, свеклой, грибами, морковью и луком.

7. Смешайте растительное масло с небольшим количеством жидкости из-под зеленого горошка, добавьте сахар и соль и полейте получившейся заправкой винегрет.

ВИНЕГРЕТ С СОЛЕНЫМИ ГРИБАМИ И МОЧЕНЫМИ ЯБЛОКАМИ

Требуется

80 г соленых грибов,

2 небольших соленых огурца,

3 клубня картофеля,

100 г квашеной капусты,

2 моркови,

2 моченых яблока,

1 свекла,

1 чайная ложка горчицы,

1 столовая ложка 3%-ного уксуса,

4 столовые ложки растительного масла,

зелень укропа,

сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Морковь и свеклу, не очищая, отварите в подсоленной воде. Затем остудите овощи, очистите и нарежьте кубиками.

2. Грибы нарежьте тонкими пластиками.
3. Картофель отварите в подсоленной воде, остудите, очистите и мелко нарежьте.
4. Моченые яблоки очистите и измельчите.
5. С огурцов удалите кожицу и нарежьте их кубиками.
6. Капусту отожмите и положите ее в салатник вместе с подготовленными ингредиентами.
7. Приготовьте заправку: растительное масло, уксус, горчицу, сахар и соль смешайте и разотрите. Полейте ею салат.
8. Укроп измельчите и украсьте винегрет.

САЛАТЫ ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ

Требуется

1 малосольная жирная сельдь,
1 крупная луковица,
3 клубня картофеля,
3 столовые ложки растительного масла,
1 чайная ложка 3%-ного уксуса,
зелень укропа,
несколько листиков салата.

Способ приготовления

1. С сельди снимите кожу, удалите внутренности, отделите филе и мелко нарежьте.
2. Картофель сварите в мундире, остудите, очистите и нарежьте кубиками.
3. Репчатый лук измельчите.
4. Зелень укропа помойте под проточной водой.
5. Приготовьте заправку: соедините растительное масло с уксусом и перемешайте.
6. На плоское блюдо выложите листья салата, а на них — кусочки сельди, кубики картофеля и лук. Полейте салат заправкой и украсьте его веточками укропа.

САЛАТ ИЗ СОМА С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ

Требуется

400 г филе сома,
1 соленый огурец,
200 г белокочанной капусты,
1 головка репчатого лука,
30 г зеленого лука,
3 столовые ложки растительного масла,
2 чайные ложки лимонного сока,
соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Филе рыбы помойте, залейте холодной водой, отварите, остудите и нарежьте небольшими кусочками.

2. С огурца удалите кожицу и нарежьте его кубиками.

3. Капусту нашинкуйте, слегка посолите и помните руками, чтобы она стала мягкой.

4. Репчатый лук очистите, помойте, нарежьте полукольцами, залейте горячей водой и оставьте на 3–5 минут, чтобы вышла горечь.

5. Зеленый лук помойте и измельчите.

6. Приготовьте заправку: смешайте лимонный сок с растительным маслом, добавьте соль и разотрите.

7. Выложите в салатник все ингредиенты и полейте их заправкой.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ ТРЕСКИ С ЯЙЦОМ

Требуется

1 банка консервированной печени трески,
1 яйцо,
1 сладкий перец,

- 1 головка репчатого лука,
- 1 чайная ложка сахара,
- 1 столовая ложка 3%-ного уксуса,
- 70 г майонеза.

Способ приготовления

1. Репчатый лук очистите, нарежьте кольцами, посыпьте сахаром, полейте уксусом и оставьте на 30 минут.
2. Печень трески выложите на тарелку и разомните с помощью вилки до однородной консистенции.
3. У сладкого перца удалите семена и измельчите его.
4. Яйцо сварите вкрутую, остудите, очистите и нарежьте его кубиками.
5. Выложите подготовленные ингредиенты в салатник и полейте майонезом.

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

Требуется

- 500 г кальмаров,
- 200 г квашеной капусты,
- 30 г зеленого лука,
- 3 столовые ложки растительного масла,
- 1 столовая ложка сахара,
- зелень укропа и петрушки,
- соль по вкусу.

Способ приготовления

1. С кальмаров снимите пленку, удалите внутренности и хрящевой стержень, опустите в кипящую воду, отварите и нарежьте тонкими полосками.
2. Квашеную капусту выложите в дуршлаг, обдайте кипятком и отожмите.

3. Зеленый лук и зелень укропа и петрушки помойте под проточной водой и измельчите.

4. Соедините растительное масло с сахаром и солью, разотрите и оставьте на 20 минут, чтобы сахар и соль полностью растворились.

5. Выложите в салатник кальмары, капусту, лук, зелень, полейте их заправкой и перемешайте.

САЛАТ ИЗ КРАБОВОГО МЯСА С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

Требуется

- 1 упаковка крабового мяса,
- 300 г цветной капусты,
- 3 помидора,
- 2–3 столовые ложки консервированного зеленого горошка,
- 1 столовая ложка уксуса,
- 4 столовые ложки растительного масла,
- зелень укропа,
- соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Цветную капусту помойте, разберите на соцветия, опустите их в кипящую подсоленную воду и отварите.

2. С помидоров удалите кожицу, предварительно обдав их кипятком, и мелко нарежьте.

3. Крабовое мясо нарежьте небольшими кусочками

4. Зелень укропа помойте и измельчите.

5. Соедините растительное масло с уксусом и солью и перемешайте, чтобы соль растворилась.

6. Выложите в салатник консервированный зеленый горошек, цветную капусту, помидоры, крабовое мясо и укроп и полейте их заправкой.

САЛАТ С МОРЕПРОДУКТАМИ И РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ

Требуется

- 4 кальмара,
- 1 упаковка крабовых палочек,
- 70 г консервированной морской капусты,
- 1 головка репчатого лука,
- 2 моркови,
- 100 г майонеза,
- соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Подготовьте кальмары: снимите с них пленку, удалите внутренности и хрящевой стержень, опустите их в кипящую подсоленную воду и варите около 15 минут. Затем остудите и нарежьте тонкой соломкой.

2. Крабовые палочки нарежьте кружочками.

3. Репчатый лук очистите и измельчите.

4. Морковь отварите, остудите, очистите и нарежьте кубиками.

5. Выложите в салатник кальмары, крабовые палочки, морковь, лук и морскую капусту, слегка посолите и заправьте салат майонезом.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С ВЕТЧИНОЙ И ЯЙЦАМИ

Требуется

- 1 соленая сельдь,
- 150 г ветчины,
- 2 яйца,
- 1 головка репчатого лука,
- 1 сладкий перец,
- 1 соленый огурец,
- 1 чайная ложка сока лимона,

1 столовая ложка томатного сока,
100 г сметаны,
зелень укропа и петрушки.

Способ приготовления

1. С сельди снимите кожу, выпотрошите ее, отделите филе и мелко нарежьте.
2. Ветчину нарежьте тонкой соломкой.
3. Перец помойте, разрежьте пополам, удалите семена и мелко нарежьте.
4. Репчатый лук очистите, помойте, измельчите и сбрызните соком лимона.
5. Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите и нарежьте кубиками.
6. С огурца срежьте кожицу и измельчите его.
7. Выложите в салатницу подготовленные ингредиенты, заправьте их сметаной, смешанной с томатным соком, и перемешайте.
8. Зелень помойте, мелко нарежьте и украсьте ею салат.

САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ РЫБЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

Требуется

300 г филе любой морской рыбы,
2 клубня картофеля,
2 помидора,
1 огурец,
100 г соцветий цветной капусты,
50 г консервированного зеленого горошка,
100 г растительного масла,
1 столовая ложка уксуса,
соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Филе морской рыбы залейте небольшим количеством холодной воды, добавьте соль и отварите. Готовую рыбу достаньте из бульона, остудите и мелко нарежьте.

2. В кипящий рыбный бульон опустите соцветия цветной капусты и отварите.

3. Помидоры ошпарьте крутым кипятком, снимите с них кожицу и мелко нарежьте.

4. Картофель отварите, остудите, очистите и нарежьте мелкими кубиками.

5. Огурец очистите и нарежьте тонкой соломкой.

6. Приготовьте заправку: уксус соедините с растительным маслом и перемешайте.

7. Выложите в салатник рыбу, консервированный зеленый горошек, цветную капусту, помидоры, огурец и картофель, слегка посолите и полейте заправкой.

САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ**Требуется**

200 г консервированной морской капусты,

1 яйцо,

1 морковь,

1 головка репчатого лука,

1 соленый огурец,

1 чайная ложка лимонного сока,

3 столовые ложки растительного масла,

зелень укропа и петрушки,

соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Яйцо сварите вкрутую, остудите, очистите и нарежьте кубиками.

2. Морковь очистите, отварите в подсоленной воде и нарежьте тонкой соломкой.

3. Репчатый лук очистите и мелко нарежьте.

4. С огурца удалите кожицу и нарежьте его небольшими кубиками.

5. Зелень укропа и петрушки вымойте под проточной водой и нарубите.

6. Приготовьте заправку: соедините растительное масло с лимонным соком и солью и перемешайте.

7. Выложите в салатник консервированную морскую капусту, яйцо, морковь, огурец, лук и зелень и полейте заправкой.

СЛОЕНЫЙ САЛАТ ИЗ МИНТАЯ

Требуется

500 г минтая,

2 стакана молока,

2 головки репчатого лука,

2 моркови,

3 столовые ложки майонеза,

1 столовая ложка растительного масла,

зелень укропа и петрушки,

соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Рыбу помойте под проточной водой и нарежьте кусками.

2. Молоко налейте в кастрюлю, выложите в нее минтай, посолите и варите 15–20 минут. Затем остудите рыбу, не вынимая ее из молока. Готовую рыбу выложите на плоское блюдо, отделите мясо от кожи и костей, нарежьте его кусочками и разложите ровным слоем. Полейте слой рыбы майонезом.

3. Морковь очистите, отварите в подсоленной воде, остудите, натрите на крупной терке и выложите ее на рыбу ровным слоем.

4. Репчатый лук очистите, нарежьте кольцами, выложите на сковороду с растительным маслом и обжарьте до золотистого цвета. Остудите его и выложите на морковь.

5. Зелень петрушки и укропа помойте, мелко нарежьте и украсьте ею готовый салат.

САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК И РИСА

Требуется

300 г креветок,

100 г риса,

1 сладкое яблоко,

7 штук чернослива,

1 чайная ложка сока лимона,

100 г майонеза,

соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Креветки помойте под проточной водой, залейте их холодной водой, посолите и отварите. Готовые креветки остудите, очистите, мелко нарежьте и сбрызните соком лимона.

2. Чернослив залейте теплой водой и оставьте на 45 минут. Затем удалите из него косточки и измельчите.

3. Яблоко очистите от кожицы, разрежьте пополам, удалите сердцевину и натрите на крупной терке.

4. Рис переберите, помойте, отварите и остудите.

5. Выложите в салатник рис, креветки, чернослив, яблоко, заправьте майонезом и перемешайте.

ВИНЕГРЕТ С МИДИЯМИ И СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ

Требуется

500 г мидий,
2 соленых огурца,
3 клубня картофеля,
100 г квашеной капусты,
2 свеклы,
2 моркови,
1 головка репчатого лука,
1 столовая ложка 3%-ного уксуса,
2 столовые ложки растительного масла,
1 чайная ложка сахара,
зелень укропа и петрушки,
соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Мидии помойте под проточной водой, залейте их небольшим количеством воды и варите около 20 минут. Затем остудите их и мелко нарежьте.

2. Свеклу, морковь и картофель отварите, очистите и нарежьте кубиками.

3. С соленых огурцов удалите кожицу и мелко их нарежьте.

4. Репчатый лук очистите и измельчите.

5. Приготовьте заправку: соедините растительное масло с уксусом и сахаром и перемешайте.

6. Выложите в салатник квашеную капусту (предварительно отжав ее), картофель, свеклу, морковь, мидии, лук, огурцы, посолите, полейте заправкой и перемешайте.

7. Зелень укропа и петрушки помойте, измельчите и украсьте ею винегрет.

САЛАТЫ

ИЗ МЯСА

САЛАТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СЫРОМ

Требуется

400 г говядины,
100 г сыра твердых сортов,
1 яйцо,
2 головки репчатого лука,
50 г сливочного масла,
100 г майонеза,
зелень укропа и петрушки,
соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Говядину залейте холодной водой, посолите и отварите. Затем остудите и нарежьте мелкими кусочками.
2. Репчатый лук очистите, мелко нарежьте, выложите на сковороду со сливочным маслом и обжарьте до золотистого цвета.
3. Яйцо сварите вкрутую, остудите, очистите и нарежьте кубиками.
4. Сыр натрите на крупной терке.
5. Зелень укропа и петрушки помойте и измельчите.
6. Выложите подготовленные ингредиенты в салатник, посолите, полейте майонезом и перемешайте.

САЛАТ ИЗ КОЛБАСЫ С ЯЙЦАМИ И КУКУРУЗОЙ

Требуется

250 г вареной колбасы без жира,
100 г консервированной кукурузы,
1 огурец,
2 яйца,
1 головка репчатого лука,
зелень укропа и петрушки,
100 г майонеза,
соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Колбасу нарежьте кубиками.
2. С огурца удалите кожицу и мелко нарежьте его.
3. Яйца сварите вкрутую, очистите и измельчите.
4. Зелень укропа и петрушки помойте и мелко нарежьте.
5. Репчатый лук очистите и измельчите.
6. Выложите в салатник колбасу, консервированную кукурузу, лук, яйца, зелень, огурец, посолите, заправьте майонезом и перемешайте.

САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ЯЙЦАМИ

Требуется

400 г курицы,
2 моркови,
2 головки репчатого лука,
3 клубня картофеля,
2 яйца,
1 кисло-сладкое яблоко,
1 соленый огурец,
100 г консервированного зеленого горошка,

100 г майонеза,
зелень укропа и петрушки,
соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Мясо курицы помойте, залейте холодной водой, посолите и отварите. Готовое мясо остудите и нарежьте небольшими кусочками.
2. Репчатый лук очистите и измельчите.
3. Картофель отварите в мундире, остудите, очистите и нарежьте кубиками.
4. С огурца удалите кожицу и измельчите его.
5. Морковь очистите, помойте, залейте холодной водой, посолите и отварите. Готовую морковь остудите и нарежьте кружочками.
6. Яйца сварите вкрутую, очистите и нарежьте кубиками.
7. С яблока удалите кожицу, вырежьте сердцевину и нарежьте его тонкой соломкой.
8. Зелень укропа и петрушки помойте и нарубите.
9. В салатник выложите консервированный зеленый горошек, курицу, огурец, картофель, морковь, яйца, яблоко, лук, зелень, посолите, полейте их майонезом и перемешайте.

САЛАТ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С ПОМИДОРАМИ

Требуется

400 г телятины,
2 головки репчатого лука,
2 помидора,
2 яйца,
150 г майонеза,
несколько листиков салата,

зелень укропа и петрушки,
соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Телятину залейте холодной водой, добавьте соль и отварите. Готовое мясо остудите, мелко нарежьте, полейте небольшим количеством майонеза и поставьте в холодное место на 40 минут.

2. Репчатый лук очистите, нарежьте полукольцами, залейте горячей водой и оставьте на 5 минут, чтобы вышла горечь.

3. Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите и нарежьте кубиками.

4. Зелень укропа и петрушки помойте и измельчите.

5. Помидоры обдайте крутым кипятком, снимите с них кожицу и мелко нарежьте.

6. На плоское блюдо выложите листья салата, а на них — подготовленные ингредиенты. Посолите их и полейте майонезом.

САЛАТ ИЗ ЯЗЫКА И ОКОРОКА С ЯЙЦАМИ

Требуется

150 г говяжьего языка,
150 г окорока,
150 г говядины,
2 яйца,
1 соленый огурец,
1 клубень картофеля,
100 г майонеза,
несколько листиков салата,
зелень укропа и петрушки,
соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Говяжий язык тщательно промойте, залейте холодной водой, посолите и отварите. Готовый язык поместите в холодную воду, а затем снимите с него кожу и нарежьте тонкими ломтиками.

2. Окорок нарежьте небольшими кусочками.

3. Говядину помойте, опустите в холодную воду, добавьте соль и отварите. Затем остудите мясо и мелко нарежьте.

4. Яйца сварите вкрутую, очистите и измельчите.

5. Картофель отварите, очистите и нарежьте кубиками.

6. С огурца удалите кожицу и измельчите его.

7. Зелень укропа и петрушки помойте и нарубите.

8. Листья салата помойте, выложите их на плоское блюдо, поместите на них подготовленные ингредиенты и полейте майонезом.

**САЛАТ ИЗ ВЕТЧИНЫ
С КОНСЕРВИРОВАННОЙ ФАСОЛЬЮ****Требуется**

300 г ветчины,

1 банка консервированной фасоли,

100 г сыра твердых сортов,

1 головка репчатого лука,

1 помидор,

100 г майонеза,

зелень укропа и петрушки,

соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Сыр натрите на крупной терке.

2. Ветчину нарежьте мелкими кусочками.

3. Репчатый лук очистите и измельчите.

4. Помидор обдайте крутым кипятком, снимите с него кожицу и нарежьте ломтиками.

5. Зелень укропа и петрушки помойте и измельчите.

6. Выложите в салатник консервированную фасоль, помидор, сыр, ветчину, лук и зелень, полейте майонезом, посолите и перемешайте.

САЛАТ ИЗ СВИНИНЫ И СОЛЕННЫХ ШАМПИНЬОНОВ

Требуется

200 г свинины,

100 соленых шампиньонов,

2 помидора,

1 головка репчатого лука,

2 клубня картофеля,

100 г майонеза,

зелень укропа и петрушки,

соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Свинину помойте, залейте холодной водой, добавьте соль и отварите. Готовое мясо остудите и нарежьте небольшими кубиками.

2. Репчатый лук очистите и измельчите.

3. Картофель отварите в мундире, остудите, очистите и мелко нарежьте.

4. Помидоры обдайте крутым кипятком, снимите с них кожицу и нарежьте ломтиками.

5. Шампиньоны нарежьте тонкими пластинками.

6. Зелень укропа и петрушки помойте и нарубите.

7. Выложите в салатник подготовленные ингредиенты, посолите и заправьте майонезом.

САЛАТ ИЗ МЯСА КРОЛИКА С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ**Требуется**

400 г мяса кролика,
3 сладких перца,
100 г риса,
100 г зеленого горошка,
2 столовые ложки растительного масла,
2 чайные ложки 3%-ного уксуса,
1 чайная ложка горчицы,
зелень кинзы,
соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Мясо кролика помойте, залейте холодной водой, посолите и отварите. Готовое мясо остудите и мелко нарежьте.

2. Рис переберите, помойте, залейте холодной водой, отварите, откиньте на сито, чтобы стекла вода.

3. Зеленый горошек отварите в подсоленной воде.

4. Сладкий перец помойте, разрежьте его пополам, удалите семена и измельчите.

5. Зелень кинзы помойте и мелко нарежьте.

6. Приготовьте заправку: соедините растительное масло с уксусом, горчицей и солью и тщательно перемешайте.

7. Выложите в салатник мясо кролика, зеленый горошек, перец, рис и кинзу и полейте заправкой.

САЛАТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ**Требуется**

150 г говядины,
1 редька,

1 яйцо,
1 головка репчатого лука,
100 г майонеза,
1 столовая ложка растительного масла,
зелень укропа и петрушки,
соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Говядину залейте холодной водой, добавьте соль и отварите. Затем остудите мясо и нарежьте его мелкими кусочками.

2. Редьку очистите и натрите на крупной терке.

3. Репчатый лук мелко нарежьте, выложите его на сковороду с растительным маслом и обжарьте до золотистого цвета.

4. Зелень укропа и петрушки помойте и измельчите.

5. Выложите подготовленные ингредиенты в салатник, заправьте их майонезом и перемешайте.

САЛАТ ИЗ ВЕТЧИНЫ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ И ПОМИДОРАМИ

Требуется

200 г ветчины,
150 г зеленого лука,
2 помидора,
50 г сыра твердых сортов,
1 чайная ложка горчицы,
4 столовые ложки растительного масла,
2 чайные ложки 3%-ного уксуса,
1 яйцо,
зелень укропа и петрушки,
соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Ветчину нарежьте мелкими кубиками.
2. Зеленый лук и зелень укропа и петрушки помойте под проточной водой и измельчите.
3. Помидоры обдайте крутым кипятком, снимите с них кожицу и мелко нарежьте.
4. Яйцо сварите вкрутую, остудите, очистите. Желток разомните вилкой (он будет нужен для украшения салата), а белок мелко нарежьте.
5. Сыр натрите на крупной терке.
6. Приготовьте заправку: смешайте горчицу, растительное масло и уксус и тщательно разотрите.
7. Выложите в салатник ветчину, зелень и зеленый лук, белок яйца и помидоры, посолите, полейте заправкой и перемешайте. Украсьте салат тертым сыром и яичным желтком.

САЛАТ ИЗ СВИНЫХ ПОЧЕК С ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ**Требуется**

400 г свиных почек,
2–3 огурца,
2 головки репчатого лука,
2 зубчика чеснока,
зелень укропа и петрушки,
100 г майонеза,
1 чайная ложка 3%-ного уксуса,
соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Почки помойте под проточной водой, нарежьте крупными кусочками, залейте холодной водой, посолите, доведите до кипения и варите 1–2 минуты. Затем воду слейте, почки ополосните холодной водой, опустите

их в свежую подсоленную воду и варите около 1 часа. Готовые почки остудите и нарежьте мелкими кусочками.

2. С огурцов удалите кожицу и нарежьте их кубиками.

3. Репчатый лук очистите и измельчите, чеснок очистите и пропустите через чеснокодавилку.

4. Зелень укропа и петрушки помойте и мелко нарежьте.

5. Приготовьте заправку: смешайте майонез с уксусом и чесноком.

6. Выложите в салатник почки, огурцы, репчатый лук, полейте их заправкой и украсьте салат зеленью укропа и петрушки.

САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С ШАМПИНЬОНАМИ И СЫРОМ

Требуется

400 г куриного мяса,

200 г сыра твердых сортов,

100 г маринованных шампиньонов,

2 головки репчатого лука,

2 зубчика чеснока,

100 г майонеза,

1 чайная ложка 3%-ного уксуса,

2 столовые ложки растительного масла,

зелень укропа и петрушки,

соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Куриное мясо помойте, нарежьте небольшими кусочками, выложите на сковороду с растительным маслом, посолите и жарьте до готовности.

2. Маринованные шампиньоны нарежьте тонкими пластинками.

3. Репчатый лук очистите, помойте, нарежьте полукольцами, залейте горячей водой (чтобы вышла горечь) и оставьте на 3–5 минут.

4. Чеснок очистите и пропустите через чеснокодавилку.

5. Сыр натрите на крупной терке.

6. Зелень укропа и петрушки помойте и мелко нарежьте.

7. Приготовьте заправку: смешайте майонез, чеснок и уксус.

8. Выложите в салатник подготовленные ингредиенты и полейте их заправкой.

САЛАТ ИЗ КУРИНОЙ ПЕЧЕНКИ С СЫРОМ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

Требуется

400 г куриной печени,
1 сладкий перец,
150 г сыра твердых сортов,
70 г сливочного масла,
1 головка репчатого лука,
100 г майонеза,
зелень укропа и петрушки,
перец и соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Куриную печеньку помойте, выложите на сковороду со сливочным маслом, посолите, поперчите и обжарьте. Готовую печеньку остудите и нарежьте.

2. Сладкий перец помойте, разрежьте пополам, удалите семена и мелко нарежьте.

3. Репчатый лук очистите и измельчите.

4. Сыр нарежьте мелкими кубиками.

5. Зелень укропа и петрушки помойте и нарубите.
6. Выложите в салатник подготовленные ингредиенты, посолите, заправьте майонезом и перемешайте.

САЛАТ ИЗ ГОВЯЖЬЕГО ЯЗЫКА С КОРЕЙСКОЙ МОРКОВЬЮ

Требуется

400 г говяжьего языка,
150 г корейской моркови,
50 г консервированного зеленого горошка,
1 головка репчатого лука,
2 кисло-сладких яблока,
3 яйца,
100 г майонеза,
зелень укропа и петрушки,
соль по вкусу.

Способ приготовления

1. Говяжий язык тщательно помойте, залейте холодной водой, посолите и отварите. Достаньте его из кастрюли и опустите в холодную воду. Затем снимите с языка кожу и нарежьте его небольшими кусочками.
2. Яйца сварите вкрутую, очистите и нарежьте полукружиями.
3. Репчатый лук очистите и измельчите.
4. С яблок удалите кожицу, вырежьте сердцевину и нарежьте тонкой соломкой.
5. Зелень укропа и петрушки помойте и нарубите.
6. В салатник выложите корейскую морковь, язык, репчатый лук, яблоки, яйца, полейте майонезом и украсьте салат консервированным зеленым горошком и зеленью.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
САЛАТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ	4
Салат из брюссельской капусты	
с грушами и яблоками	4
Слоеный салат с яйцами и луком	5
Салат из помидоров с острым сыром	5
Салат из картофеля с яблоками	6
Салат из квашеной капусты	
с яйцами и сыром	7
Салат из бобов с помидорами и огурцами	7
Салат из свеклы и моркови	
с чесноком и черносливом	8
Салат из помидоров со сладким перцем	9
Салат из редиса с огурцами	
и зеленым луком	10
Салат из тыквы с грецкими	
орехами и медом	10
Салат из квашеной капусты	
с картофелем и луком	11
Салат из баклажанов	11
Салат из моркови с сельдереем	12
Салат из свеклы с ананасом	13
Салат из кабачка с чесноком и луком	14
Салат из фасоли с картофелем	
и морковью	14
Салат из савойской капусты	
с орехами и чесноком	15
Салат из консервированной	
фасоли с огурцами	16

Салат из белокочанной капусты с черносливом	16
Салат из черемши с яйцами и зеленью	17
Салат из консервированного зеленого горошка с яйцами	18
Винегрет с изюмом и зеленым горошком	19
Винегрет с солеными огурцами и яблоками ..	20
Винегрет со свежими огурцами и зеленым горошком	20
Винегрет с фасолью и солеными огурцами	21
САЛАТЫ ИЗ ФРУКТОВ И ЯГОД	23
Салат из груш со сливами	23
Слоеный салат из киви, бананов и мандаринов	23
Салат из дыни с апельсиновым соком	24
Салат из бананов со сливками	24
Салат из чернослива с яблоками и изюмом	25
Салат из ягод со сметаной	26
Салат из персиков с абрикосами	26
САЛАТЫ ИЗ ГРИБОВ	27
Салат из маринованных шампиньонов и свиного языка	27
Салат из шампиньонов с говядиной	28
Салат из соленых грибов с огурцами и яйцами	28
Салат из грибов со сметаной	29
Салат из шампиньонов с ветчиной	30
Салат из сухих грибов с сельдью	30
Салат из шампиньонов с морковью	31
Салат из сушеных грибов со свеклой	32
Салат из соленых грибов и картофеля	33

Салат из соленых шампиньонов с курицей . . .	33
Салат из лисичек с помидорами	34
Винегрет с солеными грибами и зеленым горошком	35
Винегрет с солеными грибами и мочеными яблоками	36

САЛАТЫ ИЗ РЫБЫ

И МОРЕПРОДУКТОВ	38
Салат из сельди с репчатым луком	38
Салат из сома с соленым огурцом	39
Салат из печени трески с яйцом	39
Салат из кальмаров с квашеной капустой . . .	40
Салат из крабового мяса с цветной капустой	41
Салат с морепродуктами и репчатым луком	42
Салат из сельди с ветчиной и яйцами	42
Салат из морской рыбы с картофелем и зеленым горошком	43
Салат из морской капусты с морковью	44
Слоеный салат из минтая	45
Салат из креветок и риса	46
Винегрет с мидиями и солеными огурцами	47

САЛАТЫ ИЗ МЯСА	48
Салат из говядины с сыром	48
Салат из колбасы с яйцами и кукурузой	49
Салат из курицы с картофелем и яйцами . . .	49
Салат из телятины с помидорами	50
Салат из языка и окорока с яйцами	51
Салат из ветчины с консервированной фасолью	52

Салат из свинины и соленых шампиньонов	53
Салат из мяса кролика с зеленым горошком	54
Салат из говядины с яйцом	54
Салат из ветчины с зеленым луком и помидорами	55
Салат из свиных почек с огурцами и зеленью	56
Салат из курицы с шампиньонами и сыром	57
Салат из куриной печени с сыром и сладким перцем	58
Салат из говяжьего языка с корейской морковью	59

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

По вопросам оптовой покупки книг
«Издательской группы АСТ» обращаться по адресу:
Звездный бульвар, дом 21, 7-й этаж
Тел. 615-43-38, 615-01-01, 615-55-13

Книги «Издательской группы АСТ» можно заказать по адресу:
107140, Москва, а/я 140, АСТ – «Книжки по почте»

Популярное издание

Трюхан Ольга Николаевна

100 ЛУЧШИХ РЕЦЕПТОВ САЛАТОВ

Редактор *Е.Н. Биркина*
Художественный редактор *О.Н. Адашкина*
Компьютерная верстка *Н.А. Кочетова*
Корректор *Л.Е. Маршутина*

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2,
953004 — научная и производственная литература

Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 77.99.60.953.Д.007027.06.07 от 20.06.2007 г.

ООО «Издательство АСТ»
141100, Россия, Московская область, г. Щелково, ул. Заречная, д. 96
Наши электронные адреса:
WWW.AST.RU E-mail: astpub@aha.ru

Литературно-художественное агентство «Абсолют-Юни»
410052, г. Саратов, Международный пр-д, 1, оф. 5
тел. 8 (8452) 67-76-73, 67-75-39
E-mail: absol@rol.ru

ОАО «Владимирская книжная типография»
600000, г. Владимир, Октябрьский проспект, д. 7
Качество печати соответствует качеству предоставленных диапозитивов

www.infanata.org

Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления только на локальном компьютере! Скачав файл, вы берёте на себя полную ответственность за его дальнейшее использование и распространение. Начиная загрузку, вы подтверждаете своё согласие с данными утверждениями! Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах, и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена! По вопросам приобретения печатной или электронной версии данной книги обращайтесь непосредственно к законным издателям, их представителям, либо в соответствующие организации торговли!

www.infanata.org