

# МИХАИЛ ЗУБАКИН

ЛУЧШИЕ В МИРЕ  
САЛАТЫ, ВИНЕГРЕТЫ И  
ДРУГИЕ ЗАКУСКИ

Лучшие в мире кулинарные рецепты

Михаил Зубакин

**Лучшие в мире салаты,  
винегреты и другие закуски**

«Остеон-Групп»

2009

**Зубакин М.**

Лучшие в мире салаты, винегреты и другие закуски /  
М. Зубакин — «Остеон-Групп» , 2009 — (Лучшие в мире  
кулинарные рецепты)

ISBN 978-1-987907-11-7

Во всех кухнях мира салаты – особое украшение стола. Без них не обходится ни одно праздничное застолье. А уж сколько их готовится и съедается за время долгих новогодних и рождественских каникул! Предлагаем вам превосходную книгу рецептов праздничных салатов: ярких, «нарядных», и в то же время быстрых и простых. Готовьте на радость родным и друзьям. Приятного аппетита!

ISBN 978-1-987907-11-7

© Зубакин М., 2009  
© «Остеон-Групп» , 2009

## Содержание

От автора. Гимн мелочам	6
Глава 1. Такие разные салаты	7
Существует два способа приготовления и оформления салатов	8
Салаты из зелени, овощей и плодов	9
Салаты из огурцов и помидоров	13
Конец ознакомительного фрагмента.	17

**Михаил Зубакин**  
**Лучшие в мире салаты,**  
**винегреты и другие закуски**

© Михаил Зубакин, 2009

© ООО "Остеон-Пресс". Оцифровка текста. 2015

\* \* \*

## От автора. Гимн мелочам

Иной читатель, взяв в руки эту книгу, подумает: «Ей-богу, кто же это додумался писать целую книгу, посвященную всяким там салатам, закускам, майонезам... И сколько небось бумаги на эти пустяки извели...»

Между тем кулинарные мелочи, о которых мы решились вам рассказать в первом томе нашей кулинарной эпопеи, затрагивают целый пласт человеческой культуры.

Чем, ответьте вы нам, была бы наша жизнь без салатов, винегретов, всяких там закусок? Или, скажем, без соусов?

Вот что пишет старинная кулинарная книга: «Соусы составляют одну из главных приправ ко всем сортам зелени и мяса. Приготовление соусов в поваренном искусстве составляет дело первостепенной важности, потому что хорошо приготовленный соус исправляет даже и плохую провизию, наоборот, дурно приготовленный соус окончательно может испортить и самую хорошую провизию».

Скорее всего, именно французы, признанные мастера по части кулинарии, придумали класть на столы кусочки отварных и сырых овощей и фруктов, поливать их соусами и маслом, изобретая таким образом салаты. С давних пор эти блюда заняли прочное место в меню всего цивилизованного человечества.

В нашей книге мы подробно расскажем о сотнях самых разнообразных салатов и соусов, принадлежащих кухням разных народов. Однако изюминкой нашей книги станут блюда, которые можно приготовить на скорую руку.

Итак, отправляясь в путешествие по миру салатов, соусов и закусок, скажем вместе с французами старинный афоризм: «Vive la Bagatelle!» – что в переводе означает: «Да здравствуют мелочи!»

## Глава 1. Такие разные салаты

*Ужин подкатили к столу быстро и в полнейшем порядке. Я сделал несколько замечаний, но, по правде говоря, все нашел отменным: дичь, осетрина, устрицы, трюфеля, вина, десерт были поданы на посуде из саксонского фарфора и серебра. Я попенял ему, что он пренебрег крутыми яйцами, анчоусами и уксусами для составления салата, и он возвел очи к небу, как бы прося прощения за столь тяжкий грех.  
Джиакомо Казанова. «Мемуары»*

Обычай есть салат встречается уже у римлян, которым был известны салаты из эндивия, бульона, оливкового масла, лука, меда и уксуса. В средние века салат изготовлялся из лука, чеснока, перечной мяты и петрушки.

В наши дни салаты приготавливают из вареных, квашеных, маринованных и сырых овощей, сырых и маринованных фруктов.

В некоторые виды салатов добавляют мясо, рыбу, крабы, грибы и яйца.

Разновидностью салатов являются винегреты, в состав которых обязательно входит свекла.

Заправляют салаты острыми, пряными, кисло-сладкими заправками, а также майонезом, сметаной, в которую добавляют острые соевые соусы и ароматические вещества.

Вкус салатов зависит не только от вкуса основных продуктов, входящих в состав салата, но и от заправки.

В зависимости от используемых продуктов различают салаты из зелени, овощей, плодов, грибов, рыбы и мяса.

Салаты из зелени и овощей подают как самостоятельные блюда и в качестве гарниров к овощным, мясным и рыбным холодным и горячим блюдам.

Салаты приготавливают из самых различных овощей (собственно салат, различная зелень, корнеплоды, грибы, картофель, огурцы, бобы, фрукты, зеленые листья эндивия, водяного кресса, рапунцеля и т. п.) с приправой уксусом, растительным маслом, майонезом, сметаной, солью, перцем и т. п.; подается большей частью к жареному мясу, иногда же в виде закуски (hors d'oeuvre).

Продукты, предназначенные для салатов, охлаждают, причем картофель и овощи, сваренные в кожице, охлаждают неочищенными.

Нельзя соединять теплые продукты с холодными, так как салат быстро портится.

Хранят каждый вид овощей до приготовления салатов в отдельной посуде в холодном месте (холодильная камера, шкаф и др.).

Срок хранения овощей на холоде (до -7°C) – 12 часов, а при отсутствии холода – 6 часов.

Продукты для салата нарезают, смешивают и заправляют перед подачей.

Заправляют и оформляют салаты не ранее чем за 30 минут до подачи.

Для оформления салатов используются листья салата, зелень петрушки и сельдерея, продукты, входящие в состав салата и имеющие яркую, красивую окраску: помидоры, редис, огурцы, морковь, яйца, фрукты.

Укладывают овощи очень осторожно, чтобы они не помялись.

При оформлении салатов стремятся к тому, чтобы показать полнее входящие в них основные продукты. Например, в рыбных салатах укладывают сверху кусочки рыбы, в мясных – кусочки мяса.

Поливают оформленный салат майонезом или сметаной так, чтобы продукты, уложенные в качестве украшения, были видны.

## **Существует два способа приготовления и оформления салатов**

### **Первый способ**

Продукты нарезают тонкими ломтиками, смешивают, заправляют соусом или заправкой, укладывают горкой в салатник, вазу или на тарелку и оформляют продуктами, входящими в состав салата.

### **Второй способ**

Овощи и зелень нарезают. Часть продуктов (1/3) перемешивают, заправляют соусом-майонез и кладут горкой в салатник или вазу. На горку из салата укладывают тонкие ломтики мяса, птицы, рыбы, крабы, дольки или ломтики яиц, в зависимости от составных частей салата; остальные продукты размещают вокруг горки небольшими кучками.

Яйца нарезают ломтиками специальным прибором.

В середину горки салата помещают веточку зелени, петрушки или листья салата.

Перед подачей овощи, уложенные вокруг горки, поливают заправкой или соусом. Соус к салату можно подать отдельно в соуснике.

Желательно, чтобы салаты подавались к столу ежедневно. Они – источник витаминов, минеральных солей и органических кислот.

Салаты улучшают аппетит: острые хороши к обеду, не очень острые можно подать к завтраку и ужину.

## Салаты из зелени, овощей и плодов

*Римская сена [обед] состояла обыкновенно из трех частей: gustatio, собственно сена и десерт или secundae mensae. Gustatio, называвшееся также promulsis, представляло собой закуску – кушанья, предназначенные для возбуждения аппетита. Это были яйца, всевозможный салат, овощи вроде капусты, артишоков, спаржи, тыквы, дыни с приправой из перца или уксуса, огурцов, мальвы, порея, отваренного в масле или в вине; консервов из репы и брюквы, олив, грибов, трюфелей, соленой или маринованной рыбы, устриц и других моллюсков. К этому присоединялись иногда пироги и жареная птица. При закуске пили сладкое вино (mulsum).*

*Поль Гиро. «Частная и общественная жизнь римлян»*

### Салаты зеленые

Что мы имеем ввиду под зеленым салатом?

Существует более ста видов салатов: листовые и кочанные, самых разных форм и расцветок – от нежно-зеленых до темно-бордовых и все удивительно вкусные. Отечественные и зарубежные садоводы и огородники поставляют в наше отечество изрядное количество всякой зелени разной цены и достоинства. Салат очень полезен – в нем много витаминов и минералов.

Обычный зеленый салат латук попадают на прилавки исключительно в весенне-летний период. Между тем в теплицах круглый год вызревают неплохие салаты, которые пополняют в основном прилавки супермаркетов.

**Салат айсберг** получил свое название не только из-за характерной бело-зеленой расцветки, но и по способу его доставки. Предприимчивые американские фермеры, впервые начавшие производство этих салатов, поставляли свою зеленую продукцию в соседние штаты, пересыпая кочаны толченым льдом. За это и прозвали этот салат «ледяным». У нас салат айсберг продается исключительно гипертрофированных размеров, приближаясь к капустным кочанам, между тем как наиболее наиболее вкусен он, когда размерами чуть превышает мужской кулак.

**Дубовый салат (оаклиф)** по своей форме напоминает дубовые листья, за что его так и прозвали (oak leave – «дубовый лист»). Этот салат очень нежен, весьма чувствителен к перепадам температуры и после ночи в холодильнике вянет, поэтому готовить его нужно в день покупки. Особенно вкусен этот салат с шампиньонами, копченым лососем, крутонами, чесноком и авокадо.

**Полевой салат (или салат корн)** от других видов салатов отличается своими мелкими темно-зелеными листочками (розочками). У его мелких темно-зеленых листочков пряный вкус и нежный аромат. Ещё в Античности его активно употребляли в пищу, приправляя оливковым маслом (именно оно лучше всего подходит для заправки корна). Интересно, что в Древней Греции и Риме корн считался не только тонизирующим и ранозаживляющим средством, но и афродизиак. Этот салат хорош с поджаренными кусочками бекона, крутонами, луком, цитрусовыми и орехами.

**Кресс-салат** – великая редкость в России, его сюда везут исключительно уроженцы Азербайджана, и то лишь по весне. Его вкус еще более пикантный, чем у корна или рукколы. Это прекрасный источник витаминов А и С. Его добавляют и в смесь салатов, и в различные соусы и супы, однако вкуснее всего он в виде листьев, лучшая приправа к нему – шепотка соли. Лучше всего не давать ему перезреть.

**Листья кочанного салата латук** по мере роста собираются в небольшие округлые образования, похожие на рыхлые кочаны капусты. Латук нарезают (или ломают руками) очень крупно или даже оставляют листья целыми – тогда в них сохраняется больше витаминов. Чтобы листья стали хрустящими, их надо подержать в холодной воде. Латук добавляют в салат и в суп; в его отваренные листья можно завернуть мясную начинку и запечь в духовке.

**Латук листовой** (например, сорта лолло-россо, лолло-бьондо) отличается яркой зелено-бордовой окраской листьев. Предварительно промыв под проточной водой, их нарезают (или рвут на небольшие кусочки).

**Салат радиккьо (или радиччио)** родом из Италии. Вырастая на грядке он вначале похож на белокочанную капусту, однако по мере созревания его листья окрашиваются в пурпурный цвет, а во вкусе появляется легкая горчинка. Салат хорошо сочетается с луком, чесноком и тимьяном; его можно тушить в небольшом количестве масла или в красном вине, предварительно нащипав листья небольшими кусочками или нашинковав их тонкой соломкой.

**Салат ромэн (романо)** – древнейший из всех салатов: он был известен в странах Средиземноморья еще 5000 лет назад, правда знали его как целебное растение. В наше время он ценится кулинарами как источник витаминов А и С, он содержит много кальция и железа. Именно ромэн следует использовать для популярного салата «Цезарь».

**Салат рукола (руккола, рокет, аругула)** обладает приятным, чуть островатым вкусом и наиболее вкусен также молодым, когда листья его в длину не превышают пальца, однако чаще всего продается он с листьями в ладонь шириной и соответственно деревянистого вкуса. Этот салат богат минеральными веществами, в нем много йода и витамина С. Он способствует пищеварению и активизирует работу иммунной системы. Руккола вкусна сама по себе, однако лучше всего она дополняет другие зеленые салаты, а ее ни с чем не сравнимый остро-пряный вкус лучше всего подчеркивают уксус и пармезан.

**Цикорий** – салат со специфическим горьковато-терпким оттенком. В прожилках его листьев содержится горькое вещество интибин, которое стимулирует пищеварение. Большинство видов цикория можно есть сырыми или добавлять в салаты. Подвергают его и тепловой обработке – тушат (в белом вине, бульоне, оливковом масле), парят или запекают.

**Эндивий и его производные:** эскариаль и фризе – относятся к разновидности салатов кудрявых. Эти салаты знамениты своей горчинкой. Иначе его называют курчавый эндивий или фризе (от франц. frisé – «кудрявый»).

**Горчинка эндивия** оттеняет вкус других продуктов – не только рыбы, креветок или сыра, с которым фризе часто употребляют. Их едят сырыми или тушеными, а также часто подают с креветками, рыбой, цитрусовыми и сыром.

### **Салат зеленый с укропом**

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

Крупные листья подготовленного салата нарезать на две-три части, полить салатной заправкой (см. раздел «Салатные заправки»), перемешать, уложить в салатник и посыпать укропом.

Примечание. Некоторые авторитеты утверждают, что листья зеленого салата нельзя резать, а необходимо рвать руками, на что мы по справедливости укажем, что, на наш взгляд, соображение это не принципиальное.

### **Салат зеленый под сметаной с яйцами**

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

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 с огурцами**

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

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

### **Салат из лука зеленого в сметане**

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

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

#### **Вариант: из лука зеленого с яйцом**

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

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

**Примечание.** Некоторые предпочитают нарезанный для этих двух салатов зеленый лук подавить толкушкой, чтобы он дал сок.

### **Салат ромен с апельсинами и бананами**

Салат-ромен – 60 г, апельсины – 30 г, бананы или яблоки – 30 г, заправка салатная – 30 г

Салат ромен, или эндивий, нарезать, добавить апельсины и бананы или яблоки, нарезанные тонкими ломтиками, полить салатной заправкой, положить в салатник горкой и посыпать цедрой апельсина.

Салат этот можно подать к жареному мясу, птице, рыбе или как закусочное блюдо.

### **Салат из сельдерея и овощей с ореховым соусом**

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

Нарезать обработанный сельдерей 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) и посыпать укропом.

### **Салат из сельдерея, яблок и орехов**

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

Яблоки (без кожицы и семян), а также салатный сельдерей нарезать кубиками. Очищенные грецкие орехи ошпарить, удалить оболочку и изрубить не очень мелко.

Все смешать и заправить соусом «майонез», солью и перцем, положить в салатник горкой и украсить листьями зеленого салата.

### **Салат из лука зеленого и петрушки**

Зелень петрушки – 120 г, лук репчатый – 25 г, лимон – 1/4 шт., соль

Петрушку и лук мелко нарубить, смешать с мелко нарезанной мякотью лимона и подсолить.

#### **Разновидность салата:**

Петрушка – 200 г, лук зеленый или репчатый – 100 г, лимон – 1 шт., соль, растительное масло – 50 г

Зеленый лук очистить, петрушку перебрать, все хорошо промыть, мелко нарезать, посолить по вкусу и выдержать минут десять. Прибавить очищенный от кожуры лимон, нарезанный маленькими кубиками (без семечек), и заправить растительным маслом.

Салат следует хорошо размешать. Подавать к холодному жареному мясу.

### **Салат зеленый целебный**

Листья салата – 120 г, сметана 30 г, соль 1–2 г, укроп – 3 г

Листья салата промыть, измельчить, посыпать солью, перемешать, залить сметаной и посыпать нашинкованным укропом.

Этот салат содержит витамин С, соли железа, кальция. Он рекомендуется при запорах, малокровии, переломах, болезнях сердца.

### **Салат из латука по-гречески**

Зеленый салат (или латук) – 400 г, грецкие орехи – 30 г, кислое молоко – 30 г, масло растительное – 30 г, укроп – 50 г, маслины – 10–15 шт., соль

Очищенный и вымытый зеленый салат (или латук) нарезать тонкими полосками, сбрызнуть соленой водой и сложить в салатник. Заправить растительным (оливковым) маслом, толчеными ядрами грецких орехов и кислым молоком, взбитым с мелко нарезанным укропом (половиной всего количества).

Салат хорошенько перемешать, сверху посыпать оставшимся укропом и украсить маслинами.

### **Салат из шпината, щавеля и зеленого лука**

Шпинат – 400 г, зеленый лук – 200 г, щавель – 100 г, петрушка – 100 г, растительное масло – 60 г, уксус – 15 г, маслины, соль

Шпинат, щавель, зеленый лук и петрушку хорошо промыть, мелко нарезать и смешать, а затем сбрызнуть уксусом, с добавлением по вкусу соли, растворенной в 1 столовой ложке воды, и растительным маслом. Салат хорошо размешать и украсить кружочками сваренных вкрутую яиц и маслинами (без косточек).

## **Салаты из огурцов и помидоров**

### **Салат из свежих огурцов**

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

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

### **Салат из огурцов по-фламандски**

Огурцы – 150 г, желток – 0,5 шт., йогурт – 120 г, майонез – 10 г, зелень укропа – 5 г, перец молотый черный, соль

Огурцы очистить, нарезать ломтиками и проварить в соленой воде 10 минут. Из желтка, йогурта и майонеза взбить соус, приправить его солью, перцем и половиной приготовленного укропа.

Соус вылить на еще теплые, предварительно обсушенные дольки огурца, которые перед этим солят, перчат и посыпают оставшимся укропом.

Подают этот салат с гренками.

### **Салат из огурцов со сметаной**

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

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

### **Салат «Летний» с огурцами и морковью**

Огурцы и морковь – по 30 г, яблоки – 45 г, салат зеленый – 10 г, помидоры – 40 г, сметана – 25 г, сок лимона, соль, сахар

Свежие огурцы, сырую морковь и яблоки нарезать соломкой, а листья салата – крупными кусочками. Подготовленные продукты соединить и заправить сметаной, добавив в нее лимонный сок, соль, сахар. Украсить ломтиками помидоров.

### **Салат «Здоровье»**

Свежие огурцы – 2 шт., сырая морковь – 2 шт., яблоки – 2 шт., помидоры – 2 шт., зеленый салат – 100 г, сметана – 100 г, лимон – 1/4 шт., зелень петрушки, соль, сахар

Огурцы, морковь и яблоки нарезать тонкой соломкой, а листики салата – на 3–4 части каждый. Все перемешать и заправить сметаной. Добавить лимонный сок, сахар, соль.

Сверху салат украсить помидорами, нарезанными ломтиками, зеленью.

### **Огурцы по-датски**

Огурцы – 50 г, семга – 20 г, масло сливочное – 5 г, сливки – 10 г, сельдь маринованная – 10 г, яйцо – 1/3 шт., уксус – 2 г, хрен – 2 г, соль

Тщательно измельченную семгу протереть сквозь редкое сито; добавив сливочное масло и сливки, приготовить пюре и заправить его по вкусу.

Маринованную сельдь и яйцо, сваренное вкрутую, мелко нарезать, смешать с пюре и влить несколько капель уксуса.

Огурцы очистить и, выскоблив семена, начинить пюре. При подаче посыпать тертым хреном.

### **Салат из огурцов с яблоками**

Огурцы – 300 г, репчатый лук – 100 г, яблоки – 100 г, томат-пюре – 20 г, растительное масло – 30 г, уксус – 15 г, петрушка, соль

Очищенные яблоки, огурцы и лук нарезать кубиками, смешать, заправить предварительно приготовленной заправкой из томата-пюре, растительного масла, нескольких капель уксуса или лимонного сока с добавлением соли.

Посыпать молотым перцем и мелко нарезанной петрушкой. Выдержать в холодильнике в течение 1/2–1 часа. Перед подачей на стол салат можно украсить сваренным вкрутую яйцом.

### **Салат «Грибок» с помидорами**

Помидоры – 1000 г, творог – 500 г, сливочное масло – 200 г, чеснок – 5 долек, зелень

Творог тщательно растереть с маслом до получения однородной массы, смешать с толченым чесноком, хорошо посолить. Мокрыми руками разделить массу в виде конусов со срезанными верхушками (ножки грибов).

Плоскую тарелку или блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки, сверху поместить «ножки грибов», а на них – срезанные верхушки помидоров.

На «шляпки грибов» нанести белые точки из растертого сливочного масла. До подачи на стол салат нужно будет держать в холоде.

### **Салат из свежих помидоров с брынзой**

Помидоры – 5–6 шт., сладкий перец – 1 стручок, брынза – 100 г, зелень.

Помидоры нарезать дольками, перец – соломкой, брынзу натереть на крупной терке. Все смешать, посолить, посыпать нарезанной зеленью петрушки.

Этот салат хорош тем, что его ничем заправлять не нужно.

### **Салат из помидоров, лука, чеснока и орехов**

Помидоры – 100 г, лук репчатый – 30 г, орехи грецкие (ядро) – 1/4 стакана, чеснок – 1 долька, масло растительное – 20 г, соль, перец

Помидоры нарезать тонкими кружочками, лук – тонкими кольцами.

Ядра орехов мелко изрубить, чеснок истолочь с солью и смешать с маслом.

Помидоры выложить в салатник, посыпать кольцами лука, орехами, солью, перцем и заправить маслом с чесноком.

### **Салат из помидоров и огурцов с хреном**

Помидоры – 80 г, огурцы – 30 г;

для заправки: масло растительное – 20 г, уксус – 5 г, соль, сахар, перец; лук зеленый – 20 г, хрен – 10 г, чеснок – 1 долька

Салатник предварительно натереть чесноком. Положить в него слоями нарезанные тонкими кружочками помидоры и огурцы, поливая каждый слой салатной заправкой, приготовленной из масла, уксуса, соли, сахара и перца.

Посыпать мелко нарезанным зеленым луком и тертым хреном.

### **Салат из свежих овощей по-шопски**

Помидоры – 300 г, огурцы – 200 г, маленький стручок острого перца, брынза – 150 г, репчатый лук – 100 г, сладкий болгарский перец – 100 г, маслины – 50 г, петрушка – 50 г, растительное масло – 30 г, соль

Лук мелко нарезать. У сладкого болгарского перца вырезать плодоножку, тщательно удалить семена и нарезать полосками. Стручок острого перца также обработать и мелко нарезать. Огурец разрезать по длине на 4 части, а затем нарезать кубиками. Помидоры также нарезать кубиками. Все хорошо размешать и посолить. Выложить овощи в салатник, заправить брынзой, маслинами и петрушкой. По желанию салат сбрызнуть несколькими каплями уксуса.

### **Салат из свежих овощей с яйцами**

Салат – 200 г, помидоры – 200 г, огурцы – 100 г, яйца – 2 шт., растительное масло – 40 г, стебель лука-порея (белая часть) – 1 г, лимонный сок, черный перец, соль

Приготовить заправку из растительного масла, лимонного сока, черного перца, с добавлением соли по вкусу. Вымытый и очищенный зеленый салат крупно нарезать дольками, а огурец (неочищенный) – кружочками. Яйца разрезать на четвертинки. Подготовленные продукты смешать, заправить приготовленной заправкой и хорошо размешать, украсив мелко нарезанным луком-пореем.

Салат подавать на стол сразу после его приготовления.

### **Салат из свежих помидоров и огурцов**

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

#### **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.

### **Салат из помидоров с зеленым луком**

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

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

### **Салат из помидоров с зеленью**

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

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.

### **Салат американский**

Помидоры – 40 г, картофель – 80 г, лук репчатый – 20 г, яйцо – 1/2 шт., сельдерей (корень) – 40 г, уксус – 5 г, масло оливковое – 1 г, соль

Нарезанные кружочками помидоры, отварной картофель, репчатый лук, сваренное вкрутую яйцо смешать с нашинкованным корнем сельдерея. Салат подсолить по вкусу и полить заливкой из уксуса и оливкового масла.

## **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.