

# Недорогая еда



Рыба  
Закуски  
Птица  
Салаты  
Бутерброды

и другие  
недорогие блюда  
на каждый день

# **Виктор Александрович Барановский**

## **Недорогая еда**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=184542](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=184542)*

*Недорогая еда: Интерпрессервис, Современная школа; 2006*

*ISBN 985-6751-77-2*

### **Аннотация**

В книге даны примерные меню для завтраков, обедов и ужинов для тех, кто решил серьезно заняться «кухонной экономикой». В самом деле, почему бы не привести в порядок расходы на питание? Вопрос в том, как это делать разумно. Даже при относительно ограниченных возможностях вполне реально обеспечить поступление в организм всех необходимых ему веществ и витаминов, разнообразить рацион, что всегда будет гарантировать хороший аппетит.

# Содержание

О ВКУСНОЙ, ЗДОРОВОЙ И НЕДОРОГОЙ ПИЩЕ	4
ЗАВТРАКИ	9
БЫСТРЫЙ ЗАВТРАК (	16
САЛАТЫ И ВИНЕГРЕТЫ	44
САЛАТЫ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ	44
Конец ознакомительного фрагмента.	67

# Недорогая еда

## О ВКУСНОЙ, ЗДОРОВОЙ И НЕДОРОГОЙ ПИЩЕ

Сколько бы не писали специалисты о жирах, белках и углеводах, минеральных веществах и килокалориях, таящихся в невинной булочке или кусочке торта, о не— обходимости соблюдать балансы вещества и энергии, соотношения и прочие премудрости солидной науки о питании для очень многих людей решающим фактором в формировании меню лежит семейный бюджет.

Как организовать питание, чтобы оно, с одной стороны, учитывало советы медиков, с другой — советы кулинаров, а с третьей — советы (вернее, возможности) собственного кошелька? Можно сказать, что дело даже не в кошельке. Мнение о том, что на еде не экономят, безнадежно устарело. На еде экономят во всем мире. Ни один обеспеченный европеец или американец не считает возможным позволить себе бессмысленно тратить на питание, не считая денег.

Пора и нам учиться кухонной экономике, поскольку эта наука как будто специально создана для нас. Однако питаться экономно — это не означает питаться чем придется. Суть экономии на продуктах в другом — в их рациональном ис—

пользовании и разумном меню.

Для правильного питания мало знать, в каком количестве и в каком виде надо принимать пищу. Как правило, взрослый человек принимает пищу три раза в день, нередко с промежуточным приемом пищи в зависимости от нагрузки и дополнительной потребности в энергии.

Самый важный момент в экономии – это планирование. Больше всего денег тратится на непредвиденные покупки, когда «чего-то захотелось». Но если ваше меню будет заранее продумано, то вы сами увидите возможности для того, чтобы уменьшить расходы. Покупать не больше и не меньше, чем нужно – одна из самых главных возможностей сэкономить при покупке продуктов.

Необходимо помнить, что питание должно быть разнообразным и полноценным, что достигается использованием самых разных продуктов, а вот как избежать лишних расходов при этом, мы постараемся показать на примере рецептов, собранных в этой книге.

Итак, сначала о планировании. Очень большое значение для правильного питания имеет завтрак. Если утром не будет обеспечено поступление достаточного количества калорий для энергетических нужд, уровень сахара крови уменьшится, будет наблюдаться так называемая гипогликемия, которая выражается в усталости, дрожи, чрезмерном выделении пота. А если во время завтрака организму не будет обеспечено достаточно белков, высшая нервная система не смо-

жет работать четко, человек будет рассеянным.

Первый завтрак должен быть достаточно полноценным и сытным. В течение рабочего дня питание рекомендуется не слишком обильное, чтобы не перегружать органы пищеварения. Чрезмерная нагрузка на желудок вызывает сонливость, снижает работоспособность и производительность труда.

Обед или ланч (речь идет о времени приема пищи) должен быть плотным, но не чрезмерным. Человек не может продуктивно заниматься делом, когда он голоден или когда поел слишком плотно.

Ужин должен происходить за несколько часов до сна. Это правило особенно важное для пожилых людей, которые обязаны строго соблюдать его, если страдают заболеваниями сердечно-сосудистой системы и пр. Ужин должен обеспечить приблизительно четверть суточной потребности калорий. Он может состоять из постных блюд, преимущественно овощных. Чтобы обогатить ужин белками, хорошо выпивать на ночь стакан кефира, простокваши или ацидофилина.

Кроме того регулярный режим питания позволяет планировать меню, прием пищи в одни и те же часы дисциплинирует организм, приучает его к определенному ритму, способствует хорошему аппетиту. Лучше установить определенное время для завтрака, обеда и ужина и стараться соблюдать его.

В книге даны примерные меню для завтраков, обедов и ужинов с учетом материальных возможностей современ-

ника. Даже при относительно ограниченных возможностях вполне реально обеспечить поступление в организм всех необходимых ему веществ и витаминов, разнообразить рацион, что всегда будет гарантировать хороший аппетит.

Чтобы не ограничивать выбор и не связывать читателя предельно конкретным перечнем блюд на завтрак, обед или ужин, всякий раз дается основное блюдо, а дополнительное можно выбрать в другой главе книги. Скажем, на завтрак можно приготовить яйца, запеченные в сметане. Летом основное блюдо может хорошо дополнить салат из зелени или свежих овощей, а зимой это будет, скорее всего, салат из соленых или квашеных овощей. Летом и осенью любой прием пищи дополняют свежие ягоды и фрукты, которых много, они дешевые, чем обязательно надо воспользоваться. Так что выбирать должен читатель, а такая структура книги как раз и дает ему возможность выбирать.

Не стали связывать читателя и рекомендациями о напитках. Кто-то по утрам пьет чай, а кто-то кофе или какао. Наконец, перечисленные напитки могут быть с молоком, со сливками и без того и другого.

Не всегда и не все из нас могут приготовить обед из первого и второго блюда, как говорится, «по заказу». Иногда приходится руководствоваться наличием вполне конкретных продуктов в холодильнике и, исходя из них, готовить обед. В другой раз свои условия диктует вдруг отощавший кошелек. Поэтому и на обед читатель может подобрать себе

в книге отдельно первое блюдо, а в следующей главе – рецепт второго.

Несколько выделяется в этом отношении глава «Праздничный стол». Маловероятно, что кому-то в голову придет накрыть стол полностью по предложенному меню обеда. Каждое из четырех блюд требует значительных затрат средств и времени. Но даже если в наличии будут средства и время, потребуется еще недюжинное терпение и настойчивость, которые подвигнут одолеть все хитроумные кулинарные манипуляции с продуктами, многочисленными охлаждениями, нагреваниями, перетираниями продуктов и т. д. Тем не менее одно-два замечательных и, бесспорно, праздничных блюда любой читатель выберет для себя всегда, а это значит, что книга издана и куплена не напрасно.



# ЗАВТРАКИ

## Сардельки в луковом соусе

**Ингредиенты** на 1 порцию: 1 сарделька, 1 головка репчатого лука, 1/2 столовой ложки томата-пюре, жир для жаренья, черный перец, щепотка соли.

**Приготовление:** сардельку нарезать и слегка обжарить в небольшом количестве жира, потом в этом жире припустить мелко нарезанный репчатый лук. Добавить поджаренные кусочки сардельки, томат-пюре, соль, черный перец и в течение нескольких минут тушить при закрытой крышке.

## Шницель из колбасы

**Ингредиенты** на 1 порцию: 100-150 г вареной колбасы, нарезанной крупными ломтиками, 1 столовая ложка муки, 1 яйцо, 2 столовые ложки толченых сухарей, крошенный сухой хлеб, жир для жаренья, 1 чайная ложка сливочного масла, петрушка.

**Приготовление:** нарезать колбасу ломтиками, обвалить в муке, взбитом яйце и сухарях, поджарить в сильно разогретом жире. Перед подачей на стол на шницель можно поло-

жить 1 чайную ложку сливочного масла, посыпать петрушкой.

## Скрытые колбасы

**Ингредиенты** на 2 порции: 2 больших ломтика черствого белого хлеба, 150 г колбасы, 1-2 столовые ложки растительного масла, 1/2 головки лука, 2 яйца, 2 столовые ложки толченых сухарей, соль, черный перец, горчица по желанию.

**Приготовление:** колбасу вместе с луком пропустить через мясорубку, прибавить специи и сухари. Нарезать хлеб. Смесь разделить на 2 части и разложить на ломтики хлеба так, чтобы с внешней стороны слой смеси был более высоким. Ломтики кладут на противень, смазанный растительным маслом, и помещают на 5-6 минут в духовку. Далее противень вынимают, на каждый ломтик разбивают по одному яйцу и снова помещают в духовку, где доводят до готовности. Теперь остается только посолить и поперчить.

Блюдо можно приготовить и без яйца. Например, после выпечки ломтики посыпать натертым сыром или крошкой брынзы, залить соусом печеного мяса, соусом бешамель или др.

## Сосиски в духовке

**Ингредиенты** на 1-2 порции: 2 сосиски, 1 головка репчатого лука, 1 столовая ложка томата-пюре, 1/2 стакана бульона из костей, 2 столовые ложки жира, 1 столовая ложка муки, соль.

**Приготовление:** сосиски очистить от оболочки и разрезать пополам. В огнеупорном стеклянном сосуде разогреть жир, прибавить мелко нарезанный лук, посолить и поджарить. Далее в сосуд положить сосиски и поставить в разогретую духовку.

Томат-пюре и муку развести в бульоне, посолить, вылить на сосиски и еще минут 5-6 готовить блюдо в духовке.

К сосискам хорошо подать отварной картофель, сбрызнутый растопленным сливочным маслом и посыпанный петрушкой и тмином.

Это блюдо при наличии других продуктов можно разнообразить.

Например, к перечисленным продуктам можно добавить 3-4 тонких ломтика копченой грудинки или шпика. Если нет бульона, можно взять 1-2 столовые ложки подсоленной воды.

Сосиски очистить от пленки и завернуть в спираль из копченой грудинки (шпика). Далее по следующему сценарию: сосиски положить в огнеупорный сосуд с бульоном и в течение 10 минут печь в разогретой духовке. Остается вынуть

блюдо, намазать смесью из томатного пюре и горчицы и подать с поджаренным хлебом.

## Сардельки в духовке

**Ингредиенты** на 3-4 порции: 0,5 кг картофеля, 150-200 г сосисок, 1 головка репчатого лука, 2 яйца, 100 г брынзы, 1 стакан молока, 3 столовые ложки сливочного масла, петрушка, черный перец, натертый сыр, соль.

**Приготовление:** сварить в подсоленной воде картофель и приготовить пюре. Смешать с 2-3 чайными ложками масла, брынзой и небольшим количеством молока. Разделить пюре на две половины. Одну половину разостлать на дно смазанной порционной сковородки. Сосиски нарезать и потушить в небольшом количестве жира с луком, щепоткой соли, черного перца и петрушки. Выложить это сверху пюре и покрыть второй половиной пюре, залить яйцом, взбитым с небольшим количеством молока и соли.

Блюдо готовят в духовке с умеренной температурой 10 минут. Потом можно достать, посыпать натертым сыром или черным перцем.

К этому блюду хорошо подать салат в зависимости от сезона либо соленья.

## Фаршированные помидоры

**Ингредиенты** на 2 порции: 4 помидора, 20 г ветчины, 100 г творога, 4 картофелины, 4 яйца, 1,5 столовой ложки сливочного масла, 1,5 стакана молока, черный перец, тертый сыр, соль.

**Приготовление:** верхнюю часть помидоров срезать в виде крышечки, вырезать мякоть. Посолить помидоры изнутри и перевернуть для сцеживания сока. Ветчину (вареную колбасу, сардельки) мелко нарезать, смешать с частью творога и начинить помидоры на  $\frac{2}{3}$ . (Здесь, как и во многих других рецептах, не указывается конкретный мясной продукт, поскольку это зависит от имеющегося ассортимента и цен в конкретном городе, а также от аппетита читателя, однако в любом случае в 0,5 у. е. вложиться всегда можно.)

Далее надо отделить желтки яиц, выложить по одному на каждый помидор, посолить и поперчить. (Белки собирают в общий сосуд.) Картофель очистить и сварить в небольшом количестве подсоленной воды, приготовить пюре, добавить масло, горячее молоко и остальную часть творога. Когда смесь остынет, к ней надо прибавить белки, взбитые до снежной массы со щепоткой соли и 2-3 каплями уксуса или лимонного сока. Смазать небольшой сосуд жиром и разместить в нем фаршированные помидоры. Промежутки между помидорами заполняют картофельно-творожной массой.

Выпекают блюдо в духовке с умеренной температурой до тех пор, пока пюре не зарумянится. Тогда блюдо можно вынуть и посыпать тертым сыром.

Обратим внимание читателя: замена одного вида колбасных изделий другим позволит несколько разнообразить меню.

К этому блюду желательно подать салат.

## **Куриная печень**

***Ингредиенты*** на 2 порции: 6-8 штук куриной печени, 1 головка репчатого лука, 5-6 грибов, 1,5 столовой ложки сливочного масла, 2 яйца, черный перец, соль.

**Приготовление:** рецептура этого блюда предполагает приготовление нескольких порций, мы расскажем о приготовлении двух.

Итак, взять два небольших сосуда из огнеупорного стекла (глины), смазать маслом, дно покрыть подсолненным нарезанным луком, положить сваренные грибы и печеньку (посолить, когда только спечется). Сосуды надо поместить в сильно разогретую духовку на 15 минут, после чего в каждый разбить по 1 яйцу, не размешивая, посолить, поперчить и печь около 5 минут до готовности.

## Мозги огретен

**Ингредиенты** на 3-4 порции: 500 г мозгов, коренья для супа, 1 головка лука, 3 столовые ложки сливочного масла, 2 столовые ложки муки, 1 стакан молока, 1 яйцо, несколько горошин черного перца, лимонный сок, натертый сыр, соль.

**Приготовление:** предварительно мозги надо вымочить в воде в течение 1-2 часов, после вымачивания вымыть. Коренья и лук очистить и крупно нарезать, варить в течение 15 минут в небольшом количестве воды. Потом в кастрюлю опустить мозги, посолить, добавить 4-5 горошин черного перца и варить еще 15 минут. Кастрюлю снять с огня и поставить охлаждаться. После этого очистить и нарезать мозги ломтиками, посыпать молотым черным перцем и полить растопленным маслом. Мозги выложить в сосуд из огнеупорного стекла и залить соусом, который приготовлен из оставшегося масла, муки, молока и желтка и заправлен лимонным соком и солью. Блюдо запекают в горячей духовке до образования корочки, затем посыпают сыром и оставляют в духовке еще в течение 2-3 минут.

# **БЫСТРЫЙ ЗАВТРАК (БЛЮДА ИЗ ЯИЦ) за 0,15 – 0,25 у. е.**

## **Вареные яйца**

Одна порция составляет 2 свежих куриных яйца и соль. Яйца моют в холодной воде, опускают в небольшую кастрюльку с водой, доводят до кипения и с момента закипания варят 4 минуты – яйца всмятку.

Как вариант готовят вареные яйца всмятку в рюмке.

Отличительная особенность этого варианта – пестрая соль, в состав которой входят красный молотый перец, чабер, соль.

Яйца после варки в течение 3-4 минут остужают, отрезают верхушки, ложечкой вынимают содержимое и перекладывают в рюмку. Яйца посыпают пестрой солью (можно чабером).

К яйцам хорошо поджарить ломтики хлеба.

Порция вареных яиц вкрутую также состоит из 2 свежих куриных яиц. В качестве специй используются соль, красный и черный перец, пестрая соль или чабер.

Приготовленные яйца чистят и нарезают на 2 или 4 части, солят и заправляют специями по вкусу.



## Яйца в рюмке

**Ингредиенты** на 1 порцию: 1 яйцо, сваренное всмятку, 1 яйцо, сваренное вкрутую, кусочек брынзы, кусочек сыра, 1/2 чайной ложки горчицы, щепотка соли, щепотка красного перца или пестрой соли (см. рецепт «Вареные яйца»).

**Приготовление:** это самостоятельное блюдо готовят на завтрак (ужин) с поджаренными ломтиками хлеба. Сваренные яйца надо охладить. Содержимое сваренного всмятку яйца помещают в рюмку. Крутое яйцо чистят, мелко рубят, добавляют горчицу и хорошо перемешивают с яйцом, находящимся в рюмке. Все это надо посыпать натертой брынзой, сыром, пестрой солью либо другими специями.

## Яйца вареные с брынзой

**Ингредиенты** на 1 порцию: 1 яйцо, сваренное всмятку, 1 сырое яйцо, 1/2 стакана молока, кусочек брынзы величиной с орех, 1 столовая ложка натертого сыра, черный перец или чабер, соль.

**Приготовление:** брынзу раскрошить и перемешать с яйцом, сваренным всмятку, в посуде из огнеупорного стекла. Прибавить сырое яйцо, взбитое с молоком и щепоткой соли. Посуду с содержимым поместить на водяную баню на

15-20 минут. Готовое блюдо посыпать тертым сыром, черным перцем или чабером.

К этому блюду желательно приготовить гренки.

## **Яйца пашированные**

**Ингредиенты** на 1 порцию: 2 яйца, 1 стакан нежирного бульона (подсоленной воды), 2 столовые ложки винного уксуса, 2 дольки чеснока, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка муки, черный перец, укроп, 1/2 чайной ложки горчицы, щепотка сахара.

**Приготовление:** бульон доводят до кипения, слегка подкисляют уксусом и солят. Затем в кипящий бульон надо осторожно выпустить два сырых яйца и варить их до побеления белков. После этого яйца вынимают шумовкой и перекладывают в смазанное маслом блюдо. Далее из половины масла и муки готовят шарики и опускают их в кипящую воду. Полученный соус надо снять с огня и заправить солью, черным перцем, горчицей, чесноком и укропом. Оставшееся масло нужно растопить и полить им сверху яйца.

Соус ставят на стол в соуснике.

Это блюдо можно приготовить иначе в зависимости от имеющихся продуктов. Так яйца можно подать не с соусом, а со взбитым кислым молоком, заправленным толченым чесноком, солью, растительным маслом и укропом; с натертым сыром; с разведенным майонезом; с соусом печеного мяса,

томатом-пюре или другим соусом.

Приготовление яиц можно упростить, для чего в кипящую воду надо поместить более глубокую шумовку, в которую и выпустить низко яйца.

## **Вареные яйца по-панагюрски**

**Ингредиенты** на 1 порцию: 2 яйца, щепотка соли, долька чеснока, 1 столовая ложка сливочного масла, черный перец.

**Приготовление:** в кипящую подсоленную воду выпускают по одному яйцу и, как только они побелеют, вынимают шумовкой на теплое блюдо. Яйца поливают растопленным маслом, посыпают красным перцем (красным перцем с солью, или чабером) и толченым чесноком.

## **Яйца в духовке**

**Ингредиенты** на 1 порцию: 2 яйца, 1/2 стакана свежего молока, 1 чайная ложка сливочного масла, петрушка, соль.

**Приготовление:** яйца взбить с молоком и щепоткой соли. Смесь вылить в смазанную маслом огнеупорную посуду небольшого размера и поместить на водяную баню в духовку для запекания при умеренной температуре. Готовое блюдо посыпать петрушкой, полить соусом печеного мяса, томатным соусом или кетчупом, кислым молоком или растоплен-

НЫМ СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ.

## Фаршированные яйца

**Ингредиенты** на 1 порцию: 1 сваренное вкрутую яйцо, 2 чайные ложки паштета, 1 столовая ложка майонеза, соль, черный перец, лимонный сок, горчица.

**Приготовление:** сваренное яйцо очистить и разрезать на две половинки. Вынуть желток, а белок каждой половины срезать снизу так, чтобы он надежно лежал на тарелке. Желток смешать с паштетом, заправить горчицей, солью, черным перцем. С помощью шприца начинить половинки яиц этой смесью и залить разведенным лимонным соком и окрашенным в какой-либо цвет майонезом (свекольным соком, шпинатным соком и т. п.).

Вот несколько рецептов начинок:

мелко нарезанный лук-порей, 1 чайная ложка горчицы; для гарнира 2 маслины или 1 столовая ложка майонеза, петрушка, лимонный сок;

1 столовая ложка сливочного масла, 1 чайная ложка рыбного паштета, 1 столовая ложка майонеза; для гарнира – 1 рыбка;

1 чайная ложка паштета из брынзы, 1 чайная ложка натертого сыра; для гарнира – тмин;

1 чайная ложка ливерной колбасы или печеночного паштета; для гарнира – маринованные грибы;

1 чайная ложка сваренных телячьих мозгов, майонез.

К приготовленным яичным половинкам добавить морковь, соленые огурцы, маслины, маринованные грибы.

## **Помидоры, фаршированные вареными яйцами**

**Ингредиенты** на 1 порцию: 2 яйца, 1 твердый помидор, 2 столовые ложки творога, 1-2 столовые ложки растительного масла, 1/2 чайной ложки лимонного сока, 1/2 стакана молока, соль, петрушка.

**Приготовление:** помидоры разрезать пополам и ложечкой выбрать содержимое каждой половинки, посолить изнутри и положить перевернутыми на тарелку для отцеживания сока. Из творога, молока, растительного масла, лимонного сока приготовить смесь, к которой по желанию прибавить немного горчицы, посолить. Яйца сварить в «мешочек», охладить и очистить. В каждую половинку помидора положить по одному яйцу, залить приготовленной смесью и посыпать мелко нарезанной петрушкой.

# Помидоры, фаршированные яйцами

## Ингредиенты:



яйцо –  
2 шт.



помидор –  
1 шт.



творог –  
2 ст. л.



растительное  
масло – 2 ст. л.



лимонный  
сок – 1 ч. л.



молоко –  
1/2 ст.



соль



петрушка



горчица

## Приготовление:



1



2

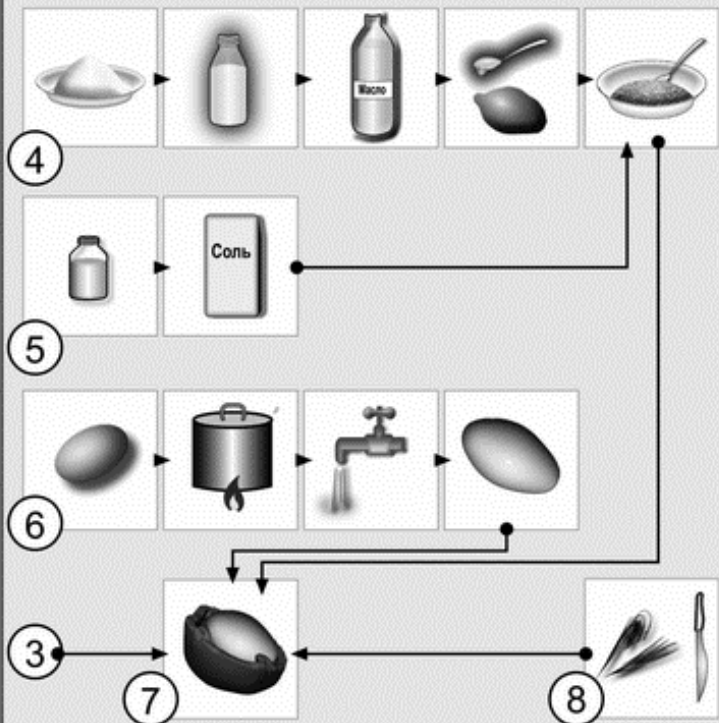


7



# Помидоры, фаршированные яйцами

## Приготовление:



## Примечание:

Помидоры разрезать пополам и ложечкой выбрать содержимое каждой половинки, посолить изнутри и положить перевернутыми на тарелку для отцеживания сока.

Из творога, молока, растительного масла, лимонного сока приготовить смесь, к которой по желанию прибавить немного горчицы, посолить.

Яйца сварить в мешочек, охладить и очистить. В каждую



## Помидоры, фаршированные взбитой яичницей с брынзой

**Ингредиенты** на 1 порцию: 2 крупных яйца, 2 средней величины помидора, маленькая головка репчатого лука, 50 г брынзы, 1 чайная ложка сливочного масла, 1 чайная ложка растительного масла, 1 столовая ложка натертого сыра, сок 1/2 лимона, петрушка и 1 стручок острого перца (по желанию).

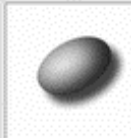
**Приготовление:** помидоры готовят иначе: отрезают верхнюю часть в виде крышечки, ложечкой выбирают содержимое помидора, солят изнутри и кладут для отцеживания сока. Сливочное масло разогревают и в нем припускают мелко нарезанный лук, выбранную часть помидоров с мелко нарезанными крышечками. Через 5 минут вводят последовательно накрошенную брынзу, острый перец без семян и слегка взбитые яйца. Как только белки побелеют, посуду снимают с огня.

Сервируют блюдо так. Кладут подсоленную и размешанную с растительным маслом и лимонным соком мелко нарезанную петрушку, затем помидоры, начиненные яичницей, посыпают натертым сыром.

К помидорам, фаршированным таким образом, нужен белый хлеб.

# Помидоры, фаршированные яичницей

## Ингредиенты:



яйцо —  
2 шт.



помидор —  
2 шт.



лук —  
1 головка



брынза —  
50 г



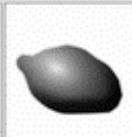
растительное  
масло — 1 ч. л.



сливочное  
масло — 1 ч. л.



натертый  
сыр — 1 ст. л.



сок  
1/2 лимона



петрушка

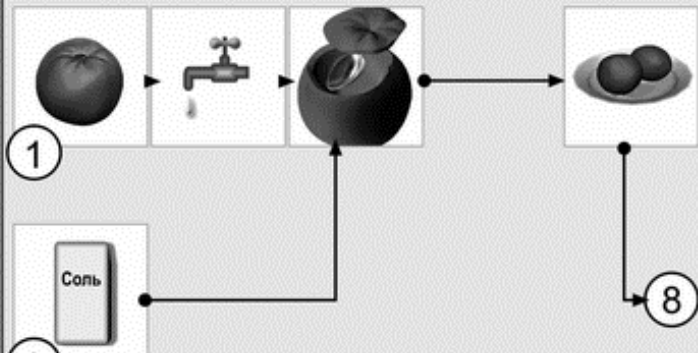


соль



острый перец

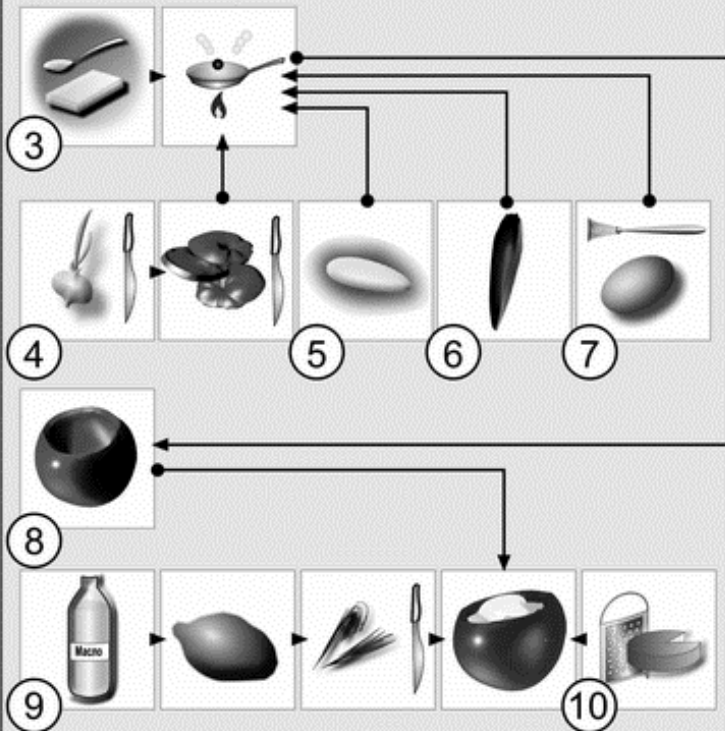
## Приготовление:





## Помидоры, фаршированные яичницей

### Приготовление:



### Примечание:

У помидоров отрезают верхнюю часть в виде крышечки, ложечкой выбирают содержимое, солят изнутри и кладут для отцеживания сока. Сливочное масло разогревают и в нем припускают мелко нарезанный лук, выбранную часть помидоров с мелко нарезанными крышечками. Через 5 мин вводят последовательно крошенную брынзу, острый перец без семян и слегка взбитые яйца. Как только белки побелеют, посуду снимают с огня.

## Вареные яйца с пикантным соусом

**Ингредиенты** на 2 порции: 2 яйца, 2 ломтика ветчины, 2 чайные ложки томата-пюре, 2 средней величины яблока, 3 столовые ложки растительного масла, 1 сырой желток, 1 чайная ложка горчицы, несколько капель лимонного сока.

**Приготовление:** яйцо сварить в «мешочек», охладить под струей холодной воды и очистить. Ломтик ветчины намазать томатом-пюре и сверху положить на него яйцо (можно завернуть в виде рулета). Из желтка и растительного масла приготовить майонез, смешать с натертыми яблоками, заправить горчицей, лимонным соком и посолить. Приготовленным соусом залить яйцо.

## Яйца, запеченные в духовке

**Ингредиенты** на 2 порции: 4 свежих яйца, 3 столовые ложки сливочного масла, 100 г копченой грудинки или шпика, 1/2 головки репчатого лука, 4 помидора (1 столовая ложка томата-пюре), 3 столовые ложки муки, 100 г натертой брынзы, 1 стакан молока, 2 столовые ложки растительного масла, соль, черный перец, мускатный орех.

**Приготовление:** яйца варят 4 минуты, охлаждают и чистят. Далее надо нарезать кубиками помидоры, а копченую

грудинку разрезать на 2 или 4 ломтика в зависимости от величины куска. Лук мелко нарезать и потушить в растительном масле до мягкости. Потом на лук кладут копченую грудинку, а на нее – помидоры. Тушат еще 3-4 минуты, после чего посуду надо снять с огня и оставить под крышкой.

Из сливочного масла, муки и молока готовят соус бешамель, к которому, после того как он закипит, нужно прибавить при непрерывном помешивании натертую брынзу, соль, молотый черный перец и натертый индийский орех (на кончике ножа). Тушеные помидоры и копченую грудинку выкладывают в порционные керамические мисочки, сверху кладут вареные яйца, заливают приготовленным соусом и мисочки ставят в духовку на 10-12 минут для запекания.

## **Яйца на водяной бане**

**Ингредиенты** на 1 порцию: 2 яйца, 1,5 столовые ложки сливочного масла, щепотка соли.

**Приготовление:** смазать сливочным маслом порционную сковородку. Яйца взбить вилкой (без соли) и вылить на сковородку, которую потом поместить на водяную баню и держать до побеления белков. Затем надо растопить оставшее масло и залить им яйца, посолить.

## Яичница в масляной бане

**Ингредиенты** на 1 порцию: 2 свежих куриных яйца, 2 столовые ложки растительного масла или жира, соль, красный перец, чабер (по желанию).

**Приготовление:** жир разогревают в глубокой сковороде и осторожно, чтобы не вылился белок, выпускают яйцо в шумовку и опускают ее в жир. Когда белок побелеет, надо вынуть шумовку с яйцом и выложить яйцо на предварительно подогретое блюдо. Таким же образом готовят и второе яйцо. Подготовленные яйца надо посолить и посыпать красным перцем или чабером. Затем в блюдо надо влить соус. Это может быть густой томатный соус или соус печеного мяса.

К этому блюду можно приготовить гренки.

## Взбитая яичница (I способ)

**Ингредиенты** на 1 порцию: 2 куриных яйца, 1 столовая ложка растительного масла или жира, соль, красный перец, петрушка, чабер (по желанию).

**Приготовление:** надо хорошо разогреть жир, а яйца взбить в тарелке вилкой так, чтобы белки слились с желтками. Яйца солят и выливают в горячий жир. После неболь-

шой паузы яйца слегка размешивают вилкой, потом посуду снимают с огня. Если яйца жарили не в порционной сковороде, их надо выложить на теплое блюдо и посыпать красным перцем, пестрой солью (красный молотый перец, чабер, соль) или чабером.

## **Взбитая яичница (II способ)**

**Ингредиенты** на 1 порцию: 2 куриных яйца, 1 столовая ложка жира, 1-2 стручка свежего горького перца, 50 г брынзы, маленькая головка лука, соль, красный перец, петрушка.

**Приготовление:** жир разогревают в порционной сковороде. Нарезают зеленую часть острого перца (без семян) и выкладывают в жир вместе с мелко нарезанным луком. Жарят, размешивая, и прибавляют взбитые яйца, в которые всыпана накрошенная брынза. Держат на огне 1-2 минуты, надрывают вилкой в нескольких местах и, как только белки начнут белеть, снимают с огня, посыпают красным перцем и нарезанной петрушкой.

## **Яичница-глазунья**

**Ингредиенты** на 1 порцию: 2 куриных яйца, 1 столовая ложка растительного масла или жира, соль.

**Приготовление:** это простейшее и весьма распростра-



ненное блюдо из яиц. Говорить тут как будто не о чем, однако стоит обратить внимание читателя на широкие возможности разнообразить его за счет имеющихся под рукой продуктов.

Итак, на сковородке надо разогреть масло и выпустить на нее яйца, стараясь при этом не нарушить оболочки желтков. Затем их надо посолить, подержать сковороду на огне еще 1-2 минуты, а затем поставить на 3-4 минуты в горячий духовой шкаф. Если нет духового шкафа, сковороду с яйцами во время жаренья следует накрыть крышкой или тарелкой. Как только белок станет молочно-белым, яичницу ставят на стол в той же сковородке или на подогретой тарелке.

А теперь о вариантах. Для приготовления яичницы-глазуньи с каким-либо гарниром сначала надо поджарить на сковороде ломтики черного хлеба, сала, ветчины, сосисок, колбасы, шампиньонов или других свежих грибов, помидоров, кабачков и др., что есть в данный момент в холодильнике. Понятно, что грибы нужно поджарить до готовности. Затем на поджаренный гарнир надо выпустить яйца, посолить их и поджарить яичницу так, как рассказано выше.

## **Взбитая яичница с начинкой**

***Ингредиенты*** на 1 порцию: 2 куриных яйца, начинка, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 столовые ложки молока.

**Приготовление:** в маленькой кастрюле растопить сли-

вочное масло, добавить яйца, влить молоко, посолить и взбить вилкой. Потом поставить на средний огонь и варить, непрерывно помешивая деревянной лопаточкой. Когда яичница превратится в жидкую кашу, ее надо снять с огня и еще некоторое время помешивать, затем выложить яичницу на тарелку или в чашку, обложить гренками из белого хлеба, поджаренными на масле.

Яичницу можно разнообразить, например, овощами, мясными продуктами (ветчиной, копченой грудинкой, сосисками). Эти продукты нарезают мелкими кубиками, слегка поджаривают на сковороде с маслом, затем смешивают с яичницей. А такие продукты, как жареные грибы в сметане, жареные дольки свежих помидоров, вареные зеленые бобы, зеленый горошек, заправленный маслом, кладут на готовую яичницу.

## **Яичница с овощами**

***Ингредиенты*** на 3 порции: 6 яиц, 2 небольших моркови, 1 корень петрушки, 1 ломтик сельдерея, 4 гриба, 2 сваренные картофелины, маленькая головка репчатого лука, 1 чайная ложка томата-пюре, несколько изюмин, 50 г сыра, 1-2 столовые ложки сливочного масла (или 3 столовые ложки растительного), 1/2 стакана овощного бульона, черный перец, петрушка, соль.

**Приготовление:** мелко нарезанный лук припустить до

мягкости, затем добавить мелко нарезанные овощи, посолить, залить частью бульона и тушить до мягкости. Добавить картофель, изюм, томат-пюре, красный перец и остальную часть бульона, смесь хорошо размешать, сверху вылить слегка взбитые яйца и держать посуду на огне до побеления белков. После этого блюдо посыпать мелко нарезанной петрушкой и натертым сыром.

## **Овощная яичница, запеченная в духовке**

**Ингредиенты** на 3 порции: 6 яиц, 1 пучок кореньев, 5-6 грибов, 1 головка репчатого лука, 1 долька чеснока, 1 чайная ложка томата-пюре, 3 ломтика шпика или копченой грудинки, 2 столовые ложки растительного масла, виноградный сок, молотый красный перец, петрушка, укроп, соль.

**Приготовление:** в разогретом растительном масле припускают до мягкости мелко нарезанный репчатый лук, коренья, грибы и чеснок. Потом добавляют томат-пюре и виноградный сок, после чего сосуд снимают с огня.

Отдельно жарят с двух сторон ломтики шпика, посыпают красным перцем и кладут по 1 ломтику в порционные сковородки или керамические мисочки, сверху раскладывают припущенную смесь. Остается сбрызнуть смесь несколькими каплями виноградного сока и залить взбитыми яйцами. Тогда керамические мисочки (кокотницы) помещают в горячую духовку и держат до побеления белков.

Готовое блюдо надо посыпать мелко нарезанной петрушкой и укропом.

## **Запеченная яичница с кислым молоком**

**Ингредиенты** на 2 порции: 4 яйца, 2 ломтика белого хлеба (без корки), 2 столовые ложки растительного масла, 4-5 листьев зеленого лука, 1/2 стакана процеженного через марлю кислого молока, 2 столовые ложки сливочного масла, черный перец, соль.

**Приготовление:** на дно огнеупорной посуды кладут ломтики хлеба и сбрызгивают их растительным маслом. Сверху на ломтик хлеба разбивают по 1 яйцу и заливают смесью из кислого молока, взбитого с солью и красным перцем, добавляют мелко нарезанный лук. Кладут маленькие кусочки сливочного масла и ставят посуду в умеренную духовку на 20 минут.

## **Яичница, запеченная с ветчиной**

**Ингредиенты** на 2 порции: 4 яйца, 100-150 г нежирной ветчины, 3 столовые ложки томата-пюре, 3-4 столовые ложки толченых сухарей, полтора стакана молока, 1 чайная ложка сливочного масла, соль, красный перец.

**Приготовление:** ветчину надо нарезать кубиками, посы-

пать сухарями и смешать с томатным пюре. Желтки взбить с молоком и посолить, прибавить осторожно взбитые до плотной снежной массы белки, а затем ветчинную смесь. Подготовленную смесь надо распределить на две порционные сковородки, предварительно смазанные маслом, и поместить на 20 минут в духовку с умеренной температурой.

## Омлет натуральный

**Ингредиенты** на 1 порцию: 2 яйца, 1 столовая ложка молока и 1 столовая ложка сливочного масла.

**Приготовление:** омлеты готовят как из одних яиц (натуральный), так и с добавлением мясных, рыбных и молочных продуктов, а также различных овощей, зелени, фруктов и ягод. Эти продукты смешивают с сырыми взбитыми яйцами или кладут как начинку и заворачивают в середину омлета.

Омлет дополняют соответствующие его начинке соусы: томатный, с красным вином, молочный, яично-масляный.

Натуральный омлет готовят так. Вливают в миску или кастрюлю яйца, солят, добавляют немного молока и взбивают ложкой или вилкой. Потом массу надо вылить на горячую сковороду с маслом и жарить на сильном огне, слегка встряхивая сковороду, чтобы яичная масса прогревалась равномерно.

Когда яичница начнет густеть, нужно ножом завернуть

ее края с двух сторон к середине, придавая яичнице форму продолговатого пирожка. Потом надо откинуть яичницу швом вниз на тарелку или овальное блюдо и смазать кусочком сливочного масла.

## Омлет с сыром

**Ингредиенты** на 1 порцию: 2 яйца, 50 г тертого сыра, ломтик мякоти белого хлеба, 2 столовые ложки молока, 1 ст. ложка сливочного масла (маргарина).

**Приготовление:** мякоть белого хлеба намочить в молоке, размять, добавить сырые яйца, все хорошо взбить ложкой, добавить натертый сыр, посолить, перемешать и вылить на горячую сковороду с маслом. Жарить, как натуральный омлет. Этот омлет можно запечь в духовом шкафу.

Чтобы омлет получился пышным, половину белков надо отделить, взбить в пену и перед запеканием смешать с приготовленной массой.

Точно также можно приготовить омлет с зеленым луком. В этом случае вместо сыра вводят 1 столовую ложку мелко нарезанного лука и жарят, как натуральный омлет.

## Омлет с яблоками

**Ингредиенты** на 1 порцию: 2 яйца, 100 г яблок, 1 столо-

вая ложка масла.

**Приготовление:** свежие не кислые яблоки очищают от кожуры, вырезают сердцевину, нарезают тонкими ломтиками и слегка поджаривают с маслом. Потом на поджаренные яблоки выливают взбитые яйца, перемешивают и жарят, как натуральный омлет.

## Омлет с картофелем

**Ингредиенты** на 1 порцию: 2 яйца, 100 г картофеля, 1 столовая ложка молока и 1 столовая ложка сливочного масла.

**Приготовление:** сырой картофель чистят, нарезают мелкими кубиками и жарят на сковороде с маслом. Когда картофель будет почти готов, его надо залить взбитыми с молоком яйцами, перемешать и жарить, как натуральный омлет.

## Маринованные вареные яйца

**Ингредиенты** на 1 порцию: 2 сваренных вкрутую куриных яйца, 2-4 соленые маринованные кильки, растительное масло, 2-3 дольки чеснока, мука, уксус, соль, 1,5 стакана бульона (подсоленной воды).

**Приготовление:** в бульоне (воде) в течение 5 минут варят 2-3 дольки чеснока. Очищенную маринованную кильку

нарезают и размешивают с растительным маслом, бульоном из-под чеснока и добавляют 1 чайную ложку уксуса, щепотку соли и 3 чайные ложки муки, разведенной в холодной воде. Смесь доводят до кипения и помещают осторожно сваренные или пашированные яйца. Варят 1-2 минуты, после чего яйца вынимают.

К яйцам, приготовленным таким образом, хорошо сварить картофель, сбрызнуть его маслом и посыпать петрушкой.

## Яйца «Сюрприз»

**Ингредиенты** на 2-3 порции: 100-150 г нежирного свиного мяса, 100 г вареной колбасы, ломтик сельдерея, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 2-3 яйца (соответственно), 3 столовые ложки растительного масла, кусочек (с грецкий орех) сливочного масла, соль, черный перец.

**Приготовление:** мелко нарезанный лук припускают в 1 столовой ложке растительного масла. Потом надо добавить мелко нарезанное мясо и колбасу, слегка обжарить, а затем потушить до мягкости. Отдельно в оставшемся количестве растительного масла припускают мелко нарезанные коренья и добавляют к мясу. Смесь заправить солью, черным перцем и распределяют на порционные сковородки. В середине каждой порции ложкой надо сделать углубление, в которое положить кусочек масла и выпустить яйцо. Затем ско-



вородки надо поместить на несколько минут в горячую духовку (до побеления белков). Готовое блюдо остается только поперчить.

## **Вареные яйца в овощном желе**

**Ингредиенты** на 3 порции: 6 куриных яиц, 1 сваренная морковь, 150 г (полбаночки) консервированного зеленого горошка, 2 столовые ложки томатного пюре, соль, сахар, уксус (лимонный сок), листья зеленого салата или латука, 1 столовая ложка желатина, растительное масло.

**Приготовление:** яйца сварить вкрутую, остудить в холодной воде, очистить и нарезать ломтиками. Вскипятить 3 стакана воды и добавить в нее томат-пюре, соль, щепотку сахара, уксус (лимонный сок). В горячей жидкости при непрерывном помешивании растворить желатин, предварительно замоченный в 2 столовых ложках холодной воды. Смазать мелкий фарфоровый сосуд растительным маслом и налить в него немного подготовленной жидкости. Как только жидкость начнет застывать, сверху надо положить ломтики яйца, кружочки моркови и осторожно залить частью жидкости. Оставшуюся часть жидкости смешать с горошком и аккуратно вылить сверху, после чего фарфоровый сосуд надо поставить в холодное место для застывания. Потом на отдельное блюдо раскладывают листья салата (латука), солят их, сбрызгивают лимонным соком, а сверху выворачивают

желе (перед этим дно фарфорового сосуда с желе опускают в горячую воду).

## Вареные яйца в томатном желе

**Ингредиенты** на 4 порции: 4 свежих куриных яйца, 0,5 л томатного сока, 1 стакан майонеза, 5-6 маринованных грибов, 1 вареная морковь, соленые огурцы, 1 столовая ложка желатина, лимонный сок, соль.

**Приготовление:** томатный сок довести до кипения и при непрерывном помешивании растворить в нем желатин, замоченный перед этим в 2 столовых ложках холодной воды. Затем добавляют соль и лимонный сок по вкусу. В смоченные мисочки столовой ложкой вливают томатный сок с желатином на 1/3 их высоты. Яйца варят вкрутую, чистят и кладут в застывающее желе, после чего заливают их остальной частью желатина и помещают в холодильник. Перед употреблением мисочку надо опустить в горячую воду, а потом вывернуть ее на блюдо. Рядом с железированным яйцом на блюдо кладут майонез, разведенный лимонным соком и смешанный с мелко нарезанными грибами, морковью и солеными огурцами. В качестве гарнира можно использовать свежие помидоры.

Яйца используются в качестве закуски, промежуточного блюда или холодного буфета с салатом в зависимости от сезона.

## Яйца с соусом тартар

**Ингредиенты** на 4 порции: 4 сваренных вкрутую яйца; для соуса: 2 сваренных вкрутую яйца, 1 головка репчатого лука средней величины, 4 соленых огурца, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка горчицы, растертый черный перец, лимонный сок, соль, петрушка.

**Приготовление:** сваренные яйца чистят и нарезают кружочками. На тарелку кладут одно яйцо и заливают соусом, приготовленным следующим образом. Желтки протирают через сито, добавляют натертый на терке репчатый лук и по капле растительное масло при постоянном перемешивании, затем добавляют нарезанные мелкими кубиками яичный белок и соленые огурцы, мелко нарезанную петрушку, соль, черный перец, горчицу и лимонный сок по вкусу. Соус тщательно перемешивают и заливают им яйца.

# САЛАТЫ И ВИНЕГРЕТЫ

## САЛАТЫ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ за 0,1 – 0,2 у. е.

### Салат зеленый с огурцами и помидорами

**Ингредиенты** на 2 порции: 200 г зеленого салата, 2-3 свежих помидора, 2-3 свежих огурца, 1/2 стакана сметаны или салатной заправки.

**Приготовление:** листики салата режут на 2-3 части, свежие помидоры и огурцы нарезают кружочками. На салат кладут огурцы и помидоры, поливают сметаной или заправкой, посыпают мелко нарезанной зеленью.

### Салат из свежей капусты

**Ингредиенты** на 2-3 порции: 500 г свежей капусты, 100 г сметаны, сахар и соль по вкусу.

**Приготовление:** свежую капусту мелко шинкуют, разминают и оставляют на 2-3 часа, после чего солят, добавляют лимонную кислоту и сахар по вкусу, а также сметану. Вместо

сметаны салат можно заправить растительным маслом или майонезом. Все тщательно перемешивают.

## **Салат из свеклы, цветной капусты и сельдерея**

**Ингредиенты** на 2-3 порции: свекла среднего размера, 200 г цветной капусты, корнеплод сельдерея, 100 г сливок, небольшой пучок зеленого лука, соль.

**Приготовление:** очищенную свеклу и сельдерей натирают на крупной терке, капусту мелко рубят. Овощи смешивают, добавляют соль, сливки и посыпают зеленым луком.

## **Салат из свеклы с чесноком**

**Ингредиенты** на 2-3 порции: крупный корнеплод свеклы, 1/2 стакана ядер грецкого ореха или семян тыквы, столовая ложка свекольного уксуса, 2-3 зубчика чеснока, 1/2 стакана майонеза.

**Приготовление:** нашинкованную соломкой или натертую на крупной терке свеклу перемешивают с измельченными ядрами грецких орехов или растертыми семенами тыквы, чесноком, майонезом и свекольным уксусом. Поливают майонезом и украшают веточками зелени.

## Свекольный уксус

**Ингредиенты:** 1 л отвара свеклы и яблочной кожуры, 150 г свекольного сиропа, яблоко или 1/2 стакана ягод (50 г варенья), 20 г дрожжей.

**Приготовление:** отвары свеклы и яблочной кожуры смешивают и выдерживают 2-3 дня при комнатной температуре. Затем жидкость процеживают в стеклянную или глиняную посуду, добавляют свекольный сироп, дрожжи, посуду закрывают тканью и ставят в теплое место. Через 3-4 дня начинается брожение. Когда брожение прекратится и осадок опустится на дно, уксус разливают по бутылкам и закупоривают. Хранят в холодном месте. Вместе со свекольным сиропом в отвары можно добавить ломтики яблок или кислых ягод (вишни, зеленого винограда и т. д.) или варенья.

## Салат из свеклы и яблок с чесноком

**Ингредиенты** на 2 порции: средний корнеплод свеклы, яблоко, 2 зубчика чеснока, 80 г майонеза, сахар, соль по вкусу.

**Приготовление:** свеклу и яблоко натирают на крупной терке, смешивают с мелко нарубленным чесноком, добавляют сахар и соль, заправляют майонезом.

## Салат из свеклы с черносливом

**Ингредиенты** на 2 порции: средний корнеплод свеклы, горсть чернослива, сок 1/3 лимона, 1/2 стакана майонеза, 1/2 стакана сметаны, 1 чайная ложка сахара, соль по вкусу.

**Приготовление:** свеклу натирают на крупной терке, промытый и замоченный чернослив (без косточек) нарезают кусочками, все перемешивают, добавляют сок лимона, соль, заправляют майонезом, смешанным со сметаной и сахаром.

## Салат из свеклы с белокочанной капустой

**Ингредиенты** на 2-3 порции: средний корнеплод свеклы, 200 г капусты, 1 головка репчатого лука, небольшой пучок зеленого лука, 1/2 стакана майонеза, молотый перец, соль по вкусу.

**Приготовление:** натертую на крупной терке свеклу смешивают с нашинкованной белокочанной капустой, рубленым репчатым луком, добавляют соль, молотый перец. Перед подачей на стол поливают майонезом, посыпают зеленым луком.

## Салат из свеклы с огурцами и редисом

**Ингредиенты** на 2-3 порции: средний корнеплод свеклы, средний свежий огурец, пучок редиса, 1/2 стакана майонеза, пучок зелени петрушки, 2 зубчика чеснока, 1/2 стакана алычи.

**Приготовление:** свеклу натирают на крупной терке, огурцы и редис нарезают соломкой, алычу нарезают дольками. Продукты смешивают, поливают майонезом, посыпают зеленью петрушки и рубленным чесноком.

## Салат из свеклы со сладким перцем

**Ингредиенты** на 2 порции: средний корнеплод свеклы, средний сладкий перец, 1 чайная ложка горчицы, 1 чайная ложка рубленого чеснока, столовая ложка укропа, 1/2 стакана майонеза, 1/2 стакана сметаны.

**Приготовление:** свеклу и перец нарезают соломкой, добавляют рубленый чеснок, горчицу, поливают смесью майонеза со сметаной и посыпают рубленным укропом.



## **Салат из консервированной маринованной свеклы с луком**

**Ингредиенты** на 3-4 порции: 500-600 г свеклы маринованной нарезанной, 1 головка лука репчатого, полпучка лука зеленого, 2-3 столовые ложки масла растительного.

**Приготовление:** лук репчатый нарезают тонкими кольцами или полукольцами, смешивают с маринованной свеклой, добавляют масло растительное и перемешивают.

Свеклу укладывают порциями в салатники и при подаче посыпают нарезанным зеленым луком.

## **Салат из сладкого стручкового перца**

**Ингредиенты** на 3-4 порции: 5-6 стручков перца сладкого, 1/2 стакана майонеза.

**Приготовление:** сладкий перец промывают, освобождают от плодоножки и семян, опускают в кипящую подсоленную воду и варят 5-10 минут с момента закипания воды. Затем воду сливают, перец охлаждают, нарезают соломкой и заправляют майонезом.

## **Салат витаминный**

**Ингредиенты** на 3-4 порции: 2 яблока, 2 помидора, 1 огурец свежий, 1 морковь, 1 корнеплод сельдерея, 1 стакан вишни, сок 1/4 лимона, 1-2 чайные ложки сахара, 1/2 стакана сметаны.

**Приготовление:** яблоки, помидоры, огурцы нарезают ломтиками, морковь и сельдерей – тонкой соломкой. У вишен удаляют косточки. Нарезанные плоды и овощи соединяют, заправляют соком лимона, сахаром и сметаной. Салат украшают яблоками, вишней, овощами.

## **Салат из нарезанной или натертой моркови с яблоками**

**Ингредиенты** на 2-3 порции: 4 моркови, 2 яблока, 1/2 стакана сметаны, 1 столовая ложка сахара.

**Приготовление:** сырую морковь нарезают соломкой, свежие яблоки нарезают тонкими ломтиками. Морковь соединяют с яблоками, добавляют сахар. Смесь кладут горкой в салатник и поливают сметаной.

## **Салат из латука, репчатого лука, редиски и петрушки**

**Ингредиенты** на 2 порции: зелень 1 латука, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок редиски, 1 пучок петрушки, 1 чайная ложка уксуса, 1-2 столовые ложки растительного масла, соль.

**Приготовление:** очищенные и вымытые овощи нарезают: латук – полосками, лук – кусочками, редиску – кружочками, петрушку мелко измельчают. Овощи смешивают, смесь сбрызгивают подсоленной водой, поливают растительным маслом и уксусом. Теперь остается только тщательно размешать продукты.

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

**Ингредиенты** на 1-2 порции: 1 пучок зеленого лука, 1 пучок петрушки, сок 1/2 лимона, 1-2 столовые ложки растительного масла, соль.

**Приготовление:** очищенный и вымытый зеленый лук мелко нарезать и размешать с мелко нарезанной петрушкой, потом сбрызнуть подсоленной водой, растительным маслом и лимонным соком. Зелень перемешать и сразу же употребить.

Этот салат наиболее подходит для блюда, приготовленно-

го из мяса, жаренного на решетке.

## Весенний салат

Ингредиентами на 2 порции: 1 пучок свежего зеленого салата, 1 пучок свежего чеснока, 1-2 пучка редиски, петрушка, растительное масло, соль.

**Приготовление:** лук и чеснок очистить и нарезать кусочками, а редиску кружочками. Перемешать и залить маринадом, который готовят из уксуса, растительного масла с добавлением соли, растворенной в небольшом количестве воды. Салат тщательно размешать и посыпать мелко нарезанной петрушкой.

## Салат из зеленого лука

**Ингредиенты** на 2 порции: 1 пучок зеленого лука, 2 стебля зеленого чеснока, 2-3 маринованных гриба, 1/2 стакана кислого молока, 2 столовые ложки растительного масла, 1 желток, сваренного вкрутую яйца, петрушка, укроп, соль.

**Приготовление:** лук и чеснок мелко нарезать, посолить, перемешать и поместить в салатницу. Залить маринадом, который готовят из растертых желтков, растительного масла и взбитого со щепоткой соли кислого молока. Салат размешать и посыпать мелко нарезанными петрушкой и укропом.

## **Салат из свежего зеленого лука и творога**

**Ингредиенты** на 2 порции: 1 пучок свежего зеленого лука, 1 стакан творога, 3 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка лимонного сока, 2-3 стебля петрушки, щепотка черного перца, соль.

**Приготовление:** творог взбить в глубокой посуде деревянной ложкой, добавляя растительное масло как при приготовлении майонеза. Очищенный и вымытый лук нашинковать и смешать с мелко нарезанной петрушкой. Сбрызнуть лимонным соком и размешать. Сверху посыпать черным перцем, петрушкой, посолить.

## **Салат из помидоров с чесноком и томатным соком**

**Ингредиенты** на 3-4 порции: 4-5 помидоров, 2 головки лука репчатого, 1/2 стакана томатного сока, 1/4 стакана уксуса, 2-3 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка сахара, 2-3 дольки чеснока.

**Приготовление:** помидоры нарезают кружочками, лук репчатый – кольцами, все кладут в салатник и поливают смесью из томатного сока, чеснока, растертого с солью, растительного масла, уксуса, перца молотого. Порцию салата по-

сыпают зеленью.

## **Салат из моркови, помидоров и зеленого лука**

**Ингредиенты** на 3-4 порции: 3 моркови, 2 помидора, 2 огурца, пучка зеленого лука, несколько листьев салата, 1/2 стакана сметаны или майонеза.

**Приготовление:** морковь натирают на терке с крупными отверстиями или нарезают тонкой соломкой, помидоры нарезают кружочками, свежие огурцы – ломтиками. Лук зеленый шинкуют, часть зеленого салата нарезают. Подготовленные продукты смешивают, заправляют сметаной или майонезом, солят и укладывают горкой. Салат украшают огурцами, помидорами, листьями салата, посыпают зеленью.

## **Салат из моркови и зеленого горошка**

**Ингредиенты** на 3-4 порции: 4 моркови, 1/2 стакана зеленого консервированного горошка, 3 яблока, 1/2 стакана майонеза или сметаны.

**Приготовление:** морковь и яблоки нарезают мелкими кубиками или соломкой. Складывают в салатник, добавляют зеленый горошек, заправляют соусом майонез или сметаной, добавляют сахар, соль и перемешивают.

Салат украшают листиками салата, нарезанными яблока-

ми и морковью.

## **Салат из моркови со сметаной и медом**

**Ингредиенты** на 3-4 порции: 5-6 морковок, 1/2 стакана сметаны, 2 столовые ложки меда, лимонная кислота по вкусу.

**Приготовление:** морковь нарезают соломкой, заправляют сметаной, медом, лимонной кислотой, разведенной водой, и тщательно перемешивают.

## **Салат из моркови, яблок и изюма**

**Ингредиенты** на 3-4 порции: 4 морковки, 3 яблока, 2 столовые ложки изюма, 1/2 стакана сметаны, 1 столовая ложка сахара, лимонная кислота по вкусу.

**Приготовление:** изюм перебирают, промывают и замачивают в кипяченой воде в течение 25-30 минут.

Подготовленные морковь и яблоки нарезают соломкой, соединяют со сметаной, изюмом, сахаром, солью, разведенной в воде лимонной кислотой и тщательно перемешивают.

Салат украшают яблоками и морковью.

## Салат из сырых овощей

**Ингредиенты** на 3-4 порции: 1-2 моркови, 1 корнеплод сельдерея, 2 помидора, 2 огурца свежих, полпучка лука зеленого, 200 г капусты белокочанной, 1/2 стакана сметаны или майонеза.

**Приготовление:** очищенные корнеплоды нарезают соломкой, огурцы и помидоры – тонкими ломтиками, капусту шинкуют. Овощи перемешивают, салат заправляют майонезом или поливают сметаной перед употреблением.

## Ассорти «Дойна»

**Ингредиенты** на 3-4 порции: 4 помидора, 4 огурца, 4 перца сладкого, пучок лука зеленого, 100 г брынзы, 100 г масла сливочного.

**Приготовление:** у промытых среднего размера огурцов срезают верхушки, у помидоров вырезают плодоножки, у перца удаляют плодоножки вместе с семенными коробками, лук зеленый чистят и промывают.

В салатник кладут пищевой лед, на него сверху – подготовленные овощи, кусочки брынзы, масло сливочное и веточки зелени. Брынзу и масло нарезают корбовочным ножом.



## Салат «Ачик-чучук»

**Ингредиенты** на 3-4 порции: 8 помидоров, 2 головки лука репчатого, 1 перец красный.

**Приготовление:** помидоры нарезают тонкими ломтиками, репчатый лук нарезают полукольцами, горький стручковый перец мелко шинкуют. Подготовленные продукты перемешивают, солят и посыпают мелко нарезанной зеленью.

## Салат из редиса с огурцами

**Ингредиенты** на 3-4 порции: 3 пучка редиса, 3 огурца, 2 яйца, 1/2 стакана сметаны.

**Приготовление:** помытые и очищенные редис и огурцы нарезают тонкими ломтиками, яичный белок сваренного вкрутую яйца мелко рубят, желток растирают со сметаной. Продукты соединяют, солят, перемешивают, укладывают горкой в салатник, посыпают измельченным яичным белком и зеленью.

Как вариант, желток и белок вареного яйца можно не измельчать, а использовать для оформления салата, порезав яйцо кольцами.

## Салат «Весна»

**Ингредиенты** на 3-4 порции: кочан салата, 2 пучка редиса, 2 огурца, пучок лука зеленого, 2 яйца, 3/4 стакана сметаны.

**Приготовление:** зеленый салат нарезают крупными кусками, редис и свежие огурцы – тонкими кольцами или полукольцами, зеленый лук шинкуют. Подготовленные продукты соединяют с половиной сметаны, выкладывают в салатник и поливают оставшейся сметаной, украшают яйцами, листиками салата, свежими огурцами, редисом, посыпают мелко нарезанной зеленью укропа.

## Салат из редиски

**Ингредиенты** на 2 порции: 2 пучка редиса, 1 стебель лука-порея, 1/2 лимона, 1-2 столовые ложки растительного масла, черный перец, соль.

**Приготовление:** очищенный и вымытый редис нарезать кружочками, залить половиной смеси, приготовленной из лимонного сока, растительного масла, соли и щепотки черного перца, и оставить на 10 минут. Остальной частью смеси заливают мелко нарезанный лук-порей, который потом добавляют к редису.

## Салат из лука-порея и маслин

**Ингредиенты** на 2 порции: 2-3 стебля лука-порея, 1/3 стакана томатного сока (можно развести 3 чайные ложки томата-пюре в 1/2 стакана холодной воды), 10 маслин, 3-4 столовые ложки растительного масла, несколько капель лимонного сока, петрушка, соль и черный перец.

**Приготовление:** очищенный и вымытый лук-порей мелко нарезать и залить томатным соком, заправленным солью и лимонным соком. Затем надо добавить очищенные от косточек маслины, растительное масло и черный перец. Салат размешать, посыпать мелко нарезанной петрушкой. Если позволяет бюджет, этот салат можно украсить четвертинками сваренных вкрутую яиц.

## Салат из свежих огурцов (I способ)

**Ингредиенты** на 1 порцию: 1 огурец, несколько капель растительного масла, уксус, соль, укроп.

**Приготовление:** вымытый и очищенный от кожуры огурец (если молодой, можно не чистить) нарезать кружочками, посолить, выложить в салатник и залить смесью уксуса и растительного масла. Посыпать мелко нарезанным укропом.

## Салат из свежих огурцов (II способ)

**Ингредиенты** на 1 порцию: 1 огурец, соль, уксус, горчица, укроп, лук-порей, 1-2 столовые ложки сметаны, несколько капель лимонного сока, растительное масло, соль, черный перец.

**Приготовление:** вымытый и неочищенный от кожуры огурец нарезать кружочками, выложить в салатник, посолить и залить смесью из растительного масла, уксуса и горчицы. После этого блюдо сверху надо заправить сметаной и посыпать мелко нарезанным луком-пореем и черным перцем, посолить, сбрызнуть уксусом или лимонным соком, посыпать укропом.

## салат Комбинированный из свежих овощей

**Ингредиенты** на 2 порции: зелень одного кочанного салата, кусочек корня молодого сельдерея, 2-3 молодые моркови, 1 столовая ложка изюма, 1 столовая ложка мелко нарезанного миндаля, 1 чайная ложка сахара, щепотка соли, лимонный сок.

**Приготовление:** овощи очистить и тщательно вымыть. Корень сельдерея и морковь натереть на терке и размешать с изюмом, миндалем и сахаром, растворенным в небольшом

количестве воды. Из середины зеленого салата выбрать молодые листья, сбрызнуть подсоленной водой и несколькими каплями лимонного сока. На каждый лист выложить смесь, также сбрызнув лимонным соком.

## **Салат из свежих помидоров**

**Ингредиенты** на 1 порцию: 2 помидора средней величины (один потверже, другой мягкий), 1-2 столовые ложки растительного масла, соль, петрушка, по желанию несколько капель лимонного сока.

**Приготовление:** помидоры вымыть и очистить от кожуры. Более мягкий помидор натереть на терке, посолить по вкусу и размешать с растительным маслом. Другой помидор нарезать на дольки, разложить сверху нарезанной петрушки и залить соком натертого помидора. Сверху посыпать петрушкой, по желанию салат можно сбрызнуть несколькими каплями лимонного сока.

## **Салат из свежих помидоров с луком**

**Ингредиенты** на 2 порции: 3-4 твердых зрелых помидора, 2-3 головки сладкого красного лука, 3-4 столовые ложки растительного масла, петрушка, укроп, соль.

**Приготовление:** лук очистить, нарезать тонкими полос-

ками и посолить. Половину лука поместить в салатник, сверху разложить очищенные и нарезанные на дольки помидоры и посолить. Затем положить остальную часть лука и сбрызнуть растительным маслом. При подаче на стол салат посыпать смесью из мелко нарезанных петрушки и укропа.

## **Салат из свежих помидоров с заливкой из кислого молока**

**Ингредиенты** на 2-3 порции: 4 помидора, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 стебель лука-порея (белая часть), по 1 пучку петрушки и укропа, 1/2 стакана отцеженного через марлю кислого молока, 2-3 столовые ложки растительного масла, соль.

**Приготовление:** вымытые помидоры очистить и нарезать на дольки. Петрушку и укроп мелко нарезать и посолить. Лук-порей нарезать тонкими колечками, вареные яйца — дольками. Отцеженное кислое молоко взбить с растительным маслом и солью. Дно салатницы покрыть половиной петрушки и укропа, сверху разложить дольки помидоров и кольца лука-порея, залить частью кислого молока. Потом надо выложить оставшиеся помидоры и лук-порей и залить заливкой. Салат посыпать петрушкой и укропом. Украсить дольками яиц.

## **Салат из свежих помидоров с майонезом и кислым молоком**

**Ингредиенты** на 2-3 порции: 4-5 зрелых помидоров, 2 столовые ложки майонеза, 4 столовые ложки отцеженного кислого молока, 1 стебель лука-порея (белая часть), 2 яблока, укроп, петрушка, несколько листочков сельдерея, соль, черный перец и лимонный сок по желанию.

**Приготовление:** майонез и кислое молоко смешать и заправить черным перцем и лимонным соком, прибавить мелко нарезанные лук-порей, петрушку, укроп и листья сельдерея и посолить. После этого добавить очищенные от кожуры и нарезанные кубиками яблоки. На дно салатницы положить помидоры, нарезанные дольками, сверху – майонезную смесь и остальные помидоры. Салат посыпать петрушкой и дать постоять 15-20 минут.

## **Салат из консервированных красных помидоров**

**Ингредиенты** на 2-3 порции: 4-5 очищенных от кожуры консервированных красных помидоров, 2 головки репчатого лука, 15-20 маслин, 4 столовые ложки растительного масла, соль, несколько капель лимонного сока или уксус (по жела-

нию).

**Приготовление:** лук нарезать на тонкие полоски, посолить и разделить на 2 части. Одну часть положить на дно салатницы, сверху уложить нарезанные дольками помидоры и покрыть остальной частью лука. Залить соком из помидоров, предварительно смешанным с растительным маслом и заправленным по вкусу лимонным соком (или уксусом). Салат поместить в холодное место на 20-30 минут. Как праздничный вариант этого салата, перед подачей на стол сверху его можно украсить маслинами.

## **Салат из свежих овощей**

**Ингредиенты** на 3 порции: 4-5 зрелых красных помидоров, 1 молодой огурец средней величины, 1 стрчок острого перца, 2 головки репчатого лука, 4-5 стручков зеленого перца, 100 г рассольной брынзы, 1 пучок петрушки, 3 столовые ложки растительного масла, несколько капель уксуса, соль.

**Приготовление:** лук мелко нарезать. Зеленый перец очистить от плодоножек и семян и нарезать полосками. Острый перец мелко нарезать. Огурец почистить (если молодой, кожуру можно не снимать), разрезать по длине на 4 части и затем поперек кубиками. Все хорошо перемешать и посолить. Смесь оставить в салатнице или разложить в порционные тарелочки. Полить растительным маслом и гарнировать натертой брынзой и петрушкой, сбрызнуть (по желанию) ук-



сусом.

## **Салат из свежих овощей**

**Ингредиенты** на 2 порции: 2-3 перца, 4 помидора, 1 огурец, 2 головки репчатого лука, 1/2 чайной ложки натертого хрена, 2-3 дольки чеснока, 2 столовые ложки натертой брынзы, 1-2 пучка укропа, 1-2 пучка петрушки, 3 столовые ложки растительного масла, соль, несколько капель уксуса.

**Приготовление:** очищенный от семян перец и лук нарезать тонкими полосками, огурцы – кубиками, помидоры – дольками. Овощи смешать и залить смесью, приготовленной из растительного масла, уксуса, растертого с солью чеснока и хрена. Сверху овощи посыпать натертой брынзой и мелко нарезанными укропом и петрушкой.

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

**Ингредиенты** на 2-3 порции: 1-2 кочана салата, 4 помидора, 1 небольшой огурец, 1 стебель лука-порея (белая часть), 2 сваренных вкрутую яйца, 3 столовые ложки растительного масла, лимонный сок, черный перец, соль.

**Приготовление:** приготовить смесь из растительного масла, лимонного сока, черного перца и соли. Овощи хорошо вымыть. Салат нарезать крупно, помидоры – дольками,

огурец (не очищая от кожуры) – кольцами, яйца – на четыре дольки. Приготовленные продукты смешать, залить маринадом и хорошо размешать. Смесь посыпать сверху мелко нарезанным луком-пореем. Этот салат надо употреблять сразу же после приготовления.

## **Салат из свежих овощей с медом**

***Ингредиенты*** на 2-3 порции: 3-4 морковки, 2-3 яблока, 2-3 столовые ложки толченых грецких орехов, 2-3 стебля с листьями сельдерея, 2-3 столовые ложки растительного масла, немного натертой цедры, сок 1/2 лимона, 2-3 столовые ложки меда, петрушка, щепотка соли.

# 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.