



Кулинария

**500 рецептов со всего света**

«ВЕЧЕ»

500 рецептов со всего света / «ВЕЧЕ», — (Кулинария)

Кухни разных стран отличаются большим разнообразием блюд. Перечислить их все, конечно же, невозможно. В данной книге собраны 500 наиболее популярных рецептов, которые придутся по душе даже самому утонченному ценителю кулинарии.

# Содержание

Введение	5
Глава 1. Русская кухня	6
Холодные закуски	7
Салат «Королевский»	7
Салат «Городской»	7
Салат из говядины	7
Салат «Осенний»	8
Салат «Вдохновение»	8
Помидоры, фаршированные салатом	9
Салат «Вегетарианский»	9
Салат «Фантазия»	9
Салат из говяжьей печени	10
Салат «Бабушкин рецепт»	10
Салат «Любимый»	10
Салат «Подарок»	11
Салат «Изысканный»	11
Салат «Юбилейный»	12
Салат «Удивительный»	12
Салат из курицы по-домашнему	12
Салат из курицы по-уральски	13
Салат «Летняя фантазия»	13
Салат «Весенний»	13
Салат «Деревенский»	14
Перец, фаршированный салатом	14
Винегрет «Морской»	15
Салат «Лесная сказка»	15
Салат «Июльский»	15
Салат из грибов, фасоли и цветной капусты	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# 500 рецептов со всего света

## Введение

Рецептов приготовления пищи существует очень много. Каждый способ отличается оригинальностью и неповторимостью. Из одних и тех же продуктов опытный кулинар может приготовить несколько разных блюд, имеющих своеобразный вкус и аромат.

На кулинарные рецепты разных стран большое влияние оказали религиозные верования. Например, в странах Востока запрещено употреблять в пищу свинину и алкогольные напитки. Эти продукты удачно заменяют другие сорта мяса и различные соусы, соки, безалкогольные напитки, которые применяют при приготовлении того или иного блюда вместо вина.

В европейских же странах во многие рецепты входит небольшое количество алкогольных напитков, которые придают блюдам необычный вкус.

Кроме того, в Европе вино и другие алкогольные напитки не только применяют при приготовлении пищи, но и традиционно подают к любому блюду. Гурманы придерживаются мнения, что вино оттеняет вкус пищи, придает ей пикантность и изысканность.

В зависимости от географического положения той или иной страны в одни и те же рецепты на протяжении длительного периода времени вносились изменения. Кулинары заменяли используемые продукты, добавляли приправы, специи, которые меняли вкус готового блюда.

Немалое значение на вкус и аромат пищи оказывает кухонная утварь, в которой ее готовят. Например, в восточных странах для приготовления пловов применяют казан. В другой емкости это блюдо не будет таким ароматным и вкусным.

В этой книге собраны наиболее популярные рецепты России, Китая, Азербайджана, Армении, Англии, Франции, Мексики, Соединенных Штатов Америки и Австралии.

Кухня каждой из перечисленных стран интересна и своеобразна. Блюда, рецепты которых приведены в книге, можно приготовить в домашних условиях.

Одни блюда, представленные тут, довольно просты и на их создание не потребуется много времени. Другие рецепты отличаются оригинальностью.

В главе 1 содержатся рецепты, традиционные для кухни России. Несмотря на то что в кулинарии нашей страны много заимствованных блюд, тут есть и свои национальные способы приготовления пищи. Для кухни России характерны мясные, мучные, овощные блюда, различные соленья, маринады.

В главе 2 приводятся рецепты восточных государств – таких, как Китай, Азербайджан, Армения.

Для них характерны острые приправы, соусы, подаваемые к мясу (в основном к баранине). Популярностью у народов Востока пользуются рыбные блюда.

В главе 3 содержатся рецепты европейских стран: Англии и Франции.

Для этих государств характерна легкая пища. Это в первую очередь салаты, сэндвичи, бутерброды. К блюдам традиционно подают различные вина, соусы.

Глава 4 содержит рецепты Мексики и Соединенных Штатов Америки.

Большое распространение в кухне этих стран получили холодные закуски, мясо птицы, овощные блюда и морепродукты. Популярностью пользуются и блюда быстрого приготовления, не требующие особых затрат времени и сил.

В главе 5 приводятся рецепты Австралии. Население этого государства отдает предпочтение овощным и фруктовым салатам, мясным блюдам.

## Глава 1. Русская кухня

Одно из ведущих мест среди наиболее популярных кулинарных рецептов всего мира занимают рецепты блюд русской кухни. Обусловлено это тем, что на территории нашей страны издревле проживают различные народы, чьи традиции оказали свое влияние на способы приготовления пищи. В силу того, что Россия расположена в двух частях света, Европе и Азии, в кухне нашей страны удачно сочетаются рецепты, популярные у европейских и азиатских народов.

В русской кухне присутствуют характерные только для России мучные и рыбные блюда, соленья, варенья, квашеные овощи, а также салаты, распространенные в Европе, и острые соусы, которые являются неотъемлемой частью азиатской кухни.

Несмотря на близкое соседство других государств, русская кухня не утратила своего национального характера. Многие блюда, традиционные для России, широко известны и за пределами нашей страны.

Вряд ли можно встретить туриста, приехавшего из другой страны, который бы не отведал традиционных русских щей, блинов, кулебяки и пирогов.

## Холодные закуски

### Салат «Королевский»

#### *Ингредиенты:*

Говядина – 80 г, шампиньоны маринованные – 50 г, огурец маринованный – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, маринад из-под огурцов – 2 ст. ложки, лук зеленый, зелень укропа, соль и перец по вкусу.

#### *Способ приготовления:*

Мясо моют, удаляют пленки, кладут в кастрюлю и варят на среднем огне до готовности. Говядину остужают и режут соломкой.

Луковицу очищают и нарезают полукольцами. Часть зеленого лука и зелени укропа шинкуют, несколько веточек оставляют для украшения блюда.

Говядину, репчатый лук и укроп кладут в глубокую емкость.

Отдельно смешивают маринад из-под огурцов и майонез, добавляют к говядине и оставляют на 1–2 ч в холодильнике.

Шинкованные маринованные грибы смешивают с нарезанным соломкой огурцом, говядиной, луком и укропом. Салат солят, перчат, тщательно перемешивают.

Готовое блюдо кладут в салатницу, украшают веточками укропа и перьями зеленого лука.

### Салат «Городской»

#### *Ингредиенты:*

Ветчина свиная – 60–80 г, огурцы – 2 шт., картофель – 1 шт., морковь – 1 шт., яйцо – 1 шт., майонез – 1 ст. ложка, соус томатный – 1 ст. ложка, листья салата, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

#### *Способ приготовления:*

Картофель и морковь отваривают, очищают, нарезают кубиками. Сваренное вкрутую яйцо очищают от скорлупы и мелко нарезают. Один очищенный от кожицы огурец нарезают кубиками.

Другой огурец, не очищая от кожицы, нарезают тонкими ломтиками и оставляют для украшения салата. Ветчину нарезают соломкой. 2–3 листика салата оставляют для украшения блюда, а остальные шинкуют.

В неглубокой емкости смешивают майонез, томатный соус, перец. Ингредиенты тщательно перемешивают. Затем добавляют овощи, ветчину, яйцо, соль, перец, нашинкованные листья салата и снова перемешивают.

Готовый салат выкладывают в глубокую салатницу, украшают зеленью и ломтиками огурца.

### Салат из говядины

#### *Ингредиенты:*

Фасоль красная консервированная – 150 г, говядина – 100 г, яйца – 2 шт., морковь – 1 шт., картофель – 1 шт., яблоко зеленое – 1 шт., майонез –

2 ст. ложки, масло сливочное – 1 ст. ложка, листья салата, лук зеленый, соль по вкусу.

*Способ приготовления:*

Картофель и морковь отваривают, очищают, нарезают кубиками. Зеленое яблоко нарезают кубиками, не очищая от кожицы, но удалив сердцевину. Яйца варят вкрутую, одно из них мелко нарезают, другое оставляют для украшения салата.

Говядину тщательно моют, режут кусочками, выкладывают на сковороду, обжаривают в сливочном масле, остужают, нарезают соломкой и кладут в глубокую емкость. К мясу добавляют нарезанные овощи, яблоко, измельченное яйцо, консервированную красную фасоль, майонез и соль. Салат тщательно перемешивают и выкладывают в блюдо на листья салата.

Украшают луком, яйцом и подают к столу.

## **Салат «Осенний»**

*Ингредиенты:*

Говядина – 100–120 г, шампиньоны – 100 г, яйца – 2 шт., масло растительное – 1–2 ст. ложки, листья шпината, соль и перец по вкусу.

*Способ приготовления:*

Говядину нарезают соломкой, кладут в сковороду и жарят в растительном масле до румяной корочки, постоянно помешивая. Мясо остужают и выкладывают в глубокую емкость.

Яйца варят вкрутую, очищают, одно из них измельчают и смешивают с обжаренным мясом. Второе яйцо разрезают на 3–4 части и оставляют для украшения готового салата.

Шампиньоны тщательно перебирают, промывают, отваривают и нарезают соломкой. Несколько грибов оставляют для украшения блюда.

Листья шпината мелко шинкуют, смешивают с грибами, яйцом и обжаренной говядиной. Полученную массу заправляют растительным маслом, солят, перчат и тщательно перемешивают.

Готовое блюдо кладут в салатницу, украшают шпинатом, яйцом, крупно нарезанными шампиньонами и подают к столу.

## **Салат «Вдохновение»**

*Ингредиенты:*

Ветчина – 100 г, горошек зеленый консервированный – 100 г, помидоры – 2 шт., яйцо – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

*Способ приготовления:*

Ветчину нарезают соломкой. Один помидор, не очищая и не удаляя сердцевину, нарезают кубиками, а другой разрезают пополам, а затем нарезают полукружиями.

Нарезанный кубиками помидор кладут в глубокую емкость и смешивают с нашинкованной зеленью петрушки, консервированным зеленым горошком, солью, перцем и тщательно перемешивают. Сваренное вкрутую яйцо очищают от скорлупы, измельчают и выкладывают в неглубокую тарелку. Затем кладут слой ветчины и смесь из зеленого горошка, кубиков помидора и зелени.

Готовый салат заправляют майонезом, украшают нарезанным полукружиями помидором, веточкой петрушки и подают к столу.



## Помидоры, фаршированные салатом

### *Ингредиенты:*

Сыр – 30 г, помидоры – 2 шт., яйца – 2 шт., чеснок – 1 долька, майонез – 2 ст. ложки, лук зеленый, зелень петрушки, листья салата, соль по вкусу.

### *Способ приготовления:*

Помидоры тщательно моют, срезают верхушку, аккуратно удаляют сердцевину. Сваренные вкрутую яйца очищают, измельчают, смешивают с натертым на мелкой терке сыром и чесноком, нашинкованной зеленью, оставив несколько веточек для украшения.

Полученную смесь заправляют майонезом, солят, тщательно перемешивают и фаршируют ею помидоры.

Готовое блюдо украшают листьями салата, зеленью петрушки, зеленым луком и подают к столу.

## Салат «Вегетарианский»

### *Ингредиенты:*

Фасоль красная консервированная – 200 г, фасоль желтая консервированная – 200 г, лук репчатый – 1 шт., перец сладкий желтый – 1 шт., перец сладкий зеленый – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, зелень кинзы и базилика, соль и перец по вкусу.

### *Способ приготовления:*

Желтый и зеленый сладкий перец нарезают на две части, удаляют семена, нарезают кубиками, кладут в глубокую емкость, смешивают с фасолью, измельченной зеленью кинзы и базилика, оставив несколько веточек для украшения блюда.

Репчатый лук очищают, половину нарезают тонкими кольцами и добавляют в салат. Полученную массу заправляют растительным маслом, солят, перчат и тщательно перемешивают.

Готовый салат выкладывают в салатницу и украшают веточками зелени.

## Салат «Фантазия»

### *Ингредиенты:*

Фасоль стручковая консервированная – 150 г, капуста цветная – 150 г, горошек зеленый консервированный – 150 г, ветчина свиная – 70 г, огурец – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, листья салата, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

### *Способ приготовления:*

Листья салата моют и шинкуют. Цветную капусту разделяют на соцветия, кладут в кипящую воду, варят до готовности, остужают, мелко нарезают и смешивают с листьями салата.

Половину огурца, не очищая, нарезают тонкими кружками и оставляют для украшения готового блюда. Оставшуюся часть огурца нарезают кубиками.

Свиную ветчину нарезают соломкой, смешивают с салатом, отваренной цветной капустой, консервированной стручковой фасолью и зеленым горошком. В полученную массу добавляют нашинкованную зелень петрушки, перец и соль. Салат заправляют майонезом и тщательно перемешивают.

Готовое блюдо выкладывают в салатницу, украшают листьями салата, кружочками огурца и подают к столу.

## **Салат из говяжьей печени**

### *Ингредиенты:*

Печень говяжья – 100 г, яйцо – 1 шт., огурец – 1 шт., майонез – 3 ст. ложки, масло растительное – 1 ст. ложка, листья салата – 3–4 шт., зелень петрушки, лук зеленый, соль и перец по вкусу.

### *Способ приготовления:*

Говяжью печень моют, кладут в сковороду, жарят в растительном масле до румяной корочки, остужают и нарезают соломкой. Сваренное вкрутую яйцо очищают, нарезают пополам, нарезают тонкими полукружиями. Половину неочищенного огурца нарезают кружками и оставляют для украшения готового блюда, а оставшуюся часть шинкуют соломкой.

Зелень петрушки и зеленый лук шинкуют, кладут в глубокую емкость, смешивают с печенью, огурцом, солью, перцем, полученную массу тщательно перемешивают.

На дно салатницы выкладывают листья салата, а сверху – измельченное яйцо.

Слой заливают майонезом, сверху кладут печень с зеленью и огурцом и снова заправляют майонезом.

Готовое блюдо украшают веточками петрушки, кружочками огурца, зеленым луком и подают к столу.

## **Салат «Бабушкин рецепт»**

### *Ингредиенты:*

Филе говядины – 80 г, сельдь малосоленая – 30 г, картофель – 1 шт., яйцо – 1 шт., огурец маринованный – 1 шт., помидор – 1 шт., яблоко – 1 шт., майонез – 1 ст. ложка, горчица – 1 ст. ложка, листья салата, зелень укропа, соль и перец по вкусу.

### *Способ приготовления:*

Мясо тщательно моют, варят в соленой воде до готовности, остужают и нарезают соломкой.

Картофель отваривают, очищают и нарезают кубиками.

Яйцо варят вкрутую, очищают от скорлупы и нарезают кубиками.

Не очищенное от кожицы яблоко разрезают пополам, удаляют сердцевину и нарезают ломтиками.

Маринованный огурец разрезают пополам, а затем нарезают полукружиями.

Сельдь очищают, удаляют кости, филе нарезают соломкой, кладут в глубокую емкость, добавляют овощи, говядину, яблоко, соль, перец и тщательно перемешивают.

В отдельной емкости смешивают майонез и горчицу.

Готовое блюдо выкладывают в глубокую тарелку на листья салата, заправляют соусом из майонеза и горчицы, украшают нашинкованной зеленью укропа, ломтиками помидора и подают к столу.

## **Салат «Любимый»**

### *Ингредиенты:*

Печень говяжья – 100 г, морковь – 1 шт., огурец маринованный – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, майонез – 2 ст. ложки, зелень укропа, листья салата, соль и перец по вкусу.

*Способ приготовления:*

Говяжью печень моют, кладут в кастрюлю, заливают холодной водой, добавляют соль, варят на умеренном огне до готовности, остужают, нарезают соломкой и выкладывают в глубокую емкость. Маринованный огурец нарезают соломкой, смешивают с говяжьей печенью.

Морковь очищают, натирают на крупной терке, обжаривают в растительном масле и добавляют в емкость с печенью и огурцом.

Репчатый лук нарезают кольцами, обжаривают в растительном масле, остужают, смешивают с готовой массой.

Салат солят, перчат, заправляют майонезом, кладут в салатницу, украшают измельченной зеленью укропа и листьями салата и подают к столу.

## **Салат «Подарок»**

*Ингредиенты:*

Фасоль стручковая консервированная – 150 г, филе куриное – 80 г, картофель – 1 шт., огурец маринованный – 1 шт., морковь – 1 шт., помидор – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, листья салата, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

*Способ приготовления:*

Картофель отваривают, очищают, нарезают кубиками. Филе курицы варят в соленой воде, остужают, нарезают соломкой. Неочищенный помидор разрезают на 2 части, затем одну половинку аккуратно нарезают кубиками, другую оставляют для украшения салата.

Маринованный огурец нарезают кубиками. Морковь отваривают, остужают, очищают, разрезают пополам и нарезают полукружиями. Листья салата шинкуют, несколько штук оставляют для украшения готового блюда.

Овощи, филе курицы, листья салата кладут в глубокую емкость, смешивают с консервированной стручковой фасолью, солят, перчат, заправляют майонезом, тщательно перемешивают. Готовый салат выкладывают на плоское блюдо на слой салатных листьев, украшают зеленью петрушки, ломтиками помидора, огурца и подают к столу.

## **Салат «Изысканный»**

*Ингредиенты:*

Филе куриное – 100 г, шампиньоны – 100 г, яблоко красное – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, сок лимонный – 1 ч. ложка, листья салата, зелень укропа, соль и перец по вкусу.

*Способ приготовления:*

Грибы перебирают, промывают, отваривают, остужают и нарезают соломкой, оставив несколько штук для украшения салата.

Не очищенное от кожицы яблоко мелко нарезают соломкой, удалив предварительно сердцевину, добавляют в шампиньоны и кладут в глубокую емкость. Ингредиенты сбрызгивают лимонным соком.

Листья салата шинкуют и смешивают с яблоком и грибами. Куриное филе отваривают в соленой воде, остужают, нарезают соломкой, добавляют в емкость с грибами, яблоком и салатом, тщательно перемешивают, выкладывают в неглубокую тарелку на слой листьев салата.

Отдельно смешивают майонез, перец, соль.

Готовый салат заправляют приготовленным соусом, украшают грибами и зеленью укропа и подают к столу.

### **Салат «Юбилейный»**

*Ингредиенты:*

Горошек зеленый консервированный – 150 г, сыр тертый – 150 г, курица копченая – 80 г, яйцо – 1 шт., огурец маринованный – 1 шт., майонез – 3 ст. ложки, лук зеленый, зелень укропа, листья салата, соль и перец по вкусу.

*Способ приготовления:*

Копченую курицу нарезают соломкой и кладут в глубокую емкость. Яйцо, сваренное вкрутую, очищают от скорлупы, нарезают кубиками. Маринованный огурец нарезают кубиками и смешивают с консервированным зеленым горошком. Листья салата шинкуют, добавляют к курице, зеленому горошку и огурцу. Полученную массу солят, перчат и тщательно перемешивают.

Зелень укропа шинкуют, несколько веточек оставляют для украшения готового блюда.

На дно неглубокой тарелки выкладывают измельченное яйцо, солят, посыпают укропом, поливают майонезом. Сверху кладут массу из копченой курицы, огурца, салата и горошка.

Готовое блюдо украшают измельченным сыром, зеленым луком, укропом и подают к столу.

### **Салат «Удивительный»**

*Ингредиенты:*

Филе куриное – 100 г, сыр тертый – 100 г, апельсин – 1 шт., яблоко зеленое – 1 шт., огурец свежий – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, лук зеленый, соль и перец по вкусу.

*Способ приготовления:*

Апельсин очищают, делят на дольки, затем нарезают кубиками. Куриное филе кладут в кастрюлю, заливают холодной водой, варят в соленой воде до готовности, остужают и нарезают соломкой.

Не очищенное от кожицы яблоко шинкуют соломкой, предварительно удалив сердцевину.

Огурец нарезают соломкой, не очищая от кожицы и не удаляя сердцевину.

Ингредиенты смешивают, выкладывают в неглубокую емкость, солят, перчат, заправляют майонезом, тщательно перемешивают.

Готовое блюдо кладут в салатницу, посыпают тертым сыром, измельченным зеленым луком и подают к столу.

### **Салат из курицы по-домашнему**

*Ингредиенты:*

Макароны – 150 г, филе куриное – 100 г, кукуруза консервированная – 100 г, маслины консервированные без косточек – 50 г, говядина – 20 г, огурец – 1 шт., помидор – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, соус томатный острый – 1 ч. ложка, листья салата, лук зеленый, соль и перец по вкусу.

*Способ приготовления:*

Куриное филе отваривают в соленой воде и нарезают соломкой. Вареную говядину нарезают ломтиками, смешивают с мясом курицы, отварными макаронами, нарезанным тонкими кружками огурцом.

Полученную массу кладут в глубокую миску, добавляют консервированную кукурузу, солят, перчат, перемешивают и выкладывают в салатницу на слой листьев салата.

В отдельной емкости смешивают майонез и острый томатный соус.

Готовое блюдо заправляют соусом, украшают зеленым луком, нарезанным ломтиками помидором, консервированными маслинами и подают к столу.

## **Салат из курицы по-уральски**

*Ингредиенты:*

Филе куриное – 100 г, горошек зеленый консервированный – 100 г, картофель – 1 шт., огурцы маринованные – 2 шт., яйцо – 1 шт., майонез – 1 ст. ложка, паста томатная – 1 ст. ложка, сок лимонный – 1 ч. ложка, зелень петрушки, лук зеленый, соль и перец по вкусу.

*Способ приготовления:*

Куриное филе варят в соленой воде, остужают, нарезают соломкой, кладут в глубокую миску. Картофель моют, отваривают, остужают, очищают, затем нарезают кубиками.

Маринованные огурцы нарезают соломкой. Яйцо, сваренное вкрутую, натирают на крупной терке. Зелень петрушки шинкуют, оставив несколько веточек для украшения готового блюда.

Отдельно смешивают томатную пасту, майонез, лимонный сок.

Овощи, яйцо, зелень петрушки и консервированный зеленый горошек добавляют к куриному филе. Полученную массу солят, перчат и перемешивают.

Готовый салат выкладывают в салатницу, заправляют соусом, украшают веточками петрушки, зеленым луком и подают к столу.

## **Салат «Летняя фантазия»**

*Ингредиенты:*

Огурцы – 2 шт., помидор – 1 шт., перец сладкий – 1 шт., редис – 3–4 шт., лук зеленый, зелень петрушки, листья салата, соль и перец по вкусу.

*Способ приготовления:*

Помидор разрезают на 2 части, одну из половинок нарезают тонкими полукружиями, а другую – дольками. Не очищенные от кожицы огурцы нарезают тонкими ломтиками.

Редис нарезают кружками. Сладкий перец разрезают на 2 части, удаляют семена и нарезают соломкой.

На дно салатницы кладут листья салата, сверху выкладывают в форме цветка тонкие полукружия помидора, украшают веточками петрушки, перьями лука, накрывают слой редисом, огурцами, сладким перцем, чередуя с зеленью. Дольки помидора укладывают сверху, перекладывая их зеленым луком и сладким перцем.

Готовый салат солят, перчат и подают к столу.

## **Салат «Весенний»**

*Ингредиенты:*

Яйца – 2 шт., огурец – 1 шт., масло растительное – 1 ст. ложка, лук зеленый, зелень укропа, соль по вкусу.

*Способ приготовления:*

Огурец очищают от кожицы, нарезают на 2 половинки, одну нарезают тонкими кружками, а другую – кубиками. Пучок зеленого лука делят на 2 неравные части, большую шинкуют, а меньшую оставляют для украшения готового блюда.

Огурец и лук кладут в глубокую миску, смешивают со сваренными вкрутую и измельченными яйцами. Полученную массу заправляют растительным маслом, солят и тщательно перемешивают.

Готовое блюдо выкладывают в салатницу, украшают кружками огурца, веточками укропа, перьями зеленого лука и подают к столу.

## **Салат «Деревенский»**

*Ингредиенты:*

Крупа пшеничная – 150 г, яблоки – 2 шт., помидор – 1 шт., перец сладкий красный – 1 шт., чеснок – 1 долька, масло растительное – 2 ст. ложки, сок лимонный – 1 ч. ложка, зелень петрушки, листья салата, соль по вкусу.

*Способ приготовления:*

Пшеничную крупу перебирают, промывают, кладут в кастрюлю, заливают кипяченой водой и оставляют на 1 ч. Затем крупу откидывают на марлю. Помидор нарезают кубиками. Красный сладкий перец нарезают на 2 половинки, удаляют семена и нарезают небольшими кубиками.

Одно яблоко очищают от кожицы и сердцевины, нарезают на 2 части, затем нарезают кубиками. Второе не очищенное от кожицы яблоко нарезают тонкими ломтиками для украшения салата. Чеснок очищают и измельчают.

Подготовленные ингредиенты кладут в глубокую посуду, смешивают с пшеничной крупой и измельченной зеленью петрушки.

Полученную массу заправляют растительным маслом, солят, сбрызгивают лимонным соком, тщательно перемешивают.

Готовое блюдо выкладывают в глубокую тарелку, выстеленную листьями салата, украшают ломтиками яблока и подают к столу.

## **Перец, фаршированный салатом**

*Ингредиенты:*

Перец сладкий красный – 2 шт., огурец – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., рис – 1 ст. ложка, кукуруза консервированная – 1 ст. ложка, майонез – 1 ст. ложка, зелень укропа, соль по вкусу.

*Способ приготовления:*

Рис перебирают, промывают, кладут в небольшую кастрюлю, заливают водой, варят на медленном огне до готовности, после чего остужают. Луковицу очищают, нарезают пополам, одну часть шинкуют, другую оставляют для украшения салата. Огурец, не очищая от кожицы, мелко нарезают. Сладкий перец нарезают пополам, удаляют семена.

Нарезанные овощи выкладывают в глубокую миску, смешивают с консервированной кукурузой, отварным рисом, заправляют майонезом, солят и тщательно перемешивают.

Полученным салатом начиняют половинки сладкого перца, украшают зеленью.

Перец выкладывают на тарелку, дно которой выстелено листьями салата, украшают кольцами лука, веточками укропа и подают к столу.

### **Винегрет «Морской»**

*Ингредиенты:*

Огурцы маринованные – 2 шт., капуста морская – 50 г, морковь – 1–2 шт., свекла – 1 шт., картофель – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

*Способ приготовления:*

Огурцы нарезают кубиками. Морковь отваривают, остужают, очищают и натирают на крупной терке. Лук очищают и шинкуют. Картофель и свеклу кладут в кастрюлю, отваривают на среднем огне, после чего очищают и нарезают кубиками.

Овощи выкладывают в глубокую миску, смешивают с морской капустой, заправляют растительным маслом, солят и тщательно перемешивают.

Винегрет кладут в салатницу, украшают веточками петрушки, укропа и подают к столу.

### **Салат «Лесная сказка»**

*Ингредиенты:*

Грибы маринованные – 75 г, брусника – 50 г, морковь – 1–2 шт., картофель – 2 шт., огурец свежий – 1 шт., огурец маринованный – 1 шт., перец сладкий красный – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, зелень петрушки, лук зеленый, листья салата, соль и перец по вкусу.

*Способ приготовления:*

Картофель отваривают, очищают от кожицы и нарезают кубиками.

Не очищенный от кожицы свежий огурец разрезают вдоль на четыре части, а затем нарезают ломтиками.

Морковь отваривают, очищают и нарезают тонкими кружками. Маринованные грибы и огурец нарезают кубиками. Несколько ломтиков огурца оставляют для украшения салата.

Пучок зеленого лука и листья салата делят на две части, одну оставляют для украшения готового блюда, а другую шинкуют. Красный сладкий перец разрезают пополам, удаляют семена и нарезают кубиками.

Овощи перемешивают, заправляют маслом, солят, перчат.

Салат выкладывают в неглубокую тарелку, украшают ломтиками огурца, зеленью петрушки, листьями салата, брусникой и подают к столу.

### **Салат «Июльский»**

*Ингредиенты:*

Сыр тертый – 100 г, огурец – 1 шт., помидор – 1 шт., перец сладкий – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., брусника, масло растительное – 1–2 ст. ложки, эссенция уксусная – 1 ч. ложка, зелень петрушки, соль по вкусу.

*Способ приготовления:*

Огурец очищают от кожицы и нарезают кубиками.

Не очищенный от кожицы помидор нарезают кубиками. Перец разрезают пополам, удаляют семена и нарезают кубиками. Лук и зелень петрушки шинкуют. Овощи и зелень выкладывают в глубокую емкость, смешивают с уксусной эссенцией, растительным маслом, солью.

Готовый салат кладут в салатницу, украшают тертым сыром, брусникой и подают к столу.

## **Салат из грибов, фасоли и цветной капусты**

### *Ингредиенты:*

Фасоль красная консервированная – 100 г, капуста цветная – 50 г, шампиньоны – 30 г, яблоко – 1 шт., яйцо – 1 шт., перец сладкий красный – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, сок лимонный – 1 ч. ложка, листья салата, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

### *Способ приготовления:*

Грибы перебирают, промывают, нарезают. Перец разрезают пополам, удаляют семена, шинкуют соломкой.



## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.