

К.А. ЛЯХОВА

# ЛУЧШИЕ КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ



**Кристина Александровна Ляхова**  
**Лучшие кулинарные рецепты**  
**Серия «Кулинария»**

*Текст предоставлен издательством Вече*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=167525](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=167525)*  
*Лучшие кулинарные рецепты: Вече; Москва; 2006*  
*ISBN 5-9533-1602-X*

**Аннотация**

Пища играет в жизни человека очень важную роль, поэтому способов ее приготовления за долгую историю развития человеческой цивилизации накопилось великое множество. В данной книге представлены рецепты наиболее популярных в России блюд, для приготовления которых не требуется особого кулинарного мастерства, много времени и дорогостоящих продуктов.

# Содержание

Введение	5
Закуски	8
«Летний»	8
«Афинский»	10
«Диетический»	20
«Мексиканский»	22
«Балет»	24
«Болгарский»	26
Перец, фаршированный салатом	28
Винегрет «Морской»	30
«Лилия»	32
«Джулия»	34
Салат из грибов, фасоли и цветной капусты	36
«Деревенский»	38
Рисовый салат с болгарским перцем	40
«Фантазия»	42
«Турин»	44
«Заячий»	46
Помидоры, фаршированные салатом	48
«Валенсия»	62
«Марокко»	72
«Виолетта»	74
«Летний»	76

«Клумба»	78
Салат из капусты с яблоками	80
«Картофельный»	94
«Валентина»	96
«Лесной»	98
Конец ознакомительного фрагмента.	99

# **Кристина Александровна Ляхова Лучшие кулинарные рецепты**

## **Введение**

Современный стол может быть разным, в зависимости от того, по какому случаю он накрывается: чтобы отметить праздник, устроить чаепитие в компании друзей или просто посидеть за одним столом всей семьей. Поскольку российские традиции постоянно изменяются под влиянием других культур, набор подаваемых блюд также меняется и пополняется.

Богатый стол не только является вернейшим признаком благополучия российской семьи, но и традиционно сопровождает любой национальный праздник, который принято отмечать торжественной трапезой. На праздничном столе обязательны горячие и холодные основные блюда, закуски и десерты.

Благодаря современным технологиям изменяется процесс приготовления пищи. Различные механические приспособ-

ления сильно облегчили задачу кулинаров, позволив им тратить меньше времени на выполнение самой простой работы, не требующей сноровки, например, при чистке и резке овощей, измельчении мяса или фруктов. Однако во многих дорогих, особенно восточных, ресторанах пища готовится по старинным методикам, исключительно руками опытных мастеров-кулинаров.

Современные хозяйки, как правило, не имеют времени и возможности для того, чтобы посвятить созданию блюда несколько часов, а то и суток. Поэтому при приготовлении пищи они отдают предпочтение несложным блюдам, легко готовящимся с помощью недорогих технических приспособлений и кулинарной фантазии. Любое, даже самое малое изменение позволит легко создать новое, уникальное блюдо, которое может поразить не только саму создательницу кулинарного шедевра и ее гостей, но и настоящих гурманов.

Любая хозяйка будет рада, если гостям понравится ее стол. Однако, составляя праздничное меню, совсем не обязательно выбирать сложные и экзотические блюда – можно обойтись самыми простыми, соответственно оформив их и подав на красивой посуде. Зелень, фигурки, вырезанные из овощей, посыпка, соусы и многие другие элементы украшения могут превратить даже самые обычные винегрет и оливье в оригинальную праздничную композицию.

Разумеется, при приготовлении любого блюда необходимо придерживаться некоторых правил, которые помогут сде-

лать его именно таким, каким оно должно быть, ведь, как уже говорилось выше, даже небольшие изменения в рецептуре придадут блюду новый вкус. Обязательным является также соблюдение правил общей гигиены при приготовлении пищи. И, разумеется, не следует забывать о специальных приспособлениях, с помощью которых можно создавать выпечку оригинальной формы, вырезать из фруктов и овощей фигурки и т. д. Если в распоряжении хозяйки имеется все это, включая фантазию и кулинарное мастерство, приготовленные блюда станут великолепным украшением любого праздника.

# Закуски

## «Летний»



### *Продукты*

*На 1 порцию:*

*1 помидор, 2 огурца, 1 красный болгарский перец, редис, зеленый лук, листья салата, пучок петрушки, соль, перец*

*черный молотый.*

Средних размеров помидор разрезать на две части, не удаляя при этом сердцевину. Затем одну из полученных половинок нарезать пластиками, а другую разрезать на две-три дольки. Огурцы, не очищая от кожицы, нарезать тонкими ломтиками. Отобрать из пучка 3—4 небольших редиса, нарезать кружочками. Болгарский красный перец разрезать пополам, предварительно удалив из него семена, затем каждую половинку нарезать мелкой соломкой. Перед тем как выложить овощи на блюдо, необходимо сначала положить на него листья салата. Затем уложить тонкие пластики помидора так, чтобы в результате получился цветок, при этом форма и количество лепестков его могут быть различными. Для изготовления подобного украшения можно взять помидоры разного цвета. Из лука или петрушки можно изготовить стебель и листочки. Нарезанные редис, огурцы и болгарский перец выложить, украшая зеленью. На оставшуюся часть блюда поместить дольки помидоров, перекладывая их зеленым луком и болгарским перцем. Приготовленный салат украсить петрушкой, посолить и поперчить по вкусу.

# «Афинский»



## *Продукты*

*На 1 порцию:*

*1 желтый и 1 зеленый болгарский перец, 1 помидор, 40 г маслин, 50 г брынзы, 1 ст. ложка растительного масла, зеленый лук, петрушка, соль, черный молотый перец.*

Перед приготовлением овощи необходимо тщательно вы-

мыть. Из перца удалить семена. Затем нарезать несколько тонких кружочков, которые будут необходимы для украшения салата. Оставшуюся часть и желтого, и зеленого перца нарезать не очень крупными кубиками. Помидор нарезать кубиками, не удаляя из него сердцевину. Чтобы салат получился нежнее, помидор можно очистить от кожицы, стараясь его не повредить. Из консервированных маслин нужно сначала удалить косточки. Затем отобрать более крупные маслины для украшения салата, а остальные либо разрезать вдоль, либо нарезать кружочками. Брынзу нарезать кубиками и поместить в подготовленную емкость, затем высыпать нарезанные овощи. Чтобы придать салату яркий вкус, можно добавить мелко нарубленную зелень. Заправить его растительным маслом, посолить и поперчить по вкусу, после чего тщательно перемешать и выложить в салатницу. Готовый салат украсить кружочками перца, маслинами, петрушкой и зеленым луком.



Из перца удалить семена. Затем нарезать несколько тонких кружочков, которые будут необходимы для украшения салата. Оставшуюся часть и желтого, и зеленого перца нарезать не очень крупными кубиками.



Из консервированных маслин сначала удалить косточки. Затем отобрать более крупные маслины для украшения салата, а остальные либо разрезать вдоль, либо нарезать кружочками.



Высыпать нарезанные овощи в подготовленную емкость. Чтобы придать салату яркий вкус, можно добавить мелко нарубленную зелень.



Заправить растительным маслом, посолить и поперчить по вкусу. Готовый салат украсить кружочками перца, маслинами, петрушкой и зеленым луком.

## «Диетический»



### *Продукты*

*На 1 порцию:*

*1 огурец, 2 яйца, 1 ст. ложка растительного масла, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок укропа, соль.*

Перед приготовлением огурец рекомендуется очистить от кожицы. Для украшения салата необходимо нарезать

несколько тонких кружочков, оставшуюся часть огурца нарезать некрупными кубиками. Пучок зеленого лука разделить на две неравные части. Большую часть зеленого лука нашинковать, а меньшую необходимо оставить для украшения готового салата. Чтобы зеленый лук не горчиал, его, перед тем как добавить в салат, нужно высыпать в небольшую емкость, немного посолить, затем слегка помять столовой ложкой так, чтобы при этом не образовался сок. Далее эту массу высыпать во вместительную емкость, добавить нарезанный кубиками огурец. Яйца сварить вкрутую, очистить, затем мелко нарезать или натереть на крупной терке. Нарезанные яйца добавить в емкость с нарезанными огурцом и зеленым луком. Полученную массу заправить растительным маслом, посолить по вкусу и тщательно перемешать. Готовый салат переложить в не очень глубокую салатницу. Украстить огурцом, нарезанным кружочками, а также зеленым луком и укропом.

## «Мексиканский»



### ***Продукты***

*На 1 порцию:*

*1–2 помидора, 1 красный болгарский перец, 200 г риса, 1 ст. ложка растительного масла, 1/2 пучка зеленого лука, 1–2 зубчика чеснока, 1/8 лимона, соль, черный молотый перец.*

Рис перебрать, промыть под проточной водой и поставить варить на медленном огне. После того как рис будет готов, снять с огня и остудить. Помидор необходимо разрезать пополам, затем нарезать мелкими кубиками или тонкой соломкой. Чтобы было легче нарезать помидор, с него можно удалить кожицу. Красный болгарский перец вымыть, удалить семена, разрезать сначала на две или более частей, а затем нарезать соломкой. Зеленый лук нашинковать, при этом не забыть оставить несколько перьев для украшения готового салата. Зубчик чеснока очистить от шелухи, нарезать или измельчить с помощью чеснокодавилки. Измельченный зубчик чеснока поместить в небольшую емкость и заправить растительным маслом. В полученную массу добавить соль и черный молотый перец. В эту же емкость выдавить сок одной дольки лимона. Нарезанные овощи поместить в глубокую емкость, добавить рис, все перемешать. Салат заправить приготовленным чесночным соусом, посолить и поперчить по вкусу.

# «Балет»



## ***Продукты***

*На 1 порцию:*

*1 пучок некрупного редиса, 30 г брынзы, 1 помидор, 2 ст. ложки растительного масла, 1/2 пучка укропа, 1/2 пучка петрушки, листья базилика, соль.*

Редис, не очищая от кожицы, разрезать пополам, а за-

тем нарезать тонкими полукружиями. Для украшения салата можно оставить несколько кусочков редиса, остальные переложить в неглубокую емкость. Помидор разрезать пополам, при этом удалять сердцевину и снимать кожицу не нужно. Затем каждую половинку нарезать тонкими полукружиями, желательно хорошо наточенным ножом, чтобы помидор не терял много сока. Зелень нашинковать, затем добавить в емкость с нарезанным редисом. Полученную массу заправить растительным маслом, посолить и тщательно перемешать. Для этого салата лучше выбрать плоское блюдо, по краям которого можно разложить помидор и редис, нарезанные кружочками, а также листья базилика. В центр украшенного блюда аккуратно выложить готовый салат, перед этим его можно посолить по вкусу. Брынзу нарезать некрупными кубиками и выложить на салат, после чего посыпать все мелко нарезанной зеленью или украсить небольшими веточками укропа или петрушки.

## «Болгарский»



### ***Продукты***

*На 1 порцию:*

*1 средних размеров помидор, 1 красный болгарский перец, 1–2 небольших красных яблока, 1/2 ст. ложки пшеничной крупы, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка сока лимона, 1 зубчик чеснока, зелень петрушки, листья салата, соль.*

Пшеничную крупу промыть под проточной водой, затем залить кипяченой водой и оставить на 1 час, после чего процедить через марлю. Помидор нарезать небольшими кубиками. Красный болгарский перец разрезать пополам, удалить семена и нарезать его небольшими кубиками. Одно красное яблоко очистить от кожицы, разрезать пополам, обязательно удалить сердцевину, затем нарезать его мелкими кубиками. Другое яблоко, не очищая от кожицы, нарезать тонкими ломтиками для украшения салата. Зубчик чеснока очистить от шелухи и измельчить. Нарезанные овощи поместить в емкость, перемешать, а затем добавить размоченную пшеничную крупу. Полученную массу заправить растительным маслом, посолить по вкусу, сбрызнуть соком лимона и перемешать. Дно блюда, предназначенного для готового салата, выстлать несколькими листьями салата. Затем выложить салат, украсить яблоком, нарезанным ломтиками, и веточками петрушки.

# Перец, фаршированный салатом



## *Продукты*

*На 1 порцию:*

*1 красный болгарский перец, 1 ст. ложка риса, 1 ст. ложка консервированной кукурузы, 1/2 огурца, 1 ст. ложка майонеза, 1/2 луковицы, укроп, соль.*

Рис перебрать, тщательно промыть под проточной водой и

поставить варить на медленном огне, при этом он не должен развариться. Когда рис будет готов, снять его с огня и остудить. Луковицу репчатого лука очистить, разрезать пополам. Для приготовления салата потребуется лишь одна ее часть, другая может использоваться для украшения. Половину луковицы мелко нашинковать. Половину огурца, не очищая от кожицы, мелко нарезать. Красный болгарский перец разрезать пополам, удалить семена и нарезать кубиками. Нарезанные перец, лук и огурец поместить в небольшую емкость. С консервированной кукурузы слить жидкость и добавить кукурузу в емкость с нарезанными овощами. Отваренный рис поместить в емкость с овощами. Нашинковать укроп, оставив веточку для украшения, смешать с овощами. Полученную массу можно заправить майонезом, посолить по вкусу и тщательно перемешать. Приготовленный фарш поместить в оставленную половинку красного перца, украсить зеленью.

# Винегрет «Морской»



## ***Продукты***

*На 1 порцию:*

*2 средних размеров маринованных огурца, 50 г морской капусты, 1–2 небольших моркови, 1 небольшая свекла, 1 некрупный клубень картофеля, 1 луковица, 3 ст. ложки растительного масла, петрушка, укроп, соль.*

Маринованные огурцы нарезать не очень крупными кубиками или соломкой. Средних размеров морковь отварить, остудить, затем очистить от кожицы. Очищенную морковь нарезать тонкими полукружиями или небольшими кубиками. Морковь также можно измельчить на крупной терке. Репчатый лук очистить и нашинковать. Картофель и свеклу вымыть, затем отварить на среднем огне и остудить. Отваренный картофель очистить от кожицы и нарезать небольшими кубиками. Отваренную свеклу очистить, а затем нарезать либо кубиками, либо соломкой. Нарезанные овощи переложить во вместительную емкость, добавить морскую капусту. Салат заправить растительным маслом, посолить по вкусу и тщательно перемешать. В этот салат можно добавить мелко нарезанную зелень петрушки и укропа, а также консервированный зеленый горошек. Готовый салат выложить на блюдо и украсить веточками петрушки и укропа.

## «Лилия»



### **Продукты**

*На 1 порцию:*

*75 г маринованных грибов, 25 г брусники, 1–2 моркови, 1 клубень картофеля, 1 свежий огурец, 1 маринованный огурец, 1 красный болгарский перец, 2 ст. ложки растительного масла, 1 пучок петрушки, 1 пучок зеленого лука, листья салата, черный молотый перец, соль.*

Отваренный картофель очистить от кожицы и нарезать кубиками. Свежий огурец, не очищая от кожицы, разрезать на четыре части, а затем нарезать ломтиками. Морковь отварить, остудить, очистить от кожицы, нарезать тонкими полукружиями. Маринованные грибы нарезать кубиками. Маринованный огурец нарезать кубиками, оставив несколько ломтиков для украшения салата. Пучок зеленого лука разделить на две части, одну из которых оставить для украшения салата, а другую мелко нарезать. Красный болгарский перец разрезать пополам, удалить семена, нарезать кубиками. Нарезанные овощи перемешать, добавить бруснику, заправить растительным маслом, посолить и поперчить. Готовый салат выложить в неглубокую салатницу, украсить ломтиками маринованного огурца, листьями салата и зеленью.

# «Джулия»



## ***Продукты***

*На 1 порцию:*

*1 свежий огурец, 1 помидор, 1 красный болгарский перец,  
60 г сыра, 1/2 луковицы, 1 ч. ложка винного уксуса, 1–2 ст.  
ложки растительного масла, зелень петрушки, соль.*

Свежий огурец вымыть, очистить от кожицы и нарезать

небольшими кубиками. Помидор, не очищая от кожицы и не удаляя сердцевину, нарезать кубиками. Красный болгарский перец разрезать пополам, удалить семена и нарезать кубиками. Сыр мелко нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Для приготовления этого салата вместо сыра можно использовать брынзу. Репчатый лук очистить, разрезать на две части. Для приготовления одной порции салата нужна только одна часть луковицы. Половину луковицы и зелень петрушки нашинковать. Нарезанные овощи и зелень выложить во вместительную емкость, чтобы было удобнее их перемешивать. В небольшую емкость налить уксус и растительное масло, добавить соль, перемешать. Приготовленным соусом заправить салат, добавить соль по вкусу, тщательно перемешать. Готовый салат поместить в салатницу, украсить зеленью и тертым сыром.

# Салат из грибов, фасоли и цветной капусты



## *Продукты*

*На 1 порцию:*

*30 г шампиньонов, 50 г цветной капусты, 1 яйцо, 1/2 болгарского зеленого перца, 1 яблоко, 30 г консервированной красной фасоли, 2 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложка лимонного сока, листья салата, зелень петрушки, соль, черный мо-*

*лотый перец.*

Шампиньоны перебрать, промыть под проточной водой, нарезать. Для приготовления этого салата можно использовать консервированные или отваренные грибы. Зеленый болгарский перец разрезать пополам, удалить семена. Для приготовления одной порции салата пригодится только одна половинка перца. Нарезать ее соломкой. Цветную капусту разделить на соцветия, после чего их можно измельчить. Яйцо сварить вкрутую, остудить, затем очистить, нарезать или измельчить на крупной терке. Красное яблоко средних размеров, не очищая от кожицы, нарезать тонкими ломтиками. На дно салатницы положить листья салата, затем нарезанные овощи, яйцо и яблоко, добавить консервированную красную фасоль, аккуратно перемешать. Затем заправить майонезом с добавлением лимонного сока, посолить, поперчить и украсить зеленью.

# «Деревенский»



## ***Продукты***

*На 1 порцию:*

*80 г редьки, 1 помидор, 1 огурец, 1/2 желтого или красного болгарского перца, 1/2 луковицы, 1–2 яйца, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка яблочного уксуса, листья салата, зелень петрушки и укропа, соль, перец черный молотый.*

Некрупную редьку вымыть, очистить от кожицы и нашинковать. Репчатый лук очистить, разрезать пополам, затем одну половину нарезать полукольцами. Желтый или красный болгарский перец разрезать пополам, удалить семена, затем одну половину перца нарезать соломкой, другую можно оставить для украшения салата. Огурец, не очищая от кожицы, мелко нарезать соломкой. Средних размеров помидор аккуратно нарезать небольшими кубиками. Нарезанные овощи лучше положить во вместительную емкость, чтобы было удобнее их перемешивать. В небольшой емкости смешать растительное масло и уксус. Приготовленным соусом заправить салат, посолить и поперчить по вкусу, затем тщательно перемешать. В салатницу положить листья салата, затем поместить готовый салат, украсить зеленью петрушки и укропа. Сваренное вкрутую яйцо разрезать на несколько частей, затем украсить ими готовый салат.

# Рисовый салат с болгарским перцем



## *Продукты*

*На 1 порцию:*

*100 г риса, 1–2 красных болгарских перца, 70 г зеленого горошка, 2 яйца, 2–3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка винного уксуса, зелень петрушки, соль, сахар по вкусу.*

Красный болгарский перец разрезать пополам, удалить семена, нарезать соломкой и положить в приготовленную емкость. Еще один болгарский перец можно нарезать либо соломкой, либо небольшими ломтиками и оставить для украшения салата. Рис перебрать, промыть под проточной водой и поставить варить на медленном огне. Чтобы рис не разварился, его не следует перемешивать. После того как рис будет готов, снять его с огня и остудить. Отваренный рис добавить к нарезанному красному перцу, перемешать. С консервированного зеленого горошка слить жидкость и добавить горошек в емкость с рисом и перцем. В небольшую емкость налить растительное масло, добавить уксус, сахар и соль, тщательно перемешать. Приготовленным соусом заправить салат, перемешать, затем можно добавить сахар или соль по вкусу. Готовый салат положить в салатницу, украсить зеленью и болгарским перцем. Сваренные вкрутую яйца разрезать на половинки и выложить на салат.

## «Фантазия»



### *Продукты*

*На 1 порцию:*

*100 г белокочанной капусты, 1–2 небольших зеленых яблока, 1 средних размеров морковь, 1/2 лимона, 40 г вишневого варенья без косточек.*

Белокочанную капусту вымыть под проточной водой, на-

шинковать. Морковь очистить, мелко нарезать соломкой. Нарезанные овощи переложить в салатницу. Половину лимона очистить, цедру измельчить, затем выжать сок лимона. Яблоко, не очищая от кожицы, нарезать соломкой, удалив предварительно сердцевину. Чтобы яблоко не потемнело, сбрызнуть его соком лимона. Нарезанное яблоко добавить в салатницу, аккуратно все перемешать. Из вишневого варенья выбрать ягоды и оставить их для украшения готового салата. Сиропом заправить салат, добавить измельченную лимонную цедру, все перемешать. Яблоко нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть соком лимона. Готовый салат украсить вишневыми ягодами и ломтиками яблока.

### ***Совет хозяйке***

*Открытая банка варенья будет дольше храниться, если сверху на варенье насыпать сантиметровый слой сахарного песка.*

# «Турин»



## ***Продукты***

*На 1 порцию:*

*100 г макарон, 1/2 желтого и 1/2 красного болгарского перца, 1 красный или желтый помидор, 1 огурец, 2 ст. ложки растительного масла, листья салата, зелень петрушки, соль, перец черный молотый.*

Макароны отварить и остудить. Чтобы салат получился ярче и красивее, макароны можно выбрать разной формы и разного цвета. Помидор, не очищая от кожицы, нарезать не очень крупными ломтиками. Желтый болгарский перец разрезать пополам, удалить семена и нарезать кубиками. Затем так же нарезать половину красного болгарского перца. Огурец, не очищая от кожицы, разрезать пополам. Нарезанные овощи и макароны выложить во вместительную емкость, заправить растительным маслом, добавить соль, черный молотый перец и перемешать. Салат украсить измельченными листьями салата и веточками петрушки.

### ***Совет хозяйке***

*Молодая капуста не будет горчить, если перед приготовлением обдать ее кипятком.*

# «Заячий»



## ***Продукты***

*На 1 порцию:*

*100 г белокочанной капусты, 1/2 красного болгарского перца, 60 г консервированного зеленого горошка, 1 яйцо, 2 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложка лимонного сока, листья салата, зелень укропа, сахар, соль.*

Белокочанную капусту тщательно вымыть, удалить поврежденные листья, затем нашинковать и поместить во вместительную емкость. Чтобы салат был нежнее, мелко нарезанную капусту нужно посолить, посыпать сахаром и немного помять, затем оставить до образования сока. Болгарский красный перец разрезать пополам, удалить семена и нарезать соломкой. Яйцо сварить вкрутую, остудить, затем не очень мелко нарезать или измельчить на крупной терке. Часть листьев салата измельчить, а часть оставить для украшения салата. Большую часть зелени укропа мелко нарезать. В емкость с нарезанной белокочанной капустой добавить консервированный зеленый горошек, нарезанные яйцо, красный болгарский перец, салат и укроп, все перемешать. Затем приготовить соус, смешав в небольшой емкости майонез и лимонный сок. На плоское блюдо положить сначала несколько листьев салата, затем на них выложить приготовленный салат, заправить соусом, после чего украсить веточкой укропа.

# Помидоры, фаршированные салатом



## *Продукты*

*На 1 порцию:*

*2 средних размеров помидора, 30 г сыра, 2 яйца, 2 ст. ложки майонеза, 1 пучок зеленого лука, 1/2 зубчика чеснока, листья салата, зелень петрушки, соль.*

Подготовить помидоры к фаршировке. Для этого их нуж-

но тщательно вымыть, проследить, чтобы на помидорах не было повреждений, затем срезать верхушку и аккуратно удалить сердцевину. Из помидоров можно изготовить корзиночки. Для этого нужно сначала вырезать из помидора одну четвертинку, затем аккуратно удалить сердцевину, после чего вырезать другую четвертинку так, чтобы получилась ручка корзинки, а края корзинки можно сделать зубчатыми. Сваренные вкрутую яйца очистить, затем нарезать или измельчить на терке. Сыр натереть на мелкой терке. Зеленый лук и зелень петрушки нашинковать и добавить к измельченным яйцам и сыру. Половинку зубчика чеснока измельчить при помощи чеснокодавилки. Полученную смесь заправить майонезом, добавить измельченную половинку зубчика чеснока, соль, после чего все тщательно перемешать. В изготовленные из помидоров корзиночки выложить готовый салат. Затем помидоры подать к столу, украсив листьями салата, петрушкой и зеленым луком.



Вырезать из помидора одну четвертинку, затем аккуратно удалить сердцевину.



Вырезать другую четвертинку так, чтобы получилась ручка корзинки.



Сваренные вкрутую яйца очистить, затем нарезать или измельчить на терке.



Зеленый лук и зелень петрушки нашинковать и добавить к измельченным яйцам и сыру.



Полученную смесь заправить майонезом, добавить измельченный чеснок, соль, все перемешать.



В изготовленные из помидоров корзиночки разложить готовый салат. Подать к столу.

## «Валенсия»



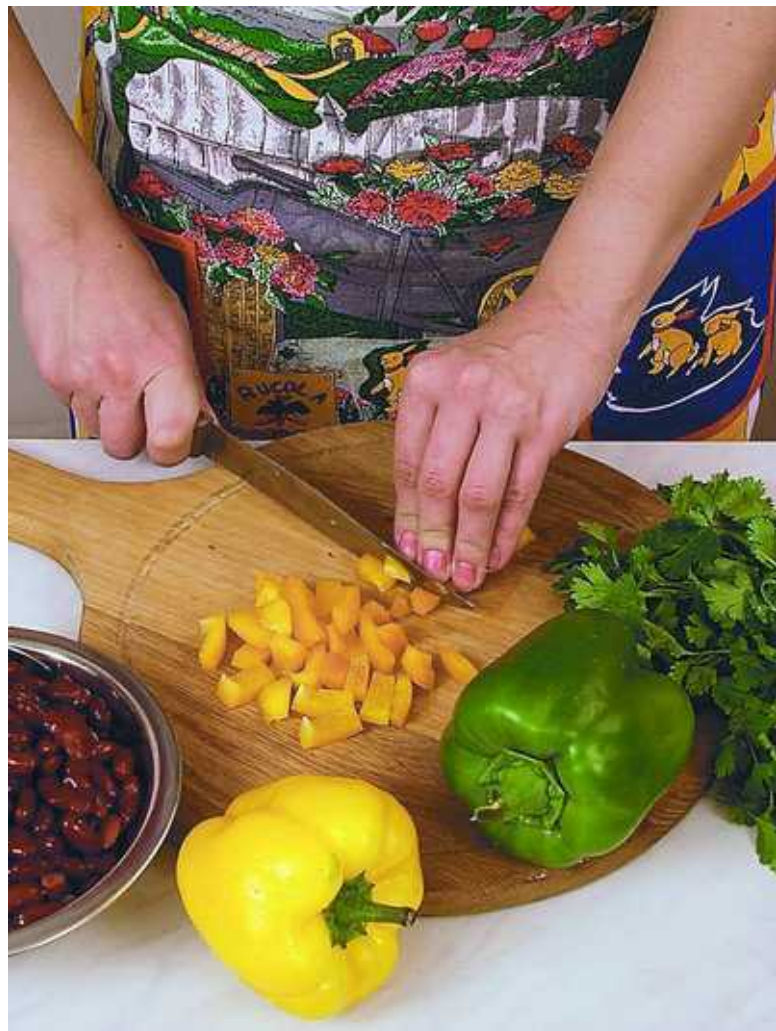
### *Продукты*

*На 1 порцию:*

*1/2 желтого и 1/2 зеленого болгарского перца, 150 г красной или желтой консервированной фасоли, 2 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, 1/2 пучка кинзы, зелень базилика, соль, перец черный молотый.*

Желтый болгарский перец разрезать пополам, удалить семена, половину нарезать кубиками, после чего так же нарезать и зеленый болгарский перец. Нарезанный перец высыпать во вместительную емкость.

С консервированной фасоли слить жидкость и добавить фасоль в емкость с нарезанным перцем. Половину пучка кинзы вымыть, небольшую часть оставить для украшения блюда, другую часть перебрать, чтобы не было поврежденных и засохших листьев, можно измельчить и добавить в емкость с перцами и фасолью. Репчатый лук очистить, нарезать тонкими кольцами. Большую часть лука добавить в емкость, оставшуюся часть оставить для украшения салата. Полученную массу заправить растительным маслом, посолить и поперчить, все тщательно перемешать. Готовый салат выложить в салатницу и украсить кольцами репчатого лука. Для этого салата лучше выбрать плоское блюдо, чтобы по его краям можно было выложить зелень базилика и кинзы.



Желтый болгарский перец разрезать пополам, удалить семена, половину нарезать кубиками.



Половину пучка кинзы измельчить и добавить в емкость с нарезанными перцами и фасолью.



Полученную массу заправить растительным маслом, посолить и поперчить, все тщательно перемешать.



Готовый салат выложить в салатницу, украсить кольцами репчатого лука, зеленью базилика и кинзы.

# «Марокко»



## *Продукты*

*На 1 порцию:*

*150 г фасоли, 70 г очищенных грецких орехов, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 1/2 пучка зеленого лука, зелень базилика, соль.*

*Фасоль промыть под проточной водой и поставить варить*

на медленном огне, затем остудить. Зеленый лук мелко нарезать. Репчатый лук очистить от шелухи, нарезать тонкими кольцами. Оставить небольшую часть нарезанного лука для украшения готового салата. Большую часть нарезанного кольцами лука обжарить в сливочном масле до золотистой корочки, затем остудить и переложить во вместительную емкость. Очищенные грецкие орехи измельчить с помощью кухонного комбайна или пропустить не менее двух раз через мясорубку. Измельченные грецкие орехи добавить в емкость с обжаренным репчатым луком. Затем добавить нарезанный зеленый лук. Полученную массу заправить сливочным маслом, в котором обжаривали кольца репчатого лука, все перемешать. Салат посолить по вкусу, тщательно перемешать, затем выложить в подготовленную салатницу, украсить кольцами репчатого лука. Готовый салат выложить на плоское блюдо, по краям которого разложить кольца репчатого лука, очищенные грецкие орехи и зелень базилика.

# «Виолетта»



## *Продукты*

*На 1 порцию:*

*100 г белокочанной капусты, 1 морковь, 1 огурец, 2 ст. ложки майонеза, 1/2 пучка зеленого лука, листья салата, зелень укропа, соль, сахар.*

Свежий огурец очистить от кожицы, нарезать полуколь-

цами, поместить в небольшую емкость. Морковь очистить от кожицы, мелко нарезать соломкой или измельчить на крупной терке, а затем переложить в емкость с нарезанным полукольцами огурцом. С белокочанной капусты удалить верхние листья, нашинковать ее, затем положить во вместительную емкость отдельно от измельченных огурца и моркови. Зеленый лук мелко нарезать и добавить к измельченной капусте. Листья салата нашинковать, оставив несколько штук для украшения блюда, переложить в емкость с нарезанными капустой и зеленым луком. Полученную массу посолить, посыпать сахаром и немного помять до образования сока. После этого добавить огурец и морковь, все перемешать. В салатницу положить несколько листьев салата, затем выложить готовый салат, перед этим можно добавить немного соли или сахара по вкусу. Зелень укропа мелко нарезать, после чего ею украсить салат. Перед тем как подать салат к столу, его нужно заправить майонезом.

## «Летний»



### ***Продукты***

*На 1 порцию:*

*1 клубень картофеля, 2 помидора среднего размера, 2 яйца, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка винного уксуса, зелень сельдерея, соль.*

Помидор, не очищая от кожицы, нарезать тонкими полу-

кружиями. Картофель отварить, остудить и очистить. После этого нарезать его тонкими ломтиками. Репчатый лук очистить, нарезать тонкими полукольцами. Нарезанные овощи выложить во вместительную емкость. Сваренные вкрутую яйца очистить. Одно яйцо нарезать четвертинками и оставить для украшения готового салата, другое аккуратно нарезать не очень толстыми ломтиками. Зелень сельдерея тщательно промыть под проточной водой, удалить поврежденные листья, а затем мелко нарезать. В емкость с нарезанными овощами добавить измельченное яйцо и нашинкованную зелень сельдерея, все тщательно перемешать, а затем выложить в подготовленную салатницу. В небольшую емкость налить растительное масло, добавить уксус, перемешать. Приготовленным таким образом соусом заправить салат, после чего его нужно посолить по вкусу и украсить зеленью сельдерея и нарезанным четвертинками яйцом.

# «Клумба»



## ***Продукты***

*На 1 порцию:*

*50 г цветной капусты, 1–2 помидора, 1 свежий огурец, 1/2 красного яблока, 5–7 ягод винограда, 2 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложка лимонного сока, листья салата, зелень петрушки, сахар, соль.*

Цветную капусту разобрать на соцветия, отварить в подсоленной воде так, чтобы капуста не успела развариться. Красное яблоко, не очищая от кожицы, нарезать некрупными ломтиками, не забыв удалить сердцевину. Огурец нарезать тонкими полукружиями, при этом очищать от кожицы и удалять сердцевину не нужно. Помидор нарезать небольшими кубиками, стараясь, чтобы мякоть не потеряла много сока. Чтобы салат получился нежнее, помидор можно очистить от кожицы. Листья салата тщательно промыть под проточной водой, а затем нашинковать. В глубокую емкость положить отваренную цветную капусту, нарезанное яблоко, огурец и помидор, добавить нашинкованный салат и виноград. Затем сбрызнуть лимонным соком, заправить майонезом, все перемешать, после чего добавить сахар и соль по вкусу. Готовый салат переложить в салатник, украсить зеленью укропа и ягодами винограда. Из помидора, нарезанного ломтиками, изготовить цветок и украсить им салат.

# Салат из капусты с яблоками



## *Продукты*

*На 1 порцию:*

*100 г краснокочанной капусты, 1–2 небольших красных яблока, 1/2 луковицы, 1/2 пучка зеленого лука, 2 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка яблочного уксуса, 1 ст. ложка лимонного сока, листья салата, сахар, соль, пряности.*

Краснокочанную капусту промыть под проточной водой, затем нашинковать. Измельченную капусту переложить во вместительную емкость, сбрызнуть яблочным уксусом, затем немного помять и оставить не менее чем на 30 минут в прохладном месте. Красные яблоки, не очищая от кожицы, нарезать соломкой. Чтобы нарезанные яблоки не потемнели, сбрызнуть их лимонным соком. Репчатый лук очистить, мелко нарезать. Зеленый лук и листья салата нашинковать. Чтобы зеленый лук не горчил, его можно пересыпать солью и немного помять до образования сока. В емкость с краснокочанной капустой положить нарезанное яблоко и нашинкованную зелень, репчатый лук, добавить пряности по вкусу. Затем все тщательно перемешать, добавить соль и сахар, выложить на блюдо. Перед тем как подать салат к столу, заправить его майонезом, украсить зеленым луком, листьями салата и красным яблоком, нарезанным дольками.



Краснокочанную капусту промыть под проточной водой, затем нашинковать.



Капусту сбрызнуть яблочным уксусом и немного помять.



Красное яблоко, не очищая от кожицы, нарезать соломкой.



Репчатый лук очистить, мелко нарезать. Зеленый лук и листья салата нашинковать.



В емкость с краснокочанной капустой положить яблоко и зелень, добавить пряности по вкусу.



Перед тем как подать салат к столу, заправить его майонезом, украсить нарезанным яблоком и зеленью.

# «Картофельный»



## ***Продукты***

*На 1 порцию:*

*1 небольшой клубень картофеля, 2 средних размеров моркови, 50 г квашеной капусты, 1–2 соленых огурца, 30 г консервированного зеленого горошка, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки сметаны или майонеза, 1/2 пучка зеленого лука, соль, перец черный молотый.*

Морковь отварить, очистить от кожицы. Одну морковь оставить для украшения салата, другую нарезать соломкой. Картофель отварить, очистить от кожицы, нарезать соломкой. Соленый огурец нарезать соломкой, выложить в глубокую емкость, добавить нарезанные морковь и картофель. Из консервированного зеленого горошка слить жидкость, добавить горошек в емкость с нарезанными овощами. Затем положить туда квашеную капусту и мелко нарезанный зеленый лук, измельченный чеснок, добавить соль, перец. Все тщательно перемешать и выложить в салатник. Из отваренной моркови можно изготовить украшение для салата. Морковь сначала надрезать вдоль так, чтобы в результате получились неглубокие бороздки. Чем глубже получившиеся бороздки, тем больше будут лепестки у цветов. Морковь нарезать кольцами. Изготовленные таким образом цветы разложить по краям салатника. Салат заправить сметаной или майонезом и украсить зеленым луком.

## «Валентина»



### ***Продукты***

*На 1 порцию:*

*70 г краснокочанной капусты, 1 среднего размера клубень картофеля, 2 маринованных огурца, 2 яйца, 1/2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, листья салата, зелень укропа, сахар, соль, пряности.*

Краснокочанную капусту нашинковать и уложить в глубокую емкость. В небольшой кастрюле довести до кипения воду, добавить лимонный сок, соль и сахар. Затем приготовленным рассолом залить нашинкованную капусту, дать настояться, после чего откинуть на дуршлаг. Маринованные огурцы нарезать соломкой, добавить в емкость с капустой. Картофель отварить, очистить от кожицы, затем нарезать кубиками, положить в емкость с краснокочанной капустой. Яйца сварить вкрутую, очистить от скорлупы. Одно яйцо разрезать пополам, другое мелко нарезать или измельчить на крупной терке и оставить для украшения салата. Репчатый лук очистить, нарезать полукольцами. Чтобы лук в салате не горчил, обдать его кипятком, после чего можно положить в салат. Полученную массу заправить растительным маслом, добавить соль, сахар и пряности по вкусу, все тщательно перемешать. Готовый салат украсить половинками яйца, посыпать измельченным яйцом и зеленью.

# «Лесной»

# 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.