



Советы бабушки Агафьи

Агафья Звонарева

**Салаты из мяса, рыбы,  
птицы. Для села и столицы**

«Центрполиграф»

2008

## **Звонарева А. Т.**

Салаты из мяса, рыбы, птицы. Для села и столицы /

А. Т. Звонарева — «Центрполиграф», 2008 — (Советы бабушки Агафьи)

Салаты и закуски – самые привычные блюда на нашем столе. Среди них особое место занимают салаты из мяса, птицы и морепродуктов, ведь они очень полезны, питательны и вкусны. В этой книге собраны многочисленные рецепты на любой вкус: салаты из рыбы, дичи, морепродуктов, кальмаров, креветок, холодные закуски и быстрые в приготовлении бутерброды. Готовьте с удовольствием. И приятного вам аппетита!

© Звонарева А. Т., 2008

© Центрполиграф, 2008

## Содержание

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Салаты                             | 5  |
| Салаты с мясом                     | 5  |
| Салат из телятины                  | 5  |
| Салат «Великорусский»              | 5  |
| Салат мясной «Великолепие»         | 5  |
| Салат «Золушка»                    | 6  |
| Салат «Русская матрешка»           | 6  |
| Мясной салат с шампиньонами        | 6  |
| Салат «Добрыня»                    | 6  |
| Салат «Оливье»                     | 6  |
| Мясной салат                       | 7  |
| Салат «Русский красавец»           | 7  |
| Салат «Удовольствие»               | 7  |
| Южный салат                        | 7  |
| Салат «Москва»                     | 7  |
| Салат «Охотник»                    | 8  |
| Салат «Варвара-краса»              | 9  |
| Салат «Ермак»                      | 9  |
| Салат «Победитель»                 | 9  |
| Салат восточный                    | 9  |
| Салат «Южная красавица»            | 9  |
| Салат из курицы с цветной капустой | 10 |
| Салат из куриного мяса             | 10 |
| Салат из цыпленка                  | 10 |
| Конец ознакомительного фрагмента.  | 11 |

# Агафья Звонарева

## Салаты из мяса, рыбы, птицы. Для села и столицы

### Салаты

#### Салаты с мясом

##### *Салат из телятины*

Мясо, яйца, огурцы нарезать тонкими полосками, яблоко – кубиками, лук порубить. Перемешать все с зеленью, добавить зеленый горошек, заправить лимонным соком и сахаром, посолить и поперчить. Украсить кусочками телятины, яйца и зеленью. Майонез подать отдельно.

*Состав:* жареная телятина – 300 г, яйца – 3 шт., зеленый горошек – 0,5 стакана, соленый огурец – 2 шт., лук – 1 шт., майонез – 0,75 банки, яблоко – 1 шт., лимонный сок, зелень петрушки, сахар, перец, соль.

##### *Салат «Великорусский»*

Очищенный вареный картофель, очищенное яблоко, огурцы, вареное мясо телятины, сельдь – чистое филе, нарезать тонкой соломкой или ломтиками. Нарезанные овощи посолить, поперчить, залить соусом, приготовленным из сметаны, тертого хрена, уксуса и горчицы, перемешать и выложить в салатник.

Украсить нарезанными свежими помидорами, вареными яйцами, огурцами, зеленью.

*Состав:* отварная телятина – 50 г, вареный картофель – 60 г, яйцо – 0,5 шт., яблоки – 0,25 шт., соленый огурец – 0,5 шт., филе сельди – 25 г, помидоры – 30 г, соль, перец, зелень; для соуса: сметана – 25 г, тертый хрен, уксус, горчица.

##### *Салат мясной «Великолепие»*

Картофель отварить в подсоленной воде в кожице, остудить, очистить. Вареное мясо телятины или говядины, свежие помидоры, вареный картофель нарезать ломтиками. В салатник выложить слоями помидоры, картофель, мясо, каждый слой посолить, поперчить.

Приготовить заправку из протертых вареных желтков яиц, горчицы, уксуса, оливкового масла, измельченного репчатого лука, соли, перца, мелко нарезанного укропа.

При подаче овощи и мясо полить заправкой, украсить кружочками вареных яиц, мелко нарезанной зеленью петрушки.

*Состав:* вареное мясо – 150 г, картофель – 200 г, свежие помидоры – 150 г, вареное яйцо – 1 шт., перец, соль, зелень петрушки; для заправки: вареные яйца – 3 шт., готовая горчица – 20 г, репчатый лук – 50 г, соль, перец, винный 3%-й уксус – 30 г, оливковое масло – 30 г, зелень укропа.

### ***Салат «Золушка»***

Свежий сельдерей, вареные грибы, вареный картофель, яблоки, вареную телятину, вареную спаржу нарезать соломкой, посолить, перемешать, заправить майонезом.

Выложить в салатник горкой, украсить зеленью петрушки или укропа.

**Состав:** вареная телятина – 150 г, сельдерей – 200 г, вареные грибы – 200 г, вареный картофель – 300 г, яблоки – 200 г, спаржа – 150 г, майонез – 200 г, зелень.

### ***Салат «Русская матрешка»***

У сваренных вкрутую яиц с одной стороны срезать верхушку, вынуть желток и натереть его на терке. Отварную телятину, желтки и белки нарезать тонкой соломкой, сыр измельчить на терке, все посолить, поперчить, перемешать и заправить майонезом. Полученным салатом заполнить пустой белок, а оставшийся салат выложить горкой, на которую поместить нафаршированный белок.

Из моркови и огурца сделать глазки и ротик, из красной кожицы яблока или красного перца вырезать косынку для матрешки. Готовый салат с матрешкой уложить с огурцом, помидорами, маринованными фруктами, зеленью.

**Состав:** отварная телятина – 40 г, вареные яйца – 3 шт., майонез – 30 г, огурцы – 20 г, помидоры – 20 г, маринованные фрукты – 20 г, сыр – 10 г, морковь, красное яблоко или красный перец, зелень, соль, перец.

### ***Мясной салат с шампиньонами***

Шампиньоны нарезать полосками, потушить, смешать с нарезанным вареным мясом, добавить мелко нашинкованный лук, горчицу, лимонный сок, соль и перец, все перемешать.

**Состав:** отварная телятина – 300 г, шампиньоны – 250 г, лук – 1 шт., лимонный сок – 1 ст. ложка, горчица, перец, соль.

### ***Салат «Добрыня»***

Квашеную капусту помыть и порубить. Вареный картофель, морковь, редьку порезать дольками. Свежие помидоры, огурцы помыть и нарезать кружочками, вареное мясо говядины – ломтиками. Все перемешать с зеленым луком и заправить густой сметаной.

Выложить в глиняную миску. Украсить зеленым горошком, курагой, зеленью петрушки.

**Состав:** вареная говядина – 150 г, вареный картофель – 80 г, вареная морковь – 30 г, редька – 20 г, квашеная капуста – 40 г, помидоры – 30 г, огурцы – 30 г, сметана – 60 г, курага – 25 г, зеленый горошек – 30 г, зеленый лук – 30 г, зелень петрушки.

### ***Салат «Оливье»***

Вареное мясо, вареные картофель и морковь, очищенные от кожицы огурцы, яйца, половинку яблока нарезать тонкими ломтиками, добавить зеленый горошек, заправить сметаной и частью майонеза, посыпать зеленью, посолить, поперчить и перемешать. Выложить горкой в салат.

Обложить ломтиками вареного мяса и полить оставшимся майонезом.

**Состав:** говядина – 100 г, морковь – 0,5 шт., яблоко – 0,5 шт., зеленый горошек – 1 ст. ложка, картофель – 1 шт., соленый огурец – 1 шт., яйца – 2 шт., майонез – 2 ст. ложки, сметана – 1 ст. ложка, перец, зелень.

### ***Мясной салат***

Отваренный и остывший картофель, очищенные яблоки, отваренное мясо, огурцы, лук нарезать кубиками. Вареные яйца очистить и крупно порубить, добавить банку консервированного зеленого горошка. Все подготовленные продукты перемешать, добавить соль, перец, горчицу, паприку, и немного уксуса, затем 5 столовых ложек кефира и все тщательно перемешать. При подаче на стол салатник выложить листьями свежего салата, на них поместить горкой салат, полить его майонезом и украсить вареным яйцом, петрушкой и маленькими помидорами, веером разложить нарезанные соленые огурцы.

**Состав:** вареная говядина – 300 г, картофель – 8 шт., яблоки — 2 шт., лук – 50 г, соленые огурцы – 4 шт., яйца – 4 шт., зеленый горошек – 1 банка, соль, перец, горчица, уксус, кефир – 5 ст. ложек, листья салата, майонез, паприка, петрушка.

### ***Салат «Русский красавец»***

Отварное мясо нежирной свинины, отварное мясо курицы, вареное яйцо нарезать ломтиками, добавить тертый сыр, посолить, заправить майонезом и перемешать. Приготовленный салат уложить горкой в салатник, посыпать тертым сыром и украсить ломтиками вареного мяса, свежими помидорами и огурцами, фруктами, зеленью.

**Состав:** мясо свинины – 150 г, отварная курица – 150 г, сыр – 150 г, яйцо – 10 шт., майонез – 300 г, соль; на украшение: мясо – 250 г, сыр — 100 г, огурцы – 200 г, помидоры – 200 г, фрукты – 200 г, зелень.

### ***Салат «Удовольствие»***

Сладкие яблоки, соленые огурцы, вареный картофель, вареную морковь, жареное мясо кролика нарезать ломтиками, перемешать, посолить и заправить соусом майонез.

Выложить в салатник, как предыдущие салаты. Украсить зеленым горошком, яблоками, икрой, свежими огурцами, крабами, зеленью петрушки.

**Состав:** мясо кролика – 60 г, морковь – 15 г, зеленый горошек — 15 г, вареный картофель – 75 г, соленые огурцы – 30 г, сладкие яблоки – 25 г, майонез – 50 г, крабы – 20 г, зернистая икра – 5 г, огурцы – 15 г, зелень петрушки, соль.

### ***Южный салат***

Отварить дичь, отделить мясо от костей и нарезать кубиками сельдерей, маринованные огурцы, сваренные морковь, свеклу и картофель. Все соединить, заправить майонезом, солью, перцем и перемешать. Выложить в салатник горкой, украсить зеленью.

**Состав:** мясо – 100 г, маринованный огурец – 150 г, свекла – 60 г, сельдерей (корень) – 1 шт., морковь – 75 г, картофель – 80 г, соль, перец, зелень, майонез – 75 г.

### ***Салат «Москва»***

Подготовленную индейку обжарить, дать ей остыть и нарезать часть ломтиками, а часть оставить на украшение. Вареный картофель, очищенные от кожи соленые и свежие огурцы

нарезать кубиками, вареное яйцо измельчить, а часть его оставить на украшение, все перемешать с соусом майонез.

Выложить горкой в виде башни в салатник и приложить со всех сторон мясо индейки, полить оставшимся соусом и украсить салат свежими огурцами, вареным яйцом, консервированными фруктами, зернистой икрой с маслом, зеленью петрушки.

*Состав:* индейка – 230 г, картофель – 85 г, соленые огурцы – 25 г, свежие огурцы – 25 г, вареное яйцо – 1 шт., майонез – 50 г, сливочное масло – 5 г, зернистая икра – 5 г, консервированные фрукты – 60 г, соль, зелень петрушки.



### **Салат «Охотник»**

Пожарить филе подготовленной утки. Вареный картофель, соленые огурцы нарезать мелкими кубиками, добавить зеленый горошек. Все перемешать, посолить, заправить майонезом с томатным соусом, обложить жареным филе утки, полить готовым соусом, украсить крабами, маринованным виноградом, яблоками, мясным ланспиком, зеленью петрушки.

**Состав:** утка – 200 г, картофель – 35 г, соленые огурцы – 30 г, зеленый горошек – 15 г, майонез – 45 г, томатный соус – 10 г, виноград – 25 г, яблоки – 15 г, мясной лансик – 25 г, крабы – 15 г, зелень петрушки, соль.

### **Салат «Варвара-краса»**

Мясо вареной курицы, вареный картофель, соленые огурцы, яблоки без кожицы и семян, помидоры нарезать кубиками. Все подготовленные продукты посолить и заправить майонезом.

Перемешать и уложить горкой в салатник. Украсить маринованными или свежими фруктами и зеленью.

**Состав:** отварная курица – 50 г, вареный картофель – 40 г, яблоки – 30 г, помидоры, огурцы – 25 г, майонез – 40 г, фрукты – 40 г, соль, зелень.

### **Салат «Ермак»**

Мясо вареной курицы или цыпленка нарезать тонкими ломтиками, вареный картофель и соленые огурцы также ломтиками, редьку натереть. Все посолить и заправить сметаной.

В салатник уложить салат горкой и украсить клюквой, маринованными фруктами и зеленью.

**Состав:** мясо курицы – 50 г, вареный картофель – 60 г, соленые огурцы – 30 г, редька – 20 г, сметана – 30 г, клюква – 15 г, фрукты – 30 г, соль, зелень, фрукты.

### **Салат «Победитель»**

Вареный картофель, соленые огурцы, зеленый салат, вареное яйцо, вареное мясо курицы мелко нарезать, перемешать, посолить, заправить соусом майонез с кетчупом и выложить в салатник. Украсить ломтиками мяса курицы, свежими яблоками, яйцом, крабами, зеленью петрушки, зернистой икрой, сливочным маслом.

**Состав:** курица – 170 г, картофель – 45 г, соленые огурцы – 45 г, крабы – 5 г, соус майонез – 40 г, кетчуп – 10 г, зернистая икра – 10 г, свежие яблоки – 50 г, яйцо – 1 шт., зеленый салат – 10 г, сливочное масло – 5 г, зелень петрушки, соль.

### **Салат восточный**

Отварную цветную капусту, морковь, свежие помидоры и соленые огурцы нарезать кубиками. Перемешать с зеленым горошком, посолить и заправить сметаной с томатным соусом. Выложить горкой в салатник, обложить вареным мясом кур или дичи, еще раз полить готовым соусом.

Украсить кружочками яблок, свежими огурцами, помидорами, зеленью петрушки.

**Состав:** вареные куры – 50 г, цветная капуста – 50 г, зеленый горошек – 30 г, морковь – 40 г, свежие огурцы – 30 г, свежие помидоры – 40 г, соленые огурцы – 30 г, яблоко – 30 г, сметана – 30 г, томат – 10 г, зелень петрушки, соль.

### **Салат «Южная красавица»**

Стручки сладкого красного перца освободить от семян и запечь, остудить и нарезать лапшой. Вареное мясо цыпленка нарезать соломкой. Отварить зеленый горошек (можно заменить консервированным). Рис отварить в подсоленной воде 15 минут или залить оливковым маслом и овощным отваром и припустить до готовности. Подготовленные продукты смешать и залить

салатной заправкой. Выложить в салатник горкой и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и листиками эстрагона.

*Состав:* мясо цыпленка – 75 г, красный стручковый перец – 100 г, зеленый горошек – 75 г, рис – 100 г; для заправки: уксус – 10 г, оливковое масло – 10 г, готовая горчица – 15 г; зелень петрушки – 5 г, эстрагон – 5 г.

### ***Салат из курицы с цветной капустой***

Курицу и сваренные овощи нарезать кубиками, смешать с соусом и украсить кочешками цветной капусты, ломтиками моркови и листиками зелени.

*Состав:* вареное или жареное куриное мясо – 300 г, цветная капуста – 1—2 кочана, горошек – 1 стакан, морковь – 1—2 шт., майонез или сметанный соус – 1 стакан, зелень укропа или петрушки.

### ***Салат из куриного мяса***

Куриное мясо отделить от костей. Очищенные от кожуры огурцы, картофель, мясо и яйца нарезать кубиками. В майонез замешать соль, сахар, перец, лимонный сок и томатную пасту. В соус положить сначала огурцы, мясо, горошек и яйца, потом – картофель, все осторожно перемешать. Украсить горошком, яйцом и зеленью. Маринованные огурцы можно заменить свежими. К соусу можно добавить 2—3 столовые ложки сливок.

*Состав:* вареное или жареное мясо курицы – 500 г, картофель – 2 шт., маринованные огурцы – 3 шт., зеленый горошек – 0,75 стакана, яйца – 3 шт., майонез – 1 банка, сок лимона – 1 ст. ложка, томатная паста – 1 ч. ложка, перец, соль, сахар, зелень.

### ***Салат из цыпленка***

Сельдерей и вареное филе цыпленка нарезать соломкой, вареные макароны – на части по 4 см, маринованные грибы и помидоры – ломтиками, вареные яйца мелко покрошить. Все посолить, поперчить, смешать и заправить майонезом.

## **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.