

Энциклопедия  
*кулинарного*  
ИСКУССТВА



Елена Бойко

**Энциклопедия  
кулинарного искусства**

«РИПОЛ Классик»

2010

**Бойко Е. А.**

Энциклопедия кулинарного искусства / Е. А. Бойко — «РИПОЛ  
Классик», 2010

Вы уже умеете хорошо готовить или только учитесь? В любом случае эта книга станет для вас настоящим путеводителем по миру кулинарии. Здесь вы найдете рецепты как простых, так и сложных блюд на любой вкус и на все случаи жизни.

© Бойко Е. А., 2010  
© РИПОЛ Классик, 2010

# Содержание

Введение	8
Горячие и холодные закуски	9
Салаты	10
Салаты на каждый день	10
Салат из жареной говядины с овощами	10
Салат «Пикантный»	10
Салат из говядины и помидоров	10
Салат «Русский лес»	11
Мясной салат с фасолью	11
Салат «Богатырский»	12
Салат «Пражский»	12
Салат «Столичный»	13
Салат из говядины и огурцов	13
Салат из говядины с французским соусом	14
Салат из говядины и яблок	14
Салат из телятины и помидоров	15
Салат из телятины с баклажанами	15
Салат «Гранд»	16
Салат «Обеденный»	16
Салат «Краковский»	17
Салат «Везувий»	17
Салат из свинины и овощей	18
Салат «Хуторянка»	18
Салат из свинины и абрикосов	18
Салат из свинины и грибов	19
Салат из мяса кролика по-литовски	19
Салат «Визирь»	20
Салат «Арагви»	20
Салат из баранины и редьки	21
Салат «Тадж-Махал»	21
Салат из ветчины и цветной капусты	22
Салат из колбасы и свеклы	22
Салат из колбасы, белокочанной капусты и изюма	23
Салат из колбасы и грибов	23
Салат «Иванушка»	23
Салат из колбасы и яблок	24
Салат из ветчины и сельдерея	24
Салат из ветчины и яиц	25
Салат из ветчины и макарон	25
Салат из говяжьей печени и грибов	26
Салат «Деликатесный»	26
Салат из говяжьего языка по-белорусски	27
Салат «Покровский»	27
Салат «Добрый»	28
Салаты из птицы	28
Салат из курицы, лука и чеснока	28

Салат из курицы и капусты	29
Салат из курицы и огурцов	29
Салат из курицы и картофеля	30
Салат из курицы и консервированной стручковой фасоли	30
Салат из курицы и яблок	31
Салат «Цып-цып»	31
Салат из курицы с сыром	32
Салат по-грузински	32
Салат «Шик»	32
Салат из индейки и овощей	33
Салат из дичи и овощей	33
Салат из дичи и яблок	34
Салат из гусиной печени	34
Салат «Баварский»	35
Салаты из рыбы и морепродуктов	35
Салат из морской рыбы и картофеля	35
Салат из морской рыбы и яиц	36
Салат из морской рыбы и фасоли	36
Салат из трески и овощей	37
Салат из судака и овощей	37
Салат из сельди и картофеля	37
Салат по-деревенски	38
Салат из сельди, фасоли и яблок	38
Салат из сельди с горчицей	39
Салат из сельди, картофеля и цветной капусты	39
Салат из сельди и сыра	40
Салат из сельди и грецких орехов	40
Салат «Фуршетный»	41
Салат из печени трески и овощей	41
Салат из консервированной рыбы и моркови	42
Салат из консервированной рыбы и риса	42
Салат из кальмаров и овощей	43
Салат из кальмаров и риса	43
Салат из кальмаров и яблок	44
Салат из крабовых палочек и риса	44
Салат из крабов и грибов	45
Салат из креветок и зелени	45
Салат из криля и яиц	45
Салат-ассорти из морепродуктов	46
Салаты из овощей и грибов	46
Салат из помидоров со сметаной	46
Салат из помидоров и кочанного салата	47
Салат из помидоров и яиц	47
Салат из помидоров и риса	47
Салат из помидоров с творожным соусом	48
Салат из свежих огурцов и яиц	48
Салат из свежих огурцов и свеклы	49
Салат из белокочанной капусты с тертым хреном	49

Салат из свежих огурцов и лимонного сока	49
Салат из белокочанной капусты и апельсина	50
Салат из белокочанной капусты и курицы	50
Салат из квашеной капусты и яблок	51
Салат из краснокочанной капусты и сельдерея	51
Салат из кольраби с бараниной	52
Салат из брюссельской капусты и болгарского перца	52
Салат из картофеля и фасоли	53
Салат из картофеля и курицы	53
Салат «Лейла»	54
Салат из моркови и сыра	54
Салат из моркови и чернослива	54
Салат из свеклы со сливочно-майонезным соусом	55
Салат из свеклы и грецких орехов	55
Салат из редьки с лимонной цедрой	55
Салат из редьки, моркови и грецких орехов	56
Салат из редьки и свеклы под соусом	56
Салат из редьки и сыра	57
Салат из редьки и фисташек	57
Салат из редиса и огурцов	57
Салат из редиса и сыра	58
Салат из тыквы и помидоров	58
Салат из баклажанов и сыра	58
Салат из болгарского перца и баклажана	59
Салат из консервированного зеленого горошка и плавленого сыра	59
Салат из консервированного зеленого горошка и сардин	60
Салат из фасоли с томатной пастой	60
Салат из листьев салата со сметанным соусом	60
Салат из листьев салата и болгарского перца	61
Салат из листьев салата и яиц	61
Салат из сельдерея и лука-порея	62
Салат из сельдерея и творога	62
Салат из сельдерея и курицы	63
Салат из сельдерея и сыра	63
Салат из сельдерея и грецких орехов	64
Салат из сельдерея и сухарей	64
Салат из сельдерея с маринованным луком	65
Салат из грибов и сыра	65
Салат из шампиньонов и ветчины	66
Салат из лисичек	66
Салат из соленых грибов и овощей	66
Салат из маслят и зеленого лука	67
Салат из грибов и огурцов	67
Салат из соленых грибов и консервированного зеленого горошка	68
Салат из грибов и болгарского перца по-молдавски	68
Низкокалорийные салаты	69

Салат из мяса с кукурузой	69
Салат из телятины с шампиньонами	69
Салат из говяжьего языка и картофеля	69
Салат из курицы и цветной капусты	70
Салат-коктейль из курицы с ананасами	70
Салат из индейки и спаржи	71
Салат из мяса кролика и красного стручкового перца	71
Салат «Ривьера»	72
Салат из колбасы и огурцов	72
Салат из ветчины со шпинатом	72
Конец ознакомительного фрагмента.	74

# Энциклопедия кулинарного искусства

## *Составитель Е. А. Бойко*

### Введение

Кулинария – это настоящее искусство, секреты и тонкости которого можно узнавать и совершенствовать всю жизнь. Конечно, успех вкусно приготовленного блюда во многом зависит от мастерства кулинара, но не последнюю роль здесь играет и его настроение, вдохновение и желание порадовать и удивить своих близких чем-то вкусным.

В энциклопедии, которую вы держите в руках, содержатся рецепты на все случаи жизни: для будней и праздников, для домашнего приготовления и для активного отдыха на природе, для людей, любящих сытно поесть, и для тех, кто соблюдает диету, необычные рецепты кушаний для взыскательных гурманов и традиционные рецепты блюд народов бывших республик СССР. Здесь вы также найдете лучшие рецепты домашнего консервирования овощей, фруктов, мяса и рыбы, рецепты приготовления пищи в микроволновой печи, пароварке и аэрогриле, наиболее оптимальные способы приготовления в домашних условиях алкогольных напитков, а также рецепты самых популярных подлив, маринадов, соусов, заправок и специй для разных блюд.

Эта книга станет для вас главным помощником и советчиком на кухне и превратит порой рутинную обязанность в приятный творческий процесс.



## **Горячие и холодные закуски**

Во всех странах мира горячие и холодные закуски, пожалуй, являются наиболее популярными и любимыми. Их готовят и в будни, и в праздники, включают в меню завтраков, обедов и ужинов. При приготовлении закусок можно сочетать самые разнообразные продукты: свежие и консервированные овощи и фрукты, грибы, яйца, сыры, морепродукты, отварное, жареное, копченое мясо, соленую, жареную и даже сырую рыбу. В качестве заправок можно использовать всевозможные кулинарные соусы, приправы, сметану, растительное масло и другие продукты.

## Салаты

### Салаты на каждый день

#### Салат из жареной говядины с овощами

##### *Ингредиенты*

- Жареная говядина – 200 г
- Зеленый салат – 300 г
- Картофель – 3 клубня
- Соленые огурцы – 3 шт.
- Майонез – 100 г
- Зелень укропа
- Соль

##### *Способ приготовления*

Мясо нарезать небольшими кусочками. Листья салата вымыть, обсушить и мелко нарубить. Картофель вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать ломтиками. Огурцы нарезать соломкой. Все продукты смешать, посолить, заправить майонезом.

Перед подачей к столу посыпать салат мелко нарубленной зеленью укропа, украсить кусочками огурца и мяса.

#### Салат «Пикантный»

##### *Ингредиенты*

- Редька – 1 шт.
- Отварная говядина – 100 г
- Лук – 1 шт.
- Майонез – 100 г
- Растительное масло – 1 столовая ложка
- Зелень петрушки и укропа

##### *Способ приготовления*

Редьку очистить, вымыть, натереть на крупной терке, добавить нарезанную небольшими кубиками говядину. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Все смешать, заправить майонезом. Готовый салат посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

#### Салат из говядины и помидоров

##### *Ингредиенты*

- Отварная нежирная говядина – 200 г
- Помидоры – 5 шт.
- Огурцы – 2 шт.
- Лук – 3 шт.
- Сметана – 100 г
- Перец

- Соль

#### *Способ приготовления*

Мясо нарезать соломкой. Помидоры вымыть и нарезать дольками. Огурцы вымыть, очистить от кожицы и нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть и мелко нарубить.

Все смешать, поперчить, посолить, заправить сметаной. Перед подачей к столу можно украсить салат дольками помидора и кружочками огурца.

### **Салат «Русский лес»**

#### *Ингредиенты*

- Отварная говядина – 200 г
- Белые грибы – 10 шт.
- Маринованные огурцы – 6 шт.
- Лук – 3 шт.
- Растительное масло – 6 столовых ложек
- Огуречный маринад – 4 столовые ложки
- Рубленая зелень укропа
- Соль

#### *Способ приготовления*

Говядину нарезать небольшими кусочками. Белые грибы вымыть, очистить, отварить в подсоленной воде, остудить и мелко нарезать. Лук очистить, вымыть и нарезать кубиками. Маринованные огурцы нарезать тонкой соломкой. Все смешать, добавить 1 столовую ложку растительного масла и огуречный маринад, оставить на 1 час.

Затем добавить оставшееся растительное масло. Посолить и поставить в холодильник еще на 1 час.

Перед подачей к столу посыпать готовый салат зеленью укропа.

### **Мясной салат с фасолью**

#### *Ингредиенты*

- Отварная говядина – 200 г
- Картофель – 300 г
- Фасоль – 200 г
- Соленые огурцы – 2 шт.
- Яйца – 2 шт.
- Морковь – 2 шт.
- Лук – 1 шт.
- Хрен – 20 г
- Майонез – 100 г
- Перец
- Соль

#### *Способ приготовления*

Говядину нарезать мелкими кубиками. Картофель вымыть, отварить в мундире, очистить и нарезать мелкими кубиками. Фасоль замочить на ночь, затем отварить, откинуть на дуршлаг и обсушить. Соленые огурцы нарезать тонкими кружочками. Яйца сварить вкрутую, очистить и мелко нарубить. Морковь отварить и нарезать мелкими кубиками. Лук очистить, вымыть и

нарезать тонкими полукольцами. Хрен очистить, вымыть и натереть на мелкой терке. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, заправить майонезом.

При подаче к столу украсить салат дольками яиц.

### **Салат «Богатырский»**

#### *Ингредиенты*

- Говядина – 400 г
- Корень хрена – 50 г
- Красная фасоль – 100 г
- Желтый сладкий перец – 1 шт.
- Горький перец – 1 шт.
- Соленые огурцы – 2 шт.
- Зелень петрушки – 1 пучок
- Зелень сельдерея – 1 пучок
- Нежирная сметана – 100 г
- Перец
- Соль

#### *Способ приготовления*

Фасоль замочить на ночь, затем отварить и откинуть на дуршлаг. Говядину тщательно промыть, отварить и нарезать тонкой соломкой. Корень хрена очистить, вымыть, натереть на мелкой терке. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку с семенами, нарезать тонкой соломкой. Горький перец вымыть и нарезать тонкими кружочками. Соленые огурцы нарезать тонкими брусочками. Зелень петрушки и сельдерея вымыть, обсушить, мелко нарубить.

Подготовленные ингредиенты тщательно перемешать, посолить, поперчить и заправить сметаной.

### **Салат «Пражский»**

#### *Ингредиенты*

- Говядина – 300 г
- Картофель – 200 г
- Спаржа – 100 г
- Сладкий перец – 1 шт.
- Зелень сельдерея – 1 пучок
- Корень петрушки – 50 г
- Оливковое масло – 45 мл
- Перец
- Соль

#### *Способ приготовления*

Говядину тщательно промыть, затем отварить и нарезать кубиками. Картофель вымыть, очистить, отварить и нарезать ломтиками. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку с семенами и нарезать кубиками. Спаржу вымыть, отварить в подсоленной воде, затем откинуть на дуршлаг, обсушить и нарезать небольшими кусочками.

Зелень сельдерея вымыть, обсушить, мелко нарубить. Корень петрушки очистить, вымыть и мелко нарезать. Все перемешать, посолить, поперчить и заправить оливковым маслом.

## Салат «Столичный»

### *Ингредиенты*

- Отварная нежирная говядина – 300 г
- Картофель – 2–3 шт.
- Соленые огурцы – 2–3 шт.
- Яблоки – 2–3 шт.
- Яйца – 3 шт.
- Лук – 1 шт.
- Консервированный зеленый горошек – 100 г
- Майонез – 150 г
- Лимон – 1 шт.
- Зелень петрушки и укропа
- Перец
- Соль

### *Способ приготовления*

Отварную говядину нарезать небольшими кусочками. Картофель вымыть, отварить, очистить и нарезать кубиками. Огурцы нарезать соломкой.

Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Лук очистить и мелко нарубить. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать небольшими кубиками.

Все смешать, добавить консервированный зеленый горошек, посолить, поперчить, заправить половиной майонеза.

Готовый салат выложить в салатницу, залить остатками майонеза, посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки, украсить нарезанным ломтиками или кружочками лимоном.

## Салат из говядины и огурцов

### *Ингредиенты*

- Отварная нежирная говядина – 500 г
- Соленые огурцы – 4 шт.
- Яйца – 4 шт.
- Картофель – 2 шт.
- Консервированный зеленый горошек – 100 г
- Майонез – 100 г
- Сметана – 100 г
- Горчица – 1 чайная ложка
- Зелень укропа и петрушки
- Перец
- Соль

### *Способ приготовления*

Мясо нарезать полосками. Огурцы очистить и нарезать соломкой. Картофель вымыть, отварить, остудить, очистить и также нарезать соломкой. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать кубиками. Все смешать, добавить консервированный зеленый горошек, горчицу, посолить, поперчить, заправить майонезом и сметаной.

Готовый салат перед подачей к столу украсить мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

## **Салат из говядины с французским соусом**

### *Ингредиенты*

- Отварная нежирная говядина – 400 г
- Помидоры – 4–5 шт.
- Картофель – 4–5 шт.
- Белки вареных яиц – 3 шт.
- Лук – 1 шт.
- Зелень петрушки
- Перец
- Соль

### *Для соуса*

- Кукурузное масло – 4 столовые ложки
- 3 %-ный уксус – 1 столовая ложка
- Желтки вареных яиц – 3 шт.
- Горчица – 1 чайная ложка
- Каперсы – 2 чайные ложки
- Зелень петрушки
- Перец
- Соль

### *Способ приготовления*

Мясо нарезать небольшими кубиками или полосками. Помидоры вымыть и нарезать ломтиками. Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками. Лук очистить, вымыть и мелко нарубить.

На широкое блюдо выложить слой помидоров, посолить, поперчить, сверху посыпать луком и уложить ровным слоем мясо. Затем выложить картофель.

Для приготовления соуса желтки натереть на мелкой терке или размять вилкой.

Зелень петрушки вымыть, обсушить, мелко нарубить и добавить к желткам.

Затем положить горчицу, свежемолотый черный перец, каперсы, посолить, залить кукурузным маслом, уксусом и взбивать до образования однородной массы. Полученным соусом заправить салат.

Готовый салат посыпать мелко нарубленными яичными белками и украсить веточками петрушки.

## **Салат из говядины и яблок**

### *Ингредиенты*

- Жареная говядина – 400 г
- Яблоки – 4–5 шт.
- Консервированный зеленый горошек – 100 г
- Яйца – 2 шт.
- Апельсин – 1 шт.
- Лук – 1 шт.
- Майонез – 100 г
- Зелень петрушки

- Соль

#### *Способ приготовления*

Мясо нарезать кубиками или полосками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и измельчить. Лук очистить, вымыть и мелко нарубить. Апельсин очистить от кожуры, разделить на дольки и разрезать каждую из них на 3–4 части. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и мелко нарезать. Чтобы они не потемнели, сразу же смешать их с луком и апельсином.

Все продукты соединить, добавить зеленый горошек, посолить и заправить майонезом. Готовый салат перед подачей к столу украсить веточками петрушки.

### **Салат из телятины и помидоров**

#### *Ингредиенты*

- Вареная телятина – 300 г
- Помидоры – 4 шт.
- Лук – 3 шт.
- Яйца – 2 шт.
- Майонез – 100 г
- Зелень петрушки
- Соль

#### *Способ приготовления*

Мясо нарезать тонкими ломтиками или соломкой, залить половиной майонеза и выдерживать в холодильнике в течение 1 часа.

Помидоры вымыть, обдать кипятком, снять с них кожицу, разрезать на половинки, слегка выжать сок и нарезать мякоть ломтиками.

Лук очистить и мелко нарубить. Все смешать, посолить, заправить оставшимся майонезом.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать кружочками, перед подачей к столу украсить ими салат и посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

### **Салат из телятины с баклажанами**

#### *Ингредиенты*

- Телятина – 300 г
- Баклажаны – 3–4 шт.
- Лук – 2 шт.
- Помидоры – 2 шт.
- Свежий зеленый горошек – 100 г
- Яблоко – 1 шт.
- Яйца вареные – 1–2 шт.
- Нежирная сметана – 100 г
- Зелень укропа – 1 пучок
- Сок лимона
- Перец
- Соль

#### *Способ приготовления*

Телятину тщательно промыть, затем отварить и нарезать тонкими ломтиками. Баклажаны вымыть, удалить плодоножки, запечь до мягкости. Затем баклажаны остудить, очистить от кожицы и нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать соломкой. Помидоры вымыть и нарезать дольками. Подготовленные ингредиенты уложить на плоское блюдо.

Для приготовления соуса сметану смешать с мелко нарубленной зеленью укропа и лимонным соком, добавить соль и перец, затем взбить до однородной массы.

Салат залить соусом, украсить кружочками яиц и зеленым горошком.

## Салат «Гранд»

### *Ингредиенты*

- Отварная телятина – 300 г
- Рис – 1 стакан
- Апельсин – 1 шт.
- Яйцо – 1 шт.
- Растительное масло – 100 мл
- Майонез – 100 г
- 3 %-ный уксус – 1 чайная ложка
- Горчица – 1 чайная ложка
- Мука – ½ столовой ложки
- Сахар
- Соль

### *Способ приготовления*

Мясо нарезать небольшими кусочками. Рис отварить в подсоленной воде, откинуть на сито, чтобы дать стечь воде, и оставить остывать, после чего смешать с мясом.

Яйцо разбить, отделить желток от белка. К желтку добавить соль, горчицу, сахар и уксус, взбить миксером, постепенно вливая растительное масло.

Апельсин разрезать пополам, выжать сок из одной половины и разбавить его водой в пропорции 1: 7. Добавить муку, размешать, поставить на огонь, вскипятить, остудить и добавить майонез.

Желтковую и апельсиновую массы перемешать и заправить полученным соусом мясо с рисом.

Готовый салат украсить дольками апельсина. Прежде чем подавать салат к столу, поставить его на некоторое время в холодильник.

## Салат «Обеденный»

### *Ингредиенты*

- Вареная телятина – 200 г
- Макароны – 1 стакан
- Яйца – 2 шт.
- Помидоры – 2–3 шт.
- Сметана – 100 г
- Тертый хрен – 1 столовая ложка
- Соль

### *Способ приготовления*



Телятину нарезать небольшими кусочками. Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать ломтиками. Все смешать, посолить, заправить сметаной, смешанной с хреном. Перед подачей к столу украсить нарезанными кружочками помидорами.

### **Салат «Краковский»**

#### *Ингредиенты*

- Жареная говядина – 100 г
- Картофель – 1 шт.
- Соленые огурцы – 2 шт.
- Яйца – 2 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Маринованное яблоко – 1 шт.
- Лук – 1 шт.
- Тертый хрен – 1 столовая ложка
- Сметана – ½ стакана
- Зелень укропа и петрушки
- Перец
- Соль

#### *Способ приготовления*

Мясо нарезать кусочками или тонкими ломтиками. Картофель вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать мелкими кубиками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать ломтиками. Огурцы и яблоко нарезать кубиками. Морковь вымыть, отварить, очистить и натереть на средней терке или мелко нарубить. Все смешать, посолить и поперчить. Лук очистить, нашинковать, соединить со сметаной, добавить хрен и перемешать. Овощную массу выложить на блюдо, залить полученным соусом, посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

### **Салат «Везувий»**

#### *Ингредиенты*

- Отварная нежирная свинина – 300 г
- Картофель – 3 шт.
- Соленый огурец – 1 шт.
- Майонез – 250 г
- Сок ½ лимона
- Зелень кинзы
- Красный молотый перец
- Соль

#### *Способ приготовления*

Мясо нарезать небольшими кусочками. Картофель вымыть, отварить, остудить, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Огурец нарезать соломкой. Все смешать, посолить. Майонез соединить с перцем, добавить лимонный сок и соусом заправить салат. Посыпать измельченной зеленью.

## **Салат из свинины и овощей**

### *Ингредиенты*

- Отварная нежирная свинина – 400 г
- Картофель – 5–6 шт.
- Огурцы – 2–3 шт.
- Морковь – 2 шт.
- Яблоки – 2–3 шт.
- Яйца – 2–3 шт.
- Сметана – 1 стакан
- Листья зеленого салата
- Зелень петрушки и укропа
- Сахар
- Перец
- Соль

### *Способ приготовления*

Мясо нарезать небольшими кусочками. Картофель и морковь вымыть, отварить в подсоленной воде, остудить, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Огурцы вымыть, очистить от кожицы и нарезать кубиками или соломкой. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и мелко нарубить. Все смешать, посолить, поперчить, добавить сахар, заправить сметаной.

Листья салата вымыть, обсушить и уложить на дно широкого блюда. Сверху выложить готовый салат. Перед подачей к столу украсить веточками петрушки и укропа.

## **Салат «Хуторянка»**

### *Ингредиенты*

- Копченое сало – 100 г
- Зеленый салат – 100 г
- Сметана – 1 стакан
- 3 %-ный уксус – 2 столовые ложки
- Сахар – 1 чайная ложка
- Зелень петрушки и укропа

### *Способ приготовления*

Сало нарезать маленькими кусочками.

В небольшом количестве воды развести уксус и сахар, подогреть этот маринад в глубокой сковороде и выложить в кипящую жидкость сало. Довести до кипения, добавить сметану и еще раз вскипятить.

Листья зеленого салата вымыть, обсушить, нарубить и выложить в глубокую салатницу. Маринадом с салом залить листья салата, все остудить.

Готовый салат перед подачей к столу украсить веточками петрушки и укропа.

## **Салат из свинины и абрикосов**

### *Ингредиенты*

- Отварная или жареная нежирная свинина – 200 г
- Абрикосы – 200 г

- *Квашеная капуста – 200 г*
- *Гранатовый сок – 2 столовые ложки*
- *Майонез – 100 г*
- *Взбитые сливки – ½ стакана*
- *Лимон – 1 шт.*
- *Перец*
- *Соль*

#### *Способ приготовления*

Мясо нарезать небольшими кусочками.

Абрикосы вымыть, мелко нарезать, предварительно удалив из них косточки. Квашеную капусту измельчить. Все смешать, полить гранатовым соком, посолить, поперчить, заправить майонезом.

Готовый салат выложить в салатницу, залить взбитыми сливками и украсить нарезанным ломтиками лимоном.

### **Салат из свинины и грибов**

#### *Ингредиенты*

- *Отварное мясо – 100 г*
- *Соленые грибы – 100 г*
- *Картофель – 2 шт.*
- *Лук – 1 шт.*
- *Майонез – 100 г*
- *Соль*

#### *Способ приготовления*

Мясо нарезать кубиками. Соленые грибы промыть и нарезать соломкой. Картофель вымыть, отварить, охладить, очистить и нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, одну половину мелко нарубить, а другую нарезать тонкими полукольцами для украшения. Все смешать, посолить, заправить майонезом. Готовый салат украсить кольцами лука.

### **Салат из мяса кролика по-литовски**

#### *Ингредиенты*

- *Вареное мясо кролика – 300 г*
- *Соленые огурцы – 2–3 шт.*
- *Консервированный зеленый горошек – 100 г*
- *Картофель – 2–3 шт.*
- *Яблоки – 2–3 шт.*
- *Яйца – 3 шт.*
- *Лук – 1 шт.*
- *Майонез – 100 г*
- *Лимон – 1 шт.*
- *Зелень укропа и петрушки*
- *Перец*
- *Соль*

#### *Способ приготовления*

Мясо нарезать некрупными кубиками. Картофель вымыть, отварить, очистить, также нарезать кубиками.

Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарубить. Огурцы нарезать соломкой.

Лук очистить, вымыть и нарубить. Яйца сварить вкрутую, очистить и нарубить. Все смешать, добавить зеленый горошек, посолить, поперчить, заправить майонезом. Готовый салат посыпать нарубленной зеленью петрушки и укропа и украсить нарезанным ломтиками лимоном.

### **Салат «Визирь»**

#### *Ингредиенты*

- Отварная баранина – 200 г
- Консервированные помидоры – 5–6 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Корень сельдерея – 1 шт.
- Лук – 1 шт.
- Растительное масло – 2 столовые ложки
- Сахар – 1 чайная ложка
- Маринованный виноград
- Зелень кинзы
- Соль

#### *Способ приготовления*

Мясо нарезать небольшими кусочками. Помидоры очистить от кожицы и мелко нарезать. Морковь и корень сельдерея очистить, вымыть и натереть на средней терке. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Все смешать, посыпать сахаром, посолить, заправить растительным маслом. Готовый салат украсить маринованным виноградом и мелко нарубленной зеленью кинзы.

### **Салат «Арагви»**

#### *Ингредиенты*

- Жареная баранина – 300 г
- Кислые яблоки – 3 шт.
- Яйца – 3 шт.
- Соленые огурцы – 2–3 шт.
- Лук – 1 шт.
- Чеснок – 2 зубчика
- Майонез – 4 столовые ложки
- Зеленый лук
- Зелень укропа
- Перец
- Соль

#### *Способ приготовления*

Мясо нарезать маленькими кусочками. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать кубиками. Соленые огурцы очистить от кожицы и также нарезать небольшими кубиками.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и мелко нарубить. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Все смешать.

Чеснок очистить и натереть на мелкой терке, растереть с солью и перцем и смешать с майонезом. Полученным соусом заправить салат.

Готовый салат посыпать мелко нарубленным зеленым луком и украсить веточками укропа.

### **Салат из баранины и редьки**

#### *Ингредиенты*

- Отварная баранина – 300 г
- Редька – 2 шт.
- Лук – 3 шт.
- Майонез – ½ стакана
- Растительное масло – 1 столовая ложка
- Гранат – ¼ шт.
- Яйцо – 1 шт.
- Аджика – 1 чайная ложка
- Зелень укропа, петрушки и кинзы
- Перец
- Соль

#### *Способ приготовления*

Вареное мясо нарезать соломкой. Редьку очистить от кожицы, вымыть и натереть на средней терке. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, выложить на сковороду и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Затем масло слить, лук остудить и выложить в миску с мясом и редькой. Все поперчить, посолить, добавить аджику, перемешать и выложить горкой в салатницу. Сверху полить майонезом.

Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать дольками.

Перед подачей к столу готовый салат посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки, укропа и кинзы, украсить яйцом и зернами зрелого граната.

### **Салат «Тадж-Махал»**

#### *Ингредиенты*

- Кольраби – 1 шт.
- Филе баранины – 400 г
- Небольшие помидоры – 8 шт.
- Грибы – 200 г
- Салат – 1 пучок
- Тимьян – 1 чайная ложка
- Лук – 1 шт.
- Растительное масло – 4 столовые ложки
- 3 %-ный уксус – 2 столовые ложки
- Перец
- Соль

#### *Способ приготовления*

Кольраби очистить, разделить пополам, нарезать дольками и тушить в небольшом количестве воды 5–7 минут на несильном огне. Кусочки филе посолить, поперчить, посыпать

тимьяном и жарить в 2 столовых ложках разогретого масла в течение 7-10 минут с каждой стороны, наполовину прикрыв сковороду крышкой. Готовое мясо выложить в другую посуду и накрыть крышкой. Грибы промыть, очистить, посолить, поперчить и обжарить в растительном масле. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

Цельные листья салата вымыть, обсушить и разложить по тарелкам. Сверху на них выложить слоями помидоры, теплые грибы, кусочки баранины и кольраби.

Смешать уксус с растительным маслом, сбрызнуть полученной заправкой салат и украсить его кольцами лука.

### **Салат из ветчины и цветной капусты**

#### *Ингредиенты*

- Ветчина – 200 г
- Цветная капуста – 200 г
- Макароны – 1 стакан
- Морковь – 1 шт.
- Корень сельдерея – 1 шт.
- Майонез – 2 столовые ложки
- Растительное масло – 1 столовая ложка
- 3 %-ный уксус – 1 чайная ложка
- Горчица – 1 чайная ложка
- Зелень петрушки и укропа
- Перец
- Соль

#### *Способ приготовления*

Ветчину нарезать небольшими кубиками. Капусту разделить на соцветия, вымыть и варить в подсоленной воде в течение 15 минут, затем откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода, и остудить. Макароны отварить в подсоленной воде, затем откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Морковь вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками. Сельдерей вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Все смешать, посолить, поперчить.

Для приготовления соуса влить в растительное масло майонез, добавить горчицу, уксус, перемешать до получения однородной массы. Приготовленным соусом заправить салат, украсить его зеленью.

Готовый салат перед подачей к столу украсить вымытыми веточками петрушки и укропа.

### **Салат из колбасы и свеклы**

#### *Ингредиенты*

- Вареная молочная колбаса – 300 г
- Свекла – 1 шт.
- Соленые огурцы – 2–3 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Лук – 3–4 шт.
- Майонез – 3 столовые ложки
- Растительное масло – 1–2 столовые ложки
- Горчица – 1 чайная ложка
- Зелень петрушки и укропа
- Соль

#### *Способ приготовления*

Колбасу нарезать небольшими кусочками, выложить на сковороду, добавить растительное масло и жарить до образования корочки.

Обжаренные кусочки смазать горчицей и оставить остывать. Свеклу и морковь вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать кубиками, а огурцы – соломкой.

Лук мелко на рубить. Все смешать, посолить, заправить майонезом.

Готовый салат перед подачей к столу посыпать мелко на рубленной зеленью укропа и петрушки.

### **Салат из колбасы, белокочанной капусты и изюма**

#### *Ингредиенты*

- Вареная молочная колбаса – 200 г
- Капуста – 200 г
- Изюм без косточек – 1 стакан
- Майонез – 100 г
- Зелень петрушки
- Сахар
- Соль

#### *Способ приготовления*

Колбасу нарезать небольшими кубиками. Капусту нашинковать, посолить, добавить сахар и перетереть руками до появления сока. Изюм промыть и залить холодной водой на 10–15 минут. Все смешать, посолить, заправить майонезом.

Готовый салат перед подачей к столу украсить веточками петрушки.

### **Салат из колбасы и грибов**

#### *Ингредиенты*

- Вареная молочная колбаса – 200 г
- Маринованные грибы – 200 г
- Лук – 1 шт.
- Томатный соус или кетчуп – 2 столовые ложки
- Растительное масло – 3 столовые ложки
- 3 %-ный уксус – 1 столовая ложка
- Зелень укропа и петрушки
- Соль

#### *Способ приготовления*

Колбасу нарезать небольшими кусочками. Грибы вымыть и нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, мелко на рубить, выложить в глубокую миску, полить уксусом и оставить на 1 час. Затем лук откинуть на сито. Все смешать, посолить, заправить томатным соусом или кетчупом и растительным маслом.

Готовый салат перед подачей к столу посыпать мелко на рубленной зеленью укропа и петрушки.

### **Салат «Иванушка»**

#### *Ингредиенты*

- Говяжья колбаса – 200 г

- Огурцы – 3 шт.
- Помидоры – 3 шт.
- Яблоко – 1 шт.
- Лук – 1 шт.
- Яйцо – 1 шт.
- Горчица – 1 столовая ложка
- Майонез – 3–4 столовые ложки
- Зелень петрушки
- Перец
- Соль

#### *Способ приготовления*

Колбасу нарезать небольшими кубиками. Огурцы вымыть, очистить и нарезать кубиками или соломкой. Помидоры вымыть и нарезать дольками. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать мякоть ломтиками. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть и мелко нарубить. Все смешать, посолить, поперчить, добавить горчицу и заправить майонезом.

Готовый салат перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

### **Салат из колбасы и яблок**

#### *Ингредиенты*

- Телячья колбаса – 200 г
- Яблоки – 2 шт.
- Яйца – 2 шт.
- Огурец – 1 шт.
- Лук – 1 шт.
- Помидор – 1 шт.
- Горчица – 1 столовая ложка
- Майонез – 3 столовые ложки
- Зелень петрушки и укропа
- Красный молотый перец
- Соль

#### *Способ приготовления*

Колбасу нарезать небольшими кусочками. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать крупными кубиками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть и мелко нарубить. Огурец вымыть, очистить от кожицы и нарезать кубиками или соломкой. Помидор вымыть и нарезать дольками. Все смешать, посолить, поперчить. Для приготовления соуса горчицу смешать с майонезом. Полученной смесью заправить салат.

Готовый салат перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

### **Салат из ветчины и сельдерея**

#### *Ингредиенты*

- Ветчина – 200 г
- Корни сельдерея – 3–4 шт.
- Болгарский перец – 1 шт.



- *Морковь – 1 шт.*
- *Яйца – 3 шт.*
- *Сметана – 1 стакан*
- *Растительное масло – 1 столовая ложка*
- *Зелень петрушки и укропа*
- *Красный молотый перец*
- *Соль*

#### *Способ приготовления*

Ветчину нарезать небольшими кусочками. Сельдерей вымыть, отварить в подсоленной воде, остудить, очистить и нарезать кубиками или натереть на крупной терке. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать мелкими кубиками. Морковь вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать небольшими кусочками. Все смешать, посолить, поперчить, заправить сметаной и растительным маслом.

Готовый салат перед подачей к столу украсить веточками петрушки и укропа и нарезанной соломкой болгарским перцем.

### **Салат из ветчины и яиц**

#### *Ингредиенты*

- *Ветчина – 300 г*
- *Яйца – 4 шт.*
- *Огурцы – 2–3 шт.*
- *Помидоры – 2 шт.*
- *Майонез – 100 г*
- *Листья зеленого салата*
- *Зелень петрушки и укропа*
- *Соль*

#### *Способ приготовления*

Ветчину нарезать кубиками или соломкой. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать кубиками. Огурцы вымыть и нарезать кубиками или соломкой. Помидоры вымыть и нарезать ломтиками. Листья салата вымыть, обсушить и нашинковать. Все смешать, посолить, заправить майонезом.

Готовый салат перед подачей к столу украсить веточками петрушки и укропа.

### **Салат из ветчины и макарон**

#### *Ингредиенты*

- *Ветчина – 200 г*
- *Макаронные изделия – 1 стакан*
- *Капуста – 200 г*
- *Морковь – 1 шт.*
- *Корень сельдерея – 1 шт.*
- *Сливочное масло – 1 столовая ложка*
- *Мука – 1 столовая ложка*
- *Яйцо – 1 шт.*
- *Растительное масло – ½ столовой ложки*
- *Молоко – ½ стакана*
- *Зелень петрушки*

- Сахар
- Перец
- Соль

#### *Способ приготовления*

Ветчину нарезать кусочками. Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Капусту нашинковать, посолить, добавить сахар и перетереть руками до образования сока. Сельдерей вымыть, отварить в подсоленной воде, остудить, очистить и нарезать кубиками или натереть на крупной терке. Морковь вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать небольшими кусочками. Все смешать, посолить, поперчить. Сливочное масло растопить на сковороде, обжарить в нем муку и добавить в эту массу молоко. Разбить яйцо, отделить желток, взбить его и постепенно ввести в горячую сливочно-молочную смесь, затем поперчить, посолить и остудить. В холодный соус добавить растительное масло, перемешать и заправить им салат. Готовый салат перед подачей к столу украсить веточками петрушки.

### **Салат из говяжьей печени и грибов**

#### *Ингредиенты*

- Говяжья печень – 200 г
- Сухие грибы – 1 стакан
- Яйца – 3 шт.
- Морковь – 2 шт.
- Лук – 1 шт.
- Растительное масло – 1 столовая ложка
- Майонез – 100 г
- Зелень укропа и петрушки
- Перец
- Соль

#### *Способ приготовления*

Печень промыть и варить в течение 15–20 минут в подсоленной воде. Грибы промыть, замочить на 1–2 часа, отварить и нарубить. Лук очистить, вымыть и нарезать полукольцами. Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке и обжарить в растительном масле. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать кубиками. Все смешать, посолить, поперчить, заправить майонезом. Готовый салат перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

### **Салат «Деликатесный»**

#### *Ингредиенты*

- Говяжьи мозги – 1 кг
- Анчоусы – 5 шт.
- Яйца – 3 шт.
- Соленые огурцы – 3 шт.
- Болгарский перец – 2 шт.
- Майонез – 100 г
- Зелень укропа и петрушки
- Соль

#### *Способ приготовления*

Мозги промыть, отварить в подсоленной воде, бульон слить, мозги остудить, очистить от пленок и нарезать кусочками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать кубиками. Анчоусы нарезать небольшими кусочками. Перец вымыть, разрезать вдоль на две части, удалить плодоножку с семенами и нарезать мякоть тонкой соломкой, часть отложить для украшения. Огурцы нарезать кубиками. Все смешать, посолить, заправить майонезом.

Готовый салат перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

### **Салат из говяжьего языка по-белорусски**

#### *Ингредиенты*

- Отварной говяжий язык – 400–500 г
- Яйца – 6 шт.
- Яблоки – 4–5 шт.
- Картофель – 3–4 шт.
- Морковь – 2 шт.
- Лук – 1 шт.
- Майонез – 100 г
- Столовый уксус – 1 чайная ложка
- Зелень петрушки и укропа
- Перец
- Соль

#### *Способ приготовления*

Язык очистить и нарезать небольшими кусочками. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать дольками. Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить и нарезать кубиками.

Морковь вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, нарубить и сбрызнуть уксусом. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и также нарезать кубиками или натереть на крупной терке. Все смешать, посолить, поперчить, заправить майонезом.

Перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

### **Салат «Покровский»**

#### *Ингредиенты*

- Отварной говяжий язык – 300 г
- Морковь – 1–2 шт.
- Картофель – 3–4 шт.
- Соленые огурцы – 2 шт.
- Яйца – 3–4 шт.
- Майонез – 100 г
- Зелень укропа
- Соль

#### *Способ приготовления*

Язык очистить и нарезать небольшими кусочками. Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить и нарезать кубиками. Морковь вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать кружочками, отложить несколько штук для украшения. Огурцы нарезать кубиками.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать дольками. Зелень вымыть, обсушить и мелко нарубить. Все смешать, посолить, заправить майонезом.

Готовый салат перед подачей к столу украсить веточками петрушки и кружочками моркови.

## **Салат «Добрый»**

### *Ингредиенты*

- Отварной говяжий язык – 300 г
- Маринованные грибы – 200 г
- Картофель – 2–3 шт.
- Корни сельдерея – 2 шт.
- Майонез – 2 столовые ложки
- Сметана – 2 столовые ложки
- Лимонный сок – 1 чайная ложка
- Зелень укропа и петрушки
- Перец
- Соль

### *Способ приготовления*

Язык очистить и нарезать небольшими кусочками. Грибы промыть и мелко нарубить. Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками. Сельдерей вымыть, очистить, отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Все смешать, посолить, поперчить.

Майонез смешать со сметаной и лимонным соком. Полученным соусом заправить салат.

Готовый салат перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

## **Салаты из птицы**

### **Салат из курицы, лука и чеснока**

### *Ингредиенты*

- Курица – 1 тушка
- Лук – 4 шт.
- Чеснок – 5–6 зубчиков
- Ядра грецких орехов – 1 стакан
- Сметана – 2 стакана
- Маргарин – 1 столовая ложка
- Лавровый лист – 3–4 шт.
- Мука – 1 чайная ложка
- Зелень укропа
- Черный перец горошком – 3–4 шт.
- Соль

### *Способ приготовления*

Курицу выпотрошить, опалить, разрубить на небольшие куски и каждый натереть солью. Затем обжарить в разогретом маргарине с обеих сторон, сложить в кастрюлю и добавить горя-

чую воду или бульон, так чтобы курица была только покрыта жидкостью. Тушить на слабом огне до полуготовности.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать и спассеровать в маргарине, который остался после обжаривания курицы, затем выложить в кастрюлю. Чеснок очистить и мелко нарубить. Зелень укропа вымыть, обсушить, мелко нарезать. Все смешать, посолить, добавить перец, лавровый лист.

Орехи пропустить через мясорубку, положить в кастрюлю. Когда все вновь закипит, добавить сметану. Тушить до готовности, постоянно помешивая. За 5 минут до окончания тушения добавить муку, разведенную в стакане холодной воды, снова довести все до кипения и снять с огня.

Перед подачей к столу остудить.

## **Салат из курицы и капусты**

### *Ингредиенты*

- *Филе отварной курицы – 200 г*
- *Капуста – ½ вилка*
- *Яблоки – 2 шт.*
- *Корень сельдерея – 1 шт.*
- *Морковь – 1 шт.*
- *Зеленый горошек – ½ стакана*
- *Тертый хрен – 1 чайная ложка*
- *3 %-ный уксус – 1 чайная ложка*
- *Сметана – ½ стакана*
- *Растительное масло – 1 столовая ложка*
- *Сахар – 1 чайная ложка*
- *Перец*
- *Соль*

### *Способ приготовления*

Филе отварной курицы нарезать соломкой. Капусту нашинковать. Морковь и сельдерей очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать небольшими кубиками. Тертый хрен заправить уксусом. Все смешать, добавить консервированный зеленый горошек, сахар, посолить, поперчить, заправить растительным маслом.

## **Салат из курицы и огурцов**

### *Ингредиенты*

- *Отварное мясо курицы – 400 г*
- *Маринованные огурцы – 3–4 шт.*
- *Картофель – 3–4 шт.*
- *Яйца – 3 шт.*
- *Консервированный зеленый горошек – 100 г*
- *Майонез – 250 г*
- *Лимонный сок – 1 столовая ложка*
- *Томатная паста – 1 чайная ложка*
- *Сахар – 1 чайная ложка*
- *Перец*
- *Соль*

#### *Способ приготовления*

Мясо курицы нарезать тонкими полосками или разделить руками на волокна.

Огурцы очистить от кожицы и нарезать соломкой. Картофель вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать ломтиками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и мелко нарубить. Все смешать.

В майонез выложить томатную пасту, добавить лимонный сок, сахар, посолить и поперчить. Все тщательно перемешать до образования однородной массы. Приготовленным соусом заправить салат.

Готовый салат перед подачей к столу украсить зеленым горошком.

### **Салат из курицы и картофеля**

#### *Ингредиенты*

- Мясо курицы – 100 г
- Картофель – 2–3 шт.
- Огурцы – 1–2 шт.
- Яйца – 2 шт.
- Майонез – 100 г
- Консервированный зеленый горошек – 100 г
- Зелень петрушки и укропа
- Перец
- Соль

#### *Способ приготовления*

Мясо курицы пропустить через мясорубку, сделать небольшие фрикадельки и отварить их в подсоленной воде. Картофель вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать кубиками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и мелко нарубить. Огурцы вымыть, очистить и также нарезать кубиками. Все овощи смешать, посолить, поперчить, заправить майонезом и выложить на широкое блюдо. Сверху положить готовые фрикадельки.

Салат посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки, украсить консервированным зеленым горошком.

### **Салат из курицы и консервированной стручковой фасоли**

#### *Ингредиенты*

- Отварная курица – 200 г
- Консервированная стручковая фасоль – ½ стакана
- Картофель – 2 шт.
- Огурцы – 1–2 шт.
- Яйца – 2 шт.
- Помидор – 1 шт.
- Майонез – 100 г
- Листья зеленого салата
- Зелень петрушки и укропа
- Перец
- Соль

#### *Способ приготовления*

Мясо курицы мелко нарубить. Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, остудить, очистить и нарезать ломтиками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками. Огурцы и помидор вымыть, нарезать кружочками. Листья салата вымыть, обсушить и нарезать соломкой. Стручки консервированной фасоли разрезать на 2–3 части каждый. Все смешать, посолить, поперчить, заправить майонезом, посыпать нарубленной зеленью укропа и петрушки.

### **Салат из курицы и яблок**

#### *Ингредиенты*

- Мясо отварной или жареной курицы – 300 г
- Картофель – 2–3 шт.
- Свежие или консервированные яблоки – 2–3 шт.
- Стручковая консервированная фасоль – 1 стакан
- Консервированный зеленый горошек –  $\frac{3}{4}$  стакана
- Сметана или майонез –  $\frac{1}{2}$  стакана
- Зелень петрушки и укропа
- Перец
- Соль

#### *Способ приготовления*

Мясо курицы нарезать тонкими ломтиками. Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать мякоть небольшими кубиками. Картофель вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками или ломтиками. Фасоль мелко нарубить. Все смешать, посолить, поперчить, добавить консервированный зеленый горошек, заправить сметаной или майонезом.

Готовый салат посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

### **Салат «Цып-цып»**

#### *Ингредиенты*

- Яйца – 3 шт.
- Филе курицы – 400 г
- Консервированный зеленый горошек – 100 г
- Огурцы – 2 шт.
- Зелень укропа – 1 пучок
- Каперсы – 40 г
- Растительное масло – 40 мл
- Сметана – 60 г
- Яблочный уксус – 30 мл
- Перец
- Соль

Яйца взбить с солью и перцем, жарить на сковороде в растительном масле. Готовый омлет охладить и нарезать тонкими полосками. Филе курицы отварить и нарезать соломкой. Огурцы вымыть и нарезать тонкими брусочками. Зелень укропа вымыть, обсушить и мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты тщательно перемешать, добавить горошек и каперсы. Для приготовления соуса сметану смешать с яблочным уксусом, солью и перцем, тщательно перемешать.

Соус подавать отдельно или полить им салат.

## Салат из курицы с сыром

### *Ингредиенты*

- Мясо отварной курицы – 300 г
- Консервированные яблоки – 1–2 шт.
- Картофель – 1–2 шт.
- Тертый сыр – ½ стакана
- Зеленый горошек – ½ стакана
- Майонез – 250 г
- Соль

### *Способ приготовления*

Мясо отварной курицы нарезать тонкими ломтиками. Из яблок удалить сердцевину и нарезать их небольшими кусочками. Картофель вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать кубиками. Все смешать, посолить, добавить сыр, заправить майонезом и украсить зеленым горошком.

## Салат по-грузински

### *Ингредиенты*

- Мясо отварной курицы – 300 г
- Ядра грецких орехов – 10–15 шт.
- Яблоки – 2 шт.
- Корень сельдерея – 1 шт.
- Томатный соус – 3 столовые ложки
- Майонез – 100 г
- Сахар
- Соль

### *Способ приготовления*

Мясо курицы нарезать кубиками. Яблоки и корень сельдерея вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Ядра грецких орехов измельчить ножом или истолочь в ступке, оставив несколько штук для украшения. Все смешать, добавить сахар, посолить, заправить майонезом и томатным соусом. Готовый салат украсить крупно нарубленными ядрами грецких орехов.

## Салат «Шик»

### *Ингредиенты*

- Курица – 1 тушка
- Темный виноград – 150 г
- Корни сельдерея – 2–3 шт.
- Майонез – 100 г
- Лимонный сок – 50 мл
- Молотые фисташки – 1 столовая ложка
- Листики мяты или мелиссы – 4–5 шт.
- Зеленый лук
- Зеленый салат
- Соль



#### *Способ приготовления*

Тушку курицы разделить на несколько частей, посолить и уложить в кастрюлю с водой. Варить до готовности, затем вынуть из бульона, остудить, отделить мясо от костей и нарезать мясо небольшими кусочками. Сельдерей очистить, вымыть, нарубить, добавить к мясу и сбрызнуть лимонным соком.

Виноград вымыть, отделить от плодоножек, отложить несколько ягод для украшения, остальные разрезать на половинки, удалить косточки и выложить в мясо.

Листики мяты или мелиссы вымыть, обсушить и мелко нарубить. Затем смешать их с фисташками, добавить в майонез и полученной смесью заправить салат. Все поставить в холодильник на 1 час.

Перед подачей к столу украсить листьями салата, перьями лука и целыми ягодами винограда.

### **Салат из индейки и овощей**

#### *Ингредиенты*

- Жареное мясо индейки – 100 г
- Картофель – 2 шт.
- Свежие или консервированные помидоры – 3 шт.
- Корень сельдерея – 1 шт.
- Яйца – 2 шт.
- Яблоки – 1–2 шт.
- Лимонный или яблочный сок – 1–2 столовые ложки
- Листья зеленого салата
- Майонез – 100 г
- Перец
- Соль

#### *Способ приготовления*

Мясо индейки нарезать мелкими ломтиками, сбрызнуть их лимонным или яблочным соком и поставить мариноваться в холодильник на 1 час.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками. Картофель вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать ломтиками. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу и нарезать кубиками. Корень сельдерея очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, натереть на крупной терке и сразу же, чтобы они не потемнели, смешать с сельдереем. Все соединить, посолить, поперчить и заправить майонезом.

Листья салата вымыть, обсушить и выложить на широкое блюдо. Сверху выложить горкой готовый салат.

### **Салат из дичи и овощей**

#### *Ингредиенты*

- Вареное или жареное мясо дичи – 200 г
- Картофель – 2–3 шт.
- Яблоки – 2 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Цветная капуста – 100 г
- Помидоры – 2–3 шт.
- Стручковая фасоль – ½ стакана

- Зеленый горошек – 100 г
- Сметана – 1 стакан
- Горчица – 1 чайная ложка
- Зелень петрушки
- Перец
- Соль

#### *Способ приготовления*

Мясо нарезать тонкими ломтиками. Картофель и морковь вымыть, отварить, остудить, очистить от кожицы и нарезать небольшими ломтиками или кубиками. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, натереть на крупной терке.

Помидоры вымыть, нарезать маленькими ломтиками. Капусту разделить на соцветия, вымыть и варить в подсоленной воде в течение 15 минут. Готовую капусту откинуть на дуршлаг, чтобы дать стечь воде, и остудить. Все смешать, оставив по несколько ломтиков мяса и моркови для украшения салата. Добавить зеленый горошек и нарезанную кусочками фасоль, посолить и поперчить. В сметану добавить горчицу, перемешать до образования однородной массы, заправить приготовленным соусом салат и посыпать его измельченной зеленью.

### **Салат из дичи и яблок**

#### *Ингредиенты*

- Мясо дичи – 300 г
- Яблоки – 2 шт.
- Яйца – 3 шт.
- Растительное масло – 1 столовая ложка
- Майонез – 250 г
- Зелень укропа
- Соль

#### *Способ приготовления*

Мясо нарезать небольшими кусочками и обжарить в растительном масле. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать кубиками или натереть на крупной терке. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, разрезать на половинки, отделить желтки от белков, белки мелко нарубить. Все смешать, посолить. Два желтка растереть с майонезом, заправить полученным соусом салат.

Готовый салат посыпать мелко нарубленной зеленью укропа.

### **Салат из гусиной печени**

#### *Ингредиенты*

- Гусиная печень – 200 г
- Помидоры – 2–3 шт.
- Лук – 1 шт.
- 3 %-ный уксус – ½ стакана
- Белое сухое вино – 3 столовые ложки
- Растительное масло – 2 столовые ложки
- Горчица – 1 чайная ложка
- Листья зеленого салата
- Тимьян – 1 чайная ложка
- Красный и черный молотый перец

- Соль

#### *Способ приготовления*

Гусиную печень промыть и варить в течение 10 минут в небольшом количестве подсоленной воды. Затем остудить ее, поперчить, пересыпать тимьяном и нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть и нарубить, обжарить в растительном масле до золотистого цвета, добавить печень и тушить на небольшом огне в течение 5 минут. Помидоры вымыть и нарезать дольками. В белое вино добавить уксус и горчицу, перемешать до получения однородной массы. Все продукты смешать, посолить, заправить приготовленным соусом. Готовый салат перед подачей к столу украсить листьями зеленого салата.

### **Салат «Баварский»**

#### *Ингредиенты*

- Куриная печень – 400 г
- Помидоры – 2 шт.
- Лук – 1 шт.
- Кресс-салат – 100 г
- Консервированная фасоль – 100 г
- Подсолнечное масло – 70 мл
- Оливковое масло – 30 мл
- Орегано – 5 г
- Красный молотый перец
- Соль

#### *Способ приготовления*

Куриную печень тщательно промыть, обсушить бумажной салфеткой, посолить, поперчить, посыпать орегано и поместить в прохладное место на 30 минут.

Подготовленную печень жарить в разогретом подсолнечном масле до готовности. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Кресс-салат вымыть, обсушить, крупно нарезать.

Помидоры вымыть и нарезать дольками. Печень смешать с помидорами, луком, кресс-салатом и консервированной фасолью, посолить, поперчить и заправить оливковым маслом.

### **Салаты из рыбы и морепродуктов**

#### **Салат из морской рыбы и картофеля**

#### *Ингредиенты*

- Морская рыба – 500 г
- Картофель – 4 шт.
- Яйца – 3 шт.
- Соленые огурцы – 3 шт.
- Лук – 1 шт.
- Майонез – 100 г
- Томатная паста – 1 столовая ложка
- Листья зеленого салата
- Перец
- Соль

#### *Способ приготовления*

Рыбу разморозить, промыть, отварить в подсоленной воде и остудить. Затем отделить мясо от костей и нарезать небольшими кусочками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать кубиками. Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить и нарезать кубиками. Огурцы нарезать тонкой соломкой. Лук очистить, вымыть и мелко на рубить. Все смешать, посолить, поперчить.

Для приготовления соуса добавить в майонез томатную пасту и тщательно перемешать до получения однородной массы. Полученным соусом заправить салат. Готовый салат перед подачей к столу украсить листьями зеленого салата.

### **Салат из морской рыбы и яиц**

#### *Ингредиенты*

- Морская рыба – 600 г
- Яйца – 3 шт.
- Майонез – 100 г
- Зелень укропа и петрушки
- Перец
- Соль

#### *Способ приготовления*

Рыбу почистить, выпотрошить, промыть, отварить в подсоленной воде, отделить мясо от костей и нарезать небольшими кусочками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать мелкими кубиками. Все смешать, посолить, поперчить и заправить майонезом.

Готовый салат посыпать мелко на рубленной зеленью петрушки и укропа.

### **Салат из морской рыбы и фасоли**

#### *Ингредиенты*

- Морская рыба – 500 г
- Белая фасоль – 2 столовые ложки
- Болгарский перец – 1 шт.
- Лук – 1 шт.
- Помидор – 1 шт.
- Яйцо – 1 шт.
- Каперсы – 1 чайная ложка
- Маслины без косточек – 5–6 шт.
- Растительное масло – 4 столовые ложки
- 3 %-ный уксус – 1 столовая ложка
- Горчица – ½ чайной ложки
- Листья зеленого салата
- Перец
- Соль

#### *Способ приготовления*

Рыбу почистить, выпотрошить, промыть, отварить в подсоленной воде, остудить, отделить мясо от костей и нарезать небольшими кусочками. Фасоль замочить на 2 часа, чтобы дать набухнуть, затем отварить в подсоленной воде и остудить. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать кубиками. Лук очистить и мелко на рубить. Помидор вымыть и нарезать дольками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку с семенами и нарезать тон-

кой соломкой. Все смешать, добавить каперсы, посолить, поперчить. Для приготовления соуса добавить в растительное масло уксус, горчицу и тщательно перемешать.

Листья салата вымыть, обсушить и выстлать ими дно блюда. Сверху выложить приготовленную смесь и украсить маслинами.

### **Салат из трески и овощей**

#### *Ингредиенты*

- Треска – 500 г
- Картофель – 5–6 шт.
- Морковь – 3 шт.
- Майонез – 3 столовые ложки
- Тертый хрен – 1 столовая ложка
- 3 %-ный уксус – 1 столовая ложка
- Зелень петрушки и укропа
- Соль

#### *Способ приготовления*

Подготовленную треску отварить в подсоленной воде, разделить, отделить мясо от костей и нарезать маленькими кусочками. Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить и нарезать кубиками. Морковь вымыть, отварить, остудить, очистить и также нарезать кубиками. Все смешать, посолить. Для приготовления заправки в майонез добавить хрен, влить уксус и тщательно перемешать до получения однородной массы. Салат украсить измельченной зеленью.

### **Салат из судака и овощей**

#### *Ингредиенты*

- Судак – 1 кг
- Картофель – 2 шт.
- Соленый огурец – 1 шт.
- Помидор – 1 шт.
- Яблоко – 1 шт.
- Листья зеленого салата – 4–5 шт.
- Майонез – 100 г
- Соль

#### *Способ приготовления*

Подготовленную рыбу отварить в подсоленной воде, остудить, отделить мясо от костей и нарезать небольшими кусочками. Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть мякоть на крупной терке. Огурец нарезать кубиками. Помидор вымыть и нарезать дольками. Листья салата вымыть, обсушить и мелко нарубить. Все смешать, посолить и заправить майонезом.

### **Салат из сельди и картофеля**

#### *Ингредиенты*

- Соленая сельдь – 1 шт.
- Картофель – 2 шт.

- Яблоки – 2 шт.
- Лук – 1 шт.
- Молоко – 1 стакан
- Майонез – 100 г
- Зелень петрушки и укропа
- Перец

#### *Способ приготовления*

Сельдь выпотрошить, удалить хвост и голову, снять кожу и отделить мясо от костей. Филе вымачивать в течение 1 часа в молоке, затем обсушить чистым полотенцем и нарезать маленькими кусочками.

Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть и мелко на рубить. Все смешать, добавить перец и заправить майонезом.

Готовый салат посыпать мелко на рубленной зеленью петрушки и укропа.

### **Салат по-деревенски**

#### *Ингредиенты*

- Соленая сельдь – 1 шт.
- Картофель – 3–4 шт.
- Яйцо – 1 шт.
- Яблоко – 1 шт.
- Свекла – 1 шт.
- Тертый хрен – 1 чайная ложка
- Майонез – 250 г
- Молоко – 1 стакан
- Зелень петрушки и укропа

#### *Способ приготовления*

Сельдь выпотрошить, удалить голову и хвост, очистить от кожи, отделить мясо от костей и вымачивать в молоке в течение 1 часа. Затем нарезать филе сельди небольшими ломтиками. Картофель вымыть, испечь в духовке, остудить, снять кожицу и нарезать кружочками. Яйцо отварить, остудить, очистить и также нарезать кружочками. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть мякоть на крупной терке.

Свеклу вымыть, отварить или запечь в духовке, остудить, очистить и натереть на крупной терке. В свеклу добавить тертый хрен и заправить майонезом.

Для каждой порции приготовить отдельную тарелку, на дно которой выложить 2–3 кружочка картофеля, сверху покрыть этот слой сельдью, затем положить кружочек яйца и натертое яблоко. Залить все свекольной заправкой и перед подачей к столу посыпать мелко на рубленной зеленью укропа и петрушки.

### **Салат из сельди, фасоли и яблок**

#### *Ингредиенты*

- Соленая сельдь – 1 шт.
- Стручковая фасоль – 1 стакан
- Яблоки – 2 шт.
- Картофель – 2–3 шт.

- *Морковь – 3 шт.*
- *Корень сельдерея – 1 шт.*
- *Соленые огурцы – 2 шт.*
- *Маслины – 6 шт.*
- *Яйца – 2 шт.*
- *Майонез – 250 г*
- *Листья зеленого салата*
- *Зелень укропа и петрушки*
- *Соль*

#### *Способ приготовления*

Сельдь выпотрошить, удалить голову и хвост, снять кожу, разделить мясо от костей и нарезать небольшими кусочками. Стручки фасоли нарезать ромбиками, уложить в кастрюлю, залить водой, посолить и отварить. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать кубиками.

Картофель и морковь вымыть, отварить в подсоленной воде, остудить, очистить от кожицы и нарезать небольшими кубиками. Корень сельдерея вымыть, отварить, остудить, очистить и натереть на крупной терке.

Огурцы нарезать тонкой соломкой. Все смешать, посолить, заправить майонезом. Листья салата вымыть, обсушить и выстлать ими дно широкого блюда. Сверху горкой выложить овощную массу. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать дольками. Готовый салат перед подачей к столу украсить дольками яиц, а также маслинами и веточками петрушки и укропа.

### **Салат из сельди с горчицей**

#### *Ингредиенты*

- *Соленая сельдь – 1 шт.*
- *Картофель – 3–4 шт.*
- *Лук – 1 шт.*
- *Горчица – 1 столовая ложка*
- *Растительное масло – ½ стакана*
- *Зелень петрушки и укропа*

#### *Способ приготовления*

Сельдь выпотрошить, удалить голову и хвост, очистить от кожи, разделить мясо от костей, смазать с обеих сторон горчицей и слегка отбить, придав форму пластинок. Подготовленное филе положить в миску с растительным маслом, так чтобы масло полностью закрыло пластинки, и поставить в холодильник на сутки.

Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить и нарезать кружочками. Выложить на блюдо ровным слоем. Затем нарезать филе полосками, свернуть трубочками и уложить на картофель. Очищенный лук и зелень вымыть, обсушить, мелко нарубить, посыпать им рыбные трубочки и залить все маслом, в котором выдерживалась сельдь.

### **Салат из сельди, картофеля и цветной капусты**

#### *Ингредиенты*

- *Соленая сельдь – 1 шт.*
- *Картофель – 3–4 шт.*
- *Цветная капуста – 100 г*

- *Морковь – 1 шт.*
- *Огурец – 1 шт.*
- *Помидоры – 2 шт.*
- *Консервированный зеленый горошек – 1 столовая ложка*
- *Майонез – 250 г*
- *Зелень укропа и петрушки*
- *Перец*
- *Соль*

#### *Способ приготовления*

Сельдь выпотрошить, удалить голову и хвост, очистить от кожи, отделить мясо от костей и нарезать мелкими кусочками. Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить и нарезать ломтиками.

Цветную капусту хорошо промыть, разделить на соцветия и варить в течение 15 минут в подсоленной воде. Затем откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода.

Морковь вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками. Помидоры вымыть и нарезать ломтиками. Огурец вымыть, очистить от кожицы и нарезать соломкой. Все смешать, добавить консервированный зеленый горошек, посолить, поперчить и заправить майонезом.

Готовый салат перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

### **Салат из сельди и сыра**

#### *Ингредиенты*

- *Соленая сельдь – 1 шт.*
- *Твердый сыр – 150 г*
- *Сливочное масло – 200 г*
- *Хлеб – 3 ломтика*
- *Маслины без косточек – 10 шт.*
- *Молоко – ½ стакана*
- *Горчица – 1 чайная ложка*
- *Листья зеленого салата*
- *Перец*

Сельдь выпотрошить, удалить голову и хвост, очистить от кожи, отделить мясо от костей. В течение 3 часов вымачивать рыбу в смеси молока и воды (1: 1), затем обсушить полотенцем. В этом же молоке замочить на несколько минут ломтики хлеба. Листья салата вымыть и обсушить.

Филе сельди и хлеб пропустить через мясорубку. Сыр натереть на крупной терке. Добавить в получившийся фарш 150 г сливочного масла, сыр, горчицу, перец. Все перемешать и в форме рыбы выложить в селедочницу, приставить промытые голову и хвост.

Перед подачей к столу украсить готовое блюдо листьями зеленого салата, маслинами и розетками из оставшегося замороженного сливочного масла.

### **Салат из сельди и грецких орехов**

#### *Ингредиенты*

- *Соленая сельдь – 1 шт.*
- *Измельченные ядра грецких орехов – 3 столовые ложки*
- *Яйцо – 1 шт.*



- Яблоко – 1 шт.
- Лук – 1 шт.
- Помидор – 1 шт.
- Огурец – 1 шт.
- Растительное масло – 1–2 столовые ложки
- Зеленый лук

#### *Способ приготовления*

Сельдь выпотрошить, удалить голову и хвост, очистить от кожи, отделить мясо от костей. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и разрезать вдоль на половинки. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и разделить мякоть на несколько частей.

Лук очистить, вымыть, мелко нарубить и слегка поджарить на растительном масле.

Пропустить филе сельди, яблоко, спассерованный лук, грецкие орехи и яйцо через мясорубку, все тщательно перемешать, взбить до образования пышной массы и выложить в салатницу.

Огурец и помидор вымыть, нарезать кружочками.

Перед подачей к столу посыпать готовый салат мелко нарубленным зеленым луком, украсить кружочками огурца и помидора.

### **Салат «Фуршетный»**

#### *Ингредиенты*

- Пекинская капуста – 1 кочан
- Ломтики батона – 200 г
- Малосольная семга – 200 г
- Лайм – 1 шт.
- Сливочное масло – 50 г
- Перец
- Соль

#### *Способ приготовления*

Пекинскую капусту вымыть, оставить несколько листьев целыми, остальные тонко нашинковать и посолить. Каждый ломтик батона смазать сливочным маслом, затем нарезать мелкими кубиками и обжарить на разогретой сковороде. Семгу нарезать небольшими кубиками. Целые листья пекинской капусты выложить на дно глубокого салатника. Нашинкованную капусту, сухарики и семгу смешать, сбрызнуть соком лайма, поперчить. Готовую смесь выложить в салатник.

При подаче к столу украсить салат цедрой лайма.

### **Салат из печени трески и овощей**

#### *Ингредиенты*

- Консервированная печень трески – 1 банка
- Лук – 2 шт.
- Маринованный болгарский перец – 1 шт.
- Яйцо – 1 шт.
- Майонез – 100 г
- 3 %-ный уксус – 3 столовые ложки
- Лимонный сок – 30 мл
- Листья зеленого салата

- *Сахар*

*Способ приготовления*

Содержимое консервной банки выложить на тарелку, отложить 2–3 небольших кусочка для украшения, а остальное размять вилкой до образования однородной массы.

Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими кольцами, уложить в пиалу, посыпать сахаром, сбрызнуть лимонным соком и залить уксусом.

Оставить мариноваться на 20–30 минут. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать кружочками для украшения готового блюда.

Маринованный болгарский перец нарезать тонкой соломкой. Все смешать и заправить майонезом.

Готовый салат с печенью трески и овощей перед подачей к столу украсить листьями зеленого салата, кусочками печени трески и кружочками вареного яйца.

## **Салат из консервированной рыбы и моркови**

*Ингредиенты*

- Консервированная рыба в масле – 1 банка
- Морковь – 2 шт.
- Лук – 1–2 шт.
- Яйца – 3 шт.
- Майонез – 100 г
- Зелень петрушки

*Способ приготовления*

Содержимое консервной банки вместе с маслом выложить в глубокую миску и размять вилкой. Рыбу выложить ровным слоем на широкое блюдо. Лук очистить, вымыть, мелко нарубить, залить холодной водой, поставить в холодильник и выдержать в течение 30–40 минут. Затем откинуть на сито или отжать и выложить на рыбу. Смазать майонезом.

Морковь вымыть, отварить, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Выложить ее на лук и тоже смазать майонезом. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, разрезать на половинки и отделить белки от желтков.

Белки мелко нарубить, выложить ровным слоем на морковь и смазать майонезом. Желтки размять вилкой или натереть на мелкой терке, посыпать ими салат.

Перед подачей к столу готовый салат украсить мелко нарубленной зеленью петрушки.

## **Салат из консервированной рыбы и риса**

*Ингредиенты*

- Консервированная рыба в собственном соку – 1 банка
- Рис – 3 столовые ложки
- Яйца – 3 шт.
- Соленые огурцы – 3 шт.
- Маслины без косточек – 5 шт.
- Растительное масло – 3 столовые ложки
- Горчица – ½ чайной ложки
- Зеленый лук
- Зелень петрушки и укропа
- Перец
- Соль

#### *Способ приготовления*

Содержимое консервной банки выложить в глубокую миску и размять рыбу вилкой. Рис отварить в подсоленной воде, откинуть на сито, чтобы стекла вода, и остудить. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, 2 нарезать небольшими кубиками, а 1 – дольками для украшения готового блюда. Огурцы очистить от кожицы и нарезать тонкой соломкой. Все смешать, добавить нарезанные колечками маслины.

Для приготовления заправки в растительное масло добавить горчицу, перец и соль. Полученным соусом заправить салат.

Готовый салат перед подачей к столу посыпать мелко нарубленным зеленым луком, украсить дольками яиц, веточками петрушки и укропа.

### **Салат из кальмаров и овощей**

#### *Ингредиенты*

- Кальмары – 700 г
- Картофель – 2–3 шт.
- Морковь – 1–2 шт.
- Маринованные яблоки – 2–3 шт.
- Консервированный зеленый горошек – 4 столовые ложки
- Майонез – 100 г
- Зелень петрушки и укропа
- Соль

#### *Способ приготовления*

Тушки кальмаров залить кипятком, затем очистить от пленок, удалить стержень. Филе кальмаров опустить на 5–6 минут в кипящую подсоленную воду, остудить и нарезать небольшими кусочками. Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Морковь вымыть, отварить, остудить и нарезать соломкой. Из маринованных яблок удалить сердцевину и нарезать небольшими кусочками. Все смешать, добавить консервированный зеленый горошек, посолить и заправить майонезом.

Готовый салат перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

### **Салат из кальмаров и риса**

#### *Ингредиенты*

- Кальмары – 400 г
- Рис –  $\frac{2}{3}$  стакана
- Яйца – 3 шт.
- Консервированный зеленый горошек – 4 столовые ложки
- Сметана – 2 столовые ложки
- Майонез – 2 столовые ложки
- Зелень петрушки и укропа
- Перец
- Соль

#### *Способ приготовления*

Тушки кальмаров залить кипятком, очистить от пленок, удалить стержень. Филе кальмаров опустить на 5–6 минут в кипящую подсоленную воду, остудить и нарезать небольшими кусочками.

Рис отварить в подсоленной воде, откинуть на сито, чтобы стекла вода, и остудить. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать маленькими кусочками. Зелень укропа вымыть, обсушить и мелко нарубить. Все смешать, добавить консервированный зеленый горошек, посолить, поперчить, заправить майонезом и сметаной.

Готовый салат перед подачей к столу украсить веточками петрушки.

### **Салат из кальмаров и яблок**

#### *Ингредиенты*

- Кальмары – 400 г
- Кислые яблоки – 2–3 шт.
- Яйца – 5 шт.
- Майонез – 100 г
- Лимон – 1 шт.
- Зелень укропа и петрушки
- Соль

#### *Способ приготовления*

Тушки кальмаров залить кипятком, очистить от пленок, удалить стержень. Филе кальмаров опустить на 5–6 минут в кипящую подсоленную воду, остудить и нарезать небольшими кубиками или тонкой соломкой.

Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать мякоть тонкими полосками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать маленькими кусочками. Все смешать, посолить, полить соком половины лимона и заправить майонезом.

Готовый салат перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и украсить лимонными дольками и веточками петрушки.

### **Салат из крабовых палочек и риса**

#### *Ингредиенты*

- Крабовые палочки – 10 шт.
- Рис – 200 г
- Яйца – 5 шт.
- Лук – 1 шт.
- Консервированная кукуруза – 100 г
- Майонез – 250 г
- Зелень петрушки
- Перец
- Соль

#### *Способ приготовления*

Крабовые палочки нарезать небольшими кубиками. Рис отварить в подсоленной воде, откинуть на сито, чтобы стекла вода, и остудить. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать маленькими кусочками. Лук очистить, вымыть и мелко нарубить. Все смешать, добавить консервированную кукурузу, посолить, поперчить и заправить майонезом.

Готовый салат перед подачей к столу украсить веточками петрушки.

## Салат из крабов и грибов

### *Ингредиенты*

- Консервированные крабы – 2 банки
- Маринованные грибы – 5 столовых ложек
- Рис – ½ стакана
- Яйца – 2 шт.
- Лук – 1 шт.
- Редис – 4 шт.
- Майонез – 100 г
- Острый томатный соус – 1 столовая ложка
- Огуречный рассол – 1 чайная ложка
- Сахар – 1–2 чайные ложки
- Листья салата
- Перец
- Соль

### *Способ приготовления*

Крабы мелко нарезать. Грибы промыть, нарезать тонкими полосками. Рис отварить в подсоленной воде, откинуть на сито, чтобы стекла вода, и остудить. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать маленькими кусочками. Лук очистить, вымыть и мелко нарубить. Все смешать, посолить, поперчить.

Для приготовления заправки майонез смешать с томатным соусом и огуречным рассолом, добавить сахар. Полученным соусом заправить салат. Листья салата вымыть, обсушить и выстлать ими дно салатника. Сверху выложить готовый салат, украсить его кружочками редиса.

## Салат из креветок и зелени

### *Ингредиенты*

- Креветки – 300–400 г
- Листья зеленого салата – 100 г
- Сметана – ½ стакана
- Лимонный сок – 30 мл
- Зелень укропа и петрушки
- Соль

### *Способ приготовления*

Креветки отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, остудить, очистить, нарезать шейки небольшими кусочками и сбрызнуть лимонным соком. Листья салата вымыть, обсушить, отложить 2–3 листа, остальные нарезать тонкой соломкой. Зелень петрушки и укропа вымыть, обсушить и мелко нарубить. Все смешать, посолить, заправить сметаной, разложить по листьям салата.

## Салат из криля и яиц

### *Ингредиенты*

- Консервированный криль – 1 банка
- Яйца – 2 шт.
- Майонез – 2 столовые ложки

- *Зелень укропа и петрушки*
- *Перец*
- *Соль*

#### *Способ приготовления*

Содержимое консервной банки выложить на тарелку и тщательно размять вилкой до получения однородной массы. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко нарубить и смешать с крилем. Посолить, поперчить, заправить майонезом.

Готовый салат перед подачей к столу украсить веточками петрушки и укропа.

## **Салат-ассорти из морепродуктов**

#### *Ингредиенты*

- *Мясо морского гребешка – 100 г*
- *Кальмары – 100 г*
- *Трепанги – 100 г*
- *Креветки – 50 г*
- *Помидоры – 1–2 шт.*
- *Огурцы – 1–2 шт.*
- *Маринованные грибы – 3 столовые ложки*
- *Майонез – 4 столовые ложки*
- *Консервированные маслины без косточек*
- *Зелень петрушки и укропа*
- *Перец*
- *Соль*

#### *Способ приготовления*

Кальмары, мясо морского гребешка, трепанги и креветки очистить, отварить по отдельности в подсоленной воде, остудить и нарезать небольшими кубиками.

Огурцы вымыть, очистить от кожицы и нарезать соломкой. Помидоры вымыть и нарезать дольками, отложив несколько штук для украшения готового блюда. Грибы промыть, нарезать небольшими ломтиками. Все смешать, посолить, поперчить, заправить майонезом.

Готовый салат перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью укропа, украсить веточками петрушки, дольками помидоров и целыми маслинами.

## **Салаты из овощей и грибов**

### **Салат из помидоров со сметаной**

#### *Ингредиенты*

- *Помидоры – 7–8 шт.*
- *Зеленый лук – 1 пучок*
- *Сметана – ½ стакана*
- *Соль*

#### *Способ приготовления*

Помидоры вымыть, удалить плодоножки, нарезать дольками или кружочками. Лук вымыть, обсушить и мелко нарубить. Все смешать, добавить соль и заправить сметаной.

## **Салат из помидоров и кочанного салата**

### *Ингредиенты*

- Помидоры – 5 шт.
- Зеленый салат – 2 кочана
- Яблоки – 5 шт.
- Сметана – 5 столовых ложек
- Лимонный сок – 2 столовые ложки
- Соль

### *Способ приготовления*

Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, нарезать ломтиками и уложить в салатницу. Листья зеленого салата вымыть, обсушить, крупно нарезать и положить на помидоры. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать тонкими ломтиками и выложить на помидоры с зеленым салатом.

Сметану смешать с лимонным соком и солью и полученным соусом залить салат.

Вместо сметаны можно использовать салатную заправку из растительного масла и 3 %-ного уксуса.

## **Салат из помидоров и яиц**

### *Ингредиенты*

- Помидоры – 4–5 шт.
- Яйца – 5 шт.
- Корень сельдерея – 1 шт.
- Болгарский перец – 2 шт.
- Лук – 1 шт.
- Тертый сыр – 2 столовые ложки
- Майонез –  $\frac{3}{4}$  стакана
- Листья зеленого салата
- Перец
- Соль

### *Способ приготовления*

Помидоры вымыть, удалить плодоножки, нарезать дольками, посыпать солью и перцем. Яйца сварить вкрутую, дать остыть, очистить и нарезать мелкими кубиками.

Корень сельдерея очистить, вымыть и нарезать соломкой. Болгарский перец вымыть, удалить сердцевину и нарезать кубиками или соломкой.

Лук очистить и мелко нарубить. Все, кроме помидоров, смешать и заправить майонезом.

На широкое блюдо выложить вымытые листья зеленого салата, на них положить помидоры, а между ломтиками помидоров разложить яичный салат так, чтобы получилась башня из помидоров и салата. Посыпать тертым сыром.

## **Салат из помидоров и риса**

### *Ингредиенты*

- Помидоры – 3–4 шт.
- Рис – 3 столовые ложки
- Огурцы – 2 шт.

- Яйца – 2 шт.
- Майонез – 150 г
- Зелень петрушки
- Перец
- Соль

#### *Способ приготовления*

Помидоры вымыть, срезать верхушки, удалить ложкой семена. Один помидор нарезать кольцами, а остальные – кубиками. Рис отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода. Огурцы вымыть и нарезать кубиками.

Яйца сварить вкрутую, дать остыть, очистить и измельчить, оставив одну половинку, которую надо нарезать дольками. Зелень петрушки вымыть, обсушить и мелко нарубить, оставив несколько веточек для украшения. Смешать огурцы, измельченные яйца и кубики помидоров, посолить, поперчить и заправить майонезом.

Перед подачей к столу украсить салат кольцами помидоров, дольками вареных яиц и веточками петрушки.

### **Салат из помидоров с творожным соусом**

#### *Ингредиенты*

- Помидоры – 4–5 шт.
- Зеленый лук
- Перец
- Соль

#### *Для творожного соуса*

- Творог – 100 г
- Молоко – 1 стакан
- Сахар – 1–2 чайные ложки
- Тмин или горчица – 1 чайная ложка
- Соль

#### *Способ приготовления*

Помидоры вымыть, удалить плодоножки, нарезать кружочками, разложить на блюде, посыпать солью и перцем.

Творог растереть деревянной ложкой, добавить соль, сахар, тмин или горчицу, влить молоко и все перемешать до получения однородной массы.

Готовый творожный соус выложить поверх помидоров, посыпать мелко рубленным зеленым луком.

### **Салат из свежих огурцов и яиц**

#### *Ингредиенты*

- Огурцы – 3–4 шт.
- Яйца – 4 шт.
- Майонез – 2 столовые ложки
- Сметана – 1–2 столовые ложки
- Листья зеленого салата
- Зеленый лук
- Соль



#### *Способ приготовления*

Яйца сварить вкрутую, дать остыть, очистить и разрезать вдоль на половинки. Огурцы вымыть и нарезать крупными кубиками. Лук вымыть, обсушить и нарезать тонкими колечками. На широкое блюдо выложить вымытые и обсушенные листья зеленого салата, на них по краю блюда положить половинки яиц, а посередине горкой насыпать огурцы. Затем все посолить, залить сметаной, смешанной с майонезом, посыпать зеленым луком.

### **Салат из свежих огурцов и свеклы**

#### *Ингредиенты*

- Огурцы – 4–5 шт.
- Свекла – 1–2 шт.
- Очищенные грецкие орехи – ½ стакана
- Майонез – 100 г
- Лимонный сок – 1 чайная ложка
- Зеленый лук
- Соль

#### *Способ приготовления*

Свеклу очистить и натереть на крупной терке, добавить лимонный сок, нагревать 5 минут и оставить остывать. Огурцы вымыть, нарезать соломкой или кубиками. Ядра грецких орехов измельчить. Все смешать, посолить, заправить майонезом и посыпать измельченным зеленым луком.

### **Салат из белокочанной капусты с тертым хреном**

#### *Ингредиенты*

- Капуста – 1 небольшой вилок
- Морковь – 1 шт.
- Свекла – 1 шт.
- Тертый хрен – 1 столовая ложка
- Сметана – ¾ стакана
- Майонез – 2 столовые ложки
- Зелень петрушки
- Соль

#### *Способ приготовления*

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до образования сока. Свеклу и морковь вымыть, отварить, очистить и натереть на крупной терке или мелко нарезать. Все смешать, добавить тертый хрен, посолить и заправить сметаной и майонезом. Перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

### **Салат из свежих огурцов и лимонного сока**

#### *Ингредиенты*

- Огурцы – 2–3 шт.
- Лимонный сок – 40 мл
- Зелень укропа
- Соль

*Для сметанного соуса*

- Мука – 2 чайные ложки
- Сливочное масло – ½ столовой ложки
- Овощной бульон – ⅓ стакана
- Сметана – ¼ стакана
- Зелень укропа и петрушки
- Соль

*Способ приготовления*

Огурцы вымыть, нарезать тонкими кружочками, посыпать мелко нарубленной зеленью укропа, посолить, сбрызнуть лимонным соком.

Для приготовления соуса муку слегка обжарить в масле на сковороде до золотистого цвета, влить овощной бульон и довести до кипения. Когда смесь загустеет, добавить сметану, соль и прокипятить.

В готовый соус всыпать мелко рубленную зелень укропа и петрушки. Когда соус остынет, заправить им салат из огурцов.

## **Салат из белокочанной капусты и апельсина**

*Ингредиенты*

- Капуста – 500 г
- Апельсин – 1 шт.
- Кислое яблоко – 1 шт.
- Лимонный сок – 50 мл
- Майонез – 150 г
- Соль

*Способ приготовления*

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до образования сока. Добавить лимонный сок, перемешать и поставить в холодильник на 1 час, чтобы капуста пропиталась соком.

Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, одну половину натереть на крупной терке, а другую нарезать дольками для украшения готового салата. Апельсин очистить от кожуры, разделить на дольки и, оставив несколько для украшения, нарезать небольшими кусочками. Все смешать и заправить майонезом.

Перед подачей к столу украсить салат дольками апельсина и яблока.

## **Салат из белокочанной капусты и курицы**

*Ингредиенты*

- Капуста – 300 г
- Мясо курицы – 200 г
- Яблоки – 2 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Корень сельдерея – 1 шт.
- Зеленый горошек – 3 столовые ложки
- Сметана – ¾ стакана
- Тертый хрен – 1 чайная ложка
- Столовый уксус – 1 чайная ложка

- *Растительное масло – 1 столовая ложка*
- *Зелень петрушки и укропа*
- *Сахар*
- *Соль*

#### *Способ приготовления*

Капусту нашинковать. Мясо отварить в слегка подсоленной воде, дать остыть и нарезать соломкой или небольшими кубиками. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать кубиками.

Корень сельдерея вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Все смешать. Добавить консервированный зеленый горошек, тертый хрен, уксус, растительное масло, сахар. Посолить и перемешать.

Готовый салат полить сметаной и украсить веточками зелени и кружочками вареной моркови.

### **Салат из квашеной капусты и яблок**

#### *Ингредиенты*

- *Квашеная капуста – 500 г*
- *Яблоки – 2–3 шт.*
- *Лук – 1 шт.*
- *Морковь – 1 шт.*
- *Растительное масло или майонез – 5 столовых ложек*
- *Сахар*

#### *Способ приготовления*

Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и мелко нарезать, оставив несколько долек для украшения. Лук очистить и мелко нарубить. Морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке, за исключением небольшой части, которую нужно нарезать кружочками. Все смешать, добавить сахар, заправить растительным маслом или майонезом.

### **Салат из краснокочанной капусты и сельдерея**

#### *Ингредиенты*

- *Краснокочанная капуста – 700 г*
- *Корень сельдерея – 1 шт.*
- *Яблоко – 1 шт.*
- *Лук – 1 шт.*
- *Соленый огурец – 1 шт.*
- *Майонез – 150 г*
- *Зелень петрушки*
- *Соль*

#### *Способ приготовления*

Капусту мелко нарезать, посолить и перетереть руками до образования сока. Корень сельдерея очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Чтобы яблоко не потемнело, его следует сразу же смешать с капустой и сельдереем. Огурец нарезать небольшими кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарубить и добавить к остальным овощам. Все смешать и заправить майонезом, посыпать зеленью петрушки.

## **Салат из кольраби с бараниной**

### *Ингредиенты*

- Кольраби – 1 шт.
- Баранина (филе) – 400 г
- Помидоры черри – 8 шт.
- Грибы – 200 г
- Лук – 1 шт.
- Листья салата – 1 пучок
- Тимьян – 1 чайная ложка
- Растительное масло – 4 столовые ложки
- 3 %-ный уксус – 2 столовые ложки
- Перец
- Соль

### *Способ приготовления*

Кольраби очистить, разделить пополам, нарезать дольками и тушить в небольшом количестве воды 5–7 минут на несильном огне. Кусочки филе посолить, поперчить, посыпать тимьяном и жарить в 2 столовых ложках разогретого масла в течение 7-10 минут с каждой стороны, наполовину прикрыв сковороду крышкой. Готовое мясо выложить в другую посуду и накрыть крышкой.

Грибы промыть, очистить, посолить, поперчить и обжарить в растительном масле. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

Цельные листья салата вымыть, обсушить и разложить на отдельные тарелки. Сверху на них выложить слоями помидоры, теплые грибы, кусочки баранины и кольраби.

Смешать уксус с растительным маслом, сбрызнуть полученной заправкой салат и украсить его кольцами лука.

## **Салат из брюссельской капусты и болгарского перца**

### *Ингредиенты*

- Брюссельская капуста – 300 г
- Красный болгарский перец – 1 шт.
- Помидоры – 2 шт.
- Зеленый лук – 1 пучок
- Майонез – 100 г
- Лимонный сок – 40 мл
- Листья салата
- Зелень петрушки
- Соль

### *Способ приготовления*

Капусту вымыть и нашинковать. Перец вымыть, удалить сердцевину и нарезать кубиками. Лук вымыть, обсушить и нарезать небольшими колечками. Помидоры вымыть и нарезать дольками или кружочками. Все смешать, посолить, добавить лимонный сок, заправить майонезом и поставить на 1 час в холодильник.

Перед подачей к столу вымыть и обсушить листья салата, выложить их на дно широкого блюда, сверху положить овощную массу. Украсить салат веточками петрушки.

## Салат из картофеля и фасоли

### *Ингредиенты*

- Картофель – 2 шт.
- Фасоль – ½ стакана
- Морковь – 1 шт.
- Соленые огурцы – 2 шт.
- Яблоки – 2 шт.
- Яйца – 2 шт.
- Корень сельдерея – 1 шт.
- Маринованный виноград – 2 столовые ложки
- Майонез – 250 г
- Зелень укропа и петрушки
- Сахар
- Перец
- Соль

### *Способ приготовления*

Картофель, морковь и сельдерей отварить в подсоленной воде, остудить, очистить и нарезать мелкими кубиками. Фасоль замочить на 2 часа, отварить и оставить остывать. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарубить. Соленые огурцы нарезать небольшими кусочками. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, натереть на крупной терке. Все смешать, добавить маринованный виноград, сахар, посолить, поперчить, заправить майонезом. Готовый салат посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

## Салат из картофеля и курицы

### *Ингредиенты*

- Картофель – 4–5 шт.
- Курица – 200 г
- Яйца – 3 шт.
- Огурцы – 2 шт.
- Яблоки – 2 шт.
- Консервированный зеленый горошек – 3 столовые ложки
- Каперсы – 1 чайная ложка
- Сметана – 2 столовые ложки
- Майонез – 2 столовые ложки
- Зеленый лук
- Зелень петрушки, укропа и кинзы
- Перец
- Соль

### *Способ приготовления*

Курицу отварить в подсоленной воде и мелко нарезать. Картофель отварить, очистить, дать остыть и нарезать небольшими кубиками. Яйца сварить вкрутую и также нарезать кубиками. Огурцы и яблоки очистить от кожицы и нарезать кубиками. Зеленый лук, зелень петрушки, укропа и кинзы мелко нарубить. Все перемешать, добавить консервированный зеленый горошек и каперсы.

Полученную смесь посолить, поперчить, заправить сметаной и майонезом.

Перед подачей к столу можно украсить салат кружочками яиц, огурцов, зеленым горошком или зеленью.

### **Салат «Лейла»**

#### *Ингредиенты*

- Картофель – 6 шт.
- Ядра грецких орехов – 150 г
- Яйца – 2 шт.
- Изюм – 2 столовые ложки
- Сметанный соус – ½ стакана
- Зелень петрушки и укропа
- Перец
- Соль

#### *Способ приготовления*

Картофель и яйца отварить, дать остыть, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Грецкие орехи нарубить и слегка обжарить. Изюм замочить, дать набухнуть и обсушить.

Часть картофеля и яиц выложить в салатницу слоями, каждый слой посыпая солью и перцем. Сверху положить немного изюма и грецких орехов, полить небольшим количеством соуса. Так продолжать до тех пор, пока не закончатся продукты.

Перед подачей к столу посыпать салат мелко рубленой зеленью, украсить изюмом и цельными половинками ореха.

### **Салат из моркови и сыра**

#### *Ингредиенты*

- Морковь – 2 шт.
- Твердый сыр – 100 г
- Яблоко – 1 шт.
- Яйцо – 1 шт.
- Лук – 1 шт.
- Майонез – 250 г
- Зелень петрушки и укропа

#### *Способ приготовления*

Морковь вымыть, отварить, остудить и очистить. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину. Готовую морковь и яблоко нарезать соломкой. Яйцо сварить вкрутую, очистить и нарезать мелкими кубиками. Лук очистить, нарезать кольцами и спассеровать.

Все смешать и заправить майонезом. Сыр натереть на крупной терке, зелень петрушки и укропа мелко нарубить и посыпать ею готовый салат. Можно также украсить его ломтиками моркови и яблок.

### **Салат из моркови и чернослива**

#### *Ингредиенты*

- Морковь – 4–5 шт.
- Чернослив – 1 стакан
- Сахар – 1–2 столовые ложки
- Сметана – 1 стакан

- *Зелень петрушки и укропа*
- *Соль*

#### *Способ приготовления*

Морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Чернослив промыть в теплой воде, залить кипятком, выдержать 20 минут. Затем удалить косточки, а мякоть мелко нарезать и добавить к моркови. Сметану смешать с солью и сахаром и заправить ею морковь и чернослив.

Готовый салат посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

### **Салат из свеклы со сливочно-майонезным соусом**

#### *Ингредиенты*

- *Свекла – 3–4 шт.*
- *Сахар – 2 столовые ложки*
- *Сливки – 2–3 столовые ложки*
- *Майонез – 2–3 столовые ложки*
- *Зелень петрушки – 1 пучок*
- *Лимонная цедра*
- *Тмин*
- *Перец*
- *Соль*

#### *Способ приготовления*

Свеклу вымыть, отварить, очистить, нарезать кружочками и снова положить в тот же отвар, посолив и приправив его тмином по вкусу. Через 2 часа свеклу вынуть, нарезать соломкой и полить майонезом. Добавить мелко нарезанную лимонную цедру, сливки, сахар, перец.

Готовый салат посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

### **Салат из свеклы и грецких орехов**

#### *Ингредиенты*

- *Свекла – 3–4 шт.*
- *Ядра грецких орехов – 1 стакан*
- *Фруктовый уксус – 1 чайная ложка*
- *Чеснок – 1 зубчик*
- *Майонез – 4 столовые ложки*
- *Зелень укропа и петрушки*

#### *Способ приготовления*

Свеклу отварить, дать остыть, очистить, нарезать тонкой соломкой или натереть на крупной терке. Добавить измельченные ядра грецких орехов.

Чеснок очистить и натереть на мелкой терке. Смешать майонез и фруктовый уксус, полученным соусом заправить салат.

Перед подачей к столу украсить веточками петрушки и укропа.

### **Салат из редьки с лимонной цедрой**

#### *Ингредиенты*

- *Редька – 2 шт.*

- Яблоки – 2 шт.
- Морковь – 2 шт.
- Чеснок – 6–7 зубчиков
- Майонез – 3–4 столовые ложки
- Цедра и сок – ½ лимона
- Соль

#### *Способ приготовления*

Редьку и морковь очистить, вымыть, натереть на мелкой терке. Яблоки вымыть, очистить от кожицы и натереть на крупной терке. Чеснок очистить и растереть с измельченной лимонной цедрой.

Все смешать, добавить соль, лимонный сок и заправить майонезом.

### **Салат из редьки, моркови и грецких орехов**

#### *Ингредиенты*

- Редька – 1 шт.
- Морковь – 1 шт.
- Грецкие орехи – 6 шт.
- Чеснок – 2–3 зубчика
- Сметана – ½ стакана
- Сок и цедра – ½ лимона
- Соль

#### *Способ приготовления*

Редьку и морковь очистить, вымыть, натереть на мелкой терке. Чеснок очистить и мелко нарубить. Ядра грецких орехов измельчить. Все смешать, добавить тертую цедру, лимонный сок, соль и заправить сметаной.

### **Салат из редьки и свеклы под соусом**

#### *Ингредиенты*

- Редька – 2 шт.
- Свекла – 1 шт.
- Яблоки – 2–3 шт.
- Зелень укропа и петрушки

#### *Для соуса:*

- Мука – 2 чайные ложки
- Сливочное масло – ½ столовой ложки
- Овощной бульон – 1 стакан
- Сметана – ½ стакана
- Зелень укропа и петрушки
- Соль

#### *Способ приготовления*

Редьку очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Яблоки и сырую свеклу вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. Все смешать.

Для приготовления соуса муку слегка обжарить на сковороде с маслом, влить овощной бульон, вскипятить. Когда смесь загустеет, добавить сметану, соль и прокипятить. В гото-



вый соус всыпать мелко рубленную зелень укропа и петрушки. Полученным соусом заправить салат.

Готовый салат украсить веточками укропа и петрушки.

### **Салат из редьки и сыра**

#### *Ингредиенты*

- Редька – 1 шт.
- Сыр – 100 г
- Чеснок – 2–3 зубчика
- Майонез – ½ стакана
- Зелень петрушки, укропа и сельдерея
- Соль

#### *Способ приготовления*

Редьку очистить, вымыть, натереть на крупной терке, посолить. Чеснок очистить и измельчить. Добавить натертый сыр. Все смешать, заправить майонезом. Готовый салат украсить веточками петрушки, сельдерея и укропа.

### **Салат из редьки и фисташек**

#### *Ингредиенты*

- Редька – 3–4 шт.
- Очищенные фисташки – ½ стакана
- Майонез или растительное масло – 2–3 столовые ложки
- Соль

#### *Способ приготовления*

Редьку вымыть, очистить, нарезать мелкими кубиками или соломкой, обдать кипятком и посыпать солью. Ядра фисташек истолочь или пропустить через мясорубку. Все смешать, заправить майонезом или растительным маслом.

### **Салат из редиса и огурцов**

#### *Ингредиенты*

- Редис – 3 пучка
- Огурцы – 2–3 шт.
- Яйца – 2 шт.
- Сметана – ¾ стакана
- Зелень укропа
- Соль

#### *Способ приготовления*

Редис и огурцы вымыть и нарезать небольшими кубиками. Яйца сварить вкрутую, разрезать на половинки и взбить желтки со сметаной. Все смешать, посолить, заправить взбитой с желтками сметаной.

Готовый салат выложить в салатницу и посыпать мелко нарезанными яичными белками и рубленным укропом.

## Салат из редиса и сыра

### *Ингредиенты*

- Редис – 1 пучок
- Сыр – 100 г
- Сливочное масло – 50 г
- Зелень петрушки – 1 пучок
- Зеленый лук
- Соль

### *Способ приготовления*

Редис вымыть, нарезать кружочками, посолить и выложить в салатницу. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

Зеленый лук вымыть, обсушить, мелко нарубить и положить поверх редиса. Посыпать сыром, натертым на крупной терке. Сверху положить маленькие кусочки сливочного масла, посыпать зеленью петрушки и подать к столу.

## Салат из тыквы и помидоров

### *Ингредиенты*

- Тыква – 400 г
- Помидоры – 3 шт.
- Лук – 1 шт.
- Листья зеленого салата
- Зелень укропа
- Зелень петрушки
- Перец
- Соль

### *Для соуса*

- Творог – ½ стакана
- Молоко – 1 стакан
- Горчица – 1 чайная ложка
- Сахар – 2 чайные ложки
- Соль

### *Способ приготовления*

Тыкву очистить от кожуры, натереть на крупной терке. Помидоры вымыть, нарезать тонкими ломтиками. Лук очистить, нарезать кольцами.

Зеленый салат вымыть, обсушить и нашинковать. Все смешать, добавить соль и перец. Для приготовления соуса творог размять деревянной ложкой, перетереть с сахаром, добавить соль, горчицу, влить молоко и мешать до однородной консистенции. Полученным соусом заправить салат. Готовое блюдо украсить измельченной зеленью.

## Салат из баклажанов и сыра

### *Ингредиенты*

- Баклажаны – 4–5 шт.
- Сыр – 100 г

- *Растительное масло – 4 столовые ложки*
- *Соль*

#### *Способ приготовления*

Баклажаны вымыть, испечь в духовке, остудить, очистить от кожицы и мелко нарезать. Затем обжарить их в растительном масле, непрерывно помешивая. Дать остыть, посолить и посыпать натертым сыром.

### **Салат из болгарского перца и баклажана**

#### *Ингредиенты*

- *Сладкий перец – 5–6 шт.*
- *Баклажан – 1 шт.*
- *Помидоры – 3–4 шт.*
- *Яйца – 5 шт.*
- *Растительное масло – 2 столовые ложки*
- *Майонез – 100 г*
- *Зелень петрушки*
- *Соль*

#### *Способ приготовления*

Перец вымыть, удалить плодоножку с семенами, нарезать соломкой, посолить и выложить на широкое блюдо.

Помидоры вымыть, нарезать тонкими кружочками и положить поверх перца, оставив несколько штук для украшения готового салата.

Баклажан вымыть, очистить от кожицы, нарезать кубиками, слегка обжарить в 1 столовой ложке растительного масла, остудить и выложить на помидоры. Яйца сварить вкрутую, дать остыть, очистить, нарезать небольшими кубиками и посыпать ими баклажан.

Смешать майонез с оставшимся растительным маслом и полить им салат. Посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и украсить кружочками помидоров.

### **Салат из консервированного зеленого горошка и плавленого сыра**

#### *Ингредиенты*

- *Консервированный зеленый горошек – ½ стакана*
- *Плавленый сырок – 1 шт.*
- *Яйца – 1–2 шт.*
- *Майонез – 100 г*
- *Зелень петрушки и укропа*
- *Перец*
- *Соль*

#### *Способ приготовления*

Плавленый сырок натереть на крупной терке. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать кубиками. Все смешать, посолить, поперчить, добавить консервированный зеленый горошек, заправить майонезом.

Готовый салат перед подачей к столу украсить веточками петрушки и укропа.

## **Салат из консервированного зеленого горошка и сардин**

### *Ингредиенты*

- Консервированный зеленый горошек – 1 стакан
- Консервированные сардины в масле – 1 банка
- Сыр – 200 г
- Яйца – 3 шт.
- Болгарский перец – 1 шт.
- Майонез – 100 г
- Горчица – ½ чайной ложки
- Зелень укропа и петрушки
- Красный молотый перец
- Соль

### *Способ приготовления*

Сыр нарезать небольшими кубиками. Яйца сварить вкрутую, дать остыть, очистить и нарезать небольшими кусочками. Сардины мелко нарезать. Все смешать, посолить, добавить зеленый горошек.

Майонез смешать с горчицей и молотым перцем. Полученной смесью заправить салат.

Готовый салат посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа, украсить полосками болгарского перца.

## **Салат из фасоли с томатной пастой**

### *Ингредиенты*

- Фасоль – 2 стакана
- Томатная паста – 2 столовые ложки
- Масло или маргарин – 1 столовая ложка
- Сметана – 3 столовые ложки
- Лук – 1 шт.
- Чеснок – 1 зубчик
- Болгарский перец – 1 шт.
- Зелень петрушки и укропа
- Перец
- Соль

### *Способ приготовления*

Фасоль замочить в холодной воде на 5–7 часов, затем воду слить, а фасоль тушить до мягкости в масле или маргарине. Остудить, добавить томатную пасту. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножку с семенами и нарезать тонкой соломкой. Лук и чеснок очистить, вымыть и нарубить. Все смешать, посолить, поперчить и заправить сметаной. Готовый салат посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

## **Салат из листьев салата со сметанным соусом**

### *Ингредиенты*

- Листья зеленого салата – 300 г
- Яйца – 3–4 шт.
- Зелень петрушки

- *Лимон – ½ шт.*

#### *Для соуса*

- *Сметана – 3 столовые ложки*
- *Растительное масло – 1 столовая ложка*
- *Лимонный сок – 40 мл*
- *Зеленый лук – 1 пучок*
- *Чеснок – 1 зубчик*
- *Перец*
- *Соль*

#### *Способ приготовления*

Листья зеленого салата хорошо вымыть, обсушить и нарезать тонкой соломкой. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать мелкими кубиками. Все смешать.

Для приготовления соуса зеленый лук вымыть, обсушить и мелко нарубить. Чеснок очистить и натереть на мелкой терке. Лук и чеснок соединить, залить сметаной, влить сок лимона и растительное масло, добавить перец и соль, перемешать до получения однородной массы. Приготовленным соусом заправить салат.

Готовый салат перед подачей к столу украсить веточками петрушки и кружочками лимона.

### **Салат из листьев салата и болгарского перца**

#### *Ингредиенты*

- *Зеленый салат – 2 пучка*
- *Болгарский перец – 2 шт.*
- *Яйцо – 1 шт.*
- *Зелень петрушки и укропа – 1 пучок*
- *Чеснок – 2 зубчика*
- *Майонез – 3 столовые ложки*
- *3 %-ный уксус – 1 столовая ложка*
- *Перец*
- *Соль*

#### *Способ приготовления*

Листья зеленого салата вымыть, обсушить, несколько штук отложить, остальные мелко нарезать. Болгарский перец вымыть, разрезать пополам, удалить плодоножки с семенами и нарезать тонкой соломкой. Зелень петрушки и укропа вымыть, обсушить и мелко нарубить.

Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать дольками. Чеснок очистить, растереть с солью. Смешать нарубленный салат, зелень укропа и петрушки, чеснок, добавить молотый перец, залить уксусом и оставить мариноваться на 2–3 часа.

Выложить смесь на целые листья салата, свернуть их трубочкой и выложить на дно широкого блюда. Украсить соломкой болгарского перца и дольками яйца, залить все майонезом.

### **Салат из листьев салата и яиц**

#### *Ингредиенты*

- *Зеленый салат – 2 пучка*
- *Яйца – 2 шт.*
- *Огурец – 1 шт.*

- Сметана – ½ стакана
- 3 %-ный уксус – 1 чайная ложка
- Зеленый лук
- Зелень петрушки и укропа
- Перец
- Соль

#### *Способ приготовления*

Листья зеленого салата вымыть, обсушить, нарезать тонкой соломкой. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, одно нарезать небольшими кубиками, другое – дольками. Зелень укропа вымыть, обсушить и мелко нарубить. Огурец вымыть и нарезать кружочками. Все, кроме огурца и долек яйца, смешать, посолить, поперчить и заправить сметаной с добавлением уксуса.

Готовый салат перед подачей к столу посыпать мелко нарубленным зеленым луком, украсить кружочками огурца, дольками яйца и веточками петрушки.

### **Салат из сельдерея и лука-порей**

#### *Ингредиенты*

- Корни сельдерея – 2 шт.
- Лук-порей – 1 шт.
- Яблоки – 3 шт.
- Яйца – 2 шт.
- Сметана – 2 столовые ложки
- Горчица – 1 чайная ложка
- Зелень петрушки и укропа
- Перец
- Соль

#### *Способ приготовления*

Сельдерей очистить, вымыть и натереть на мелкой терке. Лук-порей вымыть, обсушить и нарезать тонкими кольцами. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, два нарезать небольшими кусочками, одно – тонкими ломтиками (оставить для украшения готового блюда).

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, одно мелко нарубить, другое нарезать дольками и также оставить для украшения.

Все смешать, посолить, поперчить, добавить горчицу и заправить сметаной. Готовый салат перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки, украсить ломтиками яблока и дольками яйца.

### **Салат из сельдерея и творога**

#### *Ингредиенты*

- Корни сельдерея – 2–3 шт.
- Творог – 100 г
- Яблоки – 2–3 шт.
- Грецкие орехи – 4–5 шт.
- Молоко – 3–4 столовые ложки
- Майонез – 3–4 столовые ложки
- Сок ½ лимона

- Соль

#### *Способ приготовления*

Сельдерей очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать мякоть тонкими ломтиками. Сразу же, пока яблоки не потемнели, сбрызнуть их лимонным соком. Творог размять вилкой, добавить молоко и майонез, хорошо перемешать до образования однородной массы.

Ядра грецких орехов измельчить, оставив несколько штук для украшения готового блюда, и добавить в творог. Все смешать, посолить.

Готовый салат перед подачей к столу украсить целыми ядрами грецких орехов, обжаренными на сковороде.

### **Салат из сельдерея и курицы**

#### *Ингредиенты*

- Корни сельдерея – 400 г
- Мясо курицы – 200 г
- Яблоки – 5 шт.
- Майонез – 5 столовых ложек
- Сок 1 лимона
- Зелень петрушки
- Перец
- Соль

#### *Способ приготовления*

Сельдерей очистить, вымыть и нарезать крупной соломкой, полить лимонным соком и перетереть с солью до мягкости. Мясо отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать небольшими кусочками.

Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и также нарезать небольшими кусочками. Все смешать, посолить, поперчить и заправить майонезом.

Готовый салат перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

### **Салат из сельдерея и сыра**

#### *Ингредиенты*

- Корни сельдерея – 3 шт.
- Сыр – 250 г
- Яблоки – 3–4 шт.
- Растительное масло – 5 столовых ложек
- 3 %-ный уксус – 1 чайная ложка
- Лимон – 5–6 ломтиков
- Зелень укропа
- Соль

#### *Способ приготовления*

Сельдерей вымыть, отварить в подсоленной воде, очистить и нарезать небольшими кубиками. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать кубиками или ломтиками. Сыр натереть на крупной терке. Все смешать, заправить растительным маслом с добавлением уксуса.

Готовый салат перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и украсить ломтиками лимона.

### **Салат из сельдерея и грецких орехов**

#### *Ингредиенты*

- Корни сельдерея – 3–4 шт.
- Ядра грецких орехов – ½ стакана
- Яблоки – 4 шт.
- Майонез – 100 г
- Лимонный сок – 2 столовые ложки
- Сливки – 4 столовые ложки
- Соль

#### *Способ приготовления*

Сельдерей очистить, вымыть и нарезать крупной соломкой. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, 3 нарезать небольшими кубиками, 1 – ломтиками и оставить его для украшения. Ядра грецких орехов измельчить, отложив немного для украшения готового блюда. Все смешать и посолить. Для приготовления заправки в майонез влить лимонный сок, добавить сливки и тщательно перемешать. Полученным соусом полить салат и поставить его на 2 часа в холодильник. Готовый салат перед подачей к столу украсить ядрами грецких орехов и ломтиками яблока.

### **Салат из сельдерея и сухарей**

#### *Ингредиенты*

- Корень сельдерея – 1 шт.
- Яйца – 2 шт.
- Мука – ½ стакана
- Панировочные сухари – ½ стакана
- Топленое масло – 4 столовые ложки
- Карри – 1 чайная ложка
- Сушеная душица – 1 чайная ложка
- Лимонный сок
- Соль

#### *Для соуса*

- Сметана – 1 стакан
- Сахар – 1 чайная ложка
- Зеленый лук – 1 пучок
- Лимонный сок
- Перец

#### *Способ приготовления*

Корень сельдерея очистить, вымыть, нарезать кружочками, положить в кастрюлю. Соль растворить в 1 стакане кипяченой воды, добавить лимонный сок и залить сельдерей. Варить 15 минут на небольшом огне под закрытой крышкой. Воду слить, сельдерей обсушить. Яйца взбить, добавить к ним ½ чайной ложки порошка карри и душицу.

Остывший сельдерей обвалить в муке, яичной смеси, сухарях и обжарить в топленом масле. Для приготовления соуса необходимо сахар всыпать в сметану, добавить лимонный сок,



перец, оставшуюся часть порошка карри и мелко нарезанный зеленый лук. Все тщательно перемешать. Приготовленным соусом полить обжаренные кусочки сельдерея.

### **Салат из сельдерея с маринованным луком**

#### *Ингредиенты*

- Корни сельдерея – 3–4 шт.
- Лук – 3 шт.
- Яйца – 3 шт.
- Сметана – 2 столовые ложки
- Майонез – 2 столовые ложки
- Сахар – 1 чайная ложка
- Зелень сельдерея
- Соль

#### *Для маринада*

- 3 %-ный уксус – ½ стакана
- Лавровый лист – 1 шт.
- Черный перец горошком – 3–4 шт.
- Сахар – 1 чайная ложка

#### *Способ приготовления*

Сельдерей очистить, вымыть, нарезать небольшими кусочками. Для приготовления маринада добавить в воду (½ стакана) уксус, лавровый лист, перец, сахар и прокипятить. Лук очистить, вымыть, мелко нарубить, положить в кипящий маринад и варить на слабом огне в течение 15 минут. Лук должен получиться не мягким, но прозрачным. Лук выложить на сито, чтобы дать стечь маринаду, и остудить.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками, оставив один желток для украшения готового блюда. Все смешать, посолить.

Для приготовления заправки добавить в сметану майонез, сахар и тщательно перемешать. Полученным соусом заправить салат.

Готовый салат перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью сельдерея и украсить натертым на терке яичным желтком.

### **Салат из грибов и сыра**

#### *Ингредиенты*

- Грибы – 500 г
- Тертый сыр – 2 столовые ложки
- Сметана – ½ стакана
- Сливочное масло – 1 столовая ложка
- Зелень укропа
- Соль

#### *Способ приготовления*

Грибы очистить, промыть, отварить в подсоленной воде, затем выложить на сковороду и жарить на сливочном масле до золотистой корочки. Готовые грибы остудить, выложить в салатницу, залить сметаной, посыпать тертым сыром и украсить веточками укропа.

## Салат из шампиньонов и ветчины

### *Ингредиенты*

- Шампиньоны – 200 г
- Ветчина – 100 г
- Яйцо – 1 шт.
- Сливочное масло – 1 столовая ложка
- Майонез – 2 столовые ложки
- Сок ½ лимона
- Сахар – 1 чайная ложка
- Зелень петрушки
- Соль

### *Способ приготовления*

Шампиньоны очистить, промыть, разрезать на 4 части, уложить их на сковороду, добавить сливочное масло, посолить и тушить до готовности, затем остудить. Ветчину нарезать небольшими кубиками, добавить к грибам.

Для приготовления заправки влить в майонез лимонный сок, добавить сахар и соль. Полученным соусом заправить грибы и ветчину. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать дольками. Готовый салат перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и украсить дольками яйца.

## Салат из лисичек

### *Ингредиенты*

- Лисички – 300 г
- Яйца – 2 шт.
- Лук – 1 шт.
- Помидоры – 2 шт.
- Сметана – 2 столовые ложки
- Сливочное масло – 2 столовые ложки
- Зелень петрушки и укропа
- Соль

### *Способ приготовления*

Лисички промыть и варить 10 минут в подсоленной воде. Яйца сварить вкрутую, очистить, дать остыть и нарезать небольшими кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарубить и пассеровать в 1 столовой ложке сливочного масла. Готовые грибы пропустить через мясорубку вместе с луком и оставшимся сливочным маслом. Полученный фарш смешать с яйцами, посолить и заправить сметаной.

Перед подачей к столу украсить готовый салат нарезанными дольками помидорами и посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

## Салат из соленых грибов и овощей

### *Ингредиенты*

- Соленые грибы – 2 стакана
- Картофель – 2 шт.
- Морковь – 2 шт.

- Лук – 1 шт.
- Майонез – 250 г
- Зеленый лук
- Зелень петрушки

#### *Способ приготовления*

Грибы промыть и нарезать небольшими кубиками. Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить от кожицы и нарезать небольшими кубиками.

Морковь вымыть, отварить, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть и мелко нарубить. Все смешать, заправить майонезом.

Готовый салат перед подачей к столу посыпать мелко нарубленным зеленым луком и украсить веточками петрушки.

### **Салат из маслят и зеленого лука**

#### *Ингредиенты*

- Маслята – 400 г
- Зеленый лук – 100 г
- Сметана – 2 столовые ложки
- Сок 1 лимона
- Зелень петрушки
- Перец
- Соль

#### *Способ приготовления*

Маслята промыть, очистить и отварить в подсоленной воде. Затем откинуть грибы на дуршлаг, чтобы стекла вода, остудить, нарезать небольшими кусочками. Зеленый лук вымыть, обсушить и мелко нарубить. Грибы смешать с луком, посолить, поперчить, полить лимонным соком и заправить сметаной.

Готовый салат перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

### **Салат из грибов и огурцов**

#### *Ингредиенты*

- Сушеные грибы – 1 стакан
- Соленые огурцы – 2–3 шт.
- Лук – 2 шт.
- Растительное масло – 3 столовые ложки
- Майонез – 3 столовые ложки
- Зелень петрушки и укропа
- Перец
- Соль

#### *Способ приготовления*

Грибы залить холодной водой на 3–4 часа, слить воду, промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, остудить и нарезать соломкой. Огурцы нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарубить, обжарить в растительном масле до золотистого цвета и остудить. Все смешать, посолить, поперчить, заправить майонезом, посыпать измельченной зеленью.

## **Салат из соленых грибов и консервированного зеленого горошка**

### *Ингредиенты*

- Соленые грибы – 2 стакана
- Картофель – 2 шт.
- Лук – 2 шт.
- Консервированный зеленый горошек – 100 г
- Майонез – 100 г
- Зелень петрушки и укропа

### *Способ приготовления*

Грибы промыть и нарезать маленькими кусочками. Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить от кожицы и нарезать небольшими кубиками. Лук очистить, вымыть и мелко нарубить. Все смешать, добавить большую часть консервированного зеленого горошка и заправить майонезом. Готовый салат перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью укропа, украсить оставшимся горошком и веточками петрушки.

## **Салат из грибов и болгарского перца по-молдавски**

### *Ингредиенты*

- Грибы – 600 г
- Болгарский перец – 5–6 шт.
- Свиное сало – 100 г
- Корни сельдерея – 2–3 шт.
- Чеснок – 3 зубчика
- Растительное масло – ½ стакана
- Красное сухое вино – 1 стакан
- Зелень кинзы
- Перец
- Соль

### *Способ приготовления*

Грибы очистить, промыть, мелко нарезать, выложить в глубокую сковороду, полить половиной растительного масла и обжарить на сильном огне. Чеснок очистить и мелко нарубить. Сало нарезать небольшими кубиками. Добавить чеснок и сало в грибы, обжаривать все в течение нескольких минут, затем влить вино, дать ему закипеть, после чего убавить огонь, накрыть сковороду крышкой и потомить еще 5-10 минут. Готовые грибы тщательно перемешать, посолить, поперчить и остудить.

Болгарский перец вымыть, разрезать на две части, удалить плодоножки с семенами и нарезать тонкой соломкой, отложив часть для украшения готового блюда. Сельдерей очистить, вымыть, также нарезать тонкой соломкой, добавить к перцу, перемешать, полить оставшимся растительным маслом и выложить в салатницу. Сверху поместить остывшие грибы с салом и чесноком и поставить на 30 минут в холодильник.

Готовый салат перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью кинзы и украсить соломкой болгарского перца.

## Низкокалорийные салаты

### Салат из мяса с кукурузой

#### *Ингредиенты*

- Говядина – 300 г
- Мелкие маринованные кукурузные початки – 100 г
- Помидор – 1 шт.
- Дайкон – 200 г
- Каперсы – 20 г
- Зелень сельдерея – 1 пучок
- Растительное масло – 50 мл
- Перец
- Соль

#### *Способ приготовления*

Говядину тщательно промыть, отварить и нарезать мелкими кубиками. Помидор вымыть и нарезать дольками. Редьку дайкон очистить, вымыть, нарезать тонкими ломтиками. Зелень сельдерея вымыть, обсушить, крупно нарезать. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить кукурузные початки и каперсы, тщательно перемешать, посолить, поперчить, заправить растительным маслом.

### Салат из телятины с шампиньонами

#### *Ингредиенты*

- Телятина – 400 г
- Шампиньоны – 200 г
- Помидор – 1 шт.
- Каперсы – 50 г
- Консервированная фасоль – 100 г
- Зелень петрушки – 1 пучок
- Растительное масло – 50 мл
- Лимон – 1 шт.
- Перец
- Соль

#### *Способ приготовления*

Телятину тщательно промыть, отварить и нарезать кубиками. Помидор вымыть и нарезать дольками. Зелень петрушки вымыть, обсушить и мелко нарубить. Шампиньоны очистить, промыть, нарезать тонкими пластинками и обжарить в разогретом растительном масле. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить консервированную фасоль и каперсы, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком.

### Салат из говяжьего языка и картофеля

#### *Ингредиенты*

- Отварной говяжий язык – 1 кг
- Картофель – 4–5 шт.

- *Морковь – 2–3 шт.*
- *Соленые огурцы – 2–3 шт.*
- *Корень сельдерея – 1 шт.*
- *Яйцо – 1 шт.*
- *Растительное масло – 4 столовые ложки*
- *3 %-ный уксус – 2 столовые ложки*
- *Зелень петрушки и укропа*
- *Перец*
- *Соль*

#### *Способ приготовления*

Язык очистить от кожи, нарезать небольшими кубиками или полосками. Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить от кожицы и нарезать кубиками.

Морковь вымыть, отварить в подсоленной воде, остудить, очистить и нарезать соломкой. Сельдерей вымыть, очистить, отварить и натереть на крупной терке или мелко нарубить. Огурцы нарезать кубиками. Все смешать, посолить, поперчить.

Для приготовления заправки в растительное масло добавить уксус и перец, тщательно перемешать. Полученным соусом заправить салат. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать дольками. Готовый салат перед подачей к столу украсить дольками яйца и веточками укропа и петрушки.

### **Салат из курицы и цветной капусты**

#### *Ингредиенты*

- *Курица – 300 г*
- *Цветная капуста – 1 кочан*
- *Морковь – 1 шт.*
- *Консервированный зеленый горошек – ½ стакана*
- *Низкокалорийный майонез – 100 г*
- *Зелень петрушки и укропа*
- *Соль*

#### *Способ приготовления*

Курицу отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать маленькими кусочками. Капусту нашинковать и отварить. Морковь вымыть, отварить, очистить, нарезать небольшими кубиками. Все смешать, посолить, заправить майонезом.

Готовый салат посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки, украсить консервированным зеленым горошком.

### **Салат-коктейль из курицы с ананасами**

#### *Ингредиенты*

- *Филе курицы – 300 г*
- *Ананас – 1 шт.*
- *Помидоры черри – 100 г*
- *Листья салата – 50 г*
- *Сыр – 60 г*
- *Зелень укропа – 50 г*
- *Яйца – 2 шт.*
- *Сметана – 100 г*

- *Перец*
- *Соль*

#### *Способ приготовления*

Филе курицы тщательно промыть, отварить и нарезать тонкой соломкой. Ананас очистить, вырезать сердцевину, мякоть нарезать кубиками. Салат тонко нашинковать. Сыр натереть на крупной терке. Яйца сварить вкрутую и нарезать тонкими кружочками. Зелень укропа вымыть, обсушить, крупно нарезать. Помидоры черри вымыть, разрезать на четвертинки. В креманки слоями уложить курицу, ананасы и помидоры черри. Сверху уложить салат, сыр и зелень укропа. Салат посолить, поперчить, полить сметаной.

### **Салат из индейки и спаржи**

#### *Ингредиенты*

- *Копченое мясо индейки – 300 г*
- *Спаржа – 200–300 г*
- *Кочанный салат – 1 шт.*
- *Редис – 1 пучок*
- *Винный уксус – 2 столовые ложки*
- *Оливковое масло – ½ стакана*
- *Горчица – 1 чайная ложка*
- *Рубленая зелень петрушки – 1 столовая ложка*
- *Сахар*
- *Перец*
- *Соль*

#### *Способ приготовления*

Мясо индейки нарезать небольшими кусочками. Спаржу вымыть, отварить в кипящей подсоленной воде. Кочан салата разобрать на листья, вымыть, обсушить и крупно нарезать. Редис вымыть, нарезать кружочками. Все соединить, посолить, поперчить, добавить сахар.

Для приготовления заправки смешать винный уксус, оливковое масло, горчицу и зелень петрушки. Полученным соусом заправить салат.

### **Салат из мяса кролика и красного стручкового перца**

#### *Ингредиенты*

- *Вареное мясо кролика – 300 г*
- *Сладкий перец – 100 г*
- *Молодой зеленый горошек – 150 г*
- *Рис – 100 г*
- *3 %-ный уксус – 1 столовая ложка*
- *Оливковое масло – 1 столовая ложка*
- *Горчица – 30 г*
- *Зелень петрушки и эстрагона*
- *Соль*

#### *Способ приготовления*

Мясо нарезать соломкой. Перец вымыть, удалить плодоножки с семенами, нарезать кольцами. Рис и горошек отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Все ингредиенты

соединить, заправить оливковым маслом, смешанным с уксусом, горчицей и солью. Готовое блюдо выложить в салатницу и посыпать рубленой зеленью петрушки и эстрагона.

### **Салат «Ривьера»**

#### *Ингредиенты*

- Красная фасоль – 400 г
- Ветчина – 200 г
- Красные помидоры – 3–4 шт.
- Оранжевые помидоры – 2 шт.
- Зеленый сладкий перец – 1 шт.
- Чеснок – 2 зубчика
- Оливковый майонез – 50 г
- Перец
- Соль

#### *Способ приготовления*

Фасоль замочить на ночь, затем промыть и варить до готовности. Ветчину нарезать кубиками. Красные и оранжевые помидоры вымыть и нарезать дольками. Чеснок очистить, вымыть и нарезать слайсами. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку с семенами, нарезать тонкими полосками. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, заправить майонезом и осторожно перемешать. Готовый салат уложить горкой.

### **Салат из колбасы и огурцов**

#### *Ингредиенты*

- Вареная молочная колбаса – 250 г
- Огурцы – 2–3 шт.
- Лук – 1 шт.
- Растительное масло – 2 столовые ложки
- 3 %-ный уксус – 1 чайная ложка
- Сахар – 1 чайная ложка
- Зелень укропа
- Перец
- Соль

#### *Способ приготовления*

Колбасу нарезать небольшими кусочками. Огурцы вымыть, очистить от кожицы и нарезать кубиками или соломкой.

Лук очистить, вымыть, мелко нарубить и обдать кипятком. Все смешать, посолить, поперчить, добавить сахар, заправить растительным маслом с добавлением уксуса и дать настояться в течение часа в холодильнике.

Готовый салат посыпать мелко нарубленной зеленью укропа. Украсить его кружочками огурца.

### **Салат из ветчины со шпинатом**

#### *Ингредиенты*

- Ветчина – 300 г
- Шпинат – 200 г



- *Рис – 100 г*
- *Вареные яйца – 2–3 шт.*
- *Листья салата – 100 г*
- *Зелень укропа – 50 г*
- *Зелень петрушки – 50 г*
- *Низкокалорийный майонез – 150 г*

*Способ приготовления*

Ветчину нарезать тонкими полосками. Шпинат вымыть, обсушить, затем варить в кипящей подсоленной воде в течение 10–15 минут. Вареный шпинат обсушить и мелко нарезать. Рис промыть, отварить в большом количестве воды, откинуть на дуршлаг и обсушить. Зелень укропа и петрушки вымыть и мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты перемешать, заправить майонезом и выложить на листья салата. Перед подачей к столу украсить салат дольками яиц и веточками зелени.

## **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.