

**ЛЕОНИД
ЗДАНОВИЧ**

МУЖЧИНА НА
КУХНЕ

Леонид Зданович
Мужчина на кухне

«Остеон-Групп»

Зданович Л. И.

Мужчина на кухне / Л. И. Зданович — «Остеон-Групп» ,

ISBN 978-5-85689-147-7

Превосходно написанное и богато иллюстрированное рецептами и примерами из личной жизни автора пособие по выживанию мужчины в условиях одинокой жизни в отсутствии матери, жены и/или кухарки.

ISBN 978-5-85689-147-7

© Зданович Л. И.
© «Остеон-Групп»

Содержание

От автора: о том, что составляет «усладу холостяка»	7
Часть первая. Первое, второе и компот!	9
Мужчина, как охотник	10
Столовая зелень	12
Сушенная зелень	13
Холодильник холостяка или к вам едут гости	15
Холостяк на кухне	17
Кухонное оборудование и устройство кухни	17
Салаты – легко и просто	19
Салат зеленый	21
Салат зеленый в сметане с яйцами	21
Салат зеленый с огурцами	21
Салат из лука зеленого в сметане	21
Смесь из лука зеленого с яйцом	22
Салат из свежих огурцов	22
Салат из свежих помидоров и огурцов	22
Салат из свежих помидоров и яблок	22
Редис с маслом	22
Салат из редиса с яйцом в сметане	23
Салат из редиса с огурцами в сметане	23
Салат из белокочанной маринованной капусты	23
Салат из белокочанной маринованной капусты с фруктами	23
Капуста-провансаль белая	23
Красный провансаль	24
Хрустящий салат	24
Витаминный	24
Сельдерей и овощи с ореховым соусом	24
Сельдерей и яблоки с орехами	25
Картофельный салат	25
Салат из кукурузы и картофеля	25
Салат из цветной капусты и кукурузы	25
Салат из свеклы с хреном	25
Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	26
Салат из цветной капусты с овощами и фруктами	26
Салат из овощей и зелени[1]	26
Салат из овощей с анчоусами	26
Салат со стручками фасоли	26
Салат «Весна»	27
Салат «Деликат»	27
Сельдерей и картофель с яблоками	27
Артишоки, помидоры и яблоки	28
Яблоки, мандарины и чернослив	28
Салат русский (холодная закуска)	28
Салат из моченых яблок (холодная закуска)	28
Салат по-сицилийски	28
Салат освежающий с редькой	29

Салат немецкий	29
Салат овощной по-испански	29
Салат овощной с яйцом	29
Салат индийский	29
Салат итальянский	30
Салат картофельный	30
Салат картофельный с майонезом	30
Салат картофельный с фасолью	30
Салат кисло-сладкий из капусты со сливками	30
Салат летний	30
Салат миланский	31
Салат из петрушки	31
Салат из помидоров	31
Салат «Ди Жанейро» с бананами и виноградом	31
Салат из баклажанов	31
«Биг Бен»	32
«Гватемала»	32
Салат с бананами и сельдереем	32
Салат «Грация»	32
Пестрый салат	32
Капуста по-манчестерски	33
Бон фам	33
«Андалузия»	33
Болгарский перец с помидорами и зеленью	33
Болгарский перец с зеленью, луком и сметаной	33
Картофель с зеленью	33
Огурцы со сметаной	33
Помидорный	34
Помидоры и яблоки со сметаной	34
Редис со сметаной	34
Свежая капуста, помидоры и лук	34
Салат из свеклы с хреном	34
Салат из помидоров и огурцов	34
Цветная капуста с ревенем	34
Свекла со сметаной	35
Фасоль с луком в растительном масле	35
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Леонид Зданович

Мужчина на кухне

(с) Л.Зданович, 2004–2016

От автора: о том, что составляет «услугу холостяка»

Холостяки составляют большую (если не сказать «лучшую») часть человечества. Не верите? Давайте посчитаем: дети – раз, половина стариков – два, солдаты – три, авантюристы – четыре... Мы не погрешим против истины, заявив, что каждый из нас, хоть и недолгую часть жизни, а пробыв холостяком. И эту свою книгу мы решили посвятить им. История донесла до нас любопытный случай, происшедший со знаменитым пиратом XVII века Вильямом Дампиром. Кстати, знаменитым он был по той же самой причине, что и неуловимый ковбой Джимми – так себе, незадачливый был пиратишко, прославился более своими скандалами. Полз он как-то на своем кораблике вдоль западного побережья Африки, и вдруг видит чей-то парусник. Встречный корабль тут же подымает голландский флаг и телеграфирует свои самые лучшие намерения. А надобно вам сказать, что в те времена существовали строжайшие правила насчёт пиратства. То есть, либо ты капер и грабишь корабли врага с целью нанести ему экономический урон, платишь налоги и тем самым приравниваешься к воюющим солдатам. Или ты грабишь всех подряд и своих союзников, и противников, и тогда ты – вольный пират, буканьер, закон тебе не писан, но и общество тогда к тебе относится по всей строгости закона, и в каждом порту, в каждом городишке любой страны тебя ждут колодки и крепкая намыленная веревка. Так вот, голландцы были союзниками англичан, и грабить их было крайне опасно. Кстати, в тот период и испанцев грабить было опасно, так как только что было объявлено перемирие. Однако наши пираты настолько изголодались на вольных хлебах, что очертя голову бросились на абордаж. И вот вам результат: репутация подорвана, с полдюжины братишек погибли, пробоина по левому борту ниже ватерлинии, а вся добыча – три десятка голых негритянок, сидевших в трюме голландского работорговца, предназначавшихся в бордели Мартиники и Кингстона. Многие из нас при виде такой неvezухи просто тихо бы повесились, но Дампир был оптимистом, он велел перетащить вещички на голландца и отчалил, предварительно переименовав корабль в «Becheles Delight», что означает «Услуга холостяка».

Эта история была рассказана нами только для того, чтобы лишний раз доказать, что истинная радость холостяка – рядом с женщиной. И вот этой-то радости мы вам предоставить не сможем. Однако наша книга сделает все, чтобы скрасить ваши суровые холостяцкие будни по части кулинарии и здорового питания. Вы узнаете, что из кухонного оборудования стоит подкупить, как приготовить несложный завтрак-обед-ужин, что делать с куском мяса или курицей, какое вино подходит к тому или иному блюду, как сервировать банкетный стол. И если вы будете придерживаться наших рекомендаций, вряд ли какая женщина устоит против ваших чар при виде великолепно накрытого стола, вкусных блюд и тонких вин. Более того, блеснув своими кулинарными познаниями просто в разговоре, вы уже составите о себе выгодное мнение (учтите, что женщины, даже незнакомые, с удовольствием подхватывают, поддерживают и развивают кулинарную тему, а при расставании охотно обменяются телефоном с таким начинным, кулинарно грамотным и интеллигентным человеком).

Издавна бытует мнение, что мужчина на кухне – человек лишний. В семейном фольклоре разных стран набил оскомину образ недотепы, который, попав на кухню, обязательно переколотит всю посуду, спалит жаркое и перепортит всё, что только можно перепортить.

По нашему глубокому убеждению, мнение это глубоко ошибочное и создано женщинами. Но оно старательно и снисходительно поддерживается всеми мужчинами.

Почему?

Любой мужчина прекрасно отдаёт себе отчёт в том, что раз уж представители мужского пола лучше всех бегают, прыгают, стреляют и играют в шахматы, раз уж они справляются с такими сложными машинами, как танк, самолёт и “кадиллак”, то уж с мясорубкой они и подавно разберутся. Но! после напряжённого рабочего дня, сидя в шлёпанцах перед телевизио-

ром во время трансляции четвертьфинала любой мужчина готов подписаться под своей абсолютной кулинарной беспомощностью, лишь бы от него отвязались. Однако посмотрите на него в воскресенье, на природе, когда ваша дружная компания затевает шашлыки. Мужчины толпятся у костра, подавая советы один другому мудрёнее, так, словно каждый из них провел детство в шашлычной на Бакинском базаре, и уж по меньшей мере готовит по порции шашлыка жеуутренне себе на завтрак.

По нашему глубокому убеждению, в каждом мужчине дремлет великий кулинар. И тут есть своя неоспоримая логика. Раз уж мужчина догадался убить мамонта и сумел развести костёр, то он как-нибудь сообразил и что делать с мясом.

Почему же он утратил свои кулинарные позиции? Кто виноват в этом: работа, «Макдоналдс» или телевизор? Когда-нибудь мы посвятим специальный философский трактат исследованию этого феномена, настоящая же книга посвящена тому тревожному моменту, который выдаётся порой в жизни каждого мужчины.

Итак, свершилось! Один дома. Уехала ли супруга в очередной отпуск, оставив вас мучиться в промозглом городе или расставание явилось семейной драмы, или супруги как таковой и не замечалось, а была подруга – нас в данном случае это не интересует. Просто случилось то, что случилось и вы стали (или остались) холостяком на день-два-десять, годы... Неутомимо напоминают о себе муки голода. И, подойдя к холодильнику, мужчина мучительно ищет там что-нибудь, напоминающее еду...

Или нет, не так – наконец-то она приезжает! (вариант: согласилась зайти в гости). Окинем орлиным взором отмытую квартиру; вроде ничего, так, бутылки выбросили, вот этому тоже тут не место... А не сготовить ли мне что-нибудь к её приезду? Но что? Из чего? И как?

Мужчинам, перед которыми возникли эти или аналогичные вопросы и посвящена эта книга.

Смело берите её в руки, как только перед вами появится неразрешимая кулинарная дилемма, и мы постараемся вместе её разрешить.

Удачи вам!

Часть первая. Первое, второе и компот!

Для мужчины на кухне, как и на войне, главное – рационально организовать свой труд и обеспечить свои тылы. Печально будет, если во время приготовления борща окажется, что капусты нет, а томат-паста заплесневела, или если в процессе тушения мяса обнаружится, что весь лук ушёл на селёдку. Поэтому перед каждой экспедицией на кухню хорошо бы ознакомиться с содержимым холодильника и ларей. Если у вас есть картошка, лук и мясо, то вы уже не пропадёте с голоду. Лишь бы картошка была не мёрзлая, лук был не сгнивший, а мясо не... Впрочем мясо может быть любое, даже не мясо, а то, на чём оно держалось, то есть кости. Из них можно приготовить превосходный бульон, добавить лучку, картошечки... Но стоп, стоп, мы уже переходим к рецептам, а ведь до этого стоит сказать несколько слов о меню.

В России принято готовить любой обед из четырёх основных компонентов: салат, первое, второе и компот. При этом в наших столовых под салатом зачастую понимается ржавая селёdochка на корочке чёрствого хлеба, под первым – мутная теплая жидкость с кусочком капустного листа, под вторым – кусок подошвы, сиротливо торчащий в горке перловки, а под компотом – водопроводная вода, подкрашенная кристалликом “Инвайта”. Но это не страшно, главное, что традиции соблюдены.

Поэтому и мы, не отступая от традиций, разделим нашу книгу на четыре основные части и две дополнительные, посвященные, соответственно а) закупке и хранению продуктов и б) сервировке стола и выбору алкоголя.

И помните, тот не мужчина, который не сможет развести костёр, пожарить мясо и сварить борщ.

Мы постараемся не перегружать вас сложными блюдами, памятуя о том, насколько ценно ваше время, но и вы не надейтесь на то, что, поставив кастрюли на плиту, сможете углубиться в перипетии футбольных баталий. Нет уж, кулинария – дело серьёзное, и заниматься ею надо до тех пор, пока последняя дымящаяся картофелинка не заняла свое верхнее место на блюде рядом с подружками, пока последний кусочек мяса не получил своей доли подливки, и пока ваша благоверная, всплеснув руками, не воскликнет: «Милый, и всё это сотворил ты? Один?!», на что вы, естественно, смущенно махнёте рукой и ответите цитатой из нашей книги: «Дорогая моя, это всё такие пустяки по сравнению с бизнесом... В каждом мужчине дремлет великий кулинар».

Мужчина, как охотник

С древнейших времен мужчина потому и считался мужчиной, что брал на себя функции охоты и добывания пищи. Правда, однажды они слишком увлеклись процессом охоты (видимо, роскошное попало стадо мамонтов) и выпустили из своих рук бразды правления государством, однако эксперимент с матриархатом быстро закончился, и с тех пор мужчины крепко держат власть в своих руках. Но функции охоты и добывания пищи ему тоже некому передать. Разве что характер охоты поменялся, и на место первобытного леса пришли каменные джунгли, жареную мамонтьятину нам заменяют тривиальные зелененькие с портретом Бена Франклина, ну, а в роли саблезубого тигра выступают налоговые органы.

И несмотря на то, что большинство мужчин считают, что их долг как охотника выполнен на том этапе, когда в портмоне супруги переключивает его зарплата (и потому уже традиционным у нас стал образ замордованной женщины с авоськами в обеих руках), однако образцом хорошего тона является мужчина, в выходной день отправляющийся на рынок.

«Для чего мне это? – спросит меня возмущенный читатель из обеспеченных слоев населения. – Ведь я всё давно покупаю в супермаркете». Автор этих строк тоже порой заходит в огромный магазин, где выставлены товары со всех стран мира – заходит только для того, чтобы убедиться, что на рынке все же товар свежее, качественнее, дешевле, а главное – вы всегда сможете уломать продавца продать вам чуть дешевле. В человеческом общении тоже есть своя прелесть, не правда ли?

Подходя к рынку помните главное: вы вступаете на территорию ОХОТЫ! Здесь каждый за себя и один бог торговли Меркурий – за всех. Но помните, что начиная охотиться за товаром, вы и сами становитесь объектом охоты (вернее ваш трудовой карман и его содержимое). Здесь никто не посоветует вам ничего хорошего, напротив, постараются вас выпотрошить до последней копейки. Крепко держите в руках авоськи и смелее вперед.

Войдя на рынок держитесь спокойно и уверенно: на войне, как на войне. Главное, не откликаться на призывные вопли и не отвечать на вопросы и улыбки. Все это лживое, ни один из этих людей не испытывает к вам и сотой доли тех нежных чувств, которые выказывает. Напротив, вы должны отдавать себе отчет, что сотни этих милых и улыбчивых кавказцев (да и наши не лучше) съехались сюда специально для того, чтобы облапошить, ограбить и обобрать лично Вас. И потому, глядя в глаза продавцу, постарайтесь дать ему понять (одним лишь взглядом) что он не на дурака попал, что вы – тертый рыночный калач, стреляный воробей и Вас на этом паршивом товаришке не проведешь.

Упаси вас Бог покупать товар у первого же попавшегося торговца у самых дверей рынка. В начале рынка места за прилавком стоят дороже других, потому-то там и товар стоит дорого. Для начала по всем законам военного времени на рынке надо провести **рекогносцировку**. Для этого не спеша пройдитесь по прилавкам, отмечая мысленно, что из намеченного списка у кого есть. Затем приценитесь к товару и, какой бы низкой ни была названа цена, с гневом отвергните ее, можете даже пристыдить продавца и воззвать к его совести. Обратите внимание на самые дешевые фрукты и овощи, соседствующие с самыми дорогими того же типа и постарайтесь спросить себя, в чем же причина их дешевизны. Ответ будет объективен и однозначен: в качестве. Продукты более высокого качества, более редкие, будут всегда стоить дороже. Однако это не значит, что ничего дешевого не стоит брать вообще. Как правило, стоит покупать более дорогой товар в том случае, когда его *кладут на обеденный стол* (в том числе в салат, в вазу) если же ваши фрукты предназначены для варки компота, а овощи *должны быть отварены* в супе, то не обязательно хватать самое дорогое.

Итак, проведя рекогносцировку, вы уже вооружены знаниями о том, что на рынке почем и можете смело возвращаться к его началу. Подходя к прилавку с понравившимся вам товаром,

смело торгуйтесь, занижая цену вдвое и втрое, даже если вы можете скупить на корню весь этот рынок, дело тут не в сэкономленных копейках, а в самом процессе. Внимательно слушайте объяснения продавца, почему его товар лучше соседнего, вновь предлагайте свою цену – и так до тех пор, пока вам обоим не надоест эта игра, и тогда приступайте к очередному этапу – *процессу взвешивания*.

Если уж продавец и согласился снизить цену то лишь затем, чтобы обмануть Вас на финальном этапе, при взвешивании товара. Во-первых, он постарается подсунуть вам бракованный фрукт-овощ (с примятостью, с гнильцой, с тухлинкой), во-вторых, обвесить (это, как правило, бывает на этапе, когда он собирается отойти и взвесить товар на далеко стоящих весах, либо взвешивает на амбарных весах, на которых впрямую грузовики взвешивать).

Поэтому постарайтесь самолично потрогать каждую покупаемую вами помидорину-огуречину; желательно самостоятельно, не боясь запачкать руки, положить в чашку и внимательно смотреть на циферблат (стрелку) весов.

И все равно, уходя с рынка, будьте уверены, что вас опять надули. То ли эта улыбчивая хохлушка, то ли этот азербайджанец с кривым носом, то ли бабушка у выхода, а скорее всего, все вместе, они с вас получили свою мзду, и они надувают вас еще раз и еще. Однако, поступив, согласно нашей методике, покидайте рынок с сознанием выполненного долга, ибо вы сделали все, чтобы этого не произошло.

Итак, теперь вы знаете, *как* покупать на рынке.

Теперь рассмотрим вопрос *что* покупать. Легче всего тому, у кого есть подробный составленный супругой список требуемых товаров. А если такового нет? Если вы оказались в положении человека, к которому должны прийти гости? В таком случае прибегните к нашей методике.

Первое: *не забудьте взять зелень*.

«Ешьте траву», – посоветовал своим крестьянам один просвещенный французский вельможа. Результатом этого совета стал крестьянский бунт, перешедший в революцию, затем последовала казнь королевской четы, бонапартизм, войны, оккупация... А ведь если бы вельможа разъяснил своим темным крестьянам, что зелень – это витамины и полезнейший продукт на обеденном столе, он наверняка сохранил бы и свою, и королевские головы. Приводим небольшой зеленый арсенал природы.

Столовая зелень

Укроп — однолетнее травянистое растение с характерным запахом. При солении овощей обычно используют все растение, кроме корней; в маринадах – ветки с бутонами, цветками или зелеными семенами; в кулинарии – молодые зеленые части растения.

Эстрагон (он же **тархун**) – многолетнее растение, применяют при солении огурцов, изготовлении салатов, соусов, а также овощных маринадов.

Бasilik (он же **рейхан**) – однолетнее растение сине-фиолетового цвета с характерным, напоминающим эстрагон и мяту, запахом. Придает очень приятный аромат овощным мариинадам.

Кинза– однолетнее растение, зелень и семена которого обладают специфическим приятным запахом. Научное название этого растения **кориандр**. Под таким названием продаются в сушеном виде его семена. Семена кориандра используют при изготовлении овощных маринадов. Они – неотъемлемая часть популярнейшего кавказского соуса – **аджика**.

Петрушка, пастернак и сельдерей. Зелень и корни этих растений используют для овощных маринадов, салатов, обеденных блюд и заправочных консервов. Петрушка, пастернак, сельдерей (их называют «белыми кореньями») содержат значительное количество ароматических веществ и при добавлении в пищу придают ей приятный запах, возбуждающий аппетит.

Сушеная зелень

Настурция – неприхотливое цветочное растение, молодые зеленые семена которого обладают острым специфическим вкусом. Они-то и есть знаменитые **каперсы**. Их можно применять при мариновании огурцов и томатов. На пол-литровую банку овощных маринадов расходуют 5 – 10 семян настурции. Засаливают каперсы и сами по себе.

Чабер – однолетнее растение, наиболее ароматичное в молодом возрасте – до цветения, применяют при солении и мариновании помидоров и огурцов.

Чабрец (богородская травка, тимьян) – такая же пряная травка, как и чабер, и имеет одинаковое с ним применение.

Лавровый лист в сушеном виде применяют при изготовлении овощных маринадов и обеденных блюд. Для тех же целей используют **перцы** горький и душистый сухими зернами.

Гвоздика – сушеная нераспустившаяся почка гвоздичного дерева, произрастающего в тропических странах. Применяют в фруктовых и овощных маринадах, соусах, обеденных блюдах и консервах.

Корица — кора молодых ветвей коричневого дерева. Применяют корицу молотую или кусочков коры. Хранят пряности в хорошо закрытых банках.

Бархатцы – цветы, обладающие характерным острым вкусом. Их используют при изготовлении соусов восточной кухни. Маринованным огурцам и томатам они придают пикантный острый вкус.

Барбарис – сушеные цветы барбариса в Азербайджане служат прекрасной приправой к шашлыкам и люля-кебабу.

Зелень никогда не бывает лишней на столе. Зелень – это витамины, закуска, необходимое дополнение к первым и вторым блюдам. Поэтому берите минимум по пучку всего, что предлагает рынок: укроп, петрушку, кинзу, зеленый лук (чеснок), сельдерей, базилик, зеленый салат, редиску. Не берите увядшей зелени, тусклой, поникшей, подгнившей – вы для того и пришли на рынок, чтобы взять самые свежие продукты. Помните редиску и, обнаружив мягкость, пружинистость плода, забудьте о ней. Редиска должна быть твердой, в противном случае, она внутри пустая.

Второе: **овощи** – огурцы старайтесь брать грунтовые, небольшого (до 15 см размера), без желтизны, не мягкие, не морщинистые, не толстые;

помидоры на стол берите ровно красные, без желтизны, без гнильцы, без помятостей; в суп можно брать примятые, но *свежепримятые*, примятость должна быть не застаревшей (она по цвету темнее общей поверхности), без налета плесени, *без кисловатого запаха* гнили;

ПОМНИТЕ, ЧТО ОГУРЦЫ, ПОМИДОРЫ И ФРУКТЫ ДОЛЖНЫ ПОКУПАТЬСЯ ПОСЛЕДНИМИ, И СКЛАДЫВАТЬСЯ ПОВЕРХ АВОСЬКИ, ОСОБЕННО ПОМИДОРЫ, В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ ВЫ РИСКУЕТЕ ПОЛУЧИТЬ АВОСЬКУ, ПОЛНУЮ ТОМАТНОГО СОКА С МЯКОТЬЮ.

морковь, свеклу, редьку – берите не очень большого размера, желательно отмытые от земли, твердые, без гнили;

размер *капусты* – не является показателем ее качества, лучше взять капусту небольшого размера, но без подгнивших листьев, или потретьте их оборвать;

покупаемый *лук* не грех потрогать и понюхать, не берите «лысые», влажные, хоть и дешевые луковицы, иначе через пару дней ваша квартира провоняет, а половину кошелки придется выбросить. Если же лука ни у кого на всем рынке больше нет (бывает и такое), то возьмите полкило, но постарайтесь самостоятельно потрогать каждую луковицу;

картофель покупайте очищенный от земли, крупный, с кулак величиной (это, естественно, не относится к молодому, тот, чем мельче, тем вкуснее), не берите супергигантских клубней, те в середине имеют обыкновение подгнивать, не берите картофель с проросшими почками, потрите картофель рукой и, обнаружив зеленые пятна, бросьте его и отойдите к другому продавцу, зелень на клубне – показатель заболевания овоща.

В нашем, далеко не полном, перечне не хватает еще многих овощей и вообще нет фруктов, нет и мяса (о том, как выбирать его и рыбу, прочтите в разделе о вторых блюдах), однако нашей целью было привести примерный перечень того, что должно находиться в ваших закромах ввиду ожидаемого приготовления обеда. Из всего вышеперечисленного можно приготовить великолепнейший обед на таковое количество человек, сколько вы ожидаете. Если взять по килограмму овощей, то хватит на 5–6 человек, если по 2 кг, то можно и банкет обслужить. Обычно для приготовления обеда берут по 1 пучку каждой зелени. Картофель берут килограмма по 2–3, редьку, бурак, свеклу, морковь – понемногу, по паре клубней, около половины килограмма.

Без сомнения, любой стол украсят и облагородят *лимоны*, они хороши и под спиртное, и на рыбу, и сами по себе, и к чаю.

Придя с рынка и отдышавшись, вспомните, что продукты надо разложить по местам. Зелень моется и в полиэтиленовом пакете отправляется на нижнюю полку холодильника, лук и картофель сортируются по пакетам и раскладываются в сухие и непромерзающие места, огурцы и помидоры также помещаются на нижней полке холодильника. Наверх холодильника кладется обычно только то, что быстро портится. Впрочем, давайте поговорим об этом подробнее.

Итак,

Холодильник холостяка или к вам едут гости

Говорят, что в своей книге «Подарок молодым хозяйкам» незабвенной и великой нашей кулинарши княгини Елены Молоховец есть такая фраза: «Если к вам неожиданно пришли гости, пошлите человека в погреб за окороками, соленьями, наливками...» Сам я такой фразы не встречал, но... возможно это и просто анекдот. Погреба наши с тех пор стали гораздо скромнее, однако каждый из нас стремится к достатку и независимости. И у каждого холостяка в жизни может случиться момент, когда ему звонят и бодрый, слегка заплетающийся голос лучшего друга заявляет: «Мишка (Сашка) мы к тебе едем... да-да, всей командой, нас пятеро (семеро) кстати, и Оленька из третьего отдела тоже с нами, мне стоило ба-аальших трудов ее уговорить, так что уж постарайся... Нет-нет, выпивки не надо, у нас полный арсенал, сообразил бы немного пожрать, а?»

Не обязательно, что такой звонок раздастся именно нынче вечером, но к нему надо быть готовым. Итак, заглянем в ваш холодильник.

Мы не претендуем на вторжение в вашу личную жизнь, но организация хранения продуктов питания является одним из важнейших факторов рационального питания, а значит, и вашего ежедневного бытия. В холодильнике должен постоянно храниться достаточный ассортимент продуктов, который Вы должны постараться постоянно пополнять. В морозильнике храните мороженое мясо и запасную пачку сливочного масла, появившиеся сейчас в широком ассортименте замороженные овощные смеси тоже не в состоянии выдержать иного, кроме морозильного, режима хранения. Хорошо будет отыскать в морозильнике свободный уголок и бросить туда страховочную горку круглых лепешек хлеба-пита в пакете. Если неожиданно обнаруживается, что в доме нет хлеба, такая страховка спасает. Этот хлеб размораживается в течение 5 минут в духовке или на сковородке с закрытой крышкой

Сыр годится любой, только не томите его в полиэтиленовых пакетах (плесневеет). Голландские (немецкие, датские, пошехонские, российские) сыры нормально себя ведут завернутые плотно в бумагу. Брынза великолепно сохраняется в собственном рассоле (при покупке попросите у продавщицы накапать в пакетик) или в молоке, где она размокает и становится нежнее.

Масло должно быть укрыто от действия воздуха в специальной маслёнке, или же храните его в собственном пакете.

Колбасы, сосиски, сардельки, копчености – все это лучше всего сохраняется в бумаге, при хранении в полиэтилене эти продукты покрываются липкой корочкой, лучше всего используйте тонкую пленочку в рулонах для хранения пищевых продуктов, фольгу.

Сало (даже если вы не употребляете его регулярно) полезно иметь в холодильнике на случай, если вдруг кончится масло, а надо на чем-то жарить. Порежьте его на мелкие кусочки, потомите на сковородке на среднем огне (приглядывайте, чтобы не подгорело), соберите получившиеся шкварки (они будут превосходной добавкой в любую – но не сладкую – кашу, картофельное пюре, просто посыпьте ими жареный картофель или баклажаны). На вытопившемся жиру можно жарить картофель, мясо, овощи.

Постоянными гостями дверцы вашего холодильника должны быть куриные яйца.

Майонез, кетчуп, хрен, горчицу и другие *соусы* (см. главу о Соусах) имеет смысл постоянно держать под рукой на холодильной дверце, так как они есть необходимая приправа большинства салатов и вторых блюд.

Мы не говорим о молоке, твороге, сметане, селедке, копченых курах, икре и прочих благах цивилизации, поскольку тут каждый выбирает по мере своего вкуса и своего кошелька. Ваш покорный слуга, допустим, не держит в доме молока, но постоянными гостями в его холодильнике являются суджук и бастурма. Мы хотим лишь сказать, что располагая приведенным

набором продуктов (включая) зелень и овощи, вы сможете накормить себя, семью и ораву внезапно навалившихся гостей.

«Ну, а если холодильник испортился? – воскликнет гневно иной читатель. – А у меня нет времени сидеть и ждать мастера? Работаю я, понимаете?!»

В конце книги мы приводим несколько способов сохранения продуктов, не требующие минусового режима.

Холостяк на кухне

Кухонное оборудование и устройство кухни

Будем продолжать оставаться прагматиками; кулинария – не искусство, а ремесло с элементами творчества, а кухня – не храм, а цех, минипредприятие общественного (а в нашем с вами случае – индивидуального) питания. Устройство современной кухни должно быть простым, без больших нагромождений шкафов, моек, столов.

Предлагаем **городской вариант**:

1. Газовая или электрическая плита с вытяжным шкафом-сушилкой над ней.
2. 2–3 настенных и 2 шкафа для посуды, приспособлений.
3. Мойка с сеткой-стеллажом для посуды.
4. Кухонный стол.
5. Обеденный стол и 4 табуретки (не более).
6. Холодильник (заоконный или балконный ларь).
7. Рядом с кухней желательно разместить небольшую кладовку (можно с холодильной установкой) для хранения продуктов и оборудования.

В зависимости от места жительства можно предложить и **сельский вариант**:

Та же обстановка, но (если ее нет) надо оборудовать небольшую кирпичную русскую печь (если бы вы знали какое множество блюд невозможно должным образом приготовить ни в какой другой), а на приусадебном участке поставьте коптильню. Стены кухни должны быть выкрашены масляной краской в светлые тона, помещение оборудовано вытяжной вентиляцией.

На кухне надо иметь набор разнообразной посуды: кастрюли эмалированные и алюминиевые всех калибров для варки супов, для жарения – противни и сковородки, обязательно глубокая утятница, чайники, кофейники, сотейники, вертел (на нем хорошо запекается кролик или петух), шампуры, судки для заливных холодных блюд, набор сит, ножей, мясных рубачков и хлебных ножей, соковыжималки, кофемолки, тёрки, деревянную и металлическую ступку с пестиками, самовар, а также деревянную лопаточку (чтобы не портить тефлон), дуршлаг плоский и глубокий, лопатки для тортов, весёлки. Пусть надлежашее место займет также зубчатый молоточек для отбивания свиных и телячьих отбивных. С нашей легкой руки, надеемся, они станут частыми гостями на Вашем столе.

Среди кухонных принадлежностей пригодится **рашпер** – (это старинное «русское» слово, вернее из старых руководств пришедшее) и означает оно то же, что нынешнее «барбекю» (из лексики «новых русских»), а точнее, железная решётка для жаренья бифштексов, кусков филея, битков, котлет. (Рашпер ставится на уголья. Мясо и рыба на нем жарятся без масла. Мясо, рыба с рашпера снимаются широкой лопаточкой).

В кухне желательно иметь **шкаф-сушилку** над плитой для сушки грибов, фруктов, ягод, лекарственных трав, хлеба, мучных изделий.

Прогресс дал немало ценных приспособлений, облегчающих труд повара. Посоветуем не пожалеть денег на приобретение набора оранжевых **немецких тёрков**, которые помогут вам быстро измельчить, порезать, покрошить и настругать любой овощ. Впрочем, по желанию можно приобрести и что-то вроде ручной или электрической овощерезки, однако мыть их после каждой процедуры явится крестной мукой для любого нормального мужчины.

На кухне абсолютно нелишне иметь **фритюрницу**, которая позволит вам за считанные минуты приготовить картофель-фри, изжарить окорочок, пельмени (по китайски), моментально пожарить куски рыбы или готовые котлеты (типа киевских, гордон-блю).

Совершенно новый вкус приобретают мясо и рыба, приготовленные на обычно открытом **гриле**, надо только резать их не очень толстыми кусками и при закрытии второй половинкой гриля, обязательно прижимать к поверхности. Скажем так, благодаря грилю вы сможете готовить шашлык, не выходя с кухни. Вкус и цвет будут примерно такими же, а вот за соответствующим запахом надо все же идти на природу.

Мясорубку стоит приобрести электрическую иначе сама мысль о том, что ее предстоит мыть, надолго отобьет у вас охоту готовить котлеты.

Кофемолка – на кухне может применяться не только по прямому назначению. Начисто протерев ее, в ней можно помолоть горошковый перец, панировочные сухари, гречневую муку для блинов.

Микроволновая печь – полезное изобретение для тех, кто мечтает сэкономить время в ущерб желудку.

В кухне надо иметь под рукой **таблицы** цен на основные продукты, вина и напитки (чтобы отчетливо представлять себе, какой сюрприз преподнесет вам нынешний рынок), мер и весов, продолжительности жаренья и варки продуктов, меры солений. Эти таблицы мы приводим в конце нашей книги.

Специальная литература по кулинарии и консервированию (в ряду коей наша скромная книжица, надеемся, займет подобающее ей место), должна быть также под рукой.

Салаты – легко и просто

Салаты – это украшение стола и улада желудка. Любой обед должен начинаться с салата. Прелесть салата в том, что для его приготовления зачастую не требуется ничего жарить и парить, его основные ингредиенты потребляются сырыми. Открывая стол, они служат как бы прелюдией для всего обеда. Редкая женщина может представить себе стол без салата, и только уж совершенно чёрствое сердце не оценит ваши старания, увидев на столе несколько вазочек с разнообразными салатами.

Начнём с элементарного – с зелени. Обязательно прихватите с базара петрушку, киндзу, укроп, редиску. Ножом очистите их от корешков. Выберите гнилые, побуревшие веточки. У редиски оттяпайте ботву и волосатые носики, можете оставить небольшой (2–3 см) зелёный хвостик. Положите зелень в дуршлаг и поставьте на кастрюлю, под холодную воду. Либо положите их в тазик и – туда же. Зелени стоит постоять в воде минут 30–40, затем обязательно промойте и несколько раз прополощите ее, в противном случае у вас весь вечер на зубах будут хрустеть песчинки. Если вы купили зелёный салат-латук, то его лучше разобрать по листьям и в таком виде мыть, у основания стебля и листьев часто скапливается песок.

Часть зелени отделите, она пойдет на резку и посыпание первых и вторых блюд, а остальное положите на тарелку – и в центр стола!

Как скромность – лучшее украшение добродетели, так и простота и безыскусность – лучшие достоинства русского салата. Если вы по пути с рынка прихватили полкило помидоров, столько же огурцов и пару штук болгарского перца, а дома у вас найдется соль, лук и подсолнечное масло, то можете быть уверены, что уж по меньшей мере три-четыре вида салатов Вы приготовить сможете.

Начнем, пожалуй, с **салата из свежих помидоров**.

Помидоры моем, режем на четвертушки, затем на восьмушки, затем ещё пополам. Луковицу режем пополам, затем колечками, соединяем наши ингредиенты в миске, солим и заливаем подсолнечным маслом. Несмотря на всеобщее увлечение импортным рафинированным маслом, советуем для этого салата использовать нерафинированное, кубанское, с запахом жареных подсолнечных семечек.

По желанию этот салат можно разнообразить кусочками огурца и порезанного болгарского перца.

Мило и не так помпезно смотрится на плоской тарелке просто порезанный на кружочки помидор, подсоленный и политый сверху сметаной (или майонезом). Советуем для этого использовать грунтовые помидоры.

Точно так же делаются и нарезанные кружочками на тарелке огурцы, но к ним добавляется выдавленный или мелко-мелко порезанный чеснок.

Если вы твердо решили сделать сложный салат, но ещё не решили какой именно, смело берите пару яиц, пару аккуратных картофелин, пару морковок, сложите их в одну кастрюльку, залейте водой и варите до тех пор, пока не сварится картошка. К тому времени все прочие ингредиенты уже будут полностью готовы для салата. Откроем вам секрет, что именно эти три компонента, а ещё майонез, служат основой большинства русских салатов. Впрочем, у нас наверняка найдутся оппоненты: майонез представляет лишь один из многочисленной гаммы салатных соусов и салатных заправок. Ниже мы приведем предостаточное количество этих заправок, столько, чтобы хватило на весь год.

Вначале овощи надо аккуратно почистить, так чтобы на них не оставалось ни шкурочки, ни куса скорлупки.

Затем их надо *крупно* нашинковать (не пугайтесь, это слово означает всего лишь «нарезать небольшими кубиками» – сечением примерно 1х1 см, к микрометру прибегать не стоит;

если же написано, что требуется нашинковать что либо *мелко*, то кубики должны иметь сечение 3–4 мм). Затем складываем их в глубокую чашку и лезем в холодильник, посмотреть, какой именно салат нам лучше всего сделать.

Итак, если есть зелёный горошек и докторская колбаса, то у нас все шансы сотворить **Салат-Оливье**.

Докторскую колбасу (примерно граммов 50) крупно шинкуем, засыпаем в миску, туда же добавляем зелёный горошек. Если у вас именно столько овощей, сколько мы предположили, то хватит 400-граммовой баночки, если же вы ждёте большую компанию, то берите 800-граммовую банку горошка и соответственно вдвое больше овощей. Не волнуйтесь, всё съедят! Единственная проблема сможет выйти с майонезом. Его должно быть много, как можно больше, ибо весь этот салат зиждется на майонезе, с половиной пачки к нему нечего и соваться, на небольшую тарелочку может быть, и хватит 150-граммовой пачки, но на большую мисочку может не хватить и двух пачек, так что лучше имейте его с избытком.

Некоторые авторитеты вместо докторской колбасы кладут отварную курицу, но не нарезанную, а мелко нащипанную.

Если горошка не оказалось, но обнаружилась баночка сайры либо любых других консервов в собственном соку, то делаем **рыбный салат**. А именно: открываем консервы, измельчаем их ножом и засыпаем в миску с овощами, а затем много-много майонеза.

Однако представим себе, невероятный случай, что и консервов не оказалось в холодильнике. Тогда при внимательных поисках мы можем обнаружить с полпачки мороженных креветок, оставшихся с прошлых пивных посиделок. Отлично! Делаем **салат с креветками**. Всё то же самое, но вместо колбасы и горошка засыпаем в миску сваренные, затем (обратите внимание) *очищенные* (!) и крупно порезанные креветки. И опять же майонез.

Кстати, не мудрствуя лукаво, точно также вы можете сделать **салат из кальмаров**, всего лишь сменив креветки на консервированного кальмара. Если у вас в морозильнике случайно завалилась тушка мороженного кальмара, отбейте её молотком, отварите в солёной воде и нашинкуйте.

Впрочем, в мире предостаточно невероятных ситуаций, возможно, у вас дома не нашлось ни горошка, ни консервов, ни креветок, ни даже пресловутого кальмара. Но не переживайте, тогда мы делаем **зелёный салат**. (Надеюсь, уж обычный-то кочешок или пучок салата вы догадались прихватить). Подойдёт и латук, и крупные кочаны салата, и мелкие рыхлые кочанчики зелёного салата. Возьмём грех на душу и признаемся, что тут подойдёт даже мелко-мелко нарезанная молодая капуста. Итак, салат мелко режется, добавляется к овощам и заливается майонезом.

Учтите, что солить надо экономно, поскольку майонез и сам по себе достаточно солон, щедро сдобрив салат солью, вы рискуете напрочь испортить его. Вот перчику для пикантности можно добавить, но не красного.

Крабовые палочки, экзотический продукт, бытовавший ранее только в столице нашей Родины, и распространившийся в последнее время по всем остальным городам и весям, мог бы, наверное, спровоцировать вас на создание крабно-палочного оливье, однако готовится он несколько иначе. Необходимым ингредиентом **салата из крабовых палочек** является отваренный рис. Не допуская превращения риса в рисовую кашу, снимите его с огня, перелейте в дуршлаг, стоящий над кастрюлей, сполосните холодной водой. Высыпьте горкой в миску. Крабовые палочки (с полпачки, около 100 г) крупно нашинкуйте, то же сделайте с парой варёных яиц, засыпьте в миску и залейте майонезом. Не будем уточнять, что точно так же можно приготовить салат из “крабного мяса” и из варёных креветок.

Вареные креветки появились сейчас в изобилии. Продаются они в полуготовом состоянии и доводятся до готового состояния, будучи брошенными в кипящую воду на 10–15 минут. Воду надо посолить 1 столовой ложкой соли (на 1–1,5 литра воды), добавить щепотку перца и

лавровый лист. Креветки выйдут очень приятными и пикантными. Очищать их надо, прихватив пальцами левой руки хвостик и вытягивая его от мяса, а пальцами правой освобождать тушку от лапок. Голову с усами и глазками без сожаления выбрасывайте.

Любимым лакомством многих россиян является **свекольно-чесночный салат с орехами**. Тут и рассказывать вроде бы нечего, само название обо всём говорит. Однако уточним, что свёкла варится с кожурой до мягкости (примерно 1 час), затем охлаждается и чистится, стругается на некрупной тёрке. В нее добавляется пара зубчиков чеснока и сердцевина 5–6 хороших грецких орехов. всё это солится, перемешивается и – майонез, майонез...

Свёкла является необходимым ингредиентом и для настоящей русской **селёдочки под шубой**.

Селёдка берётся крупная, жирная. Отрезаем голову и хвост. Чулком снимаем кожицу. Потрошим селёдку, вычищаем изнутри и тщательно отделяем её от костей, даже от самых мелких. В том числе и от хребта. Затем берём большой и острый нож и на доске мелко-мелко рубим селёдку. Важно в этой рубке соблюсти меру. так как крупные куски мяса в шубе так же недопустимы, как и солёная рыбная каша. Ссыпаем нашу селёдку на тарелку или миску и слегка трамбуем, чтобы верх её был плоским, немножечко с горбом. На селёдку мы ковром кладем мелко нарезанный репчатый лук, мелко нарезанную отваренную картошку, по желанию мелко натёртую на тёрке сваренную морковь, а застилается это сплошным слоем сваренной и натёртой на тёрке свёклы. Однако и это ещё не все – залейте всё это слоем густого майонеза, а сверху этаким снежком присыпьте натёртым желтком варёного яичка...

(Счастличик вы, этакий, у автора аж слюнки потекли с голодухи...) Но не вздумайте сразу набрасываться на шубу! Она должна постоять в холодильнике часов пять-шесть, а ещё лучше ночь, пропитаться всеми своими ингредиентами, и явиться взорам гостей во всей роскоши своего изжелта-бордового наряда.

Приведем еще несколько рецептов салатов разной степени сложности.

Салат зеленый

Крупные листья подготовленного салата нарезать на две-три части, полить салатной заправкой (или майонезом), посолить, перемешать, уложить в салатник и посыпать укропом.

Салат зеленый – 120 г, заправка салатная – 30 г, укроп.

Салат зеленый в сметане с яйцами

Обработанный и нарезанный, как описано выше, салат заправить сметаной, смешанной с рублеными яйцами, солью, сахаром и уксусом, перемешать, уложить в салатник и посыпать укропом.

Салат зеленый – 80 г, яйца – 30 г, сметана – 40 г, сахар – 3 г, уксус 3 %-ный – 5 г, укроп.

Салат зеленый с огурцами

Подготовленный зеленый салат смешать с огурцами, нарезанными тонкими ломтиками, посолить, полить майонезом, перемешать, уложить в салатник и посыпать укропом.

Салат зеленый – 60 г, огурцы свежие – 60 г, заправка салатная – 30 г, укроп.

Салат из лука зеленого в сметане

Лук нарезать кружочками по 2–2,5 см или нашинковать, положить в посуду, заправить сметаной и уксусом, перемешать, положить в салатник и посыпать укропом.

Лук – 100 г, сметана – 25 г, уксус 3 %-ный – 3 г, укроп.

Смесь из лука зеленого с яйцом

Салат приготовить и подать, как описано выше, но без уксуса. На лук положить дольки вареного яйца.

Лук – 100 г, сметана – 30 г, яйца – 20 г, укроп.

Салат из свежих огурцов

Грунтовые огурцы очистить и нарезать тонкими ломтиками, а парниковые – нарезать, не очищая. Положить в салатник, полить салатной заправкой или сметаной, посыпать укропом.

Огурцы – 120 г, заправка салатная – 30 г или сметана – 30 г, укроп.

Салат из свежих помидоров и огурцов

Первый способ

Помидоры и огурцы нарезать кружочками (из помидоров можно предварительно удалить семена), положить горкой в салатник вперемешку с огурцами, посыпать солью, перцем, полить салатной заправкой или сметаной и посыпать укропом. Вокруг салата положить нарезанный лук и листья салата.

Второй способ

Помидоры и огурцы нарезать тонкими кружочками, уложить по борту салатника, в центр посуды положить нарезанный зеленый лук. Если вместо зеленого лука используют репчатый, то его нарезают кольцами и укладывают на помидоры или между ними. Заправить и оформить салат так же, как описано выше.

Помидоры – 60 г, огурцы – 45 г, лук зеленый – 15 г, заправка салатная (или сметана) – 30 г, перец, укроп.

Салат из свежих помидоров и яблок

Подготовленные помидоры и яблоки нарезать кружочками, положить помидоры вперемешку с яблоками в салатник, полить салатной заправкой, украсить салатом и посыпать укропом.

Помидоры – 85 г, яблоки – 70 г, салат – 15 г, заправка салатная – 30 г, укроп.

Редис с маслом

Белый редис очистить от кожицы и излишней зелени, оставив несколько веточек. С красного редиса кожицу не снимать, очистить его также от излишней зелени. Для оформления взять несколько штук красного редиса, надрезать кожицу в виде лепестков, придав им форму розочки.

Подготовленный редис положить на 20–30 минут в холодную воду. Подать в салатнике с мелко наколотым пищевым льдом. Масло, красиво оформленное, положить на розетку или пирожковую тарелку.

Редис (белый или красный) – 120 г, масло сливочное – 30 г.

Салат из редиса с яйцом в сметане

Белый редис очистить от кожицы; нарезать белый или красный редис тонкими ломтиками (белый редис режут наискось), заправить сметаной, солью; можно добавить перец, сахар, уксус. Положить редис в виде горки в салатник, украсить яйцами, нарезанными дольками, зеленым салатом и посыпать укропом.

Редис (белый или красный) – 100 г, яйца – 20 г, сметана – 30 г, укроп.

Салат из редиса с огурцами в сметане

Приготовить и оформить салат так же, как описано выше, но добавить очищенные огурцы, нарезанные тонкими ломтиками.

Редис – 75 г, огурцы свежие – 35 г, яйца – 10 г, сметана – 30 г, укроп.

Салат из белокочанной маринованной капусты

Первый способ

Капусту, уложенную горкой в салатник, можно подать как самостоятельное блюдо; ее можно использовать также как гарнир к блюдам из говядины, телятины, домашней птицы, дичи и рыбы.

Белокочанную капусту тонко нашинковать, положить в противень или другую неглубокую посуду, посыпать солью и перетирать до тех пор, пока из капусты не выделится сок. Отжать капусту, положить в посуду, заправить растительным маслом, уксусом и сахаром.

Второй способ

Обработанную белокочанную капусту тонко нашинковать, положить в алюминиевую или хорошо вылуженную посуду, влить уксус, добавить соль и, помешивая, нагревать, пока не исчезнет вкус сырой капусты и не начнет выделяться сок, не допуская, однако, чтобы капуста сделалась мягкой. Правильно приготовленная капуста должна при разжевывании немного хрустеть на зубах. Затем капусту быстро охладить, заправить растительным маслом, солью и сахаром.

Капуста белокочанная – 150 г, уксус 3 %-ный – 100 г, сахар-песок – 50 г, масло растительное – 50 г, соль – 10 г.

Салат из белокочанной маринованной капусты с фруктами

Белокочанную капусту тонко нашинковать, положить в посуду, залить уксусом и процеженным фруктовым или ягодным маринадом, добавить соль и нагревать, помешивая. Когда капуста осядет, снять ее с плиты и охладить.

Яблоки (без кожицы и семян) нарезать тонкими ломтиками, смешать с капустой и маринованными фруктами, заправить растительным маслом и сахаром, посыпать зеленым луком.

Капуста белокочанная – 110 г, яблоки – 20 г, сливы маринованные – 10 г, вишни маринованные – 10 г, уксус 3 %-ный – 10 г, маринад (фруктовый или ягодный) – 15 г, сахар – 10 г, масло растительное – 10 г, лук зеленый – 20 г.

Капуста-провансаль белая

Капуста провансаль – очень вкусное и аппетитное блюдо, но ее нельзя долго хранить, дня два-три – не больше. Для провансаля лучше брать капусту, квашенную целыми кочанами,

после удаления кочерыжки нарезать на куски квадратной формы (25x25 мм). Маринованную бруснику и яблоки отделить от заливки. У яблок вырезать сердцевину и нарезать дольками на четыре – восемь частей. Заливку от маринованных фруктов процедить, положить в нее корицу и гвоздику, прокипятить в посуде, закрыв ее крышкой, и дать настояться до охлаждения. Капусту, ягоды, яблоки уложить слоями в неокисляющую посуду, пересыпать сахаром, залить процеженной заливкой, заправить растительным маслом и тщательно перемешать.

Капуста квашеная – 130 г, брусника маринованная – 10 г, яблоки маринованные – 20 г, сахар – 10 г, маринад (фруктовый или ягодный) – 10 г, масло растительное – 10 г, корица и гвоздика по 0,2 г.

Красный провансаль

Краснокочанную капусту нашинковать, посыпать солью и перетирать до тех пор, пока не начнет выделяться сок и капуста не станет мягкой. После этого капусту отжать, положить в деревянную или фаянсовую посуду, залить уксусом, добавить сахар, растительное масло, отвар корицы и гвоздики.

Капуста краснокочанная – 130 г, уксус 3 %-ный – 50 г, сахар – 10 г, масло растительное – 10 г, корица и гвоздика – по 0,2 г, соль – 10 г.

Хрустящий салат

Морковь, репу и корень сельдерея нарезать очень тонкой соломкой, смешать с нашинкованным салатом из маринованной белокочанной капусты, посолить, заправить сметаной или майонезом. Положить салат горкой в салатник, украсить ломтиками свежих огурцов, помидоров, листьями зеленого салата и посыпать зеленью петрушки или укропом.

Морковь – 25 г, репа – 25 г, сельдерей – 10 г, салат зеленый – 10 г, помидоры – 35 г, огурцы свежие – 35 г, капуста маринованная – 20 г, сметана или майонез – 50 г, зелень.

Витаминный

Сырую морковь и салатный сельдерей, свежие огурцы и яблоки (без кожицы и семян) нарезать соломкой толщиной 2–3 мм, а свежие сливы и помидоры – дольками. Смешать продукты, заправить сметаной, добавить соль, лимонный сок и сахарную пудру. Подать горкой в салатнике и украсить продуктами, входящими в состав салата, посыпать зеленью.

Яблоки – 35 г, помидоры – 35 г, огурцы – 20 г, морковь – 15 г, сельдерей – 20 г, сливы или вишни свежие без косточек – 15 г, лимон (для сока) – 1/4 шт., сахарная пудра – 3 г, сметана – 50 г, зелень.

Сельдерей и овощи с ореховым соусом

Обработанный сельдерей нарезать мелкой соломкой, а очищенные от кожицы свежие огурцы и помидоры – тонкими кружочками. Овощи смешать, уложить горкой в салатник на листья зеленого салата, полить ореховым соусом (сациви – см. раздел «Соусы») и посыпать укропом.

Сельдерей (корень) – 40 г, огурцы – 40 г, помидоры – 30 г, салат – 15 г, ореховый соус (сациви) – 30 г, укроп.

Сельдерей и яблоки с орехами

Яблоки (без кожицы и семян), а также салатный сельдерей нарезать кубиками. Очищенные грецкие орехи ошпарить, ударить оболочку и изрубить не очень мелко. Все смешать и заправить соусом «майонез», солью и перцем, положить в салатник горкой и украсить листьями зеленого салата.

Яблоки – 50 г, сельдерей – 40 г, орехи – 40 г, майонез – 30 г, салат зеленый – 10 г, перец,

Картофельный салат

Вареный картофель очистить и нашинковать тонкими ломтиками. Перед подачей добавить нарезанный зеленый лук, полить салатной заправкой, посыпать солью, перцем и перемешать. Положить заправленные продукты в салатник, посыпать зеленью и украсить листьями салата.

Картофель – 120 г, салат зеленый – 15 г, лук зеленый – 40 г, заправка салатная – 40 г, перец, зелень.

Салат из кукурузы и картофеля

Сварить картофель, охладить, очистить и нарезать его тонкими ломтиками. Кукурузу сварить целыми початками в подсоленной воде (можно использовать готовую консервированную кукурузу). С готовых початков снять зерна, охладить и смешать с картофелем. Заправить салат растительным маслом, уксусом, солью, сахаром и перцем, положить в салатник горкой и посыпать зеленым луком.

Картофель – 100 г, кукуруза молочной зрелости вареная (зерно) – 80 г, лук зеленый – 15 г, масло растительное – 15 г, уксус 3 %-ный – 15 г, сахар – 5 г, перец.

Салат из цветной капусты и кукурузы

Обработанную цветную капусту сварить в подсоленной воде, охладить в том же отваре и разделить на мелкие кочешки. Помидоры и огурцы свежие, очищенные от кожицы, нарезать мелкими ломтиками. Салат мелко нашинковать. Подготовленные овощи и кукурузу смешать, посыпать солью, перцем и заправить сметаной. При подаче посыпать салат укропом.

Помидоры свежие – 30 г, огурцы свежие – 30 г, капуста цветная – 30 г, кукуруза молочной зрелости вареная (зерно) – 50 г, салат зеленый – 20 г, сметана – 40 г, перец, укроп.

Салат из свеклы с хреном

Печеную или сваренную в кожице свеклу очистить, нашинковать соломкой или тонкими ломтиками, положить слоями в фарфоровую или фаянсовую посуду, пересыпать каждый слой тертым хреном, залить охлажденным маринадом и оставить на 2–3 часа. Перед подачей салат положить горкой в салатник, посыпать сахаром и полить растительным маслом.

Для маринада в уксус добавить гвоздику, корицу, лимонную цедру, лавровый лист, перец горошком, довести до кипения в закрытой посуде, охладить и процедить.

Свекла – 150 г, хрен – 30 г, уксус 3 %-ный – 20 г, масло растительное – 10 г, сахар – 5 г, цедра лимона – 0,5 г, корица, гвоздика, лавровый лист и перец по 0,02 г.

Салат из цветной капусты, помидоров и зелени

Цветную капусту разделить на отдельные маленькие кочешки, промыть и сварить в подсоленной воде до готовности. Охладить капусту в отваре. Помидоры и огурцы нарезать тонкими ломтиками. Листья салата нарезать на части, зеленый лук нашинковать. Стручки фасоли или лопаточки горошка нарезать в форме ромбов и сварить в подсоленной воде. Овощи перемешать, посыпать солью, перцем и заправить сметаной, смешанной с сахаром и майонезом. Положить горкой в салатник, украсить овощами и зеленью, входящими в состав салата.

Капуста цветная – 50 г, помидоры – 40 г, огурцы свежие – 40 г, стручки фасоли – 20 г, лук зеленый – 20 г, салат – 20 г, сметана – 20 г, майонез – 20 г, сахар – 4 г, перец – 0,1 г.

Салат из цветной капусты с овощами и фруктами

Помидоры, огурцы, яблоки нарезать тонкими ломтиками, а листья салата – на части. Все это смешать с вареной цветной капустой, виноградом или спелым крыжовником и полить салатной заправкой, смешанной с майонезом, украсить листьями салата.

Капуста цветная – 40 г, помидоры – 40 г, огурцы свежие – 30 г, яблоки – 40 г, виноград – 30 г, салат зеленый – 15 г, заправка салатная – 25 г, майонез – 25 г.

Салат из овощей и зелени¹

Вареную морковь или репу нарезать ломтиками, цветную капусту разделить на мелкие кочешки, спаржу нарезать кусочками по 2,5–3 см, стручки фасоли – в форме ромба, помидоры и свежие огурцы – ломтиками. Нарезанный зеленый салат и овощи перемешать, заправить сметаной или соусом «майонез», солью, перцем, сахаром, уксусом, положить горкой в салатник или вазу. Оформить дольками яиц, помидоров, огурцов, зеленым салатом.

Капуста цветная – 30 г, салат зеленый – 25 г, фасоль (стручки) – 25 г, морковь или репа – 30 г, огурцы свежие – 25 г, помидоры – 30 г, спаржа – 25 г, яйца – 30 г, сметана или майонез – 40 г, сахар – 3, уксус 3 %-ный – 5 г, салат зеленый – 15 г, перец.

Салат из овощей с анчоусами

Вареные морковь, брюкву, картофель и стручки фасоли нарезать кубиками, добавить зеленый горошек, каперсы и мелко нарезанную зелень эстрагона и петрушки. Овощи заправить соусом «майонез», солью и перцем. Положить салат горкой в салатник, сверху уложить филе анчоусов, расположив его в виде решетки, по сторонам горки положить маслины (без косточек), яйца, нарезанные на дольки, и листья зеленого салата.

Морковь – 15 г, брюква – 15 г, картофель – 15 г, фасоль (стручки) – 10 г, горошек зеленый – 10 г, каперсы – 10 г, маслины – 20 г, яйца – 20 г, анчоусы (филе) – 15 г, майонез – 30 г, перец, зелень эстрагона и петрушки.

Салат со стручками фасоли

Свежие огурцы и помидоры нарезать тонкими кружочками, вареные стручки фасоли – кружочками длиной 3–4 см. Положить овощи кучками в салатник на листья зеленого салата; на

¹ Для салатов овощи используют в зависимости от сезона. (Здесь и далее прим. составителя.)

середину поместить нарезанное кружочками яйцо, посолить, полить салатной заправкой или майонезом со сметаной и посыпать зеленью.

Помидоры – 50 г, огурцы свежие – 50 г, фасоль (стручки) – 50 г, салат зеленый – 15 г, яйца – 20 г, заправка салатная – 40 г или сметана с майонезом – 40 г, зелень.

Салат «Весна»

Первый способ

Вокруг нарезанного зеленого салата, уложенного горкой на середину салатника или вазочки, расположить кучками овощи: свежие огурцы, редис красный, вареные картофель и морковь, нарезанные кружочками, зеленый лук и вареную спаржу, нарезанную кружочками по 2,5–3 см. В центре на салат положить кружки вареных яиц, украсить листиками салата. При подаче овощи слегка посолить; в салатнике подать сметану, слегка заправленную солью, перцем и сахарной пудрой, или этой сметаной полить салат вокруг горки, посыпать зеленью.

Картофель, морковь и спаржа вареные по – 20 г, огурцы свежие – 25 г, редис – 25 г, салат – 15 г, лук зеленый – 10 г, яйца – 45 г, сметана – 40 г, сахарная пудра – 3 г, перец, зелень.

Второй способ

Редис, огурцы, салат, зеленый лук и вареный картофель, очищенный от кожицы, нашинковать и смешать с вареными нарезанными стручками фасоли или лопаточками горошками. Заправить салат сметаной, соусом «Краснодарский», солью, перцем, сахаром и уксусом. Подать в салатнике горкой, оформить дольками сваренного вкрутую яйца, кружочками редиса, огурцов, листьями салата, посыпать зеленью.

Картофель – 40 г, фасоль (стручки) – 20 г, огурцы свежие – 25 г, редис – 25 г, салат зеленый – 10 г, лук зеленый – 10 г, яйца – 40 г, сметана – 30 г, соус красный – 10 г, уксус 3 %-ный – 5 г, сахар – 3 г, перец, зелень.

Салат «Деликат»

Сварить по отдельности цветную капусту, спаржу, стручки фасоли и охладить в том же отваре. Разделить цветную капусту на мелкие кочешки. Спаржу нарезать небольшими дольками, стручки фасоли и салат – на части, огурцы и помидоры – тонкими ломтиками. Продукты аккуратно смешать, заправить салатной заправкой или соусом «майонез» со сметаной, солью, перцем. Уложить в салатник, украсить овощами, нарезанными в виде фигурок, и посыпать укропом.

Помидоры – 50 г, фасоль (стручки) – 20 г, огурцы – 30 г, спаржа – 35 г, горошек зеленый – 20 г, салат зеленый – 10 г, капуста цветная – 20 г, заправка салатная или майонез со сметаной – 50 г, перец, укроп.

Сельдерей и картофель с яблоками

Очищенный сырой салатный сельдерей нашинковать соломкой. Яблоки (без кожицы и семян) и вареный картофель нарезать ломтиками. Продукты полить салатной заправкой или соусом «майонез», перемешать, положить в салатник горкой, украсить веткой салатного сельдерея, ломтиками очищенных яблок и кусочками свежих помидоров или вишнями.

Так же можно приготовить салат без картофеля, заменив его свежими огурцами.

Картофель – 60 г, яблоки – 25 г, сельдерей (корень) – 25 г, помидоры – 20 или вишни – 10 г, заправка салатная или майонез – 30 г.

Артишоки, помидоры и яблоки

Сельдерей нарезать соломкой, яблоки, свежие помидоры (без кожицы и семян) и артишоки вареные нарезать мелкими кубиками. Овощи смешать, заправить солью и перцем, добавить лимонный сок и растительное масло. Подать горкой в салатнике, украсить листиками латука.

Доньшики артишоков – 60 г, сельдерей (корень) – 20 г, яблоки – 30 г, помидоры – 30 г, масло растительное – 20 г, лимон (для сока) – 1/4 шт., салат латук – 10 г, перец.

Яблоки, мандарины и чернослив

Яблоки (без кожицы и семян) нарезать крупной соломкой (2–3 мм). Мандарины разделить на дольки, крупные дольки разрезать. Чернослив сушеный, промыв, залить водой, довести до кипения и охладить в отваре, после чего нарезать дольками. Подготовленные фрукты заправить сметаной и соусом «майонез»; для вкуса добавить соль и сахарную пудру. Подать горкой в салатнике, украсить веткой сельдерея, мандаринами и черносливом.

Яблоки – 50 г, мандарины – 30 г, сельдерей салатный – 10 г, чернослив – 30 г, сметана – 20 г, майонез – 20 г, сахарная пудра – 2 г.

Салат русский (холодная закуска)

Свежую капусту нашинковать и прогреть.

Вареное мясо нарезать соломкой, картофель – кубиками и соединить все это с охлажденной капустой. Заправить майонезом, солью, добавить свежие яблоки (предварительно очищенные и нарезанные кубиками), зеленый горошек и украсить зеленью.

Капусты белокочанной — 200 г; вареного мяса – 300 г; картофелины (вареные) – 3 шт.; зеленого консервированного горошка – 100 г; майонеза – 200 г; яблоки – 2 шт.; яйца – 2 шт.; соль – по вкусу.

Салат из моченых яблок (холодная закуска)

На салат пойдет 0,5 кг или две полные горсти квашеной капусты. Моченые яблоки нарезать довольно крупными кубиками, проследив, чтобы косточки и перегородки не попали в салат. Свежие яблоки нарезать соломкой. Затем все смешать в глубокой миске и добавить сахар, тмин и подсолнечное масло. Если салат слишком кислый или запах растительного масла не ощущается, добавить сахара и масла.

Салат выложить в салатницу, сверху положить моченые яблоки – по количеству присутствующих.

Капуста квашеная — 500 г; масло растительное – 200 г; яблоки моченые – 2 шт.; яблоки свежие – 2 шт.; сахар-песок – 15 г; соль – по вкусу.

Салат по-сицилийски

Яблоки очищают и нарезают мелкими кубиками. Сельдерей припускают 4–5 минут и тоже нарезают кубиками. Помидоры очищают от кожицы и семян и нарезают дольками. Маринованные грибы нарезают кубиками. Приготовленные овощи и фрукты хорошо перемешивают, заправляют перцем, оливковым маслом и солью. Готовый салат украшают маслинами, вареными яйцами.

Яблоки – 60 г, сельдерей (корень) – 40 г, помидоры – 30 г, грибы маринованные – 40 г, масло оливковое – 40 г, маслины – 10 г, яйцо 0,5 шт., перец молотый черный, соль.

Салат освежающий с редькой

Редьку, морковь, яблоко тщательно вымыть щеткой, очистить, снова вымыть и натереть на мелкой терке. Массу равномерно перемешать. Добавить измельченный чеснок и цедру. Сок лимона выжать в салат, вновь перемешать, чуть-чуть посолить.

Редька – 1 шт., морковь – 1 шт., яблоки – 1 шт., чеснок – 4 шт., лимон 0,25 шт., цедра лимонная – 0,5 ч. ложки.

Салат немецкий

Яблоки и отварную свеклу нарезают тонкими ломтиками. Мякоть печеного картофеля перемешивают с мелко нарубленными солеными огурцами, репчатым луком, зеленью петрушки, яблоками и свеклой. Салат солят и поливают заправкой из смеси уксуса и растительного масла.

Яблоки – 40 г, свекла – 40 г, картофель – 80 г, огурцы соленые – 40 г, лук репчатый – 10 г, зелень петрушки – 5 г, уксус – 5 г, масло растительное – 10 г, соль.

Салат овощной по-испански

Блюдо для салата натирают чесноком. Помидоры и огурцы нарезают тонкими ломтиками и укладывают слой помидоров, слой огурцов, пересыпая мелко рубленным репчатым луком. Овощи не перемешивают, а только поливают соусом, приготовленным из растительного масла, уксуса, соли и перца (причем каждый слой поливают в отдельности) и посыпают тертым хреном.

Помидоры – 120 г, огурцы – 120 г, лук репчатый – 50 г, масло растительное – 15 г, уксус – 5 г, чеснок – 2 г, хрен – 5 г, перец молотый черный, соль.

Салат овощной с яйцом

Вареную морковь и часть свежих огурцов шинкуют кубиками, добавляют зеленый горошек и заправляют майонезом. Сверху кладут яйцо, сваренное «в мешочек», поливают соусом «Ремолад»², украшают оставшимися огурцами, паприкой, зеленью или листочками салата.

Морковь – 65 г, огурцы – 55 г, горошек зеленый – 75 г, майонез – 56 г, яйцо – 1 шт., паприка – 5 г, зелень – 15 г, филе сельди – 3 г, корнишоны – 5 г, лук репчатый – 2 г, каперсы – 2 г, соус «Ремолад» – 1 г, зелень петрушки – 1 г, лук зеленый – 2 г, перец черный, соль.

Салат индийский

Смешивают сваренный на воде рис, головки отварной спаржи, испеченный, очищенный и нарезанный лапшой сладкий перец, нарезанные ломтиками яблоки. Салат заправляют майонезом, солью и перцем.

Рис – 30 г, спаржа – 20 г, перец сладкий стручковый – 30 г, яблоки – 40 г, майонез – 40 г, перец молотый черный, соль.

² См. раздел «Соусы».

Салат итальянский

Морковь, сельдерей, картофель, фасоль и горошек отваривают. Все овощи, за исключением горошка, нарезают мелкими кубиками. Добавляют мелко рубленное филе анчоусов и огурцы, нарезанные кубиками. Салат заправляют майонезом и, выложив горкой, украшают вареными яйцами, яблоками и маслинами.

Морковь – 30 г, картофель – 30 г, фасоль зеленая – 30 г, горошек зеленый – 10 г, яблоки – 30 г, анчоусы – 10 г, огурцы соленые – 10 г, майонез – 60 г, яйцо – 0,5 шт., маслины – 5 г, сельдерей (корень) – 30 г.

Салат картофельный

Картофель, сваренный в «мундире», очищают, нарезают кубиками и посыпают зеленью петрушки. Заправляют майонезом или сметаной. В салат можно положить нашинкованный репчатый лук или яблоки, нарезанные кубиками.

Картофель – 250 г, майонез – 50 г, лук репчатый – 15 г, яблоки – 15 г.

Салат картофельный с майонезом

Картофель, сваренный и очищенный, шинкуют. Маринад, в состав которого входят уксус, сахар, лук, соль, перец, горчица, огуречный рассол, процеживают, кладут в него картофель и кипятят. Затем откидывают на дуршлаг, охлаждают и заправляют майонезом. Салат посыпают зеленым луком.

Картофель – 250 г, уксус – 20 г, сахар – 5 г, лук репчатый – 10 г, горчица – 2 г, рассол огуречный – 10 г, майонез – 30 г, лук зеленый – 5 г, специи.

Салат картофельный с фасолью

Фасоль промывают и замачивают в холодной воде в течение 12 часов. Варят в той же воде до размягчения и солят. Вымытый картофель отваривают, охлаждают, снимают кожицу и нарезают небольшими кубиками. Вареную фасоль соединяют с картофелем, добавляют мелко нарезанный лук, сметану и перемешивают; заправляют солью, перцем, сахаром, уксусом, горчицей. Готовый салат укладывают в салатник, посыпают мелко нарезанным луком и украшают листочками салата.

Картофель – 140 г, фасоль – 20 г, лук репчатый – 25 г, сметана – 50 г, горчица – 5 г, лук зеленый – 15 г, салат зеленый – 5 г, перец молотый черный, уксус, соль.

Салат кисло-сладкий из капусты со сливками

Капусту шинкуют, добавляют сахар, густые сливки, уксус, соль, тщательно перемешивают и ставят в холодильник на несколько часов.

Капуста белокочанная – 200 г, сахар – 25 г, сливки – 30 г, уксус – 15 г, соль – 3 г.

Салат летний

С помидоров срезают верхнюю часть, ложкой вынимают сердцевину. Сваренное вкрутую яйцо нарезают поперек и вынимают желток. Из желтка, намоченного в молоке хлеба, мелко нарезанной зелени петрушки и укропа, мякоти маслин делают фарш и заполняют им пустоты в белке. Огурцы, морковь, редис, ветчину, креветки (крабы или раки) мелко нарезают, смешивают

вают и наполняют этой смесью помидоры. Сверху кладут нафаршированные половинки яиц. Листья зеленого салата и зеленый перец нарезают узкими полосками и укладывают на них помидоры. Поверх яйца кладут крест-накрест полоски филе кильки.

Помидоры – 120 г, яйцо – 1 шт., хлеб белый – 15 г, молоко – 25 г, маслины – 5 г, огурцы – 20 г, морковь – 20 г, редис – 25 г, ветчина – 10 г, креветки – 50 г, кильки – 5 г, перец сладкий зеленый – 20 г, салат зеленый – 10 г, зелень петрушки – 3 г, зелень укропа – 2 г.

Салат миланский

Ракушки или рожки варят и отцеживают. Яблоки чистят и нарезают кубиками. Рыбу чистят, удаляют кости и нарезают кусочками. Рожки и рыбу перемешивают, заправляют майонезом и тертым луком. Добавляют соль и перец.

Ракушки – 50 г, яблоки кисло-сладкие – 80 г, рыба копченая – 80 г, лук репчатый – 20 г, майонез – 80 г, соль.

Салат из петрушки

Петрушку и лук мелко рубят, смешивают с мелко нарезанной мякотью лимона и солят.

Зелень петрушки – 120 г, лук репчатый – 25 г, лимон – 0,25 шт., соль.

Салат из помидоров

Вымыть в холодной воде огурцы и помидоры. У сладкого болгарского перца вырезать плодоножку и тщательно удалить семена. Промыть в холодной воде очищенный от кожуры репчатый лук. Нарезать огурцы и помидоры кружочками, а перец и лук – кольцами. Промыть и мелко нарезать кинзу (зелень кориандра), базилик, петрушку. Выложить овощи рядами в салатник, посолить, посыпать измельченной пряной зеленью.

Помидоры – 100 г, перец сладкий красный – 50 г, огурцы – 100 г, лук репчатый – 1 шт., кинза, базилик, зелень петрушки.

Салат «Ди Жанейро» с бананами и виноградом

Корень сельдерея и яблоки нарезают соломкой, бананы – кружочками; смешивают их с очищенными от кожицы дольками мандаринов, изюмом и приправляют маслом. Салат украшают дольками мандаринов, зеленью, виноградом и кусочками бананов.

Сельдерей (корень) – 40 г, яблоки – 40 г, бананы – 40 г, мандарины – 40 г, изюм – 40 г, виноград – 40 г, масло оливковое – 20 г, зелень – 30 г.

Салат из баклажанов

Испеченные на сильном огне и сразу же очищенные баклажаны, очищенный испеченный перец, ошпаренные и очищенные помидоры и дольки чеснока мелко нарезают. Все перемешивают, заправляют солью, перцем, уксусом и растительным маслом. Укладывают горкой в салатник и украшают ломтиками помидоров.

Баклажаны – 120 г, перец сладкий стручковый – 30 г, помидоры – 30 г, чеснок – 5 г, масло растительное – 20 г, уксус – 5 г, перец молотый черный, соль.

«Биг Бен»

Картофель отваривают «в мундире» в подсоленной воде, очищают, охлаждают и нарезают кружочками толщиной 1 см. Лук нарезают кольцами. Соленую сельдь разделяют на филе и нарезают ломтиками. В салатник укладывают горкой картофель, лук, сельдь; заправляют оливковым или другим растительным маслом и уксусом, добавив к нему немного горчицы.

Картофель – 200 г, лук репчатый – 50 г, сельдь – 90 г, масло растительное – 15 г, уксус – 3 %-ный – 20 г, горчица, соль.

«Гватемала»

Лук нарезают тонкими ломтиками, добавляют толченый чеснок, очищенные и нарезанные кусочками помидоры, отварные, нарезанные кубиками кабачки, сардины (можно взять консервированные), кусочки острого перца (на любителя) и маслины (желательно без косточек).

Подготовленные продукты заправляют оливковым маслом, лимонным соком и уксусом; солят, перчат, перемешивают.

Салат украшают дольками сваренного вкрутую яйца.

Лук репчатый – 100 г, чеснок – 5 г, помидоры – 80 г, кабачки – 80 г, сардины консервированные – 80 г, перец острый – 20 г, маслины – 10 г, масло оливковое – 50 г, сок лимонный – 5 г, уксус – 5 г, яйцо – 1 шт., перец молотый черный и красный, соль.

Салат с бананами и сельдереем

Нарезанные лапшой корень сельдерея, кусочками – бананы, кубиками – яблоки, соломкой – салат перемешивают, заправляют майонезом, в который добавлены мелко рубленные свежие помидоры. Подают блюдо в кожуре банана, украсив листьями салата.

Сельдерей – 40 г, бананы – 40 г, яблоки – 40 г, салат – 20 г, майонез – 40 г, помидоры – 20 г.

Салат «Грация»

Корень сельдерея и сладкий перец нарезают соломкой, сладкий красный перец – колечками, яблоки – ломтиками. Все это смешивают и заправляют майонезом, черным перцем и солью по вкусу.

Сельдерей (корень) – 40 г, перец сладкий зеленый – 20 г, перец сладкий красный – 20 г, яблоки – 40 г, майонез – 40 г, перец молотый черный, соль.

Пестрый салат

Сыр и очищенное от кожицы и сердцевины яблоко нарезают небольшими кубиками. Молодые шампиньоны тушат и разрезают пополам, более крупные – на несколько частей. Перец, из которого предварительно удаляют сердцевину, нарезают кольцами и смешивают с дольками мандарина или с разрезанными поперек дольками апельсина. Из йогурта, горчицы, меда, сока лимона и цедры апельсина готовят соус и поливают им салат.

Сыр – 50 г, яблоки – 30 г, шампиньоны – 25 г, перец сладкий красный – 40 г, апельсин – 40 г, йогурт – 100 г, горчица – 2 г, мед – 10 г, сок лимонный – 5 г, цедра апельсиновая – 1 г.

Капуста по-манчестерски

Кочан капусты разрезают и, удалив кочерыжку, отваривают в подсоленной воде до полной готовности. Затем, поместив капусту между двумя тарелками, отжимают из нее воду, нарезают шашками, солят, перчат и обильно поливают растопленным сливочным маслом.

Капуста белокочанная – 250 г, масло сливочное – 15 г, перец молотый черный, соль.

Бон фам

Корни сельдерея очищают от кожицы и нарезают мелкой соломкой. Сливки или сметану смешивают с майонезом и горчицей и полученной смесью заправляют сельдерей.

Перед подачей к столу салат выдерживают в холодильнике 30 минут.

Сельдерей – 60 г, сливки – 10 г, майонез – 20 г, горчица – 3 г.

«Андалузия»

Помидор, огурец, редьку и лук тонко нарезают, солят, перчат, посыпают зеленью петрушки и укропа, поливают уксусом и растительным маслом, тщательно перемешивают.

Помидоры – 60 г, огурцы – 50 г, редька – 40 г, лук репчатый – 30 г, масло растительное – 15 г, уксус – 5 г, зелень петрушки, зелень укропа, перец молотый черный, соль.

Болгарский перец с помидорами и зеленью

Болгарский перец, зеленый лук, салат нашинковать, зелень петрушки посечь, помидоры нарезать небольшими дольками. Овощи смешать, заправить растительным маслом и солью.

Болгарский перец – 60 г, зеленый лук – 20 г, салат – 15 г, зелень петрушки – 5 г, помидоры – 60 г, растительное масло – 15 г, соль.

Болгарский перец с зеленью, луком и сметаной

Болгарский перец и салат нашинковать, зеленый лук и зелень петрушки посечь, яблоки мелко нарезать. Продукты смешать со сметаной и заправить сахаром и солью.

Болгарский перец – 50 г, салат – 10 г, зеленый лук – 20 г, зелень петрушки – 5 г, яблоки – 50 г, сметана – 30 г, сахар – 5 г, соль.

Картофель с зеленью

Картофель отварить и нарезать кружочками. Нашинкованную капусту слегка протереть с солью, смешать с картофелем и нарезанным луком, заправить растительным маслом.

Подавать к столу, украсив листьями салата и рубленным укропом.

Картофель – 100 г, белокочанная капуста – 20 г, репчатый лук – 10 г, растительное масло – 10 г, салат – 5 г, укроп – 5 г, соль.

Огурцы со сметаной

Свежие огурцы нарезать тонкими кружочками, посолить, залить сметаной, посыпать рубленным зеленым луком, салатом и укропом.

Свежие огурцы – 100 г, соль, сметана – 30 г, зеленый лук – 15 г, салат – 10 г, укроп – 5 г.

Помидорный

Помидоры нарезать кружочками, украсить салатом, посыпать рубленым зеленым луком и укропом. Посолить и полить растительным маслом.

Помидоры – 150 г, салат – 10 г, зеленый лук – 15 г, соль, растительное масло – 10 г.

Помидоры и яблоки со сметаной

Спелые плотные помидоры и яблоки, очищенные от кожуры и сердцевинки, нарезать кружочками. Уложить их на тарелку слоями, посыпать солью и сахаром, залить сметаной и украсить листьями петрушки.

Помидоры – 100 г, яблоки – 100 г, соль, сахар, сметана – 40 г, зелень петрушки – 10 г.

Редис со сметаной

Редис нарезать тонкими кружочками, смешать с рубленым зеленым луком, укропом, посолить и залить сметаной.

Редис – 100 г, зеленый лук – 15 г, укроп – 5 г, соль, сметана – 30 г.

Свежая капуста, помидоры и лук

Свежую капусту и салат нашинковать, помидоры нарезать небольшими дольками, лук и петрушку посечь. Овощи смешать, заправить солью и растительным маслом.

Белокочанная капуста – 80 г, салат – 10 г, помидоры – 50 г, репчатый лук – 10 г, зелень петрушки – 3 г, растительное масло – 10 г, соль.

Салат из свеклы с хреном

Свеклу испечь или отварить, очистить от кожуры, нарезать небольшими пластинками. Хрен измельчить на терке и заправить раствором лимонной кислоты, солью, сахаром. Свеклу положить на тарелку и залить хреном.

Свекла – 125 г, хрен – 30 г, лимонная кислота, соль, сахар – 5 г.

Салат из помидоров и огурцов

Свежие помидоры и огурцы нарезать тонкими пластинками, смешать, посыпать рубленым луком, заправить солью и сметаной.

Перед подачей украсить листьями салата и зеленью петрушки.

Помидоры – 100 г, огурцы – 100 г, соль, сметана – 30 г, зелень петрушки – 5 г.

Цветная капуста с ревенем

Цветную капусту отварить и разобрать на мелкие кочешки. Яблоки и ревень очистить и мелко нарезать, салат нашинковать.

Продукты смешать, добавив рубленый укроп, заправить сахаром и солью.

Подавать к столу, залив сметаной и украсив зеленью.

Цветная капуста – 75 г, яблоки – 50 г, ревень – 20 г, салат – 10 г, укроп – 3 г, сахар – 5 г, соль, сметана – 30 г.

Свекла со сметаной

Свеклу отварить в кожуре, очистить, измельчить на терке и заправить сахаром со сметаной.

Свекла – 110 г, сахар – 5 г, сметана – 20 г

Фасоль с луком в растительном масле

Фасоль сварить. Рубленый лук спассеровать, соединить с помидорами, нарезанными кружочками, слегка прогреть в растительном масле – 10–15 минут.

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.