Аурика Луковкина

Салаты. Лучшие популярные и новые рецепты

Аурика Луковкина
Салаты. Лучшие популярные и новые рецепты

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8953921
Салаты. Лучшие популярные и новые рецепты / Аурика Луковкина: Научная книга; 2013

Аннотация

Данная книга призвана стать помощником в приготовлении различных салатов, в ней также могут почерпнуть для себя много нового как любители экзотических рецептов, так и приверженцы традиционных вкусов, она позволит расширить и разнообразить пищевой рацион как в летнее, так и в зимнее время, что очень важно, поскольку зимой организм человека особенно нуждается в витаминах.

Здесь можно найти салаты на любой вкус и цвет: из фруктов, овощей, рыбы, мяса, макарон, риса и сыра, а также из грибов и разнообразные корейские салаты. Книга содержит рецепты настоящих шедевров кулинарного искусства и салатов на скорую руку.

Издание станет незаменимым пособием как для начинающих кулинаров, так и для опытных поваров. Приготовление блюд, рецепты которых приведены в этой книге, может также пробудить

в кулинаре фантазию к составлению собственных рецептов или к оформлению уже готовых салатов.

Содержание

1 10

Салаты из помидоров 11

Салат «Летний» 11

Салат «Краски лета» 11

Салат «Летняя сказка» 12

Салат из помидоров и зеленого горошка 13

Салат из помидоров с кислым молоком 13

Салат из помидоров с картофелем 14

Салат из помидоров, киви и яблок 14

Салат из свежих помидоров, яблок и осетровой рыбы 15

Салат из помидоров, перца и брынзы 15

Фаршированные помидоры 16

Помидоры с творогом 17

Салат «Зеленый» 17

Салат из помидоров и яиц с рыбными консервами 17

Салат из помидоров с фасолью 18

Салат «Фасолевый» 19

Помидорные «Корзиночки» 19

Салат из помидоров и сыра с чесноком 20

Салат из помидоров с копченой курицей 20

Салат «Весенний» 21

Салат из помидоров и болгарского перца 21
Салат из помидоров и огурцов с хреном 22
Салат из цветной капусты 22
Салат «Овощной» 23
Салат «Томатный» 23
Помидоры, фаршированные сыром 24
Салат «Праздничный» 25
Салат «Луковый» 25
Салат «Для друзей» 26
Салат «Нежный» 26
Салат «Букет» 26
«Огонек» 27
Закуска из помидоров в желе 28
Салат из маринованных помидоров 28
Салат «Здоровье» 29
Салат из помидоров с фруктами 29
Салат из помидоров в томатном соке 29
Салаты из огурцов 30
«Спрятанные огурчики» 30
Салат «Оригинальный» 30
Овощной салат с фруктами и ягодами 31
Салат из огурцов, капусты и моркови 31
Салат «Радуга» 32
Салат из малосольных огурцов и цветной капусты 33
Салат «Питательный» 33

Салат из огурцов по-французски 34
Салат из огурцов и редиса 34
Салат «Деревенский» 35
Салат из огурцов и вареной кукурузы 35
Салат «Кукурузный» 35
Салат «Простой» 36
Салат из огурцов и помидоров 36
Салат из свежих огурцов и раков 37
Салат из консервированных огурцов и свеклы 37
Салат из соленых огурцов с хреном 38
Салат из соленых огурцов и фасоли с горчицей 38
Салат из свежих огурцов и шпината 39
Салат из огурцов с луковым соусом 39
Фаршированные огурцы 40
Салат «Уголки» 41
Салат «Огуречный» 41
Салат «Аппетитный» 42
Огурцы, фаршированные сыром 42
Салат «Пикантный» 42
Салат «С кислинкой» 43
Салат «Необычный» 43
Салат «Обычный» 43
Салат из шпината и огурцов 44
Салаты из капусты 45

Салат «На все времена» 45
Салат из белокочанной капусты 45
«Капуста в апельсинах» 46
Красный салат 46
Салат из капусты с крабовыми палочками 47
Салат из цветной капусты, помидоров и зелени 47
Капустный салат с ягодами 47
Салат из капусты со шпикачками 48
Салат из капусты и моркови 49
Салат «Витаминный» 49
Салат из капусты и помидоров 49
Салат «Для гурмана» 50
Салат «Термитник» 50
Салат грибной с цветной капустой 51
Салат из квашеной капусты 51
Салат из кольраби 52
Салат из краснокочанной капусты 52
Салат из краснокочанной капусты и помидоров 53
Салат слоеный 53
Салат «Полезный» 54
Салат из свежей капусты 54
Салат капустный с яблоками 55
Салат «Красная капуста» 55
Салат капустный с рисом и изюмом 56

Салат из свежей капусты с яйцами и сыром 56
Салат из цветной капусты и картофеля 57
Салат из вареной капусты 57
Салат из квашеной капусты с зеленым горошком 58
Салат капустный с мясом 58
Салаты из свеклы 59
Салат «Рубин» 59
Свекольный салат с соленым огурцом и хреном 59
Свекольный салат с яблоками и сыром 60
Свекольный салат с маринованными огурцами 60
Салат из свеклы со сливой 60
Салат из сырой свеклы 61
Свекольный салат с хреном 61
Салат из свеклы, моркови и капусты 61
Свекольный салат с грецкими орехами 62
Салат из свеклы с чесноком 62
Салат из свеклы по-китайски 63
Горячий свекольный салат 63
Салат «Свекольный» 64
Салат «Гороховый» 64
Свекла, фаршированная хреном 65
Свекла, тушенная в сметане 65
Салат из свеклы с черносливом 65

Салат из свеклы «Острый» 66
Салат из свеклы и овощей в гранатовом соке 66
Салат свекольно-сметанный 67
Свекольный салат с куриным мясом 67
Салаты из моркови 68
Салат из моркови и репы 68
Морковный салат с брынзой и яблоками 68
Морковный салат с клюквой 68
Морковный салат с киви 69
Морковный салат с грецкими орехами и медом 69
Морковный салат с макаронами 69
Салат из моркови с изюмом 70
Рисовый салат с морковью и овощами 70
Острый салат «Весна» 71
Салат из моркови с болгарским перцем 71
Салат из творога и моркови 72
Салат из моркови с хреном 72
Конец ознакомительного фрагмента. 74

Аурика Луковкина Салаты. Лучшие популярные и новые рецепты

1
Полезные овощи

В летнее время вызревает много разнообразных овощей. Диетологи считают, что в день необходимо употреблять на завтрак несколько овощей и фруктов ежедневно, и тогда вы обеспечите свой организм необходимыми витаминами и микроэлементами. В ниже приведенных рецептах мы старались гармонично подобрать блюда, которыми вы могли побаловать и гостей и пополнить недостающий рацион витаминов.

Салаты из помидоров

Салат «Летний»

3 помидора среднего размера, 3 огурца среднего размера, 1 яйцо, 1 ст. л. нарезанного зеленого лука, 1 пучок редиса, растительное масло, соль по вкусу.

Помидоры нарежьте дольками. Очищенные огурцы нарежьте треугольничками и добавьте к помидорам. Яйца сварите, охладите (не опуская в холодную воду, это разрушает питательные вещества), нарежьте и добавьте в салат. Редис нарежьте, положите в салат, заправьте растительным маслом. Украсьте салат свежей зеленью.

Салат «Краски лета»

5 помидоров, 3 огурца, пучок зеленого лука, 2 болгарских сладких перца, 1/2 стакана майонеза, соль.

Огурцы и помидоры нарежьте колечками. У перцев срежьте основания, удалите семена и плодоножки. Нарежьте перцы поперек тонкими колечками. Зеленый лук измельчите ножом.

На плоское блюдо выложите слоями кольца из помидоров,

огурцов и перца.

Каждый слой посолите, залейте салат майонезом и посыпьте измельченным зеленым луком.

Салат «Летняя сказка»

300 г помидоров, по 200 г майонеза и огурцов, 150 г зеленого горошка, по 100 г брокколи, красной смородины и цветной капусты, 2 сладких болгарских перца, по пучку листового салата и шпината, соль, перец.

По отдельности отварите капусту и половину всего горошка, остудите и разделите капусту на соцветия. Перцы нарежьте тонкими полосками.

Листья салата и шпината тонко порежьте. Помидоры и огурцы нарежьте ломтиками, ягоды красной смородины отделите от плодоножек (оставьте несколько веточек для украшения).

Капусту, свежий и отварной горошек, сладкий перец, огурцы и 2/3 помидоров смешайте, залейте майонезом, к которому заранее добавьте соль и перец. Выложите в салатницу и украсьте дольками помидоров и веточками красной смородины.

Салат из помидоров и зеленого горошка

1-1,5 кг свежих помидоров, 200 г консервированного зеленого горошка, 200–250 г майонеза, 4–5 клубней картофеля.

Помидоры нарежьте небольшими дольками.

Добавьте горошек, нарезанный отварной картофель, все перемешайте и заправьте майонезом.

При подаче на стол посыпьте зеленью.

Салат из помидоров с кислым молоком

0,5 кг спелых помидоров, 1 стакан кислого молока, небольшая головка репчатого лука, 4 ст. л. растительного масла, 4 яйца, зелень петрушки, соль.

Помидоры очистите и нарежьте кружочками. Сварите вкрутую яйца и нарежьте.

Петрушку и лук мелко нарежьте. Отцедите кислое молоко и взбейте с растительным маслом.

Положите на дно салатницы петрушку, ряд помидоров, яйца, немного лука, остальные помидоры, посыпьте оставшейся петрушкой и луком, заправьте салат взбитым кислым молоком.

Уберите салат на полчаса в холодильник или холодное место.

Салат из помидоров с картофелем

По 200 г помидоров и стручковой. фасоли, 500 г картофеля., 3 яйца, 2 огурца, 100 г сметаны или простокваши, соль, любая, летняя, зелень (чем больше, тем лучше).

Отваренный картофель и яйца нарежьте кубиками, огурец – соломкой, а помидоры – дольками.

Фасоль нарежьте кусочками длиной 3–4 см и отварите в подсоленной воде, добавив при варке кусочек сахара. Все компоненты смешайте, посолите и заправьте сметаной.

Подавайте, густо посыпав зеленью.

Салат из помидоров, киви и яблок

По 2 помидора, киви и яблока, 1/4 стакана йогурта, 1 ч. л. сахара, соль.

Киви очистите, яблоки разрежьте и удалите сердцевину.

Киви, яблоки и помидоры нарежьте тонкими ломтиками.

Йогуртом, смешанным с сахаром и солью, заправьте салат и подайте его как гарнир к блюдам из отварного мяса.

Салат из свежих помидоров, яблок и осетровой рыбы

300 г осетровой рыбы, по 100 г свежих помидоров и яблок, 1 свежий огурец, 3 клубня картофеля, 1 яйцо, 50 г зелени салата, 200 г майонеза, сахар, соль.

Отварите рыбу и картофель. Нарежьте их небольшими ломтиками, а также свежие помидоры, яблоки и огурец. Добавьте крупно нарезанные листья салата и, заправив майонезом, солью и сахаром, все осторожно перемешайте. Выложите горкой в салатницу и украсьте листьями салата, более крупными ломтиками рыбы, кружочками помидоров, огурца и дольками яйца.

Салат из помидоров, перца и брынзы

По 200 г помидоров, сладкого красного и зеленого перца, брынзы и сметаны, 100 г свежих огурцов, 2–3 зубчика чеснока, зелень сельдерея, или петрушки, соль.

Помидоры нарежьте кружочками, перец – кольцами, огурцы – кубиками. Мелко накрошите брынзу. Нашинкуйте зелень и чеснок. Все смешайте и заправьте сметаной и солью по вкусу.

Фаршированные помидоры

10 помидоров одинаковой величины, 1 стакан риса, 300 г почек, 1 головка репчатого лука, 1 яйцо, немного зелени укропа или петрушки, 100 г сметаны, 25 г жира для жарки, соль, перец.

Почки для фарша мелко нарежьте и поджарьте на сковороде. Постепенно добавляйте мелко нарезанный лук и воду, тушите почки до готовности.

Не забывайте подливать воду при необходимости.

Рис варите отдельно до готовности в соленой воде, после этого промойте холодной водой, чтобы он не слипался.

Когда почки немного подрумянятся, пропустите их вместе с луком через мясорубку и смешайте с вареным рисом, яйцом, солью и перцем.

У помидоров срежьте верхушки и выньте из них сердцевину, только не выбрасывайте верхушки. Наполните их фаршем, смешанным с мякотью, и сверху накройте верхушечками.

Смажьте противень каким-нибудь жиром и уложите на него помидоры, поставьте в духовку и выпекайте около 15 мин. Затем посыпьте зеленью петрушки и подавайте на стол. Лучше, если помидоры остынут немного и станут теплыми.

Помидоры с творогом

По 500 г творога и помидоров, соль, черный молотый перец.

Насыпьте в творог соль, перец и разотрите его в плоской чашке. У помидоров вырежьте середину и удалите всю мякоть. Массой из творога заполните помидоры. Выложите на плоское блюдо и каждый помидор украсьте веточкой петрушки.

Салат «Зеленый»

По 200 г помидоров и огурцов, 50 г подсолнечного масла, зелень петрушки, укропа и лука, листья, салата, соль.

Мелко нарежьте помидоры и огурцы, посолите, добавьте в них зелень, полейте подсолнечным маслом и перемешайте.

Салат из помидоров и яиц с рыбными консервами

1/2 кг помидоров, 5 яиц, по 150–200 г рыбных консервов и майонеза, 50 г сливочного масла, зелень, перец, соль.

Верхушки помидоров срежьте. Чайной ложкой аккуратно выньте мякоть из них и положите ее отдельно. Яйца сварите и мелко нарежьте, смешайте с мякотью помидоров.

Рыбные консервы разомните и заправьте майонезом. Перемешайте с яйцами и мякотью помидоров. Посолите, поперчите и положите зелень. Перемешайте. Чайной ложкой положите аккуратно в каждый помидор смесь так, чтобы он был набит ею полностью. Каждый помидор с начинкой украсьте масляным цветком. Чтобы сделать его, вам понадобится слегка нагреть масло – до консистенции густой сметаны, положить в кондитерский шприц и выдавить оттуда небольшой цветочек на каждый помидор. Разложите помидоры на тарелке. Подавайте блюдо холодным.

Салат из помидоров с фасолью

200 г помидоров, 300 г фасоли, 2 клубня, картофеля, 1 головка репчатого лука, 30 г томатной пасты, 90 г майонеза, зелень укропа, соль, 50 г маргарина.

Замочите фасоль на ночь, а утром отварите ее в небольшом количестве воды. Нарежьте маленькими кубиками очищенный вареный картофель, лук спассеруйте в маргарине. Нарежьте помидоры. Все смешайте и посолите, добавьте зелень, положите майонез с томатной пастой и еще раз перемешайте.

Салат «Фасолевый»

2 помидора, 300 г фасоли, 1 головка репчатого лука, зелень, растительное масло, соль.

Отварите фасоль, нарежьте лук, спассеруйте, соедините с помидорами, нарезанными кружочками, слегка прожарьте на растительном масле, добавьте фасоль, укроп, соль и потушите.

Помидорные «Корзиночки»

1 яйцо, 3 помидора, 1/2 банки тунца в собственном соку, 1 ч. л. каперсов, по 75 г майонеза и натурального йогурта без добавок, 1/3 пучка салата, соль, молотый черный и красный перец по вкусу.

Сварите яйцо. С каждого помидора срежьте «крышечку», удалите мякоть, измельчите ее и сложите в отдельную миску.

Слейте жидкость с консервов. Мелко нарежьте яйцо и каперсы, смешайте с измельченной рыбой, солью, перцем и помидорной мякотью.

Залейте майонезом и йогуртом. Выложите тарелку салатными листьями.

Помидорные коробочки наполните получившимся фаршем, выложите на салатные листья и закройте «крышечками». Подавайте на стол с белым хлебом.

Салат из помидоров и сыра с чесноком

1 кг помидоров, 300 г пикантного сыра, 4 зубчика чеснока, зелень петрушки, укропа и базилика – по 1/2 пучка, 100 г майонеза, соль, черный молотый перец, маслины.

Выберите не очень крупные твердые помидоры, острым ножом срежьте верхнюю часть и ложкой выньте мякоть. Сыр натрите на терке и смешайте с майонезом. Зелень и зубчики чеснока очень мелко порубите и смешайте с сырной массой. Добавьте по вкусу соль и перец. Этой начинкой наполните помидоры и накройте их «крышечками». Большое плоское блюдо покройте листьями базилика и выложите на них помидоры. На крышечки сверху майонезом из корнетика выдавите узоры и положите по половинке маслины.

Салат из помидоров с копченой курицей

По 200 г мясистых помидоров и копченой курицы, 150 г отварного мяса, 100 г свежих огурцов, по 50 г зеленого горошка и сладкого болгарского перца, 2 яйца, 1 головка репчатого лука, 1/2 банки майонеза, апельсин, пучок листового салата, по 30 г маринованных каперсов для украшения и тертого сыра пармезан.

Копченую курицу, мясо и свежие огурцы нарежьте соломом-

кой. Сладкий перец нарежьте кубиками. Яйца мелко порубите, помидоры нарежьте ломтиками, апельсин очистите и нарежьте мякоть мелкими кусочками, а лук – тонкими ломтиками.

Все соедините, заправьте майонезом и тщательно перемешайте.

В салатницу на дно уложите листья салата, выложите горкой салат. Посыпьте сыром пармезан и украсьте каперсами.

Салат «Весенний»

5 помидоров среднего размера, 3 огурца сред него размера, 2 яйца, 1 ст. л. измельченного зеленого лука, растительное масло, свежая, зелень.

Помидоры нарежьте дольками. Очищенные огурцы нарежьте треугольничками и добавьте к помидорам. Яйца сварите, охладите (не опуская в холодную воду, это разрушает питательные вещества), нарежьте и вмешайте в салат. Добавьте лук, посолите и полейте маслом. Украсьте салат свежей зеленью.

Салат из помидоров и болгарского перца

По 3 крупных помидора и болгарских перца, 1/2 пучка зеленого лука, 100 г зеленого салата, 1 ст. л. рубленой зелени петрушки, 3 ст. л. растительного масла,

соль, молотый черный перец.

Болгарский перец нарежьте соломкой, зеленый лук, салат нашинкуйте, помидоры нарежьте небольшими дольками. Овощи смешайте, заправьте растительным маслом, перцем и солью.

Салат из помидоров и огурцов с хреном

По 200 г помидоров и огурцов, 1 пучок зеленого лука, 1 ст. л. тертого хрена, зубчик чеснока.

Для заправки: 20 мл растительного масла, 1 ч. л. уксуса, соль, сахар, перец по вкусу.

Салатницу предварительно натрите чесноком. Положите в нее слоями нарезанные тонкими кружочками помидоры и огурцы, поливая каждый слой салатной заправкой, приготовленной из масла, уксуса, соли, сахара и перца.

Посыпьте мелко нарезанным зеленым луком и тертым хреном.

Салат из цветной капусты

По 100 г помидоров, цветной капусты, огурцов и зеленого салата, 1 пучок зеленого лука, 50 г стручковой фасоли, по 3 ст. л. сметаны и майонеза, сахар, соль, зелень.

Капусту отварите, охладите в отваре, разберите на соцветия.

Помидоры и огурцы нарежьте тонкими ломтиками, листья салата – соломкой, зеленый лук нашинкуйте. Стручки фасоли нарежьте ромбиками и отварите.

Подготовленные овощи соедините и заправьте сметаной, смешанной с сахаром, солью и майонезом, украсьте зеленью.

Салат «Овощной»

По 40–50 г свежих помидоров и свежих огурцов, 30–40 г редиса, 3–4 болгарских перца, перец, майонез или сметана, зелень, соль.

Овощи нарежьте соломкой. Приготовленную массу перемешайте и заправьте майонезом или сметаной.

Блюдо украсьте мелко нарезанными листьями салата или другой зеленью.

Готовый салат подавайте на стол.

Салат «Томатный»

5-6 помидоров среднего размера, 2–3 зубчика чеснока, зелень петрушки и листья, салата, молотый перец, майонез, соль.

У свежих помидоров вырежьте кружочки у плодоножки (нож держите под углом, чтобы получилось небольшое

углубление).

Мелко порубите чеснок и зелень петрушки. Добавьте молотый перец и соль.

Нафаршируйте помидоры и накройте вырезанными кружочками, дайте пропитаться в течение 2–3 ч. На блюдо положите листья зеленого салата и красиво уложите на них фаршированные помидоры.

Помидоры, фаршированные сыром

10 помидоров, 200 г пикантного сыра, 4 зубчика чеснока, по 1/2 пучка зелени петрушки, укропа и базилика, 100 г майонеза, 100 г ветчины, соль, черный молотый перец.

Выберите не очень крупные твердые помидоры, острым ножом срежьте верхнюю часть и ложкой выньте мякоть. Сыр натрите на терке и смешайте с майонезом.

Зелень и зубчики чеснока порубите и смешайте с сырной массой.

Ветчину нарежьте соломкой и добавьте в приготовленную массу, посолите, поперчите.

Готовой начинкой наполните помидоры и накройте их «крышечками». Выложите фаршированные помидоры на блюдо.

Салат «Праздничный»

4 помидора, 8 яиц, 3 свежих огурца, пучок редиса, 2 зеленых яблока, 3 ст. л. консервированной кукурузы, 100 г майонеза, 2 ст. л. кетчупа, по пучку укропа, базилика и листового салата, 50 г маринованных шампиньонов, соль, перец.

Помидоры разрежьте пополам, редис и огурцы фигурно нарежьте, яблоко нарежьте ломиками, зелень разделите на веточки.

Яйца сварите вкрутую, срежьте острый конец и аккуратно выньте желтки, разотрите их с солью, перцем, майонезом и кетчупом до однородной массы. Туда же добавьте мелко нарезанные шампиньоны, размятые вилкой кукурузные зерна.

Этой начинкой наполните яичные белки и накройте их половинками помидоров. На плоском блюде разложите зелень, редис и огурцы, установите фаршированные яйца. «Шляпки» украсьте капельками майонеза и веточками зелени.

Салат «Луковый»

1 кг помидоров, 4 крупных огурца, пучок лука-порея, 4–5 клубней картофеля, 3 яйца, 150 г майонеза, соль и черный молотый перец по вкусу.

Сварите картофель и яйца. Мелкими колечками нарежьте

помидоры и огурцы.

Вареные яйца мелко порубите. Все перемешайте, посолите, поперчите и полейте майонезом. Сверху посыпьте нарезанным зеленым луком.

Салат «Для друзей»

4 свежих помидора, 2–3 соленых огурца, 2 головки репчатого лука, любая зелень по вкусу, 1 ст. л. майонеза.

Нашинкуйте огурцы, затем нарежьте помидоры дольками. Добавьте нашинкованную зелень и нарезанный кольцами лук. Салат заправьте майонезом.

Салат «Нежный»

5 свежих помидоров, 3 яблока, 100 г зеленого салата и шпината, 3 ст. л. майонеза.

Помидоры и яблоки очистите от кожицы, нарежьте кружочками. Красиво уложите в салатницу, посыпьте мелко нарезанной зеленью шпината и салата, заправьте майонезом.

Салат «Букет»

По 2 помидора, огурца и яйца, 150 г фасоли, 50 г салата, 3 ст. л. сметаны или майонеза, 2–4 листа

зеленого салата, любая зелень по вкусу.

Огурцы и помидоры нарежьте полукружиями, смешайте со стручками вареной фасоли, нарезанной ломтиками по 3 см.

Овощи уложите букетами в салатницу на листья салата; на середину поместите кружочки вареных яиц, посыпьте зеленью, полейте сметаной или майонезом.

«Огонек»

5-6 помидоров среднего размера, небольшая головка репчатого лука, 1–2 зубчика чеснока.

Для заправки: 70 г растительного масла, 2 ст. л. столового уксуса, 10 г сахара, перец, столовая горчица, соль по вкусу.

Нарежьте дольками помидоры, лук – кольцами, добавьте очень мелко нарезанный чеснок и все это полейте специальной заправкой, приготовленной следующим образом: растительное масло смешайте с уксусом, добавьте молотый черный перец, столовую горчицу, соль и сахар.

Все слейте в посуду, которую можно плотно заткнуть пробкой.

Взболтайте ее до однородного состояния.

Закуска из помидоров в желе

6 помидоров в собственном соку, 2 стакана куриного бульона, 80 г отварной курицы, 10 г желатина, по 2 вареных яйца и соленых огурца, 100 г зеленого горошка.

Желатин залейте водой, дайте набухнуть и добавьте в бульон.

В салатницу выложите горошек, яйца, нарезанные кружочками, залейте бульоном с желатином и остудите. У помидоров снимите «крышечки» и удалите мякоть, смешайте ее с нарубленным куриным мясом.

Полученной массой нафаршируйте помидоры и выложите в салатницу, после чего долейте вторую половину желе.

Дождитесь пока желе остынет и подавайте на стол.

Салат из маринованных помидоров

8 маринованных помидоров, 2 головки репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, сахар, черный перец.

Помидоры натрите на терке. Каждую головку лука разрежьте вдоль и нарежьте полукольцами, после чего добавьте в помидоры. Салат заправьте маслом, сахаром и перцем.

Салат «Здоровье»

4 помидора, 1 головка репчатого лука, 3 вареных яйца, 100 г тертой брынзы, 3 ст. л. сметаны.

Нарежьте помидоры, нашинкуйте лук, измельчите яйца, посыпьте брынзой, залейте сметаной.

Салат из помидоров с фруктами

По 2 помидора, яблока и киви, 100 г сливочного йогурта, сахар, соль.

Фрукты и помидоры нарежьте тонкими ломтиками, посыпьте солью и сахаром. Полейте йогуртом.

Салат из помидоров в томатном соке

4 помидора, 1 головка репчатого лука, 1/2 стакана томатного сока, 1/2 ч. л. столового уксуса, 3 ст. л. растительного масла, 1/2 ст. л. сахара, 2 зубчика чеснока, соль.

Помидоры нарежьте дольками, посыпьте нарезанным кольцами луком, залейте томатным соком, смешанным с маслом, сахаром, солью, уксусом, давленым чесноком.

Салаты из огурцов

«Спрятанные огурчики»

По 4 яйца, соленых огурца и клубня картофеля, свекла, лук, майонез.

Соленые огурцы нарежьте кубиками и выложите на дно салатницы. Слой огурцов полейте майонезом. Отварной очищенный картофель нарежьте кубиками и выложите поверх огуречного слоя, полейте майонезом. Отваренные вкрутую яйца разрежьте и выньте желток. Яичные белки нарежьте и посыпьте ими слой картофеля. Полейте майонезом. Лук мелко нарежьте, обдайте крутым кипятком для удаления горечи и выложите на слой яичных белков. Свеклу натрите на крупной терке и выложите поверх лука. Полейте майонезом. Яичные желтки разотрите и присыпьте свекольный слой.

Салат «Оригинальный»

1 большой огурец, большой кусок арбуза, небольшой лимон, пакет молочного «Снежка», зелень по вкусу.

Очистите огурец от кожицы и нарежьте тонкими кружочками, сложите в красивую салатницу и полейте выжатым ли-

монным соком. Арбуз очистите от семечек и нарежьте кубиками. Смешайте арбуз с огурцами и залейте салат необходимым количеством «Снежка». Добавьте любую нарубленную зелень.

Овощной салат с фруктами и ягодами

2 свежих огурца, 1/3 вилка белокочанной капусты, морковь, зеленое яблоко, корень сельдерея, 3 небольших болгарских перца, 1/2 стакана чернослива, по 30 г клюквы и брусники, 1/2 апельсина, сок 1/2 лимона, соль, 4 ст. л. оливкового масла.

Капусту нашинкуйте и помните с солью, морковь и сельдерей натрите на крупной терке. У яблока удалите сердцевину и, не очищая от шкурки, нарежьте его дольками и сбрызните лимонным соком. Перцы разрежьте вдоль пополам и нарежьте полукольцами. Чернослив замочите в теплой воде, выньте косточки, мякоть нарежьте полосками. Апельсин руками разделите на небольшие кусочки (но не режьте ножом). Аккуратно, чтобы не помять, соедините все ингредиенты. Оливковое масло перемешайте с остатками лимонного сока и добавьте в салат.

Салат из огурцов, капусты и моркови

1 свежий огурец, 1 небольшой кочан капусты, 2

моркови, 1 яблоко, 1 головка репчатого лука, несколько листьев кинзы, 1 стакан сметаны, соль.

Нарежьте капусту мелкой соломкой, морковь и яблоко натрите на терке, огурец нарежьте небольшими квадратиками.

Все перемешайте, посолите, залейте сметаной. Украсьте салат листьями кинзы.

Салат «Радуга»

По 2 соленых огурца, моркови и яйца, 3 клубня картофеля, 1 головка репчатого лука, 1 свекла, 2 ст л. зеленого горошка, 1 стакан майонеза, соль.

Отварите картофель, морковь, яйца, свеклу. Яйца, лук, огурцы мелко нарежьте, картофель, морковь и свеклу натрите на крупной терке.

Все компоненты чуть-чуть посолите и разделите на две части. На дно высокой прозрачной салатницы положите слой картофеля, на него укладывайте слои лука, свеклы, соленых огурцов, яиц, зеленого горошка, затем повторите слои в том же порядке. Не забывайте каждый слой смазывать майонезом.

Поставьте салат на пару часов в прохладное место, чтобы все его слои хорошо пропитались майонезом, перемешивать их не надо.

Салат из малосольных огурцов и цветной капусты

По 3 малосольных огурца и яйца, 300 г цветной капусты, 1 пучок зеленого лука, 1 зеленое яблоко, 150 г майонеза, соль, укроп.

Цветную капусту отварите в подсоленной воде, остудите и разберите на мелкие соцветия.

Отварите яйца и измельчите их вместе с огурцами и зеленым луком.

Зеленое яблоко очистите, удалите сердцевину, натрите на мелкой терке. Все части салата смешайте, чуть-чуть посолите и заправьте майонезом, посыпьте измельченным укропом.

Салат «Питательный»

150 г свежих огурцов, 250 г картофеля, 5 яиц, по 100 г отварных свинины и телячьего языка, зеленый лук, зелень петрушки, соль, перец.

Для, соуса: 50 г сметаны, лимон, 2 яйца, 2 стакана растительного масла, 1 ч. л. сахарной, пудры, соль.

Охлажденную свинину нарежьте тонкими брусочками, а язык – полукруглыми дольками. Отварите картофель и яйца, нарежьте их кубиками. Свежие огурцы нарежьте кружками.

Мелко нарубите зеленый лук. Смешайте все продукты, посолите по вкусу.

Для соуса взбейте охлажденные яйца с сахарной пудрой и солью.

Добавьте сок лимона, растительное масло. После этого тщательно взбейте все вместе, смешайте со сметаной. Размешайте соус до однородной массы и заправьте им салат.

Салат из огурцов по-французски

По 2 соленых огурца и вареных яйца, корень сельдерея, 3 клубня, картофеля, 3 ст. л. нарезанных маринованных шампиньонов, 2 ст. л. майонеза, 1 ч. л. горчицы, соль.

Картофель отварите в мундире, очистите, нарежьте мелкими кубиками.

Корень сельдерея натрите на терке, яйца и огурцы мелко нарежьте. Перечисленные компоненты смешайте с шампиньонами, заправьте соусом из майонеза, горчицы и соли.

Салат из огурцов и редиса

1 большой огурец, 4 пучка редиса, 1 яблоко, соль, сметана.

Редис мелко нарежьте. Очищенный огурец также мелко нарежьте и смешайте с редисом. Яблоко очистите, удалите

сердцевину, добавьте в салат. Посолите и полейте сметаной.

Салат «Деревенский»

1 солений огурец, 4 клубня, картофеля, 3 зубчика чеснока, зеленый лук, сметана.

Картофель отварите и нарежьте небольшими кубиками.

Чеснок и огурец мелко нарежьте и добавьте в картофель.

Посыпьте салат мелко нарезанным луком, залейте сметаной и все хорошо перемешайте, посолите.

Салат из огурцов и вареной кукурузы

По 2 огурца и яйца, 2 стакана вареных зерен кукурузы, соль, сметана.

В кукурузу добавьте мелко нарезанные очищенные огурцы и вареные яйца.

Посолите, залейте сметаной и хорошо перемешайте. При подаче посыпьте свежей зеленью.

Салат «Кукурузный»

2-3 огурца (можно соленых), 1 стакан риса, 4 яйца, 1 упаковка крабовых палочек, 200 г консервированной кукурузы, лук, майонез.

Отварите стакан риса. Готовый рис промойте и переложите в салатницу.

Измельчите сваренные вкрутую яйца, крабовые палочки и огурцы.

Теперь добавьте кукурузу и лук, мелко нарезанный и ошпаренный крутым кипятком. Салат посолите по вкусу и заправьте майонезом. Готовое блюдо украсьте веточками укропа.

Салат «Простой»

2 небольших огурца, яйцо, сваренное вкрутую, 2 ст. л. майонеза, зеленый лук, листья, салата.

Кружочками нарежьте огурец и яйцо. Смешайте с ними майонез и украсьте салат зеленью.

Салат из огурцов и помидоров

По 2 огурца и помидора, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, 1 зубчик чеснока, соль.

Нарежьте огурцы кружочками, а помидоры – дольками. Лук очень мелко порубите вместе с чесноком.

Посолите по вкусу и заправьте салат растительным маслом.

Салат из свежих огурцов и раков

По 200 г свежих огурцов и майонеза, 20 раков, по 150 г консервированного зеленого горошка и картофеля, 50 г сельдерея, яблоко, сахар, зелень, соль.

Отварите раков. Освободите от панцирей раковые шейки и мелко нарежьте их вместе с мякотью клешней. Отварите картофель, очистите и нарежьте небольшими кусочками. Яблоко очистите, удалите сердцевину, затем вместе с сельдереем натрите на крупной терке. Мелко нарежьте свежие огурцы и перемешайте все ингредиенты. Добавьте зеленый горошек и заправьте майонезом, солью и сахаром. Выложите в салатницу и украсьте раковыми шейками и зеленью.

Салат из консервированных огурцов и свеклы

2 свеклы, 2 консервированных огурца, 11/2 стакана зеленого горошка, стебель лука-порея, 50 г очищенных грецких орехов, 1 стакан сметаны, 1 ст. л. измельченного хрена, сахар, зелень, соль.

Свеклу сварите и очистите. Огурцы, свеклу и лук-порей мелко нарежьте, орехи размельчите.

Все перемешайте, залейте сметаной и добавьте соль, са-

хар, горошек и хрен. Хорошо размешайте и украсьте зеленью.

Салат из соленых огурцов с хреном

5 соленых огурцов, 200 г хрена, 200–300 г картофеля, 2 моркови, 150 г майонеза, зелень, перец, соль.

Хрен натрите на мелкой терке. Морковь и картофель отварите, картофель нарежьте мелкими кубиками, морковь натрите на крупной терке. Огурцы нарежьте мелкими кусочками и перемешайте с отварными овощами и хреном. Поперчите, посолите и тщательно перемешайте. Заправьте майонезом и еще раз перемешайте. Украсьте веточками зелени. Салат подавайте на стол как самостоятельное блюдо или как холодную закуску.

Салат из соленых огурцов и фасоли с горчицей

2 соленых огурца, 200 г фасоли, некислое яблоко, 1 головка репчатого лука, 250 г густой сметаны, 1 яйцо, 30 г горчицы, 10 г красного перца, зелень петрушки и укропа, соль.

Фасоль сварите в подсоленной воде. Если фасоль крупная,

нарежьте ее. Нарезанные кубиками соленые огурцы добавьте к фасоли. Сварите яйцо, измельчите его. Яблоко натрите на крупной терке, лук нарежьте и добавьте к фасоли и огурцам. Посыпьте зеленью петрушки и укропа, положите горчицу, соль, красный перец. Все заправьте сметаной и хорошо перемешайте. Лучше всего подавать к шашлыку.

Салат из свежих огурцов и шпината

300 г листьев шпината, 1/2 кг свежих огурцов, яичный желток, 75 г сметаны или растительного масла, зелень лука и петрушки, перец, соль.

Листья шпината просушите полотенцем, нарежьте некрупно. Огурцы очистите и нарежьте мелкими кубиками.

Зелень нарежьте и положите вместе с огурцами и шпинатом в глубокую емкость. Сметану (растительное масло) тщательно разотрите с желтком и солью. Добавьте перец. Заправьте полученной массой салат.

Поставьте его для охлаждения на несколько минут в холодильник, затем подавайте. Украсьте салат веточками зелени или колечками огурца.

Салат из огурцов с луковым соусом

0,5 кг свежих огурцов, 6 яиц и 6 штук крупного редиса, по 200 г зеленого лука и сметаны, 100 г

майонеза, листья салата.

Яйца сварите вкрутую, разрежьте пополам. У каждой половинки снизу срежьте немного белка.

Выложите на плоское блюдо листья салата примерно одинакового размера таким образом, чтобы их края слегка свешивались с него. Разложите половинки яиц, оставив в середине пустое место. В центр тарелки выложите нарезанные крупными кубиками свежие огурцы, кружочки редиса.

Залейте соусом, для которого смешайте сметану и майонез, посолите по вкусу. Мелко нарубите зеленый лук (разотрите деревянной толкушкой) и соедините со сметанно-майонезной смесью.

Фаршированные огурцы

10 свежих огурцов, 1 сельдь, 150 г сыра, 50 г сливочного масла, 3 ст. л. майонеза, черный молотый перец, 2 ст. л. горчицы, 2 зубчика чеснока, перец, укроп, 100 г редиса, 1 помидор, соль.

Огурцы разрежьте вдоль пополам, ложкой выньте мякоть и измельчите ее. Сельдь очистите от кожи и костей и пропустите через мясорубку. Сыр натрите на мелкой терке. Мелко нарежьте редис и помидоры. Хорошенько перемешайте огуречную мякоть, селедочный фарш, сыр, майонез, сливочное масло, горчицу, добавьте соль и перец по вкусу.

Массу поставьте на 2 ч в холодильник, затем выложите ее

в половинки огурцов.

Салат «Уголки»

По 100 г огурцов и помидоров, 50 г редиса, 1 ст. л. растительного масла, майонез, зелень, соль.

Все овощи очистите, затем не очень мелко нарежьте огурцы и редис в форме треугольных фигур.

Помидоры нарежьте небольшими кусочками. Все посолите, смешайте и выложите в салатницу с острыми углами (форма треугольника или квадрата). Масло, майонез, соль и зелень смешайте отдельно и полейте сверху, после чего поставьте салат в холодильник.

Салат «Огуречный»

200 г огурцов, 1 ст. л. лимонного сока, 1/6 стакана оливкового (кукурузного или другого растительного) масла, перец, зелень петрушки или укропа, соль.

Очистите огурцы и нарежьте кружочками. Оливковое масло, лимонный сок, соль и перец смешайте в закрытой емкости. Получившейся заправкой залейте огурцы и еще раз перемешайте. Перед подачей на стол салат поставьте в холодильник на 30 мин. Подавайте салат на стол, посыпав зеленью.

Салат «Аппетитный»

3 соленых огурца, 4 соленых помидора, 1 головка репчатого лука, зубчик чеснока, 2 клубня картофеля, зелень, растительное масло, соль.

Огурцы нарежьте тонкими ломтиками, помидоры разомните.

Добавьте нашинкованную зелень, нарезанный кольцами лук, натертый картофель, толченый чеснок, посолите и заправьте маслом.

Огурцы, фаршированные сыром

6 маринованных огурцов, 250 г сыра, 1 яблоко, 100 г майонеза.

Огурцы разрежьте вдоль пополам, удалите мякоть, измельчите ее и смешайте с тертым сыром и яблоком. Полученную массу перемешайте с майонезом и наполните ею огурцы.

Салат «Пикантный»

3 огурца, 100 г листового салата, 5 штук редиса, 2 вареных яйца, пучок зеленого лука, сметана.

Нарежьте огурцы, салат, редис, яйца, зеленый лук. Все перемешайте и заправьте сметаной.

Салат «С кислинкой»

4 свежих огурца, по 2 ст. л. сока лимона и растительного масла, зелень укропа.

Огурцы очистите, нарежьте кружочками, посыпьте зеленью, заправьте соком лимона и маслом.

Салат «Необычный»

По 8 соленых огурцов и яиц, 1 апельсин, 100 г ветчины, 80 г сыра, 120 г майонеза, соль.

Огурцы, вареные яйца, апельсин и ветчину нарежьте небольшими кубиками, посолите и заправьте майонезом. Посыпьте тертым сыром.

Салат «Обычный»

3 свежих огурца, 2 яйца, петрушка, зеленый, лук, 3 ст. л. майонеза, соль, перец.

Огурцы и сваренные вкрутую яйца нарежьте кружочками, выложите на тарелку, посолите, поперчите, посыпьте рубленой зеленью, полейте майонезом.

Салат из шпината и огурцов

150 г шпината, 1 пучок зеленого лука, 50 г зеленого салата, по 2 яйца и огурца, 1/2 стакана сметаны, по 1/2 ч. л. горчицы и сахара, 1 ст. л. 3 %-ного уксуса.

Шпинат, салат и лук нарежьте полосками, огурцы – кружочками. Яйца отварите, желтки смешайте с горчицей, сметаной, уксусом, сахаром, солью. Белки измельчите. Зелень и огурцы полейте заправкой, украсьте нарезанными белками.

Салаты из капусты

Салат «На все времена»

1 кочан капусты, 2 моркови, 1 яблоко, зеленый лук, 2 ст. л. сметаны, соль.

Капусту нашинкуйте, морковь, яблоко натрите на терке, лук измельчите. Все перемешайте, посолите, заправьте сметаной. Прелесть этого салата в том, что его можно приготовить в любое время года.

Салат из белокочанной капусты

1 вилок белокочанной, капусты, уксус, сахар, специи, масло растительное, соль.

Капустный вилок разрежьте на 4 части. Каждую часть нарежьте тонкой, изящной соломкой. Нашинкованную капусту помните рукой.

Слегка посолите, добавьте 1 ч. л. сахара и снова помните рукой до появления сока.

Теперь полейте уксусом и обильно посыпьте жгучим молотым перцем.

Можно полить соком лимона. Приправьте растительным

маслом.

«Капуста в апельсинах»

300 г цветной капусты, 2 яйца, 1 помидор, 1 болгарский перец, 1 апельсин, соль по вкусу.

Нарежьте цветную капусту кусочками. Помидоры нарежьте дольками, а перец – кружочками.

Сварите яйца вкрутую, цветную капусту прокипятите на медленном огне 20 мин. Готовые яйца нарежьте дольками.

Смешайте овощи, яйца и полейте выжатым апельсиновым соком.

Красный салат

500 г капусты, 300 г красного болгарского перца, 4 зубчика чеснока, 2 моркови, 3–4 помидора, молотый перец, соль, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса.

Капусту нашинкуйте, разотрите с солью. Болгарский перец мелко нарежьте.

Морковь натрите на терке, помидоры нарежьте маленькими кусочками.

Капусту смешайте с болгарским перцем, морковью, помидорами, толченым чесноком и заправьте салат растительным маслом, смешанным с уксусом и перцем.

Салат из капусты с крабовыми палочками

1 небольшой вилок капусты, 50 г крабовых палочек, 100 г консервированной кукурузы, зелень укропа и петрушки, 200 г майонеза.

Нашинкуйте капусту и смешайте ее с нарезанными крабовыми палочками, кукурузой и зеленью. Добавьте майонез и все хорошо перемешайте.

Салат из цветной капусты, помидоров и зелени

100 г цветной капусты, 80 г помидоров, 80 г свежих огурцов, 40 г зеленого горошка, 40 г салата, 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. майонеза, соль, перец по вкусу.

Цветную капусту разделите на соцветия, помойте и сварите в подсоленой воде. Охладите. Помидоры и огурцы тонко нарежьте. Листья салата измельчите, лук порубите. Смешайте все, добавьте специи, заправьте сметаной и майонезом.

Капустный салат с ягодами

По 200 г краснокочанной и белокочанной капусты,

2 яблока, морковь средней величины, 100 г зеленого горошка (свежего, а не консервированного), по 50 г клюквы и брусники, соль, сахар, 1/2 пучка кресс-салата, 120 г майонеза, 1/2 лимона.

Капусту нашинкуйте и помните с солью и сахаром, чтобы дала сок. Морковь натрите на крупной терке, с яблок снимите кожуру, нарежьте их тоненькими ломтиками и выжмите на них сок лимона, чтобы они не потемнели.

Допустимы различные варианты приготовления.

1. В салатницу слоями выложите краснокочанную капусту, яблоки, горошек, морковь и белокочанную капусту с брусникой. Залейте салат майонезом и украсьте кресс-салатом и ягодами клюквы.

2. Перемешайте все ингредиенты, заправьте майонезом и подавайте, украсив только веточками кресс-салата.

Салат из капусты со шпикачками

1/2 вилка капусты среднего размера, 300 г вареных шпикачек, 200 г майонеза, горсть грецких орехов, сахар, черный молотый перец, зелень петрушки, соль.

Капусту ополосните холодной водой, нашинкуйте, переложите в миску и помните с солью и сахаром. Колбаску нарежьте тонкой соломкой, смешайте с капустой, поперчите. Орехи слегка обжарьте на сковороде без масла, измельчите, добавьте в салат.

Салат заправьте майонезом, переложите в салатницу, украсьте листьями петрушки.

Салат из капусты и моркови

200 г белокочанной, капусты, 2 моркови, 2 ст. л. подсолнечного или горчичного масла, соль и чеснок по вкусу.

Нашинкуйте капусту и натрите морковь на мелкой терке.

Смешайте овощи с подсолнечным маслом и добавьте по вкусу соль и рубленный чеснок.

Салат «Витаминный»

1 маленький вилок капусты, 1 большая морковь, 50 мл подсолнечного масла, петрушка, укроп, соль по вкусу.

Нашинкуйте капусту и нарежьте соломкой морковь. Измельчите зелень.

Все смешайте и заправьте салат растительным маслом, добавьте соль по вкусу.

Салат из капусты и помидоров

Половина небольшого вилка капусты, 2 моркови, помидор, 2 ст. л. растительного масла, соль и черный

перец по вкусу.

Нашинкуйте капусту и морковь. Полосками нарежьте помидор.

Смешайте все овощи, заправьте салат растительным маслом, посолите и поперчите по вкусу.

Салат «Для гурмана»

250 г капусты, морковь, помидор, 2 ст. л. майонеза.

Нашинкуйте морковь и капусту. Помидор натрите на крупной терке и добавьте в нашинкованные овощи. Смешайте салат с майонезом.

Салат «Термитник»

500 г краснокочанной капусты, 3–4 зубчика чеснока, 2 ст. л. лимонного сока, 1/4 ч. л. молотого тмина, 2–3 ст. л. растительного масла, соль.

Капусту нашинкуйте, добавьте в нее соль, тмин, толченый чеснок, лимонный сок и растительное масло, тщательно перемешайте. Салат «Термитник» выложите горкой на блюдо и подайте к любому мясному блюду.

Салат грибной с цветной капустой

По 200 г цветной капусты и шампиньонов, 250 г несладкого йогурта, 1 головка репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 2 яйца, листья, салата, зелень, сливочное масло, соль.

Цветную капусту разберите на соцветия и отварите в подсоленной воде 10 мин. Откиньте на дуршлаг, дайте стечь воде и мелко нарежьте. Грибы отварите, нарежьте и обжарьте с луком на сливочном масле, остудите и смешайте с капустой. Всю эту массу выложите на тщательно промытые листья салата и залейте соусом. Для соуса чеснок выдавите в йогурт и перемешайте. Украсьте зеленью и измельченным вареным яйцом.

Салат из квашеной капусты

По 200 г квашеной капусты и моркови, соль, 50 мл 10 %-ной уксусной эссенции, пакетик приправы для корейской моркови, растительное масло.

Натрите на крупной терке морковь, залейте ее маринадом и оставьте на 2 ч. Для маринада на каждые 0,5 л кипяченой воды добавьте 1 ч. л. соли и 2 ст. л. уксуса и все перемешайте.

Квашеную капусту отожмите. Слейте маринад из моркови, добавьте к ней капусту и приправу для корейской мор-

кови. Все тщательно перемешайте и заправьте растительным маслом.

Салат из кольраби

250 г капусты кольраби, 100 г моркови, чеснок, перец, майонез, зелень, соль.

Капусту кольраби натрите на крупной терке, отожмите и слейте образовавшийся сок. Морковь натрите на мелкой терке, чеснок нарежьте. Все это добавьте к капусте и тщательно перемешайте. Заправьте майонезом, посолите, поперчите и поставьте на полчаса в холодильник. При подаче на стол украсьте зеленью.

Салат из краснокочанной капусты

300 г капусты, 3 ст. л. уксуса, 50 мл растительного масла, 1 яйцо.

Капусту нашинкуйте, перетрите с солью, залейте уксусом и оставьте на 30 мин. Затем посыпьте черным молотым перцем и заправьте растительным маслом.

Готовый салат уложите в салатник, украсьте маслинами и посыпьте рубленым яйцом.

Салат из краснокочанной капусты и помидоров

250 г краснокочанной капусты, 4 помидора, некрупное некислое яблоко, сахар, петрушка, зелень, майонез, соль.

Нарежьте краснокочанную капусту соломкой, засыпьте солью, сахаром и помните руками до появления сока. Оставьте примерно на полчаса, затем весь сок слейте. Нарежьте помидоры, яблоко и петрушку, добавьте в капусту и тщательно перемешайте. Выложите в салатницу, заправьте майонезом и украсьте зеленью.

Салат слоеный

200 г квашеной капусты, по 2 яйца, соленых огурца, 5 клубней картофеля, 1 морковь, 1 свекла, 100 г майонеза, перец, соль.

Яйца отварите и мелко нарежьте. Огурцы и картофель нарежьте кубиками. Свеклу и морковь сварите, натрите на терке. Выкладывайте салат слоями: на дно положите слой картофеля, затем морковь, далее квашеную капусту. Слегка полейте майонезом.

Положите слои свеклы и яиц. Снова полейте майонезом.

Повторите слои. При этом каждые два слоя перчите и подсаливайте.

Когда салат будет готов, украсьте его веточками зелени или фигурками из отварных овощей. Поставьте на несколько часов в холодильник для пропитки. Но не стоит оставлять его там на слишком долгое время, так как он может отойти водой.

Салат «Полезный»

300 г квашеной капусты, 1 небольшая, морковь, 2 ст. л. подсолнечного масла, петрушка, укроп, соль по вкусу.

Нарежьте соломкой морковь. Мелко нарубите зелень. Все смешайте с квашеной капустой и заправьте салат растительным маслом, добавьте соль по вкусу.

Салат из свежей капусты

200 г белокочанной капусты, 100 г салата, 2 помидора, 1 головка красного лука, 1 ст. л. рубленой зелени петрушки, 4 ст. л. растительного масла, соль.

Свежую капусту и салат нашинкуйте, помидоры нарежьте небольшими дольками, лук – тонкими полукольцами. Овощи смешайте, заправьте солью и растительным маслом.

Салат капустный с яблоками

200 г свежей белокочанной, капусты, яблоко среднего размера, лимон, 1–2 моркови, зелень, перец, майонез или сметана, соль.

Капусту нашинкуйте соломкой, помните до появления сока и посолите по вкусу.

Морковь натрите на мелкой терке, добавьте лимонный сок.

Затем очистите яблоко и нарежьте его мелкими кубиками. Приготовленную массу тщательно перемешайте.

Салат заправьте майонезом или сметаной и украсьте мелко нарезанной зеленью. Соль и перец добавьте по вкусу.

Салат «Красная капуста»

250 г краснокочанной капусты, 1/8 стакана 3 %-ного винного уксуса, 1/3 стакана оливкового (кукурузного или рафинированного растительного) масла, перец, соль.

Краснокочанную капусту нашинкуйте, положите на блюдо, посолите, поперчите. Слегка помните капусту руками, пока не начнет выделяться сок и она не станет мягкой. Заправьте салат оливковым маслом, смешанным с уксусом, и все тщательно перемешайте.

Салат капустный с рисом и изюмом

По 200 г краснокочанной и белокочанной, капусты, 1 ст. л. риса, 0,5 стакана изюма (без косточек), сливочное масло.

Рис переберите, отварите в подсоленной воде. В готовый рис добавьте сливочное масло, изюм, все тщательно перемешайте, выложите на блюдо. Капусту нашинкуйте и выложите ее вокруг риса.

Салат из свежей капусты с яйцами и сыром

150 г капусты, 7 яиц, 2 крупные головки репчатого лука, 1 ст. л. сахара, 2 яблока, 3 ст. л. сметаны, 100 г сыра, майонез.

Отваренные вкрутую 4 яйца нарежьте и выложите на дно салатницы. Этот слой полейте тонким слоем майонеза. Измельчите лук и выложите на слой яиц. Посыпьте сахаром и полейте майонезом. Нашинкуйте капусту и слегка помните ее рукой. Добавьте соль на кончике ножа и перемешайте. Капусту выложите на слой лука и полейте майонезом. Очистите яблоки и натрите на мелкой терке, выложите на слой капусты и полейте сметаной. Натрите сыр и посыпьте яблочный

слой. Оставшиеся 3 яйца разрежьте пополам и выньте желтки. Разотрите их и посыпьте сырный слой. Полейте майонезом. Мелко нарежьте белки и сделайте последний слой в салате.

Салат из цветной капусты и картофеля

4 клубня, картофеля, 1/4 вилка цветной капусты, 1 головка репчатого лука, 2 моркови, перец, растительное масло, соль.

Капусту разберите на соцветия. Капусту и картофель отварите. Нарежьте морковь, лук, картофель соломкой. Соедините овощи в салатнице, посолите, поперчите, заправьте растительным маслом.

Салат из вареной капусты

500 г капусты, 100 г ядер грецких орехов, 4 зубчика чеснока, 2 ст. л. майонеза, перец, соль.

Капусту крупно нарежьте и отварите до мягкости в подсоленной воде. Орехи истолките с чесноком до однородной массы.

Капусту отожмите, сложите в миску, добавьте орехово-чесночную массу и растирайте до тех пор, пока вся масса не станет однородной.

Добавьте майонез и перец.

Салат из квашеной капусты с зеленым горошком

400 г квашеной капусты, 1 головка репчатого лука, 1/2 банки зеленого горошка, растительное масло.

Лук нашинкуйте, смешайте с отжатой от рассола капустой и горошком, поперчите, заправьте растительным маслом.

Салат капустный с мясом

По 200 г капусты и, отварного мяса, 3 вареных клубня. картофеля, по 100 г консервированной, кукурузы и майонеза, соль.

Белокочанную капусту обдайте кипятком, нашинкуйте. Вареное мясо и картофель нарежьте мелкими кубиками и соедините с капустой, добавьте кукурузу, заправьте салат майонезом.

Салаты из свеклы

Салат «Рубин»

2 свеклы, лук, уксус, приправа, соль.

Вареную свеклу натрите на крупной терке. На сковороде с разогретым растительным маслом слегка обжарьте лук. Выложите в сковороду тертую свеклу и тушите с луком. Посолите, добавьте приправы по вкусу. Перед тем как снять с огня, слегка сбрызните уксусом. Остывшее блюдо выложите в салатницу.

Свекольный салат с соленым огурцом и хреном

500 г свеклы, 1 ч. л. тертого хрена, 3 ст. л. майонеза, 3–4 зубчика чеснока, 1 соленый огурец, 1 ст. л. измельченных грецких орехов, зеленый, лук, соль.

Свеклу отварите, очистите, натрите на крупной терке. Соленый огурец мелко нарежьте, смешайте со свеклой, тертым хреном, толченым чесноком, орехами, зеленым луком и солью, заправьте майонезом.

Свекольный салат с яблоками и сыром

2 свеклы среднего размера, 3 яблока, 1 зубчик чеснока, 50 г сыра, майонез.

Очищенные свеклу и яблоки натрите на крупной терке. Добавьте мелко нарезанный чеснок и тертый сыр. Заправьте салат майонезом и хорошо перемешайте.

Свекольный салат с маринованными огурцами

500 г свеклы, 1 маринованный огурец, 3 ст. л. грецких орехов, 1 ст. л. лимонного сока, 250 г майонеза, перец, соль.

Свеклу отварите и натрите на крупной терке. Огурец нарежьте, орехи измельчите.

Смешайте свеклу, огурец и орехи, посолите, поперчите по своему вкусу и заправьте лимонным соком, майонезом.

Салат из свеклы со сливой

1 крупная свекла, 1 стакан сливы без косточек, 0,5 стакана сметаны, мед, свежие ванильные пряники.

Свеклу натрите на крупной терке. Сливу мелко нарежь-

те и смешайте со свеклой. Заправьте сметаной и полейте медом. Украсьте салат маленькими кусочками пряников.

Салат из сырой свеклы

250 г сырой, свеклы, 2 ст. л. хрена, готового к у потреблению, по 100 г сметаны и, майонеза, сок 1/2 лимона, соль и, сахар.

Сырую свеклу натрите на средней терке. Смешайте ее с хреном, добавьте соль и сахар, сдобрите соком лимона и заправьте сметаной и майонезом. У салата должен быть хорошо выраженный вкус хрена.

Свекольный салат с хреном

500 г свеклы, 70 г хрена, сахар, уксус, тмин, соль.

Свеклу отварите и натрите на мелкой терке. Соедините с натертым хреном, заправьте солью, уксусом, сахаром по вкусу. Добавьте щепотку тмина и перемешайте. Через час попробуйте салат на вкус и при необходимости добавьте уксус.

Салат из свеклы, моркови и капусты

По 50 г свеклы и, моркови, по 100 г капусты и, яблок (белый, налив), 10 г сахара, 90 г сметаны.

Натрите на средней терке свеклу и морковь и посыпьте их сахаром. Мелко нарежьте капусту, яблоки нарежьте маленькими кубиками, добавьте к капусте и хорошо перемешайте. Приготовленные свеклу с морковью смешайте с капустой и яблоками, все перемешайте, полейте сметаной.

Свекольный салат с грецкими орехами

1-2 свеклы, 2 зубчика чеснока, 2 головки репчатого лука, 100 г изюма, 120 г орехов, 90 г растительного масла, 150 г майонеза, зелень, перец.

Свеклу отварите и натрите на мелкой терке. Лук нарежьте мелко или пропустите через мясорубку. Перемешайте со свеклой. На раскаленную сковороду налейте масло и обжарьте массу. Остудите. Изюм положите в горячую воду для набухания. Орехи обжарьте на сковороде и истолките. Смешайте набухший изюм и орехи с остывшей свеклой. Чеснок измельчите и введите в свеклу. Заправьте салат майонезом и поперчите.

Выложите в салатницу и украсьте зеленью, крупными кусочками орехов или изюмом.

Салат из свеклы с чесноком

2 свеклы, 3 зубчика чеснока, сахар, 5 ст. л. майонеза.

Вареную свеклу натрите на мелкой терке, добавьте толченый чеснок, сахар по вкусу и заправьте майонезом.

Салат из свеклы по-китайски

По 200 г сырой свеклы и моркови, 400 г свиной вырезки, 4 головки репчатого лука, оливковое масло, 1/2 стручка желтого или красного жгучего перца, зелень сельдерея, и петрушки, столовый уксус, соевый соус, 1 ч. л. сахара, кисло-сладкое зеленое яблоко, 2 ст. л. майонеза, соль.

Свиную вырезку нарежьте тонкими полосками, посолите и быстро обжарьте в оливковом масле на сильном огне. Снимите с огня, добавьте сахар и перемешайте. Лук нарежьте и тоже обжарьте на оливковом масле до прозрачности. Морковь и свеклу, яблоко натрите на крупной терке, перемешайте и влейте соевый соус. Жгучий перец нарежьте тончайшими полосками и смешайте со свининой, зелень измельчите. Все смешайте, выложите в салатницу и заправьте уксусом и майонезом.

Горячий свекольный салат

200 г свеклы, 1 ч. л. сливочного масла, 1 маленькая, головка репчатого лука, 1 морковь, сметана, свежая, зелень.

Сварите свеклу, нарежьте соломкой. Обжарьте в масле мелко нарезанный лук и смешайте со свеклой. Тушите 15 мин в сметане. При подаче посыпьте мелко нарезанной морковью и зеленью.

Салат «Свекольный»

2-3 небольшие свеклы, 1 головка репчатого лука, 100 г грецких орехов, майонез или сметана, листья, салата или укроп.

Свеклу отварите, остудите, натрите на мелкой терке, добавьте нашинкованный лук, измельченные грецкие орехи. Приготовленную массу тщательно перемешайте и заправьте майонезом или сметаной. Листья салата (или укроп) мелко нарежьте и украсьте ими готовый салат.

Салат «Гороховый»

По 50 г свеклы, свежей капусты, моркови и ветчины, 100 г консервированного зеленого горошка, соль, зелень, растительное масло.

Отварите свеклу и морковь, охладите их и очистите. Затем их вместе с капустой и ветчиной мелко нарежьте и соедините в неметаллической посуде. Перемешивая уже почти готовый салат, заправьте его растительным маслом и посолите. Все это выложите в глубокую салатницу, а затем украсьте

зеленым горошком и зеленью. После охлаждения салат готов к подаче на стол.

Свекла, фаршированная хреном

500 г свеклы, корень хрена, столовый уксус, сахар, соль.

Свеклу отварите, ложкой выньте сердцевину, чтобы получилось углубление.

Сбрызните свеклу уксусом. Очищенный корень хрена натрите на терке, заправьте уксусом, солью и сахаром и наполните им свеклу.

Свекла, тушенная в сметане

3 свеклы, 70 г сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 1 стакан сметаны, зелень.

Отварную свеклу нарежьте соломкой. Мелко нарезанный лук обжарьте на масле и соедините со свеклой. Добавьте сметану и тушите до готовности. Подайте с рубленой зеленью.

Салат из свеклы с черносливом

3 свеклы, 150 г чернослива, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сахара.

Свеклу испеките в духовке, нашинкуйте соломкой и полейте маслом.

Чернослив залейте стаканом кипятка, добавьте сахар и поставьте на слабый огонь.

Когда чернослив станет мягким, положите его к нашинкованной свекле, перемешайте и залейте водой, в которой варился чернослив.

Салат из свеклы «Острый»

По 2 свеклы и репы, 1 морковь, 1 ст. л. тертого хрена, 2 ст. л. растительного масла, 50 г сметаны.

Свеклу, репу, морковь запекайте 40 мин, очистите, нарежьте и заправьте соусом из хрена, масла и сметаны.

Салат из свеклы и овощей в гранатовом соке

1 свекла, 1 морковь, 1 кислое яблоко, 1 сладкий перец, 1 помидор, 300 г капусты, 1 свежий огурец, 50 мл гранатового сока, 2 ст. л. растительного масла.

Пропустите через мясорубку свеклу, морковь, яблоко. Мелко нарежьте перец, помидор, капусту, огурец. Все смешайте, добавьте сок, растительное масло, приправьте зеленью.

Салат свекольно-сметанный

2 свеклы, сахар, 5 ст. л. сметаны, 1/3 стакана изюма.

Изюм залейте кипятком, свеклу отварите и натрите на терке, заправьте сахаром со сметаной, добавьте изюм.

Свекольный салат с куриным мясом

1 свекла, 2 яблока, 1/2 стакана грецких орехов, 200 г куриного мяса, 5 ст. л. майонеза.

Отварную свеклу и яблоки натрите на терке, добавьте рубленые орехи, кусочки жареной курицы. Заправьте майонезом.

Салаты из моркови

Салат из моркови и репы

400 г моркови, 500 г репы, 1 ст. л. свежей зелени, растительное масло, соль.

Очищенные овощи натрите на крупной терке. Перемешайте с мелко нарезанной зеленью и растительным маслом, посолите.

Морковный салат с брынзой и яблоками

По 4 моркови и яблока, 100 г брынзы, сметана, соль.

Очищенные яблоки и морковь мелко нарежьте и смешайте с тертой брынзой. Добавьте сметану и посолите. При подаче на стол посыпьте свежей зеленью.

Морковный салат с клюквой

2 моркови, 100 г капусты, 0,5 стакана клюквы, растительное масло, сахар, варенье.

Морковь натрите на крупной терке и перемешайте с нашинкованной капустой. Клюкву разотрите, добавьте в салат

и посыпьте сахаром. Полейте маслом, все хорошо смешайте; при желании положите сверху немного варенья.

Морковный салат с киви

4 моркови, 3 киви, мелисса, сметана.

Морковь натрите на крупной терке. Киви очистите и очень мелко нарежьте.

Смешайте и добавьте мелко нарезанную мелиссу. Еще раз перемешайте и залейте сметаной.

Морковный салат с грецкими орехами и медом

800 г моркови, 100 г грецких орехов, мед, сливочное масло.

Морковь натрите на крупной терке и перемешайте с измельченными орехами. Полейте растопленным маслом и медом.

При желании можете добавить небольшое количество жареного или засахаренного арахиса.

Морковный салат с макаронами

4-5 штук моркови, 1 ст. л. сметаны, 2 ст. л. майонеза,

3–4 грецких ореха, 150 г макарон, 2–3 зубчика чеснока, специи по вкусу, соль.

Отварите макароны в соленой воде и с кусочком масла, чтобы не склеились между собой, остудите.

Натрите на средней терке морковь. Соедините макароны с морковью, добавьте измельченные в ступке грецкие орехи и раздавленный чеснок, все перемешайте и влейте сметану с майонезом.

Попробуйте на соль и, если нужно, посолите. Подавая на стол, посыпьте молодой зеленью.

Салат из моркови с изюмом

3 моркови, 1/2 стакана грецких орехов, 2 ст. л. изюма, 1 ст. л. сахара, 3 ст. л. сметаны.

Морковь натрите на терке, орехи измельчите, изюм предварительно замочите до набухания.

Перемешайте все компоненты и заправьте сметаной с сахаром.

Рисовый салат с морковью и овощами

1 стакан риса, 2 моркови, помидор, маленький баклажан, кубик «Магги», 2 ст. л. растительного или оливкового масла, перец по вкусу, шафран, соль.

Хорошо промойте рис, просушите его и обжарьте на масле. Переложите его в небольшую кастрюлю, добавьте немного воды и куриный кубик «Магги». На медленном огне варите 15 мин, заправив шафраном. Нарежьте морковь соломкой, помидор и баклажан – кружочками. Обжарьте их слегка на сливочном масле. Потом рис и овощи переложите в одну сковороду и тушите 20 мин (до готовности).

Острый салат «Весна»

4-5 штук молодой моркови, 1 ст. л. сметаны, 2 ст. л. майонеза, 3–4 грецких ореха, 150 г макарон, 2–3 зубчика чеснока (в зависимости от желания), соль по вкусу.

Отварите макароны в соленой воде с кусочком масла, чтобы не склеились между собой, и оставьте, чтобы остыли. Натрите на средней терке морковь.

Соедините макароны с морковью, добавьте измельченные в ступке грецкие орехи и раздавленный чеснок, все перемешайте и влейте сметану с майонезом.

Посолите по вкусу. Подавая на стол, посыпьте молодой зеленью.

Салат из моркови с болгарским перцем

2 моркови, половина вилка ка, пусты, 1 болгарский

перец, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Капусту и морковь нарежьте соломкой. Болгарский перец – кружочками. Смешайте овощи с растительным маслом и посолите.

Салат из творога и моркови

750 г нежирного творога, 150 г моркови, 200 г сливок, 1 стручок желтой паприки, 1 пучок редиса, 2 пучка зеленого лука, 1 свежий огурец, 1 ч. л. порошка сладкой паприки, соль, перец.

Овощи нарежьте мелкими кубиками. Взбейте сметану, добавьте творог и перемешайте со сметаной.

Полученную смесь посолите, поперчите и заправьте порошком паприки.

1/3 часть нарезанных овощей и нарезанный лук смешайте с творожной массой. Оставшиеся овощи посыпьте сверху.

Салат из моркови с хреном

500 г моркови, маленький корень хрена, 150 г помидоров, зелень укропа, базилик, 75 г майонеза, 30 г сметаны, соль.

Натрите корень хрена и морковь на мелкой терке. Нарежьте кубиками помидоры, смешайте с морковью и хреном, посолите, заправьте сметаной, смешанной с майонезом, и тща-

тельно перемешайте полученную массу.

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.