

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ САЛАТОВ

РЕЦЕПТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

ОТ ЗНАМЕНИТЫХ ДО МАЛОИЗВЕСТНЫХ,
ОТ МЯСНЫХ И РЫБНЫХ ДО ОВОЩНЫХ И ФРУКТОВЫХ,
ОТ ДИЕТИЧЕСКИХ ПРИПРАВ К ОСТРЫМ ЗАПРАВКАМ

БОЛЕЕ
700
РЕЦЕПТОВ



ЭНЦИКЛОПЕДИЯ САЛАТОВ

РЕЦЕПТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ



Хлеб*соль®

Москва 2024

ВСЕГДА ПОД РУКОЙ

ЭНЦИКЛОПЕДИИ
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



ЭНЦИКЛОПЕДИЯ САЛАТОВ

РЕЦЕПТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

хлеб*соль®

Москва 2024

УДК 641.55
ББК 36.997
Э68

Разработка серийного оформления А. Шуклина

Оформление переплета Е. Пуговкиной



Энциклопедия салатов : рецепты и рекомендации. — Москва :
Эксмо, 2024. — 368 с.: ил. — (Кулинария. Всегда под рукой. Энцикло-
педии на каждый день).

ISBN 978-5-04-184806-4

Без салата не обходится ни один стол, ни один праздник. Мы едим салаты в завтрак, обед и ужин, в будни и выходные дни, зимой и летом, дома и в гостях. И хочется все время какого-нибудь нового рецепта, нового сочетания, чтобы внести разнообразие в обычную трапезу, чтобы удивить и порадовать. В этой книге более 700 рецептов салатов из красного и белого мяса, рыбы и морепродуктов, круп и молочных продуктов, овощей, фруктов и ягод. Мы надеемся, что вы найдете в ней новые для себя салаты и идеи для них, и угостите себя и своих близких.

УДК 641.55
ББК 36.997

СОДЕРЖАНИЕ

САЛАТЫ 7

Несколько советов, как пользоваться сборником рецептов	9
---	-----------

САМЫЕ ИЗВЕСТНЫЕ САЛАТЫ 10

САЛАТЫ ИЗ МЯСА И СУБПРОДУКТОВ 26

Из говядины	27
Из телятины	32
Из свинины	36
Из ветчины	42
Из грудинки	54
Из колбасы	56
Из баранины	62
Из кролика	64
Из субпродуктов	68
Из языка	68
Из вымени	77
Из сердца	80
Из печени	90

САЛАТЫ ИЗ ПТИЦЫ 96

Из птицы	97
Из курицы	104
Из индейки	154
Из утки	170
Из гуся	180

САЛАТЫ ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ	180
Из рыбных консервов	187. . .
Из свежей и мороженой рыбы	214
Салаты из копченой и соленой рыбы	231
Салаты из морепродуктов	249 .
Из креветок	249. . . .
Из крабовых палочек	252 .
Из кальмаров и осьминогов	256
Из мидий	262

САЛАТЫ ИЗ ГРИБОВ 264

САЛАТЫ ИЗ СЫРА, КРУПЫ, МАКАРОН, ЯИЦ И МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ 278

САЛАТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ	290
Овощные салаты-ассорти	291
Винегреты	301
Из фруктов и овощей	311 .
Фруктовые салаты	321 .
Из абрикосов	321
Из апельсина	322. . .
Из айвы	324. . . .
Из авокадо	327 . . .
Из бананов	328 . . .
Из вишни	329. . . .
Из граната	331 . . .
Из яблок	332. . . .
Из груш	338. . . .
Ягодные салаты	340 . . .
Из слив	342

СОУСЫ И ПРИПРАВЫ 348

Диетические приправы	360
Заправки к салатам	364

САЛАТЫ

Не тысячи – сотни тысяч блюд создала за свою историю мировая кулинария! Самым великим ее достижением, без сомнения, является салат. Он, подобно букету цветов, привлекает едоков своим ароматом и богатой палитрой. А какой у него бывает великолепный вкус!

Диетологи утверждают, что тот, кто часто ест салаты, питается естественно, правильно и полезно. Салат вполне может заменить целый ужин для тех, кто придерживается принципов здорового питания. Большим его преимуществом является то, что его подают и как закуску или основное блюдо, и на десерт.

Салаты появились в истории человечества много тысячелетий назад и играли немаловажную роль в его меню. Слово «салат» произошло от латинского словосочетания *herba salata*, что означает не более чем «соленая зелень». Первые салаты приготавливались из предков сегодняшней овощной зелени, столь популярных в настоящее время (базилик, кервель, лаванда, любисток, кориандр), которые при помощи соли превращали в мягкие и удобоваримые.

Уже в первых письменных источниках древних римлян и монастырских кулинарных писаниях перечислены рецепты деликатесных салатов, которые по своей изысканности вполне могут поспорить с современными. Уже тогда появилась идеальная кулинарная формула для салата: «Салат должен щекотать язык, не обжигая его, освежать небо, но раздражать, возбуждать аппетит, не перегружая желудок».

После длительного застоя, на закате Средневековья, благодаря бурному проникновению в Европу пряно-ароматических растений из восточных колоний изысканная кухня получила дальнейшее развитие. Колыбелью ее стала Италия – особенно ее юг и Сицилия. Здесь и возникла народная итальянская мудрость, которая гласит, что салат должны готовить 4 повара: **повар-скупец** приправляет салат уксусом, **повар-философ** добавляет соль, **повар-транжира** заправляет маслом, а **повар-художник** оформляет и украшает салат. Это означало, что каждый, кто готовил салат, должен был сочетать в себе все 4 образа поваров. Салаты

из свежих и вареных овощей того времени пленяли гурманов и нежными «зелеными» соусами, и приправами из рыбных экстрактов.

Однако наивысшего расцвета искусство приготовления салата достигло во Франции при короле Людовике XIV. Во времена его царствования поварское искусство постоянно совершенствовалось. В этом процессе принимали участие не только профессиональные кулинары, но и многие ученые, философы и даже государственные деятели. Известно, что изобретателями новых салатов были Ришелье, Мазарини, а Мишель Монтень даже написал книгу «Наука еды».

В это время достигло апогея искусство подачи и украшения блюд. Над их оформлением работали не просто повара, но скульпторы и художники. Описания салатов, подававшихся на королевский стол, сродни поэмам. Украшения не ограничивались цветочками из овощей – на столах возводились съедобные замки, беседки, порхали ангелы, гуляли звери...

Российские кулинары обогатили мировую кухню своими рецептами салатов. Петровские реформы, как известно, круто изменили весь уклад русской жизни, в том числе и кухню. Иностранцы хлынули в Россию, русские начали осваивать Европу. Именно из Франции попали салаты в русскую кухню. XIX век – апофеоз русского кулинарного искусства. Любой мало-мальски уважающий себя дворянин имел среди прислуги заграничного повара. Между аристократическими кухнями возникало настоящее кулинарное соперничество. Именно тогда и родился любимый россиянами салат «Оливье» – с картошечкой и мелко рубленной «Докторской», который во всем мире называют русским салатом.

Авторство же оригинального «Оливье» принадлежит французу Люсьену Оливье. В начале 60-х годов XIX века он держал в Москве, у Трубной площади, ресторан с настоящей парижской кухней. Салат быстро стал главной приманкой для посетителей. Его рецепт был тайной, которую ресторатор унес с собой в могилу. После недолгого забвения, в 1904 году, рецепт был восстановлен по памяти одного из гурманов – завсегдатаев ресторации. Салат «Оливье», в его нынешних вариантах, возник в 60-е годы XX века как торжество смекалки российских кулинаров.

В XX веке наука о здоровом питании значительно поменяла пищевые предпочтения людей и выдвинула салаты (особенно из овощей и фруктов) в наше меню на первое место. И сегодня практически ни один наш обед или ужин (а у некоторых любителей – и завтрак) не обходится без них.

Приступая к приготовлению салата, современная хозяйка должна иметь в виду две народные премудрости.

Первая премудрость: салат является одной из трех вещей (наряду со скандалом и модной шляпкой), которые женщина может создать из ничего. Следовательно, отсутствие или недостаточное количество продуктов не должно ее смущать.

Вторая премудрость: можно испортить кашу, но салат – никогда!

Творите и экспериментируйте!

Кулинария – это искусство, искусство приготовления пищи, совершенствоваться в котором надо постоянно. Салат – это то блюдо, которое дает простор творчеству кулинара.

Несколько советов, как пользоваться сборником рецептов

- Нормы расхода продуктов даны ориентировочно на 4–6 порций, если иное не оговорено непосредственно в рецепте; все овощи в рецептуре – предположительно средней величины.
- Расход соли, перца, зелени в рецептурах часто не указан. Примерно на одну порцию следует расходовать 2–3 г соли, 0,02 г перца, 2–3 г зелени.
- Выбрав подходящий к случаю рецепт, внимательно ознакомьтесь с ним – как с рецептурной, так и с технологической частями и только потом подбирайте продукты для приготовления.
- Салат считают хорошо приготовленным лишь в том случае, если внешний вид его вызывает аппетит. Поэтому нужно позаботиться не только о вкусе, но и о приятном виде салатов.

САМЫЕ ИЗВЕСТНЫЕ САЛАТЫ



Ни одно домашнее, семейное торжество, ни один праздничный стол не обходится без салатов. Обычно их подают на стол до прихода гостей. Когда они приходят, их взору открывается потрясающая по красоте картина, ведь праздничные салаты обычно состоят из большого количества ингредиентов и изысканно украшаются. Их подают в больших салатницах или на блюдах. Чем экзотичнее салат, тем меньшую емкость им заполняют.

САЛАТ «БАРБАДОС»

- 500 г картофеля
- 2 сладких красных перца
- 60 г ветчины
- 200 г консервированных крабов
- 50 г отварных шампиньонов
- 8 маслин
- 1/3 ч. л. свежемолотого черного перца
- 100 мл оливкового масла
- 3 ст. л. лимонного сока

Картофель сварить «в мундире», почистить и нарезать тонкими ломтиками. Перец бланшировать несколько минут, снять кожицу и нарезать соломкой, ветчину – кубиками, крабов – мелкими кусочками, шампиньоны – тонкими ломтиками. Все смешать и посыпать черным перцем и солью.

Взбить в бутылке заправку из растительного масла и лимонного сока, залить ею овощи, ветчину и крабы.

Положить грибы и снова перемешать.

Вареный картофель получается очень вкусным, если в воду, в которой он варится, бросить 2–3 дольки чеснока и лавровый лист или положить в кастрюлю немного сушеного укропа, завернув его в кусочек марли.

САЛАТ «АРЛЕКИН»

- 6 картофелин
- 200 г корня сельдерея
- 700 г ветчины
- 700 г маринованных грибов
- 100 г яблок
- 200 г свеклы
- 200 г зелени петрушки
- ½ ч. л. сухой горчицы
- 2 ст. л. 3%-ного уксуса
- 100 мл оливкового масла
- 100 г майонеза

Овощи и корни отварить и мелко нарезать: картофель и свеклу – ломтиками, яблоки, ветчину, сельдерей и грибы – соломкой.

Горчицу, уксус, растительное масло взбить и залить этой смесью (вместе с майонезом) нарезанные продукты.

Все перемешать и выложить на блюдо.

Украсить дольками картофеля, свеклы и зеленью петрушки.

САЛАТ «БЕЗДНА» С КАЛЬМАРАМИ

- 300 г кальмаров
- 2 луковичы
- 1 яблоко
- 1 вареное яйцо
- 100 г майонеза

Подготовленные репчатый лук и яблоки мелко нарезать и выложить тонким слоем на блюдо.

Сверху разложить вареные кальмары, нарезанные соломкой. Все залить густым майонезом.

На майонез положить кружочки вареного яйца.

САЛАТ «МАРОККО»

- 1 большой пучок петрушки
- 1 лимон
- 1 луковича
- соль по вкусу

Петрушку и лук мелко порубить. Мякоть лимона нарезать тонкими ломтиками. Все соединить, посолить и осторожно перемешать.

Отваривают **кальмаров** целиком или большими кусками, опуская в кипящую соленую воду, куда кладут много свежего или соленого укропа.

САЛАТ «АЙВЕНГО»

- 200 г картофеля
- 240 г крабовых палочек
- 2 вареных яйца
- листья салата
- маринованные грибы
- столовая горчица
- майонез по вкусу

Картофель отварить в «мундире», остудить, почистить и нарезать ломтиками, крабовые палочки – мелкими кубиками. Яйца почистить и нарезать ломтиками.

Сервировать салат порционно на небольших листьях зеленого салата, уложив вначале картофель, затем – крабовые палочки.

Полить смешанным с горчицей майонезом и украсить ломтиками яиц и маленькими маринованными грибами.

САЛАТ «ПЕТЕРБУРГСКИЙ»

- 500 г мяса птицы
- 3–4 картофелины
- 3 соленых огурца
- 3–4 ст. л. зеленого горошка
- 2 яйца
- 200 г майонеза
- 3–4 консервированных помидора
- 100 г фруктов
- зелень
- черный молотый перец
- соль по вкусу

Сварить картофель. Нарезать соломкой его и соленые огурцы. Смешать овощи с заправкой (майонез с солью и перцем).

Из этой смеси сделать горку и обложить ее кусками вареного мяса, зеленым горошком, яйцами, консервированными помидорами и фруктами.

Чтобы **картофель**, который вы варите в мундире, не слишком разварился (это делает его непригодным для последующего жарения), добавьте в воду больше соли.

САЛАТ «БУБНОВЫЙ ВАЛЕТ»

- 200 г креветок
- 1 огурец
- 3–4 картофелины
- 3–4 ст. л. зеленого горошка
- 1 морковь
- ½ банки майонеза
- 1 вареное яйцо
- несколько мелких листьев зеленого салата
- соль по вкусу

Морковь и картофель сварить, охладить и мелко нарезать, смешать с отварными и очищенными креветками и нарезанными на кусочки огурцами.

Добавить зеленый горошек, майонез, соль и снова аккуратно перемешать.

Готовый салат украсить кружочками яйца, листьями зеленого салата и ромбиками моркови.

САЛАТ «ВОЛШЕБНИЦА»

- 500 г тушек кальмара
- 200 г куриного мяса
- 2 соленых огурца с мелкими семенами
- 1 луковица
- 200 г майонеза
- 1 пучок зелени
- соль по вкусу

Куриное филе припустить, нарезать соломкой. Соединить с нашинкованной соломкой отварным филе кальмаров, ломтиками соленых огурцов, мелко рубленным луком, майонезом и все перемешать.

Салатом наполнить корзиночки из пресного теста, выложить на блюдо и украсить зеленью.

Если при разделывании **домашней птицы** разлилась желчь, надо тщательно протереть прогорклую часть солью и промыть холодной водой, а у дичи лучше всего вырезать пропитанное желчью место.

Старая курица сварится быстрее, если после того как она варилась 20–30 минут, погрузить ее на 5–6 минут в холодную воду.

САЛАТ «ЗОЛОТИСТЫЙ»

- 400 г тыквы
- 2 соленых огурца
- 3–4 помидора
- 2 луковицы
- укроп и петрушка
- 4 ст. л. растительного масла
- уксус
- черный молотый перец
- соль по вкусу

Тыкву нарезать небольшими кубиками и отварить в небольшом количестве воды с солью. Огурцы нарезать тоже кубиками, помидоры – ломтиками, лук натереть на терке. Все овощи смешать, полить уксусом и растительным маслом. Посыпать салат перцем и зеленью.

САЛАТ «ЗОЛОТАЯ РОССЫПЬ»

- 1 банка консервированной кукурузы
- ¼ кочана капусты
- 200 г крабовых палочек
- майонез
- укроп
- соль по вкусу

Капусту нашинковать, крабовые палочки и укроп измельчить. Все смешать, добавить кукурузу, заправить солью и майонезом.

Картофель сварится быстрее и будет вкуснее, если нарезать его маленькими ломтиками и добавить в воду ложку маргарина.

Если **картофель** начинает развариваться, добавьте немного холодной воды или 2 ст. л. капустного либо огуречного рассола.

САЛАТ «КОНТРАЛЬТО»

- 300 г белокочанной капусты
- 100 г брюссельской капусты
- по 100 г яблок и моркови
- 200 г копченого окуня
- сок 1 лимона
- 100 г майонеза
- зелень петрушки
- соль по вкусу

Капусту нашинковать, смешать с мелко нарезанной брюссельской капустой, нарезанными яблоками, натертой морковью и мелкими кусочками рыбы. Салат посолить, добавить сок лимона, заправить майонезом. Все перемешать, посыпать мелко нарезанной зеленью.

САЛАТ ФРУКТОВЫЙ «ЛЕТО»

- 750 г вишни
- 3 яблока
- 3 ст. л. творога
- 3 ст. л. сметаны
- 2 ст. л. сахара
- 1 ст. л. лимонного сока

Вишню промыть и удалить косточки, яблоки мелко нарезать. Творог, сметану, сахар и лимонный сок смешать, слегка взбить и перемешать с вишней и яблоками.

Салат хорошо охладить и подать к столу.

САЛАТ «БАБЬЕ ЛЕТО»

- 500 г маринованной капусты
- 2 яблока
- 2 огурца
- 1 луковица
- 150 г майонеза
- сахар по вкусу

Капусту мелко нашинковать, добавить нарезанные соломкой яблоки, огурцы и нашинкованный лук, хорошо перемешать.

Заправить салат майонезом и сахаром.

Свежие помидоры дольше сохраняются, если уложить их в один ряд плодоножкой вверх.

САЛАТ «МЕЛОДИЯ»

- 200 г зелени и 300 г корней сельдерея
- 100 г ветчины
- 100 г грибов
- 100 г яблок
- 2 шт. вареного картофеля
- 2 свеклы
- 300 г майонеза

Для заправки:

- ½ ч. л. сухой горчицы
- 3 ст. л. 3%-ного уксуса
- 100 мл растительного масла

Горчицу, уксус, растительное масло хорошенько взбить. Залить этой заправкой мелко рубленные корни и зелень сельдерея и выдержать в фарфоровой посуде не меньше 1 часа. Затем добавить нарезанные тонкой соломкой отваренные или жареные грибы, яблоки, мясо и половину майонеза. Все осторожно перемешать, переложить на блюдо, сверху украсить кружочками вареного картофеля, свеклы, зеленью петрушки и полить оставшимся майонезом.

САЛАТ «МОСКВА»

- 100 г зеленого салата
- 2–3 шт. вареного картофеля
- 3 ст. л. зеленого горошка
- 1 яблоко
- 1 огурец
- 1 яйцо
- 100–150 г вареного мяса
- по 100 г сметаны и майонеза
- зелень петрушки
- соль по вкусу

Зеленый салат, хорошо отобранный и тщательно промытый в холодной воде, выложить на сито, чтобы стекла вода, обсушить салфеткой и крупно нарезать. Очистить от кожуры и нарезать брусочками вареные картофель, мясо. Добавить консервированный зеленый горошек, очищенное и нарезанное яблоко, свежий огурец, сваренное вкрутую яйцо, посолить и полить соусом.

Снова все перемешать и украсить ломтиками вареного яйца, зеленью салата и петрушки.

Лук, морковь, петрушка, сельдерей лучше сохраняют аромат, если их сначала спассеровать на сковороде и лишь после этого положить в суп или иное блюдо.

САЛАТ «НАКАНУНЕ»

- 1–2 картофелины
- 1 огурец
- 1 морковь
- 2 ст. л. зеленого горошка
- 100 г колбасы
- 1 ч. л. сахара
- 1 ст. л. горчицы
- 100 г майонеза
- черный молотый перец
- соль по вкусу

Вареные картофель и морковь, соленые огурцы, колбасу нарезать мелкой соломкой, добавить горошек и сахар.

Посолить, поперчить и положить горчицу. Залить майонезом, перемешать и выложить в салатник.

САЛАТ «НОВЫЙ СВЕТ»

- 4 шт. вареного картофеля
- 2 огурца
- 3 яйца
- сметана по вкусу
- зеленый лук
- соль по вкусу

Картофель, отваренный в «мундире», и огурцы почистить и нарезать кубиками, яйца, сваренные вкрутую, размять вилкой. Все посолить, смешать, заправить сметаной и посыпать нарезанным зеленым луком.

САЛАТ «ОЗАРЕНИЕ»

- 300 г яблок
- 300 г маринованной свеклы
- 70 г майонеза
- хрен
- соль по вкусу

Очищенные яблоки нашинковать и выложить на них мелко нарезанную маринованную свеклу.

Салат посолить, заправить хреном и, добавив немного майонеза, все хорошо перемешать.

Если подвял **салат**, положите его листья на несколько минут в холодную воду. Недостаток витаминов возместите измельченной свежей зеленью.

САЛАТ «НЕВЕСОМОСТЬ»

- 8–10 картофелины
- 4–5 моркови
- 3–4 огурца
- 200 г любой рыбы
- 150 г майонеза
- 20 г зелени
- 20 г фруктов
- 50 г маслин
- по 80 г маринованных помидоров и огурцов

Вареные картофель и морковь, а также огурцы, очищенные от кожицы, нарезать мелкой соломкой. Овощи посолить, перемешать, добавить майонез и выложить в салатник горкой. Отварить рыбу, нарезать ее тонкими кусочками и ею обложить салат.

Украсить салат маринованными фруктами, маслинами, огурцами, помидорами и зеленью петрушки так, чтобы получился красивый букет.

Перед подачей на стол еще раз полить салат майонезом.

САЛАТ «ОПУШКА»

- 500 г картофеля
- 150 г маринованных грибов
- 2 луковицы
- 200 г белокочанной капусты
- 1 огурец
- 3 ст. л. подсолнечного масла
- уксус, сахар, соль по вкусу

Нарезать небольшими кубиками отварной картофель, капусту, репчатый лук, соленые огурцы, грибы и перемешать, посыпать сахаром и оставить на 2–3 минуты. Полить салат уксусом, подсолнечным маслом и снова перемешать.

Свекла обычно варится не менее 2,5–3 часов. Это время можно значительно сократить, если через 1 час после начала варки свеклу подержать в холодной воде, а затем продолжать варить.

Для холодных блюд **картофель, морковь, свеклу** варят в кожуре – при этом потеря питательных веществ уменьшается в 2–3 раза.

САЛАТ «ОСЕННЕЕ СОЛНЦЕ»

- 2–3 моркови
- 2 яблока
- 1 редька
- ½ кочана капусты
- петрушка по вкусу

Для заправки:

- 2 ст. л. подсолнечного масла
- 1 ч. л. столового уксуса
- черный молотый перец
- сахар, соль по вкусу

Почистить морковь, яблоки, редьку и натереть на крупной терке. Переложить все в миску, добавить нашинкованную капусту, петрушку и заправить салатной заправкой (растительное масло, уксус, сахарный песок, соль и молотый перец).

САЛАТ «ОСТРЫЙ»

- 500 г куриного филе
- 1 луковица
- 2 маринованных яблока
- 20 консервированных маслин
- 3 ст. л. майонеза
- лимонная кислота
- зелень
- соль по вкусу

Отварную мякоть птицы (без кожи) нарезать ломтиками, яблоки и репчатый лук – кубиками. Добавить маслины без косточек, перемешать, посолить, влить по вкусу лимонную кислоту и заправить майонезом.

Салат выложить горкой, украсить консервированными маслинами и зеленью петрушки.

Салат из **квашеной капусты** будет вкуснее, если в него добавить **апельсины, мандарины, морковь и яблоки**.

По возможности **белый картофель** используйте для приготовления пюре, желтый – для супа, розовый – для жарки.

САЛАТ «ПИКНИК»

- 2 больших огурца
- 500 г сладкого кефира
- 2 ст. л. майонеза
- 1 яичный желток
- укроп
- черный молотый перец
- соль по вкусу

Огурцы почистить, нарезать большими ломтиками и проварить в подсоленной воде 10 минут. Проваренные огурцы обсушить и заправить соусом из сладкого кефира, майонеза и взбитого желтка. Посолить, поперчить и посыпать укропом. Подать салат можно с гренками.

САЛАТ «ПИРАМИДА»

- 400 г вареного картофеля
- 100 г соленой рыбы
- 1 морковь
- 1–2 соленых огурца
- 100 г зеленого горошка
- 1 свежий огурец
- 50 г консервированного красного перца
- зеленый лук
- зеленый салат
- маслины
- майонез по вкусу

Нарезать маленькими брусочками вареные картофель и морковь, очищенные соленые огурцы. Добавить зеленый горошек, свежие огурцы и немного зеленого салата. Затем обильно полить овощи майонезом, перемешать и уложить на блюдо в виде пирамиды.

Для украшения нарезать тонкими полосками и ромбиками соленую рыбу, зеленый лук, консервированный красный перец, разрезать на кружочки одну отварную морковь и украсить маслинами.

Вокруг пирамиды на блюде уложить в виде лепестков листья зеленого салата.

При обжаривании **птицы** в духовке нужно класть ее на противень или сковороду спинкой вниз. Жирную птицу сбрызгивают горячей водой, не очень жирную – растопленным свиным салом.

Овощи и крупы кладут варить сразу в кипяток. Исключением являются картофель и бобы – их начинают варить в холодной воде.

САЛАТ «ПРАГА»

- 300 г яблок
- 100 г жареной телятины
- 100 г жареной свинины
- 100 г соленых огурцов
- 75 г репчатого лука
- 100 г майонеза
- лимонный сок
- черный молотый перец
- соль по вкусу

Телятину и свинину пожарить крупными кусками. Жареное мясо, очищенные яблоки и соленые огурцы нарезать полосками, лук – тонкими полукольцами. Все соединить, добавить лимонный сок, перец, соль по вкусу. Заправить салат майонезом.

САЛАТ «ПТИЧЬИ ГНЕЗДА»

- 300 г соленой сельди
- 100 ветчины
- 3 вареных яйца
- 1 яблоко
- 2 луковичы
- 50 г сливочного масла
- 3 листа салата

Сельдь, предварительно хорошо вымоченную, очистить от кожи и костей. Филе мелко порубить, смешать с измельченным свежим яблоком, обжаренным репчатым луком, а также сливочным маслом.

Выложить смесь на листья салата в виде гнезда с углублением в центре, в него поместите желток вареного яйца (целиком). Посыпать рубленым белком и мелко нарезанной ветчиной.

Гнездо украсить репчатым луком, нарезанным кольцами.

САЛАТ «СКАЗКА»

- 3 яблока
- 1–2 ст. л. измельченных грецких орехов
- 1 ст. л. меда
- 1 ст. л. рубленого укропа

Яблоки почистить и нашинковать на терке.

Залить их медом, посыпать свежим рубленым укропом и орехами.

САЛАТ «РАЙСКИЙ»

- 4 свежих крепких помидора
- 2 стакана стручковой фасоли
- желтки 2 вареных яиц
- зелень петрушки

Для заправки:

- 100 г 20%-ных сливок
- 2 ст. л. 3%-ного винного уксуса
- 2 ст. л. готовой горчицы
- 4 ст. л. оливкового масла
- $\frac{3}{4}$ ч. л. свежемолотого черного перца
- соль по вкусу

Помидоры почистить от кожицы и нарезать ломтиками, фасоль нарезать на кусочки длиной 2–3 см, яичные желтки мелко порубить или размять вилкой. Все это хорошо перемешать, добавить измельченную зелень петрушки, полить заправкой и снова перемешать.

Приготовление заправки: сливки подогреть на водяной бане и смешать с уксусом, горчицей, оливковым маслом, солью и перцем. Держать смесь на водяной бане, помешивая, пока не загустеет. Снять с огня и поставить в холодильник на 5 минут.

САЛАТ «ШАРМ»

- 200 г вареного картофеля
- $\frac{1}{2}$ яблока
- $\frac{1}{2}$ сельди
- 100 г отварной свинины
- 2 соленых огурца
- 2 вареных яйца
- 1 помидор
- зелень
- соль по вкусу

Для соуса:

- 50 г тертого хрена
- $\frac{1}{2}$ ст. л. уксуса
- горчица
- черный перец
- соль по вкусу
- сметана

Вареный картофель и нежирную отварную свинину нарезать мелкими кусочками. Очищенные яблоки, сельдь, соленые огурцы и яйца измельчить и смешать с картофелем, мясом и залить соусом.

Приготовление соуса: сметану, тертый хрен, уксус, соль, черный перец и горчицу тщательно перемешать.

Салат украсить яйцом, яблоком, помидором и зеленью.

САЛАТ «ТАЙСОН»

- 1 куриная ножка
- 2 ст. л. сладкой консервированной кукурузы
- 1 сладкий красный перец
- 100 г очищенного ананаса
- 1 очищенное яблоко (лучше антоновку)
- 100 г сметаны
- зелень, лимонный сок, сахар, соль

Куриную ножку сварить, снять кожу, освободить от косточек и мелко нарезать. Сладкий перец, яблоко и ананас нарезать средними кубиками, все соединить с кукурузой. Заправить сметаной с лимонным соком, солью, сахаром.

Украсить салат яблоком, зеленью и красным перцем.

САЛАТ «УЗБЕКИСТАН»

- 300 г вареной баранины
- 2–3 небольшие редьки
- 1 ч. л. растительного масла
- 1 небольшая луковица
- 1 вареное яйцо
- 100 г майонеза
- редис
- зелень (петрушка, укроп, кинза)
- соль по вкусу

Очистить редьку от кожицы, нарезать ее и вареную баранину соломкой. Репчатый лук нарезать кольцами, обжарить на масле до золотистого цвета. Баранину, редьку и лук сложить в миску, добавить майонез и тщательно перемешать. Салат выложить горкой, полить оставшимся майонезом, украсить яйцом, зеленью и фигурно нарезанными редисом и редькой.

Свеклу в отличие от других овощей лучше варить в несоленой воде.

Баранью и телячью грудинку лучше всего варить или жарить целым куском.

Если **сельдь** соленая, ее вымачивают не менее 4 часов, крепко соленую – 8 часов. В молоке вымачивают жесткую сельдь – она становится мягче, в чае – рыхлую. Сельдьпряного посола лучше не вымачивать.

САЛАТ «ФЕЙЕРВЕРК»

- 100 г риса
- 1 красный и 1 зеленый перец
- 1 помидор
- 1 луковица
- 1 огурец
- 3%-ный уксус
- черный молотый перец
- сахар
- соль по вкусу

Сваренный рис хорошо промыть и остудить. Красный и зеленый сладкий перец очистить и вместе с помидорами, луком и огурцами нарезать соломкой. Овощи смешать с рисом, посолить, поперчить, добавить по вкусу сахар, уксус и выложить на листья зеленого салата.

САЛАТ «ЧЕРНЫЙ КВАДРАТ»

- 200 г отварной говядины
- 100 г маринованного чернослива
- 2 луковицы
- 150 г майонеза

Говядину нарезать мелкими кубиками. Добавить нашинкованный репчатый лук и нарезанный кубиками чернослив.

Массу заправить майонезом. Подавать в четырехугольном салатнике.

САЛАТ «ЛЕСНОЙ»

- 150 г вареной колбасы
- 200 г маринованных грибов
- 1 луковица
- 3 ст. л. майонеза
- черный молотый перец
- сахар
- соль по вкусу
- растительное масло

Колбасу и грибы нарезать соломкой. Лук нарезать соломкой и обдать кипятком для смягчения вкуса. Все соединить, заправить растительным маслом и майонезом, посолить, поперчить, можно добавить немного сахара.

Мороженый репчатый лук может заменить свежий, если сразу же, не дав ему оттаять, положить его на 3 часа в холодную воду.

САЛАТЫ ИЗ МЯСА И СУБ- ПРОДУКТОВ

Из говядины 27

Из телятины 32

Из свинины 36

Из ветчины 42

Из грудинки 54

Из колбасы 56

Из баранины 62

Из кролика 64

Из субпродуктов 68

Из языка 68

Из вымени 77

Из сердца 80

Из печени 90

Мясо (говядина, телятина, свинина, баранина) – не только один из важнейших продуктов, но и прекрасный ингредиент для салатов. Наряду с полноценными белками оно содержит жир и так называемые экстрактивные вещества, которые служат сильными возбудителями отделения пищеварительных соков и благодаря этому способствуют лучшему усвоению пищи. Плюс к этому мясо является прекрасным источником органического железа.

Важно то, что в мясных салатах скрытые, зачастую бесполезные жиры нейтрализуются щелочными продуктами – овощами и фруктами.

ИЗ ГОВЯДИНЫ

САЛАТ МЯСНОЙ С МАЙОНЕЗОМ

- 150 г вареного мяса (или ветчины)
- 250 г вареного картофеля
- 150 г моркови
- 100 г сельдерея
- 20 г стерилизованного горошка
- 2 вареных яйца
- 150 г соленых огурцов
- 300 г майонеза
- 3%-ный уксус
- молотый черный перец
- соль по вкусу

Сваренный картофель почистить и дать остыть. Нарезать небольшими кубиками. Морковь и сельдерей сварить отдельно и нарезать так же, как картошку. Соленые огурцы натереть на терке, вареные яйца измельчить. Вместе с горошком и ветчиной, нарезанной тонкими кусочками, все приготовленные компоненты осторожно перемешать и соединить с майонезом.

По вкусу добавить уксус, молотый черный перец и соль.

Готовый салат выложить на блюдо, гарнировать ветчиной, колбасой и яйцами.

Жареное мясо будет вкуснее, если на сковороду положить кусочек лимона с коркой. В конце жарки размягченную корку растирают ложкой и размешивают с соусом.

САЛАТ МЯСНОЙ С ЯБЛОКАМИ

- 300 г мяса
- 200 г яблок
- 100 г зеленого горошка
- 100 г майонеза
- 100 г апельсинов
- 70 г репчатого лука
- 2 вареных яйца
- зелень
- соль по вкусу

Мясо (телятину, говядину, нежирную свинину) отварить в подсоленной воде и нарезать кубиками. Яйца отварить, почистить и порубить. Яблоки почистить от сердцевины и кожицы, нарезать кубиками. Репчатый лук нашинковать. Приготовленные продукты смешать, добавить зеленый горошек, соль, заправить майонезом, перемешать.

Готовый салат украсить зеленью и дольками апельсина.

САЛАТ МЯСНОЙ С АПЕЛЬСИНОВЫМ СОКОМ

- 50 г говядины
(или ветчины)
- 200 г риса
- 125 мл растительного масла
- сок 1 апельсина
- 2 желтка
- сухая горчица
- майонез
- 3 %-ный уксус
- немного муки
- сахар
- соль по вкусу

Сваренный рис откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой. Взбить желтки с 1 ч. л. сухой горчицы, сахаром, уксусом и солью, прибавить постепенно растительное масло.

Отжатый из одного апельсина сок развести водой (1 ст. л. сока в 7 ст. л. воды), всыпать немного муки, размешать, вскипятить и сразу смешать с майонезом (по вкусу).

Нарезать на мелкие кубики вареную говядину, смешать с подготовленным рисом и измельченными дольками апельсина.

Подавать к столу в холодном виде.

Воду, в которой варились **овощи**, не выливайте. Она содержит много витаминов и минеральных солей. Используйте ее для приготовления первых блюд.

САЛАТ «СВЕТЛОГОРСКИЙ»

- 270 г говядины
- 4 свежих помидора
- 1 крупная головка репчатого лука
- 2 ст. л. растительного масла
- 2½ ст. л. 9%-ного уксуса
- черный молотый перец
- соль по вкусу

Говядину отварить, нарезать мелкой соломкой, смешать с нашинкованным соломкой луком и, залив горячим маринадом, выдержать 15–20 минут. Затем маринад слить, добавить мелко нарезанные помидоры и перемешать.

Заправить смесь растительным маслом.

Для маринада в 50 мл горячей воды добавить соль, специи, уксус.

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ «НОВИНКА»

- 200 г отварной говядины
- 100 г риса
- ½ соленого огурца
- 1 морковь
- 4 ст. л. майонеза
- зелень

Выложить на дно креманки отварной рис. Сверху поместить слоями нарезанные кубиками соленый огурец, отварное мясо, отварную морковь. Заправить майонезом, украсить зеленью.

САЛАТ «АССОРТИ»

- по 100 г нежирной отварной говядины, свинины и телятины
- 1 луковица
- 4 ст. л. растительного масла
- 2 ст. л. горчицы
- зелень петрушки
- уксус
- черный молотый перец
- соль по вкусу

Мясо нарезать мелкими ломтиками, посолить и поперчить. Добавить мелко нарезанный лук и заправить смесью из растительного масла, уксуса и горчицы.

Перемешать салат и посыпать блюдо сверху мелко нарезанной зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ МЯСА С СЫРОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

- 250 г мяса
- 200 г сыра
- 100 г зеленого консервированного горошка
- 50 г маринованных слив
- 100 г майонеза
- зелень
- специи
- соль по вкусу

Говядину нарезать кубиками и отварить в подсоленной воде со специями. Сыр натереть на крупной терке, маринованные сливы очистить от косточек и разрезать на 4 части.

Приготовленные продукты смешать, добавить зеленый горошек, соль, заправить майонезом. Готовый салат можно украсить зеленью петрушки и укропом.

МЯСНОЙ САЛАТ С РИСОМ

- 500 г рубленого мяса
- 300 г риса
- 500 мл воды
- 3 луковицы
- 3 ст. л. оливкового масла
- 4 зубчика чеснока
- 2 сладких перца
- 300 г шпината
- сок 2 лимонов
- кориандр
- молотый красный острый перец
- соль по вкусу

Крупку промыть, залить водой и оставить набухать в течение 1 часа. Лук почистить, мелко нарезать и поджарить на растительном масле. Размять чеснок и положить на сковороду, где жарится лук. Затем туда же положить мясо и жарить, пока мясо не станет слегка хрустящим. Посолить и поперчить.

Перебрать и промыть шпинат. Сложить все вместе в большую миску, добавить лимонный сок, посолить и поперчить (по вкусу). Все тщательно перемешать. Посыпать кориандром.

При варке и жаренье **мяса** не рекомендуется полностью срезать с него жир. Тонкий слой жира препятствует потере сока, в связи с чем оно получается более сочным и вкусным. Сочность мяса сохраняется и тогда, когда его жарят большим куском в сильно разогретом жиру.

Мясо следует жарить незадолго до его подачи на праздничный стол.

САЛАТ МЯСНОЙ С ГОВЯЖЬИМ ЯЗЫКОМ

- 300 г мяса
- 100 г говяжьего языка
- 100 г соленых огурцов
- 100 г ветчины
- 70 г репчатого лука
- 50 г анчоусов
- горчица
- зелень петрушки и укропа
- специи
- соль по вкусу

Мясо сварить в подсоленной воде со специями и нарезать соломкой. Анчоусы измельчить. Отваренный язык очистить от кожи, мелко нарезать. Репчатый лук, соленые огурцы, ветчину нарезать кубиками.

Приготовленные продукты смешать, добавить горчицу и все хорошо перемешать.

Готовый салат необходимо украсить зеленью петрушки и укропа.

Если **блюдо жирное**, то гарнир к нему лучше приготовить кислый, если постное, то гарнир должен быть более насыщенным и калорийным.

Немного сушеного укропа, 2–3 дольки чеснока и 2–3 лавровых листа, положенные в воду, в которой варится очищенный **картофель**, придадут ему приятный вкус и аромат.

Одно из неписаных правил гармоничного сочетания: чем интенсивнее вкус и аромат **сыра**, тем более сухим должно быть вино.

Говяжий язык содержит 70–72% воды, 13–14% белков, 12–13% жира, а также экстрактивные вещества, витамины группы В и РР, минеральные вещества (железо, марганец, медь, цинк).

Чтобы придать остроту отбивным из **телятины**, **свинины**, перед жарением посыпьте их горчичным порошком. Если за 1–2 часа до приготовления намазать битки смесью из уксуса и подсолнечного масла, они получатся более нежными.

ИЗ ТЕЛЯТИНЫ

САЛАТ С ТЕЛЯТИНОЙ, ГОРЧИЦЕЙ И МАЙОНЕЗОМ

- 300–400 г жареной телятины
- 3 шт. вареного картофеля
- 1 соленый огурец
- 1 яблоко
- 100 г зеленого горошка
- 5 ст. л. растительного масла
- 1–2 ст. л. горчицы
- 1–2 вареных яйца
- 1 ст. л. рубленой зелени петрушки
- майонез
- уксус
- сахар
- соль по вкусу

Вареный картофель охладить, затем очистить от кожуры.

Жареную телятину, картофель, огурец, яблоки, вареные яйца нарезать мелкими кубиками, добавить зеленый горошек, перемешать с майонезом. Заправить солью, сахаром, уксусом, горчицей.

Переложить получившуюся смесь в салатник, полить оставшимся майонезом, посыпать мелко рубленой зеленью петрушки, смесь украсить листиками зеленого салата и другими овощами.

САЛАТ С ТЕЛЯТИНОЙ

- 300 г жаркого из телятины
- 3 вареных яйца
- 150 г консервированных кабачков
- 1 стакан вареной белой фасоли
- 300 г сметаны
- 30 г укропа
- 1 ч. л. хрена в уксусе
- черный молотый перец
- сахар
- соль по вкусу

Мясо, кабачки и яйца нарезать соломкой, смешать с вареной (или консервированной) фасолью.

К сметане добавить соль, хрен, сахар, перец и рубленый укроп. Смесь залить продукты и осторожно перемешать.

САЛАТ С ТЕЛЯТИНОЙ И ГОВЯДИНОЙ

- 200 г отварной телятины
- 200 г говядины
- 1 сельдь
- 2–3 свежих огурца
- 3–4 шт. отварного картофеля
- 1 морковь
- 1 яблоко
- 200 г майонеза
- 5–6 маринованных грибов
- лимон, зелень
- черный молотый перец
- сахар, соль

Продукты мелко нарезать, добавить по вкусу приправы и половину майонеза.

Все измельченные продукты смешать, уложить в салатницу, полить оставшимся майонезом, украсить зеленью, ломтиками лимона и кружочками моркови.

САЛАТ «ЛИСТЬЯ ДУБА» (С МАРИНОВАННОЙ ТЕЛЯТИНОЙ)

- 400 г филе телятины
- 1 розетка салата дуболистного
- 2 яйца
- 1 упаковка панировочных сухарей
- 3 ст. л. оливкового масла
- 1 лимон
- 2 помидора
- растительное масло
- соус «винегрет» томатный
- черный молотый перец
- соль по вкусу

Филе телятины нарезать кубиками со стороной 1 см. Посолить, поперчить. Мариновать мясо в оливковом масле и выжатом из лимона соке в течение 1 ч, затем вынуть и обсушить.

Окунуть мясо во взбитые яйца, обвалять в сухарях. Обжарить во фритюре до образования хрустящей корочки.

Выложить мясо на салфетку, чтобы стек жир.

Салат вымыть и обсушить, приправить соусом.

Выложить листья салата на тарелки, сверху положить кубики телятины.

Окружить готовое блюдо ломтиками помидоров и подавать.

САМСА ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С АРТИШОКАМИ

- 300 г «ореха» телятины (нежная часть костреца)
- 6 вареных донышек артишоков
- 6 шляпок свежих шампиньонов
- 6 листьев салата-латука
- 180 г вареного риса
- 2 луковицы
- 2 помидора
- 1 пучок мяты
- 2 зубчика чеснока
- 1 стручок острого перца
- 1 ст. л. соевого соуса
- 1 ст. л. рубленого шнитт-лука
- 1 ст. л. рубленой зелени петрушки
- 1 упаковка кукурузных лепешек
- 30 г сливочного масла
- растительное масло
- салатный соус
- соль по вкусу

Размолоть телятину миксером.

Одну луковицу мелко порубить и обжарить на сливочном масле. Перемешать с размолотым мясом, добавить рис, рубленую зелень петрушки и шнитт-лука, соевый соус, мелко рубленые острый перец и чеснок, посолить.

Положить кукурузные лепешки на мокрое полотенце и накрыть другим мокрым полотенцем, чтобы они размякли. Приготовить самсу: выложить немного фарша на каждую лепешку и свернуть их треугольниками или в рулетики.

Поместить на 1 час в холодное место.

Погрузить самсу во фритюр и жарить до образования хрустящей корочки. Выложить на салфетку, чтобы стек жир.

Донышки артишоков тонко нарезать. Шляпки шампиньонов так же тонко нарезать и перемешать с артишоками. Добавить вторую мелко рубленую луковицу, а также шнитт-лук и салатный соус. Листья латука вымыть и обсушить, выложить на тарелки и на каждый лист разложить небольшими порциями салат.

Выложить самсу, украсить целыми листиками мяты и ломтиками помидоров.

У **артишока** в пищу используют цветоложе и широкие мясистые чешуи недоразвившейся цветочной корзинки.

Телятину следует всегда хорошенько прожаривать. Этот сорт мяса не готовят «с кровью».

САЛАТ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ ПОД ОСТРЫМ СОУСОМ

- 1 кг телятины
- 1 кг картофеля, сваренного «в мундире»
- 600 г очищенных огурцов
- 2 вареных яйца
- по 150 г листового салата и помидоров
- 30 г жира
- 250 г майонеза
- 90 г готового острого соуса
- соль по вкусу

Филе нарезать широкими ломтиками, картофель — тонкими ломтиками, яйца — на 6 долек каждое, огурцы — тонкими кусочками, помидоры — ломтиками, листья нашинковать.

Огурцы, помидоры и листья можно заменить отварными зелеными горошком и бобами, солеными огурцами.

В глубокую посуду положить картофель и половину огурцов и мяса. Влить смесь соуса с частью майонеза.

Тщательно перемешать продукты, посолить и выложить горкой в салатник.

Сверху разложить веером мелкие кусочки мяса и залить все оставшимся майонезом.

Огурцы, помидоры и листья уложить горками с двух сторон салата, а между ними поместить дольки яиц.

В отличие от некоторых кушаний из говядины (ростбиф, бифштекс) и баранины (задняя ножка, котлеты натуральные), **телятину** и **свинину** всегда доводят до готовности.

В мясе **говядины** присутствует каротин, из-за этого говяжий жир окрашен в желтый цвет. Говядина и телятина хорошо усваиваются организмом. Питательная ценность мяса при варке практически не уменьшается, так как самая ценная составная часть — его белки — сохраняется.

Морковь долго не портится, если ее уложить слоями с прослойками из сухой шелухи от репчатого лука. Или перед закладкой на хранение обрызгать корнеплоды водным настоем луковой шелухи.

ИЗ СВИНИНЫ

САЛАТ СО СВИНИНОЙ

- 500 г свинины
- 450 г картофеля
- 350 г соленых огурцов
- 100 г зеленого салата
- 3 вареных яйца
- 300 г майонеза
- черный молотый перец
- соль по вкусу

Очищенный вареный картофель и жаренное крупными кусками мясо нарезать ломтиками. Соленые огурцы почистить от загрубевшей кожицы, нарезать вдоль на четыре части, удалить семена и тоже нарезать ломтиками. Подготовленные продукты слегка подсолить, поперчить, перемешать, заправить майонезом.

Уложить горкой в салатник, смазать сверху майонезом и украсить продолговатыми ломтиками свинины, дольками вареного яйца и листьями салата, нарезанными лепестками.

САЛАТ ИЗ БУЖЕНИНЫ ПО-ГРЕЧЕСКИ

- 500 г буженины
- 4 картофелины, сваренные «в мундире»
- 400 г помидоров черри
- ½ стакана маслин
- 1 пучок зеленого салата

Для заправки:

- 2 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. винного уксуса
- орегано
- ½ пучка мелко нарезанной петрушки
- по 1 щепотке белого молотого перца и соли

Буженину и картофель нарезать кубиками, помидорчики и маслины — на половинки.

Приготовление заправки: соединить растительное масло, винный уксус, орегано, мелко нарезанную петрушку, белый молотый перец, соль и тщательно перемешать.

Разложить все на листья салата и полить заправкой.

САЛАТ С КОПЧЕНЫМ МЯСОМ И ДЫНЕЙ

- 650 г мяса холодного копчения (свинина)
- 2 ч. л. сливочного масла
- 1 ч. л. майорана
- 500 г желтой сладкой дыни
- 300 г свежего или мороженого зеленого горошка
- 4 ст. л. яблочного уксуса
- 5 ст. л. оливкового масла
- зелень петрушки
- красный молотый перец
- соль по вкусу

Копченую свинину нарезать небольшими кубиками и обжарить на небольшом огне в течение 8 минут. Посыпать майораном.

Дыню разрезать пополам, вынуть семена и вырезать из нее специальной ложкой шарики. Сложить дынные шарики в миску с остывшим мясом.

Проварить в течение 6 минут в подсоленной воде горошек, слить воду, промыть его холодной водой и слегка просушить на сите. Положить горошек в миску с мясом.

Приготовить соус из уксуса, соли, перца и оливкового масла. Соус тщательно взбить. Полить им салат и перемешать.

Зелень промыть, нарезать и посыпать ею салат.

САЛАТ С БУЖЕНИНОЙ И КАБАЧКАМИ

- 200 г буженины
- 400 г кабачков
- 1 ст. л. растительного масла
- 50 мл холодного бульона
- 150 г сыра
- 100 г майонеза
- 3 вареных яйца
- зелень

Кабачки почистить, нарезать на кусочки и бланшировать 5 минут.

Буженину, нарезанную соломкой, соединить с кабачками и перемешать с натертым на крупной терке сыром и с мелко рубленными яйцами.

Приготовленные продукты смешать, заправить майонезом.

Готовый салат украсить зеленью и кусочками буженины.

Айоли — прованский чесночный соус. Подается с холодным жарким, крутыми яйцами и овощами.

САЛАТ С РИСОМ И СВИНИНОЙ

- 250 г длиннозерного риса
- 200 г свинины холодного копчения
- 1 огурец
- 1 зеленый сладкий перец
- 2 помидора
- 200 г черных маслин
- 3 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. винного уксуса
- 2 зубчика чеснока
- зелень петрушки
- молотый острый перец чили
- соль по вкусу

Всыпать в кипящую воду рис и варить 25 минут. Копченое мясо нарезать маленькими кубиками и обжарить на масле. Почистить огурец, разрезать пополам (вдоль) и вынуть семечки. Нарезать мякоть тонкими полосками. Помидоры вымыть и разрезать на 8 частей.

Приготовить соус: смешать уксус, оливковое масло, соль и чили. Растереть чеснок и добавить в соус.

Остывший рис перемешать в большой миске с соусом и оставить на 10 минут.

Затем добавить мясо, зеленый перец (нарезанный узкими полосками), помидоры, огурцы. Посыпать салат зеленью петрушки и положить маслины.

САЛАТ С МОРКОВЬЮ И СВИНИНОЙ

- 100 г моркови
- 200 г репчатого лука
- 150 г свинины
- 1–2 зубчика чеснока
- 20 мл соевого соуса
- 10 г кунжута
- 25 г сахара
- 80 мл растительного масла
- красный и черный молотый перец
- соль по вкусу

Морковь тонко нашинковать, добавить соевый соус, красный и черный молотый перец, соль, все перемешать. Сварить сахарный сироп (2 ст. л. воды, 25 г сахара).

Влить на сковороду растительное масло и обжарить нарезанный репчатый лук до золотистого цвета. Свинину нарезать брусочками и, положив в лук, пожарить.

Масло с луком и свининой выложить в морковь, перемешать, добавить кунжут, сахарный сироп, толченый чеснок и еще раз все тщательно перемешать.

САЛАТ ИЗ БУЖЕНИНЫ С ЯЙЦАМИ И ОГУРЦАМИ

- 300 г буженины
- 2 яйца
- 2 луковицы
- 1 огурец
- по 1 ст. л. уксуса и маргарина
- 2–3 измельченных зубчика чеснока
- 3 ст. л. соевого соуса
- листовой салат и петрушка

Буженину и огурец нарезать длинной соломкой. Лук замариновать (1 ч. л. уксуса на 200 мл воды) в течение 15 минут и нарезать соломкой. Яичные белки взбить в пышную пену, добавить желтки, осторожно перемешать и пожарить в виде тоненьких блинчиков. Когда они остынут, нарезать соломкой.

Соединить все компоненты, добавить чеснок, соус и дать 1 ч постоять.

Перед подачей разложить на листья и украсить петрушкой.

САЛАТ ОСТРЫЙ

- 200 г картофеля
- 100 г буженины
- 100 г соленых огурцов
- 50 г репчатого лука
- 50 г маринованных грибов
- 40 г рыбы горячего копчения
- 20 г грецких орехов
- 20 г сыра
- 100 г майонеза
- 3 мл лимонный сок
- зелень
- черный молотый перец
- соль по вкусу

Вареный картофель почистить и нарезать маленькими кубиками. Сыр натереть на крупной терке. Рыбу отделить от костей и кожи. Буженину, грибы, рыбу, репчатый лук и соленые огурцы нарезать кубиками. Все смешать, добавить соль, перец, измельченные грецкие орехи, лимонный сок и заправить майонезом.

Готовый салат украсить зеленью, грибами, кусочками буженины.

Бигос — блюда из свежей или квашеной капусты с разнообразными колбасными, жареными мясными продуктами с добавлением различных специй. Для улучшения вкуса добавляют красное сухое вино (польская кухня).

«ПРУССКИЙ»

- 200 г буженины
- 300 г листового салата
- по 50 г сыра, огурцов и репчатого лука
- 100 г помидоров
- сладкий перец разных цветов
- зелень

Для заправки:

- 6 ст. л. растительного масла
- 3 ст. ложки винного уксуса
- 1 ч. л. острой горчицы
- 2 ст. л. рубленых разных трав (петрушка, любисток, тимьян, бедренец, мята)
- белый молотый перец на кончике ножа
- ½ ч. л. соли

Мясо, сыр, огурцы, лук и помидоры нарезать кубиками, перец и листья салата — полосками. Перемешать все ингредиенты с заправкой и посыпать измельченной зеленью.

Приготовление заправки: соединить растительное масло, винный уксус, горчицу, рубленые разные травы (петрушку, любисток, тимьян, бедренец, мяту), белый молотый перец и соль и тщательно перемешать.

САЛАТ ИЗ БУЖЕНИНЫ С СЫРОМ И ЯЙЦАМИ

- 200 г буженины
- 150 г твердого сыра
- 100 г майонеза
- 3 вареных яйца
- зелень

Буженину нарезать соломкой, яйца измельчить, сыр натереть на терке.

Смешать продукты и заправить майонезом. Украсить зеленью и кусочками буженины.

Буженина — свинина, запеченная крупным куском в духовке, подается обычно как холодная закуска. Магазинную буженину можно использовать и для салатов.

САЛАТ ИЗ БУЖЕНИНЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ФАСОЛЬЮ

- 300 г буженины
- 3 картофелины
- 50 г консервированной фасоли
- 1 луковица (или $\frac{1}{2}$ стебля лука-порей)
- 1 средний помидор
- зелень по вкусу

Для заправки:

- 2–3 ст. л. топленого масла
- 2 ст. л. белой муки
- 2 ст. мясного бульона
- 1 сырой яичный желток
- 40 г сливочного масла
- 250 г сметаны
- 1 ст. л. лимонного сока
- черный молотый перец и соль по вкусу

Тщательно вымытый картофель в кожуре запечь в духовке, охладить и, не очищая, нарезать кружочками, помидор — мелкими кубиками, лук — кольцами (слегка ошпарить), зелень нашинковать, не сильно измельчая.

Приготовление заправки: небольшую кастрюлю с топленым маслом поставить на слабый огонь, всыпать белую муку и, помешивая, обжарить. Влить горячий мясной бульон и 10 минут кипятить. Снять с огня, положить сырой яичный желток, соль и перец, сливочное масло, сметану и влить лимонный сок. Хорошо взбить.

Буженину, фасоль и остальные продукты перемешать, заправить и посыпать зеленью.

На основе порошка **карри** можно приготовить разнообразные соусы карри, которые становятся готовой к употреблению концентрированной приправой. Обычно в их состав входят в различных пропорциях уксус, мука, соль и основа — бульон, томатное, сливовое или яблочное пюре, иногда — гранатовый сок. В зависимости от состава соус можно применять в широком диапазоне блюд. Единственный минус — уксус нейтрализует все полезные свойства приправ.

Древнегреческий врач Гиппократ активно включал **репчатый лук** в рецептуру различных лекарств.

Цинк и **медь** активизируют процесс мышления. Организм может пополнить свои запасы этих микроэлементов из **картофеля, ржаного хлеба, цветной капусты** и **пророщенного овса**.

ИЗ ВЕТЧИНЫ

САЛАТ С ВЕТЧИНОЙ ПОД МАЙОНЕЗНО-ЛИМОННОЙ ЗАПРАВКОЙ

- 300 г ветчины
- по 150 г зеленого горошка и вареного риса
- 100 г помидоров
- 1 вареное яйцо, зелень

Для заправки:

- 4 луковицы
- пучок петрушки
- 120 г сливочного масла
- 1 ч. л. муки

Ветчину нарезать мелкими кубиками. Смешать ее с горошком, рисом и заправить.

Приготовление заправки: измельчить луковицы и петрушку, поджарить их в сотейнике на сливочном масле, посыпать мукой и обжарить смесь лука, петрушки и муки до золотистого цвета.

Украсить салат зеленью, дольками яйца и помидоров.

САЛАТ С ВЕТЧИНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ

- 300 г ветчины
- 500 г картофеля
- 100 г маринованных огурцов
- 100 г яблок
- 100 г зеленого салата
- 75 г корня сельдерея
- 150 г майонеза
- репчатый лук
- зелень
- горчица
- уксус
- соль по вкусу

Картофель отварить в «мундире», почистить, нарезать маленькими кубиками. Яблоки почистить от сердцевины и нарезать ломтиками.

Зеленый салат измельчить. Ветчину, очищенный корень сельдерея и маринованные огурцы мелко нарезать. Все продукты смешать, добавить горчицу, зелень, уксус и соль.

Готовый салат заправить майонезом, посыпать колечками лука, кусочками яблок и украсить зеленью.

Печеные яблоки с сахаром — не только вкусный, но и очень полезный десерт, так как они содержат много железа.

САЛАТ С ВЕТЧИНОЙ И РИСОМ

- 300 г ветчины
- 250 г риса
- 150 г майонеза
- 100 г помидоров
- 15 мл 3%-ного уксуса
- 1 вареное яйцо
- зелень
- черный молотый перец
- соль

Рис отварить в подсоленной воде, ветчину нарезать мелкими кубиками. Подготовленные продукты смешать, добавить уксус, соль, перец, заправить майонезом и перемешать. Готовый салат украсить дольками яиц и помидоров.

САЛАТ С ВЕТЧИНОЙ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

- 200 г ветчины
- 300 г зеленого лука
- 150 г сыра
- 80 мл растительного масла
- 60 г зелени петрушки
- 30 мл 3%-ного уксуса
- 5 г столовой горчицы
- хрен
- 1 вареное яйцо
- соль по вкусу

Промытый зеленый лук нарезать небольшими кусочками, выложить на сито, подержать под струей холодной воды, затем обдать кипятком и обсушить.

Сыр, ветчину нарезать мелкими кубиками и смешать с подготовленным луком. Петрушку измельчить, смешать с горчицей, натертым на терке хреном, уксусом, солью и растительным маслом.

Все хорошо перемешать, полить салат приготовленным соусом и украсить кружками вареных яиц.

Чтобы **зеленый горошек** при варке сохранял свой цвет, в воду надо добавить немного сахара.

Увядающие овощи можно освежить, положив их на 1 час в холодную воду с уксусом.

САЛАТ ИЗ ВЕТЧИНЫ С КОЛЬРАБИ, БРОККОЛИ И ШАМПИНЬОНАМИ

- 400 г ломтиков вареной ветчины
- 2 кольраби
- по 100 г вареной брокколи, шампиньонов и соевых проростков
- 2 банки (по 300 г) консервированных мандаринов
- 1 луковица
- 1 ст. л. кунжутного семени

Для заправки:

- по 1 ст. л. растительного масла и лимонного сока
- 1 ч. л. горчицы
- ½ ч. л. порошка карри
- черный молотый перец
- соль

Кольраби и брокколи нарезать соломкой, грибы — ломтиками, лук — кубиками. Мандариновый сок из банок и половину фруктовых долек взбить в пюре. Перемешать его с заправкой и остальными компонентами и вместе с ветчиной поставить на 2 часа в холодильник.

Разложить смесь по тарелкам поверх салатных листьев и посыпать кунжутом.

САЛАТ С ВЕТЧИНОЙ, МАКАРОНАМИ И ОВОЩАМИ

- 250 г ветчины
- 100 г макарон
- 200 г белокочанной капусты
- 70 г моркови
- 50 г корня сельдерея
- 100 г майонеза
- зелень
- соль

Ветчину нарезать кубиками. Капусту нашинковать и перетереть с солью до выделения сока. Макароны отварить в подсоленной воде, слить. Морковь и корень сельдерея отварить, нарезать кубиками. Приготовленные продукты смешать, добавить соль, заправить майонезом.

Готовый салат украсить зеленью.

«БОКЕР»

- $\frac{3}{4}$ стакана нарезанной соломкой ветчины
- 1 стакан мелко нарезанной зелени сельдерея
- 2 стакана измельченного соломкой корня сельдерея
- $\frac{1}{2}$ стакана маринованных грибов
- $\frac{1}{4}$ стакана нарезанных кубиками яблок
- 1–2 ст. л. майонеза

Для заправки:

- $\frac{1}{3}$ стакана оливкового масла
- 3 ст. л. винного уксуса
- $\frac{1}{2}$ ч. л. сухой горчицы

Зелень сельдерея смешать с корнями и, залив заправкой, выдержать 1 час.

Добавить ветчину, грибы, яблоки, перемешать и заправить майонезом.

САЛАТ С ВЕТЧИНОЙ И ФАСОЛЬЮ

- 200 г ветчины
- 2 стакана фасоли
- 1 луковица
- 2 вареных яйца
- 3 ст. л. уксуса
- 3–4 ст. л. растительного масла
- специи
- черный молотый перец, соль, хрен

Положить в салатник хорошо сваренную и отцеженную фасоль, добавить репчатый лук, нарезанный тонкой соломкой, мелко нарезанную ветчину, крутые яйца, нарезанные небольшими кубиками, соль и черный перец по вкусу.

Салат заправить растительным маслом и уксусом, все хорошо перемешать, переложить в салатник и посыпать мелко натертым хреном.

Брокколи — разновидность цветной капусты с мясистыми побегами, соцветия которых срезают по мере их образования.

САЛАТ ИЗ ВЕТЧИНЫ С ФАСОЛЬЮ И ХРЕНОМ

- 250 г ветчины
- 300 г вареной фасоли
- 60 г репчатого лука
- 30 г тертого хрена
- 2 вареных яйца
- зелень петрушки

Для заправки:

- по 1 стакану растительного масла и лимонного сока
- цедра лимона
- черный молотый перец
- сахар и соль

Хранить в закупоренной темной бутылке

Ветчину мелко нарезать, лук нашинковать, яйца порубить. Перемешать подготовленные продукты с фасолью, заправить, посыпать хреном и украсить зеленью.

Ветчину можно заменить вареным мясом.

САЛАТ ИЗ ВЕТЧИНЫ С МАСЛИНАМИ С ВИННОЙ ЗАПРАВКОЙ

- 150 г ветчины
- 400 г отварного картофеля
- 50 г маслин
- 50 мл сухого белого вина
- зелень петрушки

Для заправки:

- по 1 ст. л. растительного масла и лимонного сока
- сахар, соль

Картофель, горячим, нарезать кружочками и, не давая остыть, залить вином. Маслины, ветчину и зелень мелко нарезать. Заправить блюдо и украсить зеленью.

Стручки фасоли, чтобы они сохранили зеленую окраску, нужно залить кипящей подсоленной водой и варить при закрытой крышке. Из-за наличия соли в воде продолжительность варки увеличивается.

САЛАТ С ВЕТЧИНОЙ И ВИНОГРАДОМ

- 200 г ветчины
- 150 г зеленого горошка
- 4 вареных яйца
- 1 мелко нарезанный пучок петрушки
- 250 г винограда

Для заправки:

- по 2 ст. л. майонеза, кетчупа и вина
- 250 г йогурта
- 4 ст. л. холодного овощного бульона
- 1 ч. л. сладкого красного перца, соль

Горошек варить в соленой воде 6 минут и охладить (можно заменить консервированным). Яйца нарезать крупно, ветчину — соломкой, виноградинки, удалив косточки, — пополам. Ингредиенты перемешать и заправить салат.

Перед подачей посыпать зеленью.

САЛАТ ИЗ ВЕТЧИНЫ С МОРКОВЬЮ И ФАСОЛЬЮ

- 250 г ветчины
- 200 г моркови
- по 100 г фасоли, репчатого лука и соуса «Карри»
- 2 ст. л. растительного масла
- 6 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука
- 1 кочан листового салата
- 1 стручок красного жгучего перца
- чеснок

Ветчину, морковь и репчатый лук нарезать мелкими кубиками, перец измельчить. Морковь, репчатый лук и выдавленный ручным прессом чеснок немного потушить в масле. Добавить ветчину и по 4 ст. л. зеленого лука и соуса.

По несколько листьев салата сложить друг на друга и выложить на них начинку. Посыпать перцем и оставшимся зеленым луком и соусом.

Лучший **изюм** — сладкий, мясистый, с мелкими косточками. Считается, что изюм из черного винограда полезнее, чем из белого. Розовый виноград занимает промежуточное положение.

САЛАТ ИЗ ВЕТЧИНЫ С ПОМИДОРАМИ, САЛЯМИ И МАСЛИНАМИ

- 200 г ветчины
- 50 г салями
- 4 помидора
- 2 небольшие луковицы
- 1 небольшой кочан салата редиккьо
- 12 черных маслин
- 1 ч. л. уксусного соуса
- 2 ст. л. готового острого соуса
- 1 ч. л. горошин консервированного зеленого перца

На двух порционных тарелках расположить тонкие ломтики ветчины и колбасы, маслины, ломтики помидоров и кольца лука. Кочан разобрать на листья, нарезать полосками, положить на тарелки и побрызгать уксусным соусом.

Готовым соусом полить помидоры и посыпать перцем.

«ШВЕЙЦАРСКИЙ»

- 150 г постной ветчины
- 50 г «Швейцарского» сыра
- 1 пучок листового салата
- 2 вареные моркови.

Для заправки:

- ¼ стакана воды
- ½ стакана рыбного соуса
- 1 ч. л. жженого сахара
- 1 зубчик чеснока
- ½ ч. л. лимонного сорго
- ¼ ч. л. перца чили

Ветчину и сыр нарезать кубиками, морковь — очень тонкими ломтиками. Соединить продукты с измельченными листьями и заправкой.

Приготовление заправки: ¼ стакана воды и ½ стакана рыбного соуса нагреть в кастрюле до умеренной температуры. Опустить горкой 1 ч. л. жженого сахара и дать ему раствориться. Добавить измельченный чеснок, ½ ч. л. лимонного сорго и ¼ ч. л. перца чили.

Ветчину можно заменить двумя отваренными и охлажденными сосисками.

Хрен легче будет натереть, если оставить его на ночь в холодной воде.

САЛАТ ИЗ ВЕТЧИНЫ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ И ЯБЛОКАМИ

- 300 г вареной ветчины
- 350 г квашеной капусты
- 2 кислых яблока
- салатные листья
- черный хлеб

Для заправки:

- 200 г сметаны
- 1 ст. л. рубленого фундука
- 2 ст. л. петрушки
- белый молотый перец
- сахар и соль

Капусту отжать и переложить в глубокую миску. Яблоки нарезать тонкими ломтиками и сразу же, чтобы не успели потемнеть, перемешать с капустой. Ветчину нарезать соломкой, добавить к капусте с яблоками, заправить и настаивать 30 минут.

Салат разложить по тарелкам на салатные листья и подать с хлебом.

САЛАТ ИЗ ВЕТЧИНЫ С КОЗЬИМ СЫРОМ И ДЫНЕЙ

- несколько тонких ломтиков ветчины
- 1 вилок салата
- 8 веточек базилика и мяты
- 100 г козьего сыра
- 1 ломтик дыни (или арбуза)

Для заправки:

- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 зубчик чеснока
- 2 ст. л. рубленых грецких орехов
- 100 г соевого соуса
- сок 2 плодов лайма (или лимонов)

Тонко нашинковать салатные листья, нарезать кубиками сыр. На тарелку выложить дыню, поверх нее — ветчину и сыр, потом — листья, перемешанные с зеленью, и полить заправкой.

Приготовление заправки: обжарить на оливковом масле измельченный чеснок и рубленые грецкие орехи, добавить соевый соус, сок плодов лайма.

Перемешать и остудить.

Можно подавать с тостами из белого хлеба.

САЛАТ ИЗ ВЕТЧИНЫ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ, АРТИШОКАМИ И ГРИБАМИ

- 250 г нарезанной кубиками ветчины
- 2 большие моркови
- по 1 стручку сладкого красного и зеленого перца
- 250 г грибов
- 300 г мороженых сердцевин артишоков
- 1 ч. л. орегано
- 1 пучок зеленого лука
- ½ головки цветной капусты

Для заправки:

- 8 больших зубчиков чеснока
- 6 ст. л. оливкового масла
- 5 ст. л. винного уксуса
- 1 ст. л. горчицы
- соль
- сахар
- черный молотый перец

Капусту разделить на соцветия, морковь нарезать соломкой длиной 5 см, перец — соломкой толщиной 5 мм, крупные грибы — на половинки, мелкие оставить целиком. Варить все в пароварке 6 минут, пока овощи не станут мягкими.

За 3 минуты до окончания варки положить туда же артишоки, чтобы они разморозились. Переложить смесь в салатник, добавить ветчину и крупно нарезанный лук.

Приготовление заправки: зубчики чеснока измельчить, обжарить в оливковом масле и остудить.

Смешать чеснок с винным уксусом, горчицей, солью, сахаром и молотым перцем.

Заправить, дать постоять 3 часа при комнатной температуре (или 3 дня в холодильнике), периодически размешивая.

Ветчину можно заменить индейкой.

Грибы содержат различные минеральные вещества, а также витамины А, В, С, В и РР. В них много экстрактивных и ароматических веществ, которые в салатах могут заменить пряности и благоприятно влиять на пищеварение. Для приготовления салатов используются свежие, сушеные, соленые и маринованные грибы. Они хорошо сочетаются с салом и яйцами, с колбасой, овощами.

Если вы решили испечь **картофель** в духовке, смажьте его сначала растительным маслом, тогда он станет мягче и не будет морщиться.

САЛАТ С ВЕТЧИНОЙ И СВЕКЛОЙ

- 300 г ветчины
- 3 вареных яйца
- луковица
- 2 вареные картофелины
- небольшая вареная свекла
- зелень
- горчичная заправка

Ветчину, яйца и лук нарезать очень мелко, картофель и свеклу — ломтиками.

Послойно выложить все на плоское блюдо: ветчина с яйцами и луком — картофель и свекла — ветчина с яйцами — картофель со свеклой и т. д.

Украсить дольками яиц, расположенными в виде цветка, вперемежку с мелко нарезанной зеленью.

Отдельно, в соуснике, подать заправку.

«КРЕСТЬЯНСКИЙ»

- 300 г ветчины
- 400 г отварного картофеля
- 50 г отварной моркови
- по 100 г зеленого горошка и соленых огурцов
- 2 вареных яйца
- листовой салат
- зелень петрушки или укропа

Для заправки:

- майонез
- черный молотый перец
- и соль

Картофель, морковь, яйца, огурцы и ветчину нарезать кубиками. Добавить горошек и заправку.

Украсить листьями салата, ломтиками ветчины, кружочками яйца и огурцов, посыпать зеленью.

При варке **мяса** его заливают кипящей подсоленной водой: ароматические экстрактивные вещества остаются в мясе. Если мясо залить холодной водой, они переходят в бульон.

САЛАТ ИЗ ВЕТЧИНЫ С КУКУРУЗОЙ И СОЛЕНЫМИ ГРИБАМИ

- 200 г ветчины
- 150 г соленых грибов
- по 80 г огурцов и отварного картофеля
- 50 г консервированной кукурузы
- 1 луковица
- 1 вареное яйцо
- 20 г листового салата
- 50 мл растительного масла
- черный молотый перец и соль по вкусу

Ветчину, картофель, огурцы, лук и яйцо нарезать ломтиками, грибы — крупно, кукурузу откинуть на дуршлаг. Огурцы посолить и выдержать 1 час. Смешать продукты (кроме грибов), заправить маслом и перцем. Мелкие грибы воткнуть в салат, резаные разложить горками.

Украсить листьями и зеленью.

САЛАТ ИЗ ВЕТЧИНЫ С ПОМИДОРАМИ, РЕДИСОМ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

- 150 г ветчины
- по 100 г огурцов, помидоров, редиса, кресс-салата, красного и зеленого сладкого перца и салатной заправки (или майонеза)
- по 40 г репчатого лука и маслин без косточек
- тмин

Перец, лук, редис, помидоры и огурцы нарезать кружочками, ветчину — брусочками.

Все перемешать, украсить нарезанным крессом и выложить в стеклянный салатник.

Заправку смешать с тмином и подать отдельно.

Качественное мясо покрыто тонкой корочкой бледно-розового или бледно-красного цвета, в месте разрыва — слегка влажное, плотное, эластичное.

Свежезамороженное мясо имеет цвет более яркого оттенка, чем охлажденное. Поверхность разреза розово-серая. Консистенция продукта твердая.

САЛАТ ИЗ ВЕТЧИНЫ С ПОМИДОРАМИ, ОГУРЦОМ И СЫРОМ

- 200 г ветчины
- 1 крупный кочан листового салата
- 150 г сыра
- 4–5 помидоров
- зелень петрушки
- 1 луковица
- 1 небольшой огурец

Для заправки:

- 3 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. лимонного сока
- ½ ч. л. горчицы
- соль

Листья нарезать тонкими полосками, сыр, помидоры, лук и огурец — кубиками. Смешать, заправить, распределить на порции и каждую посыпать зеленью.

Ветчину можно заменить копченой грудинкой.

САЛАТ ИЗ ВЕТЧИНЫ С АВОКАДО И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

- 12 тонко нарезанных ломтиков ветчины
- 3 спелых авокадо
- 1 огурец
- 1 помидор
- 2 сладких перца разных цветов
- 1 лимон, зелень

Для заправки:

- 6 ст. л. оливкового масла
- 3 ст. л. винного уксуса
- измельченные 1 луковица
- 3 вареных яйца
- черный молотый перец и соль

На ветчину положить авокадо, нарезанный вдоль тонкими полосками. Вокруг уложить кольца перцев, кружочки огурцов и помидоров.

Полить заправкой, украсить зеленью и сегментами лимона.

ИЗ ГРУДИНКИ

САЛАТ С КОПЧЕНОЙ ГРУДИНКОЙ

- 200 г копченой грудинки
- 400 г кочанного салата
- 200 г сметаны
- 50 мл растительного масла
- лимонный сок
- черный молотый перец
- чеснок
- сахар
- соль по вкусу

Грудинку мелко нарезать и обжа-
рить в растительном масле. Свежие
листья кочанного салата выложить на
блюдо, полить сметаной с лимонным
соком, солью, перцем и сахаром. По-
сыпать горячими кусочками грудинки.

Салат желательно подавать в горячем виде.

САЛАТ ИЗ ГРУДИНКИ С КАБАЧКАМИ И ФАСОЛЬЮ

- 100 г грудинки
- по 400 г кабачков,
моркови и консерви-
рованной белой фасоли

Для заправки:

- 4 ст. л. растительного
масла
- 3 ст. л. овощного бульона
- мелко нарезанная
петрушка
- 2–3 веточки укропа
- по 2 ст. л. винного уксуса
и белого вина
- черный молотый перец
и соль по вкусу

Кабачки и морковь нарезать кру-
жочками слегка наискосок, бланши-
ровать в бульоне 5 минут. Откинуть на
дуршлаг, а бульон сохранить.

Грудинку нарезать кубиками.

Приготовление заправки:
смешать растительное масло, овощ-
ной бульон, винный уксус, белое вино,
мелко нарезанную петрушку, черный
молотый перец и соль.

Нарезанные овощи смешать с за-
правкой и оставить на 1 час.

Перед подачей блюдо украсить
зеленью.

Полуфабрикатом для **грудинки, корейки, окорока** является бекон — засо-
ленная или копченая свинина.

САЛАТ ИЗ ГРУДИНКИ С ПОМИДОРАМИ И ЧЕЧЕВИЦЕЙ

- 150 г копченой грудинки
- 1 кубик мясного бульона
- 100 г красной чечевицы
- 4 помидора
- 200 г полевого салата
- 1 ломтик хлеба для тостов

Для заправки:

- 4 ст. л. сметаны (можно сливок)
- 400 мл сухого вина
- немного соуса «Табаско»
- ½ ч. л. соли

Растворить кубик в 300 мл кипящей воды, добавить чечевицу и варить 7 минут. Затем остудить и смешать с заправкой. Помидоры (без кожицы), хлеб и мясо нарезать мелкими кубиками.

Грудинку обжарить на сковороде без жира до хрустящей корочки и выложить из сковороды. Хлеб обжарить до золотистого цвета в жире, оставшемся от мяса.

Смешать помидоры, нарезанные листья и чечевицу и разложить по тарелкам. Посыпать кубиками грудинки и гренками.

Приготовление заправки: соединить сметану, сухое вино, соус «Табаско», соль и перемешать.

САЛАТ ИЗ ГРУДИНКИ С ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

- 150 г копченой грудинки
- 400 г листового салата
- 2 вареных яйца
- зелень петрушки и базилик
- 1 ст. л. растительного масла

Для заправки:

- лимонный сок
- черный молотый перец
- соль

Грудинку нарезать кубиками. Нарезанные листья салата выложить на блюдо. Добавить обжаренную в масле грудинку, измельченные яйца, зелень и заправить.

Приготовление заправки: смешать лимонный сок, молотый перец, соль.

ИЗ КОЛБАСЫ

САЛАТ «ВЕЧЕРНИЙ»

- 125 г вареной колбасы
- 120 г окорока
- 120 г отварной говядины
- 2 вареных яйца
- 1 соленый огурец
- 6 ст. л. майонеза

Мясные продукты и очищенный от семян и кожицы соленый огурец нарезать мелкими кубиками.

Смешать с измельченными яйцами и заправить майонезом.

САЛАТ ИЗ КОЛБАСЫ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ И СЫРОМ

- 300 г вареной колбасы
- 100 г сыра
- 1 пучок зеленого лука
- 1 луковица
- 1 красный сладкий перец
- 1 огурец

Колбасу, огурец и репчатый лук нарезать тонкими кружочками, сыр — тонкими ломтиками, перец (без семян) — тонкими полосками, зеленый лук — мелкими колечками. Перемешать все продукты с заправкой.

Для заправки:

- по 3 ст. л. растительного масла и винного уксуса
- ½ ч. л. сахара
- черный молотый перец и соль

Оставшееся от обеда **мясо** или **вареную колбасу** нужно нарезать на мелкие кусочки, добавить измельченный шпик и 1–2 взбитых яйца, поперчить. Полученной смесью нафаршировать вареный картофель, разрезав каждую картофелину пополам и сделав углубление. Выложить картофель на смазанный маслом противень, посыпать тертым сыром и запечь в духовке до подрумянивания. Эта закуска и проста, и изысканна.

«ЗАКУСОЧНЫЙ»

- 250 г колбасы
- 1 кочан салата
- 1 пучок редиса
- 300 г огурцов
- 1 небольшая красная луковица
- 10 г топленого масла
- ½ пучка базилика
- 125 г овечьего сыра

Для заправки:

- 4 ст. л. растительного масла
- 3 ст. л. овощного бульона
- мелко нарезанная петрушка
- по 2 ст. л. винного уксуса и белого вина
- черный молотый перец и соль

Листья салата нарезать некрупно, редис — на 4 части, сыр, огурцы и лук — мелкими кубиками.

Разложить все компоненты по четырем тарелкам.

Колбасу нарезать небольшими ломтиками, подрумянить в топленом масле, остудить и выложить поверх салата вместе с овечьим сыром.

Приготовление заправки: соединить растительное масло, овощной бульон, мелко нарезанную петрушку, винный уксус и белое вино, черный молотый перец и соль по вкусу и тщательно перемешать.

Нашинкованные полосками листочки базилика перемешать с заправкой.

«ЗИМНИЙ САЛАТ»

- 150 г колбасы
- 2 шт. отварного картофеля
- 1 соленый огурец
- 1 отваренная морковь
- 2 ст. л. зеленого горошка

Для заправки:

- 100 г майонеза
- перец
- 1 ч. л. горчицы
- сахар и соль

Огурец, картофель и морковь нарезать ломтиками. Добавить горошек, колбасу и заправку.

САЛАТ ИЗ КОЛБАСЫ С ПОМИДОРАМИ И СЫРОМ

- 125 г нежирной колбасы
- 1 луковица
- 150 г помидоров черри
- 25 г нарезанного соломкой сыра

Для заправки:

- по 2 ст. л. растительного масла и рубленой петрушки
- 3 ст. л. лимонного сока
- черный молотый перец и соль

Колбасу нарезать сначала кружочками, а затем — на 4 части, лук — кольцами, помидорчики — пополам.

Перемешать все составляющие, добавить заправку и подать на стол.

САЛАТ ИЗ КОЛБАСЫ С ОВОЩАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ

- 250 г вареной колбасы
- 350 г картофеля, сваренного «в мундире»
- по 100 г зеленого горошка и соленых огурцов
- 2 вареных яйца
- по 50 г вареной моркови и листового салата
- 30 г мелко нарезанной зелени петрушки

Для заправки:

- 20 г майонеза
- 1 ч. л. горчицы
- черный молотый перец и соль

Картофель и морковь нарезать брусочками, огурцы и колбасу — тонкими ломтиками (оставить для оформления), листья — соломкой. Осторожно перемешать с горошком и заправкой.

Украсить листьями, ломтиками колбасы и яиц и посыпать зеленью петрушки.

«ИТАЛЬЯНСКИЙ»

- 250 г мелко нарезанной салями (можно бекона или ветчины)
- 400 г отварных макарон
- 150 г тертого твердого сыра
- ¼ стакана измельченного мягкого сыра
- 1 большой пучок измельченного листового салата

Для заправки:

- по 6 ст. л. растительного масла и маринада от огурцов
- 1 ч. л. вустерского острого соуса
- ½ ч. л. черного молотого перца
- 1 щепотка чесночной соли
- ½ пучка измельченной петрушки

Перемешать ингредиенты с заправкой.

Посыпать салат крупно натертым твердым и измельченным мягким сыром.

САЛАТ ИЗ САЛЯМИ С БРОККОЛИ, ШАМПИНЬОНАМИ И СЫРОМ

- 500 г салями
- 400 г отварной брокколи
- 300 г жареных шампиньонов
- 200 г тертого сыра
- оливковое масло
- зелень

В салатник уложить слоями, каждый пересыпая сыром: кружочки колбасы — ломтики грибов — брокколи. Повторить. Полить салат маслом и украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ КОЛБАСЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СЫРОМ

- 200 г вареной колбасы
- жареный картофель
- 1 ст. л. смальца
- 100 г тертого сыра
- красный молотый перец
- веточки зелени, соль

Для заправки:

- 1 ч. л. томата-пасты (или густого пюре из свежих помидоров)
- 2 растертых с солью зубчика чеснока
- 1 нарезанная тонкими кольцами луковица

Колбасу нарезать мелкой соломкой, посыпать перцем, посолить и слегка потушить в смальце. Остудить, смешать с кружками картофеля, полить заправкой и посыпать сыром. Украсить зеленью.

Приготовление заправки: соединить томат-пасту (или густое пюре из свежих помидоров) с зубчиками чеснока и нарезанной тонкими кольцами луковицей.

САЛАТ ИЗ КОЛБАСЫ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

- 30 г колбасы (ветчинная, полукопченая)
- 20 г отварной цветной капусты
- 10 г вареного яйца
- зелень

Для заправки:

- 15 г майонеза
- 20 мл кефира
- измельченная зелень петрушки
- черный молотый перец и соль

Колбасу нарезать мелкими кубиками, яйца — кружочками, капусту разобрать на маленькие кочешки. Перемешать все с заправкой и охладить. Перед подачей посыпать зеленью.

Вкус **пряности** не является свойством самой пряности — он возникает лишь в сочетании ее с основной пищей и особенно ярко проявляется при нагревании, также обогащая блюдо характерным ароматом.

«КАНТРИ»

- 125 г сосисок (или колбасок)
- 2 зубчика чеснока
- 75 г белого хлеба
- цедра 1 лимона
- 2 ст. л. нарезанной зелени петрушки
- 175 г зеленого горошка
- 1 огурец
- 2–3 пучка кресс-салата
- 225 г помидоров
- 175 г красного сладкого лука

Для заправки:

- 4 ст. л. растительного масла
- 5 ст. л. винного уксуса
- 1 ч. л. сахара
- 1 щепотка белого молотого перца
- немного карри
- ¼ ч. л. соли

Разложить на гриле ломтики хлеба, сосиски (или колбаски) и обжарить до золотистой корочки. (Можно обжарить их на сковороде в растительном масле.)

Нарезать сосиски (колбаски), разломать хлеб на кусочки, смешать с цедрой, измельченными чесноком и петрушкой. Произвольно нарезать огурец, помидоры и лук, нарвать руками листья. Добавить горошек.

Поместить все подготовленные продукты в большой салатник, сверху выложить хлеб и сосиски (колбаски).

Приготовление заправки: соединить растительное масло, винный уксус, сахар, белый молотый перец, немного карри и соль и тщательно перемешать.

Перед подачей заправить и перемешать.

Рис по своей питательности превосходит хлебные злаковые растения. Хотя хлеб из него не пекут (из-за отсутствия клейковины), для большинства народов Азии и в нынешнее время рис — основной продукт питания. Им удовлетворяют потребность в белке на 60%, в калориях — на 80%. Однако ценные витамины В и В₂ и холин содержатся в оболочках рисовых зерен, поэтому народы, питающиеся очищенным рисом (как основным продуктом), чаще подвергались заболеваниям сердечно-сосудистой системы.

Различают **капусту** белокочанную, краснокочанную, брюссельскую, савойскую, цветную и кольраби. Все ее виды богаты витамином С и минеральными солями, обладают хорошими вкусовыми качествами, поэтому широко применяются для приготовления различных блюд, а также в качестве гарнира.

ИЗ БАРАНИНЫ

САЛАТ С МАРИНОВАННЫМ МЯСОМ И ЧЕРНОСЛИВОМ

- 300 г жаркого из маринованной баранины
- 20 г чернослива
- 1 стебель лука-порей
- 200 г вареных шампиньонов
- 50 г листьев салата
- 2 помидора

Для соуса:

- 3 ст. л. оливкового масла
- 1 ½ ст. л. 3%-ного уксуса
- тмин
- черный молотый перец
- сахар
- соль по вкусу

Чернослив вымочить, удалить косточки. Лук-порей нарезать тонкими кружочками, мясо и грибы — полосками. Подготовленные продукты залить смесью оливкового масла и уксуса, к которой добавлены соль, сахар, тмин и перец.

Дать салату пропитаться. Выложить его в салатник, украсить кружочками помидора и листьями салата.

«ОРЕШКИ» ИЗ МЯСА БАРАШКА С БОБАМИ

- 400 г филе барашка
- 150 г бобов
- 150 г лисичек
- 1 ч. л. рубленого шнитт-лука
- 50 г сливочного масла
- 1 ст. л. растительного масла
- 1 луковица
- соус «винегрет» с маслом из лесных орехов
- тимьян
- черный молотый перец
- соль по вкусу

Филе приправить солью, перцем и тимьяном, сбрызнуть растительным маслом и запечь. Готовое мясо вынуть и выдержать 10 минут, затем нарезать ломтиками. Грибы вымыть, посолить, поперчить и обжарить на сливочном масле. Луценые бобы сварить в кипящей подсоленной воде. С готовых бобов снять кожицу, заправить соусом. Перемешать с рубленым репчатым луком и лисичками.

Выложить салат на тарелки и посыпать шнитт-луком. Обложить кусочками филе.

САЛАТ С БАРАНИНОЙ И РЕДЬКОЙ

- 350 г баранины
- 150 г редьки
- 80 г репчатого лука
- 100 г майонеза
- 20 мл растительного масла
- 2 вареных яйца
- зелень
- специи
- соль

Мясо (баранину) отварить в подсоленной воде со специями, охладить, нарезать кубиками. Редьку почистить от кожицы, натереть на крупной терке, репчатый лук нашинковать. Яйца отварить, почистить, мелко нарезать. Приготовленные продукты перемешать, добавить соль, растительное масло, заправить майонезом.

Салат можно украсить зеленью.

«ИСПАНСКИЙ»

- 150 г баранины
- 300 г мяса цыпленка (отварного или жареного)
- 2 сладких красных перца
- 3 вареных яйца
- 1 пучок зеленого лука
- 1 средний огурец
- 3 помидора
- 2 луковицы
- 2 пучка петрушки
- 1 ст. л. тертого чеснока
- средний огурец

Для заправки:

- 100 мл растительного масла
- 50 мл томатного сока (или мякоть 2–4 помидоров)
- черный и красный молотый перец, соль

Перец нарезать колечками, помидоры и огурцы — кружочками. Репчатый лук нашинковать, посолить и высыпать на дно салатника.

Затем последовательно уложить: перец — нарезанное и подсолненное мясо — огурцы — помидоры — мелко нарезанные зеленый лук и чеснок — измельченная и посоленная петрушка.

Приготовить заправку, смешав все компоненты.

Залить салат заправкой, сверху уложить кружочки или дольки яиц и поставить на несколько минут в холодильник.

ИЗ КРОЛИКА

САЛАТ С МЯСОМ КРОЛИКА

- 300 г мяса жареного кролика
- 200 г консервированных кабачков
- 100 г консервированного зеленого горошка
- 100 г маринованной брюквы
- 4 вареных яйца

Для соуса:

- 100 г сметаны
- 100 г майонеза
- 50 г рубленой зелени петрушки и укропа
- сахар, соль

Крольчатину, кабачки и брюкву нарезать кубиками, яйца разрезать на 4 дольки.

Приготовление соуса: соединить сметану, майонез, рубленую зелень петрушки и укропа, сахар и соль и тщательно перемешать.

В приготовленный соус осторожно замешать мясо, кабачки, брюкву и горошек.

В стеклянную посуду сначала положить дольки яйца, на них выложить салат. Можно украсить его дольками яйца и зеленью.

САЛАТ МЯСНОЙ С ЯБЛОКАМИ И ПЕРСИКАМИ

- 300 г вареного кроличьего мяса
- 300 г яблок
- 200 г персиков
- 100 г майонеза
- соль по вкусу

Отварить кроличье мясо, охладить и мелко порубить. Персики и яблоки помыть, почистить, нарезать мелкими кусочками.

Все смешать, добавить соль по вкусу и заправить майонезом.

Для изменения вкусовых качеств в заправку можно добавить немного сока консервированных персиков.

Имбирные «сливы» – маринованные консервированные в сахарном сиропе кусочки имбирного корня величиной со сливу. Остро-сладкие имбирные «сливы» — хорошее дополнение к холодному жаркому и блюдам из **кролика**.

САЛАТ С ПЕЧЕНЬЮ КРОЛИКА

- 2 печени кролика
- 100 г копченой грудинки
- 2 горсти крупно нарезанной смеси разных сортов салата
- яйца для приготовления яиц-пашот
- 750 мл воды
- 3 ст. л. уксуса
- 3 ст. л. 3%-ного малинового уксуса
- 2 консервированных шампиньона
- 1 маленькая луковица
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. (с верхом) рубленого шнитт-лука
- 80 г соуса «винегрет»
- черный молотый перец
- соль по вкусу

Салаты вымыть, обсушить салфеткой и положить в салатник вместе с рубленным луком и тонко нарезанными шампиньонами. Заправить смесь из грибов соусом, перемешать и выложить на две тарелки.

Печень кролика нарезать маленькими кусочками, посолить, поперчить. Выложить кусочки печени и нарезанную брусочками грудинку на сковороду с разогретым оливковым маслом. Обжаривать на сильном огне примерно 3 минуты, до подрумянивания. Вылить на сковороду малиновый уксус и снять с огня.

Приготовить яйца-пашот: наполовину наполнить кастрюльку несоленой водой с добавлением уксуса: осторожно разбить по одному и выпустить одно за другим в закипающую воду яйца и варить при спокойном кипении 4–5 минут. Вынуть их шумовкой и выложить на тарелки с салатом. Вокруг положить кусочки печени и брусочки грудинки. Полить малиновым уксусом со сковороды. Посыпать шнитт-луком и сразу подать на стол.

Живя долгое время при дворе влиятельного миланского синьора, Леонардо да Винчи писал: «У моего господина есть обычай привязывать к стульям гостей шкурки кроликов, о которые те могут вытирать свои жирные руки. Я нахожу это недостойным нынешнего века. Не в большом восторге я и от привычки моего господина вытирать свой нож о юбки соседки по столу. Почему бы ему, подобно прочим придворным, не воспользоваться скатертью?»

РУЛЕТ С КРОЛЬЧАТИНОЙ И САЛАТОМ ИЗ БЕЛОЙ ФАСОЛИ

- 1 спинка кролика (800 г)
- 300 г свежепросоленной свинины
- 1 морковь
- 1 луковица
- 600 г белой сухой фасоли
- 1 л белого сухого вина
- 3 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. рубленого шнитт-лука
- 2 лавровых листа
- 1 бутон гвоздики
- 1 веточка петрушки
- соус «винегрет» с зеленью и репчатым луком
- тимьян (чабрец)
- черный молотый перец, соль по вкусу

Фасоль замочить накануне в холодной воде и оставить на 12 часов.

Мясо кролика замочить на несколько часов в холодной воде, затем вынуть и обсушить. Обжарить его в прокаленном растительном масле в глубоком сотейнике до золотистой корочки. Жир удалить и налить в сотейник 750 мл белого сухого вина. Добавить нарезанную кубиками свинину, пряности, накрыть крышкой и оставить на 2 часа в слабо нагретой духовке. Затем мясо отделить от костей, снова положить в сотейник, вылить оставшееся вино. Накрыть сотейник крышкой и поставить в духовку еще на 1 час. Готовое мясо размять и в керамической посуде поставить на холод.

Фасоль залить холодной водой в кастрюле, довести до кипения, снять пену. Добавить в отвар очищенные морковь и лук, гвоздику, лавровый лист, петрушку и продолжать варить. Солить на стадии полуготовности.

Доведя до готовности, слить отвар и, пока фасоль горячая, приправить ее соусом «винегрет», добавив нарезанную вареную морковь. Выложить на тарелку, посыпать шнитт-луком, рядом положить охлажденный рулет.

Чем крупнее тушка **кролика**, тем слабее должен быть жар в духовке. Иначе снаружи мясо обуглится, а внутри останется сырым.

САЛАТ ИЗ ТУШЕНОГО МЯСА КРОЛИКА

- 1 кролик
- 100 г копченой грудинки, нарезанной брусочками
- 1 ½ ст. л. оливкового масла
- 500 мл питьевой воды
- 3 луковицы
- 1 лавровый лист
- 1 веточка тимьяна
- 2 пучка смеси салатов
- 12 помидоров черри
- 1 пучок базилика
- 1 листовое утолщение фенхеля
- 30 кедровых орехов
- соус «винегрет» с оливковым маслом
- черный молотый перец
- соль по вкусу

Мясо кролика замочить на несколько часов в холодной воде. Затем вынуть, обсушить, нарезать кусочками, посолить, поперчить и обжарить его в прокаленном оливковом масле до золотистой корочки. На той же сковороде обжарить измельченный репчатый лук, а потом в течение 5 минут — грудинку.

Мясо, грудинку, лук, тимьян и лавровый лист положить в керамическую миску, залить водой и тушить на водяной бане 2 часа. Готовое мясо кролика отделить от костей и выложить в образовавшийся после приготовления соус.

Салатную смесь вымыть и обсушить. Перемешать с нарезанным тонкими пластинками фенхелем, рубленым базиликом и заправить соусом «винегрет». Разложить салат небольшими порциями на тарелки. Выложить на него горячее мясо кролика. Добавить помидоры и посыпать все кедровыми орехами.

По содержанию белков шпинат превосходит все овощи, уступая место только **зеленому горошку** и **молодым стручкам фасоли**. Листья шпината — а только они употребляются в пищу — содержат также витамины С и группы В, каротин, минеральные соли, поэтому активно используются в детском и диетическом питании. Кроме того, шпинат хорошо усваивается организмом человека: в нем содержатся вещества, улучшающие работу слюнной и поджелудочной желез.

ИЗ СУБПРОДУКТОВ

ИЗ ЯЗЫКА

САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО ЯЗЫКА

- 1 свиной язык
- 200 г куриного мяса
- 300 г маринованных грибов
- $\frac{3}{4}$ стакана сметанного соуса
- зелень

Отварной язык почистить от кожи и нарезать брусочками. Вареное куриное мясо и грибы тоже нарезать брусочками. Все смешать и залить сметанным соусом.

Выложить смесь в салатник, украсить грибами и зеленью.

САЛАТ ИЗ ЯЗЫКА С ЯБЛОКАМИ И МОРКОВЬЮ

- По 300 г несладких яблок, вареного языка, картофеля
- 150 г моркови
- мелко нарезанная зелень
- 6 вареных яиц

Язык, 5 яиц, яблоки, картофель и морковь нарезать небольшими ломтиками и заправить.

Смешать компоненты.

Украсить зеленью и ломтиками оставшегося яйца.

Для заправки:

- 200 г майонеза
- черный молотый перец
- сахар и соль

САЛАТ ИЗ ЯЗЫКА С ГРИБАМИ И СЕЛЬДЕРЕЕМ

- 100 г отварного языка
- 60 г корня сельдерея
- по 30 г майонеза и отварных грибов
- 10 г соленых грибов
- 5 г горчицы

Язык, сельдерей, огурцы и грибы нарезать соломкой.

Перемешать все составляющие со смесью майонеза и горчицы.

САЛАТ ИЗ ЯЗЫКА С ОВОЩАМИ

- 1 вареный язык
- 2–3 моркови
- 1 небольшой корень сельдерея
- 400 г картофеля
- 2 соленых огурца
- уксус
- 5 ст. л. растительного масла
- 150 г овощной смеси
- мелко нарезанная зелень
- 1 вареное яйцо
- сладкий молотый перец
- 5–6 маслин

Для заправки:

- по 2 ст. л. растительного масла и лимонного сока
- соль по вкусу

Отварить в подсоленной воде морковь, сельдерей и картофель. Нарезать овощи кубиками, смешать с кубиками огурцов и заправкой.

Язык нарезать тонкими ломтиками. Уложить их на середину блюда так, чтобы один кусочек до половины находил на другой, слегка сбрызнуть маслом и уксусом. Вокруг разложить спассерованную овощную смесь.

Посыпать рубленым яйцом, зеленью и молотым перцем.

Украсить маслинами и полосками сладкого перца.

САЛАТ ИЗ ЯЗЫКА СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ

- 1 говяжий язык средней величины
- по 200 г моркови, листового салата и печеной свеклы
- 200 г майонеза
- 1 ст. л. тертого хрена

Для заправки:

- ½ стакана сметаны
- 1 ч. л. лимонного сока
- хрен и горчица по вкусу

Язык, свеклу, морковь и листья нарезать соломкой.

На середину салатника горкой выложить язык и залить его заправкой. Вокруг обложить «букетиками» листьев, свеклы и моркови.

Листья и морковь заправить майонезом без хрена, свеклу — майонезом с хреном.

САЛАТ ИЗ ЯЗЫКА С КОЛБАСОЙ И ОВОЩАМИ

- 200 г говяжьего языка
- 2 моркови
- 1 репа
- 5–6 картофелин
- 150 г вареной колбасы
- 1 стакан зеленого консервированного горошка

Для заправки:

- 150 г майонеза
- черный молотый перец
- и соль

Отваренные и нарезанные язык, морковь, репу, картофель смешать с заправкой.

Украсить блюдо кусочками овощей.

САЛАТ ИЗ ЯЗЫКА С МОРКОВЬЮ И ЯБЛОКОМ

- 100 г отварного языка
- по 2 сладких красных перца, вареных яйца и кислых яблок
- 2 вареные моркови
- ½ стакана нарезанной зелени петрушки (укропа)
- листовой салат

Для заправки:

- по 2 ст. л. растительного масла и лимонного сока
- соль по вкусу

Все составляющие (кроме яиц) нарезать и соединить с заправкой.

Украсить салат листьями салата и кружками яиц.

Шампиньоны обладают настолько нежным вкусом и запахом, что добавление к ним остро пахнущих пряностей только ухудшает их вкус.

САЛАТ ИЗ ЯЗЫКА С ОГУРЦАМИ И КАПУСТОЙ

- 250 г говяжьего языка
- 200 г капусты
- 125 г майонеза
- 100 г огурцов
- 50 г зеленого горошка
- 25 г листового салата
- 3 вареных яйца
- черный молотый перец, лавровый лист
- соль по вкусу

Язык отварить в подсоленной воде со специями, очистить от кожи и нарезать небольшими кубиками.

Капусту нашинковать соломкой и перетереть до образования сока. Нарезать огурцы и 2 яйца ломтиками.

Все перемешать и выложить на листья салата.

Украсить тертым яйцом и зеленью.

САЛАТ ИЗ ЯЗЫКА С ТВОРОГОМ И ОВОЩАМИ

- 100 г отварного языка
- 2 печеные картофелины
- по 20 г творога, тертого сыра и соленых (маринованных) огурцов
- несколько салатных листьев
- 4–5 помидоров черри
- зелень
- 1 ч. л. паприки

Для заправки:

- 2–3 зубчика чеснока
- 75 мл оливкового масла
- рубленая петрушка по вкусу

Язык и огурцы нарезать кубиками, помидорчики — пополам, сыр натереть на крупной терке, листья и зелень измельчить.

Смешать эти продукты, сверху положить кружочки очищенного картофеля, полить заправкой и посыпать паприкой.

Украсить листиками зелени.

Приготовление заправки: чеснок пропустить через пресс, добавить оливковое масло и рубленую петрушку.

Субпродукты обычно варят в большом количестве воды, что способствует извлечению из вымени, языка, почек и рубцов растворимых веществ, обладающих неприятным запахом.

САЛАТ ИЗ ЯЗЫКА С МОРКОВЬЮ И ЯЙЦАМИ

- 400 г вареного языка
- 100 г моркови
- 4 вареных яйца
- 50 г зеленого горошка
- зелень

Для заправки:

- 50 мл растительного масла
- ¼ стакана очищенного арахиса
- 2–3 стебля лимонного сорго
- 2 красных перца чили
- 3 луковицы шалота
- 2 зубчика чеснока
- 2 ч. л. рыбного соуса
- 1 ½ ст. кокосового молока
- сок ½ манго
- соль и сахар

Мясо, овощи и яйца нарезать кубиками. Смешать их с горошком и посыпать измельченной зеленью.

Приготовление заправки: в разогретую сковороду влить растительное масло, добавить очищенный арахис и обжарить его, постоянно помешивая, 2 минуты.

Выложить орехи шумовкой на кухонную салфетку, чтобы удалить излишки масла, растереть в однородную массу и выложить из ступки. А в ней растереть стебли лимонного сорго, очищенные и мелко нарезанные свежие красные перцы чили, луковицы шалота, зубчики чеснока и рыбный соус.

Разогреть растительное масло в сковороде, положить пряную смесь и обжарить, помешивая, 2 минуты. Добавить ореховую пасту, сахар, соль, кокосовое молоко, перемешать и, помешивая, довести до кипения. Убавить огонь до минимального и влить сок манго. Готовить на слабом огне около 10 минут (до загустения).

Заправку как соус подать отдельно — в соуснице.

Язык будет мягким, если положить его в кипящую воду и варить при слабом кипении 2 часа. После варки язык нужно погрузить в холодную воду и тут же снять с него кожу, не давая ему остыть.

Говяжий **язык** содержит 70–72% воды, 13–14% белков, 12–13% жира, а также экстрактивные вещества, витамины группы В и РР, минеральные вещества (железо, марганец, медь, цинк).

«КАТАЛОНСКИЙ»

- 250 г языка
- 100 г ветчины
(или копченой грудинки)
- 150 г сладкого перца
- 50 г оливок (маслин)
без косточек
- 120 г консервированных
грибов
- 1 авокадо
- 1 пучок зеленого лука
- 3 ст. л. зеленого горошка
- листья базилика
- 2 зубчика чеснока
- 1 яйцо
- 1 щепотка тертого
мускатного ореха
- майоран
- черный молотый перец
- кетчуп
- растительное масло
- соль

Язык и ветчину, очищенный от семян и белых пленок перец, оливки (маслины) и чеснок пропустить через мясорубку, посолить и поперчить. Добавить мускатный орех, майоран, яйцо и тщательно перемешать.

Сформовать шарики, прожарить со всех сторон на масле, охладить и выложить на середину блюда. Вокруг уложить горошек, полоски лука, кубики авокадо и грибов.

Полить блюдо кетчупом и украсить базиликом.

САЛАТ ИЗ ЯЗЫКА С ФРУКТАМИ И ОГУРЦАМИ

- 200 г отварного языка
- по 100 г апельсинов
и яблок
- 50 г огурцов

Для заправки:

- 150 г йогурта
- по 1 ч. л. томата-пасты
и винного уксуса
- черный молотый перец
- соль

Язык, апельсины, огурцы и очищенные яблоки нарезать ломтиками.

Смешать компоненты с заправкой.

САЛАТ ИЗ ЯЗЫКА СО СВИНИНОЙ

- 200 г вареного языка
- по 100 г капусты и зеленых стручков
- 50 г жареной постной свинины
- 1 помидор
- 1 луковица
- зелень

Для заправки:

- по ½ стакана растительного масла и лимонного сока
- 1 ст. л. горчицы
- черный молотый перец
- соль

Язык, свинину и помидор нарезать кубиками, лук — кольцами. Смешать их с нарезанной капустой, отваренной фасолью и измельченной зеленью.

Залить блюдо заправкой и украсить веточками зелени.

САЛАТ ИЗ ЯЗЫКА С РЕВЕНЕМ И КУКУРУЗОЙ

- 400 г отварного языка
- по 50 г зеленого лука, помидоров черри, ревеня и консервированной кукурузы
- зелень

Для заправки:

- мякоть 2 авокадо
- по 2 ст. л. лимонного сока и соевого соуса
- 150 г тертого сыра
- 100 г сметаны
- черный молотый перец
- соль

Язык и ревень нарезать кубиками, помидорчики — пополам, лук — полосками, зелень измельчить.

Перемешать все составляющие с кукурузой и залить заправкой.

Приготовление заправки: мякоть авокадо размять в пюре.

Добавить лимонный сок и соевый соус, тертый сыр, сметану, черный молотый перец, соль и тщательно перемешать.

САЛАТ ИЗ ЯЗЫКА С КАРТОФЕЛЕМ И МОРКОВЬЮ

- 1 отварной телячий (или говяжий) язык
- 2 моркови
- 3 картофелины
- 1 небольшой корень сельдерея
- 1 соленый огурец
- 2 вареных яйца
- зелень петрушки

Для заправки:

- 3 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. лимонного сока
- соль

Очищенный от кожицы язык нарезать тонкими ломтиками, морковь, картофель, огурец и сельдерей — кубиками.

Перемешать ингредиенты и посыпать мелко нарезанными яйцами и зеленью.

САЛАТ С ЯЗЫКОМ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

- 200 г вареного телячьего языка
- 10 г анчоусов
- листовой салат
- по 150 г вареной свеклы и припущенного корня сельдерея
- 40 г помидоров
- 100 г майонеза
- зелень и соль по вкусу

Свеклу нарезать кружочками, мясо, сельдерей, анчоусы и листья — соломкой. Перемешать эти составляющие и посолить.

Заправить майонезом, в который добавлены рубленые, без кожицы и семян, помидоры. Украсить зеленью.

Свежий **огурец** с кожурой, съеденный без соли, положительно влияет на обмен веществ. Еще одно достоинство огурцов — содержание в них йода, который, как известно, необходим для нормальной работы щитовидной железы.

На скорлупе **яйца** могут быть микробы, поэтому, прежде чем разбить, его следует вымыть.

ФАРШИРОВАННЫЕ ЯЗЫКОМ ОГУРЦЫ С РЕДИСОМ И ПЕРЦЕМ

- 250 г языка
- ½ черствой булочки
- 2 огурца
- 1 морковь
- 1 луковица
- 1 ст. л. горчицы
- 1 яйцо
- растительное масло
- специи
- зелень
- соль
- чеснок
- бульон
- 2 сладких перца разных цветов
- 2–3 редиски

Для заправки:

- 125 мл процеженного мясного бульона
- 300 г йогурта
- ½ пучка рубленой мяты
- специи

Очищенные огурцы нарезать кусочками и удалить середину. Мясо с размоченной булочкой пропустить через мясорубку. Фарш вымесить с горчицей, яйцом, солью, специями, измельченными чесноком и луком. Начинить массой огурцы и обжарить их в масле. Добавить кружочки моркови, влить бульон, тушить 20 минут и охладить.

Огурцы с морковью выложить на блюдо (бульон сохранить для заправки). Разложить вокруг кружочки редиса и полоски перца. Полить заправкой и украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ ЯЗЫКА С ОГУРЦОМ И СЕЛЬДЕРЕЕМ

- отварные 500 г языка и 100 г корня сельдерея
- 150 г соленых (маринованных) огурцов
- 1 вареное яйцо
- зелень
- 40 мл уксуса
- 50 мл растительного масла

Язык нарезать тонкими ломтиками, сельдерей — кубиками, огурцы — кружочками, зелень измельчить.

Смешать ингредиенты с уксусом и маслом, посыпать зеленью и рубленым яйцом.

Масло и уксус можно заменить майонезом.

ИЗ ВЫМЕНИ

САЛАТ ИЗ ВЫМЕНИ С КАРТОФЕЛЕМ, ВЕТЧИНОЙ И ЧЕРНОСЛИВОМ

- 300 г жареного вымени
- 150 г картофеля, сваренного «в мундире»
- укроп
- по 50 г зеленого горошка, ветчины, чернослива без косточек и помидоров черри

Для заправки:

- 1 луковица
- 1 ст. л. винного уксуса
- 3 ст. л. белого сухого вина

Вымя, картофель и ветчину нарезать кубиками, чернослив и помидорчики — пополам (немного оставить для оформления), лук нашинковать. Добавить горошек и заправку.

Украсить помидорчиками, черносливом и посыпать укропом.

Приготовление заправки: в небольшую кастрюлю положить измельченную луковицу, влить 1 ст. л. винного уксуса и 3 ст. л. белого сухого вина. Довести смесь до кипения, выпарить половину, снять с огня и поместить на время в холодное место.

САЛАТ ИЗ ВЫМЕНИ С КАБАЧКАМИ

- 300 г отварного вымени
- зеленый лук
- 1 огурец
- 1 помидор
- 100 г жареных кабачков
- зелень
- 40 г муки

Для заправки:

- 250 мл овощного отвара
- 200 мл сливок
- 125 мл белого вина

Компоненты нарезать, смешать и залить заправкой.

Украсить веточками зелени.

Приготовление заправки: в овощной отвар влить сливки, белое вино. Довести смесь до кипения, медленно всыпать 40 г муки и, постоянно помешивая, варить еще 1 минуту.

САЛАТ ИЗ ВЫМЕНИ С КАРТОФЕЛЕМ И ГРИБАМИ

- 200 г отварного вымени
- 50 г грибов
- 50 г картофеля, сваренного «в мундире»
- 1 лимон
- зеленый горошек
- зелень

Для заправки:

- 10 г майонеза
- паприка
- черный молотый перец
- соль

Мясо и картофель нарезать кубиками, грибы и зелень измельчить. Все смешать и залить заправкой.

Украсить салат горошком и дольками лимона.

САЛАТ ИЗ ВЫМЕНИ С РЕДИСОМ И ОРЕХАМИ

- 100 г отварного вымени
- 30 г свеклы
- 100 г майонеза
- 3–4 редиски
- 75 г зеленого горошка
- 50 г толченых орехов
- 1 яблоко
- зелень
- красный молотый перец по вкусу

Мясо, редис и очищенное яблоко нарезать кубиками, свеклу — тонкими полосками. Добавить горошек и толченые орехи и залить майонезом. Украсить салат зеленью.

САЛАТ ИЗ ВЫМЕНИ С КАРТОФЕЛЕМ И ЗЕЛЕНЬЮ

- 200 г отварного вымени
- 50 г картофеля, сваренного «в мундире»
- 1 лимон
- зеленый горошек
- зелень

Для заправки:

- 1 красная луковица
- 2 ст. л. белого винного уксуса
- 1 ч. л. сахара
- по ½ ч. л. горчицы и хрена
- 3 ст. л. рапсового масла
- черный молотый перец
- соль по вкусу

Вымя и картофель нарезать кубиками, зелень измельчить. Все смешать и залить заправкой.

Украсить кушанье горошком и дольками лимона.

Приготовление заправки: красную луковицу нарезать мелкими кубиками, добавить белый винный уксус, сахар, горчицу и хрен, соль, черный молотый перец. Взбить 3 ст. л. рапсового масла, добавить к образовавшейся массе заправки и перемешать.

Кабачки — наипревосходнейший овощ для людей, страдающих заболеваниями желудочно-кишечного тракта, пожилых, с избыточным весом и запорами. Они легко перевариваются, способствуют удалению избытков жидкости, всасывают токсичные вещества, избыток холестерина и выводят их из организма. Нежная клетчатка и незначительное количество органических кислот в мякоти кабачков обеспечивают постепенное повышение моторной функции кишечника, желчных протоков и желчного пузыря, усиливают выделение соков печенью, поджелудочной железой, а также железами желудка и кишечника, благоприятно влияют на кроветворение.

ИЗ СЕРДЦА

САЛАТ ИЗ СЕРДЦА С КАРТОФЕЛЕМ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

- 300 г жареного (отварного или тушеного) говяжьего сердца
- 600 г отварного картофеля
- 1 луковица
- зелень
- маслины (оливки)
- 2 сладких перца разных цветов
- 2 вареных яйца

Для заправки:

- 60 г сливочного масла
- 50 г муки
- 2 ст. л. желе смородины

Для 100 мл маринада:

- 50–100 мл мясного бульона
- 750 мл сухого белого (или красного) вина
- ½ стакана винного уксуса
- 2 моркови
- 50 г репчатого лука
- гвоздика
- черный молотый перец
- тмин
- лавровый лист
- 1 зубчик чеснока

Отварное сердце нарезать кусочками, лук — кольцами, картофель — кусочками, перец — полосками. Осторожно все перемешать и полить заправкой.

Приготовление заправки: в разогретом сливочном масле обжарить муку до темного цвета и влить маринад. Добавить 2 ст. л. желе смородины и мясной бульон (его можно получить, прокипятив немного воды в противне, где жарилось мясо, а затем процедить ее).

Острота заправки зависит от количества маринада, приготавливаемого так. Смешать сухое белое (или красное) вино, ½ стакана винного уксуса, измельченные морковь и репчатый лук, гвоздику, молотый перец, тмин, лавровый лист и 1 зубчик чеснока.

Довести смесь до кипения и варить, пока количество маринада не уменьшится до нужного объема. Охладить и процедить.

Салат украсить зеленью, кружочками яиц и маслинами (оливками).

САЛАТ ИЗ СЕРДЦА С ГРИБАМИ И КАПЕРСАМИ

- 300 г любого копченого сердца
- 200 г соленых (маринованных) грибов
- 150 г печеной свеклы
- 1 вареное яйцо
- 1 огурец
- зелень
- 2 ст. л. каперсов

Для заправки:

- 40 г сливочного масла
- 50 г муки
- 500 мл воды
- 100 г томата-пасты
- сахар
- черный молотый перец и лавровый лист

Мясо нарезать кусочками, свеклу и грибы — кубиками, огурец — кружочками.

Все осторожно перемешать, полить заправкой, посыпать каперсами и измельченной зеленью.

Приготовление заправки: из сливочного масла и муки сделать светлую смесь и залить водой. Хорошо размешать, проварить, добавить томат-пасту, сахар, молотый перец и лавровый лист. Посолить, еще немного поварить и вынуть лавровый лист.

Украсить блюдо дольками яйца.

САЛАТ ИЗ СЕРДЦА С ОКОРОКОМ И ОВОЩАМИ

- 200 г отварного сердца
- 40 г окорока (рулета)
- по 20 г картофеля, сваренного «в мундире», соленых (маринованных) огурцов и грибов
- 30 г печеной свеклы
- зелень
- майонез
- 1 вареное яйцо

Мясо, овощи и грибы нарезать кубиками, зелень измельчить (несколько листиков оставить для украшения).

Смешать продукты с частью майонеза, полить оставшимся, украсить ломтиками яйца и оформить листиками зелени.

Майонез можно заменить горчичной заправкой.

САЛАТ ИЗ СЕРДЦА С КАРТОФЕЛЕМ И КУКУРУЗОЙ

- 600 г отварного сердца
- 20 г тертого сыра
- зелень
- 400 г картофеля, сваренного «в мундире»
- по 2 соленых (маринованных) огурца и вареных яйца
- 2 ст. л. консервированной кукурузы

Для заправки:

- 100 мл оливкового масла
- 150 г измельченного репчатого лука
- 2 ст. л. муки
- 200 г сметаны
- 50 мл мясного бульона (можно из кубика)

Мясо нарезать кусочками, картофель и огурцы — небольшими кубиками.

Приготовление заправки: поджарить в оливковом масле измельченный репчатый лук, добавить немного муки и снова слегка поджарить на слабом огне. Влить сметану и мясной бульон (можно из кубика), затем слегка остудить.

Смешать ингредиенты салата с заправкой и кукурузой.

Посыпать сыром, украсить кружочками яиц и зеленью.

САЛАТ ИЗ СЕРДЦА С ЯБЛОКОМ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

- 80 г отварного сердца
- по 30 г яблок, соленых огурцов, репчатого лука и майонеза
- 20 г сладкого перца
- зелень
- 5 мл винного уксуса

Сердце, огурцы и яблоки нарезать кубиками, лук — кольцами, перец — полосками, зелень измельчить.

Все перемешать с майонезом и сбрызнуть уксусом.

Украсить блюдо листиками зелени.

САЛАТ ИЗ СЕРДЦА С КАРТОФЕЛЕМ И ЗЕЛЕНЬЮ

- 600 г сердца
- 300 мл вина
- 1 луковица
- 1 морковь
- 2 картофелины
- по ½ корней сельдерея и петрушки
- зелень
- сахар
- черный молотый перец
- лавровый лист
- соль по вкусу

Для заправки:

- ½ корня хрена
- 1 ст. л. сливочного масла
- 1 ч. л. муки
- ½ стакана сметаны
- 2 ст. л. мясного бульона

Мясо нарезать кусочками, посолить, поперчить, залить вином и поставить на холод на 2 ч. Затем положить в кипящую подсоленную воду и варить 20 минут. Добавить лавровый лист, перец, сахар, соль, нарезанные картофель, морковь и корни. Варить на слабом огне до готовности.

Приготовление заправки: натереть хрен, залить кипятком, отжать и слегка поджарить на сливочном масле с 1 ч. л. муки. Размешать со сметаной, мясным бульоном и вскипятить.

Выложить мясо на блюдо вперемешку с овощами, полить заправкой и посыпать измельченной зеленью.

САЛАТ ИЗ СЕРДЦА В ВИНЕ С БАКЛАЖАНАМИ

- 100 г сердца
- 30 г баклажанов
- 20 г репчатого лука
- 80 мл красного вина
- 40 г майонеза
- растительное масло для жарки
- зеленый горошек и зелень для украшения

Маленький кусочек сердца замариновать на 1 сутки в вине с майонезом. Затем, вместе с нарезанными баклажанами и луком, поджарить его на масле.

Охладить, заправить майонезом, посыпать горошком и украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ КУРИНЫХ СЕРДЕЧЕК С МОРКОВЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

- 500 г куриных сердечек
- 80 г репчатого лука
- по 100 г консервированного горошка и корней петрушки
- 250 г моркови
- 2 лавровых листа
- 5 горошин перца
- по 200 г огурцов и отварного картофеля
- 3 вареных яйца
- 350 г майонеза
- 2 ст. л. сахара
- 1 ч. л. желатина
- зелень и соль по вкусу

Воду вскипятить с кореньями, луком, морковью, лавровым листом, перцем и солью. Опустить в отвар сердечки, сварить до готовности и дать остыть в отваре.

Развести желатин в 100 мл холодного отвара и дать ему раствориться. Морковь из отвара, огурцы, картофель и яйца нарезать кубиками, добавить горошек, перемешать с половиной растертого с сахаром майонеза и выложить в салатник.

Каждое сердечко разрезать вдоль пополам и положить сверху салатной смеси.

Оставшийся майонез смешать с желатином, взбить венчиком в пену и полить этой смесью салат.

Украсить салат зеленью.

Кардамон — коробочки с семенами многолетнего тропического растения, происходящего из Индии. Аромат кардамону придает содержащееся в его семенах в большом количестве эфирное масло. В качестве пряности основное применение в домашней кулинарии кардамон находит при выпечке кондитерских изделий: кексов, куличей и печенья. Кроме того, его можно добавлять в мясные и рыбные блюда, различные фарши, сладкие десерты (компоты и кисели, творожные пасты). В восточных странах с кардамоном варят кофе.

САЛАТ ИЗ КУРИНЫХ СЕРДЕЧЕК С ФАСОЛЬЮ И ОГУРЦАМИ

- 600 г куриных сердечек
- 90 г сливочного масла
- 1 ст. л. уксуса
- 5 горошин черного перца
- 2 лавровых листа
- 300 г отварной фасоли
- 1 вареное яйцо
- помидоры черри
- огурцы
- зеленый лук
- зелень
- соль по вкусу

Для заправки:

- 250 г чернослива
- 2 ст. л. растительного масла
- мякоть булки (80 г)
- 1 ст. л. сахара
- 1 стакан сока, в котором тушилось мясо (потроха)

Сердечки разрезать вдоль, посолить и обжарить на масле до образования румяной корочки. Переложить их в сотейник, добавить уксус, перец, лавровый лист, воду и тушить под крышкой до готовности.

Перемешать мясо с фасолью и измельченным луком и выложить горкой на середину салатника. Вокруг разложить половинки помидорчиков, кружочки огурцов и яйца.

Приготовление заправки: чернослив отварить и протереть через сито. Соединить пюре с растертой и обжаренной на растительном масле булкой (80 г), сахаром и соком, в котором тушилось мясо (потроха).

Проварить, протереть через сито, довести до кипения и дать остыть.

Полить блюдо заправкой и украсить зеленью.

О **картофеле** европейцы впервые узнали из книги испанского путешественника «Хроника Перу». Казалось бы, такой ценный продукт, каким является картофель, должен был сразу пробить себе дорогу на стол европейцев. Но наоборот: население повсеместно встречало новый продукт с недоверием. Даже неурожайные, голодные годы не прибавляли неприхотливому и плодovитому картофелю популярности. Поначалу многие европейцы высаживали картофель просто как декоративное растение, а иногда и вовсе в пищу употребляли ядовитые ягоды.

«ЛОМБАРДИЙСКИЙ»

- 100 г сердца
- 2 картофелины, сваренные «в мундире»
- ½ пучка редиса
- растительное масло
- зелень петрушки
- ½ сладкого красного перца
- черный молотый перец и соль

Для заправки № 1:

- 2 измельченные веточки петрушки
- ½ рубленого пучка лука-резанца
- 1 нарезанная кубиками луковица
- 50 мл бульона (можно из кубика)
- 2 ст. л. винного уксуса
- 1 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. горчицы
- соль и черный молотый перец

Для заправки № 2:

- 1 ст. л. персикового конфитюра
- кайенский перец и соль

Картофель и редис нарезать кружочками и смешать с заправкой № 1. Сердце посолить, поперчить, равномерно обжарить в масле до готовности. Охладить его и нарезать полосками, затем перемешать с овощами.

Сладкий перец нарезать кубиками, 2 минуты бланшировать в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и дать ей стечь. Смешать перец с заправкой № 2 и выложить поверх сердца с овощами.

Обильно посыпать рубленой зеленью.

Чтобы очищенные **грибы** не чернели, нужно положить их в слабый раствор соли.

САЛАТ ИЗ СЕРДЦА И АВОКАДО ПОД КАРТОФЕЛЬНЫМ СОУСОМ

- 400 г отварного сердца
- зелень петрушки и сельдерея
- по 50 г авокадо и помидоров (без косточек)

Для соуса:

- 4 картофелины
- 50 г сливочного масла
- ½ ч. л. мускатного ореха
- 1 ст. л. сливок
- ½ стакана мясного бульона (можно из кубика)
- ½ луковицы
- 1 лавровый лист
- 2 ст. л. измельченных листьев петрушки и сельдерея

Мясо и авокадо нарезать кубиками, помидорчики — пополам, оливки измельчить.

Приготовление соуса: картофель сварить «в мундире», очистить и размять.

Размягченное сливочное масло смешать с картофелем и добавить немного мускатного ореха. Влить кипящий мясной бульон (можно из кубика), сваренный с добавлением лука, лаврового листа, измельченных листьев петрушки и сельдерея (перед добавкой убрать из бульона).

Добавить 1 ст. л. сливок и размешать.

Количество бульона должно быть таким, чтобы заправка была густой.

Перемешать ингредиенты, залить заправкой и украсить зеленью петрушки и сельдерея.

Закуски из **птицы** обладают приятным вкусом, легкой усвояемостью и большой питательностью. Мясо птицы содержит много полноценных белков, а мясо гусей и уток — много жира. На качество птичьего мяса влияет возраст, порода и упитанность птицы. Мясо молодой птицы мягче, сочнее и легче усваивается по сравнению с мясом старой птицы, которое становится мягким только при продолжительных варке или тушении, зато в нем больше экстрактивных веществ, благодаря которым бульон получается вкусным.

САЛАТ ИЗ СЕРДЦА ПОД ПЯНЫМ ОВОЩНЫМ СОУСОМ

- 400 г отварного сердца
- зелень петрушки
- по 50 г авокадо и помидоров черри
- 30 г оливок

Для заправки:

- ½ л воды
- 5 соленых огурцов
- 1 морковь
- по 1 корню петрушки и пастернака
- 1 ст. л. муки
- 2 ст. л. растительного масла
- 1 печеная луковица
- 1 стакан огуречного рассола

Мясо и авокадо нарезать кубиками, помидорчики — пополам, оливки измельчить.

Приготовление заправки: в кастрюлю с водой (ее количество должно быть таким, чтобы получилась густая заправка) положить измельченные соленые огурцы, морковь, корни петрушки и пастернака. Варить на слабом огне. За 30 минут до готовности заправить 1 ст. л. муки, смешанной с 2 ст. л. растительного масла. Опустить печеную луковицу и влить немного огуречного рассола. Охладить, вынуть лук и перемешать.

Перемешать ингредиенты, залить заправкой и украсить зеленью петрушки.

Оливки никогда не едят сырыми: они очень горькие. Чтобы избавиться от горечи, оливки моют и помещают в насыщенный солевой раствор и только потом консервируют. Черные сорта (мы называем их маслинами) «доходят» дольше зеленых. В солевом растворе они выдерживаются 5 месяцев, затем извлекаются и сутки проветриваются на свежем воздухе, для того чтобы начался процесс окисления. После этого оливки закатывают в привычные жестяные или стеклянные консервные банки. Технология засолки оливок неизменна на протяжении веков.

Чтобы **грибы** при варке оставались упругими и не ухужался их вкус, нельзя допускать долгого бурного кипения бульона.

САЛАТ ИЗ СЕРДЦА С ВЕТЧИНОЙ И РЕВЕНЕМ ПОД КАРТОФЕЛЬНЫМ СОУСОМ

- 400 г отварного сердца
- по 50 г ветчины, зеленого горошка и ревеня
- зелень по вкусу

Для заправки:

(см. рецепт картофельного соуса и его приготовление на с. 87)

Сердце, ветчину и ревеня нарезать кубиками.

Смешать продукты с горошком, полить заправкой и украсить зеленью.

Чеснок находит применение и в медицине, так как содержит особые бактерицидные вещества, уничтожающие многие виды болезнетворных микробов. В народной медицине чеснок издавна применяют при лечении многих заболеваний и как противогрибковое средство. В чесноке содержатся витамины группы В, витамины С и D, йод, жиры, клетчатка и другие вещества. Специфический запах чесноку придают содержащиеся в нем эфирные масла.

ИЗ ПЕЧЕНИ

САЛАТ «КОРОЛЕВСКИЙ»

- 100 г сушеных грибов
- 200 г печени (любой)
- 1 луковица
- 2–3 морковки
- 3 вареных яйца
- майонез по вкусу

Грибы и печень отварить (по отдельности), остудить и измельчить. Лук нарезать полукольцами, морковь натереть на крупной терке; обжарить их на растительном масле. Белки 2 яиц и желтки мелко порубить.

Все продукты смешать и залить майонезом.

Украсить салат «коронай», вырезанной из 1 яичного белка.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ С СОЕВЫМ СЫРОМ И ОВОЩАМИ

- 1 стакан нарезанной небольшими ломтиками печени
- 3 ст. л. измельченного соевого сыра
- 2 ст. л. сметаны
- 2 луковицы
- помидоры
- огурцы
- 2 вареных яйца
- зелень
- черный молотый перец и соль по вкусу

Сыр посолить, поперчить и оставить на 1 час. Лук перемешать с сыром, печени, сметаной и залить водой так, чтобы она покрыла содержимое. Посолить, поперчить и быстро довести до кипения. Варить в течение 10 минут, затем настаивать без нагревания (тоже 10 минут).

Выложить паштет на середину блюда. Вокруг уложить кольца лука, кружочки огурцов, помидоров и яиц. Полить салат соком, образовавшимся после варки, и украсить зеленью.

Чтобы очистить **печень** от пленки и желчных протоков, сделайте на печени надрез и пальцами снимите пленку. Жарят печень только в подсолнечном масле и на сильном огне.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И КУКУРУЗОЙ

- 600 г говяжьей печени
- по ¼ пакета (200 г) мороженных зеленого горошка и кукурузных зерен

Для заправки:

- майонез
- черный молотый перец и соль по вкусу

Варить печень до мягкости (30 минут), затем охладить и нарезать кубиками.

Овощи отварить (тоже 30 минут), слить воду и охладить. Все ингредиенты смешать с заправкой и настоять 1 час.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ ИНДЕЙКИ С ШАМПИНЬОНАМИ

- 350 г печени индейки
- 200 г шампиньонов
- 1 луковица
- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. сливочного масла
- зелень
- черный молотый перец
- соль

Для заправки:

- 3 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. винного уксуса
- черный молотый перец и соль

С печенки удалить кожу, обсушить и нарезать полосками, грибы — ломтиками, лук — кольцами. Разогреть на сковороде растительное масло и добавить сливочное. Положить грибы и, помешивая, жарить их до готовности. Затем вынуть их из сковороды и охладить.

В сковороде на жире, оставшемся от жарения грибов, 3–4 минуты жарить печень с луком, слегка поперчив и посолив ее.

Перемешать ингредиенты с заправкой. Украсить блюдо зеленью.

Чтобы **печень** была вкуснее, подержите ее до приготовления минут 30 в молоке.

Железо необходимо организму для того, чтобы кровь снабжала клетки головного мозга кислородом. Содержится в нежирном мясе, овощах, фруктах и кунжуте.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ С КАРТОФЕЛЕМ И СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ

- 200 г вареной печени
- 1 картофелина
- 1 луковица
- 2 вареных яйца
- 1 соленый (маринованный) огурец
- зелень

Для заправки:

- майонез
- черный молотый перец
- сахар и соль по вкусу

Все компоненты нарезать и заправить. Посыпать салат зеленью.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ С ФАСОЛЬЮ, ОРЕХОМ И ЧЕСНОКОМ

- 400 г отварной говяжьей печени
- 2 стакана фасоли
- 2 ст. л. грецких орехов
- 3 зубчика чеснока
- зелень

Для заправки:

- 2 маленькие луковицы
- 1 ст. л. сливочного масла
- 250 мл овощного бульона
- 150 мл сливок
- 4 ст. л. плавленого сыра
- 60 г твердого сыра

Фасоль отварить в чуть подсоленной воде и охладить. Печень нарезать кубиками, чеснок и орехи измельчить.

Приготовление заправки: маленькие луковицы нарезать кубиками и обжарить в сливочном масле. Влить овощной бульон, сливки и варить 10 минут. Добавить 4 ст. л. плавленого и 60 г твердого сыра. Помешивая, дать сыру расплавиться.

Смешать все составляющие и полить заправкой.

Украсить блюдо зеленью.

Источники витамина B_5 : печень и другие субпродукты, дрожжи, бобовые, рис, грибы, витамина B_6 — мясо, **печень, яйца, молоко, зеленые листовые овощи (капуста, салат и т. д.)**.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ И СУХОФРУКТАМИ

- 200 г жареной печени
- 1 стакан риса
- 1 щепотка шафрана
- 2 ст. л. изюма (без косточек)
- 10 шт. кураги
- зелень
- 4–5 ст. л. растительного масла
- соль
- огурец

Приготовить рассыпчатый рис с добавлением шафрана и соли. Изюм припустить с добавлением масла. Печень нарезать ломтиками, огурец — кубиками, зелень измельчить.

Все перемешать, полить маслом и украсить листиками зелени.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ С ОВОЩАМИ И ВЕТЧИНОЙ

- отварные 80 г печени и 30 г картофеля
- по 20 г ветчины и маринованного сладкого перца
- 15 г репчатого лука
- 1 огурец
- зелень

Печень, картофель, огурец и ветчину нарезать кубиками, перец — полосками, лук — кольцами, зелень измельчить.

Смешать все компоненты с заправкой и украсить листиками зелени.

Для заправки:

- по 3 ст. л. растительного масла и винного уксуса
- 1 ч. л. сахара
- черный молотый перец и соль

Витамины группы В укрепляют центральную нервную систему, а также обеспечивают концентрацию внимания. Эти витамины не накапливаются в организме, поэтому их нужно принимать с пищей регулярно. Они содержатся в **черном хлебе, дрожжах, молоке, злаках и печени.**

ПРЯНЫЙ САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ С ОВОЩАМИ И ЧЕРНОСЛИВОМ

- 800 г говяжьей печени
- растительное масло
- по 2 средние луковицы и моркови
- 200 г отварной цветной капусты
- 50 г чернослива (без косточек)
- 1 ст. л. нарезанной зелени петрушки
- 5–6 помидоров черри
- лавровый лист, тимьян
- розмарин
- соль

Для заправки:

- 50 г сливочного масла
- 120 г тертого сыра
- 1 яичный желток
- 2 ст. л. пива
- 1 ч. л. горчицы
- соль, перец

Печень посолить, обжарить в масле до образования коричневой корочки, залить водой и тушить 1 час. Перед окончанием готовки положить лавровый лист, тимьян и розмарин.

Печень вынуть, охладить, нарезать кусочками, лук — кольцами, чернослив и помидорчики — пополам, капусту разделить на соцветия.

Приготовление заправки: сливочное масло расплавить на сковороде и вмешать тертый сыр. Добавить горчицу, посолить, поперчить и оставить на слабом огне, пока сыр не расплавится.

Снять с огня, охладить, влить 1 яичный желток и 2 ст. л. пива.

Все ингредиенты салата перемешать, залить заправкой, посыпать зеленью и украсить кружочками моркови.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ С ГРЕЦКИМ ОРЕХОМ И ШПИНАТОМ

- По 12 куриных печенок и грецких орехов
- пучок свежего шпината
- 2 ст. л. сливочного масла

Для заправки:

- 250 г майонеза
- 2 ст. л. лимонного сока
- черный молотый перец
- соль

Обжарить печень на масле на среднем огне, чтобы она хорошо подрумянилась. Выложить, еще теплую, на листья шпината, залить заправкой и посыпать измельченными орехами.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ С ОВОЩНОЙ ПРИПРАВой

- 400 г жареной печени
- 3 разноцветных сладких перца
- зелень

Для приправы:

- 6 морковок
- 1 маленькая репа
- 2 луковицы
- 1 ст. л. сахара
- 3 ст. л. сливочного масла

Печень нарезать кусочками, перец — полосками. Уложить продукты, чередуя, ровным слоем в салатник и полить заправкой. Положить еще один слой и тоже полить заправкой.

Приготовление приправы: измельченные морковь, маленькую репу и луковицы положить в кастрюлю. Добавить сахар, сливочное масло и тушить на слабом огне до мягкости. При необходимости влить немного мясного бульона (можно из кубика). Затем протереть овощи через сито, развести мясным бульоном до нужной густоты, вскипятить, размешать и охладить.

Дать салату после поливки соусной заправкой немного постоять.

Перед подачей украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ ПОД СЫРНЫМ СОУСОМ

- 400 г жареной печени
- 3 разноцветных стручка болгарских перца
- зелень

Для заправки:

- ½ стакана мясного бульона
- 400 г натертого на терке сыра
- 1 измельченный кусок белого хлеба (80 г)
- 300 мл сливок

Готовить по предыдущему рецепту.

Приготовление заправки: натертый на терке сыр уложить слоями в кастрюлю, чередуя с измельченным куском белого хлеба. Добавить сливки и варить на умеренном огне, вливая столько несоленого мясного бульона, чтобы получилась густая заправка.

САЛАТЫ ИЗ ПТИЦЫ

Из птицы 97

Из курицы 104

Из индейки 154

Из утки 170

Из гуся 180



Мясо домашней и дикой птицы по сравнению с другими мясными продуктами содержит меньше жиров, а следовательно, салаты с ним менее калорийны и пригодны для детского и диетического питания. Птичье мясо отличается приятным вкусом, высоким содержанием белков и прекрасно сочетается в салатах с овощами и фруктами.

САЛАТ ИЗ ПТИЦЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И АПЕЛЬСИНАМИ

- 200 г мяса птицы
- 200 г майонеза
- 100 г зеленого горошка
- 200 г картофеля
- 200 г соленых огурцов
- 150 г моркови
- 100 г свежих яблок
- апельсины
- зелень для украшения
- специи
- соль по вкусу

Картофель и морковь отварить, почистить и мелко нарезать.

Мясо птицы отварить в подсоленной воде со специями, нарезать маленькими кусочками.

Яблоки и соленые огурцы измельчить.

Подготовленные продукты смешать, добавить зеленый горошек, соль, заправить половиной подготовленного майонеза.

Украсить салат дольками яблок, апельсина, зеленью и полить оставшимся майонезом.

САЛАТ ИЗ ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ СО СВЕЖИМИ ОГУРЦАМИ

- 400 г вареного мяса птицы
- 2–3 огурца
- 200 г майонеза
- соль по вкусу

Птицу нарезать мелкими кусочками, огурцы — кружочками.

Все перемешать, заправить майонезом и посолить.

Дольки **апельсина** и **апельсиновый сок** придают летнюю свежесть любому мясному салату.

САЛАТ ИЗ ДОМАШНЕЙ ПТИЦЫ СО СПАРЖЕЙ И АНАНАСОМ

- 400 г вареного мяса птицы
- 300 г консервированной спаржи
- 100 г ананаса
- 200 г майонеза

Мясо птицы, спаржу и ананасы нарезать маленькими кусочками, слегка посолить и заправить майонезом.

САЛАТ ИЗ ПТИЦЫ И ФАСОЛИ

- 200 г мяса птицы
- 2 стакан фасоли
- 2 вареных яйца
- 1 луковица
- 3 ст. л. уксуса
- 3–4 ст. л. растительного масла
- хрен
- красный перец и соль по вкусу

Мясо птицы отварить, остудить и нарезать. Положить в салатник хорошо сваренную фасоль, прибавить репчатый лук, нарезанный тонкой соломкой, мелко нарезанное мясо, измельченные вареные яйца, соль и черный перец по вкусу.

Салат заправить растительным маслом и уксусом, все хорошо перемешать и посыпать мелко натертым хреном.

САЛАТ ИЗ ПТИЦЫ С ЯБЛОКАМИ

- 300 г мяса птицы
- 3 вареных яйца
- 3 яблока
- 200 г майонеза
- зелень
- соль по вкусу

Мясо птицы обжарить и тонко нарезать.

Добавить измельченные вареные желтки, мелко нарезанные яблоки (без кожицы) и заправить все майонезом, смешанным с мелко порубленными яичными белками.

Готовый салат украсить зеленью петрушки и укропом.

САЛАТ ИЗ ПТИЦЫ С ЯЙЦОМ

- 250 г птицы
- 4 вареных яйца
- 250 г картофеля
- 150 г огурцов
- 50 г зеленого салата
- 40 г маслин
- 150 г майонеза
- 50 г кетчупа
- перец, соль по вкусу

Огурцы нарезать тонкими кружочками. Вареные птицу и картофель нарезать тонкими ломтиками, вареные яйца почистить и измельчить, листья салата нашинковать.

Приготовленные продукты смешать, заправить майонезом, добавить кетчуп, соль и перец.

Выложить салат в салатницу. Украсить дольками яиц, листьями салата, кружками огурцов и маслинами.

В особые праздники этот салат можно выложить в корзиночки из сдобного теста и украсить желтком вареных яиц.

«ДУБКИ»

- 500 г мяса птицы
- 150 г сухих грибов
- 2 измельченных вареных яйца
- 200 г майонеза
- зелень петрушки и укроп
- соль по вкусу

Грибы отварить, нарезать соломкой и слегка обжарить. Смешать их с яйцами, нарезанным мясом, майонезом и посолить.

Украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С ЯЙЦОМ И ЯБЛОКОМ

- 300 г мяса
- 3 мелко нарезанных вареных яйца
- 2 очищенных яблока
- 200 г майонеза
- соль

Мясо обжарить и тонко нарезать. Добавить яйца, яблоки и посолить.

Заправить майонезом, смешанным с растертыми желтками.

САЛАТ ИЗ ПТИЦЫ С АНАНАСОМ

- 550 г вареного мяса птицы
- 2 вареных яйца
- 100 г вареных шампиньонов
- 100 г консервированной спаржи
- 100 г ананаса
- 250 г майонеза
- соль по вкусу

Птицу, спаржу, шампиньоны и ананас нарезать маленькими кусочками. Яйца разрезать на 4 части.

Все продукты смешать и добавить по вкусу соль. Заправить салат майонезом.

САЛАТ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С ВЕТЧИНОЙ И ФАСОЛЬЮ

- по 150 г мяса и майонеза
- по 100 г ветчины и стручковой фасоли
- 1 вареное яйцо
- 250 г листового салата
- 1 яблоко
- 1 соленый огурец
- зелень петрушки и укроп
- соль

Листья и фасоль нарезать на 2–3 части, остальные продукты — ломтиками.

Перемешать все с майонезом, посолить и посыпать зеленью.

САЛАТ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С ОКОРОКОМ И МАРИНОВАННЫМ ОГУРЦОМ

- 300 г мяса
- 100 г вареного окорока
- 2 вареных яйца
- 80 г маринованных огурцов
- 250 г майонеза
- соль

Мясо нарезать мелкими кусочками, окорок — кубиками, яйца — на 4 части. Перемешать ингредиенты, заправить майонезом и посолить.

САЛАТ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ И МАРИНОВАННЫМ ОГУРЦОМ

- 500 г отварного мяса птицы
- 6–7 отварных картофелин
- 8–10 г кочешков отварной цветной капусты
- 2–3 вареных яйца
- 1 стакан зеленого горошка
- 200 г майонеза
- 2 маринованных огурца
- 1 ст. л. томатной пасты
- листовой салат

Для заправки:

- лимонный сок
- сахар
- соль

Мясо, картофель и огурцы нарезать тонкими полосками. Смешать продукты с томатной пастой, цветной капустой и майонезом (или с 1 ст. л. взбитых сливок).

Украсить листьями салата, горошком и кружочками яиц.

САЛАТ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С МИНДАЛЕМ И ЯБЛОКОМ

- 250 г мяса
- 1 очищенное яблоко
- 1 корень сельдерея
- 3 ст. л. миндаля
- по 1 ст. л. сливок и майонеза
- черный молотый перец
- сахар
- зелень и соль по вкусу

Мясо нарезать мелко, яблоко и сельдерей — тонкой соломкой. Миндаль поджарить, измельчить и размешать с сахаром. Все смешать, посолить и поперчить.

Разложить массу в порционные салатники и залить, не перемешивая, смесью майонеза со сливками. Украсить миндалем, дольками яблок и зеленью.

Прежде чем опалить **курицу**, ее нужно натереть мукой, тогда все оставшиеся волоски будут ясно видны.

Жирную курицу не следует мыть горячей водой, иначе она потеряет вкус.

САЛАТ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ, ПОМИДОРОМ И ЯБЛОКОМ

- 400 г мяса
- по 3 вареные картофелины и соленых огурца
- 1 очищенное яблоко
- 1 помидор
- зелень

Для заправки:

- майонез
- черный молотый перец
- сахар и соль

Продукты нарезать кубиками и заправить.

САЛАТ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С ЯБЛОКОМ И РИСОМ

- 500 г вареного (или жареного) мяса птицы
- 200 г риса
- 50 г лука-порея
- 100 г зеленого горошка
- по 2 яблока и вареных яйца
- 300 мл бульона
- 1 ст. л. сливочного масла (маргарина), 200 г майонеза, зелень петрушки и соль

Разогреть в сотейнике масло (или маргарин), положить кольца лука, рис и подержать на среднем огне около 15 минут. Влить бульон, посолить и сварить крупу.

Остудить рис и выложить в миску. Добавить порубленное мясо и яйца, натертые на крупной терке яблоки, горошек и майонез.

Перемешать подготовленные продукты, посыпать рубленой зеленью и украсить дольками яиц.

Ананас, будучи сорванным, уже не дозревает. Свежий спелый ананас должен обладать выраженным цветочным запахом, листья верхушки — быть зелеными и свежими, а сам плод — тяжелым и твердым на ощупь. Лучше воздержаться от покупки ананаса с вмятинами. Будучи целым или уже нарезанным, этот фрукт хранится в холодильнике 3–5 дней.

САЛАТ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С ОВОЩАМИ И ФАСОЛЬЮ

- 300 г мяса
- 2 вареные картофелины
- по 2 свежих (или соленых) огурца и помидора
- по 100 г вареных цветной капусты и спаржи
- по 2 ст. л. консервированной фасоли, зеленого горошка и майонеза
- листовой салат
- зелень

Для заправки:

- растительное масло, немного лимонного сока и цедры лимона по вкусу
- черный молотый перец, сахар и соль

Мясо, картофель, огурцы и помидоры нарезать тонкими ломтиками, спаржу — кусочками длиной 3 см, сельдерей — соломкой, капусту разобрать на кочешки. Часть вареных овощей, мяса, горошек и фасоль заправить майонезом, посолить, поперчить, выложить горкой в салатник и заправить. Уложить на зеленый салат мясо, а по его кромке разместить оставшиеся овощи, листья и зелень.

САЛАТ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С ОВОЩАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ

- 200 г мяса птицы
- 125 г соленых огурцов
- по 100 г свеклы, моркови, картофеля и зелени сельдерей
- 50 г листового салата
- зелень

Для заправки:

- майонез
- черный молотый перец и соль

Мясо обжарить и нарезать ломтиками. Огурцы и запеченные в духовке свеклу, морковь и картофель, очистив, нарезать кубиками, сельдерей — кусочками. Смешать все компоненты и заправить.

Выложить овощи на листья салата. Украсить их зеленью и ломтиками филе.

ИЗ КУРИЦЫ

САЛАТ С КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ

- 200–300 г курицы
- 2–3 картофелины
- 1 свежий огурец
- 2 вареных яйца
- 3 ст. л. консервированного зеленого горошка
- зелень
- майонез
- соль, перец по вкусу

Куриное мясо пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, сделать фрикадельки и отварить. Овощи нарезать кубиками, смешать с вареным яйцом и майонезом. Готовые фрикадельки смешать с овощами.

Салат выложить горкой, украсить зеленым горошком и зеленью (по сезону).

САЛАТ ИЗ КУРИНОГО МЯСА СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ

- 200 г филе курицы
- 200 г свежей капусты
- 2 яблока
- 50 г сельдерея
- 1 морковь
- 1 ст. консервированного зеленого горошка
- 200 г сметаны
- 1 ч. л. хрена в уксусе
- 1 ст. л. оливкового масла
- сахар
- соль

Вареное или жареное филе курицы нарезать полосками. Капусту, морковь, яблоки и сельдерей натереть на овощной терке, добавить хрен в уксусе, оливковое масло, соль, сахар и горошек.

Все это смешать с филе курицы, залить сметаной и осторожно переложить в салатник.

Крупный кусок **мяса, тушку птицы** или дичи каждые 10–15 минут нужно поливать жиром, в котором они жарятся.

Определить готовность обжариваемой **птицы** можно, приподняв птицу и дав стечь соку, образовавшемуся при жарке внутри тушки. Если последние стекающие капли прозрачны и бесцветны — птица готова.

САЛАТ ИЗ КУРИНОГО МЯСА С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

- 250 г отварного куриного мяса
- 100 г зеленого консервированного горошка
- 100 г моркови
- 3–4 ст. л. майонеза
- зелень

Мясо и отваренную морковь нарезать кубиками. Добавить консервированный зеленый горошек и все заправить майонезом. Выложить смесь в салатник, украсить «колокольчиками» из моркови и зеленью.

Можно подавать и как закуску.

САЛАТ С КУРИНЫМ МЯСОМ И ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

- ½ курицы
- 1 большой кочан цветной капусты
- 1 свежий огурец
- 3 помидора
- сметанный соус
- зеленый лук
- укроп
- соль по вкусу
- консервированный горошек

Вареное куриное мясо отделить от костей и нарезать тонкими кусочками. Цветную капусту разобрать на соцветия, варить около 15 минут в подсоленной воде, затем вынуть шумовкой. Свежий огурец и помидоры нарезать тонкими ломтиками. Мясо переложить овощами, полить сметанным соусом, посолить, посыпать луком, укропом и консервированным горошком.

Такой же салат можно приготовить из другого мяса: гуся, утки, индейки, разной дичи, кролика, телятины или баранины.

САЛАТ «БАШКИРСКИЙ»

- 140 г курицы
- 30 г свежих огурцов
- 30 г свежих яблок
- 20 г соуса (майонез со сметаной)
- зелень
- соль по вкусу

Вареную мякоть птицы (без кожи), чищенные свежие огурцы, очищенные от кожицы и семенных гнезд яблоки нарезать тонкой соломкой. Слойми уложить в фужер или бокал, полить соусом, украсить ломтиками огурцов и яблок. Посыпать мелко нарезанной зеленью.

САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С РИСОМ

- 1 стакан риса
- 50 г сливочного масла
- 50 г мяса запеченной курицы
- 1 яблоко
- 1 помидор
- 75 г майонеза
- 50 г сметаны
- сок ½ лимона
- зелень петрушки
- пряности по вкусу
- белый хлеб

Перебранный, вымытый и подсушенный рис обжарить на масле, залить подсоленной кипящей водой и тушить, не размешивая, до готовности на среднем огне. Когда остынет, добавить в него куриное мясо, нарезанное мелкими кубиками, очищенное и нарезанное яблоко и измельченные помидоры.

Майонез смешать со сметаной, добавить пряности, посолить и заправить салат. Посыпать его измельченной зеленью петрушки. Подавать с тостами из белого хлеба.

САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С ЗЕЛЕНЬЮ

- 1 курица (жареная или вареная)
- 2–3 картофелины
- 1 огурец
- 100 г спаржи
- 1 вареная морковь
- 100 г отварных стручков фасоли
- 1 помидор
- 100 г зеленого салата
- 100 г заправки из растительного масла и уксуса

На середину салатника горкой поместить нарезанный зеленый салат, вокруг которого расположить все овощи «букетами». Филе курицы нарезать тонкими широкими ломтиками и уложить на зеленый салат в виде пирамидки, в середину которой поместить красивую ветку сельдерея или листики салата.

При подаче на стол салат слегка посолить и полить заправкой из масла и уксуса.

Свежие овощи можно заменить консервированными (спаржей, цветной капустой, горошком, стручками фасоли, помидорами и др.).

Птицу легче ошипать, если ее предварительно опустить в воду, содержащую немного питьевой соды, или опустить на 1–2 минуты в кипящую воду.

САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С ТОМАТОМ-ПЮРЕ

- 400 г вареной курицы
- 200 г маринованных огурцов
- 100 г отварного картофеля
- 150 г зеленого горошка
- 3 вареных яйца
- 200 г майонеза
- 1 ст. л. лимонного сока
- 1 ч. л. томата-пюре
- перец, сахар, соль по вкусу, зелень

Очищенные огурцы, картофель, отварное куриное филе и яйца нарезать полосками.

Приготовление заправки: в майонез добавить соль, сахар, перец, лимонный сок и томат-пюре. В соус сначала положить огурцы, горошек и яйца, последним добавить картофель. Все осторожно переложить в салатник.

Украсить салат горошком, яйцом и зеленью.

САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С АПЕЛЬСИНАМИ

- 500 г вареной курицы
- 50 г ветчины
- 1 яблоко
- 1 апельсин
- 2 свежих огурца
- майонез
- сметана
- сыр
- зелень
- соль по вкусу

Мякоть вареной курицы, очищенные яблоки, апельсины, ветчину и свежие огурцы нарезать соломкой. Заправить смесь майонезом со сметаной (в равных пропорциях), посолить, выложить горкой в вазу или салатник.

Украсить салат веточками зелени. Можно посыпать тертым сыром.

«АНГЛИЙСКИЙ»

- 600 г вареного куриного мяса
- 200 г корней сельдерея
- 1 стакан сметаны
- соль по вкусу

Нарезанное мелкими кусочками мясо смешать с сельдереем и сметаной и посолить.

САЛАТ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ И ПЕЧЕНИ ЦЫПЛЯТ С ГРУШАМИ

- 2 цыпленка
- 2 куриные печени
- жир
- 1 ст. л. растительного масла
- 6 крупных очищенных груш
- сок 2 лимонов
- листовой салат
- измельченный сладкий красный перец
- зелень петрушки

Для заправки:

- ½ стакана сметаны
- ½ ч. л. соли
- щепотка сахара (сахарной пудры)
- молотый перец

Цыплят обжарить в духовке с жиром. Кожу удалить, а мясо нарезать одинаковыми кусочками и положить в глубокую тарелку. Обжарить на масле печенку до готовности и размять вилкой.

Груши нарезать такими же кусочками, как мясо, и залить соком лимонов (чтобы они не потемнели). Соединить мясо, груши, печенку и заправку, размешать и посыпать перцем (яркими фрагментами).

Украсить листьями и петрушкой.

Приготовление заправки: соединить сметану, соль, сахар (сахарную пудру), молотый перец.

САЛАТ КУРИНЫЙ С ОКОРОКОМ, СЫРОМ И ЯЙЦАМИ

- 120 г куриного мяса
- 25 г варено-копченого окорока (без шкуры и костей)
- 10 г сыра
- 2 вареных яйца
- 15 г сладкого перца
- 1 ½ ст. л. майонеза
- соль по вкусу

Отделенную от кожи мякоть вареной курицы и окорок нарезать соломкой. Сыр натереть на терке, 1 яйцо мелко порубить. Все перемешать и заправить майонезом.

При подаче на салат положить вареное яйцо и оформить его красным сладким перцем (в виде матрешки).

Мясо **курицы** станет белым и нежным, если перед приготовлением ее изнутри натереть лимоном или варить в воде с добавлением 1 ч. л. лимонного сока.

САЛАТ ИЗ ЦЫПЛЯЧИХ ГРУДОК С КОНСЕРВИРОВАННЫМ АНАНАСОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

- 400 г цыплячьей грудки
- 1,4 л подсоленной воды
- 2 ломтика консервированного ананаса
- 4 ст. л. майонеза
- 350 г черешков сельдерея
- лавровый лист

Для заправки:

- 100 г майонеза
- 150 г сметаны
- 1 ч. л. лимонного сока
- черный молотый перец
- щепотка сахара и соль

Вскипятить воду с лавровым листом и перцем и отварить в ней мясо. Нарезать его не слишком мелко, ананасы — небольшими кусочками, еще теплое мясо — кубиками.

Почистить сельдерей (удалить грубые волокна) и нарезать вдоль тонкими полосками.

Перемешать все компоненты с заправкой.

САЛАТ ИЗ ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА С КУКУРУЗОЙ И ЧЕЧЕВИЦЕЙ

- 300 г филе цыпленка
- 3 ст. л. оливкового масла
- 100 г красной чечевицы
- 2 яблока
- 2 ст. л. лимонного сока
- кукуруза для украшения

Для заправки:

- по 4 ст. л. оливкового масла и винного уксуса
- ½ ч. л. сахара
- мелкие колечки зеленого лука
- черный молотый перец и соль по вкусу

Филе посолить и поперчить. Разогреть масло и обжарить в нем мясо с обеих сторон.

Отварить чечевицу в кипящей подсоленной воде (10 минут), откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой и дать ей стечь.

Мясо нарезать ломтиками, яблоки — тонкими дольками и полить их лимонным соком.

Выложить подготовленные продукты на порционные тарелки, заправить и украсить кукурузой.

САЛАТ «НОВЫЙ»

- 320 г мякоти курицы с кожей
- 180 г говядины
- 100 г ветчины
- 60 г черемши
- 1 небольшая луковица
- 1 некрупная морковь
- 1 свежий или соленый помидор
- 4 ст. л. майонеза
- зелень
- соль по вкусу

Отварные мясные продукты, а также помидоры, морковь, репчатый лук нарезать кубиками.

Все компоненты смешать, заправить салат майонезом и украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК С ОВОЩАМИ И КАРРИ

- по 500 г куриной грудки и замороженной овощной смеси (по вкусу)
- 3 ст. л. растительного масла
- приправа карри
- 2 красные луковицы
- ½ пучка зеленого лука

Для заправки:

- по 150 г сметаны и йогурта
- 2 ст. л. лимонного сока
- порошок карри
- толченый чеснок
- молотый перец и соль

Отварить овощи в подсоленной воде, 7 минут, вынуть и дать остыть. Обжарить мясо в масле с каждой стороны по 7 минут, приправить карри, посолить, поперчить, нарезать кусками и охладить.

Смешать овощи, нарезанный лук, мясо и заправку.

Дать кушанью постоять 30 минут и посыпать кольцами зеленого лука.

Птицу лучше всего хранить в защищенной от света металлической посуде, предварительно выпотрошив, обмыв и обсушив.

Перед жарением **птицу** нужно посолить, чтобы в ней сохранился сок.

САЛАТ «ОЛИВЬЕ» С ЦЫПЛЯТАМИ

- 2 цыпленка
- 2 огурца
- 2 картофелины
- 2 вареных яйца
- 80 г майонеза
- 50 г сливок
- листья зеленого салата

Цыплят зажарить целиком, охладить, отделить мясо от костей. Филейчики нарезать тонкими ломтиками, с крылышек и ножек мясо снять и измельчить. Огурцы почистить от кожицы и нарезать тонкими кружочками. Картофель отварить в кожуре, почистить и нарезать ломтиками. Яйца сварить и мелко порубить.

Мясо смешать с частью соуса и уложить в салатник рядом с другими продуктами, затем залить оставшимся соусом. На середину поместить букет из зеленого салата, обложить его яйцами и огурцами, нарезанными овальными ломтиками и дольками.

Приготовление заправки: смешать майонез со сливками.

САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С ЧЕЧЕВИЦЕЙ

- 600 г филе курицы
- 60 г чечевицы
- 100 мл растительного масла
- 50 мл 3%-ного уксуса
- 40 мл сухого красного вина
- зелень петрушки
- зеленый салат
- черный молотый перец
- соль по вкусу

Чечевицу опустить в кипящую воду на 5 минут и отбросить на дуршлаг. Куриное филе посыпать солью и перцем. Поджарить на среднем огне в растительном масле и нарезать тонкими ломтиками. Приготовленные продукты смешать, добавить измельченные петрушку и зеленый салат.

Уксус взбить с красным вином, добавить соль, перец и растительное масло. Приготовленным соусом заправить салат.

«ЮЖНЫЙ БЕРЕГ»

- 40 г отварной куриной грудки
- по 25 г мандаринов, майонеза, огурцов, риса, помидоров, чернослива, листьев салата и очищенных яблок
- 30 г зелени
- 2–3 ч. л. кетчупа

Мясо нарезать поперек волокон тонкими полосками, яблоки и огурцы — соломкой, помидоры — ломтиками, мандарины разобрать на дольки и очистить от кожицы. Чернослив замочить и очистить от косточек. Рис отварить.

Огурцы, помидоры, яблоки и рис перемешать с майонезом и кетчупом. Выложить смесь горкой на листья салата.

Украсить кусочками курицы, мандаринами, черносливом и зеленью.

САЛАТ «ИЖЕВСКИЙ»

- 200 г мяса курицы
- 1 огурец
- 1 вареное яйцо
- 1 картофелины
- 25 г маринованных грибов
- 1 помидор
- 4 ст. л. зеленого горошка
- 2 ст. л. майонеза
- 1 ст. л. сметаны
- 1 ч. л. кетчупа
- зеленый салат
- зеленый лук
- черный молотый перец
- соль по вкусу

Сваренный и очищенный картофель нарезать кубиками, маринованные грибы, огурцы и сваренное вкрутую яйцо тоже нарезать кубиками, добавить салат и зеленый лук. Посолить, поперчить, положить сметану, майонез и кетчуп. Осторожно перемешать.

На дно блюда положить листья салата, выложить на них приготовленную смесь, затем посыпать зеленью. С боков украсить ломтиками вареной курицы и яйцом. Сверху положить ломтики помидоров и зеленый горошек.

Перья у **птицы** нужно ощипывать, начиная с шейки, в направлении, обратном их естественному росту.

САЛАТ «ОПЕРА́»

- 1 куриная грудка
- 50 г сельдерея
- 10 г трюфелей
- 30 г соленого языка
- 2 спаржи
- 50 г соленых огурцов
- 100 г редиса
- 2 ст. л. майонеза
- лимонный сок
- черный молотый перец
- соль

Белое куриное мясо, отделенное от костей и кожи, и трюфели нарезать ломтиками; язык, огурцы, сельдерея, спаржу — соломкой. Положить все на блюдо, заправить майонезом и осторожно перемешать. Добавить по вкусу соль, перец и лимонный сок.

Подавать на плоском блюде, на листьях зеленого салата. Придать салату красивую форму, украсить его зеленью петрушки, редисом и трюфелями.

«ПИРАМИДА»

- 200 г курицы (или дичи)
- 20 г листового салата
- 10 г майонеза
- по 40 г цветной капусты, спаржи и сельдерея
- по 30 г отварного картофеля, огурцов, помидоров

Для заправки:

- 1 ст. растительного масла
- 1 ст. лимонного сока
- цедра 1 лимона
- черный молотый перец
- сахар и соль

Мясо нарезать тонкими дольками, картофель, помидоры, огурцы — тонкими ломтиками, спаржу — продолговатыми кусочками, вареную капусту разобрать на кочешки.

Часть овощей и зелени заправить майонезом и выложить в салатник пирамидкой. Сверху уложить мясо, вокруг расположить небольшими букетиками остальные овощи и зелень. Заправить блюдо.

САЛАТ ИЗ ГРУДКИ ЦЫПЛЕНКА С ПОМИДОРАМИ И АВОКАДО

- Кусочек (150 г) грудки цыпленка
- по 1 ст. л. кокосового масла и лимонного сока
- 6–8 листиков салата
- 1 небольшой стручок перца
- 100 г помидоров сорта «Сливка»
- ½ авокадо
- черный молотый перец

Для заправки:

- 2 ст. л. йогурта
- по 1 ч. л. сладких сливок и измельченной петрушки
- 1 ст. л. сухого хереса
- 1 ч. ложку лимонного сока
- ½ ч. л. соли
- приправы
- 20 г паприки

Масло нагреть на сковороде и быстро обжарить мясо с двух сторон до золотистой корочки. Уменьшить огонь, накрыть сковороду крышкой, довести мясо, время от времени переворачивая, до готовности (5–7 минут) и остудить.

Перец и мясо нарезать соломкой, помидоры — четвертинками, авокадо — кружочками (и сбрызнуть соком). Йогурт, херес, сливки, сок, петрушку и молотый перец смешать и перелить в банку с крышкой. Нарезать листья салата и положить их туда же. Перец, помидоры, авокадо и мясо разложить поверх листьев.

Заправить салат.

САЛАТ ОСТРЫЙ

- 500 г курицы
- 2 маринованных яблока
- 20 консервированных маслин
- 1 луковича
- 3 ст. л. майонеза
- лимонная кислота
- зелень
- соль по вкусу

Отварную мякоть птицы (без кожи) нарезать ломтиками, маринованные яблоки и репчатый лук — ломтиками или кубиками. Добавить маслины без косточек. Перемешать, посолить, добавить по вкусу лимонную кислоту и заправить майонезом.

Салат выложить горкой, украсить маслинами и зеленью.

ЦЫПЛЯЧИ ГРУДКИ С АВОКАДО И ДУБОЛИСТНЫМ САЛАТОМ

- 200 г цыплячьей грудки
- 10 г топленого масла
- 2 авокадо
- 4 небольшие красные луковицы
- 1 груша
- ½ кочана дуболистного салата
- молотый перец по вкусу

Для заправки:

- по 2 ст. л. растительного масла и сладкой горчицы
- 3 ст. л. винного уксуса
- 4 ст. л. меда
- молотый перец
- мелко нарезанные 8 листиков Melissa (лимонной мяты)
- соль по вкусу

Мясо посолить, поперчить и обжарить в топленом масле с каждой стороны по 5 минут. Авокадо нарезать ломтиками поперек, лук — тонкими перьями, мясо и грушу — ломтиками, листья — небольшими кусочками.

Распределив овощи и фрукты по 4 тарелкам, выложить на них мясо и заправить.

САЛАТ ИЗ КУРИНОГО МЯСА С ХРЕНОМ

- 300 г жареного или тушеного мяса курицы
- 3 вареных яйца
- 1 маринованный огурец
- 1–3 ст. л. соуса из хрена
- 1 луковица
- 2 ст. л. сметаны
- зелень

Мясо птицы, огурцы, яйцо и лук нарезать соломкой или брусочками, смешать и выложить в салатник. Все залить соусом из хрена, к которому добавлена сметана. Украсить салат яйцом, дольками огурца и зеленью.

САЛАТ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С ШАМПИНЬОНАМИ И КОЛЬРАБИ

- Кусочек филе цыпленка
- 1 ст. л. кокосового масла
- по ½ сладкого красного и зеленого перца
- 1 мелко нарезанная луковица с зелеными перьями
- 100 г шампиньонов
- 1 ст. л. лимонного сока
- ¼ головки кольраби

Для заправки:

- 5 ст. л. йогурта
- приправы
- по 1 ст. л. сметаны, лимонного сока и нарезанного шнитт-лука
- ½ ч. л. кайенского перца
- ½ ч. л. соли

Нагреть на сковороде масло и на сильном огне быстро обжарить мясо с двух сторон до золотистого цвета. Уменьшить огонь, накрыть сковороду крышкой. Довести мясо, время от времени переворачивая, до готовности (5–7 минут) и остудить.

Перец нарезать полосками, грибы — кружочками (и сбрызнуть соком), кольраби крупно натереть.

Нарезанное кубиками мясо смешать с овощами и положить в закрывающийся сосуд.

Перед подачей смешать заправку с мясом и овощами.

САЛАТ ИЗ ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА С ГРИБАМИ И СЫРОМ

- 300 г филе цыпленка
- 200 г отварных грибов
- 100 г тертого сыра
- 5–6 корней сельдерея
- 2–3 ст. л. каперсов
- 3–4 помидора
- майонез и соль

Мясо, сельдерей и грибы нарезать лапшой.

Перемешать продукты с каперсами, сыром, майонезом и посолить.

Украсить кружочками помидоров.

САЛАТ ИЗ ЦЫПЛЯЧЬИХ ГРУДОК ПО-ИТАЛЬЯНСКИ С ЛАПШОЙ И ШАМПИНЬОНАМИ

- 200 г цыплячьей грудки
- лапша
- 1 ст. л. сливочного масла
- 150 г мелких помидоров
- 50 г шампиньонов

Для заправки:

- 1 ч. л. майонеза
- 75 г йогурта
- 1 ч. л. лимонного сока
- черный молотый перец
- смесь мелко нарезанной (можно замороженной) зелени
- соль

Мясо потушить, обжарить в масле (по 3 минут с каждой стороны) и поставить в холодное место.

Лапшу отварить в подсоленной воде, помидоры (без кожицы и семян) нарезать дольками, грибы — ломтиками, мясо — полосками.

Все перемешать с заправкой.

САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С ОВОЩАМИ

- 300 г мяса курицы
- 150 г моркови
- 100 г зеленого консервированного горошка
- 100 г майонеза
- 50 г очищенных грецких орехов
- зелень
- специи
- черный молотый перец
- соль

Мясо курицы отварить в подсоленной воде со специями и нарезать кубиками. Морковь отварить в подсоленной воде и натереть на крупной терке. Приготовленные продукты смешать, добавить зеленый горошек, перец, заправить майонезом.

Готовый салат украсить зеленью, грецкими орехами.

Мясо более упитанной птицы лучше мяса худой. При домашнем приготовлении блюд из птицы используют главным образом мясо кур, гусей, уток и индеек, а из дичи — куропаток, тетеревов, глухарей, диких уток и гусей, куликов и другой мелкой дичи.

«КОВБОЙСКИЙ»

- цыпленок (примерно 1,3 кг)
- 2 ст. л. растительного масла
- по 2 красных, зеленых и желтых сладких перца
- 1 средняя луковица
- 4 ст. л. муки
- 1 апельсин
- 1 ч. л. майонеза
- 1 головка чеснока
- 100 мл белого сухого вина
- соус «Роял»
- соль по вкусу

Разделить цыпленка на 4 части, посыпать солью и мукой и слегка обжарить с обеих сторон. В оставшемся после обжаривания масле поджарить лук и кубики очищенного перца.

Добавить разделенный на дольки чеснок, майонез, размешать, посолить и снять с огня.

Разрезанный на 8 долек апельсин выложить поверх (можно в жаровочную посуду) цыпленка с приготовленной смесью, полить вином и соусом. Обернуть емкость фольгой и поставить в духовку (180–200 °С) на 15 минут.

САЛАТ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С ЛАПШОЙ И КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ

- 2 куриные грудки
- 250 г отварной яичной лапши
- 1 огурец
- 4 крабовые палочки
- 2 ст. л. соевого соуса
- соль

Для заправки:

- 2 ст. л. растительного (желательно кунжутного) масла
- 5 ст. л. белого сухого вина
- 2 ст. л. лимонного сока
- 4 ст. л. соевого соуса
- 1 ст. л. соуса «Чили»

Грудки на противне посолить и полить соусом. Вылить половину заправки вокруг грудок и запекать их 30 минут. Затем переложить в другую емкость и остудить. (Выделившийся сок добавить в заправку.)

Огурец без зерен, морковь, курицу и крабовые палочки нарезать аккуратными тонкими кусочками.

Выложить лапшу в глубокую миску, сверху разложить подготовленные продукты и полить заправкой.

САЛАТ С ЦЫПЛЕНКОМ И ПЕРЦЕМ

- 500 г мяса цыпленка
- 250 г корня сельдерея
- 200 г зеленого салата
- 150 г сладкого перца
- 80 мл растительного масла
- 60 мл 3%-ного уксуса
- 10 г каперсов
- 2 вареных яйца
- 150 г репчатого лука
- маслины
- горчица
- укроп
- сахар
- соль по вкусу

Поджарить цыпленка. Мясо отделить от костей и нарезать небольшими кусочками. Яйца отварить, почистить, отделить белки от желтков.

Растереть их с горчицей, добавить соль, мелко нарезанный репчатый лук (20 г), укроп, каперсы и тщательно перемешать.

Смешать уксус с растительным маслом, заправить яичную смесь и еще раз перемешать.

Корень сельдерея измельчить на крупной терке, сладкий перец, репчатый лук, зеленый салат нашинковать.

Приготовленные продукты смешать, добавить соль, сахар, заправить салатной заправкой из желтков.

Готовый салат перемешать, украсить веточками укропа, маслинами, кружочками репчатого лука.

САЛАТ ИЗ ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА И МАРИНОВАННЫМИ ГРИБАМИ

- 200 г мяса цыпленка
- 200 г маринованных грибов
- 300 г макарон
- 150 г свежих помидоров
- 3 вареных яйца
- 200 г майонеза
- петрушка
- черный молотый перец
- соль по вкусу

Отваренные филе цыпленка, макароны, а также сельдерея, маринованные грибы и помидоры нарезать ломтиками. Мелко порубить зелень петрушки и вареные яйца.

Все смешать (кроме помидоров), посолить, поперчить.

Смесь выложить в салатник, залить майонезом и украсить ломтиками свежих помидоров.

«ЦЕЗАРЬ»

- 350 г куриных грудок
- 1 пучок салата латук
- 5 вареных яиц
- 100 мл оливкового масла
- белый хлеб
- 10 г анчоусов
- 25 г твердого сыра
- специи

Для заправки:

- 200 г сметаны
- эстрагон
- 1 измельченный зубок чеснока
- 50 г тертого сыра
- 20 г анчоусов
- 1 ч. л. соуса «Табаско»
- молотый перец и соль

Листья нарвать небольшими кусочками, положить в миску, накрыть и поставить в холодильник. Нарезать хлеб небольшими кубиками. Мясо нарезать полосками, посыпать специями и обжарить в масле до золотистой корочки. На оставшемся масле обжарить хлеб.

Приготовление заправки: взбить сметану с эстрагоном и измельченным зубком чеснока, тертым сыром и анчоусами. Добавить 1 ч. л. соуса «Табаско», молотый перец и соль.

Горячую курицу и гренки посыпать листьями и заправить. Добавить в салат сыр, анчоусы, разрезанные пополам (или на 4 части) яйца и перемешать.

САЛАТ ИЗ КОПЧЕНОЙ КУРИЦЫ С АПЕЛЬСИНОМ И МИНДАЛЕМ

- 350 г копченой курицы
- 250 г листового салата
- 2 апельсина
- 50 г жареного миндаля
- 3 ст. л. подсолнечного масла
- 2 ст. л. винного уксуса

Листьями выстлать дно глубокого салатника. Апельсины разобрать на дольки, очистить от пленок и выложить на листья. (Выделившийся при этом сок собрать в чашку.) Соединить масло, уксус и сок. Полить частью этого маринада нарезанную на кусочки курицу, перемешать и поставить на 2 часа на холод.

Выложить мясо в салатник и полить оставшимся маринадом.

Перед подачей посыпать миндалем.

«ТАКО»

- 400 г филе курицы
- готовый густой соус «Сальса» средней остроты
- 1 маленькая луковица
- 1 ч. л. молотого перца чили
- большая кукурузная лепешка или тонкий лаваш
- кукурузные чипсы
- 1 огурец
- 1 авокадо
- 1 крупный помидор
- тертый сыр чеддер
- оливки (или маслины) без косточек
- листовой салат
- сметана

Нарезать филе небольшими продолговатыми кусочками, посыпать перцем и запечь в духовке (или поджарить в гриле). На блюде разложить лепешку (или лаваш), поверх положить листья салата.

Помидоры нарезать кубиками, лук — тонкими кольцами, авокадо — тонкими ломтиками. На листьях разложить по отдельности, не смешивая, овощи, курицу и сыр. Полить его соусом.

Блюдо украсить колечками лука и оливками (или маслинами).

Подавать со сметаной и чипсами.

САЛАТ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С ГРИБАМИ И СЫРОМ

- 200 г куриного филе
- по 150 г консервированных грибов и майонеза
- 50 г сыра
- 1 помидор
- по 1 ч. л. сушеной пряной зелени и соли

Грибы нарезать кубиками, мясо — полосками, сыр натереть. Смешать продукты, добавить пряности и заправить майонезом. Украсить блюдо дольками помидора.

Чтобы сохранить белизну **паровых цыплят** или **кур**, нужно после заправки натереть их водным раствором лимонной кислоты или лимонным соком.

КЛАССИЧЕСКИЙ «ОЛИВЬЕ»

- Птица (дичь)
- свежие (соленые или маринованные) огурцы
- крутые яйца
- картофель
- листовой салат

Для заправки:

- вареный желток
- соль и сахар
- горчица
- растительное масло
- лимонный сок

Салат очень прост, даже трудно поверить, что это настоящий «Оливье», ведь многие привыкли к тому, что мясной салат со множеством компонентов называют этим именем.

Никакого мяса говядины или свинины, только дичь, курица, индейка, утка, гусь — разумеется, без кожи, костей. Никакой колбасы! Ни в коем случае — морковь, укроп, горошек, грибы, оливки и тем более — майонез. В общем, ничего, кроме указанного.

Приготовление соуса: желток растереть с солью и сахаром. Добавить горчицу, размешать и постепенно вливать 2 ст. л. растительного масла. Тщательно перемешать, чтобы масло загустело, и развести $\frac{1}{2}$ стакана лимонного сока до консистенции сметаны.

САЛАТ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С ФЕНХЕЛЕМ И РИСОМ

- 600 г куриного филе (можно фарша)
- 200 г вареного риса
- 2 ст. л. растительного масла
- 1 маленький клубень фенхеля
- 300 г зеленого горошка
- 100 мл куриного бульона
- соль
- белый молотый перец
- 1 ст. л. укропа

Разогреть масло и обжарить курицу с фенхелем. Добавить горошек, влить бульон и вскипятить. Положить рис, посолить, поперчить и готовить 10 минут, прикрыв крышкой.

Перед подачей посыпать салат укропом.

САЛАТ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С КУКУРУЗОЙ И АНАНАСАМИ

- 1 большая вареная грудка курицы
- 1 банка консервированной кукурузы
- 4 кольца консервированных ананасов
- 2–3 помидора
- зелень петрушки

Для заправки:

- 1 ст. л. майонеза
- 1 ч. л. лимонного сока
- сахар и соль по вкусу

Мясо нарезать тонкими полосками, положить их в плоский салатник, добавить кукурузу без сока и нарезанный ананас и залить заправкой. Чуть встряхнуть и поставить на 1 час на холод.

Перед подачей украсить салат ломтиками помидоров, уложив их по краям салатника, и посыпать зеленью.

САЛАТ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С ЧЕЧЕВИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ

- 600 г филе курицы
- 60 г чечевицы
- измельченная зелень петрушки
- листовой салат
- черный молотый перец
- растительное масло
- соль

Для заправки:

- 50 мл лимонного сока
- 40 мл красного сухого вина
- 100 мл растительного масла
- черный молотый перец и соль по вкусу

Чечевицу опустить в кипящую воду на 5 минут и откинуть на сито. Филе посолить, поперчить, поджарить на среднем огне в масле до готовности и нарезать тонкими ломтиками.

Смешать подготовленные продукты с зеленью, листьями.

САЛАТ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С БАКЛАЖАНАМИ И ПЕРЦЕМ

- 375 г куриного филе
- 2 кабачка (350 г)
- 2 луковицы
- 7 ст. л. оливкового масла
- по ½ красного зеленого и желтого сладкого перца
- 1 баклажан (250 г)
- 250 г консервированных очищенных томатов
- перец кайенский молотый
- ½ ч. л. семян фенхеля
- соль

Кабачки, баклажаны (со снятой кожицей и толщиной 5 мм) и перец нарезать ромбиками, лук — кольцами, филе — крупно. Очищенный чеснок выдавить через ручной пресс и смешать с 3 ст. л. масла. Овощи (без баклажанов) смешать, посолить и заправить чесночным маслом.

Баклажаны обжарить в 2 ст. л. масла при постоянном помешивании. Томаты откинуть на дуршлаг и крупно нарезать. Положить их к баклажанам, посыпать смесь молотым перцем, посолить и тушить 3 минуты, не накрывая крышкой. Добавить кабачки с луком и сладким перцем.

Снять овощи с огня и оставить на 15 минут (настаиваться). Оставшееся масло разогреть с фенхелем, обжарить филе на слабом огне по 3 минуты с каждой стороны и посолить.

Выложить овощи на тарелки и подать с филе.

САЛАТ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С ОВОЩАМИ И КУНЖУТОМ

- по 100 г куриного филе и огурцов
- 1 отварная крупная картофелина
- 1 небольшой помидор
- ¼ стручка желтого сладкого перца
- 1 ч. л. растительного масла
- по 1 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука и обжаренных семян кунжута

Для заправки:

- 1 небольшая мелко нарезанная луковица
- 100 мл бульона
- 1 ст. л. винного уксуса

Картофель, огурцы и перец нарезать кубиками, помидор разрезать на 8 частей. В сковороде разогреть масло и обжарить измельченное филе.

Луковицу, бульон и винный уксус соединить и хорошо перемешать.

Смешать все компоненты с заправкой.

Украсить блюдо луком и кунжутом.

К блюду из **птицы** хорошо подать моченую бруснику, яблоки, свежую зелень, домашние консервированные огурцы, помидоры, цветную капусту, жареный картофель, маринованную сливу, алычу, райские яблочки.

САЛАТ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С ОГУРЦАМИ И ВИНОГРАДОМ

- 1 кг курицы
- 1 ч. л. соли
- 1 пучок зелени
- 400 г огурцов
- 4 маленьких помидора
- 250 г черного винограда
- 200 г листового салата
- 1 ст. л. укропа

Для заправки:

- по 3 ст. л. растительного масла и винного уксуса
- 2 ст. л. натурального виноградного сока
- несколько капель кленового сиропа
- белый молотый перец
- соль

Вскипятить 2 л воды, добавить зелень и варить курицу 40 минут. Разрезать огурец и помидоры на 8 частей, ягоды — пополам (косточки удалить), лук — колечками, мясо — небольшими кусочками, листья измельчить. Смешать подготовленные продукты с приготовленной заправкой и посыпать укропом.

САЛАТ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С КАБАЧКАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

- 300 г отварного куриного мяса
- 200 г консервированных кабачков
- 100 г зеленого горошка
- 3 вареных яйца
- зелень

Для заправки:

- по 50 г майонеза и сметаны
- сахар
- зелень петрушки и укроп
- соль

Мясо и кабачки нарезать кубиками, яйца — четвертинками. Перемешать продукты с горошком и заправкой.

В стеклянный салатник уложить дольки 2 яиц, а на них — салат. Украсить кружочками оставшегося яйца и зеленью.

САЛАТ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С ДЫНЕЙ И АБРИКОСОМ

- 300 г куриных грудок (без костей)
- 1 кг дыни
- 200 г огурцов
- 250 г абрикосов (можно консервированных)
- 2 ст. л. растительного масла
- черный молотый перец
- соль

Для заправки:

- 150 г йогурта
- 200 г плавленого сыра
- 1 ст. л. лимонного сока
- 2 ст. л. сухого вермута
- 30 г измельченного миндаля
- соль

Мясо отбить, посолить и дать полежать 30 минут. Затем обтереть насухо, немного поперчить и в кипящем масле обжарить с обеих сторон (всего несколько минут).

Дыню разрезать, удалить семечки и специальной ложечкой вырезать из мякоти шарики. Огурцы разрезать вдоль и, вынув зерна, нарезать. Абрикосы ошпарить, снять кожицу, удалить косточки и нарезать полосками.

Овощи и фрукты сложить в салатник. Добавить остывшее к тому времени нарезанное мясо и заправить салат.

Приготовление заправки: взбить до кремообразного состояния йогурт, плавленый сыр, лимонный сок, вермут, миндаль и соль.

САЛАТ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С ФАСОЛЬЮ И ОВОЩАМИ

- 200 г отварного куриного мяса
- 80 г вареного или печеного картофеля
- 60 г свежих (или соленых) огурцов
- 2 вареных яйца
- 20 г помидоров
- по 100 г майонеза и консервированной стручковой фасоли
- измельченная зелень
- листовой салат
- соль

Мясо, картофель, яйца, огурцы и помидоры нарезать одинаковыми (по возможности) ломтиками, листья салата — соломкой, стручки фасоли — на 2–3 части каждый.

Перемешать все составляющие с майонезом и солью (оставив всего понемногу для оформления).

Уложить массу в салатник. Украсить всеми входящими в блюдо продуктами и посыпать зеленью.

САЛАТ ИЗ ЖАРЕННОГО ЦЫПЛЕНКА СО СПАРЖЕЙ, ГОРОХОМ И АНАНАСОМ

- 1 жареный цыпленок
- 500 г спаржи
- 300 г свежемороженого гороха
- 1 измельченный пучок петрушки
- 4 вареных яйца
- 4 ломтика ананаса

Для заправки:

- 5 ст. л. майонеза
- 2 ст. л. сливок
- 3 ст. л. ананасового сока
- 1 ч. л. лимонного сока
- сахар и соль

Спаржу сварить в соленой воде, горох приготовить согласно описанию на упаковке. Мясо, сняв кожу и вынув кости, нарезать кусочками одинаковой величины. Спаржу и горох откинуть на дуршлаг и остудить. Спаржу нарезать. Ломтики ананаса, очистив и вырезав из середины кочерыжку, нарезать кубиками.

Перемешать все с заправкой, посыпать петрушкой и нарубленными яйцами.

САЛАТ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С ШАМПИНЬОНАМИ И АНАНАСОМ

- 600 г вареного куриного мяса
- 1 чашка свежемороженого гороха
- 150 г шампиньонов
- по 100 г свежего ананаса и отваренных вершушек спаржи
- 1 лимон
- 4 веточки укропа

Для заправки:

- 4 ст. л. майонеза
- 6 ст. л. йогурта
- 2 ст. л. коньяка
- по ¼ ч. л. приправы карри, белого молотого перца, сахара и соли

Горох сварить в кипящей воде. Мясо, отделив от костей и сняв кожу, нарезать кусочками, спаржу — пополам, грибы — мелкими пластинками, ананас — мелкими кусочками. Смешать все составляющие с заправкой и 1 ч настоять при комнатной температуре.

Выложить салат на порционные тарелки. Каждую украсить ломтиками лимона и укропом.

САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С МИНДАЛЕМ И ЯБЛОКОМ

- 70 г мякоти вареной курицы
- по 20 г корня сельдерея и очищенных яблок
- 10 г жареного миндаля
- зелень

Для заправки:

- 15 мл сливок
- 20 г майонеза
- сахар
- укроп
- молотый перец и соль

Мясо, сельдерей и яблоки нарезать соломкой, миндаль измельчить.

Разложить продукты в вазочки и залить заправкой. Украсить зеленью, ломтиками яблок и миндалем.

«ШАНХАЙ»

- 1 кг куриного мяса
- 1 пучок зелени
- 400 г огурцов
- 4 маленьких помидора
- 250 г черного винограда
- 200 г листового салата
- 1 ст. л. укропа

Для заправки:

- по 3 ст. л. растительного масла и винного уксуса
- 2 ст. л. виноградного сока
- 1 щепотка белого перца
- ½ ч. л. соли

Сварить мясо в воде с зеленью и нарезать небольшими кусочками, огурцы — ломтиками, помидоры — на 8 частей, лук — колечками, листья салата — мелко, ягоды — пополам (косточки удалить).

Смешать продукты с заправкой. Перед подачей посыпать укропом.

ПИКАНТНЫЙ САЛАТ ИЗ КУРИНОГО МЯСА С СЕЛЬДЬЮ

- 300 г куриного мяса
- по 200 г майонеза и картофеля, сваренного «в мундире»
- 1 морковь
- по 150 г свежих огурцов и сельди
- по 100 г помидоров и зеленого горошка
- по 50 г корней сельдерея и пастернака
- по 60 г зеленого и репчатого лука
- ½ головки чеснока
- 70 г соуса типа «Южный»
- зелень петрушки
- листовой салат
- сахар
- перец горошком и соль

Отварить разделанную на кусочки птицу, добавив в подсоленную воду луковицу в шелухе, перец, сахар, морковь, а также нарезанные ломтиками корни пастернака и сельдерея.

Мясо, картофель, очищенные от кожицы и семян огурцы, помидоры и сельдь нарезать мелкими ломтиками. Добавить горошек, тертый чеснок, зелень, майонез и соус.

Все перемешать, оформить листьями салата и ломтиками яйца.

«ГРЕЧЕСКИЙ»

- 700 г куриной грудки
- 500 г молодого картофеля
- 2 вареных яйца
- 250 г отварной зеленой фасоли
- 1 ст. л. оливкового масла
- ½ ч. л. паприки
- 300 г помидоров черри
- 1 пучок зеленого салата
- оливки

Для заправки:

- 4 ст. л. оливкового масла
- 2 ст. л. винного уксуса
- 1 пучок рубленого укропа
- черный молотый перец и соль

На сковороду налить немного воды. Добавить нарезанный кружочками картофель, потушить его до мягкости, затем промыть под струей холодной воды. (Фасоль после варки тоже промыть холодной водой.)

Положить на противень грудки и обмазать их маслом, смешанным с паприкой и солью. Накрыть пергаментной бумагой для выпечки и запекать в духовке до готовности.

На блюде разложить листья салата, на них положить курицу, нарезанную толстыми ломтиками. Рядом разместить картофель, фасоль, помидорчики, оливки и половинки яиц.

Залить салат заправкой.

САЛАТ ИЗ ГРУДКИ ЦЫПЛЕНКА С ПОМИДОРАМИ И ЯБЛОКОМ

- 3 приготовленных любым способом грудки цыпленка
- ¼ огурца
- 4 помидора
- сок ½ лимона
- 1 яблоко
- 5 ст. л. майонеза
- 1 ст. л. острой горчицы
- 1 пучок укропа
- по 2 ст. л. винного уксуса и сахара

Мясо (сняв кожу) и огурец нарезать тонкими ломтиками (огурец — сначала вдоль на 4 части и вынуть ложкой зерна), помидоры (без кожицы и зерен) — кубиками, очищенное яблоко — ломтиками (и побрызгать их соком), укроп, отложив несколько веточек, измельчить.

Все перемешать, уксус размешать с сахаром, вскипятить и добавить в смесь майонеза с горчицей и укропом. Разложить салат в порционные вазочки, добавить по 1 ст. л. маринада и украсить веточками укропа.

САЛАТ С КУРИНЫМИ ГРУДКАМИ И ФАРШИРОВАННЫМИ ПОМИДОРАМИ

- 2 вареные куриные грудки
- 2 больших помидора
- 2 ст. л. уксусного соуса (рецепт — в разделе «Заправки»)
- 100 г творога (или мягкого сыра)
- ¼ кочанного салата

Для заправки:

- 3 ст. л. сливок
- 4 ст. л. уксусного соуса
- 1 ст. л. анчоусной пасты
- 1 ч. л. острой горчицы
- каперсы
- сахар и соль

Уксусный соус:

- 2 небольших помидора
- 3 стебля зеленого лука
- 1 пучок лука-резанца
- по ½ пучка эстрагона, мяты и базилика
- 8 ст. л. растительного масла
- 3 ст. л. уксуса
- ¼ ч. л. сахара
- 1 щепотка белого молотого перца
- 1 ч. л. лимонного сока
- соль

Помидоры разрезать пополам, но не до конца, а так, чтобы внизу половинки соединялись. Вынуть зерна, сбрызнуть мякоть небольшим количеством соуса и наполнить творогом. Мясо нарезать ломтиками и положить вместе с фаршированными помидорами на порционные тарелки.

Листья салата нарезать полосками, заправить оставшимся уксусным соусом и тоже положить на тарелки.

Приготовление заправки: соединить сливки, уксусный соус (см. далее), анчоусную пасту, горчицу, рубленые каперсы, сахар и соль.

Приготовление уксусного соуса: с помидоров снять кожицу, разрезать пополам и, вынув зерна, нарезать тонкими полосками, резанец — кусочками, зеленый лук мелко порубить или измельчить сечкой. Масло размешать с уксусом, соком, перцем, сахаром и солью. Перемешать в соусе полоски помидоров, кусочки резанца.

Полить заправкой мясо.

«КАМЕЛИЯ»

- 4 поджаренных кусочка куриной грудки по 250 г
- 2 морковки
- 1 банка (250 г) красной фасоли
- 300 г отварной зеленой фасоли
- ¼ ст. тертого сыра
- 4 очень крупных помидора
- 1 кочан салата-латука

Для заправки:

- по 2 ст. л. оливкового масла, лимонного сока, воды и каперсов
- ¾ ч. л. сушеного орегано
- 1 ч. л. соли

С грудок снять кожицу. Отделить косточки, мясо нарезать небольшими кусочками, морковь — тонкими полосками. Смешать фасоль, мясо, морковь и сыр с заправкой.

Каждый помидор нарезать на 5–6 сегментов, но не прорезать до конца, а лишь раскрыть его как цветок. На порционные тарелки разложить листья салата, а на них — помидоры, внутри которых положена мясная смесь.

САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С КОЛЬРАБИ И ШАМПИНЬОНАМИ

- 1 кг жареного филе курицы
- 300 г кольраби
- по 100 г отварных моркови и стручков молодого гороха
- мята
- 50 г консервированных шампиньонов

Для заправки:

- сок от жарки птицы
- 100 мл сливок
- 2 ст. л. тертого сыра

Мясо и грибы нарезать ломтиками, морковь — кружочками, капусту нашинковать.

Смешать подготовленные продукты, добавить горошек, залить заправкой и украсить листиками мяты.

Приготовление заправки: в сок от жарки птицы добавить сливки, тертый сыр и разогреть, пока он не растопится.

САЛАТ ИЗ КОПЧЕНОГО ЦЫПЛЕНКА С КЛУБНИКОЙ И ФРУКТАМИ

- 1 постный копченый цыпленок
- 2 стакана клубники
- 350 г консервированных кусочков ананаса и долек мандаринов с апельсинами (без сока)
- 1 большой пучок зеленого салата

Для заправки:

- по ¼ стакана майонеза и сметаны
- 2 ст. л. концентрата апельсинового сока (охлажденного)
- 1 ч. л. порошка карри
- 4–5 ст. л. молока

В средней по величине миске смешать фрукты и разрезанные пополам ягоды.

В выстланные листьями 4 салатника положить фруктовую смесь и мясо и полить заправкой.

Можно гарнировать кокосовыми хлопьями.

Как вариант: цыпленка заменить готовым ростбифом. Нарезать его тонкими ломтиками и скатать их в трубочки.

После употребления в пищу некоторых **ягод (клубники, земляники, красной смородины)** у детей нередко появляется диатез. В ягоды следует добавлять небольшое количество молока или сливок — это ослабляет их воздействие на организм.

Фрукты и ягоды, как и овощи, обладают большой пищевой и биологической ценностью. В них содержатся легко усвояемые углеводы (глюкоза, фруктоза, сахароза), разнообразные витамины, минеральные вещества, органические кислоты, эфирные масла, азотистые и дубильные вещества, а также пищевые волокна.

САЛАТ ИЗ ЦЫПЛЯЧИХ ГРУДОК С БОБАМИ И СОЛЕНЫМИ ПОМИДОРАМИ

- 4 средние цыплячьи грудки (без кожи и костей)
- растительное масло
- отварные бобы
- 2 луковицы
- соленые (маринованные) помидоры
- 1 лимон

Для заправки:

- жир
- оставшийся после жарения курицы бульон
- ½ стакана куриного бульона
- по 2 ст. л. лимонного сока и белого сухого вина
- 2 стакана нарезанных свежих грибов
- зелень
- крахмал
- черный молотый перец
- соль
- вода

Каждую грудку положить внутренней стороной вверх между двумя слоями пластиковой пленки. От центра к краям осторожно отбить их плоской стороной деревянного молотка до толщины около 3 мм.

Смазать большую сковороду маслом, нагреть ее на среднем огне и поджаривать мясо 3–4 минуты (до потери розового цвета). Нарезать его кусочками и выложить на середину блюда. Вокруг разложить бобы, кольца лука и кружочки помидоров.

Полить заправкой, украсить зеленью и тонкими ломтиками лимона.

Приготовление заправки: в сковороде, где жарилось куриное мясо, смешать слегка подсоленный куриный бульон, лимонный сок и белое сухое вино, нарезанные свежие грибы. Довести смесь до кипения, уменьшить огонь и томить под крышкой до готовности грибов.

Смешать 1 ст. л. воды с 1 ст. л. крахмала, вылить в сковороду и довести до кипения. Всыпать горсть измельченной петрушки, молотый перец и варить еще 2 минуты.

Зеленью сельдерея, петрушки и укропа можно запастись впрок. Для этого надо отобрать молодые свежие стебли с зелеными листьями и отделить их от грубых корешков. Промыв их проточной водой, разложить тонким слоем на противень, поместить в духовой шкаф и держать в течение 2–3 часов при температуре не выше 50 °С. Высушенную зелень выложить в банки или полиэтиленовые мешки, плотно закрыть и хранить в темном прохладном месте.

САЛАТ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С ЦУКИНИ И ПЕРЦЕМ

- 4 крупные грудки цыпленка (без кожи и костей)
- 3 сладких перца разных цветов
- 1 маленький цукини
- 1 ст. л. растительного масла
- ¼ ч. л. грубо очищенного черного перца
- соленые (маринованные) огурцы
- 2 луковицы
- зелень
- соль

Для заправки:

- ½ стакана крупно нарезанного репчатого лука
- 2 ст. л. лимонного сока
- 1 ч. л. измельченного красного перца
- по ½ ч. л. соли и смеси различных специй
- по ¼ ч. л. молотого черного перца и порошка карри
- по 1 ч. л. сухих имбиря и измельченного тимьяна
- 2 разрезанных на 4 части зубчика чеснока

Мясо нарезать кубиками, посолить, поперчить и жарить на масле до размягчения и потери розового цвета. Выложить их на середину блюда, а в сковороду положить нарезанные полосками цукини и перцы и готовить, постоянно помешивая.

Вокруг мяса уложить цукини, перец, кубики огурцов и кольца лука. Полить заправкой и настоять 30 минут.

Приготовление заправки: тщательно перемешать репчатый лук, лимонный сок, красный перец, соль и смесь различных специй, черный перец и порошок карри, сухой имбирь, измельченный тимьян и чеснок.

Перед подачей на стол салат украсить зеленью.

Чтобы **птица** равномерно запекалась в духовом шкафу, ее следует предварительно выдержать под грузом с широкой плоскостью.

САЛАТ ИЗ КУРИНОГО МЯСА С РАВИОЛИ

- 800 г куриного мяса
- 1 упаковка (500 г) равиоли с сыром
- 2 средних помидора
- 1 стакан нарезанного базилика
- 300 г замороженного горошка
- сельдерей
- черный молотый перец

Для заправки:

- ½ стакана нарезанного базилика
- 1 зубок измельченного чеснока
- 50 г кедровых орешков
- ¼ стакана тертого сыра
- 1 стакан оливкового масла
- черный молотый перец и соль

Мясо тушить с сельдереем, перцем и щепоткой базилика. Равиоли отварить, как указано на упаковке.

В большой салатник сложить равиоли и кусочки мяса. Посыпать их отваренным горошком и полить приготовленной заправкой. Сверху разложить смесь базилика с кубиками помидоров.

Возраст **кур** определяют по цвету кожи и состоянию ножек. Тушки молодой птицы покрыты белой, с голубоватыми жилками, нежной кожей, а гибкие и мягкие ножки — мелкими чешуйками. Тушка старой птицы покрыта желтой грубой кожей, ноги — крупной грубой чешуей, а на нижней части ножек имеются твердые известковые наросты.

Чем мельче **кусок мяса, тушка домашней птицы** или **дичи**, тем выше должна быть температура в жарочном шкафу.

Недостаточно **жирную птицу**, уложенную в посуду, следует полить растопленным жиром, а очень жирную — горячей водой.

САЛАТ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С ГРИБАМИ И ЯБЛОКАМИ

- 400 г тушеного куриного мяса
- зелень
- соленые (маринованные) грибы
- отварная спаржа
- маслины (оливки)
- 1 луковица
- 1 кислое яблоко
- зеленый горошек
- 1 вареное яйцо
- листовой салат
- растительное масло
- 2 ст. л. панировочных сухарей

Для заправки:

- 1 стакан тертого сыра
- 2 сырых яйца
- ½ стакана молока
- 1 ч. л. крахмала
- черный молотый перец
- соль

Мясо, яблоки и грибы нарезать кубиками, спаржу — соломкой, лук — кольцами, яйцо — на 4 части.

На сковороде разогреть масло. Каждый кусочек мяса обмакнуть в заправку, затем обвалять в сухарях и обжарить до золотистой корочки.

Дно салатника выстлать листьями салата, на них уложить грибы и яблоки. Полить заправкой. Поверх разложить мясо, на него — ломтики яйца и маслины.

Украсить блюдо зеленью.

При порционировании **вареной** или **жареной тушки** птицы ее следует разрубить вдоль грудной кости на две продольные части, отделить ножки и крылышки с прилегающим к ним мясом, а грудку разрубить в поперечном направлении на нужное количество порций. Крупные ножки можно разрубить на две части.

Кости после снятия с них мяса можно использовать для приготовления соуса.

«ОДРЕТТА»

- 400 г филе вареной (или жареной) курицы
- 2 отварные морковки
- 6 картофелин
- 1 маринованный огурец
- соленые (маринованные) грибы
- по 1 ст. л. сливочного масла, майонеза и тертого сыра
- 2 ст. л. сметаны
- 1 луковица
- зелень

Для заправки:

- 3 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. винного уксуса
- молотый перец
- соль

Две отварные картофелины, морковь и огурец нарезать кубиками, лук — кольцами, яйцо измельчить. Перемешать овощи с заправкой и настоять 1 ч. Остальной картофель тщательно вымыть, завернуть в алюминиевую фольгу и запекать в духовке при 200 °С (примерно 40 минут). Готовый картофель развернуть, разрезать сверху крест-накрест и ложкой выбрать из середины клубня примерно четверть мякоти.

С грибов слить рассол (или маринад), перемешать их с картофельной мякотью и овощами. Выложить смесь горкой в салатник и украсить сверху луком. Мясо мелко порубить и перемешать со сметаной.

Внутри больших картофелин положить масло, заполнить фаршем и посыпать сыром. Не заворачивая, прямо на фольге запечь до румяной корочки. Разложить запеченный картофель вокруг горки в салатнике и украсить зеленью.

Замороженное мясо перед приготовлением необходимо разморозить, особенно если оно в большом куске. Для этого его следует развернуть и положить в закрытый сосуд. Если нужно, чтобы мясо оттаяло скорее, можно положить его в нежаркую духовку или подержать в полиэтиленовом мешочке под струей холодной воды. После оттаивания мясо должно быть обязательно использовано. Снова класть его в холодильник не рекомендуется.

ШАРИКИ ИЗ КУРИНОГО МЯСА С АНАНАСОМ И СВЕКЛОЙ

- 200 г отварного куриного мяса
- 50 г отварной свеклы
- несколько кубиков ананаса
- 1 яйцо
- 1 зубок чеснока
- зелень
- 3 г лимонной кислоты
- 2–3 ст. л. оливкового масла
- мука
- 2 помидора черри
- немного зеленого горошка

Для заправки:

- 3 яйца
- $\frac{2}{3}$ мелко нарезанной луковицы (предварительно спассеровать)
- 2 средних банана
- зелень и соль

Мелкие кусочки мяса положить в слабый раствор лимонной кислоты. Добавить измельченный чеснок с зеленью и выдержать 2 часа. Из мяса сделать небольшие шарики. Запанировать их в муке, обмакнуть в яйцо и жарить на сковороде с разогретым маслом до золотистой корочки.

Охладить шарики и осторожно выложить на середину блюда. Вокруг разложить кубики ананаса, горошек, половинки помидорчиков и натертую на терке свеклу. Залить ингредиенты заправкой и украсить зеленью.

Приготовление заправки: яйца взбить, положить пассерованный лук, нарезанные бананы, посолить, пробить в блендере, затем добавить измельченную зелень и хорошо перемешать.

Птицу можно хранить при комнатной температуре в течение 2–3 дней, если плотно обернуть тушку полотенцем, пропитанным уксусом. Замороженную птицу следует оттаивать при комнатной температуре. Ни в коем случае нельзя класть ее в воду.

Мясо **птицы** мясных пород отличается от мяса яйценосных большей жирностью и мясистостью.

САЛАТ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК ПОД ПРЯНО-ГОРЧИЧНЫМ СОУСОМ

- 1 отварная куриная грудка
- 300 г зеленой стручковой фасоли
- 4 картофелины, сваренные «в мундире»
- 500 г помидоров черри
- ½ стакан маслин
- 1 пучок зеленого салата
- зелень

Для заправки:

- 6 ст. л. оливкового масла
- 4 ст. л. винного уксуса
- 1 ч. л. острой горчицы
- 1 ст. л. рубленой петрушки
- ¼ ч. л. черного молотого перца
- по ¼ ч. л. сухого орегано и соли

Фасоль отварить до мягкости и обдать холодной водой. Мясо нарезать кубиками, картофель — ломтиками, маслины (без косточек) и помидорчики — на половинки.

Разложить ингредиенты на листья салата, полить заправкой и украсить зеленью.

Покупая тушку **курицы**, помните: грудная косточка старой курицы туго поддается сжатию пальцами, молодой — легко.

Старая курица станет мягче и сочнее, если положить ее в разбавленный уксус. Можно также натереть тушку снаружи и внутри лимонным соком.

Молодую птицу с нежным белым мясом следует начинать приправами не очень сильно, чтобы сохранить аромат мяса.

САЛАТ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С МАНГО И ЛИМОНОМ

- 1 кг куриного мяса
- 4 ст. л. растительного масла
- 2 манго
- 1 лимон
- 1 пучок зеленого лука
- 1 огурец

Для заправки № 1:

- сок и тертая цедра 3 лимонов
- 2 измельченных зубчика чеснока
- черный молотый перец и соль

Для заправки № 2:

- сок от жарки куриного мяса
- 100 мл воды
- по 1 пучку измельченных тимьяна и зеленого лука
- 1 рубленый стручок перца чили
- 20 мл темного рома
- сахар и соль

Мясо нарезать кусочками, полить заправкой № 1 и в смазанной маслом сковороде обжарить в духовке, нагретой до 200 °С. Лимон нарезать тонкими полукружочками, манго — небольшими кусочками, огурец — кружочками, лук измельчить.

На середину салатника выложить мясо, на него — манго, вокруг — лимоны и огурцы.

Полить заправкой № 2 и посыпать луком.

Приготовление заправки № 1: компоненты соединить и перемешать.

Приготовление заправки № 2: смешать указанные ингредиенты и довести до кипения.

Гранат издавна использовали в медицине. В «Кодексе врачебной науки» Авиценны плоды гранатника упоминаются почти в 150 способах лечения. В кулинарии сок и зернышки граната используют для приготовления салатов, горячих блюд из мяса и птицы, а также для украшения. Из граната также делают сироп, освежающие напитки, вино и пунш. Плод граната признан в арабской литературе символом... женственности. Арабы утверждают, что гранат растет не только на земле, но и в раю.

САЛАТ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С АНАНАСОМ И РИСОМ

- 500 г куриного филе
- 200 г стеблей сельдерея
- 1 лимон
- 4 ст. л. меда
- 2 ст. л. маргарина
- по 100 г ананаса и отварного риса
- 1 огурец и соль

Запечь мясо в духовке до образования румяной корочки. Лимон разделить пополам. Сок одной половины смешать с медом до однородности. Запеченное мясо обмазать смесью и поставить в духовку еще на 15 минут.

Стебли сельдерея нарезать и варить 15 минут, затем обжарить в маргарине.

Курицу нарезать маленькими кусочками и выложить горкой на середину салатника. Вокруг разложить рис и чуть посоленные кружочки огурцов.

Посыпать салат кубиками ананаса. Украсить сельдереем и дольками оставшейся половины лимона.

«БОЖАНСИ»

- 500 г куриного филе
- по 100 г яблок, ананаса, огурцов и помидоров
- зелень
- 50 г зеленого горошка

Для заправки:

- 90 мл апельсинового сока
- 30 мл лимонного сока
- 350 г абрикосового джема
- 60 г арахисового масла
- 80 г сухого шерри
- 40 мл винного уксуса
- 2 давленных зубка чеснока
- по 1 ч. л. соли и порошка карри
- по ½ ч. л. корицы и тмина

Мясо нарезать тонкими полосками, залить заправкой, накрыть крышкой и поставить на 4 ч в холодильник. Яблоки и ананас нарезать кубиками, огурцы и помидоры — кружочками.

Разогреть духовку до 180 °С, выложить курицу вместе с заправкой в огнеупорную форму и запекать 40 минут (до готовности). Охладить, выложить в салатник (не перемешивать), чередуя с остальными продуктами.

Полить 1–2 ст. л. заправки, посыпать горошком и украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ С МОРКОВЬЮ И КЕШЬЮ

- 600 г филе куриной грудки
- 350 г листового салата
- 2 морковки
- 200 г сельдерея (белая часть)
- 3 луковичы шалота
- 2 ст. л. ядер орехов кешью

Для заправки:

- 1 ч. л. сливочного масла
- 1 луковича
- 1 зубок чеснока
- 150 г замороженного зеленого горошка
- 200 мл бульона (можно из кубика)
- 150 г сметаны
- 1 ст. л. консервированного хрена
- 1 яичный желток
- 2 ст. л. рубленой зелени
- перец
- соль

Нарвать руками листья и выстлать ими салатник. Морковь и лук нарезать соломкой, сельдерей — кружочками. Выложить овощи на листья.

Орехи поджарить на сковороде без жира, остудить и добавить к овощам. Обжарить мясо с обеих сторон до готовности, остудить, нарезать кусочками и выложить на овощи.

Полить заправкой и украсить листиками сельдерея.

Приготовление заправки: в разогретом сливочном масле пассеровать до прозрачности мелко рубленый лук. Добавить нарезанный зубок чеснока, замороженный зеленый горошек, влить бульон, поперчить, посолить и тушить 5 минут.

Положить сметану, консервированный хрен и довести все до кипения. Снять с огня, заварить яичным желтком и добавить рубленую зелень.

Чтобы не зашивать нитками **фаршированную птицу** при запекании, нужно воткнуть в нее с двух сторон разреза тонкие деревянные палочки и переpleсти их крепкой ниткой или шпагатом. После приготовления палочки с нитками легко удаляются из мяса.

САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ

- 600 г филе куриного мяса
- 2 ст. л. оливкового
- 4 ст. л. растительного масла
- сок ½ лимона
- 200 г отварного картофеля
- 1 средний огурец
- 1 помидор
- 30 г зеленого горошка
- 1 зубчик чеснока
- 20 г тертого сыра
- молотый перец и соль

Для заправки:

- 4 ст. л. растительного масла, оставшегося после жарки куриного мяса
- 1 луковица
- 500 г моркови
- 1 яблоко
- цедра 1 апельсина
- 150 мл сухого белого вина
- 1 пучок измельченной зелени

Мясо посыпать перцем и залить на 1,5 ч маринадом из тщательно смешанных лимонного сока и оливкового масла. Поджарить филе в разогретом растительном масле до появления румяной корочки, предварительно посолив.

Нарезать картофель ломтиками, огурец и помидор — кубиками. Добавить горошек и заправку.

Посыпать тертым сыром и измельченным чесноком.

Приготовление заправки: в растительном масле, оставшемся после жарки куриного мяса, обжарить нарезанные луковицу и морковь.

Добавить ломтики яблока, измельченную зелень, тонко нашинкованную цедру апельсина, влить сухое белое вино и тушить под крышкой 3 минуты.

Все **овощи и фрукты** перед едой желательно держать в воде с травой пшеницы. Делать это рекомендуется для того, чтобы нейтрализовать химические примеси. Мойте овощи и фрукты этой водой — даже если вы абсолютно уверены в том, что они выращены в органической почве. Исключение составляют овощи с собственного приусадебного участка.

САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С КОЛБАСОЙ И ОВОЩАМИ

- 1 кг филе куриного мяса
- 2 стакана риса
- 200 г колбасы
- 1 лимон
- базилик
- зеленый лук
- 100 г ревеня
- 50 г краснокочанной капусты
- 1 огурец
- 3 ст. л. растительного масла
- шафран

Для заправки:

- 3 ст. л. растительного масла
- 1 луковица
- 2 ст. л. томата-пасты
- 1 стакан зеленого горошка
- 100 г артишоков
- 3 помидора
- 1 сладкий перец
- 3 зубка чеснока
- ½ стакана белого вина
- 1 ст. л. куриного порошка
- вода
- соль
- черный молотый перец

Слегка обжарить в разогретом масле кусочки мяса с шафраном. Положить рис, заправку и готовить все вместе 15–20 минут. Откинуть на дуршлаг и охладить.

Выложить продукты горкой на середину блюда. Вокруг уложить ломтики колбасы, ревеня и лука, кружочки огурцов и нашинкованную капусту.

Посыпать измельченной зеленью и украсить ломтиками лимона.

Приготовление заправки: в растительном масле обжарить мелко нарезанную луковицу, добавить томат-пасту, через 3 минуты — зеленый горошек, измельченные артишоки, помидоры (ошпарить и снять кожицу), сладкий перец и чеснок. Выключить огонь, добавить белое вино, разведенный в воде куриный порошок, соль и перец.

«ЮЖНЫЙ»

- 450 г куриного филе
- 240 г винограда (без косточек)
- 240 мл сухого белого вина
- 120 г черешков сельдерея
- 8 листьев красного листового салата
- укроп
- 80 г рубленых соленых орехов кешью
- соль

Для заправки:

- 120 г майонеза
- 45 мл молока
- черный молотый перец и соль
- 7 г укропа
- 25 г зеленого лука

Мясо поместить в средних размеров сковороду с толстым дном и залить вином. Добавить измельченный укроп, посолить и, если необходимо, влить воду — так, чтобы мясо было почти покрыто ею. Держать на среднем огне до готовности (около 10 мин), перевернув один раз.

Переложить курицу на тарелку, дать остыть и нарезать небольшими кусочками (около 1,5 см). Положить их в большую миску, добавить виноград и сельдерея. Смешать с заправкой, накрыть крышкой и поставить в холодильник на 20 минут.

Готовое кушанье выложить на листья салата, украсить укропом и посыпать орехами.

Приготовление заправки: взбить все ингредиенты, накрыть крышкой и охладить.

Поджаренные порционные **куски мяса, птицы, дичи, печенки** при хранении теряют свой вкус, поэтому жарить все это лучше незадолго перед подачей к столу.

САЛАТ ИЗ КУРИНЫХ ОКОРОЧКОВ В ПИВЕ С ОВОЩАМИ

- 3 куриных окорочка
- 1 большая луковица
- бульон
- 2 ст. л. муки
- 100 мл светлого пива
- растительное масло
- 300 г отварного картофеля
- 150 г соленых (маринованных) грибов
- укроп
- 2 сладких перца разных цветов
- 50 г моркови
- черный молотый перец
- соль

Для заправки:

- сок, оставшийся от жарки птицы
- 1 ст. л. винного уксуса
- 200 мл светлого пива
- 3 ст. л. томата-пасты
- 1 пучок петрушки
- черный молотый перец
- соль

Куриные окорочка обсушить, посолить, поперчить и обжарить в горящем масле с обеих сторон. Затем положить в измельченный лук и уменьшить огонь. Посыпать мукой, влить пиво, немного бульона и проварить несколько минут.

Выложить слоями мясо с луком в смазанную маслом форму для запекания (можно в любую жаропрочную посуду). Залить заправкой (немного оставить), накрыть фольгой и потушить в прогретой до 180 °С духовке 30 минут. За несколько минут до окончания тушения осторожно открыть фольгу. Мясо должно приобрести легкую пикантную горчинку, что придаст ему особый вкус.

Охладив окорочка, отделить мясо от костей, нарезать не очень крупными ломтиками и выложить на середину салатника. Вокруг разложить натертую на крупной терке морковь, кубики грибов, полоски сладкого перца, кружочки картофеля и огурцов.

Полить заправкой, посыпать укропом и украсить входящими продуктами.

Приготовление заправки: в сковороду, в которой жарилась птица, влить винный уксус, светлое пиво и томат-пасту.

Немного прокипятить, добавить измельченную петрушку, черный молотый перец и соль.

САЛАТ ИЗ КУРИНЫХ НОЖЕК С КОПЧЕНОЙ КОРЕЙКОЙ И ОВОЩАМИ

- 4 куриные ножки
- укроп
- 200 г отварной цветной капусты
- 100 г жареного картофеля
- по 50 г спаржи, зеленого лука, редиса, зеленого горошка и ревеня
- 30 г копченой корейки

Для заправки:

- 4 измельченных зубка чеснока
- 1 пучок петрушки
- 1 цукини
- 100 г лука-резанца
- 1–2 стручка (очищенных от зерен) перца чили
- 4 сладких перца
- 6 ст. л. растительного масла
- 2 ст. л. лимонного сока
- 3 ст. л. винного уксуса
- соль
- черный молотый перец

Слегка отогнув кожицу, смазать мясо несколькими ложками заправки (можно натереть чесноком) и жарить 40 минут в гриле, расположив их подальше от центра решетки. Охладить, отделить мясо от костей и нарезать его кусочками, редис — кружочками, спаржу, лук, ревень и корейку — ломтиками.

Не перемешивая, красиво расположить на блюде вместе с картофелем, цветной капустой и горошком.

Полить блюдо заправкой и посыпать укропом.

Чтобы при поджаривании **кур** и **цыплят** образовалась румяная корочка, нужно смазать их густой сметаной.

САЛАТ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК С КАРТОФЕЛЕМ, СЫРОМ И ОРЕХАМИ

- 1 куриная грудка
- 1 картофелина, сваренная «в мундире»
- 1 луковица
- 100–150 г твердого сыра
- 100 г ядер грецких орехов
- майонез
- черный молотый перец
- соль

Грудку положить в холодную воду, добавить соль и перец и отварить до готовности. Мясо остудить, отделить от костей и нарезать мелкими кусочками, картофель — небольшими кубиками, лук нашинковать, сыр натереть на мелкой терке, орехи размять в ступке или смолоть в комбайне (но не пропускать через мясорубку).

В большой плоский салатник выложить слой картофеля, посыпать луком и промазать с помощью плоского широкого ножа майонезом. Поверх выложить мясо, опять смазать майонезом, обильно посыпать сыром и тоже смазать майонезом. Сырный слой щедро посыпать орехами.

Перед подачей поставить на 1–2 часа в прохладное место.

Чтобы салат был не очень жирным, можно смазать майонезом только мясной и сырный слои.

Для варки используют кур, **цыплят** и **индеек**. Для жаренья пригодны все виды домашней птицы.

САЛАТ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ, КОЛЬРАБИ И ГРЕЙПФРУТОМ

- 4 половинки куриных грудок
- 3 ст. л. муки
- 4 ст. л. растительного масла
- укроп
- 2 сладких перца разных цветов
- ½ грейпфрута
- 200 г кольраби
- зеленый горошек
- несколько салатных листьев
- 1 пучок зеленого лука
- по ½ ч. л. черного молотого перца и соли

Для заправки:

- сок, оставшийся от жарки птицы
- ¾ стакана куриного бульона
- 3 средних персика
- 1 красная луковица
- ¼ ст. л. лимонной цедры

Мясо обвалить в смеси муки, перца и соли. Обжарить его в масле до готовности, охладить и нарезать кусочками, лук и сладкий перец — полосками. Смешать все это с горошком и нашинкованной капустой.

Залить заправкой, посыпать укропом и украсить дольками грейпфрута. Подать на салатных листьях.

Приготовление заправки: в сковороду с соком, оставшимся от жарки птицы, влить куриный бульон и довести его до кипения. Добавить тонко нарезанные персики и лук, лимонную цедру. Готовить около 3 минут (до загустения).

Для сохранения белизны **кожи парового цыпленка** натрите его лимонным соком.

САЛАТ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК С ГРИБАМИ, ПОМИДОРАМИ И ЧЕРНОСЛИВОМ

- 6 куриных грудок
- 1 луковица
- 1 стебелек тимьяна
- 1 лавровый листик
- соль
- молотый перец
- цедра 1 небольшого лимона
- 1 огурец
- 5–6 помидоров черри
- укроп
- несколько черносливин (без косточек)
- зеленый горошек
- соленые (маринованные) шампиньоны

Для заправки:

- 200 мл молока
- ½ ч. л. соли
- 6 горошин перца
- 1 большая луковица
- 1 маленькая морковь
- несколько стеблей петрушки
- 25 г сливочного масла
- 30 г муки

Поместить грудки в большую кастрюлю, добавить толстые кружки лука, тимьян, лавровый лист и залить водой, чтобы она только покрывала продукты. Посолить, поперчить, медленно довести воду до кипения. Снять пену, уменьшить огонь и варить под крышкой до готовности.

Вынуть мясо и обсушить (процеженный бульон сохранить для заправки). Мясо нарезать кусочками, лук — кольцами, грибы — кубиками, помидоры и чернослив — пополам. Смешать все составляющие с горошком и укропом, полить заправкой.

Украсить блюдо кружочками огурцов и цедрой.

Приготовление заправки: в кастрюле довести до кипения молоко, соль, перец, измельченные луковицу, морковь и несколько стеблей петрушки. Выключить огонь и дать настояться 30 минут.

На сковороде расплавить сливочное масло, всыпать муку, обжаривать 2 минуты и влить настоявшееся молоко. Размешать до однородности и кипятить 2 минуты на слабом огне, постоянно помешивая. (Желаемой густоты достигать добавлением молока, муки или куриного бульона.)

ПРЯНЫЙ САЛАТ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК С ОВОЩАМИ И ШАМПИНЬОНАМИ

- 4 куриные грудки
- соль
- молотый перец
- тертый мускатный орех
- зелень
- 400 г отварной цветной капусты
- 1 огурец
- 150 г жареных шампиньонов
- 5–6 помидоров черри
- корица

Для заправки:

- 150 мл сухого красного вина
- 120 г сахара
- 100 мл воды
- 20 г соуса «Бальзамик»
- 12 плодов свежего инжира

Мясо обжарить (без масла, соли и специй) на слабом огне в течение 15 минут. Охладить его и нарезать ломтиками, огурец — кружочками, помидорчики — пополам, грибы — кубиками (маленькие оставить целиком), цветную капусту разделить на маленькие соцветия.

Красиво разложить все продукты в салатнике, посыпать солью, перцем, корицей и мускатным орехом.

Полить салат заправкой и украсить зеленью.

Приготовление заправки: сухое красное вино, сахар, воду и соус «Бальзамик» вместе со свежим инжиром варить без крышки на слабом огне 30 минут.

Инжир вынуть (он используется в салате), а жидкость выпарить до консистенции соуса.

Чтобы приготовить **жаркое из старой курицы**, ее нужно предварительно сварить, затем разделить на порционные куски, смочить каждый кусок в разведенном водой яйце, обвалить в сухарях и обжарить.

ИЗ ИНДЕЙКИ

САЛАТ ИЗ ИНДЕЙКИ С МОРКОВЬЮ И СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ

- 2 стакана нарезанной кусочками вареной индейки
- 1 отварная морковь
- 1 соленый огурец
- 1 ст. л. нарезанных укропа и зеленого лука

Для заправки:

- 3 ст. л. майонеза
- 2 ст. л. лимонного сока
- горчица
- черный молотый перец
- сахар
- соль

Перемешать заправку с мясом, зеленью, луком, а также с нарезанными кубиками морковью и огурцом (можно добавить 200 мл белого сухого вина и поставить в холодильник на 2 часа).

Салатом можно фаршировать сладкий перец.

«АЛЕКСАНДР»

- отварная индейка
- яблоки
- майонез
- кетчуп
- виски
- листовой салат
- крабы
- ананас
- маслины и зелень

Мясо, яблоки и огурцы нашинковать соломкой. Заправить их майонезом, добавить немного виски и кетчупа и перемешать. Выложить массу горкой на блюдо, выстланное листьями салата. Сверху разложить кусочки крабов, заправленных майонезом.

Украсить огурцом, ананасом, маслинами и зеленью.

«БАТАВИЯ»

- 4 небольших кусочка индейки
- 1 большой кочан листового салата
- 2 ст. л. растительного масла
- по 2 яблока и розовых грейпфрута
- 1 луковица

Для заправки:

- 8 ст. л. майонеза
- 4 ст. л. кетчупа
- 1 ст. л. сладкого соуса «Чили»
- 1 ч. л. тертого хрена
- черный молотый перец
- соль

Мясо посолить и обжарить в масле до готовности. Яблоки, грейпфруты (без кожицы и зерен) и лук нарезать дольками.

Перемешать составляющие, выложить на листья салата и заправить.

САЛАТ С ИНДЕЙКОЙ И РИСОМ

- 100 г филе индейки
- 150 г риса
- 150 г йогурта
- 60 г сладкого перца
- 50 г корня сельдерея
- 20 мл растительного масла
- 15 мл 3%-ного уксуса
- 15 г зелени петрушки
- мята
- черный молотый перец
- соль по вкусу

Жареное (копченое) филе индейки и корень сельдерея нарезать маленькими кубиками. Рис отварить, обдать холодной водой и остудить. Сладкий перец очистить от сердцевины и нарезать соломкой.

Приготовленные продукты смешать, добавить соль, перец, полить заправкой из уксуса, йогурта, растительного масла, мелко нарезанных мяты и петрушки.

Салат хорошо перемешать.

САЛАТ ИЗ ИНДЕЙКИ С КАЛЬМАРАМИ

- 500 г отварного филе индейки
- 150 г картофеля, сваренного «в мундире»
- ½ чашки зеленого горошка
- укроп
- 100 г консервированных кальмаров
- ½ лимона
- 1 желтый сладкий перец
- несколько перьев зеленого лука

Для заправки:

- ¼ стакана оливкового масла
- 1 крупная луковица
- 2 сладких перца разных цветов
- 2 рубленых зубка чеснока
- ¼ ч. л. порошка перца чили
- 120 мл сливок
- соль
- черный молотый перец

Мясо, картофель и кальмары нарезать кубиками, перец и лук — полосками. Смешать продукты с горошком и полить заправкой.

Посыпать укропом и украсить дольками лимона.

Приготовление заправки: тушить 8 минут в подогретом оливковом масле измельченную крупную луковицу и 2 сладких перца разных цветов.

Добавить 2 рубленых зубка чеснока, щепотку порошка перца чили, сливки, соль, черный молотый перец и тушить еще 2 минуты, периодически помешивая.

САЛАТ ИЗ ИНДЕЙКИ С ЯЙЦАМИ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

- 300 г отварной индейки
- 4 вареных яйца
- 120 г майонеза
- 50 г ядер грецких орехов
- зелень

Мясо и яйца нарезать мелкими кубиками. Перемешать их и выложить горкой в салатник.

Полить майонезом, посыпать измельченными орехами и украсить зеленью.

«ЭКЗОТИКА»

- 1 небольшой (150 г) шницель из индейки
- очищенные 1 клубень фенхеля, 1 большая морковь и 1 средняя головка кольраби
- немного морской соли
- кокосовое масло
- 2–3 свежих листика салата
- 1 ст. л. рубленых орехов кешью

Для заправки:

- по 2 ст. л. растительного масла, измельченного изюма, лимонного сока
- ½ ч. л. соли

Фенхель нарезать вдоль на две части, а затем, поперек, — тонкими полосками и 3 минуты потушить в небольшом количестве воды. Морковь и кольраби нарезать соломкой, зелень фенхеля измельчить.

Смешать овощи с заправкой, оставить все для пропитки на 20 минут и убрать в банку с крышкой. Нагреть на сковороде кокосовое масло, обжарить в нем нарезанную полосками индейку, время от времени переворачивая их, пока не подрумянятся. Слегка посолить мясо, остудить и тоже положить в закрывающийся сосуд.

Нарезанные листья салата незадолго до еды смешать с овощами в заправке и выложить на тарелку. Добавить мясо и орехи.

САЛАТ С МЯСОМ ИНДЕЙКИ И ЯБЛОКАМИ

- 350 г отварного мяса индейки
- 200 г яблок
- 4 ст. л. майонеза
- 2 вареных яйца
- 1 маринованный огурчик
- маринад из-под огурцов
- зелень петрушки и укроп
- черный молотый перец
- соль

Отваренное мясо индейки, яблоки, огурец и яйца нарезать кубиками. Смесь посолить, поперчить, заправить маринадом, дать немного постоять. Добавить майонез и перемешать.

Готовый салат украсить зеленью петрушки и укропом.

САЛАТ ИЗ ИНДЕЙКИ С ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

- 300 г мяса индейки
- 1 вареное яйцо
- 1 лимон
- 50 г майонеза
- 50 г сметаны
- 30 г зелени петрушки
- черный молотый перец
- соль по вкусу

Мясо индейки отварить, охладить и нарезать тонкими ломтиками, вареное яйцо — кубиками. Сложить продукты в посуду, добавить по вкусу соль и перец, перемешать и заправить майонезом, предварительно смешанным со сметаной.

Посыпать салат мелко нарезанной зеленью петрушки, украсить веточками петрушки и ломтиками лимона.

САЛАТ ИЗ ГРУДОК ИНДЕЙКИ С ПОМИДОРАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ

- 500 г филе грудки индейки
- морская соль
- черный молотый перец
- 1 кочан салата раддикьо
- 400 г листового салата
- 2 помидора
- ½ пучка базилика
- зелень

Для заправки:

- 4 луковицы шалота
- 2 ст. л. горчицы
- 1 стакан оливкового масла
- 4 ст. л. винного уксуса

Мясо вытереть насухо, со всех сторон полить четвертой частью всего количества заправки и оставить на 2 ч. Прогреть гриль или духовку. Вынуть филе из заправки, посолить, поперчить и обжарить до готовности (примерно 15 минут), переворачивая по мере необходимости.

Салатные листья нарвать небольшими кусочками, при этом срезать с красного салата жесткие прожилки и основания кочерыжек. Помидоры нарезать ломтиками, мясо — тонкими полосками, листья базилика мелко порубить.

Перемешать подготовленные продукты с оставшейся заправкой и украсить зеленью.

Приготовление заправки: смешать измельченный лук-шалот с горчицей и, взбивая, постепенно добавить оливковое масло и винный уксус.

САЛАТ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С ЯБЛОКОМ И СЫРОМ

- по 225 г жареного мяса индейки и жестких яблок
- 400 г смеси из различных видов овощного салата
- 175 г сыра «Рокфор» (или любого с голубой плесенью)
- 2 ст. л. жареных семечек подсолнуха

Для заправки:

- 90 мл растительного масла
- 5 г жидкого меда
- 1 ч. л. сладкой горчицы
- по 15 мл винного уксуса и яблочного (или апельсинового) сока
- соль
- черный молотый перец

Мясо разделить на маленькие кусочки и положить в заправку. Добавить нарезанные тонкими ломтиками яблоки, листья салата, семечки и крошеный сыр.

Перед подачей перемешать.

Приготовление заправки: взбить растительное масло, жидкий мед, сладкую горчицу, винный уксус и яблочный (или апельсиновый) сок, соль и черный молотый перец.

САЛАТ ИЗ ИНДЕЙКИ С КУКУРУЗОЙ, МАКАРОНАМИ И ОГУРЦОМ

- 400 г шницеля из индейки
- 250 г отварных макарон («спиралек»)
- 1 банка консервированной кукурузы
- 200 г соуса для макарон
- веточка базилика
- оливковое масло
- соль
- черный молотый перец
- 1 огурец
- майонез

В глубокой сковороде с разогретым маслом поджарить нарезанное полосками мясо до готовности, приправить солью, перцем и измельченными листиками базилика. Кукурузу откинуть на дуршлаг. Добавить к ней смешанные с соусом макароны, нарезанный огурец и оставить на 1 час.

Перемешать все это с полосками шницеля и залить майонезом. Украсить базиликом.

РУЛЕТ ИЗ ИНДЕЙКИ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ И МОРКОВЬЮ

- 300 г готового рулета из индейки
- 250 г сметаны
- 4 морковки
- 200 г зеленого горошка
- 1 луковица
- 1 пучок базилика
- 4 кубика куриного бульона
- 100 г перловой крупы
- оливковое масло

Развести кубики в 500 мл кипящей воды. Мелко нарезанный лук и перловку поджарить в масле до золотистого цвета, залить бульоном и тушить на слабом огне.

Морковь нарезать соломкой, вместе с горошком бланшировать в кипящей воде 5 минут и обсушить. Добавить к перловке и тушить под крышкой до готовности, периодически помешивая. Индейку нарезать тонкими полосками и обжарить в масле.

Перемешать мясо с перловкой и овощами, заправить сметаной и посыпать измельченным базиликом.

САЛАТ ИЗ ИНДЕЙКИ С ФАСОЛЬЮ, ОВОЩАМИ И ФРУКТАМИ

- 1 кг филе индейки
- 1 щепотка шалфея
- 1 ст. л. сливочного масла
- растительное масло
- 3 стакана отварной, разобранной на мелкие соцветия, цветной капусты
- 2 стакана зеленой фасоли
- 3 апельсина
- 3 кружочка ананаса
- листовой салат
- несколько вишен
- черный молотый перец
- зелень
- тосты и соль

Мясо обсушить, натереть солью, перцем и шалфеем и обжарить в смеси сливочного и растительного масла. Затем поместить в нагретую до 200 °С духовку и запечь до готовности (примерно 1 ч) и остудить.

Перемешать фасоль, соцветия капусты, мякоть апельсинов и кубики ананасов. Выложить смесь на листья в салатник и полить майонезом. Холодное мясо нарезать ломтиками поперек волокон, разложить в салатнике и украсить вишнями.

Подать с тостами и завитушками из сливочного масла.

САЛАТ ИЗ ИНДЕЙКИ С ЧЕСНОЧНЫМИ ГРЕНКАМИ

- 400 г отварного (или жареного) филе индейки
- 6 вареных яиц
- 200 г майонеза
- салат-латук
- гренки из хлеба для тостов
- черный молотый перец
- соль
- зелень
- чеснок
- 2 средних огурца
- растительное масло

Мясо нарезать полосками, яйца — на 8 частей, огурцы — кружочками. Гренки поджарить на масле с чесноком, листья салата нарвать на кусочки. Перемешать все ингредиенты, посолить, поперчить и залить майонезом.

Украсить блюдо зеленью.

«ТУРЕЦКИЙ»

- 250 г мяса индейки
- 6 ломтиков бекона
- 8 ломтиков белого хлеба
- 1 кочан салата-латука
- 2 помидора
- цедра 1 лимона

Для заправки:

- ½ ч. л. лимонной цедры
- 1 ст. л. лимонного сока
- 50 г майонеза
- 1 измельченный зубчик чеснока
- по ½ ч. л. черного молотого перца и соли

Обжарить бекон до коричневой корочки, обсушить на бумажном полотенце и нарезать кусочками. В оставшемся от бекона жире обжарить хлеб. На блюдо поочередно положить листья салата, поверх — индейку, помидоры, тосты и бекон.

Украсить салат цедрой и полить заправкой, чтобы все слои пропитались.

САЛАТ ИЗ ИНДЕЙКИ С ЧЕРНОСЛИВОМ И ОРЕХАМИ

- 200 г отварной индейки
- 50 г чернослива (без косточек)
- 20 г грецких орехов
- 1 средний огурец
- майонез
- листовой салат
- зелень и соль

Мясо и чернослив нарезать маленькими кусочками, огурец — кружочками, орехи измельчить.

Выложить в салатник на листья слоями: мясо — чернослив — огурцы (чуть-чуть посолить) — орехи.

Полить салат майонезом и украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ ИНДЕЙКИ С АПЕЛЬСИНОМ И КИВИ

- 500 г филе индейки
- 300 г кресс-салата
- по 3 киви и апельсина
- зелень

Для заправки:

- 125 мл неслизкого кокосового молока
- 150 мл овощного бульона
- ½ измельченного стручка жгучего красного перца
- 1 ст. л. абрикосового конфитюра
- 6 ст. л. кокосового отвара
- соль
- сахар
- молотый имбирь
- красный молотый перец
- по 3 ст. л. растительного масла, апельсинового и лимонного сока

Мясо нарезать полосками и потушить в кокосовом отваре из заправки (смесь кокосового молока, овощного бульона и жгучего перца) 10 минут на слабом огне. Затем вынуть и охладить.

Очищенные апельсины нарезать кружочками, киви очистить и каждый разрезать на 8 долек.

Кресс-салат разложить на тарелках вместе с мясом, апельсинами и киви. Полить заправкой и посыпать рубленой зеленью.

Приготовление заправки: кокосовое молоко смешать с овощным бульоном и измельченным жгучим красным перцем и довести до кипения.

Перемешать абрикосовый конфитюр, кокосовый отвар, соль, сахар, молотый имбирь и красный молотый перец, растительное масло, апельсиновый и лимонный сок и довести до кипения.

САЛАТ ИЗ КОПЧЕНОЙ ИНДЕЙКИ С СЕЛЬДЕРЕЕМ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

- 400 г грудки копченой индейки
- 2 желтых сладких перца
- 300 г стебля сельдерея

Для заправки:

- 4 ст. л. майонеза
- 150 г йогурта
- 1 ч. л. кленового сиропа
- 2 ч. л. острой горчицы
- 1 маленькая тертая луковица
- белый молотый перец
- соль

Сельдерей нарезать кусочками длиной 1 см, перец — полосками, мясо — сначала кусочками по 1 см толщиной, затем — узкими полосками.

Смешать ингредиенты, заправить, накрыть крышкой и оставить на 15 минут пропитаться при комнатной температуре.

Можно подавать с белым хлебом.

САЛАТ ИЗ МЯСА ИНДЕЙКИ С ФРУКТАМИ И ЛЕСНЫМИ ОРЕХАМИ

- 800 г мяса индейки (без костей)
- 1 авокадо
- 200 г черного винограда
- 2 мандарина
- листья салата
- 50 г лесных орехов

Для заправки:

- 2 ст. л. майонеза
- по 3 ст. л. сливок и апельсинового сока
- 1 ст. л. сухого вина
- соль

Мандарины разделить на дольки, мясо нарезать одинаковыми по размеру кусочками, авокадо — тонкими ломтиками, ягоды винограда разрезать и удалить косточки.

Все смешать, выложить на листья салата, полить заправкой и посыпать измельченными орехами.

САЛАТ ИЗ МЯСА ИНДЕЙКИ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛИНАМИ

- 700 г жареной (или отварной) индейки, курицы, дичи
- 250 г картофеля, сваренного «в мундире»
- 3 вареных яйца
- 150 г огурцов (помидоров)
- 30 г маслин без косточек
- 100 г листового салата
- зелень
- соль

Для заправки:

- 250 г репчатого лука
- 400 г яблок
- 200 г фиников
- 2 веточки розмарина
- 500 мл бульона, в котором тушилась птица
- 1–2 ч. л. крахмала

Мясо и овощи нарезать мелкими ломтиками. Перемешать их с заправкой.

Украсить зеленью, маслинами и кружочками яиц (чуть-чуть посолить их).

Приготовление заправки: репчатый лук нарезать полосками, яблоки — на 4 части каждое, удалить сердцевину. Затем каждую четвертинку разрезать еще на 3 части. Из фиников удалить косточки, 2 веточки розмарина измельчить. Бульон, в котором тушилась птица, процедить и снять жир.

Финики, лук и яблоки слегка обжарить в широкой сковороде на растительном масле. Добавить розмарин, бульон и тушить на среднем огне 10 минут.

Крахмал развести в небольшом количестве холодной воды и тоненькой струйкой, при постоянном помешивании, влить в заправку.

САЛАТ ИЗ ИНДЕЙКИ С ЯБЛОКОМ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

- 300 г жареного филе индейки
- по 150 г листового салата, яблок и сладкого перца
- 90 г отварного чернослива (без косточек)
- 30 г ядер грецких орехов
- 150 г майонеза

Мясо нарезать мелкими кусочками, яблоки — ломтиками (оставить для оформления), перец — соломкой, орехи порубить. Смешать все компоненты, заправить майонезом и выложить в салатник на листья.

Украсить черносливом и ломтиками яблок.

САЛАТ ИЗ ИНДЕЙКИ С ОСТРЫМ ПЕРЦЕМ И АБРИКОСАМИ

- 500 г грудки индейки
- 1 стручок острого красного перца
- 1 банка (425 г) абрикосов
- 1 кочан салата ромэн
- зелень
- 1 пучок зеленого лука
- 2 ст. л. растительного масла

Для заправки № 1:

- лимонный сок
- черный молотый перец
- соль

Для заправки № 2:

- 8 ст. л. винного уксуса
- 1 ст. л. меда
- 6 ст. л. оливкового масла
- специи

Мясо нарезать кусочками и обжарить в масле. Влить заправку № 1. Перец и лук нарезать кольцами, салатные листья — кусочками, абрикосы (сироп слить) измельчить.

Выложить гарнир вместе с мясом на листья салата в порционные тарелки, полить заправкой № 2 и украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ ИНДЕЙКИ В ПИВЕ

- 500 г индейки
- 1 л пива (лучше темного нефilterованного)
- по 2 средних огурца и помидора
- 1 пучок укропа
- петрушка
- 1 сладкий перец
- сахар
- соль

Мясо залить пивом, добавить сахар, соль и сварить его до готовности. Остудить индейку, нарезать кусочками и выложить на середину салатника.

Вокруг разложить полоски перца, кружочки огурцов и помидоров.

Посыпать укропом и украсить веточками петрушки.

САЛАТ ИЗ МЯСА ИНДЕЙКИ С ЗЕЛЕННОЙ ФАСОЛЬЮ

- 800 г жареной индейки
- 500 г зеленой фасоли
- 1 большая луковица
- 10 г оливок

Для заправки:

- смешать в миксере по 1 ст. л. винного уксуса и горчицы
- черный молотый перец
- 150 мл жирных сливок
- сахар и соль

Отделить мясо от костей и нарезать кубиками, лук и оливки — колечками. Фасоль тушить с небольшим количеством воды 15 минут и откинуть на сито.

Перемешать все составляющие, заправить и дать постоять 1 час.

Чтобы сделать салат более сытным, можно добавить в него картофель.

САЛАТ ИЗ МЯСА ИНДЕЙКИ ПОД СЫРНЫМ СОУСОМ

- 650 г индейки
- отварные 500 г картофеля и 750 г моркови
- 1 корень сельдерея
- по 1 пучку петрушки и зеленого лука
- 2 ст. л. растительного масла
- черный молотый перец
- соль

Для заправки:

- 200 мл молока
- 100 г сыра
- черный молотый перец
- сырой тмин

Мясо посолить, поперчить, нарезать ломтиками и обжарить в масле. Картофель и морковь нарезать кружочками, сельдерея — ломтиками, лук и петрушку измельчить.

Смешать все составляющие с заправкой, посыпать луком и петрушкой.

Приготовление заправки: вскипятить молоко, добавить тертый сыр, черный молотый перец и сырой тмин.

МЯСО ИНДЕЙКИ С КОНСЕРВИРОВАННЫМИ ТОМАТАМИ, ФАСОЛЬЮ, ПЕРЦЕМ ЧИЛИ

- 400 г мяса индейки (или курицы)
- 450 г консервированных томатов с низким содержанием соли
- 500 г консервированной темно-красной фасоли
- 150 г консервированного зеленого перца чили (без соли)
- 1 ст. л. порошка чили
- ½ ч. л. кумина
- 1 большой пучок кудрявого зеленого салата
- ½ ст. тертого сыра
- 50 г обезжиренной сметаны (или йогурта низкой жирности)
- растительное масло

Смазать большую сковороду маслом, обжарить мясо на среднем огне (около 5 минут). Положить туда же осушенную фасоль, измельченные томаты (вместе с соусом), нарезанный кубиками перец, порошок и кумин. Довести смесь до кипения, уменьшить огонь и готовить под крышкой еще 3 минуты.

Снять крышку, вновь довести до кипения, уменьшить огонь и готовить 5–10 минут: до желаемой консистенции.

Разложить листья салата на сервировочные тарелки, выложить на них горячую мясную смесь, посыпать сыром и щедро приправить сметаной (или йогуртом).

Можно подать кукурузные чипсы.

Индейка — самая крупная из домашних птиц. Мясо ее — нежное, оно легко поддается обработке.

Яблоки полезны — всем, особенно страдающим атеросклерозом, гипертонической болезнью, заболеваниями печени, почек и суставов. Этот фрукт широко используют при избыточном весе для проведения разгрузочных дней. Зрелые плоды содержат в среднем сахаров — 7,5–14%, органических кислот — 0,2–0,8%, дектина — 1–1,5%, минеральных элементов — 0,3–0,5% и витамин С.

САЛАТ ИЗ ИНДЕЙКИ С КАРТОФЕЛЕМ ФРИ

- 500 г индейки
- 800 г замороженной овощной смеси и картофеля фри
- 2 ст. л. топленого масла
- зелень

Для заправки:

- 100 мл мясного бульона
- по 6 ст. л. винного уксуса и оливкового масла
- 1 ст. л. сахара
- черный молотый перец
- соль

Овощную смесь пробланшировать в подсоленной воде, затем откинуть на дуршлаг. Картофель поместить в нагретую до 200 °С духовку и запекать 15 минут.

Нарезанное кусочками мясо жарить в сковороде с маслом 3–4 минуты с каждой стороны.

Выложить на тарелку овощи, сверху разложить мясо с картофелем.

Полить заправкой и украсить зеленью.

ГРУДКИ ИНДЕЙКИ С РИСОМ И КУНЖУТОМ

- 300 г отварной грудки индейки
- 125 г риса
- 1 сладкий перец
- 1 ст. л. кунжутного семени
- 1 огурец
- ½ кочанного салата
- 1 стебель зеленого лука

Для заправки:

- 4 ст. л. мясного бульона (можно из кубиков)
- 1 ст. л. растительного масла
- 2 ст. л. соевого соуса

Мясо нарезать кусочками, лук — кольцами, листья (4 листочка оставить) — тонкими полосками, огурец и перец нашинковать, кунжут обжарить, добавить рис.

Перемешать подготовленные продукты, полить заправкой и украсить листьями салата.

САЛАТ ИЗ ИНДЕЙКИ С ЧЕРНОСЛИВОМ И ШПИНАТОМ

- 1 кг филе индейки
- 200 г чернослива
- 400 мл белого вина
- по 3 луковицы и зубка чеснока
- 20 г зеленого горошка
- 30 г отварного шпината
- несколько салатных листьев

Для заправки:

- зерна консервированной кукурузы (измельченные в пюре)
- 1 ч. л. аджики
- специи
- 1 пучок рубленой зелени
- ½ нарезанного кубиками стручка сладкого красного перца

Чернослив заранее замочить. Мясо нарезать небольшими кусочками и замариновать в вине на 2 часа.

В глубокой сковороде поджарить лук. Выложить туда же мясо, перемешать и обжарить до золотистой корочки. Добавить в мясо вино, давленный чеснок, чернослив и тушить до готовности.

Выложить мясо на середину блюда. Вокруг уложить горошек и нарезанный шпинат.

Залить кушанье заправкой и посыпать измельченными листьями.

Чернослив, для того чтобы обогатиться полезными свойствами, должен быть правильно высушен. Технология сушки очень проста: отбираются только самые спелые сливы, успевшие упасть на землю. Затем фрукты сушат в течение нескольких дней на открытом воздухе. Чернослив должен «подышать» и впитать солнечную энергию. Прием вынимать косточки из сливы возник сравнительно недавно — ранее полезной считалась только цельная слива. В Узбекистане говорят, что косточка — это сердце плода и вынуть косточку — значит отнять у него жизнь.

КОПЧЕНАЯ УТИНАЯ ГРУДКА С КУКУРУЗОЙ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ ПОД ВУСТЕРСКИМ СОУСОМ

- по 200 г копченой утиной грудки и маслин
- 4 банки консервированной кукурузы (по 425 г)
- красный и зеленый сладкие перцы
- 2 луковицы
- 1 пучок петрушки

Для заправки:

- 1 ст. растительного масла
- 1 ст. л. вустерского соуса
- 1 ст. л. каперсов (необязательно)
- ¼ ст. л. сладкой горчицы
- 1 зубок измельченного чеснока

Жидкость от кукурузы слить и сохранить. Перец и лук нарезать кубиками, петрушку — крупно, утку — полосками шириной 2 см, маслины срезать с косточек.

Овощи перемешать, добавить кукурузный сок, масло и заправку. Настоять их 1 час и смешать с мясом.

Если перед жареньем смазать **утку** сметаной, она хорошо подрумянится. А если перед окончанием жаренья полить ее холодной водой, то кожица станет приятно хрустящей.

Если **утка** плохо откормлена, в жареном виде она получается сухой, грубой. Блюдо же из слишком жирной птицы приобретает приторный вкус и трудно усваивается.

САЛАТ ИЗ КОПЧЕНОЙ УТИНОЙ ГРУДКИ ПОД СЛИВОЧНЫМ СОУСОМ

- По 200 г копченой утиной грудки и маслин (без косточек)
- 400 г консервированной кукурузы
- сладкий красный и зеленый перец
- 2 луковицы
- 1 пучок крупно нарезанной петрушки
- 1 ч. л. сахара

Для заправки:

- 2 ст. л. сливок
- ½ ч. л. сахара
- по 1 щепотке белого молотого перца и соли

Кукурузу откинуть на дуршлаг. Лук и перец нарезать кубиками. Перемешать овощи с маслинами и добавить сахар. Заправить и настоять 1 час.

Петрушку нарезать крупно, мясо — полосками шириной 2 см. Все смешать.

САЛАТ ИЗ УТКИ С ЯБЛОКАМИ И КЛЮКВОЙ

- 600 г филе утки
- 500 г зеленых яблок
- 100 мл оливкового масла
- 120 г сливочного масла
- 150 г клюквы
- красный соус «Ткемали»
- черный молотый перец
- соль

Филе нарезать кусочками, посолить, поперчить и слегка обжарить на оливковом масле. Добавить 4 тонких кружочка яблока и поставить в разогретую до 220 °С духовку на 10 минут.

Остальные яблоки очистить, нарезать ломтиками и обжарить на сливочном масле. Выложить их в центр блюда и посыпать сахаром. Сверху положить мясо и полить соусом. (Можно смешать соус с 1 ст. л. сливочного масла.)

Верх блюда увенчать поджаренными в духовке яблочными чипсами.

Украсить отваренной в сладком сиропе клюквой (3 минуты).

САЛАТ С МЯСОМ УТКИ И ОВОЩАМИ

- 250 г жареной птицы (лучше утки)
- 200 г вареной (или консервированной) кукурузы
- 100 г картофеля, сваренного «в мундире»
- 100 г огурцов
- 80 г помидоров
- по 40 г листового салата и сельдерея

Для заправки:

- по 1 стакану растительного масла и лимонного сока
 - цедра лимона
 - перец молотый
 - сахар и соль.
- Хранить в закупоренной темной бутылке

Картофель нарезать мелкими ломтиками, филе — широкими тонкими ломтиками, мякоть птицы — мелкими кусочками, очищенные огурцы и помидоры — кружочками, листья салата и сельдерея нашинковать соломкой.

Кукурузу, птицу, картофель и часть огурцов перемешать с заправкой. Выложить массу высокой горкой на середину салатника и полить майонезом.

Разложить ломтики филе и кружочки картофеля, по кругу, горками, — помидоры, огурцы, листья и кукурузу.

«КОРОНА»

- 3 пучка смешанного салата (латук, кресс и т.д.)
- куски мякоти копченых утки и цыпленка
- 12 ломтиков копченого свиного сала
- 50 г любых (лучше кедровых) орехов

Для заправки:

- растительное масло
- перец молотый и соль

Цыпленка нарезать небольшими кусочками. Смешать мясо с салатом, орешками и заправкой. Выложить массу в большой салатник. Утку тонко нарезать и в виде короны выложить на салат.

Положить ломтики сала, подогретого в гриле, и сразу подать.

САЛАТ ИЗ УТКИ С ШАМПИНЬОНАМИ И ФРУКТАМИ

- 50 г отварной утки
- 40 г помидоров
- по 30 г яблок и апельсинов
- зелень петрушки
- 25 г шампиньонов
- 10 г моркови

Для заправки:

- 2 стакана йогурта
- 1 ст. л. горчицы
- 2 ст. л. меда
- 3 ст. л. лимонного сока
- апельсиновая цедра на кончике ножа

Грибы потушить, разрезать пополам (более крупные — на несколько частей), морковь нарезать кружочками, апельсины — дольками, помидоры и яблоки — кубиками.

Смешать фрукты и овощи с кусочками мяса и залить заправкой.

Украсить блюдо зеленью.

САЛАТ ИЗ МЯСА УТКИ С ФАСОЛЬЮ

- 800 г жареного мяса утки
- 500 г замороженной зеленой фасоли
- 1 луковица
- 4 помидора
- 100 мл сливок

Для заправки:

- 6 ст. л. сливок
- 3 ст. л. виноградного уксуса
- 1 ч. л. острой горчицы
- сахар
- соль

Мясо отделить от костей и нарезать кубиками, помидоры — кружочками, оливки и лук — колечками. Фасоль потушить в небольшом количестве воды и остудить.

Перемешать все с заправкой и дать постоять 1 час.

АССОРТИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С КОПЧЕНЫМ САЛОМ И ГРИБАМИ

- по 1 куску копченой мякоти утки и цыпленка
- 6 ломтиков копченого свиного сала
- 50 г ядер орешков
- 100 г соленых (маринованных) грибов
- 2 сладких перца разных цветов
- 2 пучка смешанного салата (латук, эндивий и др.)
- орегано
- веточки зелени

Для заправки:

- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. винного уксуса
- базилик
- черный свежемолотый перец
- соль

Мясо нарезать небольшими кусочками и выложить в виде короны на середину большого блюда, выстланного салатными листьями. Вокруг уложить кубики грибов, полоски перца, зелень и ломтики сала.

Залить заправкой, посыпать орешками и украсить веточками зелени.

Для смягчения специфического привкуса к блюдам из жареных **гусей** и **уток** подают и гарнир, отличающийся кисловатым вкусом (моченые яблоки, тушеная квашеная капуста, маринованные плоды и ягоды).

САЛАТ ИЗ УТИНОЙ ГРУДКИ ПОД ОСТРЫМ СОУСОМ

- 200 г копченой утиной грудки
- 300 г кабачков
- 150 г консервированной кукурузы
- 100 г мелких помидоров
- ½ пучка петрушки

Для заправки:

- 1 стручок перца чили
- 1 зубок чеснока
- 1 ст. л. томата-пасты
- 100 мл овощного бульона (можно из кубика)
- 3–4 ст. л. винного уксуса (или ароматизированного)
- соль
- черный молотый перец
- 5 ст. л. оливкового масла

Мясо и перец нарезать полосками, кабачки тонко порубить, кукурузу откинуть на дуршлаг.

Перемешать все составляющие, залить заправкой и оставить на 5 минут. Украсить разрезанными пополам помидорчиками и петрушкой.

Приготовление заправки: перец чили (с удаленными семенами и мелко нашинкованный), мелко нарезанный чеснок, томат-пасту, овощной бульон, винный уксус, соль и перец смешать. Влить тонкой струйкой, взбивая, оливковое масло.

Если при разделывании **дикой птицы** разлилась желчь, надо тщательно протереть прогорклую часть солью и промыть холодной водой, а еще лучше вырезать у дичи пропитанное желчью место.

ПРЯНЫЙ САЛАТ С УТИНОЙ ГРУДКОЙ И АРТИШОКАМИ

- 1 утиная грудка
- по 1 щепотке белого молотого перца и соли
- 1 ст. л. растительного масла
- 2 ст. л. сливочного масла
- 1 ч. л. горошин розового перца
- 200 г консервированных сердечек артишоков
- ½ луковицы
- 1 небольшой помидор
- 2–4 листа кочанного салата

Для заправки:

- по 3 ст. л. растительного масла и винного уксуса
- 1 щепотка сахара
- черный молотый перец
- соль

Грудки натереть солью, перцем и смазать растительным маслом. Прикрыть крышкой, дать настояться при комнатной температуре 2 часа и обжарить в сливочном масле на среднем огне, переворачивая. Дать остыть, затем нарезать ломтиками и посыпать горошинами перца.

Артишоки разрезать пополам, помидор (сняв кожицу и вынув зерна) нарезать кубиками, лук — кольцами.

Смешать овощи с заправкой и положить с мясом на листья салата.

Артишок — огородное растение с крупными соцветиями. В пищу употребляется «шишка» артишока. Растение богато витаминами и минеральными веществами, необходимыми организму человека.

Чистить и измельчать **овощи** нужно непосредственно перед их приготовлением, используя ножи из нержавеющей стали и пластмассовые терки. В противном случае теряется часть витаминов и ценных питательных веществ. При необходимости очищенные и вымытые продукты положите в эмалированную посуду, накройте крышкой и поставьте в холодное место.

САЛАТ ИЗ УТИНОГО МЯСА С РЕДЬКОЙ, РЕДИСОМ И ПЕРЦЕМ

- 500 г утиного мяса
- 200 г листового салата
- 100 г редьки
- 50 г редиски
- 2 сладких перца разных цветов
- укроп
- растительное масло
- соль

Для заправки:

- винный уксус
- вино
- соевый соус
- зеленый лук
- чеснок
- сахарная пудра

Мясо нарезать небольшими (2 см) кусочками, перец — полосками, редис — кружочками. Редьку натереть на крупной терке, листья измельчить. Мясо поджарить на масле до готовности, охладить и залить заправкой на 1 час.

Мясо вынуть, осторожно перемешать с подготовленными овощами, чуть посолить и посыпать зеленью (укропом или петрушкой).

Домашнюю птицу и **дичь** потрошат осторожно, стараясь не раздавить желчный пузырь. Если все же пузырь прорвался и на мясе появились желтые пятна, следует тщательно промыть холодной водой это место и натереть солью. В противном случае вареное мясо будет иметь горький вкус.

Домашнюю птицу рекомендуется ощипывать сразу же после убоя. Вначале нужно ощипать шейку, затем крылышки, спинку, а в конце — грудку.

САЛАТ ИЗ УТКИ С ФРУКТАМИ И МАСЛИНАМИ

- 400 г филе утиной грудки
- 1 авокадо
- 4 плода киви
- по 2 нектарина и апельсина
- 1 ст. л. растительного масла
- зелень
- отварная морковь
- маслины (оливки) без косточек

Для заправки:

- сок, оставшийся от жарки мяса
- 4 ст. л. коньяка (бренди)
- 250 мл сливок
- 1 стручок острого зеленого перца
- черный молотый перец
- соль

Мясо жарить в масле 20 минут (до готовности). Затем нарезать его ломтиками, авокадо и нектарины — кубиками, киви — крупными ломтиками, морковь — кружочками, зелень измельчить (оставить несколько веточек для украшения).

Филе выложить в глубокое блюдо. Вокруг разложить фрукты, морковь и маслины. Полить заправкой и посыпать зеленью (петрушкой или укропом).

Украсить веточками зелени.

Приготовление заправки: в кипящий сок от жарения мяса влить коньяк (бренди) и сливки. Добавить рубленый острый зеленый перец и тушить 10 минут. Посолить и поперчить.

Авокадо — темно-зеленый плод, новичок на нашем столе. Не все знают, что авокадо вкусен и полезен. Его светлая маслянистая мякоть, с легким ореховым привкусом, богата витаминами Е, В, С и жирными кислотами, понижающими уровень холестерина в крови. Авокадо созревает после того, как его сорвали, поэтому, если был куплен неспелый плод, не стоит огорчаться — он дойдет до кондиции, полежав несколько дней при комнатной температуре. Внутри у плода авокадо находится большая косточка. Чтобы ее извлечь, надо надрезать плод вдоль острым ножом и разделить его пополам, так чтобы косточка осталась в одной из половинок, а потом поддеть ее ножом и осторожно вытащить.

САЛАТ ИЗ УТИНОЙ ГРУДКИ С СЫРОМ И ВЕТЧИНОЙ

- 2 куса вареной утиной грудки
- несколько листьев кочанного салата
- 1 помидор
- по 125 г сыра и постной ветчины
- 1 зубок чеснока
- петрушка
- пряности

Для заправки:

- 8 ст. л. растительного масла
- 4 ст. л. винного уксуса
- мелко нарезанная петрушка
- 1 ст. л. неострой горчицы
- 1 размятый вареный яичный желток
- рубленый белок 1 яйца
- белый молотый перец
- по ¼ ч. л. сахара и соли

С помидоров снять кожицу и нарезать их ломтиками, мясо, ветчину и сыр — одинаковыми полосками. Разрезать пополам зубчик чеснока, натереть им салатник изнутри и выстлать листьями.

На них положить ломтики помидоров, полоски ветчины, мяса и сыра.

Украсить салат веточками петрушки.

Заправку смешать с пряностями и подать отдельно.

Мясо **молодой** упитанной **утки** — нежное и вкусное; такую утку можно зажаривать целиком.

ИЗ ГУСЯ

ПИКАНТНЫЙ САЛАТ ИЗ ГУСИНОЙ ГРУДКИ С ЧЕЧЕВИЦЕЙ

- по 250 г копченой гусиной грудки и зеленой чечевицы
- сладкий красный перец
- 100 мл оливкового масла
- ½ пучка кинзы
- 4 тертых зубка чеснока

Для заправки:

- 2 ст. л. лимонного сока
- черный молотый перец
- 1 ч. л. тмина
- соль по вкусу

Чечевицу сварить в подсоленной воде с кинзой до мягкости. Перец нарезать тонкими полосками и обжарить в масле. Добавить чеснок и пожарить еще 2 минуты.

Мясо нарезать полосками и жарить с перцем до готовности. Добавить чечевицу и заправку.

Можно подавать на салатных листьях.

САЛАТ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ С ОВОЩАМИ И ВИНОГРАДОМ

- 1 кг мяса гуся
- по 3 огурца и помидора
- 4–6 салатных листьев
- 1 пучок зелени петрушки и укропа
- 250 г черного винограда (косточки удалить)

Для заправки:

- 4 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. винного уксуса
- ¼ ч. л. соли
- по ½ ч. л. белого молотого перца и острой горчицы

Вскипятить 2 л воды, добавить зелень и варить мясо 40 минут. Затем извлечь его и охладить. Нарезать огурцы и помидоры на 7–8 частей, лук — колечками, мясо и листья — кусочками длиной 3 см. Добавить черный виноград. Соединить ингредиенты с заправкой.

Перед подачей посыпать блюдо зеленью.

Приготовление заправки: указанные ингредиенты соединить и тщательно перемешать.

ОСТРЫЙ САЛАТ ИЗ ГУСИНОЙ ГРУДКИ С СОСИСКАМИ И ФАСОЛЬЮ

- 400 г копченой гусиной грудки
- 150 г сосисок
- 200 г отварной красной фасоли
- 1 луковица
- 1 ст. л. давленого чеснока
- растительное масло
- по 2 перчика чили и помидора
- соль
- черный молотый перец
- 2 ст. л. томатной пасты
- 1 ч. л. куриного концентрата
- укроп
- зеленый горошек

Для заправки:

- 10 мл взбитых сливок
- 3 яичных желтка
- 2 ст. л. винного уксуса

В кастрюле слегка обжарить кубики грудки и лука. Добавить 600 мл воды, рис, соль, перец, концентрат и варить 15–20 минут на слабом огне под крышкой. Остудить.

В другой кастрюле слегка обжарить на масле нарезанные помидоры (снять кожицу), добавить чили, томат, нарезанные сосиски и тушить 5 минут.

Добавить во вторую кастрюлю фасоль, молотый перец и соль, перемешать и тушить еще 10 минут, затем охладить.

Выложить рис с грудкой на блюдо, сверху положить фасоль с сосисками и овощами и залить заправкой.

Посыпать горошком и укропом.

Приготовление заправки: в миску со взбитыми сливками добавить яичные желтки и винный уксус. Тщательно перемешать и поместить миску в кастрюлю с горячей водой.

Поставить ее на слабый огонь и взбивать, понемногу добавляя сливочное масло (мелкими кусочками) и соль.

У молодых гусей клюв светло-желтый, перепонки на лапах мягкие, эластичные.

У старых — клюв темно-оранжевый, перепонки на лапах покрыты роговым слоем.

САЛАТ ИЗ ГУСЯ ПОД ЯБЛОЧНО-ТЫКВЕННЫМ СОУСОМ

- 250 г филе гуся
- 1 щепотка шалфея
- соль
- 80 г отварного картофеля
- 1 вареное яйцо
- 50 г огурцов (помидоров)
- 10 г маслин
- 30 г листового салата
- зелень
- 3 ст. л. растительного масла

Для соуса:

- 6 антоновских яблок
- 300–400 г тыквы
- 2 крупные луковицы
- 2 ст. л. оливкового масла
- 2 ст. л. тертого хрена
- 1 ч. л. лимонного сока
- 1 ч. л. меда
- 1 ст. л. черносмородинового варенья

Мясо обсушить, натереть солью и шалфеем и обжарить в растительном масле до готовности. Затем охладить, нарезать его тонкими продолговатыми кусочками, картофель и огурцы (помидоры) — кружочками.

Смешать продукты и выложить их в листья салатника.

Залить заправкой, украсить ломтиками яйца, маслинами без косточек и зеленью.

Приготовление соуса: антоновские яблоки нарезать ломтиками, 300–400 г тыквы — кубиками (со стороной 3 см), 2 крупные луковицы — кольцами.

Лук выложить на дно разогретой сковороды и полить 2 ст. л. оливкового масла, предварительно смешав его с водой (ее должно быть вдвое больше, чем масла).

Когда лук начнет слегка розоветь, добавить тыкву и через несколько минут положить яблоки. Когда они станут мягкими, перемешать содержимое сковороды с 2 ст. л. тертого хрена, разбавленного небольшим количеством лимонного сока с медом, и добавить немного черносмородинового варенья.

Хорошая **тыква** должна быть тяжелой для своего размера, с твердой коркой. Осмотрите ее: нет ли гнили, побитой или поврежденной мякоти. О том, что тыква испортилась, можно судить по словно подмокшим местам, иногда покрытым темной, похожей на плесень гнилью. Лучшие тыквы — те, что имеют желтую кору и оранжевую мякоть.

САЛАТ С МЯСОМ ГУСЯ

- 300–400 г жареной или вареной гусятины
- 300–400 г картофеля
- 100 г соленых огурцов
- 100 г яблок
- 100 г консервированного или свежего зеленого горошка
- 1–2 вареных яйца
- зелень петрушки и укропа
- зеленый салат

Для майонеза:

- 125 мл растительного масла
- 1 сырой желток
- 1 ст. л. сливочного масла
- 1 ст. л. муки
- 1–2 ст. л. горчицы
- 1 ст. л. рубленой зелени петрушки
- ½ стакана мясного отвара (или бульона)
- соль
- сахар
- уксус по вкусу

Яйца сварить, охладить и почистить. Картофель вымыть щеткой, ополоснуть, залить кипящей водой, отварить. Почистить от кожуры, охладить.

Мясо, картофель, огурец, вымытые яблоки и яйца нарезать мелкими кубиками, добавить консервированный зеленый горошек (или свежий отваренный). Все это перемешать, добавить 3–4 ст. л. свежеприготовленного майонеза. Переложить смесь в салатник, залить оставшимся майонезом и посыпать мелко порубленной зеленью. Украсить листиками зеленого салата или другими овощами (в зависимости от сезона), зеленью петрушки и укропом.

Приготовление заправки: ингредиенты соединить и тщательно перемешать.

Мясо гуся несомненно жирнее **утки**, в жареном виде оно получается менее сухой. Блюдо же из слишком жирного гуся приобретает приторный вкус и трудно усваивается.

САЛАТ ИЗ ГУСИНОЙ ГРУДКИ И ТЕЛЯТИНЫ ПО-ФРАНЦУЗСКИ

- 350 г гусиной грудки
- растительное масло
- 150 г обрезков телятины
- 100 г отварных грибов
- 200 мл вина
- 1 рюмка коньяка
- 3 средние луковицы
- по ½ моркови и петрушки
- 1 ст. л. муки
- 2 сладких перца разных цветов
- 1 пучок зеленого лука
- укроп
- несколько салатных листьев
- ½ лимона
- 4–5 помидоров черри
- черный молотый перец и соль

Для заправки:

- 12 отварных и очищенных раков
- 100 мл растительного масла
- 250 мл белого сухого вина
- 1 ст. л. коньяка
- 1 корень сельдерея
- 2 моркови
- 2 луковицы
- по ½ ч. л. сахара, соли, черного молотого перца и острого перца
- сок 1 лимона

Мясо нарезать кусочками, посолить, поперчить и обжарить в масле. Добавить кольца репчатого лука и довести их до золотистого цвета. Влить вино, всыпать муку, положить рубленые корни и потушить на слабом огне 10 минут.

Снять посуду с огня, влить коньяк и оставить охлаждаться. Затем откинуть содержимое на дуршлаг, чтобы слить всю жидкость. Выложить мясо на середину блюда, выстланного листьями.

Вокруг разложить перья зеленого лука, полоски сладкого перца, грибы (крупные нарезать) и половинки помидорчиков. Залить заправкой, посыпать укропом и украсить ломтиками лимона.

Приготовление заправки: в глубокую сковороду с 60 мл разогретого растительного масла положить по ½ ч. л. сахара, соли, черного молотого перца, рубленый корень сельдерея, измельченные морковь и лук. Закрыть крышкой и оставить на слабом огне на 30 минут. Затем влить белое сухое вино и оставить еще на 20 минут.

Раков положить на сковороду с овощами, посолить, поперчить, оставить на огне на 10 минут.

Раков вынуть, освободить от панциря, мякоть размять, смешать с соком 1 лимона и поставить на 2 минуты на очень слабый огонь.

Сняв с огня, добавить 1 ст. л. коньяка, 40 мл растительного масла, посыпать острым перцем и смешать с овощами.

САЛАТ ИЗ ГУСЯ С ВЕТЧИНОЙ И ЯБЛОКАМИ

- 250 г отварного филе гуся
- 4 картофелины
- 1 луковица
- 2 яблока
- зеленый горошек
- 3 вареных яйца
- 50 г ветчины (или вареной колбасы)
- 200 г консервированных оливок (или маринованных огурцов — можно и то и другое)
- 1 пучок зелени

Для заправки:

- майонез
- черный перец молотый
- соль

Яблоки натереть на терке, остальные продукты нарезать мелкими кубиками.

Смешать их с заправкой и украсить зеленью.

САЛАТЫ ИЗ РЫБЫ И МОРЕ- ПРОДУКТОВ

Из рыбных консервов 187

Из свежей и мороженой рыбы 214

Салаты из копченой и соленой рыбы 231

Салаты из морепродуктов 249

Из креветок 249

Из крабовых палочек 252

Из кальмаров и осьминогов 256

Из мидий 262

Благодаря пищевым достоинствам и отличному вкусу рыба и морепродукты заняли особое место в рецептуре салатов. Незаменимость и особая ценность рыбы и нерыбных продуктов моря определяется их хорошо сбалансированным химическим составом. В рыбной кулинарии для приготовления даров моря применяются самые разные приправы, пряности, специи и корни, поэтому салаты из рыбы и морепродуктов обладают изысканным вкусом и ароматом.

Для того чтобы сохранить полезные вещества и максимум вкуса, при их приготовлении важно соблюдать единственное правило: любые виды рыбы и морепродуктов нельзя готовить слишком долго. Это касается и жарения, и запекания, и других способов приготовления.

Если вы не готовите салаты с морепродуктами лишь потому, что не вполне знаете, как это делать правильно, возьмите на вооружение наши несложные и быстрые рецепты. Морепродукты — здоровая пища и к тому же сказочно вкусная.

ИЗ РЫБНЫХ КОНСЕРВОВ

САЛАТ ИЗ КОНСЕРВОВ С МОРКОВЬЮ, ЯЙЦОМ И ЛУКОМ

- 1 банка консервов в масле
- майонез
- 1 вареное яйцо
- мелко порубленный репчатый и зеленый лук
- 1 морковь

Консервы размять вилкой и выложить в глубокий салатник. Положить слоями: майонез — репчатый лук — майонез — мелко рубленые яичные белки — майонез — натертая на крупной терке морковь — майонез.

Украсить раскрошенными желтками, зеленым луком и на 2 часа поставить в холодильник.

Раскладывать по тарелкам как торт, захватывая все слои.

САЛАТ ИЗ КОНСЕРВОВ С ЯЙЦОМ И СЫРОМ

- 1 банка консервов в масле
- 6 вареных яиц
- 1 средняя луковица
- 150 г сыра
- 3–4 ст. л. майонеза
- веточки кинзы и укропа
- сахар
- растительное масло

Яичные белки мелко нарезать и выложить слоем на большое блюдо. Консервы размять вилкой и вместе с маслом разложить поверх белков. На них — слой измельченного лука (чуть посыпать сахаром, чтобы не горчи́л), затем — мелко нарезанную зелень.

Посыпать крошенными желтками и на 2 часа поставить в холодильник.

САЛАТ ИЗ ТУНЦА С СЕЛЬДЕРЕЕМ, ЯБЛОКАМИ И ОРЕХАМИ

- 2 банки тунца
- 1 яблоко
- 1 корень сельдерея
- 1 ст. л. лимонного сока
- ½ стакана ядер грецких орехов

Для заправки:

- майонез
- сахар
- соль

Рыбу разделить на кусочки, очищенное и нарезанное яблоко сбрызнуть лимонным соком.

Натертый сельдерей смешать с рыбой, рублеными орехами и заправкой. Яблоко добавить перед подачей.

САЛАТ ИЗ ЛОСОСЯ С ЯЙЦОМ И РИСОМ

- 1 банка лосося
- 1 ½ стакана отварного риса
- мелко нарезанный лук
- 2 вареных яйца
- зелень
- 100 г майонеза
- соль

Рыбу размять вилкой, добавив немного сока из банки. Положить рис, лук, рубленые яйца, соль и зелень. Смешать ингредиенты и заправить майонезом.

Лук можно обдать кипятком.

«ГВАДЕЛУПСКИЙ»

- 1 банка сардин
- 1 луковица
- по 3 помидора, кабачка и стручка острого перца
- 2 вареных яйца
- маслины

Для заправки:

- 4 ст. л. оливкового масла
- 2 ст. л. винного уксуса
- 3 зубка тертого чеснока
- черный перец молотый и соль по вкусу

Лук нарезать тонкими колечками. Добавить очищенные и измельченные кубиками помидоры и вареные кабачки, мелко нарезанный перец и несколько маслин (без косточек).

Заправить салат и украсить яйцами, нарезанными кружочками или на 4 части.

САЛАТ ИЗ ТУНЦА С МОРКОВЬЮ И СЕЛЬДЕРЕЕМ

- 2 банки тунца
- натертые на терке 3 морковки
- 2 стебля сельдерея
- зелень по вкусу

Для заправки:

- лимонный сок
- черный молотый перец
- сахар и соль

Сельдерей, морковь и размятую вилкой рыбу смешать с заправкой.

Поместить в холодильник на 1 час и украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ ТРЕСКИ С СЫРОМ И ЯЙЦОМ

- 1 банка печени трески
- 100 г натертого на мелкой терке твердого сыра
- 1 мелко нарезанная луковица
- 2 вареных яйца

Печень размять вилкой. Смешать ее с сыром, луком и рублеными яйцами. Заправить салат соусом из банки.

САЛАТ ИЗ ТУНЦА С ФАСОЛЬЮ И АНЧОУСАМИ

- 150 г тунца в масле
- ½ стакана стручковой фасоли
- 1 стакан вареного подсушенного риса
- 5–6 ломтиков анчоусов
- 1 луковица
- 1 помидор

Для заправки:

- майонез
- горчица
- соль

Отваренную фасоль нарезать кусочками, помидор — ломтиками, лук нашинковать, тунец размять вилкой, анчоусы порубить. Смешать все составляющие и заправить.

САЛАТ ИЗ ТУНЦА С МАСЛИНАМИ И СВЕКЛОЙ

- 400 г консервированного тунца
- 18 фаршированных маслин
- по 1 чашке консервированных свеклы и серебристого репчатого лука
- 1 вареное яйцо
- 4 веточки укропа

Для заправки:

- 4 ст. л. майонеза
- 1 стакан йогурта (можно ½ стакана сметаны)
- ½ ч. л. красного молотого перца
- 3 ст. л. кетчупа
- ¼ ч. л. соли

Из банки с тунцом слить жидкость и разделить рыбу на кусочки. 10 г маслин нарезать очень тонкими ломтиками, остальные — пополам и отложить. Лук обдать холодной водой и дать ей стечь. Свеклу нарезать полосками.

Маслины, свеклу и лук положить в рыбу и полить заправкой.

Украсить салат ломтиками яйца, половинками маслин и укропом.

Приготовление заправки: указанные ингредиенты соединить и тщательно перемешать.

«ГВАТЕМАЛЬСКИЙ»

- 1 банка сардин
- помидоры без кожицы
- 1 измельченный стручок острого зеленого перца
- вареные очищенные кабачки
- репчатый лук
- черные маслины
- 5–6 зубков чеснока

Для заправки:

- 4 ст. л. оливкового масла
- 2 ст. л. винного уксуса
- 3 зубка тертого чеснока
- черный перец молотый
- соль по вкусу

Помидоры нарезать ломтиками, кабачки — кубиками, лук — кольцами. Перемешать овощи. Добавить сардины, перец, маслины и чеснок.

Аккуратно смешать все с заправкой.

Приготовление заправки: указанные ингредиенты соединить и тщательно перемешать.

САЛАТ ИЗ ТУНЦА С ЯБЛОКАМИ ПОД СОУСОМ

- 1 банка тунца, размятого вилкой
- 1 мелко нарезанный огурец
- 4 ст. л. французского соуса
- 1 банка красной фасоли (без сока)
- 2 очищенных и тонко нарезанных зеленых яблока
- по 1 ст. л. лимонного сока и нашинкованного лука
- черный перец молотый
- 1 вареное яйцо
- несколько листочков петрушки

Перемешать все указанные компоненты.

Украсить блюдо ломтиками яйца и зеленью.

САЛАТ ИЗ ЛОСОСЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И СЫРОМ

- 1 банка лосося
- по 100 г зеленого горошка и твердого сыра
- зелень петрушки
- 5 вареных яиц

Для заправки:

- майонез
- черный молотый перец
- сахар и соль

Лосось разобрать. Добавить 4 рубленых яйца, тертый сыр, горошек и заправку. Все смешать.

Украсить ломтиками оставшегося яйца и посыпать зеленью.

САЛАТ ИЗ РЫБНЫХ КОНСЕРВОВ С ОВОЩАМИ

- 200 г рыбных консервов
- 2–3 моркови
- 1 свекла
- 1 стакан стручковой фасоли
- майонез
- сыр
- вареные яйца
- петрушка

Отдельно сварить морковь, свеклу и фасоль. Нарезать овощи мелкими кубиками, добавить размятые консервы, перемешать и заправить майонезом.

Украсить нарезанным ромбиками сыром, кружочками тертых яиц и веточками петрушки.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ ТРЕСКИ С ОВОЩАМИ

- ½ банки печени трески
- 4 ст. л. сваренного риса
- 2 сладких перца
- по 3 луковицы и соленых огурца
- 1 вареное яйцо
- 100 г зеленого горошка
- 50 г листового салата
- 150 г майонеза
- зелень петрушки
- соль

Лук нарезать тонкими кольцами, перец — соломкой, листья — на части, огурцы, печень и яйцо — ломтиками.

Смешать продукты с рисом и горошком. Посолить, заправить майонезом и украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ ЛОСОСЯ С КАРТОФЕЛЕМ И КАПЕРСАМИ

- 1 банка лосося
- 750 г вареного картофеля
- 1 ст. л. маринованных каперсов
- 5–6 веточек базилика

Для заправки:

- растительное масло
- 100 г майонеза
- 1 ст. л. сладкой горчицы
- черный молотый перец
- соль

Лосось (без жидкости) размять, картофель нарезать дольками. Смешать его с рыбой, каперсами, базиликом и заправкой.

САЛАТ ИЗ ТУНЦА В ЛИМОННОЙ ЗАПРАВКЕ

- 150 г тунца в собственном соку
- 2 помидора
- 1 огурец
- 1 пучок зелени

Для заправки:

- по 1 стакану растительного масла и лимонного сока
- цедра лимона
- черный перец молотый
- сахар и соль

Нарезать помидоры, огурцы и зелень. Смешать овощи с рыбой и залить заправкой.

Приготовление заправки: указанные ингредиенты соединить и тщательно перемешать.

Лимонный сок в заправке можно заменить майонезом.

САЛАТ ИЗ СТАВРИДЫ С ТВОРОГОМ

- 70 г ставриды в масле
- 40 г творога
- 30 г майонеза

Ломтики ставриды растереть с творогом до однородности. Выложить массу в салатник горкой и полить майонезом.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ ТРЕСКИ С ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

- 1 банка печени трески
- 4 вареных яйца
- зелень
- 4 ст. л. мелко рубленного зеленого лука (или 1 крупная измельченная луковица)
- черный молотый перец
- 2 ст. л. жира из консервов
- соль по вкусу

Печень и яичные белки мелко порубить, желтки размять. Смешать их с жиром, солью и перцем.

Украсить зеленым луком (или кольцами репчатого).

САЛАТ ИЗ ТУНЦА С ФАСОЛЬЮ

- 2 банки (по 200 г) консервированного тунца в масле
- 200 г белой консервированной фасоли
- 2 небольшие луковицы, нарезанные колечками
- измельченная зелень петрушки

Для заправки:

- 150 мл оливкового масла
- 4 ст. л. лимонного сока
- 2 зубчика измельченного чеснока
- черный перец молотый
- соль по вкусу

Откинуть фасоль на дуршлаг (она должна быть сухой). И смешать ее с заправкой. Слить масляный соус из банок с тунцом, вилкой аккуратно разделить рыбу на кусочки. Перемешать с фасолью в заправке и луком.

Посыпать блюдо зеленью.

Несколько капель **лимонного сока** или уксуса, добавленные в салат сразу после приготовления, позволяют сохранить в них витамин С, содержащийся в овощах, а салат приобретает более аппетитный вкус. Но если в него входят помидоры, добавлять кислоту нежелательно.

САЛАТ ИЗ ЛОСОСЯ С СЫРОМ И ЛУКОМ

- 1 банка мелко нарезанного консервированного лосося
- репчатый и зеленый лук
- мелко порубленный вареный яичный желток
- майонез
- 1 огурец

Выложить слоями: лосось — майонез — репчатый лук (кольцами) — майонез — яичный желток — украшение из огурца и зеленого лука.

САЛАТ ИЗ ТУНЦА С БАНАНОМ И ГРЕЙПФРУТОМ

- 400 г консервированного тунца
- ½ грейпфрута
- 1 банан
- 3 вареных яйца
- листья салата

Для заправки:

- 3 ст. л. майонеза
- 150 г йогурта
- 1 ч. л. паприки
- соль

Разделить рыбу на одинаковые кусочки, грейпфрут — на дольки. Нарезать банан кусочками, 2 яйца — кубиками. Смешать, заправить и выложить на листья салата.

Сверху положить нарезанное на 8 долек оставшееся яйцо в виде цветка.

В салат можно добавить немного риса.

САЛАТ ИЗ ТУНЦА С КУКУРУЗОЙ И СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ

- по 1 банке тунца и консервированной кукурузы
- соленые (или маринованные) огурцы
- 1 большая луковица
- майонез

Измельчить продукты так, чтобы кусочки соответствовали размерам зернышек кукурузы.

Все смешать и заправить майонезом.

«РАПИДО»

- по 250 г консервированного тунца, стручковой фасоли и помидоров
- 2 вареных яйца
- 100 г маслин
- по 1 красному и желтому сладкому перцу
- 1 огурец
- 150 мл оливкового масла
- соль
- черный молотый перец
- белый хлеб

Яйца разрезать пополам, перец нарезать соломкой, помидоры — на 6 частей, очищенный огурец — кружочками. Фасоль сварить в подсоленной воде (8 минут).

Огурцы и помидоры посолить и поперчить. Рыбу, слив жидкость, размять вилкой.

Все перемешать в большой плоской миске и добавить маслины. Разложить салат по порционным тарелкам, полить маслом и подать с хлебом.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ ТРЕСКИ С ОГУРЦАМИ И КУКУРУЗОЙ

- 200 г консервированной печени трески
- 150 г картофеля, сваренного «в мундире»
- 150 г вареной (или консервированной) кукурузы
- листовой салат
- по 80 г помидоров и свежих (или соленых) огурцов

Для заправки:

- 150 г майонеза
- 1 ст. л. лимонного сока
- черный молотый перец
- сахар
- соль

Картофель нарезать ломтиками, огурцы и помидоры — кружочками, листья нашинковать.

Картофель перемешать с кукурузой, частью листьев и заправкой. Выложить массу высокой горкой на середину салатника, сверху — нарезанную ломтиками печень. Вокруг разложить помидоры, огурцы и оставшиеся листья.

САЛАТ ИЗ ТУНЦА С ЯЙЦОМ И ПРЯНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ

- 1 банка тунца в собственном соку
- 2 вареных яйца
- 1 средняя луковица
- 1–2 ст. л. острого майонеза
- зеленый лук (или кинза)

Из банки слить жидкость. Рыбу, яйца и лук пропустить через мясорубку (или мелко нарезать и размять вилкой). Добавить майонез, хорошо перемешать деревянной ложкой или венчиком в однородную пышную массу.

Подавать в корзиночках, украсив мелко нарезанным зеленым луком (или кинзой).

Можно намазать салат на поджаренный черный хлеб (или крекеры).

С этим блюдом хорошо сочетается белое сухое вино.

САЛАТ ИЗ ТУНЦА С ОВОЩАМИ

- 150 г консервированного тунца (без масла)
- 500 г картофеля, сваренного «в мундире»
- по 200 г зеленой фасоли и отварной моркови
- 250 г зеленого горошка
- 3 вареных яйца

Для заправки:

- 100 г истолченных грецких орехов
- 2–3 давленных зубка чеснока
- острый красный перец
- сок 1 лимона
- соль
- 1 измельченный пучок зелени и кориандр

Рыбу размять вилкой, картофель и морковь нарезать маленькими кубиками, фасоль — мелкими кусочками, яйца — крупно. Отварить фасоль и горошек в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой.

Перемешать все составляющие с заправкой.

Приготовление заправки: истолченные в ступке ядра грецких орехов, несколько давленных зубков чеснока, острый красный перец, сок 1 лимона, соль, измельченный пучок зелени и смолотый в мельнице для специй кориандр соединить и тщательно перемешать.

САЛАТ ИЗ ЛОСОСЯ С ЯБЛОКОМ И КАРТОФЕЛЕМ

- 1 банка консервированного лосося
- 5 вареных картофелин
- 5 вареных яиц
- 2 луковицы
- 3 яблока
- 500 г майонеза

Картофель натереть на терке и тонким слоем выложить на плоское блюдо. Залить майонезом. Яйца тоже натереть на терке, выложить и залить майонезом.

Лук мелко нарезать, ошпарить кипятком, выложить поверх яичного слоя и залить майонезом. Яблоки натереть на терке и залить майонезом.

Рыбу размять вилкой, выложить на яблоки и залить майонезом.

САЛАТ ИЗ ТУНЦА С ЛУКОМ И РИСОМ

- 200 г консервированного тунца
- 100 г серебристого репчатого лука
- 125 г длиннозерного вареного риса
- 1 стручок сладкого красного перца

Для заправки:

- 6 ст. л. майонеза
- по 2 ст. л. консервированных мелких каперсов и жидкости от них
- цедра $\frac{1}{2}$ лимона
- черный молотый перец
- соль

Из лука и тунца слить жидкость, рыбу разделить на мелкие кусочки. Перец разрезать пополам и, очистив, нарезать кубиками.

Перемешать ингредиенты вместе с рисом и заправкой и настоять несколько минут.

САЛАТ ИЗ ТУНЦА С БОБАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

- 250 г консервированного тунца (из банки)
- 200 г очищенных бобов (800 г неочищенных)
- 1 сладкий красный перец
- 200 г листового салата
- 50 г черных оливок

Для заправки:

- 6 ст. л. оливкового масла
- $\frac{1}{2}$ ч. л. острой горчицы
- 2 ст. л. винного уксуса
- черный молотый перец
- соль по вкусу

Бобы бланшировать в кипящей воде 3 минуты, обдать холодной водой и извлечь из светлых оболочек. Перец и листья нарезать полосками, оливки (без косточек) измельчить, рыбу разделить на небольшие куски.

Смешать подготовленные продукты с заправкой.

САЛАТ ИЗ ТУНЦА С ПОМИДОРАМИ И ФАСОЛЬЮ

- 1 банка (200 г) тунца в собственном соку (его слить)
- 400 г отваренного «в мундире» мелкого розового картофеля
- 2 вареных яйца
- 400 г свежей (или мороженой) зеленой фасоли
- 500 г мелких помидоров
- 1 ч. л. базилика

Для заправки:

- 8 больших измельченных зубчиков чеснока
- 6 ст. л. оливкового масла
- 5 ст. л. винного уксуса
- 1 ст. л. горчицы
- соль
- сахар
- черный молотый перец

Картофелины нарезать на 4 части, вареную фасоль — кусочками длиной 5 см, помидоры — на половинки, яйца — крупно, тунец размять вилкой.

Заправить компоненты, посыпать яйцом и базиликом.

Приготовление заправки: измельченные зубчики чеснока, обжаренные в оливковом масле и остуженные, винный уксус, горчицу, соль, сахар и молотый перец соединить и перемешать.

САЛАТ «ЗАКУСОЧНЫЙ»

- 1 банка консервов
- по 2 ст. л. сметаны и майонеза
- 3 вареных яйца
- зеленый лук
- черный молотый перец
- соль

Рыбу мелко нарезать, яйца порубить. Перемешать, добавить перец и соль.

Заправить смесью сметаны и майонеза и посыпать измельченным луком.

САЛАТ ИЗ ТУНЦА, ПЕРЧИКА ЧИЛИ И ПОМИДОРОВ

- 150 г тунца (из банки)
- 2 вареных яйца
- 1 луковица
- 350 г сладкого перца
- 2 свежих зеленых перчика чили
- 2 больших мясистых помидора
- ½ пучка петрушки

Для заправки:

- 4 ст. л. оливкового масла
- сок 1 лимона
- 1 ст. л. каперсов
- по ½ ч. л. мелко истолченных тмина и кориандра
- черный молотый перец
- соль

Лук, не очищая, разрезать пополам, перец (очистив) — тоже, у помидоров вырезать плодоножки. Овощи, кроме перца, положить на гриль кожей вверх и жарить 5–6 минут, положить перец и жарить еще 2–4 минуты.

Остудить овощи под влажным полотенцем, снять кожуру и нарезать, собрав сок помидоров.

Смешать подготовленные продукты с заправкой и выложить кусочки тунца.

Украсить дольками яиц и крупно нарезанной петрушкой.

САЛАТ ИЗ ТУНЦА С ЗЕЛЕННОЙ ФАСОЛЬЮ

- 1 банка (180 г) тунца в собственном соку
- 1 стакан консервированной зеленой фасоли
- 8 нарезанных листьев салата-латука
- 10 помидоров черри
- 2 огурца
- 1 вареное яйцо

Для заправки:

- по 2 ст. л. майонеза и винного уксуса
- перец молотый и соль

Огурцы нарезать тонкими полосками, помидорчики — пополам, яйца измельчить. Потушить фасоль до мягкости в небольшом количестве воды и слить ее.

Положить на порционную тарелку нарезанные листья, поверх разложить помидорчики, затем — огурцы и фасоль. Слить жидкость из банки с рыбой и в отдельной посуде размять тунец. Смешать рыбу с заправкой и выложить на овощи.

Посыпать салат яйцом.

САЛАТ ИЗ ТУНЦА С АНЧОУСАМИ ПОД ПРЯНОЙ ПРИПРАВой

- 150 г тунца
- 1 небольшой кочан салата
- ½ небольшого огурца
- 4 помидора
- 1 луковица
- 5 полутушек консервированных анчоусов
- 24 маслины
- 2 вареных яйца.

Для заправки:

- 3 ст. л. растительного масла
- 2 ст. л. лимонного сока
- 1 ст. л. свежих мелко рубленых трав (петрушка, тимьян, шалфей)
- по ½ ч. л. белого молотого перца и соли

Огурец нарезать ломтиками, помидоры — на 8 частей, лук — колечками, анчоусы — вдоль пополам, кочан разделить на листы и нарвать их мелкими кусочками. Рыбу, слив сок, размять.

Осторожно перемешать компоненты с заправкой. Перед подачей украсить нарезанным на 8 частей яйцом и анчоусами.

САЛАТ ИЗ ЛОСОСЯ С ОВОЩАМИ

- 150 г консервированного лосося
- по 100 г моркови, баклажанов и майонеза
- 60 г свеклы
- по 50 г стручковой и сухой фасоли
- сыр
- 1 вареное яйцо
- зелень петрушки и соль

Отварить по отдельности морковь, баклажаны, свеклу, сухую и стручковую фасоль. Нарезать овощи небольшими кубиками и добавить рыбу.

Перемешать все с майонезом.

Украсить кружочками яиц, ромбиками сыра и веточками зелени.

САЛАТ ИЗ РЫБНЫХ КОНСЕРВОВ С КОРНИШОНАМИ И РИСОМ

- 2 банки рыбных консервов (500 г)
- корнишоны
- вареные яйца
- 200 г отварного риса
- маслины (без косточек)
- салат

Для заправки:

- растительное масло
- горчица
- черный перец молотый
- соль

Нарезать корнишоны и яйца. Рыбные консервы размять. Смешать все составляющие.

Выложить на салатные листья. Сбрызнуть по вкусу заправкой. Украсить маслинами.

«АЛЬМЕРСКИЙ»

- ½ консервной банки тунца в масле
- 125 г анчоусов (без голов и хвостов)
- 400 г помидоров
- 3 вареных яйца
- по 3 луковицы и крупных зеленых сладких перца
- 150 г черных оливок без косточек

Для заправки:

- 3 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. винного уксуса
- черный перец молотый
- соль

Помидоры нарезать тонкими ломтиками, анчоусы и перец — полосками шириной 5 мм, лук — тонкими колечками, яйца — на 4 части. Перемешать продукты с оливками и заправкой.

Тунец выложить в центр блюда и окружить салатом.

САЛАТ С ТУНЦОМ, РИСОМ, ОВОЩАМИ И ОРЕХАМИ

- 1 банка тунца с пряностями
- 200 г отварного длиннозерного риса
- по 1 стручку сладкого красного и зеленого перца (без кожицы)
- 2 корнишона
- 1 большой помидор без семян
- 12 черных оливок (без косточек)
- 1 ст. л. каперсов
- 1 дес. л. миндальных орехов
- 8 лесных орехов

Для заправки:

- 1 стакан сметаны
- ½ л кефира
- лимонный сок
- тертый чеснок
- сахар и соль

Перец и помидоры нарезать небольшими кусочками, корнишоны — кружочками, оливки и тунец измельчить.

Добавить каперсы и измельченные орехи.

При подаче перемешать все компоненты с заправкой.

САЛАТ ИЗ ШПРОТ С ПОМИДОРАМИ И КАРТОФЕЛЕМ

- 160 г шпрот в масле
- 120 г помидоров
- 1 луковица
- 100 г отварного картофеля
- по 40 г маслин и листового салата
- 2 вареных яйца
- зелень
- 80 г горчичной заправки

Картофель и помидоры нарезать кружочками, лук — кольцами. На листья салата уложить слоями: картофель — помидоры — шпроты (без костей) — лук. Полить заправкой, украсить маслинами, ломтиками яйца и нарезанной зеленью.

САЛАТ ИЗ ШПРОТ С МОРКОВЬЮ И СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ

- 200 г шпрот
- отварные 2 моркови и 4 картофелины
- ½ стакана зеленого горошка
- 1 соленый огурец
- 2–3 вареных яйца
- 100 г майонеза
- зелень и соль

Шпроты, овощи и яйца мелко нарезать.

Перемешать их, добавить майонез и горошек.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ ТРЕСКИ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ

- 200 г консервов «Печень трески в масле»
- 1 луковица
- 2 соленых огурца
- 5 вареных яиц
- 125 г майонеза
- соль

Кусочки печени, яйца, лук и очищенные, без семян, огурцы мелко порубить и перемешать с майонезом.

ПРАЗДНИЧНЫЙ САЛАТ ИЗ ШПРОТ

- 1 банка шпрот
- 1–2 ст. л. лимонного сока
- 2–3 вареные картофелины (или 1–1 ½ стакана отварного риса)
- по 1–2 вареных яйца и соленых огурца
- 1 стакан вареного (или консервированного) горошка
- 1 лимон
- укроп

Шпроты нарезать мелкими кусочками и сбрызнуть лимонным соком, огурец — тонкими ломтиками, картофель — мелкими кубиками.

Перемешать эти компоненты с маслом из банки и горошком. Украсить укропом, ломтиками яиц и лимона.

САЛАТ ИЗ ТУНЦА СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ И КАРТОФЕЛЕМ

- 1 банка (200 г) тунца
- по 1 зеленому и красному сладкому перцу
- 100 г отварного картофеля

Для заправки:

- майонез
- сок лимона
- каперсы
- черный перец молотый
- соль

Из банки слить жидкость, рыбу размять, перец нарезать мелко, картофель — кубиками.

Продукты залить заправкой и поставить в холодильник пропитаться.

САЛАТ ИЗ ТУНЦА С ФАСОЛЬЮ И СЕЛЬДЕРЕЕМ

- 1 банка тунца в собственном соку
- нарезанные 4 черешка сельдерея
- 1 пучок зеленого лука
- 1 банка (400 г) белой фасоли
- 2 ст. л. зелени петрушки
- 1 ст. л. каперсов

Для заправки:

- 2 ст. л. бальзамического уксуса
- 3 ст. л. апельсинового сока
- сок 2 лаймов
- 2 измельченных зубчика чеснока
- 1 ст. л. сахарной пудры
- черный перец молотый
- соль

Рыбу разобрать вилкой на кусочки. Зеленый лук мелко нарезать.

Соединить рыбу, сельдерей, лук, фасоль. Перемешать.

Смешать все компоненты для заправки и залить ею салат.

Украсить зеленью петрушки и каперсами (можно без них).

САЛАТ ИЗ ТУНЦА С ПОМИДОРАМИ И ФАСОЛЬЮ

- 1 банка тунца в собственном соку
- 400 г консервированной белой фасоли
- 3 нарезанных помидора
- 2 измельченных пучка кресс-салата

Для заправки:

- 4 ст. л. растительного масла
- 3 ст. л. лимонного сока
- 1 ч. л. горчицы
- 1 измельченная луковица
- черный перец молотый
- соль

Мякоть рыбы размять вилкой. Смешать ее с остальными ингредиентами.

Заправить смесью растительного масла, лимонного сока, горчицы, измельченного лука, перца и соли.

Украсить салат кресс-салатом.

ОВОЩНОЙ САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ РЫБЫ

- 1 банка консервированной рыбы
- 200 г овощного салата с майонезом
- 100 г овощной икры
- по 4 вареных яйца и маленьких маринованных огурца
- 1 щепотка молотого сладкого перца
- 1 лимон
- соль

На середину салатника положить посыпанные перцем и солью 4 ломтика яйца.

Вокруг разложить равное количество остальных продуктов и разрезанный на 4 части лимон.

Крутые яйца тотчас после окончания варки охлаждают холодной водой не только для того, чтобы облегчить их очистку от скорлупы, но и для того, чтобы сохранить натуральный цвет поверхности желтка.

САЛАТ ИЗ ТУНЦА С ЯЙЦОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

- 1 банка тунца
- 3–4 вареных яйца
- 100 г тертого сыра
- 50 г консервированного зеленого горошка
- зелень
- черный молотый перец

Для заправки:

- 75 г сливочного масла
- 1 ст. л. муки
- ½ стакана куриного бульона
- 50 г свежих шампиньонов
- 2 ст. л. сливок
- ½ ст. л. сока лимона
- по ½ ч. л. толченого чеснока и соли

Рыбу измельчить, добавить крупно нарезанные яйца и горошек, всыпать сыр.

Поперчить, заправить и украсить зеленью.

Приготовление заправки: в разогретое сливочное масло всыпать 1 ст. л. муки и слегка обжарить ее. Влить куриный бульон и, аккуратно перемешав, довести смесь до кипения. Добавить мелко нарезанные свежие шампиньоны, немного потушить, влить сливки и еще чуть потушить.

Приправить соком лимона, давленным чесноком.

САЛАТ ИЗ ТУНЦА С ОВОЩАМИ И КУКУРУЗОЙ

- По 1 банке консервированного тунца (180 г) и кукурузы (100 г)
- 2–3 помидора
- 1 пучок салата
- 1 огурец
- 1 стручок сладкого перца
- 1 луковица
- по 100 г майонеза и сметаны
- соль

Помидоры нарезать кубиками. Смешать их с частью мелко нарезанных листьев и выложить горкой на листья салата. Сверху выложить кукурузу, тунец, кружочки огурца, кольца перца и лука. Посолить и залить смесью майонеза со сметаной.

Можно использовать приправы.

САЛАТ ИЗ ГОРБУШИ С ОВОЩАМИ И ГРЕНКАМИ

- 2 банки консервированной горбуши
- 8 крупных редисок
- 6 средних огурцов
- по 1 пучку зеленого лука, укропа, петрушки и листового салата
- 5 вареных яиц
- 1 батон
- растительное масло

Для заправки:

- 2 луковицы
- 6 зубчиков чеснока
- 40 г цукатов
- 2 ст. л. топленого масла
- цукаты
- соль и черный молотый перец по вкусу

Батон нарезать кубиками со стороной 1 см, выложить в один слой на противень, смазанный маслом, и поставить в духовку на небольшой огонь. Когда гренки зарумянятся, вынуть и остудить.

Овощи, зелень, рыбу и яйца нарезать, перемешать с гренками и заправкой.

Приготовление заправки: лук нарезать кубиками, чеснок измельчить, цукаты порубить. В 2 ст. л. топленого масла пассеровать до прозрачности лук и чеснок.

Добавить цукаты, соль, черный молотый перец и упаривать около 5 минут.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ ТРЕСКИ С ЯЙЦОМ И ЯБЛОКОМ

- 60 г консервированной тресковой печени
- по 30 г яблок, помидоров, огурцов и салатной заправки
- по 10 г салата-латука и маслин (без косточек)
- гвоздика
- ½ вареного яйца
- зелень

Помидоры, яблоки и огурцы нарезать ломтиками, яйцо — ломтиками, печень извлечь из масла. Все составляющие уложить в салатник горками и полить заправкой на отваре гвоздики (или подать ее отдельно в соуснике).

Украсить маслинами и зеленью.

САЛАТ ИЗ ТУНЦА С ОРЕХАМИ И ЭСТРАГОНОМ

- 1 баночка тунца (180 г) в собственном соку
- 1 сладкий перец
- 1 стакан зеленого горошка (можно мороженого)
- по ½ стакана нарезанного лука и грецких орехов (прокаленных и нарезанных кусочками)
- ¼ стакана измельченной зелени петрушки
- 1 ч. л. сухого (или 1 ст. л. свежего и мелко нарезанного) эстрагона
- 1 пучок листового салата

Для заправки:

- 6 ст. л. растительного масла
- 500 мл йогурта
- 2 ст. л. лимонного сока
- черный перец молотый и соль по вкусу

Перец нарезать соломкой, положить в большую миску с рыбой (сок слить), орехами, луком, петрушкой и эстрагоном. Осторожно все перемешать с заправкой.

Красиво выложить на сервировочной тарелке полоски листьев и распределить на них рыбно-овощную смесь. Полить заправкой.

Украсить листиками зелени.

САЛАТ ИЗ ШПРОТ С ГОРЧИЧНОЙ ЗАПРАВКОЙ

- 60 г шпрот
- 30 г помидоров
- по 20 г горчичной заправки и мелкого отварного картофеля
- по 10 г маслин, листового салата и лука репчатого
- ½ вареного яйца
- зелень

Картофель и помидоры нашинковать кружочками, лук — кольцами. На листья салата уложить слоями картофель, помидоры, шпроты и лук.

Полить заправкой, украсить маслинами, ломтиками яйца и зеленью.

САЛАТ ИЗ СКУМБРИИ С КАРТОФЕЛЕМ

- 80 г скумбрии в масле
- 40 г картофеля, сваренного «в мундире»
- 30 г зеленого лука
- соль

Картофель нарезать мелкими кубиками, посолить, полить маслом из консервной банки и перемешать. Половину выложить в салатник, на них разложить ломтики рыбы, затем положить оставшийся картофель.

Посыпать мелко порубленным зеленым луком.

САЛАТ ИЗ ТУНЦА С ЦУКИНИ И АВОКАДО

- 1 банка (200 г) консервированного тунца
- зелень
- 100 г отварного риса
- ½ авокадо
- 1 жареный цуккини
- 1 средний огурец

Для заправки:

- 1 ½ ст. л. растительного масла
- 1 мелко нарезанная луковица
- 1 измельченный зубчик чеснока
- по 2 ст. л. муки и порошка карри
- 50 мл сока из банки с консервированным тунцом (200 г)
- 400 г консервированных помидоров
- 125 мл сливок
- черный молотый перец и соль по вкусу

Рыбу разделить на кусочки. Авокадо и огурец нарезать кубиками, зелень измельчить.

Осторожно перемешать подготовленные продукты с рисом и полить заправкой.

Украсить веточками зелени и кружочками цуккини.

Приготовление заправки: в кастрюлю с 1 ½ ст. л. горячего растительного масла положить 1 мелко нарезанную луковицу и 1 измельченный зубок чеснока. Готовить около 5 минут (пока лук не станет мягким), часто помешивая. Добавить по 2 ст. л. муки и порошка карри и готовить еще 2 минуты.

Постепенно влить половину сока из банки с консервированным тунцом в смесь и довести ее до кипения, часто помешивая. Добавить консервированные помидоры в собственном соку и размять их ложкой.

Влить сливки, приправить молотым перцем, солью и варить еще 3–4 минут.

САЛАТ ИЗ ТУНЦА С АНЧОУСАМИ И ПОМИДОРАМИ

- 600 г консервированного тунца
- 200 г помидоров
- 150 г анчоусов
- 100 г картофеля, сваренного «в мундире»
- 2 вареных яйца
- зелень базилика
- несколько салатных листьев

Для заправки:

- 2 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. винного уксуса
- орегано
- ½ пучка мелко нарезанной петрушки
- по ½ ч. л. белого молотого перца и соли

Рыбу разделить на кусочки. Помидоры, картофель и яйца нарезать кубиками, листья салата — полосками, зелень измельчить.

Смешать все ингредиенты и залить заправкой. Украсить листиками базилика.

САЛАТ ИЗ ЛОСОСЯ С ПЕЧЕНЫМИ БАКЛАЖАНАМИ И СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ

- 250 г консервированного лосося
- 100 г моркови
- 150 г печеных баклажанов
- по 50 г отварных свеклы и стручковой фасоли
- 1 луковица
- зелень
- 2 вареных яйца
- 30 г тертого сыра
- майонез и соль

Рыбу разделить на кусочки. Морковь натереть на крупной терке, лук нарезать кольцами, баклажаны — кубиками.

Осторожно смешать рыбу и овощи. Посолить, залить майонезом и посыпать измельченной зеленью.

Украсить блюдо сыром и четвертинками яиц.

«МИМОЗА» С КАРТОФЕЛЕМ

- по 3 отварные картофелины и моркови
- 1 банка рыбных консервов (жидкость слить)
- 4 вареных яйца
- 2 средние луковицы
- майонез
- укроп и соль по вкусу

Картофель и морковь нарезать кружочками, лук и яичные белки — кубиками, желток измельчить, рыбу размять вилкой. Разложить слоями, посолив: картофель — майонез — морковь — майонез — рыба — майонез — лук — майонез — белки. Полить последний слой майонезом и посыпать желтками.

Украсить укропом и поставить на 1 час в холодильник.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ ТРЕСКИ С КАПЕРСАМИ, КОРНИШОНАМИ И ОРЕХАМИ

- 1 банка консервированной тресковой печени
- 150 г отварного рассыпчатого риса
- по 1 красному и зеленому сладкому перцу
- по 2 помидора и корнишона
- 12 оливок (маслин) без косточек
- 1 ст. л. каперсов
- 1 дес. л. миндальных и грецких орехов
- зелень
- майонез и соль

Перец подержать над сильным пламенем. Когда кожа почернеет и вспухнет, снять ее и удалить семена. Мякоть нарезать полосками, помидоры (удалить семена) — небольшими кусочками, корнишоны — кружочками, зелень измельчить, печень разделить на ломтики.

Аккуратно все перемешать с мелко порубленными орехами, посолить, залить майонезом и посыпать каперсами.

Украсить веточками зелени.

В рецептах один сорт **рыбы** легко заменить другим. Например, палтус, окунь, камбала взаимозаменяемы. Вместо филе можно использовать рыбные палочки.

ИЗ СВЕЖЕЙ И МОРОЖЕНОЙ РЫБЫ

САЛАТ С СУДАКОМ

- 1 кг филе судака
- 20 г моркови
- 10 г петрушки
- 1 луковица
- 30 г маслин
- 50 г красного маринованного перца
- 140 мл оливкового масла
- пучок зелени кориандра
- черный молотый перец
- соль по вкусу

Судака обжарить с кореньями на растительном масле и охладить. Репчатый лук, зелень и маслины мелко порубить, соединить с перцем и оливковым маслом.

При подаче в салатник уложить филе жареного судака, залить приготовленной массой и оформить красным маринованным перцем, а также зеленью кориандра.

САЛАТ ИЗ ЛОСОСЯ С МАНГО И ЗЕЛЕНЬЮ

- 400 г филе лосося
- 1 пучок листового салата
- 100 г зеленого лука
- 2 манго
- 1 ст. л. растительного масла
- черный молотый перец
- соль

Для заправки:

- 3 ст. л. йогурта
- 5 ст. л. сливок
- по 1 ч. л. горчицы, хрена и сахара
- 1 ст. л. винного уксуса
- черный молотый перец
- соль

Рыбу посолить, поперчить и нарезать кубиками. Масло разогреть и 3 минуты обжаривать в нем лосось. Салатник выстлать полосками листьев. На них уложить рыбу и ломтики манго.

Залить заправкой и посыпать измельченным луком.

САЛАТ РЫБНЫЙ С ЯБЛОКАМИ И ПЕРСИКАМИ

- 300 г рыбного филе
- 300 г яблок
- 200 г персиков
- 100 г сметаны
- 100 мл кефира
- соль по вкусу

Рыбное филе отварить в небольшом количестве воды и охладить. Яблоки и персики помыть. У персиков удалить косточку, у яблок — сердцевину. Филе, очищенное от кожицы, и фрукты нарезать кубиками.

Все соединить, добавить жирный кефир, смешанный со сметаной, посолить.

САЛАТ ИЗ ТРЕСКИ С КАРТОФЕЛЕМ И ПОМИДОРАМИ

- 800 г жареного филе трески
- 3 луковицы
- по 1 сладкому перцу разных цветов
- 2 ст. л. сливочного масла
- ½ ч. л. розмарина
- 400 г картофеля, сваренного «в мундире»
- 2 средних помидора
- зелень
- маслины (оливки)

Для заправки:

- 3 луковицы
- 4 зубчика чеснока
- 2 ст. л. растительного масла
- 125 г кетчупа
- 4 ст. л. винного уксуса
- 1 ст. л. порошка горчицы
- 1 ч. л. сахара и соли
- черный молотый перец по вкусу

Перец и лук нарезать тонкими полосками, жарить 10 минут в масле и приправить розмарином. Рыбу нарезать кусочками и выложить на середину салатника. Вокруг уложить смесь перца с луком, кружочки картофеля и помидоров.

Поливать заправкой, посыпать измельченной зеленью и украсить маслинами (оливками).

Приготовление заправки: луковицы мелко порубить, чеснок измельчить и слегка обжарить в 2 ст. л. растительного масла. Добавить кетчуп, сахар, соль, винный уксус, горчицу, молотый перец. Хорошо все перемешать и кипятить 10 минут.

САЛАТ ИЗ РЫБЫ СО СЛИВАМИ

- 400 г вареной рыбы
- 200 г слив
- 2 ст. л. сметаны
- 2 ст. л. майонеза
- хрен
- зелень
- соль по вкусу
- рубленое яйцо

Вареную рыбу очистить от костей, разделить на кусочки и смешать с нарезанными сливами и рубленым яйцом.

Все выложить в салатницу и залить смесью сметаны и майонеза, приправленной специями.

Украсить салат яйцом и зеленью.

САЛАТ ИЗ ТУНЦА В ОСТРОМ СОУСЕ

- 600 г отварного тунца
- 2 вареных яйца
- 1 стакан консервированного зеленого горошка
- 1 лимон
- 2 яблока (антоновка)
- 200 г майонеза
- 100 мл сливок
- 1 ст. л. острого томатного соуса
- 1 ч. л. лимонного сока
- зелень
- черный молотый перец
- сахар
- соль по вкусу

Для маринада:

- 4 ст. л. 3%-ного уксуса
- 1 ст. л. лимонного сока
- натертая лимонная корочка (от ½ лимона)
- 2 ст. л. растительного масла
- сахар
- соль

Очистить рыбу от костей, нарезать маленькими кусочками, залить маринадом, перемешать и дать настояться 30 минут. К майонезу добавить острый томатный соус, натертые яблоки, соль, сахар, перец, лимонный сок и взбитые сливки. В соус осторожно замешать горошек, нарезанные кусочками яйцо и рыбу.

Украсить салат ломтиками лимона и зеленью.

СИКХЕ КОРЕЙСКИЙ

- 2 кг минтая
- 1 кг моркови
- по 200 г пшена и зеленого лука
- 50 г чеснока
- 10 г имбиря
- 100 г красного молотого перца
- 180 г соли

Рыбу очистить, посолить и выдержать 3 дня. Промыть, обсушить, удалить кости, а филе нарезать кусочками длиной 2 см.

Морковь нашинковать, лук нарезать, чеснок и имбирь измельчить. Смешать рыбу, овощи и сваренное на пару пшено.

Переложить массу в эмалированную (или стеклянную) тару, плотно закрыть крышкой и выдержать 3 дня при комнатной температуре.

САЛАТ ИЗ ЩУКИ С МОРКОВЬЮ И РЕПОЙ

- 1 кг филе щуки
- 1 репа
- зелень
- 1 корень петрушки (сельдерея)
- 1 большая луковица
- 2 моркови
- 2 лимона
- 3 ст. л. сливочного масла
- 1 ст. л. меда
- 200 мл белого вина
- черный молотый перец и соль по вкусу

Рыбу нарезать, удалить оставшиеся кости (если они есть), натереть солью и оставить в холодильнике на 1 час.

Растопить масло и влить в кастрюлю. Репу нарезать кубиками, морковь — кружочками, корень петрушки натереть на крупной терке. Положить овощи в кастрюлю и слегка спассеровать.

На овощи выложить рыбу, добавить мякоть 1 лимона, перец, растопленный мед и соль. Влить вино, закрыть крышкой, поставить в хорошо нагретую духовку и тушить около 1 часа.

Рыбу вынуть, охладить, нарезать кусочками и выложить горкой на середину блюда.

Вокруг разложить вынутые шумовкой из кастрюли овощи и залить соусом, в котором они готовились.

Посыпать измельченной зеленью и украсить ломтиками лимона.

САЛАТ РЫБНЫЙ СО СВЕЖИМИ ПОМИДОРАМИ

- 300 г филе отварной рыбы (треска, морской окунь, хек)
- 100 г консервированного зеленого горошка
- 2 свежих помидора
- 2 консервированных сладких перца
- ½ мандарина
- 1 головка цветной капусты
- 200 г майонеза
- 1 яйцо

Половину мандарина нарезать ломтиками. Рыбу и яйцо отварить, почистить, нарезать и добавить зеленый горошек. Все смешать и заправить майонезом.

Салат украсить букетами из кружочков маринованного перца, ломтиков помидора и мелких соцветий отваренной цветной капусты.

САЛАТ ИЗ МОЛОК ЛОСОСЯ

- 100 г лососевых молок
- 400 г квашеной капусты
- по 2 луковицы и морковки
- 2 вареных яйца
- консервированный сладкий перец
- маслины (оливки)

Для заправки:

- 1 ст. л. оливкового масла
- черный молотый перец
- и соль

Лук нарезать кольцами, морковь и яйца — кружочками, перец — полосками, молоки — ломтиками. Капусту залить небольшим количеством воды и тушить ее с луком и морковью 30 минут. В тушеные овощи положить промытые молоки рыб, перемешать и держать на огне еще 15 минут.

Выложить все горкой в салатник. Вокруг уложить перец, яйца и маслины (оливки). Полить заправкой и украсить зеленью.

Рыба будет вкуснее, если жарить ее на смеси подсолнечного и сливочного масла (1:1).

Рыбные котлеты станут вкуснее и полезнее, если вместе с рыбой измельчить тушку кальмара.

САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ РЫБЫ С КАШЕЙ И ТВОРОГОМ

- 500 г филе морской рыбы
- 1 стакан ячневой и перловой крупы
- 400 г картофеля, сваренного «в мундире»
- 1–2 луковицы
- рубленые укроп и зеленый лук
- 500 мл молока
- 1½ стакана творога
- 200 г сметаны (простокваши)

Рыбу отварить в 400 мл воды с мелко нарезанным репчатым луком, перловую крупу — в воде до готовности, ячневую 2–3 раза залить кипятком и дать набухнуть. Воду слить и доварить крупу на молоке до готовности.

Соединить нарезанную кусочками рыбу и кашу, добавить растертый со сметаной (или простоквашей) творог и поставить в холодильник на 1 сутки.

Выложить массу на середину блюда, вокруг уложить кубики картофеля и кольца лука.

Посыпать зеленым луком и укропом.

САЛАТ ИЗ КАРПА С МОРКОВЬЮ И КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

- 300 г тушеного (или жареного) карпа
- 30 г натертого сыра
- 10 г репчатого лука
- 1 вареное яйцо
- 1 отварная морковь
- зелень

Для заправки:

- 30 г майонеза
- 50 мл сливок
- измельченные чеснок и укроп
- черный молотый перец
- горчица и соль

Рыбу (без костей) нарезать кусочками, лук — кольцами, яйцо и морковь — кружочками. Уложить их на блюдо, чередуя и не перемешивая.

Полить заправкой, посыпать сыром и украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ ЛОСОСЯ С КАРТОФЕЛЕМ И РЕДЬКОЙ

- 4 крупных кусочка филе лосося
- 1 кг картофеля
- 2 ст. л. тертой редьки
- ½ стакана измельченного укропа
- соль

Для заправки:

- 1 ст. л. оливкового масла
- черный молотый перец
- и соль по вкусу

Нарезанный кубиками картофель полить заправкой и запекать в духовке 10 минут. Вынуть противень, сдвинуть картофель в сторону, выложить рыбу и запечь ее до готовности.

Выложить нарезанную кубиками рыбу на блюдо, вокруг разложить картофель и редьку. Посыпать укропом и украсить веточками зелени.

САЛАТ ИЗ МОРСКОГО ОКУНЯ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ И МАСЛИНАМИ

- 1 кг морского окуня
- по 2 луковицы и сладких зеленых перца
- 1 пучок зелени петрушки
- 200 мл оливкового масла
- 12 маслин

Для заправки:

- 3 ст. л. томата-пасты
- 2 ст. л. кетчупа
- 1 тертый зубок чеснока
- черный молотый перец
- соль

Рыбу очистить, удалить косточки и осушить. Лук нарезать кольцами, перец — соломкой, маслины — пополам и удалить косточки, петрушку измельчить.

Масло разогреть, поджарить на нем рыбу с обеих сторон и вынуть. В том же масле подрумянить лук, положить перец и тушить его до мягкости. Затем добавить помидоры, зелень, заправку (развести 1 чашкой воды) и тушить 10 минут.

Положить рыбу и, при необходимости, подлить воду: окунь должен быть покрыт жидкостью.

На малом огне варить его 15 минут, затем охладить и нарезать ломтиками.

Выложить рыбу на блюдо с овощами и посыпать маслинами.

САЛАТ С ЖАРЕНОЙ РЫБОЙ, ЦУКИНИ И ВИНОГРАДНЫМИ ПОМИДОРАМИ

- 800 г филе жареной рыбы
- 1 кг картофеля, сваренного «в мундире»
- 1 лимон
- 250 г черри
- цукини
- 300 г отварной моркови
- каперсы
- зелень петрушки
- миндальная стружка

Для заправки:

- 1 ст. л. оливкового масла
- 40 мл сливок
- 5 мл винного уксуса
- 5 г горчицы
- сахар
- ¼ протертого вареного яичного желтка
- черный молотый перец и соль

Помидоры нарезать половинками, цукини — кубиками, слегка обжарить. Картофель и морковь очистить, нарезать кружочками.

Перемешать овощи и уложить их на блюде вокруг кусочков рыбы.

Полить заправкой, посыпать миндальной стружкой и измельченной зеленью.

Украсить каперсами и ломтиками лимона.

САЛАТ ИЗ РЫБЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ЯБЛОКАМИ

- 500 г вареной рыбы
- 2 консервированных огурца
- 2 яблока
- 3 помидора
- 3–4 картофелины
- 5 креветок
- 100 г зеленого салата
- 50 г маслин
- 250 г майонеза

Вареную рыбу и картофель, консервированные огурцы, свежие помидоры и яблоки нарезать ломтиками, добавить нарезанный зеленый салат и заправить майонезом.

Украсить салат ломтиками помидоров, яблок, маслинами без косточек, листочками салата и креветками.

САЛАТ ИЗ ФОРЕЛИ В ВИННО-КОНЬЯЧНОЙ ЗАПРАВКЕ

- 750 г форели
- 50 г муки
- оливковое масло
- 2 ст. л. коньяка
- 1 лимон
- соленые (маринованные) огурцы
- 1 луковица
- помидоры
- зелень
- зеленый горошек

Для заправки:

- 50 мл оливкового масла, в котором жарилась рыба
- 2 стакана белого вина
- 2 ст. л. коньяка
- 1 ч. л. томата-пюре
- 1 измельченная луковица
- ½ стакана рыбного бульона
- 2–3 мелко нарезанных зубчика чеснока
- ½ ч. л. гвоздики и мускатного ореха

Очищенную форель нарезать кусочками, обвалить в муке и поджарить до золотистого цвета в сильно нагретом масле. Потом залить коньяком и выложить на середину блюда.

Вокруг разложить кольца лука, кружочки огурцов, помидоров, горошек и полить заправкой.

Украсить ломтиками лимона и зеленью.

Приготовление заправки: к оливковому маслу, в котором жарилась рыба, добавить белого вина, коньяка, томата-пюре, измельченную на терке луковицу, рыбный бульон, мелко нарезанные зубчики чеснока, немного гвоздики и мускатного ореха.

Кипятить 30 минут.

Чтобы **рыба** при жарке хорошо подрумянилась и не подгорела, к растительному маслу следует добавить свиной жир или сливочное масло.

Жареная рыба получается вкусной, если перед жарением ее подержать в молоке, затем обвалить в муке и жарить в кипящем растительном масле.

Чтобы жир не разбрызгивался, а **рыба** лучше жарилась, надо накрыть сковороду опрокинутым дуршлагом.

Вне зависимости от величин, **рыбу** запекают или жарят в сильно разогретой духовке или микроволновой печи.

САЛАТ ИЗ УГОЛЬНОЙ РЫБЫ

- 500 г филе угольной рыбы
- 8–10 морковок
- 5–6 зеленых свежих (или соленых) помидоров
- 2 луковицы
- 2–3 ст. л. измельченной зелени петрушки
- 4 зубка чеснока
- 2 ст. л. растительного масла
- 1 огурец
- 1 сладкий перец
- зеленый лук
- соль

В кастрюлю с мелко нарезанным репчатым луком, ломтиками моркови, кружочками помидоров и зеленью влить масло и тушить овощи на слабом огне 10–15 минут. Добавить маленькие кусочки рыбы, рубленый чеснок и готовить еще 15–20 минут. Остудить.

Выложить содержимое кастрюли на середину салатника, вокруг уложить перья зеленого лука, кружочки посоленных огурцов и перца.

Украсить блюдо зеленью.

«КАСПИЙСКИЙ»

- 600 г судака
- по 100 г корней петрушки и сельдерея
- 120 г репчатого лука
- 2 лавровых листа
- 5 горошин душистого перца
- 300 г картофеля
- по 150 г моркови и цветной капусты
- по 100 г огурцов и зеленой фасоли
- 125 г майонеза
- лимонный сок
- зелень и соль

Рыбу отварить в пряном отваре (корни, лук, лавровый лист, перец, соль) и охладить не вынимая. Картофель и морковь нарезать кубиками, фасоль — небольшими кусочками, капусту разделить на маленькие соцветия (все овощи отварить по отдельности).

Рыбу вынуть из отвара, удалить кости и нарезать кусочками. Выложить их на середину блюда, сбрызнуть соком и украсить веточками зелени. Вокруг уложить горками овощи.

Отдельно в соуснике подать кружочки огурцов (чуть посоленные и смешанные с майонезом).

САЛАТ ИЗ ТРЕСКИ С МОРКОВЬЮ И МАРИНОВАННЫМИ ГРИБАМИ

- 800 г филе трески
- 1 небольшая луковица
- 2 ст. л. винного уксуса
- 5 горошин черного перца
- 2 моркови
- лимонный сок
- 300 г картофеля, сваренного «в мундире»
- маринованные грибы
- зелень
- соль

Для заправки:

- 125 г сливочного масла
- ½ чашки рыбного бульона
- 2 рубленых вареных яйца
- 1 нарезанный помидор (без кожицы и семян)
- 1 ст. л. измельченной зелени петрушки
- молотый перец и соль

В сотейник налить воду (на высоту 10 см), добавить соль, уксус и перец и довести до кипения. Убавить огонь, положить рыбу и на медленном огне варить 5–7 минут, удаляя пену. Рыбу вынуть, обсушить (½ чашки бульона отлить для заправки).

На середину блюда выложить нарезанную ломтиками рыбу, вокруг расположить брусочки картофеля, грибов и кольца лука.

Полить заправкой, украсить зеленью, кружочками моркови и полить лимонным соком.

Приготовление заправки: в кастрюле растопить сливочное масло, развести его рыбным бульоном, добавить рубленые вареные яйца, нарезанный помидор, 1 ст. л. измельченной зелени петрушки, соль и перец молотый и довести до кипения.

САЛАТ СО СТАВРИДОЙ

- отварные 300 г филе ставриды, 2 свеклы, 4 картофелины
- 1 стакан отваренной зеленой фасоли
- 1 помидор
- 1 соленый огурец
- 100 г зеленого салата
- 3 зубчика чеснока
- зелень
- салатная заправка

Вареные овощи, помидор, огурец и рыбу нарезать ломтиками, салатные листья и чеснок порубить.

Смешать подготовленные продукты с фасолью и заправкой и украсить зеленью.

Заправку можно заменить майонезом.

САЛАТ ИЗ МАРИНОВАННОГО ЛОСОСЯ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

- 750 г филе лосося
- 50 г зеленого горошка
- 400 г отварной цветной капусты
- 60 г редиса
- 2 сладких перца разных цветов
- базилик

Для заправки:

- по 1 ст. л. бренди, измельченного укропа, сахара и соли
- 1 ч. л. черного молотого перца

Налить $\frac{1}{2}$ заправки в невысокое блюдо и положить половину порции филе (кожей вниз). Половиной оставшейся заправки смазать срезанную часть лосося. Положить сверху другую половину порции филе (кожей вверх) и полить оставшейся заправкой, втирая ее.

Накрыть рыбу фольгой, прижать тяжелой доской и охлаждать 12 ч.

Нарезать рыбу кусочками и выложить горкой в салатник. Вокруг уложить горошек, полоски перца, кружочки редиса и разделенную на соцветия капусту.

Украсить базиликом.

«КАНАДСКИЙ»

- 125 г судака
- 15 г репчатого лука
- 50 г яблок
- по 20 г огурцов и корня сельдерея
- зелень петрушки
- салатные листья
- вареные яйца для украшения

Для заправки:

- 30 г майонеза
- 2 г острого кетчупа
- соль по вкусу

Сварить рыбу до готовности (15 минут) в подсоленной воде вместе с луком на слабом огне. Затем снять кожу, обработать и разделить на мелкие кусочки. Очищенные яблоки, огурцы и сельдерея нарезать кубиками.

Смешать подготовленные продукты с заправкой и выложить их в салатник горкой.

Посыпать зеленью и рублеными яйцами и украсить листьями.

При жарке **рыба** не развалится, если ее посолить за 10–15 минут до приготовления.

САЛАТ ИЗ ТРЕСКИ С ШАМПИНЬОНАМИ И РИСОМ

- 500 г филе трески
- 6–8 шампиньонов
- 300 г отварного рассыпчатого риса
- сливочное масло
- зелень
- 2 огурца
- зеленый горошек

Для заправки:

- 1 луковица
- 50 г сливочного масла
- 1 ст. л. муки
- 250 мл воды
- 1 ч. л. тертого шоколада
- по ½ ч. л. черного молотого перца, соли, молотых корицы и гвоздики

Рыбу и грибы нарезать кусочками и по отдельности потушить в масле. Выложить на середину салатника треску.

Вокруг уложить горками смесь риса, грибов и горошка, кружочки огурцов.

Полить заправкой и украсить зеленью.

Приготовление заправки: луковицу мелко нарезать и обжарить в сливочном масле. Всыпать муку и перемешать. Аккуратно влить 250 мл воды и хорошо размешать, чтобы не было комков. Добавить 1 ч. л. тертого шоколада, перец молотый, соль, по ½ ч. л. молотых корицы и гвоздики.

Прокипятить смесь на слабом огне.

САЛАТ ИЗ РЫБЫ С ХРЕНОМ

- 250 г рыбы
- 4 картофелины
- 2 соленых огурца
- 100 г хрена (из магазина)
- 100 г майонеза
- 2 ч. л. 3%-ного уксуса
- 50 г зеленого лука
- зелень петрушки
- соль

Сваренную и остуженную рыбу нарезать кусочками, очищенный варенный картофель и огурцы — ломтиками. В миску положить хрен, добавить майонез, соль и уксус. Смешать соус с рыбой, картофелем, огурцами и переложить в салатник.

Салат украсить кусочками огурца, мелко нарезанным зеленым луком и зеленью петрушки.

Запах рыбы проходит, если перед тем, как вымыть посуду, вы протрете ее сухой горчицей.

САЛАТ ИЗ ТУНЦА

- 1 кг филе тунца
- оливковое масло
- 300 г бланшированных стручков гороха (или зеленой фасоли)
- зелень
- по 2 сладких перца разных цветов
- 3 помидора
- маслины (оливки)
- соль по вкусу

Для заправки:

- 50 г кедровых орешков
- 70 г тертого сыра
- 3 зубчика чеснока
- 1½ чашки оливкового масла
- ½ ч. л. морской соли
- черный молотый перец
- кинза по вкусу

Куски рыбы поджарить в масле с обеих сторон так, чтобы внутри они оставались розовыми. Остудив, нарезать их кусочками и выложить на середину салатника. Вокруг уложить горох (фасоль), полоски перца, маслины (оливки) и кружочки помидоров.

Полить заправкой и украсить зеленью.

Приготовление заправки: указанные ингредиенты соединить и тщательно перемешать.

САЛАТ ИЗ РЫБЫ С МАРИНОВАННЫМ КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ

- 400 г рыбы
- 5 картофелины
- 200 г маринованного перца
- 200 г майонеза
- 4 вареных яйца
- зелень сельдерея
- соль по вкусу

Вареную рыбу нарезать кусками. Отварной картофель и сваренные вкрутую яйца нарезать кубиками, а красный сладкий маринованный перец — соломкой. Перемешать с рыбой, слегка посолить и заправить майонезом.

Осторожно перемешать салат и выложить горкой. Украсить его веточками сельдерея, полосками красного перца, ломтиками яйца.

САЛАТ ИЗ СЕМГИ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ И КИВИ

- 500 г филе семги
- листовой салат
- 400 г помидоров
- 2 желтых сладких перца
- ½ пучка зеленого лука
- 1 пучок кинзы
- 6 киви
- 1 большая красная луковица
- 2 ст. л. растительного масла
- соль

Для заправки:

- 150 г майонеза
- 4 ст. л. апельсинового сока
- 3 ст. л. лимонного сока
- черный молотый перец
- соль

Помидоры нарезать на 4 части, перец — ромбиками, киви — ломтиками, лук — кольцами, у кинзы оборвать листики. Семгу жарить в масле 8–10 минут с обеих сторон, нарезать широкими ломтиками и выложить на блюдо. Добавить овощи, зелень и киви.

Перемешать все с заправкой и украсить листиками зелени.

САЛАТ ИЗ РЫБЫ И РАКОВ

- 400 г свежей рыбы
- 300 г раков
- 300 г майонеза
- 200 г свежих огурцов
- 15 г сахара
- 7 вареных яиц
- листья салата
- зелень
- сахар
- соль

Рыбу и раков отварить в подсоленной воде. Раков и рыбу почистить, рыбу нарезать. Яйца сварить, почистить и нарезать. Салат и огурцы измельчить. Все смешать, заправить майонезом, добавить соль, сахар и тщательно перемешать. Готовый салат можно украсить кусочками яиц и зеленью.

САЛАТ ИЗ РЕЧНОЙ РЫБЫ С ЛИМОННОЙ ПРИПРАВой

- 200 г филе жареной речной рыбы
- зелень
- 150 г картофеля, сваренного «в мундире»
- 1 луковица
- 1 вареное яйцо
- маслины (оливки) без косточек
- 1 огурец

Для заправки:

- 50 г растопленного сливочного масла
- соль
- 50 мл лимонного сока
- 2 отваренных рубленых яйца
- зелень петрушки

Рыбу нарезать полосками, картофель, лук, яйцо и огурец —ломтиками. Осторожно перемешать составляющие с заправкой.

Украсить зеленью и маслинами (оливками).

Приготовление заправки: в 500 г растопленного сливочного масла добавить соль, лимонный сок, рубленые яйца и зелень петрушки.

Все компоненты тщательно перемешать.

САЛАТ ИЗ РЫБЫ С ПЕРЦЕМ

- 500 г рыбы (треска, камбала, окунь)
- 450 г картофеля
- 250 г сладкого перца
- 250 г майонеза
- 10 мл лимонного сока
- 7 яиц
- зелень
- сахар
- соль

Картофель и яйца отварить, почистить и нарезать небольшими кубиками. Рыбу отварить в подсоленной воде со специями, удалить кости и мелко нарезать. Сладкий перец запечь в духовке, снять кожицу и нарезать соломкой. Все подготовленные продукты смешать, добавить сахар, лимонный сок, соль, заправить майонезом и перемешать.

Готовый салат украсить зеленью, мелко нарезанными яйцами и перцем.

САЛАТ ИЗ ТРЕСКИ С КРЕВЕТКАМИ И ОВОЩАМИ

- 1 кг филе трески
- 150 г креветок
- 400 г отварного картофеля
- кресс-салат
- 3 сладких перца разных цветов
- 1 пучок зеленого лука
- перец горошком
- лавровый лист
- 6 помидоров черри
- 2 вареных яйца
- соль по вкусу

Для заправки:

- 2 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. винного уксуса
- 1 ч. л. сахарной пудры
- 1 нарезанный очень мелкими кубиками огурец

Креветки и куски рыбы отварить по отдельности с добавлением соли, перца горошком и лаврового листа, затем вынуть шумовкой. Охладить и нарезать их ломтиками, сладкий перец — полосками, яйца — кружочками, картофель — кубиками, помидорчики — пополам, лук нашинковать.

На середину блюда, чередуя, уложить рыбу с креветками, сверху — яйца. Вокруг разложить перец, картофель, помидоры и полить овощи заправкой.

Посыпать луком и украсить кресс-салатом.

Приготовление заправки: указанные ингредиенты соединить и тщательно перемешать.

Выбирайте **гарнир к рыбным блюдам** в зависимости от сезона. Летом это овощи нового урожая или молодой картофель, зимой — рис или ризотто, кускус.

Необычный новый вкус могут придать блюду из **рыбы** различные добавки — **спаржа, икра, морепродукты**. Они сделают его праздничным или экзотическим.

САЛАТЫ ИЗ КОПЧЕНОЙ И СОЛЕНОЙ РЫБЫ

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ-АССОРТИ

- 400 г соленой сельди
- 100 г копченой сельди
- 200 г майонеза
- 150 г яблок
- 100 г соленых огурцов
- 50 г репчатого лука
- 2 вареных яйца
- зелень
- морковь
- лимонный сок

Очищенную от кожи и костей сельдь мелко нарезать. Яблоки, репчатый лук, огурцы очистить и измельчить. Яйца отварить, почистить и мелко порубить. Подготовленные продукты смешать, залить лимонным соком, половиной майонеза и еще раз хорошо перемешать.

Салат полить оставшимся майонезом и украсить зеленью, а также фигурно нарезанной морковью. Его можно использовать при приготовлении бутербродов или как самостоятельное блюдо, которое хорошо сочетается с картофельным гарниром.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ И СЕЛЬДЕРЕЕМ

- 300 г сельди
- 300 г картофеля
- 250 г сладкого красного перца
- 170 г яблок
- 150 г майонеза
- 100 г соленых огурцов
- 80 г корня сельдерея
- зелень сельдерея
- петрушка
- укроп
- черный молотый перец
- соль

Сельдь очистить от кожи и костей, нарезать мелкими кусочками. Яблоки почистить от кожицы и сердцевины, натереть на крупной терке. Картофель и корень сельдерея отварить, почистить и нарезать кубиками. Зелень сельдерея измельчить. Соленые огурцы нарезать ломтиками.

Подготовленные продукты смешать, добавить соль, перец. Заправить смесь майонезом и тщательно перемешать. Готовый салат украсить нарезанным красным сладким перцем и измельченной зеленью.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С ГОРЧИЧНОЙ ЗАПРАВКОЙ

- 300 г сельди
- 300 г яблок
- 150 г картофеля
- 100 г свеклы
- 100 г лука
- 100 г соленых огурцов
- 2 вареных яйца
- 100 г горчичной заправки
- черный молотый перец
- соль
- зелень

Для горчичной заправки:

- 3 ст. л. растительного масла
- 1 ч. л. горчицы
- 3 ст. л. 3%-ного уксуса
- черный молотый перец
- сахар, соль по вкусу

Яблоки почистить от кожуры и сердцевины, картофель отварить, свеклу сварить в воде. Нарезать все мелкими кубиками; соленые огурцы очистить от семян и кожуры, нарезать ломтиками, репчатый лук — кольцами, филе сельди — пластинками. Вареные яйца мелко порубить. Картофель, свеклу, яблоки, огурцы и сельдь соединить.

Приготовление горчичной заправки: столовую горчицу смешать с сахаром и растереть деревянной лопаточкой, при непрерывном помешивании тонкой струей влить растительное масло, взбить, развести столовым уксусом. Добавить соль, перец по вкусу.

Заправить салат, украсить яйцами, кольцами лука и зеленью.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ ПО-ДОМАШНЕМУ

- 1 сельдь
- 3 шт. вареного картофеля
- 1 соленый огурец
- 1 луковица
- 2 ст. л. растительного масла
- горчица
- черный молотый перец

Сельдь разделать на филе и нарезать небольшими кусочками. Добавить нарезанные кубиками картофель, огурцы и лук.

Заправить салат растительным маслом, горчицей, перцем и все перемешать.

Чтобы ножи не пахли **рыбой** или **луком**, их протирают солью или растительным маслом.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ, КАРТОФЕЛЯ, ЯБЛОК И ФАСОЛИ

- 300 г яблок
- 300 г сельди
- 200 г картофеля
- 50 г белой фасоли
- 80 г репчатого лука
- 300 г соленых огурцов
- 4 ст. л. растительного масла
- уксус
- черный молотый перец
- сахар
- соль по вкусу

Фасоль сварить и остудить. Сельдь отделить от костей (если она соленая — вымочить) и мелко порубить. Очищенные соленые огурцы, отваренный картофель и яблоки нарезать небольшими кубиками. Мелко нашинковать лук.

Все соединить, добавить сахар, уксус, перец, соль по вкусу и заправить растительным маслом.

СЕЛЬДЬ ПОД «ШУБОЙ»

- 1 сельдь
- 1 луковица
- 1 яблоко
- 2 вареных яйца
- 3 шт. вареного картофеля
- 1 небольшая вареная свекла
- 1 ст. л. растительного масла
- 200 г майонеза

Жирную сельдь промыть, очистить, мелко нарезать и выложить на дно салатника. Полить ее растительным маслом, сверху положить нарезанный лук и измельченные вареные яйца. Следующий слой — из тертого яблока; его нужно немного смазать майонезом. Затем — натертый на терке вареный картофель (его тоже слегка полить майонезом). Последний слой — натертая на крупной терке вареная свекла.

Сверху салат обильно полить майонезом.

Рыба — чудесный по своей пользе продукт. При тепловой обработке она теряет в два раза меньше полезных веществ, чем мясо.

РОЛЬМОПСЫ С ЯБЛОКАМИ

- 3 сельди
- 5 яблок
- 2 ст. л. томата-пюре
- 1 луковица
- 250 г сметаны
- сахар
- соль по вкусу

Для маринада:

- 200 мл 3%-ного уксуса
- 200 мл воды
- 5 г соли
- корица
- гвоздика
- черный молотый перец по вкусу

Сельдь вымочить, выпотрошить, удалить кости, разделить каждую на две половинки. Яблоко и луковицу натереть на овощной терке, добавить 1 ст. л. томата-пюре, немного сахара, перемешать и смазать этой массой половинки сельди.

Свернуть рольмопсы, сложить их в стеклянную банку с небольшими ломтиками яблок и залить маринадом.

Приготовление маринада: смесь уксуса, воды, соли и пряностей прокипятить и охладить.

Прибавить затем к маринаду оставшееся томат-пюре.

Через 1–2 суток рольмопсы вынуть из маринада, разложить на блюде или в маленьком салатнике и подать к столу. Их можно залить сметаной и обложить вынутыми из маринада ломтиками яблок.

Вместо свежих можно взять сушеные чищенные яблоки, но в этом случае их следует сварить в подслащенной воде.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С КАРТОФЕЛЕМ И ФАСОЛЬЮ

- 3 слабосоленые сельди
- 2 вареные картофелины
- 300 г зеленой фасоли
- 1 луковица
- 100 г майонеза

Стручки фасоли разрезать на 3–4 части и тушить в небольшом количестве воды. Сельдь нарезать кусочками, картофель — ломтиками.

Смешать все ингредиенты и заправить майонезом с тертым луком.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С ЯЙЦОМ И ОГУРЦОМ

- по 2 сельди, огурца, вареных яйца и луковицы
- зелень петрушки (или укроп)
- 1 яблоко

Для заправки:

- майонез
- лимонный сок
- черный молотый перец
- сахар

Сельдь пропустить через мясорубку. Огурцы и яблоко мелко нарезать и перемешать с сельдью.

Добавить измельченные лук и яйца, еще раз перемешать..

Заправить и украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С ПОМИДОРАМИ И ОГУРЦАМИ

- 1 копченая сельдь
- по 2 огурца и помидора
- 4–5 отварных картофелин
- 1 пучок зеленого лука
- листовой салат
- зелень петрушки

Для заправки:

- по ½ стакана растительного масла и лимонного сока
- цедра лимона
- черный молотый перец
- сахар и соль

Филе сельди и овощи, кроме листьев, мелко нарезать, перемешать и полить заправкой.

Украсить листьями салата и посыпать зеленью.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С КОПЧЕНЫМ САЛОМ И ЛУКОМ

- 650 г филе сельди
- по 150 г копченого сала и репчатого лука
- 50 мл растительного масла

Сельдь и сало нарезать кусочками, лук нашинковать. Перемешать их и заправить маслом.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С ОВОЩАМИ И ЯБЛОКАМИ

- 1 сельдь
- картофель, сваренный «в мундире»
- 1 вареная свекла
- по 2 соленых огурца и яблока

Для заправки:

- по 1 стакану растительного масла и лимонного сока
- цедра лимона
- черный молотый перец
- сахар
- соль

Сельдь нарезать кусочками, картофель, свеклу, яблоки и огурцы очистить и нарезать кубиками.

Все смешать и полить заправкой.

«САМАРСКИЙ»

- по 2 сельди, отварные картофелины, моркови и луковицы
- по 2 огурца, помидора и вареных яйца
- 1 очищенное яблоко
- зелень петрушки (или укроп)
- листовой салат

Для заправки:

- 1 ст. л. майонеза
- 1 ч. л. лимонного сока
- сахар и соль по вкусу

Филе сельди нарезать небольшими ровными кусочками, картофель, огурцы, яблоки и морковь — ровными ломтиками. Лук тонко нашинковать. Перемешать сельдь и овощи с заправкой и посыпать зеленью.

Украсить помидорами, яблоками и листьями.

Филе рыбы оттаивают без воды, чтобы не потерять питательные вещества и не ухудшить вкус рыбы.

«ТРИ СЕЗОНА»

- 1 сельдь
- по 2 луковицы, отварные картофелины и моркови
- по 2 вареных яйца, соленых огурца и консервированного сладкого перца
- по 50 г зеленого лука и зеленого горошка
- зелень петрушки (или укроп)

Для заправки:

- майонез
- сметана
- сахар и соль по вкусу

Сельдь, овощи и яйца мелко нарезать и смешать. Добавить горошек и заправку.

Украсить огурцами и зеленью.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ И ФАСОЛЬЮ

- По 100 г сельди и зеленого лука
- 2 соленых огурца
- 2 отварные картофелины
- 1 стакан фасоли

Для заправки:

- по ½ стакана растительного масла и лимонного сока
- 1 ст. л. горчицы
- черный молотый перец
- соль

Сельдь нарезать кусочками, картофель и огурцы — ломтиками, лук измельчить.

Подготовленные продукты перемешать с фасолью и заправкой.

Чтобы **рыба** хорошо подрумянилась, ее перед жаркой рекомендуется обсушить бумажной салфеткой.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С ЯЙЦОМ И КАРТОФЕЛЕМ

- 200 г соленой сельди
- 3 отварные картофелины
- 1 луковица
- 2 вареных яйца
- черный молотый перец
- майонез
- соль

Сельдь и картофель нарезать полосками, лук и яичные белки — кубиками.

Укладывать слоями: картофель — соль — лук — перец — белки — сельдь — картофель.

Залить блюдо майонезом. Сверху посыпать желтками.

«ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ»

- 1 сельдь
- по 2 яблока и соленых огурца
- 2 отварные картофелины
- 1 луковица
- отварная фасоль
- зеленый лук

Мелко нарезать все компоненты. Соединить их с фасолью и заправкой.

Перемешать и украсить зеленым луком.

Для заправки:

- по ½ стакана растительного масла и лимонного сока
- цедра лимона
- черный молотый перец
- сахар и соль

«СЕВЕРНЫЙ»

- 400 г соленой (или копченой) сельди
- по 2 огурца, вареных яйца и яблока
- 1 луковица
- 200 г майонеза
- зелень петрушки

Все составляющие нарезать и смешать с половиной майонеза. Залить оставшимся и украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С ПОМИДОРАМИ И ГРИБАМИ

- 2 сельди
- 1 луковица
- по 200 г помидоров и тушеных грибов

Для заправки:

- по ½ стакана растительного масла и лимонного сока
- 1 ст. л. горчицы
- черный молотый перец
- соль

Все компоненты нарезать кубиками и смешать с заправкой.

СЕЛЬДЬ В ЯИЧНО-ГОРЧИЧНОМ СОУСЕ

- 2 сельди
- 2 сырых и 1 вареное яйцо
- 1 луковица
- 3 ст. л. уксуса
- 1 ст. л. маргарина
- ½ ч. л. сахара
- укроп
- горчица
- соль

Сельдь нарезать кубиками, лук измельчить и обжарить на маргарине.

2 яйца взбить с уксусом и залить лук (они должны свернуться). Приправить горчицей, сахаром и посолить.

Сельдь выложить в остуженный соус.

Украсить зеленью и вареным яйцом.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С КАРТОФЕЛЕМ И ЗЕЛЕНЬЮ

- 250 г сельди
- 500 г отварного картофеля
- 120 г зеленого (или репчатого) лука
- 100 г майонеза (или салатной заправки)
- листовой салат
- зелень

Филе без кожи нарезать наискось тонкими кусочками, картофель — тонкими ломтиками, лук нашинковать.

Смешать компоненты с заправкой (или майонезом) и выложить горкой в салатник.

Украсить ломтиками сельди, листьями, луком и посыпать зеленью.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ И ОВОЩЕЙ В ЛИМОННОЙ ЗАПРАВКЕ

- 1 сельдь
- по 2 помидора, огурца и вареных яйца
- листовой салат
- 50 г зеленого лука
- укроп

Для заправки:

- по ½ стакана растительного масла и лимонного сока
- цедра лимона
- черный молотый перец
- сахар и соль

Сельдь и листья салата нарезать кусочками, огурцы, помидоры и яйца — кубиками, лук нашинковать. Все перемешать, заправить и посыпать зеленью.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С КАРТОФЕЛЕМ И МАРИНОВАННЫМИ ГРИБАМИ

- 1 сельдь
- 3–4 отварные картофелины
- 100 г соленых (или маринованных) грибов
- 2 огурца
- 2 луковицы
- ½ стакана зеленого лука

Для заправки:

- по ½ стакана растительного масла и лимонного сока
- цедра лимона
- черный молотый перец
- сахар и соль по вкусу

Сельдь нарезать кусочками, овощи и грибы — ломтиками.

Смешать, заправить, украсить грибами и зеленым луком.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ И РИСА

- 1 сельдь
- по 2 ст. л. майонеза и отварного риса
- 2 луковицы
- листовой салат
- 2 вареных яйца

Измельченный лук залить кипятком на 3 минуты. Сельдь, яйца нарезать кубиками.

Все перемешать и заправить майонезом. Украсить листьями и яйцом.

СЕЛЕДОЧНЫЙ САЛАТ С ПОМИДОРАМИ И ГРИБАМИ

- 4 хорошо вымоченные сельди
- 600 г помидоров
- 250 г тушеных грибов
- 3–4 луковицы

Для заправки:

- $\frac{3}{4}$ стакана майонеза
- 1 стакан молока
- по 2 ст. л. растительного масла и творога
- черный молотый перец
- соль

Сельди очистить от костей, нарезать небольшими полосками.

Помидоры и грибы нарезать тонкими ломтиками. Лук очистить и нарезать тонкими кольцами.

Все слегка перемешать и заправить.

Приготовление заправки: смешать творог с майонезом, посолить, поперчить, влить теплое молоко, хорошо все взбить, добавить растительное масло.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С ЯБЛОКОМ И МОРКОВЬЮ

- по 15 г сельди и вареной свеклы
- 50 г репчатого лука
- по 30 г отварной моркови, зелени петрушки и майонеза
- 10 г яблок
- 2 измельченных вареных яйца
- соль

Яблоки, свеклу и морковь натереть на терке, лук мелко нарезать и обжарить до золотистого цвета. Смешать овощи и яблоки, посолить, заправить майонезом. Выложить массу горкой в салатник, посыпать яйцом и зеленью.

Филе сельди, нарезав кусочками, положить рядом.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С ЯЙЦОМ И ФАСОЛЬЮ

- 1 сельдь
- 2 вареных яйца
- по 1 стакану вареной фасоли и соуса из сметаны с горчицей

Сельдь нарезать маленькими кубиками, перемешать с фасолью и залить соусом (можно томатным соком).

Яйца разрезать пополам, вынуть желтки и начинить белки селедочной смесью. Украсить салат половинками яйца.

Растертые желтки можно положить в горчичный соус для заправки.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С КАРТОФЕЛЕМ И СЫРОМ

- 200 г сельди
- 300 г картофеля, сваренного «в мундире»
- 2 вареных яйца
- 100 г сыра
- 2–3 ст. л. майонеза
- зелень

Сельдь, картофель и яйца очистить и измельчить, сыр натереть на мелкой терке.

Смешать все составляющие с майонезом и украсить зеленью.

САЛАТ С СЕЛЬДЬЮ, ГОВЯДИНОЙ, МАРИНОВАННЫМИ ОГУРЦАМИ И СВЕКЛОЙ

- 300 г сельди
- 100 г отварной говядины
- 2 картофелины, сваренные «в мундире»
- 2 маринованных огурца
- 60 г маринованной свеклы
- 1 луковица
- 1 вареное яйцо
- 100 г взбитых сливок
- черный молотый перец
- петрушка

Вымоченное филе сельди нарезать мелко, свеклу, картофель, мясо и огурцы — кусочками, лук — кольцами.

Поперчить, все перемешать, залить сливками и посыпать измельченной петрушкой. Украсить ломтиками яиц.

«УРАЛЬСКИЙ»

- 250 г филе соленой сельди
- по 300 г моркови, маринованных огурцов и картофеля, сваренного «в мундире»
- 250 г майонеза
- ½ стакана отварной белой фасоли
- 2 вареных яйца
- молоко
- зелень петрушки

Очищенные картофель, яйца, огурцы и морковь нарезать ломтиками. Сельдь (без кожи) вымочить в молоке и измельчить. Смешать эти ингредиенты с майонезом и фасолью.

Украсить зеленью, ломтиками яйца и кружочками моркови.

«К ПРАЗДНИЧНОМУ СТОЛУ»

- 250 г сельди
- по 60 г огурцов, цветной (или белокочанной) капусты и растительного масла
- отварные 50 г свинины и 200 г картофеля
- 2 вареных яйца
- 120 г моркови
- нарезанная зелень петрушки
- репчатый лук
- листовой салат
- 1 очищенное (без сердцевины) яблоко

Картофель нарезать мелкими кубиками, мясо, сельдь, яйца и морковь — ломтиками, капусту разобрать на кочешки. Спассеровать овощи в масле и охладить. Перемешать с нарезанными огурцами, яблоками и заправкой.

Украсить ломтиками огурцов, яблок, помидоров, яиц, листьями и кольцами лука.

Для заправки:

- 150 г сметаны
- 10 мл лимонного сока
- 30 г тертого хрена

«1 ЯНВАРЯ»

- 1 копченая сельдь
- 1 соленый огурец
- 2 ст. л. квашеной капусты
- 1 мелко порубленная луковица
- по 3 вареные карто-
фелины, морковки
и свеклы
- мелко нарезанная зелень
петрушки

Для заправки:

- 1 ст. л. растительного
масла
- сахар и соль

Картофель, свеклу, морковь и огурец нарезать мелкими кубиками, очищенную сельдь — ровными тонкими кусочками. Перемешать овощи с капустой и сельдью.

Залить ингредиенты заправкой, украсить кусочками овощей и посыпать зеленью.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ И ЗЕЛеноЙ ФАСОЛИ

- 600 г филе малосолевой
сельди
- 250 г отварной зеленой
стручковой фасоли
- 2 красные луковицы
- 1 пучок укропа
- 1 большое очищенное
кислое яблоко

Для заправки:

- 1 ст. л. растительного
масла
- сахар и соль

Фасоль нарезать на кусочки длиной 2–3 см, лук — тонкими кольцами, сельдь — небольшими кусочками, яблоко — тонкими ломтиками, укроп крупно порубить.

Смешать все ингредиенты с заправкой.

С этим салатом хорошо сочетается картофель, сваренный «в мундире», и хрустящий хлеб с отрубями.

Соленую рыбу перед вымачиванием надо залить холодной водой, чтобы она слегка набухла и ее можно было легко обрабатывать. Затем, если рыба с чешуей, с нее следует удалить чешую, голову, плавники, хвостовой плавник.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С КОЛЬРАБИ И ЯБЛОКОМ

- 70 г соленой сельди
- 50 г кольраби
- 40 г яблок
- 30 г огурцов
- 20 г репчатого лука
- листовой салат
- зелень

Для заправки:

- 40 г майонеза
- горчица
- сахар
- черный молотый перец
- соль по вкусу

Кольраби очистить и нарезать соломкой, яблоки — ломтиками, огурцы — кружочками, лук — колечками, сельдь разделить на филе. На листья салата уложить горкой кольраби и остальные продукты, а сельдь, свернув кольцом (или нарезав кусочками), разложить вокруг.

Полить заправкой и украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С ОГУРЦОМ И КУКУРУЗОЙ

- 70 г соленой сельди
- 40 г кукурузы
- 30 г огурцов
- ½ вареного яйца
- 20 г кетчупа
- листовой салат и зелень

Кукурузу отварить до мягкости в подсоленной воде, огурцы нарезать кубиками, яйцо — ломтиками. Сельдь, разделив на филе, — кусочками по 15–20 г.

На листья салата выложить вперемешку продукты. Полить их кетчупом и украсить зеленью.

САЛАТ С КОПЧЕНОЙ ЛОСОСИНОЙ

- 100–150 г ломтиков копченой лосося
- 2 вареных яйца
- 1 соленый огурец
- 2 чашки отварного риса
- 100 г майонеза

Лосося нарезать кусочками, яйца и огурец — кубиками. Смешать все с отварным рисом и заправить майонезом.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С ДЫНЕЙ И ШАМПИНЬОНАМИ

- 70 г соленой сельди средних размеров
- 30 г несладкой дыни
- листовой салат
- по 20 г сладкого красного перца и отварных шампиньонов
- маслины (без косточек)
- зелень

Для заправки:

- 20 мл оливкового масла
- сахар
- сок 1½ лимона
- черный молотый перец
- соль

Сельдь разделить на филе (если она очень соленая — вымочить в молоке).

Очищенную от корки и семечек дыню нарезать тонкими дольками, перец — колечками. В центр плоского блюда на листья салата выложить высокой горкой перец и радиусами от него — ломтики дыни, а пространство между ними заполнить шляпками грибов.

Сельдь свернуть рулетиками, положив внутрь по маслинке, и уложить их по периметру блюда.

Украсить веточками зелени. Заправку подать отдельно.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С ЯЙЦОМ И ПОМИДОРАМИ

- 1 крупная сельдь
- 6 вареных яиц
- по 100 г огурцов и помидоров
- листовой салат
- зеленый лук
- 2 ст. л. майонеза

Сельдь, разделанную на филе, вымочить в холодном молоке (если она очень соленая). Яйца разрезать вдоль так, чтобы половинки их устойчиво лежали на блюде (срезать низ белка). Филе вынуть из молока, обсушить салфеткой, нарезать полосками (по количеству половинок яиц) и каждую полоску свернуть плотным валиком.

На блюдо положить яйца, а затем, на каждую половинку, — свернутые кусочки сельди.

Украсить листьями, луком, кружочками помидоров и огурцов, майонезом.

«ЭКЕРО»

- 3 филе слабосоленой сельди
- 1 луковица
- 400 г картофеля, сваренного «в мундире»
- 1 пучок редиса
- 4 помидора
- 1 кочан салата
- 150 г стручковой фасоли
- 6 маслин
- зелень

Для заправки:

- 5 ст. л. оливкового масла
- 4 ст. л. лимонного сока
- 100 мл овощного бульона
- черный молотый перец
- соль

Листья нарезать соломкой, картофель, помидоры и сельдь — ломтиками, лук — тонкими перьями, редис нашинковать. Фасоль 15 минут варить в подсоленной воде, затем откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, и дать ей стечь. Все выложить в заправку и оставить на 1 час настояться.

Салат разложить по тарелкам, украсить зеленью и маслинами.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ СО СВЕКЛОЙ И ЯБЛОКОМ

- 1 сельдь
- 2 картофелины, сваренные «в мундире»
- 1 отварная свекла
- 1 кислое яблоко
- 1 луковица
- 100 г майонеза

Очищенную сельдь отделить от костей (очень соленую вымочить) и нарезать тонкими ломтиками, лук — полукольцами, картофель, свеклу и яблоко натереть на крупной терке.

Разделив продукты на две части, уложить в салатник слоями: сельдь — картофель — яблоки — свекла — лук. Полить половиной майонеза. В таком же порядке уложить вторую часть и полить оставшимся майонезом.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С АВОКАДО И ШАМПИНЬОНАМИ

- 1 разделанная тушка розовой сельди
- 1 авокадо
- 50 г шампиньонов

Для заправки:

- 6 ст. л. оливкового масла
- 4 ст. л. винного уксуса
- 1 ч. л. острой горчицы
- 1 ст. л. рубленой петрушки
- ¼ ч. л. черного молотого перца
- по ¼ ч. л. сухого орегано и соли

Очищенные помидоры и авокадо нарезать кубиками. Измельченные грибы положить в смесь помидоров и авокадо, чтобы пропитались.

Селедку нарезать на полоски шириной 1 см.

Перемешать их с помидорами, авокадо и заправкой.

Приготовление заправки: указанные ингредиенты соединить и тщательно перемешать.

САЛАТ С КОПЧЕНОЙ РЫБОЙ, ГРИБАМИ И КАРТОФЕЛЕМ

- 200 г филе скумбрии горячего копчения
- 3 картофелины
- 2–3 ст. л. нарезанных соленых грибов
- 1–2 свежих огурца
- 1 луковица
- 2 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука
- 100 г сметаны

Отварной картофель, огурцы, копченую или соленую рыбу и лук мелко нарезать. Смешать все с грибами и луком, заправить сметаной.

Грибы не следует варить на слишком сильном или слишком слабом огне, они станут либо чересчур жесткими, либо дряблыми, вкус их ухудшится. Грибной отвар должен кипеть на среднем огне. Мелко нарезанные свежие грибы бывают готовыми через 10–15 минут, крупные — через 20–25 минут.

САЛАТЫ ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ

ИЗ КРЕВЕТОК

САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ И РИСОМ

- 150 г отварных, очищенных креветок
- 1 стакан отварного риса
- 100 г консервированного горошка
- 1 вареное яйцо
- 100 г майонеза
- черный молотый перец, соль

Сварить рис, добавить в него креветки, зеленый горошек, нарезанное отварное яйцо. Заправить майонезом, добавить соль и перец по вкусу и осторожно перемешать.

САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ И ОВОЩАМИ

- 150 г креветок отваренных и очищенных
- 1 картофелины
- 1 морковь
- 2 ст. л. консервированного горошка
- по 1 помидору и свежему огурцу
- 100 г майонеза
- зелень

Отваренный и охлажденный картофель и морковь нарезать ломтиками. Добавить креветки, зеленый горошек, нарезанные ломтиками помидоры и огурцы.

Заправить майонезом, перемешать.

Посыпать салат зеленью петрушки и укропа.

САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК И ФРУКТОВ

- 150 г вареных креветок
- 150 г яблок
- 150 г ананасов
- 100 г зеленого салата
- 50 г майонеза
- хрен
- соль по вкусу

Очищенные яблоки и листья салата нарезать соломкой, ананас — кубиками. Добавить шейки вареных креветок. Все заправить майонезом, в который предварительно добавить хрен, и посолить.

САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК ПОД МАЙОНЕЗОМ

- 700–800 г мороженных креветок
- 4–5 ст. л. майонеза
- зелень петрушки и укропа по вкусу

Шейки сваренных креветок, очищенные от панциря, целиком или нарезанные, полить майонезом.

При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК С ШАМПИНЬОНАМИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

- 150–200 г мякоти вареных креветок
- 2 стакана шампиньонов
- 100 г томатного соуса с вином
- измельченная зелень по вкусу

Креветки, нарезанные ломтиками, припущенные шампиньоны и соус смешать и прогреть на слабом огне. Выложить все в салатник или кокотницы и посыпать зеленью.

САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК И ИЗЮМА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ

- 500 г креветок
- 200 г соуса
- 1 помидор
- 1 огурец
- 1–2 ст. л. салата из свежей капусты
- 3–4 картофелины
- 100 г изюма
- пучок зелени

Креветки отварить, мякоть шейки очистить от панциря и нарезать кусочками.

При подаче на стол в центр блюда уложить кусочки креветок, полить их соусом, посыпать изюмом, вокруг разместить нарезанные ломтиками свежие овощи, салат из свежей капусты и отварной картофель, посыпанный мелко нарезанной зеленью.

К креветкам, кроме кисло-сладкого соуса, можно подать соус молочный, или молочный с луком, или сметанный, или томатный.

САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

- 340 г вареных креветок
- 10 г рубленого сельдерея
- 15 г лука
- 70 г сладкого перца
- 60 г майонеза
- черный молотый перец
- соль по вкусу

Крупные креветки разрезать пополам вдоль или разобрать на волокна. Смешать их с порубленным сладким перцем, сельдереем, измельченным и ошпаренным луком.

Заправить салат майонезом, солью, черным перцем.

САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ И ТЕРТЫМ СЫРОМ

- 500 г мороженых креветок
- 3–4 вареных яйца
- 100 г тертого неострого сыра
- 100 г майонеза
- 1 ст. л. мелко нарезанной зелени
- ¼ лимона

Вареные креветки нарезать кусочками, соединить с рублеными яйцами, сыром и частью зелени. Заправить частью майонеза, солью, соком лимона и перемешать.

Салат выложить горкой, полить оставшимся майонезом и посыпать зеленью.

САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ И ТВОРОГОМ

- 1 банка консервированных креветок
- 100 г пастеризованного творога
- 2 ст. л. молотых грецких орехов
- 1 ст. л. сметаны
- соль по вкусу

Мясо креветок, творог и молотые орехи (½ ст. л.) смешать, пропустить через мясорубку. Добавить сметану, соль и хорошо перемешать.

Полученную массу выложить горкой в салатник и посыпать оставшимися орехами.

Креветки, как и другие ракообразные, по пищевой ценности не уступают мясу, а по микроэлементам и превышают его.

ИЗ КРАБОВЫХ ПАЛОЧЕК

САЛАТ ИЗ КРАБОВЫХ ПАЛОЧЕК С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ

- 200 г крабовых палочек
- 80 г картофеля
- 1 соленый огурец
- 30 г зеленого лука
- зелень
- несколько салатных листьев

Для заправки:

- по ½ ст. майонеза и сока лимона
- 100 г тертого хрена
- соль

Крабовые палочки, картофель и огурец нарезать кубиками, листья и лук — полосками.

Перемешать компоненты с заправкой. Украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ КРАБОВ С ЯБЛОКОМ И БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ

- 200 г крабовых палочек
- по 40 г яблок и соленых огурцов
- 50 г сладкого перца разных цветов
- 30 г репчатого лука
- укроп
- несколько салатных листьев

Для заправки:

- 20 г майонеза
- 1 ч. л. горчицы
- черный перец молотый и соль по вкусу

Крабовые палочки, яблоки, огурцы и лук нарезать кубиками, листья и перец — полосками.

Смешать ингредиенты с заправкой. Украсить ломтиками яблок, предварительно посыпав салат укропом.

«КОЛОДЕЦ»

- 30 г крабовых палочек
- 1 зубчик чеснока
- 3 ст. л. растительного масла
- 100 г панировочных сухарей
- 50 г тертого сыра
- 1 киви
- 60 г консервированной морской капусты
- 1 средний огурец
- зелень петрушки
- апельсины

Для заправки:

- сливки
- яйца
- черный молотый перец и соль

Палочки обмакнуть в заправку и обвалять в сухарях. Уложить их на сковороду с горячим маслом и поджарить до золотистого цвета. В конце жарки посыпать измельченным чесноком.

Охладить, выложить палочки «колодцем» на середину блюда и посыпать тертым сыром. Вокруг уложить морскую капусту, зелень, кружочки киви и огурцов.

Украсить апельсинами.

САЛАТ ИЗ КРАБОВЫХ ПАЛОЧЕК С ШАМПИНЬОНАМИ

- 200 г крабовых палочек
- 1 банка консервированных шампиньонов (250 г)
- 140 г майонеза
- 2–3 ст. л. растительного масла
- зелень петрушки и соль по вкусу

Яйца нарезать ломтиками, палочки — кубиками и слегка обжарить в масле, посыпав солью и специями. Грибы нарезать тонкой соломкой и обжарить на той же сковороде.

Уложить остывшие продукты на блюде между ломтиками яиц, полить майонезом и украсить веточками петрушки.

Шампиньоны — единственные в своем роде грибы, которые имеют легкий, чуть кисловатый привкус.

САЛАТ ИЗ КРАБОВЫХ ПАЛОЧЕК С ЯЙЦАМИ И КУКУРУЗОЙ

- 500 г крабовых палочек
- 400 г мороженых кукурузных зерен
- 10 вареных яиц
- 4 средние луковицы

Для заправки:

- майонез
- черный молотый перец
- и соль

Кукурузу отварить и охладить, яйца нарезать тонкими ломтиками, лук — тонкими кольцами, крабовые палочки — полосками.

Перемешать все продукты с заправкой. Перед подачей поставить на 1 ч в холодильник.

САЛАТ ИЗ КРАБОВЫХ ПАЛОЧЕК С КАРТОФЕЛЕМ И КУКУРУЗОЙ

- 1 упаковка крабовых палочек (100 г)
- 1 банка консервированной кукурузы (350 г)
- 5 отварных картофелин
- 3 вареных яйца
- 1 огурец
- 1 луковица
- майонез и соль

Нарезать тонкими кусочками крабовые палочки. С кукурузы слить жидкость и выложить ее к крабовым палочкам. Очистить картофель, нарезать мелкими кубиками. Яйца очистить и также мелко нарезать.

Свежий огурец очистить от кожицы, нарезать тонкими брусочками. Лук очистить, нарезать мелкими кубиками. Все соединить и перемешать.

Заправить майонезом, посолить, если нужно.

САЛАТ ИЗ КРАБОВЫХ ПАЛОЧЕК И РИСА

- по 100 г измельченных крабовых палочек и майонеза
- 1 стакана отварного риса
- 300 г мелко нарезанного цикорного салата

Салат соединить с рисом, крабовыми палочками, майонезом и перемешать.

САЛАТ ИЗ КРАБОВЫХ ПАЛОЧЕК С ПОМИДОРАМИ И ГРИБАМИ

- 200 г крабовых палочек
- 1 большой твердый помидор
- 1 вареное яйцо
- зеленый лук
- грибы из банки
- листовой салат
- 1 зубчик чеснока

Для заправки:

- майонез
- черный молотый перец
- и соль

Крабовые палочки, помидор, яйцо, лук и укроп нарезать мелко, листья — крупно. Внутреннюю поверхность салатника натереть разрезанным зубчиком чеснока. Уложить слоями: листья — крабовые палочки — грибы — помидоры — яйца.

Не перемешивать!

Обильно засыпать луком, укропом и полить заправкой.

САЛАТ С БЕЛОЙ ФАСОЛЬЮ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

- 300 г крабовых палочек
- 200 г белой фасоли
- по 1 сладкому красному и зеленому перцу
- несколько веточек укропа
- 1 луковица
- 5 ст. л. маслин (без косточек)
- 400 мл воды
- 1 толченый зубчик чеснока

Для заправки:

- 4 ст. л. оливкового масла
- 2 ст. л. винного уксуса
- 1 пучок рубленого укропа
- черный молотый перец
- и соль

Фасоль замочить на 6–8 часов в холодной воде. Подсолить ее, сварить и откинуть на дуршлаг. Перец и лук нарезать кубиками, крабовые палочки — кусочками. Измельченные продукты перемешать с фасолью, добавить маслины.

Перед подачей полить заправкой и украсить укропом.

ИЗ КАЛЬМАРОВ И ОСЬМИНОВ

САЛАТ С КАЛЬМАРАМИ И МОРСКОЙ КАПУСТОЙ

- 250 г консервированной капусты
- 100 г кальмаров
- 30 г моркови
- 30 мл растительного масла
- 30 г репчатого лука
- 5 мл 3%-ного уксуса
- зелень петрушки
- черный молотый перец
- соль

Кальмаров почистить и варить в подсоленной воде 20–25 минут, затем нарезать соломкой. Морковь нарезать мелкими кубиками, репчатый лук нашинковать.

Консервированную морскую капусту смешать с приготовленными продуктами, добавить уксус, растительное масло, соль и перец.

Перемешать и оставить в холодном месте на 10–12 часов.

Готовый салат украсить зеленью петрушки.

САЛАТ С КАЛЬМАРАМИ И РИСОМ

- 200 г филе кальмаров
- 3 вареных яйца
- 100 г риса
- 100 г консервированного зеленого горошка
- 100 г сметаны
- 2 ст. л. майонеза
- укроп
- черный молотый перец
- соль

Рис сварить и остудить. Кальмары отварить в течение 3–5 минут и нарезать соломкой. Вареные яйца мелко порубить. Рис смешать с кальмарами, яйцами и горошком. К сметане добавить майонез, соль, перец и мелко рубленый укроп. Залить этой смесью продукты и все перемешать.

Мороженое **филе кальмаров** оттаивают в слегка подсоленной холодной воде, ножом снимают верхний темный слой кожи (можно окунуть филе в горячую воду, затем поскоблить ножом), тщательно промывают холодной водой и отбивают с двух сторон, иначе мясо кальмара будет жестким.

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С ЯЙЦОМ И ЛУКОМ

- 500 г филе кальмаров
- 3–4 вареных яйца
- 2–3 луковицы
- 100 г майонеза
- зелень
- специи
- соль по вкусу

Филе кальмаров проварить в течение 3–5 минут, затем нарезать соломкой, соединить с нашинкованным соломкой репчатым луком, рублеными яйцами, заправить 50 г майонеза и перемешать.

При подаче салат полить оставшимся майонезом и оформить веточками зелени.

САЛАТ С КАЛЬМАРАМИ И КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

- 500 г филе кальмаров
- 200 г квашеной капусты
- 1 луковица
- 1 ст. л. сахара
- 2–3 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. рубленой зелени петрушки и укропа
- соль

Квашеную капусту отжать от сока, промыть (если она очень кислая) и порубить. Кальмаров отварить, нарезать соломкой, соединить с капустой, измельченным репчатым луком, заправить солью, сахаром, растительным маслом и перемешать.

При подаче салат посыпать зеленью.

САЛАТ С КАЛЬМАРОМ

- 200 г консервированных кальмаров
- 100 г картофеля
- 100 г репчатого лука
- 50 мл растительного масла
- 2 вареных яйца
- зелень
- черный молотый перец
- соль

Отваренный в «мундире» картофель очистить от кожуры и нарезать кубиками. Репчатый лук нашинковать и обжарить в растительном масле. Яйца отварить, почистить и измельчить. Кальмары очистить от пленки и нарезать соломкой. Приготовленные продукты смешать, добавить соль и перец, полить растительным маслом. Готовый салат украсить зеленью, кусочками яиц.

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ И ОВОЩЕЙ

- 300 г филе кальмаров
- 2 отварные моркови
- 3 шт. отварного картофеля
- 2 консервированных огурца
- 250 г майонеза
- 200–250 г консервированного зеленого горошка
- листья салата
- черный молотый перец
- сахар
- соль

Кальмаров залить горячей водой, поддержать в ней 3 минуты, затем очистить их от кожи. Филе варить в подсоленной воде 4 минуты. Остуженные кальмары, картофель, морковь и очищенные от кожуры огурцы нарезать полосками. Добавить консервированный горошек, все смешать. К майонезу добавить соль, сахар, перец, залить смесью приготовленные продукты и осторожно вымешать.

Украсить салат листьями салата, огурцом, кусочками кальмара.

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРА С МОРКОВЬЮ

- 2–3 тушки кальмара
- 1 кг моркови
- 4 ст. л. растительного масла
- 1 луковица
- соевый соус
- соль
- кунжутное семя
- глутамин натрия по вкусу

Филе кальмара очистить от пленки и промыть. Затем тушки на 1–2 минуты (не больше!) опустить в кипящую воду. Филе вновь промыть холодной водой и нарезать крупной соломкой. Приготовить морковь (нарезать соломкой, слегка посолить, через некоторое время отжать выделившийся сок). Обжарить лук, нарезанный кольцами.

Все продукты охладить, потом смешать, добавить соевый соус. При этом важно не переборщить: при большом количестве соуса салат теряет вид и вкус. Затем добавить соль (если необходимо), перец, кунжутное семя и глутамин натрия.

Еще раз перемешать все компоненты и убрать в холодильник не менее чем на 12 часов.

САЛАТ С КАЛЬМАРАМИ, РИСОМ И МОРКОВЬЮ

- 500 г кальмаров
- 100 г отваренного рассыпчатого риса
- 1–2 моркови
- 2 вареных яйца
- 100 г консервированного зеленого горошка
- 200 г майонеза
- 1 пучок зелени
- специи
- соль по вкусу

Филе кальмара отварить в течение 3–5 минут, охладить и нашинковать соломкой. Соединить с нарезанной кубиками морковью, рублеными яйцами, зеленым горошком, отварным рассыпчатым рисом. Заправить майонезом, осторожно перемешать.

При подаче салат украсить веточками зелени.

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С РЕДЬКОЙ

- 200 г кальмаров
- 1 редька
- 1–2 ст. л. растительного масла
- 1–2 ч. л. 3%-ного уксуса
- 1 луковица
- зелень
- соль по вкусу

Редьку промыть, почистить и натереть на крупной терке, заправить ее маслом, солью и уксусом. Кальмаров почистить и сварить в кипящей подсоленной воде (3–5 минуты), охладить и нашинковать соломкой.

Перемешать их с подготовленной редькой и мелко нарезанным луком, выложить в салатник и посыпать измельченной зеленью петрушки.

Чем дольше варятся или жарятся **кальмары**, тем более жесткими они становятся. Обычно они готовы уже через 3–4 минуты. Кальмаров с различными приправами или под соусом готовят 10–15 минут.

Кальмаров легче чистить так: после размораживания залить их 3-кратным объемом горячей воды (60 °C) на 3–5 минут. После этого кожица свернется и легко снимется.

САЛАТ С ЗАПЕЧЕННЫМИ КАЛЬМАРАМИ И РИСОМ

- 300 г филе кальмаров
- 2 ст. л. риса
- 1 луковица
- 2 ст. л. сливочного масла
- 1 ч. л. тертого сыра
- 1 сладкий перец
- 1 стакан молочного соуса
- специи
- соль по вкусу

Вареные кальмары мелко нарезать, соединить с пассерованным и нарезанным кубиками луком, а также отварным рассыпчатым рисом. Перец нарезать тонкими кружками и обжарить до золотистой корочки.

В салатницу положить кружочек перца, затем массу из кальмаров, лука и риса, снова кружочек перца.

Все залить соусом и посыпать тертым сыром.

САЛАТ ИЗ ОСЬМИНОГА

- 750 г разделанного осьминога (можно кальмара)
- 2 луковицы
- 1 лимон
- 1 ч. л. сушеного майорана
- 1 крупный помидор
- 1 огурец
- 1 маленькая банка маслин
- 4 ч. л. винного 3%-ного уксуса (красного)
- 5 ст. л. оливкового масла
- базилик, зелень петрушки, душистый перец
- соль по вкусу

Мясо осьминога вымыть. Луковицы почистить и разрезать на 4 части. Сложить все это (вместе с перцем, солью, лимонным соком и майора-

ном) в кастрюлю, залить водой и варить под крышкой около 50 минут.

Время варки можно продлить, пока осьминог (кальмар) не станет мягким.

Помидор обдать кипятком, а потом холодной водой. Снять кожицу, разрезать пополам и удалить семечки. Мякоть нарезать небольшими кусочками.

Огурец почистить, разрезать вдоль и удалить семечки. Мякоть нарезать небольшими кубиками.

Осьминога нарезать тонкими кружочками или соломкой.

Маслины разрезать пополам (поперек). Сложить все в приготовленную посуду.

Уксус, перец и соль растереть, постепенно долить масло. Соус должен иметь густоту сметаны. Полить приготовленным соусом все компоненты и тщательно перемешать. Готовый салат посыпать зеленью петрушки и базиликом.

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ СО СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ

- 500 г филе кальмаров
- 2 стакана стручков зеленой фасоли
- 3 луковицы
- 2–3 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. мелко нарезанной зелени
- 2 зубчика чеснока
- 2–3 ст. л. салатной заправки
- соль
- черный молотый перец по вкусу

Вареные кальмары нарезать соломкой, стручки зеленой фасоли почистить, отварить в соленой воде, охладить и нарезать соломкой. Репчатый лук — тоже соломкой и спассеровать на растительном масле.

Подготовленные продукты соединить, перемешать, добавить часть зелени, салатную заправку и выложить в салатник.

При подаче на стол блюдо посыпать мелко рубленным чесноком и мелко нарезанной зеленью.

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ И СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ

- 500 г филе кальмаров
- 5–6 соленых огурцов
- 2 луковицы
- 60 г томатной пасты
- 2 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. мелко нарезанной зелени
- черный молотый перец
- сахар
- соль по вкусу

С соленых огурцов срезать кожицу, нарезать мелкими кубиками и отжать сок. Репчатый лук порубить кубиками, обжарить на растительном масле, добавить томатную пасту и соленые огурцы, нарезанные кубиками кальмары.

Салат заправить солью, сахаром, перцем по вкусу и выложить в салатник.

При подаче блюдо посыпать нарезанной зеленью.

Чтобы **фасоль** быстрее сварилась, нужно залить ее холодной водой и сразу поставить варить. Как только она закипит, нужно подлить еще немного холодной воды. Повторить эту операцию 4 раза. Через 40 минут фасоль будет готова.

ИЗ МИДИЙ

САЛАТ С МИДИЯМИ И РИСОМ

- 600 г мидий
- 150 г риса
- 10 мл 3%-ного уксуса
- 1 вареное яйцо
- 1 помидор
- 60 мл растительного масла
- 200 мл молока
- лавровый лист
- зелень
- черный молотый перец
- соль

Рис отварить в подсоленной воде. Свежие мидии залить небольшим количеством молока, добавив черный перец, соль и лавровый лист. Варить или припустить на медленном огне 20 минут. Готовые мидии охладить и мелко нарезать. Подготовленные продукты смешать, добавить растительное масло, уксус, соль и перец. Все хорошенько перемешать, украсить зеленью, нарезанным яйцом и помидором.

САЛАТ С МИДИЯМИ И КОПЧЕНОСТЯМИ

- 300 г сыромороженных мидий
- 100 г нарезанных соломкой свиных копченостей (сырокопченая корейка или грудинка)
- 2 луковицы
- 1 ст. л. сливочного масла
- 2 вареных яйца
- 50 мл молока
- 1 ст. л. мелко нарезанной зелени
- специи
- соль по вкусу

Вареные или припущенные в молоке мидии нарезать тонкой соломкой, соединить с нарезанными копченостями и нарезанным соломкой и обжаренным на сливочном масле репчатым луком.

Посыпать измельченной зеленью, украсить ломтиками яиц.

САЛАТ С МИДИЯМИ

- 250 г вареных мидий
- 200 г зеленого горошка
- 100 г майонеза
- 100 г зеленого салата
- 60 г репчатого лука
- 10 мл растительного масла
- 2 вареных яйца
- петрушка и укроп
- соль по вкусу

Вареные яйца почистить и измельчить. Укроп и зеленый салат измельчить. Репчатый лук нашинковать. Подготовленные продукты смешать, добавить вареные мидии, зеленый горошек, соль, растительное масло и все тщательно перемешать. Салат заправить майонезом, украсить рубленой петрушкой.

Мидия — съедобный моллюск, который водится во всех морях. Был известен еще римским гурманам, с удовольствием поглощался в Средневековье. И в современной Франции мидии очень популярны, при низкой цене они равны устрицам по своим питательным свойствам, вот почему их иногда и называют устрицами бедняков.

Мидии необходимо варить только в сильно кипящей подсоленной воде.

Мясо мидии — это чистый белок, а также 30 микроэлементов и 20 аминокислот. Мидии питательны и вкусны в период с середины июня до конца февраля; в апреле-мае они недостаточно жирны, поэтому не так вкусны.

САЛАТЫ ИЗ ГРИБОВ



Без тонкого грибного аромата невозможно представить вкус многих любимых блюд, в том числе и салатов. Грибы — продукт сезонный, и очень важно воспользоваться моментом, не упустить этот дар природы, богатый редкими биоактивными компонентами. Старайтесь почаще готовить грибные салаты, ведь в них содержатся очень редкое вещество — трегалоза (грибной сахар), от 2 до 5% белков, незначительное количество жиров, а также минеральные вещества и витамины С, В, D, Е, РР.

Многие хозяйки, боясь пищевых отравлений, подвергают все без исключения грибы дополнительной тепловой обработке, отваривая их перед дальнейшим приготовлением. При этом утрачивается как вкус гриба, так и его пищевая ценность. В дополнительной обработке не нуждаются белые грибы, шампиньоны, рыжики, лисички, опята летние и грибы-зонтики. Смело используйте их при приготовлении салатов.

САЛАТ ИЗ ГРИБОВ, ФИЛЕ ЦЫПЛЕНКА И СЫРА

- 200 г грибов
- 100 г филе цыпленка
- 3 корня сельдерея
- 50 г голландского сыра
- 1 соленый огурец
- 1 помидор
- 150 г майонеза
- соль по вкусу

Мясо цыпленка, свежие грибы, корни сельдерея отварить и нарезать соломкой. Сыр натереть на мелкой терке. Огурец нарезать кружочками, помидор — ломтиками.

Приготовленные продукты и половину ломтиков помидора перемешать, посолить и залить майонезом.

Украсить салат оставшимися ломтиками помидора.

САЛАТ ИЗ ГРИБОВ С ХРЕНОМ

- 500 г грибов
- 3 ст. л. растительного масла
- лимонный сок
- петрушка
- укроп
- хрен (готовый)
- черный молотый перец
- соль по вкусу

Промытые грибы положить в кипящую воду и варить, пока не станут мягкими (около 30 минут).

Крупные грибы нарезать ломтиками и аккуратно уложить в салатник.

Полить их растительным маслом и лимонным соком, посыпать зеленью петрушки и укропа, посолить, добавить черный перец и хрен.

САЛАТ ИЗ БЕЛЫХ ГРИБОВ

- 200 г грибов
- 50 г репчатого лука
- 15 мл уксуса
- 50 мл растительного масла
- зелень
- соль по вкусу

Грибы почистить, отварить до готовности в подсоленной воде, нарезать небольшими кубиками. Репчатый лук нашинковать. Подготовленные продукты смешать, добавить уксус, соль и заправить растительным маслом. Готовый салат украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ ШАМПИньОНОВ И ЯИЦ

- 250 г шампиньонов
- 2 вареных яйца
- 15 мл уксуса
- 50 мл растительного масла
- зелень
- соль по вкусу

Грибы почистить, отварить в подсоленной воде со специями и нарезать небольшими кубиками. Яйца отварить, почистить и измельчить. Подготовленные продукты смешать, добавить уксус, соль и растительное масло.

Готовый салат украсить зеленью, смешанной с мелко рубленными шампиньонами.

САЛАТ ИЗ ГРИБОВ И МЯСА ЦЫПЛЕНКА

- 200 г грибов
- ½ тушки цыпленка
- 50 г сливочного масла
- 1 очищенный помидор
- 30 г зеленого горошка
- 1 луковица
- 250 г отварного риса
- ½ л бульона
- 1 ч. л. лимонного сока
- сельдерей
- черный молотый перец
- соль по вкусу

Свежие грибы промыть, отварить, откинуть на дуршлаг, нарезать соломкой и смочить лимонным соком. Лук и сельдерей нашинковать и поджарить на сливочном масле на умеренном огне, соединить с подготовленными грибами и потушить все несколько минут. Посолить, поперчить, положить по вкусу рис и, помешивая, тушить, пока рис не станет прозрачным.

Затем влить стакан бульона, в котором варился цыпленок. Тушить 10 минут, добавить зеленый горошек и снова тушить до тех пор, пока смесь не впитает всю жидкость. Снять с огня, охладить, перемешать с нарезанными кусочками мяса цыпленка и свежих помидоров. Закрыть посуду крышкой и поставить на 1 час в холодильник.

На стол подать в холодном виде.

САЛАТ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

- 200 г шампиньонов
- 250 г картофеля
- 100 г зеленого консервированного горошка
- 100 г майонеза
- зелень
- соль по вкусу

Грибы почистить, отварить в подсоленной воде со специями и нарезать небольшими кубиками. Картофель отварить в «мундире», почистить и нарезать кубиками. Подготовленные продукты смешать, добавить зеленый консервированный горошек и заправить майонезом.

Готовый салат украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ С АПЕЛЬСИНАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

- 300 г грибов
- 150 г сыра
- 150 г сладкого перца
- 100 г яблок
- 100 г апельсинов
- 10 г горчицы
- 30 мл лимонного сока
- мед
- специи
- соль по вкусу

Грибы почистить, отварить в подсоленной воде со специями и нарезать небольшими кубиками. Сладкий перец почистить от плодоножки и семян, нарезать соломкой. Сыр натереть на крупной терке. Яблоки почистить от кожицы и семян и нарезать небольшими кубиками. Апельсины почистить, нарезать.

Подготовленные продукты смешать, добавить горчицу, мед, лимонный сок, цедру апельсина и тщательно перемешать.

САЛАТ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ В ВИННОМ СОУСЕ

- 300 г грибов
- 100 г репчатого лука
- 70 г моркови
- 100 г помидоров
- 150 мл сухого белого вина
- 20 мл лимонного сока
- 30 мл растительного масла
- зелень
- черный молотый перец
- соль по вкусу

Шампиньоны промыть, нарезать небольшими кусочками и выложить в эмалированную кастрюлю.

Залить их вином, добавить соль, перец и тушить при закрытой крышке на среднем огне 10–15 минут.

Морковь натереть на крупной терке, помидоры нарезать ломтиками, репчатый лук нашинковать, зелень измельчить.

Подготовленные продукты смешать, заправить растительным маслом и лимонным соком.

Готовый салат посыпать зеленью и украсить стружкой моркови.

САЛАТ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ С ОРЕХАМИ И ЧЕРНОСЛИВОМ

- 1 кг шампиньонов
- 500 г репчатого лука
- 500 г моркови
- 10–15 грецких орехов
- 200–250 г чернослива
- майонез

Очищенные шампиньоны нарезать и обжарить на растительном масле до готовности. Отдельно обжарить мелко порубленный репчатый лук и натертую на крупной терке морковь.

Орехи почистить и измельчить. Чернослив распарить, удалить косточки и нарезать соломкой.

Все продукты охладить до комнатной температуры. Лук, морковь, орехи и чернослив соединить, размешать.

Выложить на блюдо слоями: грибы, затем слой смеси, снова грибы и т. д.; каждый слой промазать майонезом.

Украсить салат половинками чернослива и крошками орехов.

САЛАТ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ И СПАРЖИ

- 300 г шампиньонов
- 300 г спаржи
- 80 мл растительного масла
- 30 мл лимонного сока
- зелень
- черный молотый перец
- соль по вкусу

Спаржу отварить в подсоленной воде и нарезать кружочками. Грибы нарезать и потушить в собственном соку с солью, перцем и лимонным соком. Приготовленные продукты смешать, добавить лимонный сок, уксус, соль, перец, растительное масло.

Свежие грибы — скоропортящийся продукт, они являются хорошей средой для развития микробов, поэтому их следует обработать не позже 3–4 часов после сбора.

Чтобы очищенные **грибы** не чернели, нужно положить их в слабый раствор соли.

САЛАТ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ С ОГУРЦАМИ

- 300 г шампиньонов
- 80 г свежих огурцов
- 3 вареных яйца
- 100 г майонеза
- зелень
- черный молотый перец
- сахар
- соль по вкусу

Грибы почистить, отварить в подсоленной воде со специями и нарезать небольшими кубиками. Яйца почистить и измельчить, огурцы мелко нарезать.

Подготовленные продукты смешать, добавить соль, перец, сахар, заправить майонезом.

Готовый салат украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ С ПОМИДОРАМИ

- 500 г шампиньонов
- 200 г помидоров
- 80 г репчатого лука
- 200 г сметаны
- 50 г сливочного масла
- 50 мл растительного масла
- 30 мл лимонного сока
- 2 вареных яйца
- 100 г яблок
- зелень
- сахар
- соль по вкусу

Шампиньоны нарезать ломтиками и потушить со сливочным маслом до готовности. Яйца очистить, нарезать кружочками, помидоры и яблоки — ломтиками, репчатый лук — кольцами. Приготовленные продукты выложить на блюдо слоями, заправить смесью сметаны, растительного масла, лимонного сока, соли и сахара.

Готовый салат украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ С ТЕЛЯТИНОЙ

- 250 г шампиньонов
- 300 г телятины
- 1 луковича
- 1 ст. л. лимонного сока
- горчица
- черный молотый перец
- соль по вкусу

Подготовленные шампиньоны нарезать пластинками и потушить. Соединить их с нарезанным вареным мясом, добавить мелко нашинкованный лук, горчицу, лимонный сок, посолить и поперчить.

САЛАТ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

- 100 г шампиньонов
- 250 г картофеля
- 100 г квашеной капусты
- 70 г репчатого лука
- 50 мл растительного масла
- зелень
- сахар
- соль по вкусу

Грибы почистить, отварить в подсоленной воде со специями и нарезать небольшими кубиками. Репчатый лук нашинковать. Картофель отварить в «мундире», почистить и нарезать кубиками.

Подготовленные продукты смешать, добавить квашеную капусту, сахар и растительное масло.

Готовый салат украсить зеленью.

САЛАТ «ПИКАНТНЫЙ» С ГРИБАМИ

- 100 г маринованных грибов
- 150 г сельдерея (корень и зелень)
- 100 г ветчины
- 30 г свеклы
- 50 г картофеля
- 80 г майонеза
- 80 мл растительного масла
- 2 яблока
- 50 г столовой горчицы
- 50 мл уксуса
- зелень
- черный молотый перец
- соль по вкусу

Зелень сельдерея измельчить, корень натереть на крупной терке. Смешать горчицу, уксус и растительное масло, тщательно взбить. Залить соусом сельдерей и оставить в холодном месте на 1–2 ч. Затем добавить мелко нарезанные ветчину, грибы, очищенные от кожицы и семян яблоки, перец, соль и все перемешать.

Салат залить майонезом, украсить зеленью, нарезанными вареным картофелем и свеклой.

Грибы нельзя готовить или хранить в медной посуде.

Чтобы очищенные **грибы** не чернели, их опускают в кастрюлю с холодной, слегка подсоленной водой. В воду добавляют немного уксуса.

САЛАТ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ С МЯСОМ

- 300 г шампиньонов
- 300 г мяса
- 15 г горчицы
- 30 мл лимонного сока
- 80 г репчатого лука
- черный молотый перец
- зелень петрушки
- соль по вкусу

Мясо и грибы отварить по отдельности в подсоленной воде со специями и нарезать небольшими кубиками. Репчатый лук измельчить.

Подготовленные продукты смешать, добавить горчицу, лимонный сок, соль, перец и тщательно перемешать.

Перед подачей блюдо можно посыпать зеленью петрушки.

САЛАТ ГРИБНОЙ С СЫРОМ, ЯБЛОКАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ

- 200 г маринованных грибов
- 200 г яблок
- 200 г «Голландского» или «Российского» сыра
- 100 г сладкого стручкового перца
- сахар
- соль по вкусу

Для заливки:

- 100 г сметаны
- 100 г майонеза
- 30 г горчицы
- зелень петрушки и укропа по вкусу

Приготовить заливку. Зелень промыть, перебрать и очень мелко порубить. Перемешать сметану, майонез и горчицу до однородной массы, добавить рубленую зелень, поставить в холодильник.

Очищенные от кожуры яблоки нарезать кубиками, маринованные грибы — небольшими кусочками, сладкий перец — тонкими полосками, сыр — небольшими кубиками.

Все смешать, добавить сахар и соль по вкусу. Еще раз перемешать.

Разложить салат в порционные салатники и полить заливкой.

При подготовке **шампиньонов** нужно держать их в холодной воде, чтобы грибы не потемнели, и очистить их от кожицы непосредственно перед использованием.

САЛАТ ИЗ МАРИНОВАННЫХ ГРИБОВ С ОСТРЫМ ПЕРЦЕМ

- 300 г маринованных грибов
- 200 г свежих огурцов
- 100 г острого перца
- горчица
- 20 г томатной пасты
- 30 мл растительного масла
- зелень
- чеснок
- сахар
- соль
- черный молотый перец

Острый перец почистить от семян и нарезать соломкой, огурцы, маринованные грибы — небольшими кубиками. Чеснок растолочь. Подготовленные продукты смешать, добавить соль, перец, сахар, горчицу, томатную пасту и растительное масло.

Готовый салат украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ МАРИНОВАННЫХ ГРИБОВ С СЕЛЬДЕРЕЕМ

- 300 г маринованных грибов
- 100 г корня сельдерея
- 200 г соленых огурцов
- 100 г репчатого лука
- 150 г майонеза
- лимонный сок
- сахар
- соль по вкусу

Корень сельдерея натереть на крупной терке. Грибы и соленые огурцы нарезать кубиками. Лук нашинковать. Подготовленные продукты смешать, добавить сахар, соль, лимонный сок и заправить майонезом.

В **грибах** много экстрактивных и ароматических веществ, которые в салатах могут заменить пряности и благоприятно влиять на пищеварение. Для приготовления салатов используются свежие, сушеные, соленые и маринованные грибы. Они хорошо сочетаются с салом и яйцами, с колбасой, овощами.

САЛАТ ИЗ МАРИНОВАННЫХ ГРИБОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ И ЯЙЦОМ

- 200 г маринованных грибов
- 50 г зеленого лука
- 1 вареное яйцо
- 100 г майонеза
- зелень
- соль по вкусу

Маринованные грибы вымочить в воде и мелко нарезать. Зеленый лук измельчить. Яйцо сварить, почистить и измельчить.

Подготовленные продукты смешать, добавить соль и заправить майонезом. Готовый салат украсить зеленью.

САЛАТ ГРИБНОЙ С КРАБОВЫМИ ПАЛОЧКАМИ

- 300 г свежих грибов
- 100 г крабовых палочек
- 3 картофелины
- 50 г редьки
- 30 мл растительного масла
- 100 г сметаны
- зелень
- черный молотый перец
- соль по вкусу

Грибы почистить, отварить в подсоленной воде со специями и нарезать небольшими кубиками. Картофель отварить в «мундире», почистить и нарезать кубиками. Крабовые палочки измельчить. Подготовленные продукты смешать, добавить соль, перец, растительное масло, заправить сметаной. Готовый салат украсить зеленью, кружочками редьки и мелкими вареными грибами.

САЛАТ ИЗ МАРИНОВАННЫХ ГРИБОВ С РИСОМ

- 300 г маринованных грибов
- 150 г риса
- 100 г лука-порея
- 2 яйца
- 150 г майонеза
- зелень
- соль по вкусу

Рис отварить. Грибы нарезать небольшими кубиками. Яйца отварить, почистить и измельчить. Лук-порея измельчить. Подготовленные продукты смешать, добавить соль и заправить майонезом.

Украсить салат зеленью.

САЛАТ ИЗ МАРИНОВАННЫХ ГРИБОВ С ПОМИДОРАМИ И ЯБЛОКАМИ

- 250 г маринованных грибов
- 300 г яблок
- 100 г помидоров
- 100 г майонеза
- 1 вареное яйцо
- маслины
- зелень
- соль по вкусу
- черный молотый перец
- листья сельдерея

Яблоки почистить и нарезать небольшими кубиками. Помидоры нарезать ломтиками, маринованные грибы — тоже кубиками. Все продукты смешать, добавить соль, перец, измельченный сельдерей, заправить майонезом.

Украсить салат зеленью, маслинами и кусочками вареного яйца.

САЛАТ ГРИБНОЙ С КОНСЕРВИРОВАННОЙ КУКУРУЗОЙ

- 200 г грибов
- 200 г консервированной кукурузы
- 70 г репчатого лука
- 70 мл растительного масла
- 1 вареное яйцо
- лавровый лист
- зелень
- черный молотый перец
- сахар
- соль по вкусу

Свежие грибы почистить, отварить в подсоленной воде со специями, нарезать небольшими кусочками. Репчатый лук нашинковать. Подготовленные продукты смешать, добавить соль, консервированную кукурузу, заправить растительным маслом.

Готовый салат украсить зеленью, посыпать сахаром и рубленым вареным яйцом.

Некоторые виды **грибов** можно сушить. Процесс сушки должен быть по возможности коротким — в тепле и на сквозняке. Грибы перед сушкой надо нарезать ломтиками толщиной 2–3 мм. Резать гриб вдоль, шляпку вместе с ножкой. В процессе сушки грибы нужно переворачивать. Если, например, в течение 24 часов у грибов не будет достаточно свежего воздуха, тепла или солнца, то они зачервивеют, особенно с нижней стороны.

САЛАТ С ГРИБАМИ И ЗЕЛЕНЫМ САЛАТОМ

- 100 г ветчины
- 100 г маринованных грибов
- 50 г картофеля
- 200 г яблок
- 50 г майонеза
- 50 мл растительного масла
- 50 г столовой горчицы
- зеленый салат
- зелень
- черный молотый перец
- соль по вкусу
- уксус
- салат

Смешать горчицу, уксус и растительное масло. Затем добавить мелко нарезанные ветчину, маринованные грибы, очищенные от кожицы и семян яблоки, перец, соль и все перемешать. Салат залить майонезом, украсить зеленью, нарезанным картофелем.

Листья зеленого салата промыть и разложить на блюде. Грибную смесь разложить по порциям на листья салата.

САЛАТ С ГРИБАМИ, СЫРОМ, ЯБЛОКАМИ И ПЕРЦЕМ

- 200 г яблок
- 200 г «Голландского» или «Российского» сыра
- 100 г маринованных грибов
- 100 г сладкого стручкового перца
- 100 г майонеза
- столовая горчица
- лимонная кислота
- сахар
- соль по вкусу

Очищенные от кожуры яблоки нарезать кубиками, маринованные грибы — небольшими кусочками, сладкий перец — тонкими полосками, сыр — небольшими кубиками. Все смешать, добавить столовую горчицу, лимонную кислоту, сахар и соль по вкусу.

Салат еще раз тщательно перемешать и заправить майонезом.

Чистить **грибы** следует ножом из нержавеющей стали.

САЛАТ ГРИБНОЙ С ОРЕХАМИ

- 400 г консервированных шампиньонов
- 70 мл растительного масла
- 50 г грецких орехов
- 2 листа салата
- 3%-ный уксус
- черный молотый перец
- соль по вкусу

Консервированные шампиньоны нарезать соломкой, слегка обжарить в растительном масле, охладить и смешать с нарезанными тонкой соломкой листьями зеленого салата. Заправить салат растительным маслом и уксусом по вкусу, посолить, поперчить и перемешать, добавив крупные кусочки грецких орехов.

САЛАТ ГРИБНОЙ С РИСОМ

- 200 г маринованных грибов
- 150 г отваренного рассыпчатого риса
- 2 вареных яйца
- 2–3 ст. л. сметаны
- 2–3 ст. л. майонеза
- 5–10 г лука-порея
- зелень петрушки
- соль по вкусу

Грибы и яйца нарезать кусочками, лук-порей — тонкими кружочками. Все продукты смешать, залить сметаной с майонезом.

Украсить салат шинкованной петрушкой.

САЛАТ ИЗ ОПЯТ С РЕДЬКОЙ

- 300 г опят
- 300 г зеленой редьки
- 80 мл растительного масла
- зелень
- соль по вкусу

Опята нарезать, выложить в эмалированную кастрюлю и тушить в растительном масле до готовности. Редьку натереть на крупной терке, смешать с опятами и заправить растительным маслом.

Готовый салат украсить зеленью.

САЛАТЫ
ИЗ СЫРА,
КРУПЫ,
МАКАРОН, ЯИЦ
И МОЛОЧНЫХ
ПРОДУКТОВ

Каждый из этих продуктов дополняет вкусовую палитру салатов своим, особенным привкусом. Крупы и макаронные изделия дополняют салаты вкусом злаков. Причем разнообразию круп нет границ: манная, пшенная, гречневая, рисовая, перловая и т.д.

Современные макаронные изделия также удивляют нас многообразием своих форм и сортов. Сваренные вкрутую (или в мешочек) яйца и молочные продукты (сыр, творог) смягчают, гармонизируют вкусовые различия продуктов, входящих в состав салатов. Такие салаты необычайно питательны и заряжают энергией организм на целый день, поэтому их лучше есть на завтрак.

В составе как традиционных, так и современных праздничных салатов непременно можно увидеть и яйца, и творог, и другие молочные продукты, в чем легко убедиться, ознакомившись с этой главой.

САЛАТЫ ИЗ СЫРА, КРУПЫ, МАКАРОН, ЯИЦ И МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

САЛАТ С СЫРОМ

- 3 вареных яйца
- 1 ч. л. сухой горчицы
- 100 г сметаны
- 200 г твердого острого сыра
- 12–15 больших листьев зеленого салата
- свежемолотый черный перец
- соль по вкусу

Мелко нарезанные яйца, соль, перец, сухую горчицу и сметану растереть в блюде, добавить тертый сыр и размешать.

Листья салата вымыть, сложить из них стаканчики (или кулечки) и заполнить их сырно-яичной смесью.

САЛАТ С СЫРОМ ДЕЛИКАТЕСНЫЙ

- 200 г твердого сыра
- 200 г зелени сельдерея
- 3 ст. л. майонеза
- ½ ч. л. готовой горчицы

Сыр нарезать кубиками, сельдерей промыть, обсушить, мелко нарезать и смешать с сыром.

Салат заправить майонезом, смешанным с горчицей.

САЛАТ С СЫРОМ И КОЛБАСОЙ

- 200 г сыра
- 200 г вареной колбасы
- 200 г маринованных огурцов
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст. л. рубленой зелени петрушки
- 250 г майонеза
- сахар
- соль по вкусу

Сыр и огурцы натереть на крупной терке, колбасу нарезать соломкой. Подготовленные продукты смешать с петрушкой. Чеснок истолочь и растереть с сахаром и солью, добавить к майонезу. Этой смесью заправить салат.

САЛАТ С ТЕРТЫМ СЫРОМ

- 150 г сыра
- 200 г колбасы
- 1–2 шт. отварного картофеля
- 1 морковь
- 2 огурца
- 250 г зеленого горошка
- 4 вареных яйца
- 250 г майонеза
- 50 г сливочного масла
- маслины
- зелень
- соль по вкусу

Натереть сыр, вареные морковь и картофель. Яйцо и соленые огурцы нарезать кубиками, колбасу — соломкой. Добавить зеленый горошек, смешать, поперчить и заправить майонезом.

Украсить салат кусочками сливочного масла, ломтиками крутого яйца, зеленым горошком и маслинами.

САЛАТ «ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ»

- 2 плавленых сырка
- 500 г рыбы
- 100 г консервированного зеленого горошка
- 2 сладких перца
- 100 г майонеза

Рыбу обжарить, отделить мякоть и нарезать ломтиками. Сладкий перец нашинковать соломкой, добавить измельченный сыр, рыбу и зеленый горошек. Заправить салат майонезом и перемешать.

САЛАТ ИЗ СЫРА, КАРТОФЕЛЯ И СЛАДКОГО ПЕРЦА

- 200 г сыра
- 400 г картофеля
- 80 мл растительного масла
- 200 г сладкого перца
- 2 вареных яйца
- 15 мл 3%-ного уксуса
- 15 г петрушки
- черный молотый перец
- соль

Сваренный в кожуре картофель еще теплым очистить, остудить и нарезать соломкой. Яйца сварить, очистить от скорлупы и нарезать кружочками. Из перца удалить семена и нарезать полосками. Сыр мелко нарезать. Все сложить в салатницу, перемешать и посыпать зеленью петрушки.

Полить салат уксусом, смешанным с маслом, перцем и солью, и поставить на 2 часа в холодное место. Подавать к мясу.

САЛАТ ИЗ СЫРА, ГРУШ И КОНСЕРВИРОВАННОГО ЛОСОСЯ

- 200 г сыра
- 4 груши
- 1 банка консервированного лосося
- 4 вареных яйца
- 50 г сметаны
- 100 г майонеза

Груши (кислых сортов или неспелые) почистить от кожицы и сердцевины и нарезать тонкой соломкой.

Сыр натереть на крупной терке. Консервированный лосось и яйца мелко нарезать. Все перемешать.

Заправить салат соусом из сметаны и майонеза, переложить в салатницу. Посыпать тертым сыром и украсить ломтиками яйца.

САЛАТ С ЯЙЦОМ, АЙВОЙ И ЛУКОМ-ПОРЕЕМ

- 1 вареное яйцо
- 2 айвы
- 2 стебля лука-порея
- 3 ст. л. сметанного соуса
- 1 ромашка
- зелень

Айву почистить от кожуры, натереть на крупной терке, смешать со сметанным соусом и мелко нарезанной зеленью. Выложить в салатницу горкой. Яйцо нарезать кружочками, лук-порей — колечками.

Салат украсить цветком ромашки, обложенным колечками лука и зеленью.

САЛАТ ИЗ ТЕРТОГО СЫРА, ОТВАРНЫХ ОВОЩЕЙ И АЙВЫ

- 200 г сыра
- 300 г корнеплодов (моркови, сельдерея, петрушки)
- 1 айва
- 1–2 соленых огурца
- 200 г консервированного зеленого горошка
- 100 г майонеза
- зелень петрушки

Коренья вымыть, почистить, ополоснуть, залить холодной водой (1,5 л) и варить до тех пор, пока количество жидкости не уменьшится примерно до 1 л.

Добавить соль и перец по вкусу, процедить и полученный бульон использовать для обеда.

Вареные овощи, айву и огурец нарезать кубиками, смешать с зеленым горошком и майонезом.

Переложить смесь в салатницу, выровнять поверхность, посыпать тертым сыром и украсить веночком из зелени петрушки или укропа.

САЛАТ С СЫРОМ, ОРЕХАМИ И АЙВОЙ

- 150 г сыра
- 100 г орехов
- 2 айвы
- 1 стакан сметанного соуса

Натертые на крупной терке айву и сыр заправить сметанным соусом. Выложить в салатницу и посыпать измельченными орехами.

САЛАТ ИЗ СЫРА, ГРУШ И АРБУЗА

- 4–5 ст. л. тертого сыра
- 4–5 ломтиков арбуза
- 4–5 ломтиков груши (зимой — из компота)
- 4–5 листьев зеленого салата
- 4–5 ломтиков булки
- 4–5 ст. л. майонеза

Листья салата вымыть, обсушить и выложить на блюдо, сверху разложить ломтики жареной булки, затем — ломтики арбуза и груши.

Залить салат майонезом и посыпать тертым сыром.

САЛАТ С СЫРОМ «ГРЮЙЕР»

- 200 г сыра «Грюйер»
- 1 луковица
- 2 больших листа салата лолло росса
- 1 помидор
- 1 ст. л. рубленой зелени петрушки
- салатный соус

Сыр нарезать тонкой соломкой или натереть на крупной терке. Перемешать с рубленым луком, петрушкой и заправить соусом.

Листья лолло росса положить на блюдо или на порционные тарелки. Выложить на листья сырную смесь и окружить ломтиками помидора.

В салат с сыром «Грюйер» можно добавить кусочки сосисок или сарделек.

САЛАТ С СЫРОМ «РОКФОР»

- 200 г смеси салатов
- 100 г сыра «Рокфор»
- 2 помидора
- 24 грецких ореха (ядра)
- 1 ст. л. рубленого шнитт-лука
- салатный соус

Салаты вымыть и обсушить. Приправить их салатным соусом и выложить на порционные тарелки.

Накрошить «Рокфор» в салат. Вокруг уложить ломтики помидоров. Украсить салат грецкими орехами, посыпать шнитт-луком и подать на стол.

При приготовлении этого салата с помидоров рекомендуется снимать кожуру.

САЛАТ С КОЗЬИМ СЫРОМ И ЦИКОРИЕМ

- 200 г молодого козьего сыра
- 1 розетка листьев цикорного салата
- 2 помидора
- ½ огурца
- 2 апельсина
- 3–4 маслины
- зеленый салат
- несколько листиков свежего базилика
- салатный соус

Цикорный салат вымыть и обсушить. Веточки сельдерея вымыть, измельчить и перемешать с листьями салата. Огурец, очищенный от семян, но с кожурой, нарезать тонкими ломтиками. Апельсины разобрать на дольки и очистить их от пленок. Смешать все составляющие.

Салат заправить соусом и выложить на тарелки или на блюдо. Добавить сыр, нарезанный кубиками. Украсить целыми маслинами и посыпать рубленой зеленью базилика. Окружить ломтиками помидоров.

САЛАТ ИЗ ЯЙЦА И МОРКОВИ

- 1 вареное яйцо
- 1 морковь
- 2 ст. л. консервированного зеленого горошка
- 1 яблоко
- 1 ст. л. майонеза
- сахар
- соль по вкусу

Вареную морковь и яйцо нарезать мелкими кубиками, яблоко натереть вместе с кожурой.

Все продукты соединить с горошком и заправить майонезом, смешанным с сахаром и солью.

САЛАТ ИЗ ЯИЦ И ЗЕЛЕНОГО ЛУКА СО СМЕТАНОЙ

- 4 вареных яйца
- 4 ст. л. сметаны
- 2 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука
- соль по вкусу

Яйца очистить и мелко нарезать. Тщательно перемешать их со сметаной и зеленым луком.

Посолить салат и выложить в салатник.

САЛАТ «ШОПСКИЙ»

- 50 г брынзы
- 2 соленых огурца
- 2 маринованных помидора
- 2–3 сладких перца
- 1 луковица
- 20 г зеленого лука
- 2 ст. л. растительного масла
- зелень
- черный молотый перец
- соль

Огурцы и помидоры нарезать кубиками, перец — ломтиками. Добавить измельченные зеленый и репчатый лук, соль, молотый черный перец, растительное масло.

Выложить салат на блюдо, посыпать тертой брынзой и украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ ЯИЦ С ПРЯНЫМИ ТРАВАМИ

- 5–6 вареных яиц
- 200 г вареного корня сельдерея
- 250 г майонеза
- 50 г зелени (смеси)
- соль

Яйца разрезать на 4 части, сельдерей тонко нашинковать. Зелень (петрушку, зеленый лук, сельдерей или укроп) мелко порубить.

Все заправить майонезом и выложить на яйца. Посолить.

САЛАТ С ЯЙЦАМИ И ГОРЧИЦЕЙ

- 2 вареных яйца
- 1 огурец
- 100 г зеленого лука
- зелень петрушки
- горчица
- чеснок
- черный молотый перец
- соль по вкусу
- растительное масло

Желтки яиц растереть с чесноком и горчицей, добавляя понемногу растительное масло. Полученный соус смешать с предварительно нарезанными белками яиц, луком, огурцом и петрушкой. Добавить соль и перец.

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ ЯИЧНЫЙ С ХЛЕБНОЙ КРОШКОЙ

- 10 вареных яиц
- 100 г ржаного черствого хлеба
- 2–3 соленых огурца
- 2 луковицы
- 1 ст. л. столовой горчицы
- 200 г майонеза
- зелень петрушки

Хлеб натереть на терке, огурцы почистить от кожуры и семян. Яйца, огурцы и лук мелко нарезать, добавить горчицу и майонез. Продукты перемешать и выложить в креманки или фужеры.

Полить салат майонезом и посыпать хлебной крошкой. Украсить кусочками овощей и зеленью.

САЛАТ С ЯЙЦАМИ-ПАШОТ

- ½ кочана махрового салата
- 150 г сала с прослойкой
- 1 ст. л. оливкового масла
- 250 г польских грибов
- 1 головка чеснока
- 3 ст. л. винного уксуса
- черный молотый перец по вкусу

Для вареных в мешочек яиц:

- 4 яйца
- 750 мл соленой воды
- 4 ст. л. 3%-ного уксуса

Салат очистить, промыть, обсушить и разложить на 4 тарелки. Сало нарезать тонкими ломтиками. Оливковое масло подогреть и поджарить на нем сало. Грибы почистить, промыть, обсушить и потушить с салом около 5 минут. Чеснок почистить, растолочь, добавить перец, подмешать уксус и приправить салат.

Сало и грибы разложить на салат.

Воду с солью и уксусом довести до кипения. Яйца по одному разбить в отдельную посуду, осторожно положить в воду и варить 4 минуты. Достать шумовкой, положить на салат, подать к столу.

САЛАТ ИЗ ЯИЦ С ОКОРОКОМ

- 6 вареных яиц
- 200 г вареного окорока
- 100 г сырокопченого окорока
- 250 г майонеза
- соль по вкусу

Мелко нарезать окорок (вареный и сырокопченный), перемешать с майонезом и выложить на яйца, разрезанные на 4 части.

Посолить и заправить майонезом.

САЛАТ ИЗ ЯИЦ И ВЕТЧИНЫ

- 1 вареное яйцо
- 50 г ветчины
- 1 яблоко
- 1 помидор
- 50 г сметаны
- зеленый салат
- огурец
- хлеб
- хрен
- соль

Яйцо, ветчину, яблоко и помидор мелко порубить, смешать с тертым хреном и сметаной, посолить и поперчить.

Украсить блюдо листьями салата, ломтиками огурца и кружочками помидора.

САЛАТ ИЗ ЯИЦ И ЛОСОСИНЫ

- 2 вареных яйца
- 50 г соленой лосося
- 1 морковь
- 2 ст. л. майонеза
- зелень

Морковь отварить до мягкости. Все продукты нарезать соломкой, смешать, заправить майонезом.

Украсить салат небольшими кусочками лосося и зеленью петрушки или укропом.

САЛАТ «ГАЛИЦИЙСКИЙ»

- 3 яйца
- 3 луковицы
- 3 ст. л. растительного масла
- черный молотый перец
- соль по вкусу

Яйца сварить, очистить от скорлупы и измельчить. Лук почистить, вымыть и мелко нарезать. Перемешать яйца с луком, добавить соль, перец, растительное масло и еще раз хорошо перемешать, чтобы получилась однородная масса. Руками сформовать крокеты величиной с небольшое яблоко, украсить зеленью и овощами. Подать с хлебом.

Салат должен быть хорошо посолен и поперчен. В него можно также добавить пару натертых вареных картофелин или 1–2 ст. л. вареного риса.

САЛАТ ИЗ ЯИЦ С МАРИНОВАННЫМИ ОВОЩАМИ

- 5 вареных яиц
- 350 г маринованных овощей
- 300 г майонеза
- соль по вкусу

Нарезанные яйца выложить на блюдо, сверху положить нарезанные овощи, заправленные майонезом. Посолить салат по вкусу.

САЛАТ «ЧАРОДЕЙКА»

- 2 вареных яйца
- 140 г ржаного черствого хлеба
- 3 шт. отварного картофеля
- 2 огурца
- 200 г майонеза
- зелень

Хлеб и овощи нарезать тонкими ломтиками. Заправить их частью майонеза и выложить на блюдо горкой.

Оформить салат яйцами и оставшимся соусом. По желанию посыпать измельченной зеленью.

САЛАТ «РУССКИЙ» СО СМЕТАНОЙ

- 250 г мяса
- 250 г огурцов
- 2 помидора
- 2 вареных яйца
- 1 яблоко
- 2–3 картофелины
- 1 сельдь

Для соуса:

- 150 г сметаны
- 1 ст. л. тертого хрена
- 2 ст. л. 3%-ного уксуса
- 1 ч. л. горчицы
- зелень укропа

Яблоко почистить от кожуры и сердцевины. Нарезать небольшими кубиками вареный картофель, соломкой — яблоки, соленые огурцы, предварительно вымоченную и разделанную сельдь, вареное или жареное мясо.

Приготовить соус из горчицы, уксуса, хрена, сметаны, мелко порубленного укропа и залить им салат.

Украсить блюдо ломтиками помидоров и яиц, а также кружочками огурца.

САЛАТ «ЗАКУСОЧНЫЙ»

- 100 г сметаны
- 400 г рыбы
- 2 ст. л. уксуса
- 2 ст. л. муки
- 1 луковица
- листья салата
- зелень
- сахар
- соль по вкусу

Скумбрию (или филе серебристого хека) запанировать в муке и поджарить.

Охладить, нарезать мелкими ломтиками, сбрызнуть столовым уксусом и оставить на 20–30 минут. Затем добавить измельченный лук, сметану, сахар, соль и все перемешать.

Разложить на блюде листья салата и порционно разложить на них полученную смесь.

САЛАТ «ЛЕТНИЙ»

- 250 г сметаны
- 5–6 шт. молодого картофеля
- 2–3 огурца
- 2–3 помидора
- 3 ст. л. вареной фасоли
- 2 вареных яйца
- пучок зеленого лука
- соль

Молодой картофель тщательно промыть и отварить в кожуре; охладить, почистить. Сварить яйца. Картофель, огурцы, помидоры и зеленый лук мелко нарезать, добавить фасоль.

Нарезать ломтиками яйца, добавить сметану и соль. Все перемешать и выложить в салатницу горкой.

САЛАТ «ВЕСЕННИЙ»

- 200 г сметаны
- 3 помидора
- 2 огурца
- 100 г зеленого лука
- 3–4 картофелины
- 2 вареных яйца
- соус «Южный»
- листья зеленого салата
- соль

Свежие помидоры, огурцы, зеленый лук, а также вареный картофель нарезать тонкими ломтиками. Овощи посыпать солью, полить сметаной и хорошо перемешать. Для остроты можно добавить в сметану соус «Южный».

Салат украсить дольками вареного яйца, помидора и листиками салата.

САЛАТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

Овощные салаты-ассорти 291

Винегреты 301

Из фруктов и овощей 311

Фруктовые салаты 321

Из абрикосов 321

Из апельсина 322

Из айвы 324

Из авокадо 327

Из бананов 328

Из вишни 329

Из граната 331

Из яблок 332

Из груш 338

Ягодные салаты 340

Из слив 342

Хорошо подобранные (именно так переводится с французского *assorti*) и сочетающиеся овощи входят в состав рецептов салатов-ассорти. В таких салатах каждый из ингредиентов важен и равноценен. Специально подобранная смесь овощей по критериям сочетаемости продуктов наиболее подходит для здорового питания.

Всемирно известный доктор Шелтон предлагал готовить такие салаты из простых овощей без каких-либо заправок или соусов. В качестве основы для изобретения собственных салатов он рекомендует такие составляющие:

- листовой салат, сельдерей, капуста;
- листовой салат, сельдерей, помидоры;
- листовой салат, капуста, сладкий перец;
- листовой салат, эндивий и помидор;
- капуста, огурцы, редиска.

Порции компонентов для предложенных салатов подбираем по собственному вкусу, а солим по желанию. Кстати, без соли эти салаты не теряют свои вкусовые качества, а пользы, пожалуй, даже прибавляют. Не стоит рассматривать предложенные сочетания овощей как догму. Экспериментируйте с выбором продуктов.

ОВОЩНЫЕ САЛАТЫ-АССОРТИ

САЛАТ ЗЕЛЕНЫЙ СО СМЕТАНОЙ И ЯЙЦАМИ

- 300 г зеленого салата
- 1–2 вареных яйца
- 100 г сметаны
- 1 ч. л. сока лимона
- зелень петрушки
- укроп
- соль по вкусу

Листья салата нарезать полосками, яйца мелко порубить. Все перемешать, добавить сок лимона и соль.

Салат заправить сметаной, посыпать зеленью петрушки и укропом.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ, СВЕКЛЫ И ОГУРЦОВ

- 2 моркови
- 2 небольшие вареные свеклы
- 1–2 огурца
- 1 корень сельдерея
- 50 г зеленого салата
- 150 г сметаны
- зелень
- соль по вкусу

Морковь и корень сельдерея натереть на терке. Свеклу, огурцы и листья зеленого салата нарезать соломкой. Подготовленные продукты соединить, заправить сметаной, солью и перемешать. При подаче салат посыпать мелко нарезанной зеленью.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ И МОРКОВИ С МЕДОМ И ГОРЧИЦЕЙ

- 160 г белокочанной капусты
- 2 моркови
- 60–80 г соленого сельдерея
- по 4 ст. л. уксуса и растительного масла
- по 1 ч. л. меда и готовой столовой горчицы
- петрушка

Капусту и морковь нашинковать. Положить капусту в миску и толочь деревянным пестиком до мягкости. Смешать ее с морковью, маслом, медом и горчицей, приправить сельдереем. Можно добавить мелко нарезанную петрушку. Все переложить в салатник, полить уксусом.

САЛАТ «ОСЕННИЙ»

- 2–3 моркови
- ½ зеленой редьки
- ½ сельдерея
- 4–6 помидоров
- 8 ст. л. майонеза
- петрушка
- укроп
- уксус
- соль по вкусу

Очищенные и вымытые морковь, редьку и сельдерей натереть на терке, помидоры нарезать кубиками. Перемешать, посолить, заправить уксусом и залить майонезом. Массу распределить на порции. Каждую украсить нарезанными кубиками помидорами и посыпать мелко нарезанными укропом и петрушкой.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С ЯЙЦАМИ

- 5 помидоров
- 2 кочана зеленого салата
- 1 огурец
- 3 вареных яйца
- 1 стебель лука-порея
- 4 ст. л. растительного масла
- лимонный сок
- черный молотый перец
- соль по вкусу

Приготовить заправку из растительного масла, лимонного сока, черного перца с добавлением соли по вкусу.

Зеленый салат крупно нарезать, помидоры нарезать ломтиками, а огурец (неочищенный) — кружочками. Яйца разрезать на четвертинки. Подготовленные продукты смешать, заправить приготовленной заправкой и хорошо размешать. Посыпать мелко нарезанным луком-пореем.

Подавать салат на стол сразу после приготовления.

САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С ЯЙЦОМ

- 200 г отварного картофеля
- 200 г маринованных огурцов
- 100 г моркови
- 100 г консервированного зеленого горошка
- 100 г вареного сельдерея
- 3 вареных яйца
- зеленый лук

Для соуса:

- 150 г сметаны
- 100 г майонеза
- зелень
- горчица
- сахар
- соль

Продукты нарезать кубиками, заправить соусом и все перемешать.

Украсить салат кружочками яйца, кулечками из огурцов и моркови, а также рубленным зеленым луком.

САЛАТ ЗЕЛЕНый С ЯЙЦАМИ

- 2 пучка зеленого салата
- 2 помидора
- 2 огурца
- 2 яйца
- 1 пучок зеленого лука
- 5–6 редисок
- 100 г майонеза
- зелень петрушки
- укроп
- черный молотый перец
- соль по вкусу

Овощи почистить, помыть, с огурцов снять кожицу. Листья салата почистить от плодоножек, хорошо промыть проточной водой. Помидоры, огурцы, редис и лук нарезать кружочками, листья салата — в виде лапши. Яйца отварить и измельчить.

Подготовленные продукты перемешать, положить в салатник. Салат поперчить, посолить, заправить майонезом, посыпать мелко рубленой зеленью петрушки и укропом.

САЛАТ «ВИТАМИННЫЙ»

- 30 г листового салата
- 100 г огурцов
- 150 г яблок
- 100 г помидоров
- 50 г сельдерея
- 200 г моркови
- 200 г сметаны
- 2 ст. л. айвового сока
- сахар по вкусу

Выстелить блюдо листьями листового салата, положить сверху нарезанные ломтиками свежие фрукты и овощи: огурцы, яблоки, помидоры, сельдерей (нарезать соломкой). Салат горками разложить по краям посуды, а в середину — горку натертой моркови.

Залить сметаной с добавленными к ней сахаром и айвовым соком.

САЛАТ ЗЕЛЕНый

- 500 г зеленого салата
- 2 пучка редиса
- 2–3 свежих огурца
- 100 г зеленого лука
- 200 г сметаны
- соль по вкусу
- зелень

Нарезать листья салата полосками. Лук измельчить, огурцы и редис нарезать кружочками.

Все перемешать, посолить, заправить сметаной и посыпать зеленью.

САЛАТ «ЗОЛОТАЯ ОСЕНЬ»

- 2 кабачка
- 2 сочные груши
- 2 кислых яблока
- 2 ст. л. изюма
- сок 2 лимонов
- 1 ст. л. сахара
- 2 ст. л. растительного масла
- соль

Кабачки почистить и нарезать тонкими кружочками. Груши и яблоки почистить от кожицы, разрезать дольками, вынуть сердцевину и добавить к кабачкам. Посыпать изюмом, полить лимонным соком, добавить сахар, соль, перемешать и поставить в холодильник на 2 часа.

Перед подачей на стол салат полить растительным маслом.

САЛАТ «ЖИВАЯ СИЛА»

- 2 помидора
- 2 огурца
- 2 моркови
- 2 яблока
- 100 г зеленого салата
- 100 г сметаны
- сок $\frac{1}{2}$ лимона
- сахар
- соль

Свежие огурцы, сырую морковь и яблоки нарезать тонкой соломкой, листики салата — на 3–4 части каждый. Перемешать, заправить сметаной, добавив лимонный сок, соль, сахар.

Украсить салат ломтиками помидоров.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ, ОГУРЦОВ И МОРКОВИ

- 150 г белокочанной капусты
- 150 г огурцов
- 100 г моркови
- 80 г зеленого салата
- 30 г зеленого лука
- 100 г сметаны
- зелень петрушки и укропа
- соль по вкусу

Капусту, морковь и зеленый салат нарезать соломкой, свежие огурцы — тонкими ломтиками, лук нашинковать. Все смешать, посолить, заправить сметаной. Готовый салат уложить горкой в салатник, украсить листиками зеленого салата, кольцами лука и кружочками огурца. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропом.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ, СЫРА И ВЕТЧИНЫ

- 4–5 помидоров
- 1 крупный кочан свежего зеленого салата
- 1 небольшой огурец
- 1 луковица
- 200 г сыра
- 150 г ветчины
- 2–3 ст. л. растительного масла
- 1 ч. л. 3%-ного уксуса
- ½ ч. л. готовой горчицы
- зелень петрушки
- соль по вкусу

Листья зеленого салата нарезать тонкими полосками, а остальные продукты — кубиками. Хорошо все размешать и заправить предварительно приготовленной заправкой из растительного масла, горчицы, уксуса и соли. Посыпать салат мелко нарезанной петрушкой.

ОВОЩНОЙ САЛАТ С СЫРОМ

- 3–4 морковки
- 1 корень петрушки
- 4–5 маринованных огурцов
- 1 лимон
- подсолнечное масло
- тертый сыр
- зелень петрушки
- соль по вкусу

Нарезать тонкими кружочками морковь и петрушку, потушить до готовности. Выложить в салатник, смешать с нарезанными кружками огурцами, тертым сыром.

Посыпать салат мелко рубленой зеленью петрушки, сбрызнуть лимонным соком, посолить и полить подсолнечным маслом.

САЛАТ ИЗ КОРНЯ ПЕТРУШКИ И БРЫНЗЫ С ЛИСТЬЯМИ МАЛИНЫ

- 5 корней петрушки
- 100 г брынзы
- 1 морковь
- 4 ст. л. рубленых листьев малины
- 100 г сметаны

Листья малины промыть и мелко порубить. Натертые на крупной терке петрушку и морковь смешать.

Добавить нарезанную кубиками брынзу, полить сметаной, посыпать рублеными листьями малины.

САЛАТ «МЕЧТА»

- 300 г капусты
- 2–3 огурца
- 2 моркови
- 1 корень сельдерея
- 1 яблоко
- ½ лимона
- 2 зубчика чеснока
- по 2–3 ст. л. майонеза и сметаны
- зеленый лук
- сахар
- соль по вкусу

Огурцы, морковь и капусту нарезать мелкой соломкой. Еще мельче нарезать очищенный корень сельдерея, зеленый лук и чеснок. Положить все в эмалированную миску, полить соком лимона. Нарезать ломтиками яблоки.

Перемешать все овощи и фрукты, добавить по вкусу соль, сахар, сметану и майонез и еще раз все хорошо размешать.

Затем выложить горкой в салатник и украсить ломтиками яблок и овощей.

САЛАТ «КРЕСТЬЯНСКИЙ»

- 3–4 огурца
- 2–3 помидора
- 2–3 сладких перца
- 1–2 луковицы
- 4 ст. л. растительного масла
- 1 ч. л. 3%-ного уксуса
- зелень петрушки
- черный молотый перец
- соль по вкусу

Свежие огурцы и помидоры нарезать тонкими ломтиками, перец — соломкой, лук — полукольцами. Овощи перемешать, посолить, поперчить и заправить маслом и уксусом. Салат украсить зеленью петрушки.

САЛАТ «ПИКАНТНЫЙ»

- 200 г сыра
- 2½ свеклы
- 120 г пастромы
- 40 г грецких орехов
- 6 ст. л. майонеза

Отварную свеклу, пастромя и сыр нарезать соломкой.

Добавить грецкие орехи, заправить салат майонезом.

САЛАТ «АВГУСТ»

- 5 кисло-сладких яблок
- 1–2 моркови
- 200 г капусты
- 1 мелкая луковица
- зелень

Для заправки:

- 100 г сметаны
- 100 г майонеза
- 1 ч. л. хрена
- сахар
- соль

Капусту, морковь и яблоки натереть на овощной терке, лук мелко нарезать. Добавить сметану, майонез, соль, сахар, хрен.

Все размешать, украсить зеленью.

ОВОЩНОЙ САЛАТ «ПИКАНТНЫЙ»

- 3 яблока
- 2 помидора
- 1 луковица
- 2 маринованных огурца
- 1 стручок сладкого перца
- 2 зубчика чеснока
- 100 г майонеза
- 1 ч. л. хрена в уксусе
- молотый красный перец
- сахар
- соль по вкусу
- зелень

Очищенные от кожуры яблоки и огурцы нарезать кубиками, лук и чеснок измельчить. Сладкий перец нарезать полосками, помидоры — кубиками. Майонез смешать со специями, залить продукты и все перемешать. Украсить салат полосками перца, огурцом и зеленью.

Перед употреблением **листья салата** следует промыть и замочить в воде, в которую добавлены сок лимона или уксуса (1 ст. л.). После такой процедуры листья салата делаются упругими. Если листья салата завяли, надо поддержать их в теплой воде, и они снова станут свежими.

Листья салата долго сохраняют свежесть, если завернуть их в мокрое полотенце. Кстати, салат следует класть стеблем вверх.

САЛАТ «РУССКИЙ РАЗНОСОЛ»

- 3–4 картофелины
- 100 г квашеной капусты
- 1–2 соленых огурца
- 2–3 соленых гриба
- 1–2 соленых помидора
- 1 головка маринованного лука
- 1 морковь
- зелень (можно по желанию дополнить блюдо и другими соленьями и маринованными овощами и фруктами)
- растительное масло
- зелень

Отварные картофель и морковь нарезать кружками, соленые огурцы — ломтиками и кружками, крупные грибы разрезать пополам. Помидоры положить целиком, лук нарезать кольцами. Квашеную капусту перебрать, крупные куски нашинковать.

Все продукты красиво разложить на блюде, окропить растительным маслом, украсить зеленью.

САЛАТ «МАЙСКИЙ»

- 300 г редиса
- 3 огурца
- 150 г салата
- 1 пучок зеленого лука
- 3 вареных яйца
- 200 г сметаны
- рубленый укроп
- соль по вкусу
- зелень петрушки

Порубленный зеленый лук, нарезанные на несколько частей листья салата и тонкие кружочки огурцов и редиса (часть оставить для украшения салата) перемешать с половиной сметаны.

Выложить овощи в салатницу, залить оставшейся сметаной, украсить кружочками яиц, целыми листьями салата, огурцами и редисом.

Перед подачей посыпать зеленью петрушки.

Зелень сельдерея, петрушки, укропа хорошо сохраняется несколько дней в полиэтиленовом пакете в холодном месте.

САЛАТ «ЗДОРОВЬЕ»

- 2 сырые моркови
- 2 свежих огурца
- 2 яблока
- 2 помидора
- 100 г зеленого салата
- 100 г сметаны
- четверть лимона
- зелень петрушки
- соль по вкусу

Огурцы, морковь и яблоки нарезать тонкой соломкой. Часть зеленого салата нарезать полосками.

Все перемешать, посолить, добавить сок лимона, зелень петрушки и заправить сметаной.

На блюде красиво уложить листья зеленого салата, на них выложить подготовленную массу. Украсить ее зеленью петрушки и ломтиками помидора.

САЛАТ «ВЕСНА»

- 30 г салата
- 30 г красного редиса
- 30 г огурцов
- 20 г зеленого лука
- ½ вареного яйца
- 30 г сметаны

Листовой салат нарезать на крупные части, редис и огурцы — тонкими ломтиками. Овощи смешать и заправить сметаной, используя половину ее нормы. Оставшейся сметаной полить салат сверху, украсить яйцом и луком. Допускается готовить салат и без огурцов. В этом случае следует увеличить норму редиса или салата.

САЛАТ ИЗ ЯБЛОК И КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

- 400 г квашеной капусты
- 3 яблока
- ½ лимона
- 2 огурца
- 2–3 ст. л. растительного масла
- 100 г майонеза
- зелень петрушки и укропа
- черный молотый перец, соль

Яблоки и огурцы нарезать кусочками, капусту слегка отжать. Уложить все в салатник и полить майонезом, смешанным с лимонным соком и растительным маслом.

Салат посолить, поперчить по вкусу.

Украсить салат зеленью петрушки и укропа.

ВИНЕГРЕТЫ

Обязательный компонент любого винегрета — отварная свекла. Как правило, в это блюдо кладутся отварные овощи: картофель и морковь, а также соленые огурцы, репчатый лук (свежий или бланшированный) и консервированный зеленый горошек. Дальше все зависит от вашей фантазии. В качестве добавки могут быть использованы квашеная капуста, соленые или маринованные грибы, отварное мясо, ветчина, отварная или жареная рыба и другие морепродукты и даже фрукты — яблоки, груши, апельсины. Компоненты варьируются по вкусу.

Для заправки винегрета употребляют растительное масло, смесь растительного масла с уксусом (лимонным соком) и горчицей, а также майонез. При заправке рыбного винегрета в соус рекомендуется добавить немного хрена.

Обычно для винегрета овощи нарезают кубиками, но можно нарезать их тонкими ломтиками и выложить в блюдо слоями: свекла, картофель, морковь, немного майонеза, снова свекла, картофель, соленые огурцы, мясо, опять немного майонеза. Сверху залить майонезом, посыпать мелко нарезанной зеленью и, не перемешивая, дать винегрету немного постоять, чтобы он пропитался заправкой.

ВИНЕГРЕТ С АЙВОЙ

- 2 вареные свеклы
- 2 вареные моркови
- 1 яблоко
- 1 айва
- 1 помидор
- 1 ст. л. лимонного сока
- 1 ст. л. мелко нарезанной кинзы
- 3 ст. л. майонеза

Очищенную свеклу и морковь натереть на крупной терке, нарезать ломтиками яблоко (без кожицы и семян) и помидор, добавить лимонный сок и перемешать. Айву вымыть, обсушить, нарезать дольками, удалив сердцевину, проварить на пару 3–4 минуты, затем охладить.

В салатник уложить горкой винегрет, по краю положить ломтики айвы, посыпать кинзой и полить майонезом.

ВИНЕГРЕТ ИЗ ГРИБОВ

- 4–5 отварных белых грибов
- 3 соленых груздя
- 3–4 картофелины
- 2 ст. л. маринованных каперсов
- 1 ст. л. готовой горчицы
- 3 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. 3%-ного уксуса
- 2 ст. л. рубленого зеленого лука
- 1 ч. л. сахара
- перец, соль по вкусу

Нарезанные соломкой отварные и соленые грибы смешать с ломтиками или кубиками отварного картофеля.

Масло растереть с сахаром, горчицей, уксусом, рублеными каперсами, зеленым луком, черным молотым перцем и солью. Заправить винегрет и поставить в холодильник.

ВИНЕГРЕТ С КОНСЕРВИРОВАННЫМ ПЕРЦЕМ И КАРТОФЕЛЕМ

- 500 г консервированного перца
- 5–6 картофелины
- 2 вареных яйца
- 100 г зеленого лука
- 2–3 веточки базилика
- укроп
- растительное масло
- соль

Картофель отварить и вместе с яйцом нарезать тонкими ломтиками. Добавить мелко нарезанный базилик и перец, нарезанный соломкой, посолить, заправить растительным маслом, перемешать и выложить горкой в салатник.

Горку обложить ровным кантиком из мелко порубленного лука. Готовый винегрет украсить ломтиками яйца и посыпать укропом.

Морковь полезна всем (особенно детям и людям преклонного возраста), поэтому старайтесь чаще готовить салаты, котлеты, рагу, супы и другие вкусные блюда из этого ценного овоща.

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ

- 300 г капусты
- 200 г яблок
- 200 г отварного картофеля
- 100 г репчатого лука
- сок 1 лимона
- 2–3 ст. л. свекольного сока
- 3 ст. л. растительного масла
- черный молотый перец
- сахар
- соль по вкусу

В свекольный сок добавить соль, сахар, лимонный сок, молотый перец и залить им капусту и яблоки, натертые на овощной терке. Затем добавить нарезанный кубиками картофель, измельченный лук и все залить растительным маслом.

Лимонный сок можно заменить 1/2 ч. л. лимонной кислоты, разбавленной в воде.

ВИНЕГРЕТ СО СМЕТАНОЙ

- 3 картофелины
- 50 г фасоли
- 1 свекла
- 1 соленый огурец
- 1 яблоко
- 1 лимон
- 1 луковица
- 1 вареное яйцо
- 150 г сметаны
- растительное масло
- зелень петрушки и укропа
- черный молотый перец
- сахар
- соль по вкусу

Отваренные картофель и свеклу охладить и нарезать кубиками, фасоль отварить. Остальные продукты мелко нарезать. Лук подрумянить в растительном масле.

Все перемешать, сбрызнуть растительным маслом и соком лимона, залить сметаной, добавить перец, соль, сахар.

Украсить салат зеленью и рубленым яйцом.

Целые неочищенные корнеплоды **свеклы** следует варить, добавив в воду немного уксуса, лимонного сока или кислоты, чтобы сохранить их естественную окраску.

ВИНЕГРЕТ ИЗ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ

- 3–4 картофелины
- 1 морковь
- 1 мандарин
- 1 апельсин
- 1 груша
- 1 яблоко
- 1 огурец
- 50 г сельдерея
- 50 г зеленого салата
- 1 лимон
- 50 г зелени петрушки
- 50 г зеленого горошка
- 150 г майонеза
- сахар
- соль по вкусу

Тщательно очищенные яблоко, грушу, огурец, вареные картофель и морковь нарезать тонкими ломтиками. Добавить горошек, измельченные сельдерей и зелень петрушки.

При подаче к столу салат посолить, посыпать сахаром, заправить майонезом и лимонным соком.

Украсить блюдо ломтиками апельсина, дольками мандарина и зеленым салатом.

ВИНЕГРЕТ С ШАМПИНЬОНАМИ

- 300 г свежих шампиньонов
- 4 помидора
- 80 г репчатого лука
- 1 яблоко
- 120 г моркови
- 3 ст. л. оливкового масла
- 1 ст. л. яблочного сока
- 1 ст. л. грибного отвара
- готовая горчица
- укроп
- лук
- сахар
- соль по вкусу

Мелкие шампиньоны разрезать пополам, крупные — кусочками и тушить, добавив 1 ст. л. оливкового масла, до полной готовности.

Затем грибы охладить и смешать с помидорами и яблоками, нарезанными кубиками.

Сок, выделившийся при тушении грибов, смешать с оставшимся оливковым маслом, добавить специи, тертую морковь, репчатый лук, приготовить соус и заправить им грибы.

Все перемешать и украсить зеленью.

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ

- 100 г консервированной морской капусты
- 1–2 моркови
- 1 свекла
- 2–3 картофелины
- 1–2 соленых огурца
- 1–2 головки репчатого лука
- 4–5 ст. л. растительного масла
- уксус
- сахар
- черный молотый перец
- соль по вкусу

Картофель, морковь и свеклу сварить и нарезать тонкими ломтиками; так же нарезать огурцы. Овощи перемешать с морской капустой и нашинкованным луком.

Заправить салат сахаром, солью, перцем, уксусом и растительным маслом. Хорошо перемешать.

ВИНЕГРЕТ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ

- 2–3 картофелины
- 1 свекла
- 2 моркови
- 150 г белокачанной капусты
- 50 г зеленого горошка
- 1 соленый огурец
- 1 яблоко
- 5 ст. л. растительного масла
- зелень петрушки
- сахар
- соль по вкусу

Отваренные картофель, морковь, свеклу, а также соленый огурец и яблоко нарезать кубиками, капусту нашинковать.

Все перемешать, добавить зеленый горошек, заправить растительным маслом, сахаром и солью.

Чтобы избежать резкого запаха при варке **белокачанной** или **цветной капусты**, нужно опустить в воду несколько вымытых грецких орехов.

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С КУКУРУЗОЙ

- 150 г консервированной кукурузы
- 2 моркови
- 2 картофелины
- 1 свекла
- 2–3 соленых огурца
- 1–2 луковичы
- 4–5 ст. л. растительного масла
- уксус
- зелень петрушки
- сахар, соль по вкусу.

Вареные картофель, морковь, свеклу, а также соленые огурцы нарезать ломтиками, лук нашинковать. Овощи перемешать с кукурузой.

Винегрет заправить уксусом, смешанным с растительным маслом, сахаром и солью.

Посыпать зеленью.

ВИНЕГРЕТ С ФАСОЛЬЮ И ГРИБАМИ

- 2–3 средние свеклы
- 200 г фасоли
- 4–5 картофелины
- 200 г соленых грибов
- 2–3 соленых огурца
- грибной рассол
- сок лимона по вкусу.

Отварить свеклу, фасоль и картофель по отдельности. Все нарезать и перемешать. Добавить мелко нарезанные соленые грибы, соленые огурцы, влить немного грибного рассола и сок лимона по вкусу.

ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ

- 1 сельдь
- 1 свекла
- 1 морковь
- 2–3 картофелины
- 1 вареное яйцо
- 2–3 соленых огурца
- 150 г майонеза
- зеленый салат
- 3%-ный уксус
- соль по вкусу.

Вымоченную сельдь почистить от кожи и костей. Овощи отварить, остудить, нарезать кубиками.

Добавить огурцы, заправить солью, майонезом, уксусом и перемешать, сверху выложить сельдь.

Украсить винегрет яйцом, листьями зеленого салата.

Вместо сельди можно использовать салаку, кильку, хамсу.

ВИНЕГРЕТ С МЯСОМ

- 100 г говядины
- 1–2 картофелины
- 1 свекла
- 1–2 моркови
- 2–3 соленых огурца
- 1 вареное яйцо
- 150 г майонеза
- зеленый салат
- зелень укропа и петрушки
- черный молотый перец
- соль по вкусу.

Вареное мясо нарезать тонкими ломтиками. Картофель, морковь и свеклу отварить. Все овощи тонко нарезать, перемешать с мясом и рубленым яйцом.

Заправить винегрет солью, перцем и майонезом. Украсить зеленым салатом и зеленью.

ВИНЕГРЕТ С КОНСЕРВИРОВАННЫМ МЯСОМ

- 1 банка тушеного мяса
- 5–6 шт. вареного картофеля
- 3 соленых огурца
- 1 вареная свекла
- 100 г зеленого лука
- 1–2 вареных яйца
- 100 г майонеза
- 1 ч. л. горчицы
- 1 ст. л. 3% -ного уксуса
- укроп
- листья салата.

Нарезать тонкими ломтиками очищенные огурцы, свеклу и картофель, маленькими кусочками — мясо.

Все сложить в миску и смешать с майонезом, солью, перцем, горчицей и мелко нарезанным луком.

Винегрет выложить горкой в салатник, украсить ломтиками свеклы, ломтиками вареного яйца, а также, по желанию, листиками салата, а затем посыпать укропом.

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

- 3 картофелины
- 2 моркови
- 1 свекла
- небольшой кочан цветной капусты
- 1 небольшой красный сладкий перец
- 2 вареных яйца
- 100 г зеленого горошка
- 1 ст. л. сахара
- 100 г сметаны
- зелень
- соль по вкусу

Цветную капусту отварить, разобрав на соцветия. Нарезанные кубиками или кружочками отварные овощи перемешать, добавить зеленый горошек, сахар, соль.

Салат полить сметаной, посыпать рублеными яйцами, украсить зеленью и нарезанным тонкими кольцами красным перцем.

ВИНЕГРЕТ РЫБНЫЙ С БРУСНИКОЙ

- 250 г рыбного филе (скумбрия, минтай и др.)
- по 100 г картофеля, соленых огурцов, соленых помидоров, моркови, брусники, свеклы
- по 50 г зеленых горошка и лука
- 100 г майонеза
- зелень

Отваренную свеклу, морковь, картофель в кожуре охладить, почистить и нарезать кубиками. Так же нарезать огурцы и помидоры.

Подготовленную рыбу отварить в подсоленной воде, охладить и нарезать кубиками.

Бруснику промыть, зеленый лук мелко нашинковать.

Подготовленные продукты соединить, добавить зеленый горошек, заправить майонезом, осторожно перемешать и посыпать зеленью.

ВИНЕГРЕТ С МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ

- 200 г говядины
- 200 г говяжьего языка
- 200 г ветчины
- 2–3 картофелины
- 1–2 соленых огурца
- 2–3 моркови
- 1 свекла
- 50 г моченой брусники
- 1 вареное яйцо
- 6 ст. л. растительного масла
- зелень укропа и петрушки

Все мясные продукты отварить и нарезать кубиками. Картофель, свеклу и морковь отварить, нарезать ломтиками, добавить нарезанные соленые огурцы, мясо и ветчину.

Заправить винегрет растительным маслом и солью, посыпать моченой брусникой и зеленью. Украсить ломтиками яйца.

ВИНЕГРЕТ С РЫБОЙ

Вариант 1

- 300 г филе отварной рыбы
- 2 свеклы
- 1 яблоко
- 1 луковица
- ½ маринованного огурца
- 1 ч. л. тертого хрена
- 100 г майонеза

Нарезать отварную свеклу, рыбу, яблоко, огурец и лук. Хрен соединить с майонезом.

Подготовленные продукты смешать.

Вариант 2

- 300–400 г рыбы
- 4–5 картофелины
- 2–3 соленых огурца
- 2 свеклы
- 2 моркови
- майонез
- черный молотый перец
- сахар
- соль по вкусу

Отварную рыбу, свеклу, морковь и картофель остудить. Все мелко нарезать, добавить несколько соленых огурцов, нарезанных кубиками.

Заправить винегрет майонезом, сахаром, солью и молотым перцем.

ВИНЕГРЕТ С КАЛЬМАРАМИ

- 3–4 кальмара
- 3–4 картофелины
- 1 свекла
- 1–2 моркови
- 2–3 соленых огурца
- 1–2 луковицы
- 3–4 ст. л. растительного масла
- укроп и зелень петрушки
- черный молотый перец
- соль по вкусу

Кальмаров отварить, охладить и нарезать полосками поперек волокон. Картофель, свеклу и морковь сварить и нарезать ломтиками, огурцы — кубиками, лук нашинковать.

Все перемешать, заправить перцем, солью, растительным маслом и посыпать зеленью.

ВИНЕГРЕТ С МИДИЯМИ И ГРИБАМИ

- 100 г мидий
- 50 г грибов
- 1 свекла
- 2–3 картофелины
- 3–8 моркови
- 100 г квашеной капусты
- 1–2 луковицы
- 2 соленых огурца
- 3–4 ст. л. растительного масла
- молоко
- 3%-ный уксус
- лавровый лист
- укроп и зелень петрушки
- черный молотый перец
- сахар
- соль по вкусу

Мидии отварить в течение 15–20 минут в молоке с перцем и лавровым листом, охладить и нарезать ломтиками.

Отварить грибы и также нарезать ломтиками.

Картофель, морковь и свеклу сварить и нарезать кубиками; соленые огурцы тоже нарезать кубиками. Лук нашинковать, добавить квашеную капусту.

Все тщательно перемешать, заправить сахаром, солью, перцем, уксусом, растительным маслом.

Посыпать винегрет зеленью.

ИЗ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ

Фруктово-овощные салаты — настоящий клад витаминов. Поль Брэгг, диетолог, разработавший основные положения раздельного питания, считал, что 60% рациона человека должны составлять фрукты и овощи — как сырые, так и вареные. Эти щелочные продукты имеют большое значение для организма, поэтому перед любым приемом пищи надлежит есть салат из сырых овощей и свежих фруктов.

Когда человек старается употреблять продукты в основном со щелочной реакцией, те начинают очищать кровь от токсинов и растительная пища нравится ему все больше и больше. Салаты, в которых фрукты и овощи замечательно дополняют друг друга, — самое лучшее питание для ослабленного (отравленного) организма.

САЛАТ ИЗ РЕДИСА, ЩАВЕЛЯ И ЯБЛОК

- 150 г редиса с ботвой
- 1 пучок зеленого лука
- 300 г щавеля
- 2–3 яблока
- 3–4 зубчика чеснока
- 130 г сметаны
- сахар, соль по вкусу

Тонко нашинкованный щавель, кружочки и порубленные листочки редиса, мелко нарезанный лук, натертые на крупной терке яблоки и чеснок тщательно перемешать.

Выложить все в салатницу, заправить сметаной, сахаром и посолить.

САЛАТ ИЗ РЕДИСА С АПЕЛЬСИНАМИ

- 3–4 редиски
- 2 апельсина
- 3 ст. л. лимонного сока
- соль по вкусу

Выдержать редис 1 час в холодной воде, несколько раз меняя ее. Откинуть его на дуршлаг, дать обсохнуть и натереть на мелкой терке.

Заправить салат соком лимона, посолить и добавить тонкие кружочки апельсина.

САВОЙСКАЯ КАПУСТА СО СВЕКЛОЙ

- 50 г савойской капусты
- 40 г свеклы
- 20 г яблок
- ½ вареного яйца
- 1 лист салата
- 2 ст. л. сметаны
- 1 ст. л. 30%-ных сливок
- ½ ч. л. хрена
- ½ ч. л. готовой горчицы
- зелень
- черный молотый перец
- уксус
- сахар
- соль по вкусу

Свеклу почистить, нарезать пластинками поперек, залить маринадом из уксуса, соли и сахара на 1 сутки и откинуть на сито. Листья савойской капусты перебрать и промыть. Яблоки почистить от кожуры.

Подготовленные продукты нашинковать соломкой, уложить слоями в салатник и украсить ломтиками вареного яйца, листовым салатом и другой зеленью.

Сметанный соус, приготовленный из тертого хрена, горчицы, черного молотого перца, сметаны и взбитых сливок, налить в соусник и подать отдельно.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С ЛИМОНОМ

- 3–4 редьки
- 1–2 ст. л. растительного масла
- 1 ч. л. сока лимона
- зелень петрушки
- черный молотый перец
- соль

Редьку натереть на крупной терке, заправить растительным маслом, соком лимона. Салат посолить, поперчить и посыпать зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ РЕПЫ

- 2–3 репы
- 100 г смородины
- мед
- укроп

Очищенную репу натереть или нарезать тонкой соломкой, смешать с размятыми ягодами и заправить медом.

Посыпать салат рубленым укропом.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КЛЮКВОЙ

- 3 вареные свеклы
- $\frac{3}{4}$ стакана клюквы
- 100 г сметаны
- 1–2 пучка зелени петрушки
- сахар
- соль по вкусу

Очищенную свеклу натереть, добавить измельченную клюкву, сметану, соль и сахар. Перед подачей на стол украсить веточками петрушки.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ЯБЛОК

- 3 помидора
- 2–3 яблока (лучше антоновка)
- 3 ст. л. майонеза
- укроп
- зелень петрушки
- соль по вкусу

Помидоры и яблоки нарезать крупными ломтиками, зелень мелко порубить. Все смешать, перед подачей на стол посолить и заправить майонезом.

САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА, ЯБЛОК И СПАРЖИ С РИСОМ

- 4 сладких перца
- 4 яблока
- 300 г спаржи
- 4–5 ст. л. рассыпчатого вареного риса
- рубленая зелень петрушки
- майонез
- черный молотый перец
- соль по вкусу

Испеченный в духовке перец очистить от семян и кожицы, нарезать узкими полосками. Спаржу отварить и нарезать.

Перемешать перец, спаржу, ломтики яблок, рис.

Посолить и поперчить салат по вкусу, заправить майонезом и посыпать рубленой зеленью петрушки.

В диетическом и лечебном питании **редька** используется ограниченно. Редька богата калием, кальцием, серой, магнием, эфирными маслами и глюкозидами.

САЛАТ-ПАСТА

- 300 г измельченной капусты
- 1 красный или зеленый перец
- 1 ст. л. сахарного песка
- 2 ст. л. сока лимона
- сметана
- соль по вкусу

Капусту, перец и все остальное превратить в однородную массу с помощью миксера.

Так же можно приготовить салат из других овощей. Овощи могут быть отварными.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ

- 2 вареные свеклы средней величины
- 3–4 зубчика чеснока
- 1 яблоко
- 100 г майонеза
- сахар
- соль по вкусу

Свеклу и яблоко натереть на крупной терке, смешать с мелко порубленным чесноком. Добавить сахар и соль, заправить салат майонезом.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ

- 2 вареные свеклы средней величины
- 200 г чернослива
- сок ½ лимона
- 100 г майонеза
- 100 г сметаны
- 1 ч. л. сахара
- соль по вкусу

Свеклу натереть на крупной терке, чернослив (предварительно промытый и замоченный, очищенный от косточек) нарезать кусочками.

Все перемешать, сбрызнуть соком лимона, посолить.

Заправить салат майонезом, смешанным со сметаной и сахаром.

Чернослив никогда не пользовался популярностью в США. Ассоциация по его пропаганде тщетно пыталась уговорить соотечественников употреблять этот продукт на протяжении многих лет. Мешало устойчивое представление о сушеной сливе как о слабительном средстве.

САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ С ЯБЛОКАМИ

- 50 г фасоли
- 25 г моркови
- 10 г корней сельдерея
- 10 г салатной капусты
- 15 г яблок
- 10 г горчичной заправки
- соль по вкусу

Фасоль перебрать, промыть, опустить в подсоленный кипяток и варить до готовности.

Отвареную морковь нарезать кубиками, сельдерей и яблоки нашинковать соломкой, добавить мелко нашинкованную салатную капусту. Соединить все ингредиенты, полить заправкой, украсить морковь и яблоками.

САЛАТ С ОВОЩАМИ И ФРУКТАМИ

- 300 г яблок
- 300 г моркови
- 300 г картофеля
- 300 г апельсинов
- 300 г огурцов
- 30 мл лимонной кислоты
- 200 г майонеза
- 60 мл растительного масла
- 30 г сахара
- соль

Поджарить на растительном масле ломтики картофеля и моркови, слегка посолить и остудить. Очистить и нарезать яблоки, апельсины и свежие огурцы.

Соединить фрукты с остывшими овощами, добавить лимонную кислоту, сахар и аккуратно все перемешать. Затем заправить майонезом и опять аккуратно все перемешать.

Выложить все горкой в салатницу и украсить оставшимися дольками фруктов.

САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ И ЯБЛОК

- 400 г тыквы
- 150 г яблок
- 100 г сахара
- лимонный сок
- ванилин
- ягоды для украшения

Тыкву очистить, удалить мякоть с семенами, промыть. У яблок вырезать сердцевину. Тыкву и яблоки натереть на терке, добавить сахар, лимонный сок, немного ванилина. Украсить салат яркими ягодами.

САЛАТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ

- 3 апельсина
- 2 ст. л. воды
- сметана
- сахар по вкусу

Из 2 апельсинов отжать сок, разбавить его кипяченой водой, добавить сахар. Третий апельсин нарезать дольками, залить сиропом и поставить на 30 минут в холодное место.

К салату подать сметану.

САЛАТ ИЗ ЗЕМЛЯНИКИ И ДЫНИ

- 200 г земляники
- 400 г дыни
- 150 мл сливок
- сахар по вкусу

Мытую и высушенную землянику уложить горкой на блюдо. Дыню, нарезанную тонкими ломтиками, разложить вокруг.

Все посыпать сахаром, а землянику полить взбитыми сливками.

САЛАТ ИЗ ЯБЛОК С МАНДАРИНАМИ И ЧЕРНОСЛИВОМ

- 100 г яблок
- 60 г мандаринов
- 60 г чернослива
- 40 г сметаны
- 40 г майонеза
- 20 г салатного сельдерея
- 5 г сахарной пудры
- веточка сельдерея
- соль по вкусу

Очищенные от кожицы и семян яблоки нарезать крупной соломкой. Чернослив заранее залить водой и довести до кипения. Затем охладить, удалить косточки и нарезать маленькими кусочками. Очищенные мандарины разделить на дольки, смешать с яблоками, черносливом и солью.

Салат заправить сметаной и майонезом и затем добавить сахарную пудру.

Готовый салат украсить веточкой сельдерея, мандаринами и черносливом.

САЛАТ ИЗ ДЫНИ С ПЕРСИКОМ

- 1 кг дыни
- 1 персик
- 1 лимон
- 100 г сахарной пудры
- 100 мл белого сухого вина

Очищенную дыню нарезать кубиками, пересыпать сахарной пудрой и сложить в салатницу. Из лимона отжать сок и смешать его с вином. Полученной смесью полить дыню.

Охладить салат и украсить дольками персика.

СЛАДКИЙ САЛАТ

- 200 г огурцов
- 300 г груш
- 60 г изюма
- 100 г орехов
- 100 г сметаны
- лимонный сок
- сахар

Огурцы и груши почистить от кожицы, удалить семена, нарезать кубиками, сбрызнуть лимонным соком.

Добавить промытый изюм, орехи и сахар.

Заправить салат сметаной.

САЛАТ ИЗ ГРУШ С ОРЕХАМИ

- 6 небольших груш
- 6 грецких орехов
- 1 стручок красного маринованного сладкого перца
- 3 ст. л. майонеза
- 2–3 ст. л. сметаны

Очищенные груши разрезать пополам, удалить сердцевину и разложить на стеклянной тарелке. В каждое углубление положить половинку ореха, полить майонезом со сметаной и посыпать тонко нарезанным сладким перцем.

Как очистить персик

1. Возьмите кастрюльку с кипятком и миску с холодной водой (бросьте туда кубики льда). Положите персик на столовую ложку и окуните в кипяток на 20–30 секунд.
2. Затем подержите его в ледяной воде.
3. Теперь кожица снимется легко и золотистый фрукт можно будет красиво нарезать и использовать в любом рецепте!

САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ И ЯБЛОК СО СМЕТАНОЙ

- 100 г зеленого салата
- 2 помидора
- 2 моркови
- 2 свежих огурца
- 2 яблока
- ¼ лимона
- 100 г сметаны
- зелень петрушки
- соль по вкусу

Огурцы, морковь и яблоки нарезать тонкой соломкой, часть зеленого салата — полосками. Все перемешать, посолить, добавить сок лимона, измельченную петрушку, заправить сметаной.

На блюде красиво разложить листья салата, на них выложить подготовленный салат, украсить его веточками петрушки и ломтиками помидора.

САЛАТ ИЗ БАНАНОВ

- 4 спелых банана
- 1 ст. л. порошка растворимого какао
- 100 г сахарной пудры
- орехи
- взбитые сливки

Порошок какао смешать с сахарной пудрой. Бананы очистить и нарезать толстыми ломтиками и обвалять в полученной смеси. Посыпать толчеными орехами. Разложив бананы на десертном блюде, покрыть их взбитыми сливками.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И СЛИВ ПОД СМЕТАНОЙ

- 2 помидора
- 5 слив
- 1 яблоко
- ½ лимона
- 1 огурец
- 1 морковь
- 200 г сметаны
- 1 ч. л. сахарной пудры
- 1 ст. л. рубленой зелени петрушки и укропа
- соль
- вишня
- сок лимона

Овощи обработать, яблоко очистить от кожицы и семян, сливы — от косточек. Морковь, огурец и яблоко нарезать соломкой, сливы, вишни, помидоры — ломтиками. Все перемешать, добавить соль, сахарную пудру, сок лимона, заправить сметаной, положить в салатник.

При подаче салат украсить ломтиками овощей и зеленью.

САЛАТ ИЗ АРБУЗА ПОД ЯГОДНО-СМЕТАННЫМ СОУСОМ

- 200–250 г арбузной мякоти
- 6–8 слив без косточек
- 200 г мякоти дыни
- 1 кисть винограда
- зеленый салат

Для соуса:

- 200 г сметаны
- 100 г малины
- 1 апельсин
- ½ лимона
- 30–40 мл ликера
- 1 ст. л. сахара
- корица
- соль по вкусу

Сначала приготовить соус: ягоды протереть через сито. В миску с пюре натереть цедру лимона и апельсина. Из полученной смеси отжать сок, добавить сметану, соль, сахар, ликер, корицу и хорошо перемешать.

Арбуз и дыню нарезать одинаковыми ломтиками или кубиками, сливы — ломтиками, салат — соломкой. Сложить все в миску, перемешать, добавить виноград.

Выложить массу на блюдо, полить соусом. Украсить зеленью салатных листьев.

САЛАТ «ДАЧНЫЙ»

- 200–250 г арбузной мякоти
- 6–8 абрикосов без косточек
- 1 кисть винограда
- зеленый салат

Для соуса:

- 200 г сметаны
- 100 г клубники
- 1 апельсин
- ½ лимона
- 50 мл ликера
- 1 ст. л. сахара
- корица
- соль по вкусу

Приготовить соус как в предыдущем рецепте.

Арбуз нарезать кубиками, абрикосы — на четвертинки, кисть винограда без косточек разобрать на ягоды и нарезать их на половинки.

Выложить на салатные листья и заправить ягодным соусом.

САЛАТ «ЗАБАВНАЯ СМЕСЬ»

- 200–250 г цветной капусты
- 2–3 помидора
- 2 огурца
- 100 г зеленого горошка
- 1–2 яблока
- 1 гроздь винограда без косточек
- 200 г сметаны
- пучок петрушки и укропа
- соль

Цветную капусту отварить и разделить на соцветия.

Подготовленные яблоки, огурцы и помидоры нарезать тонкими ломтиками.

Овощи выложить в миску, добавить зеленый горошек, виноград, посолить и очень осторожно перемешать.

Смесь переложить в салатник, полить сметаной.

Перед подачей посыпать рубленой зеленью петрушки и укропом.

САЛАТ ИЗ ЕЖЕВИКИ С ОРЕХАМИ

- 400 г ягод
- 100 г очищенных грецких орехов

Для соуса:

- 2 яичных желтка
- 100 г сахара
- немного лимонной цедры

Промытые ягоды ежевики выложить в салатницу и посыпать толчеными грецкими орехами.

Взбить яичные желтки с сахаром, затем добавить немного натертой цедры лимона.

Полученным соусом полить ежевику.

Цветная капуста сохранит естественный цвет, если в воду, в которой она варится, добавить молоко (на 2 л — 100 мл).

В головки цветной капусты часто заползают насекомые, поэтому перед приготовлением надо положить ее на 30–40 минут в холодную подсоленную воду (на 1 л воды 20 г соли), а затем промыть холодной проточной водой.

Если **краснокочанную капусту** ошпарить кипятком, она станет мягче.

ФРУКТОВЫЕ САЛАТЫ

ИЗ АБРИКОСОВ

Хотя теперь свежие фрукты не исчезают с прилавков магазинов круглый год, наслаждаться ими лучше всего летом и осенью, пока они еще не растеряли большую часть витаминов и биологически активных элементов. Чтобы помочь себе любимому в борьбе с авитаминозом, надо вводить в дневной рацион как можно больше фруктов. Объединив их с другими продуктами, можно получить оригинальные салатные композиции. Особенно часто такие яркие, зачастую отличающиеся сладким вкусом салаты подают на десерт.

САЛАТ ИЗ АБРИКОСОВ И КАПУСТЫ

- 400 г белокочанной капусты
- 1 стакан абрикосов
- 2 ст. л. кислого сока
- 100 г майонеза
- 100 мл взбитых сливок
- тмин
- перец, соль по вкусу

Нашинкованную капусту перемешать со свежими или маринованными абрикосами. Заправить смесь солью, перцем, тмином, добавить майонез, перемешанный со взбитыми сливками. Добавить кислый сок.

САЛАТ ИЗ АБРИКОСОВ И КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

- 1 стакан абрикосов
- 200 г квашеной капусты
- 2 ст. л. сока из-под капусты
- 70 г майонеза
- 100 мл взбитых сливок
- 2 ломтика лимона
- тмин
- черный молотый перец, соль

Квашеную капусту смешать со свежими, маринованными или консервированными абрикосами, заправить солью, тмином, перцем и кислым соком.

Добавить майонез, смешанный со взбитыми сливками.

Украсить салат ломтиками абрикоса и лимона.

САЛАТ «МОСКОВСКИЙ»

- 500 г абрикосов
- 400 г отваренного куриного мяса
- 1 яблоко
- 2 ст. л. майонеза
- 3 ст. л. сметаны
- 2 ст. л. толченых грецких орехов
- листья зеленого салата

Из абрикосов удалить косточки. Куриное мясо, абрикосы и яблоко мелко нарезать. Майонез и сметану тщательно перемешать, добавить по вкусу сахар и соль. Смешать все ингредиенты. Полученную смесь выложить на листья зеленого салата, разложенные на блюде. Сверху посыпать орехами.

Вместо курицы можно взять измельченный на крупной терке сыр.

ИЗ АПЕЛЬСИНА

САЛАТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С КАПУСТОЙ

- 250 г капусты
- 1 апельсин
- 1 крупное кислое яблоко
- 70 мл апельсинового сока
- 100 г майонеза

Капусту нашинковать, размять или подогреть до мягкости. Сбрызнуть ее апельсиновым соком и подержать 1 ч в прохладном месте.

Добавить нарезанный кусочками апельсин и тертое яблоко и заправить салат майонезом.

САЛАТ ИЗ АПЕЛЬСИНА И МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ

- 1 апельсин
- 5 моркови
- 4 зубчика чеснока
- 1 ст. л. лимонного сока
- 4 ст. л. майонеза
- соль

Морковь натереть на крупной терке, добавить рубленый чеснок, лимонный сок и дольки очищенного апельсина.

Посолить, полить салат майонезом и украсить дольками апельсина.

САЛАТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ИЗЮМОМ И МОРКОВЬЮ

- 2 апельсина
- 75 г изюма
- 2 стакан тертой моркови
- 100 г майонеза
- 100 мл сливок
- 1 ч. л. лимонного сока
- 1 ч. л. сахара
- соль по вкусу

Опустить морковь в ледяную воду на 30 минут, затем обсушить и натереть. Положить изюм в стакан, залить кипятком и оставить на 10 минут, а затем обсушить. Почистить апельсины и разделить на дольки.

Смешать майонез со сливками и лимонным соком, добавить сахар и соль.

Перемешать тертую морковь с изюмом и апельсинами, заправить майонезной смесью.

Подавать салат охлажденным, украсив ломтиками моркови.

САЛАТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ, КИВИ И ТВОРОГА

- 1 маленький апельсин
- 1 киви
- 100 г творога
- 1 ст. л. ядер лесных орехов

Апельсин почистить так, чтобы на нем не осталось белых волокон. Затем вырезать ножом мякоть из долек. Собрать выделяющийся при этом апельсиновый сок. Киви почистить и нарезать дольками. Собранный апельсиновый сок добавить к творогу.

Часть лесных орехов отложить для гарнира, оставшиеся измельчить и подмешать к творогу.

Творог положить на тарелку, сверху декоративно разложить кусочки фруктов, а поверх них отложенные орехи.

Следует иметь в виду, что содержащийся в **моркови** каротин (провитамин А) лучше сохраняется и усваивается организмом, если при кулинарной обработке используются жиры, масла, сливки или сметана.

ИЗ АЙВЫ

САЛАТ ИЗ АЙВЫ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ

- 3 айвы
- 300 г белокочанной капусты
- 1 луковица
- 1 соленый огурец
- 2 ст. л. мелко нарезанного укропа
- 4 ст. л. майонеза
- соль по вкусу

Белокочанную капусту и соленый огурец нарезать соломкой, смешать с ломтиками айвы и мелко нарезанным репчатым луком.

Добавить укроп, посолить и полить салат майонезом.

САЛАТ ИЗ АЙВЫ И САВОЙСКОЙ КАПУСТЫ

- 2 айвы
- 300 г савойской капусты
- 4 зубчика чеснока
- 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки
- 4 ст. л. майонеза
- соль

Смешать капусту, нарезанную соломкой, айву, нарезанную ломтиками, и толченый чеснок.

Салат посолить, полить майонезом и посыпать петрушкой.

САЛАТ ИЗ АЙВЫ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ И МОРКОВЬЮ

- 1 айва
- 300 г белокочанной капусты
- 1 морковь
- 1 луковица
- 4 ст. л. майонеза
- 2 ст. л. мелко нарезанной петрушки

Айву, капусту, морковь и лук нарезать соломкой и перемешать. Полить салат майонезом и посыпать петрушкой.

САЛАТ ИЗ АЙВЫ С КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ

- 3 айвы
- 300 г краснокочанной капусты
- 1 огурец
- 4 зубчика чеснока
- 4 ст. л. майонеза
- 2 ст. л. мелко нарезанного укропа
- черный молотый перец
- соль

Капусту, айву и огурец нарезать соломкой. Добавить рубленый чеснок, соль и молотый перец.

Салат перемешать, полить майонезом, посыпать укропом.

САЛАТ ИЗ АЙВЫ С МОРКОВЬЮ

- 2 айвы
- 3 моркови
- 2 ст. л. мелко нарезанного укропа
- 4 зубчика чеснока
- 4 ст. л. майонеза
- соль по вкусу

Айву нарезать соломкой. Добавить натертую на крупной терке морковь и рубленый чеснок.

Посолить салат, полить майонезом и посыпать укропом.

САЛАТ ИЗ АЙВЫ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ И СЕЛЬДЕРЕЕМ

- 1 айва
- 500 г белокочанной капусты
- 1 стебель сельдерея
- 50 мл 3%-ного уксуса
- 1 ст. л. сахара

Очищенную айву нарезать ломтиками, сельдерей — соломкой длиной 5 см. Капусту нашинковать, слегка подсолить и перетереть руками.

Все это перемешать, сложить в салатницу, добавить сахар и полить уксусом.

Подавать к жареному или вареному мясу и рыбе, а также как самостоятельное блюдо.

САЛАТ ИЗ АЙВЫ СО СВЕКЛОЙ

- 3 айвы
- 2 свеклы
- 2 ст. л. рубленых ядер грецких орехов
- 4 ст. л. майонеза
- 2 ст. л. мелко нарезанной кинзы

Свеклу отварить с кожицей, очистить, нарезать соломкой, смешать с нарезанной соломкой айвой и грецкими орехами.

Полить салат майонезом и посыпать кинзой.

САЛАТ ИЗ АЙВЫ С ГРЕЧНЕВОЙ КАШЕЙ

- 3 айвы
- 100 г гречневой крупы (ядрицы)
- 1 луковица
- 4 ст. л. майонеза
- 3–4 ст. л. мелко нарезанного укропа и зелени петрушки
- соль по вкусу

Сварить рассыпчатую гречневую кашу и остудить. Айву нарезать ломтиками.

Смешать ломтики айвы с рассыпчатой гречневой кашей, добавить мелко нарезанный репчатый лук.

Салат посолить, полить майонезом.

Перед подачей блюдо можно посыпать зеленью петрушки и укропа.

САЛАТ ИЗ АЙВЫ И КОРНЯ ПЕТРУШКИ

- 1 айва
- 5 корней петрушки
- 3 зубчика чеснока
- 2 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука
- 4 ст. л. майонеза
- соль по вкусу

Айву нарезать ломтиками, обдать кипятком и смешать с натертыми на крупной терке корнями петрушки.

Добавить рубленый чеснок и соль.

Полить майонезом, посыпать зеленым луком.

Айва внешне напоминает грушу и яблоко, обладает твердой ароматной мякотью и сильно вяжущим вкусом.

АЙВОВЫЙ САЛАТ С ОВОЩАМИ

- 1 айва
- 30 г листового салата
- 1 огурец
- 1 помидор
- 1 сельдерей (корень)
- 2 моркови
- 200 г сметаны
- 2 ст. л. айвового сока
- сахар

Свежие огурцы нарезать ломтиками, айву, помидоры, сельдерей — соломкой. Все перемешать.

Горки салата разложить по краям блюда, а в середине поместить горку натертой моркови. В сметану добавить сахар по вкусу и айвовый сок.

Сметанный соус подать отдельно или полить салат таким образом, чтобы заполнить промежутки между горками.

САЛАТ ИЗ АЙВЫ С РЕДЬКОЙ

- 3 айвы
- 2 редьки
- 1 луковица
- 4 ст. л. майонеза
- 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки
- соль

Айву нарезать ломтиками, редьку — соломкой. Смешать их с мелко нарезанным репчатым луком.

Посолить салат, посыпать зеленью петрушки и полить майонезом.

ИЗ АВОКАДО

САЛАТ ИЗ АВОКАДО И ОВОЩЕЙ

- 1 авокадо
- 100 г лука
- 1 ч. л. душицы
- 1 ч. л. укропа
- 1 помидор
- 1 огурец

Размять авокадо вместе с размельченным луком и душицей. Добавить в салат ломтики помидоров, огурцов, посыпать укропом.

САЛАТ ИЗ АВОКАДО И ПОМИДОРОВ

- 1 авокадо
- 4 листа салата -латука
- 30 г нарезанной ветчины
- 4 помидора
- 1 ч. л. оливкового масла
- 1 ч. л. лимонного сока
- 4 веточки кориандра
- черный молотый перец
- соль

Разрезать авокадо пополам и выложить мякоть в кастрюльку. Добавить масло, лимонный сок и ветчину. Посолить, поперчить, хорошо перемешать. Выложить блюдо листьями салата. Сверху поместить помидоры и выложить на них смесь из авокадо. Украсить кориандром.

ИЗ БАНАНОВ

САЛАТ ИЗ БАНАНОВ И ДЫНИ

- 4 банана
- 1 дыня (небольшая)
- 2 ст. л. меда
- 2 ст. л. кислого сока
- 2 ст. л. толченых орехов

Бананы почистить и нарезать круглыми ломтиками, а дыню — 4-угольными ломтиками и вперемешку выложить на блюдо.

Залить фрукты смесью меда с кислым соком, посыпать толчеными орехами; при желании добавить майонез.

САЛАТ ИЗ БАНАНА СО СВЕКЛОЙ

- 2 банана
- 600 г свеклы
- 4 больших листа кочанного салата
- 4 ст. л. сливок (сметаны высшего сорта)

Бананы очистить и нарезать кусочками. Сливки вместе с бананами смешать в миксере до консистенции пюре. Свеклу почистить и натереть сырой на крупной терке.

Смешать ее с приготовленными бананами и выложить на вымытые листья салата.

САЛАТ ИЗ БАНАНОВ И СВЕЖИХ ОГУРЦОВ

- 6 крупных бананов
- 3 огурца
- 100 г дробленых грецких орехов
- 70 мл сливок
- соль
- листья салата

Огурцы и бананы нарезать мелкими кубиками, добавить дробленые грецкие орехи, посолить.

Украсить орехами и листьями салата. Подавать салат холодным, заправив сливками.

САЛАТ ИЗ БАНАНОВ С ОРЕХАМИ И СМЕТАНОЙ

- 5 бананов
- 3 ст. л. измельченных орехов
- 100 г сметаны

Бананы очистить, разрезать вдоль, посыпать орехами и нанести узор взбитой сметаной.

ИЗ ВИШНИ

САЛАТ ИЗ ВИШНИ С ТВОРОГОМ

- 300 г маринованной вишни
- 100 г изюма
- 100 г маринованных яблок
- 250 г творога
- 150 мл сливок
- вишневый сок
- сахар
- соль по вкусу

Творог растереть, добавить сливки, немного соли и сахара. Массу хорошо размять до густоты сметаны. Если она слишком густая, разбавить вишневым соком. Изюм вымыть в теплой воде, дать набухнуть и высушить. Маринованные яблоки нарезать кусочками. Из вишни удалить косточки.

Все компоненты салата смешать с творожным соусом и выложить в салатницу. Украсить вишней.

Вишня богата сахарами, витаминами, микроэлементами и органическими кислотами. В старые времена, чтобы вишня долго хранилась, ее собирали только после полудня. И не голыми руками, а в мягких тканевых перчатках.

САЛАТ ИЗ ВИШНИ, СЕЛЬДЕРЕЯ И КАРТОФЕЛЯ

- 100 г сельдерея (корень)
- 200 г картофеля
- 100 г вишни
- 100 г майонеза

Очищенный сырой сельдерей нашинковать соломкой. Картофель нарезать ломтиками и пожарить. Из вишни удалить косточки. Продукты полить майонезом, перемешать, положить в салатницу горкой, украсить веточкой сельдерея.

Можно приготовить салат и без картофеля — заменив его огурцами.

САЛАТ ИЗ ВИШНИ С ЗЕЛЕНЫМ САЛАТОМ

- 300–400 г вишни (можно из компота)
- 8–10 листиков зеленого салата
- 3 ст. л. майонеза
- 2 ст. л. измельченных орехов
- немного лимонного сока
- 2 ст. л. сметаны
- сахар
- соль по вкусу

На блюде разложить листья салата, на них выложить вишню без косточек. Остальные продукты смешать и получившимся соусом залить ягоды.

САЛАТ ИЗ ВИШНИ И ЯБЛОК

- 750 г вишни
- 3 яблока
- 3 ст. л. творога
- 3 ст. л. сметаны
- 2 ст. л. сахара
- 1 ст. л. лимонного сока (необязательно)

Вишню промыть и удалить косточки. Яблоки очистить и мелко нарезать.

Творог, сметану, сахар, лимонный сок смешать, слегка взбить и перемешать с вишней и яблоками.

Хорошенько охладить и подавать к столу.

САЛАТ ИЗ МАРИНОВАННОЙ ВИШНИ И КАПУСТЫ

- 50 г маринованной вишни
- 200 г белокочанной капусты
- 1 ст. л. 3%-ного уксуса
- 2 ст. л. маринада от ягод
- 1 ст. л. сахара
- 1 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука
- соль

Белокочанную капусту нашинковать, положить в посуду, сбрызнуть уксусом и процеженным ягодным маринадом, посолить и, помешивая, нагревать. Как только капуста осядет, снять ее с плиты и быстро охладить.

В капусту добавить часть мелко нарезанного лука, маринованную вишню, растительное масло, сахар и осторожно перемешать. При подаче посыпать оставшимся луком.

САЛАТ ИЗ ЧЕРЕШНИ С ЯБЛОКАМИ

- 4 стакана черешни
- 4 яблока
- 200 г сметаны
- 3 ст. л. сахара
- 1 ч. л. ванильного сахара

Из черешни удалить косточки. Яблоки почистить и нарезать тонкой соломкой. Все перемешать.

Сметану, хорошо охладив, взбить в густую пену, перемешать с сахарным песком и ванильным сахаром, соединить с фруктами. Выложить в салатник горкой.

ИЗ ГРАНАТА

САЛАТ ИЗ ГРАНАТА И ЛУКА-ПОРЕЯ

- 100 г зерен граната
- 500 г лука-порея
- 100 г очищенных грецких орехов
- 2 зубчика чеснока
- гранатовый сок
- стручковый перец
- соль по вкусу

Лук-порей отварить, отжать каждую луковицу рукой, стараясь не помять. Положить на чистую деревянную доску и мелко порубить. Очищенные грецкие орехи, чеснок и перец хорошо истолочь и все это, посолив, развести по вкусу гранатовым соком.

В эту массу замешать подготовленный лук-порей, аккуратно уложить на тарелку и посыпать зернами граната.

САЛАТ ИЗ ГРАНАТА И БАКЛАЖАНОВ

- 4 граната (для сока)
- 100 г зерен граната
- 600 г баклажанов
- 4 зубчика чеснока
- стручковый перец
- соль по вкусу

Выжать из гранатов сок и смешать его с чесноком, истолченным с солью. Баклажаны испечь без жира, снять кожицу, мякоть порубить. Добавить подготовленную приправу с гранатовым соком и очень мелко нарезанный перец. Затем все перемешать, переложить на блюдо и посыпать зернами граната.

САЛАТ ИЗ ГРАНАТА И СВЕКЛЫ

- 4 граната (для сока)
- 100 г зерен граната
- 500 г свеклы
- 2 головки репчатого лука
- 1–2 веточки петрушки

Свеклу вымыть, испечь, почистить и натереть на терке. Соединить с соком граната, чтобы получилась масса средней густоты. Добавить очень мелко нарезанный репчатый лук, измельченную зелень петрушки, соль.

Все хорошо перемешать и посыпать зернами граната.

ИЗ ЯБЛОК

САЛАТ ИЗ ЯБЛОК

- 500 г яблок
- 50 г сахара
- 100 мл воды
- 100 мл 3%-ного уксуса
- 4 бутона гвоздики
- корица
- сушеные лимонные корочки

Очищенные от кожуры яблоки разрезать пополам или на четыре части, вынуть сердцевину. Воду с уксусом, сахаром и специями вскипятить, положить туда яблоки и варить на слабом огне до готовности (не слишком мягкими).

Шумовкой яблоки вынуть, выложить в салатник и залить процеженным сиропом.

Подавать к блюдам из птицы и дичи.

САЛАТ ИЗ ЯБЛОК И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА

- 300 г яблок
- 20 г зеленого горошка
- 1 средняя луковица
- 130 г сметаны
- 30 г сахара
- соль по вкусу

Зеленый горошек отварить в небольшом количестве воды при открытой крышке (для сохранения зеленого цвета), откинуть на сито или дуршлаг. Яблоки помыть, удалить сердцевину, лук почистить и нарезать небольшими кубиками.

Все соединить, добавить по вкусу сахар, соль и заправить сметаной.

САЛАТ ИЗ ЯБЛОК, МОРКОВИ И СЕЛЬДЕРЕЯ

- 150 г яблок
- 750 г моркови
- 100 г корней сельдерея
- 1 яичный желток
- 3 ст. л. растительного масла
- натертый хрен
- лимонный сок по вкусу

Яблоки, морковь и сельдерей почистить от кожуры, натереть на крупной терке и смешать. По вкусу добавить хрен и размешать. Полить смесь майонезом, приготовленным из желтка, масла и лимонного сока.

Чтобы натертый сельдерей не почернел, прежде чем смешать его с другими продуктами, нужно сбрызнуть его лимонным соком или уксусом.

Салат можно приготовить и без майонеза, а заправить лимонным соком и растительным маслом (в равных пропорциях) и полить сверху сметаной.

САЛАТ ИЗ ЯБЛОК И ЧЕРНОСЛИВА С МЕДОМ

- 200–250 г яблок
- 100 г чернослива
- 1 ст. л. меда по вкусу

Сушеный чернослив замочить в воде (лучше на ночь). Удалить косточки, мякоть мелко нарезать и смешать с очищенными и натертыми яблоками и медом.

САЛАТ ИЗ ЯБЛОК И РЕПЧАТОГО ЛУКА

- 4 яблока (антоновка)
- 2 луковицы
- 100 г майонеза
- сахар
- соль по вкусу

Яблоки натереть на овощной терке или нарезать кубиками, лук измельчить или нашинковать.

Подготовленные продукты заправить майонезом и перемешать.

Репчатый лук можно частично заменить зеленым.

САЛАТ ИЗ ЯБЛОК, ОВОЩЕЙ И ВИНОГРАДА

- 1 яблоко
- 4–5 картофелины
- 1 морковь
- 2 соленых огурца
- 1 сладкий перец
- 1 вареное яйцо
- 1 луковица
- 3 ст. л. зеленого горошка
- 2 ст. л. измельченной петрушки
- 10–15 ягод винограда
- соль по вкусу

Вареный картофель, морковь, соленые огурцы и очищенные яблоки нарезать ломтиками, сладкий перец — соломкой. Все посолить, добавить зеленый горошек, яйца, лук, укроп, виноград и осторожно перемешать.

Салат украсить веточками петрушки, виноградом и ломтиками яблок.

САЛАТ ИЗ ЯБЛОК И СЛАДКОГО ПЕРЦА С РИСОМ

- 200 г яблок
- 150 г майонеза
- 150 г сладкого перца
- 140 г риса
- 80 г спаржи
- черный молотый перец
- соль по вкусу

Рис и спаржу отварить по отдельности в подсоленной воде. Сладкий перец запечь в духовке и нарезать соломкой, яблоки — ломтиками. Все смешать, добавить соль и перец.

Салат заправить майонезом и украсить сладким перцем.

САЛАТ ЯБЛОЧНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ

- 400 г сладких яблок
- 200 г соленых огурцов
- 100 г репчатого лука
- 3 ст. л. растительного масла
- 3 ст. л. 3%-ного уксуса
- черный молотый перец
- сахар
- соль по вкусу

Яблоки натереть на крупной терке. Очищенные от кожуры и семян огурцы нарезать кубиками, лук мелко порубить. Все перемешать, добавить соль.

Из растительного масла и уксуса приготовить салатную заправку: одну часть растительного масла, две части уксуса, разведенного пополам с водой, сахар, молотый перец и соль по вкусу.

Залить заправкой салат и посыпать зеленью.

Вместо салатной заправки можно использовать майонез.

САЛАТ ИЗ ЯБЛОК И РЖАНОГО ХЛЕБА

- 3 яблока
- 1 большая луковица
- 3 ломтика подового хлеба
- 200 г сметаны
- соль по вкусу

С хлеба срезать корки. Яблоки и хлеб нарезать кубиками. Лук измельчить. К сметане добавить соль и залить ею приготовленные продукты. Перемешать.

Салат можно украсить ломтиками яблок.

САЛАТ ИЗ ЯБЛОК, СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ И МАРИНОВАННОЙ КАПУСТЫ

- 3 яблока
- 50 г маринованной капусты
- 2 соленых огурца
- 1 луковица
- майонез
- лимонный сок
- тмин

Капусту мелко нашинковать, добавить нарезанные соломкой яблоки, соленые огурцы и лук.

Хорошо все перемешать и заправить майонезом. Можно добавить по вкусу лимонный сок и тмин. Подавать к мясу и картофелю.

САЛАТ ЯБЛОЧНО-ОРЕХОВЫЙ

- 200 г яблок
- 150 г грецких орехов
- 100 г корня сельдерея
- 80 г майонеза
- 40 г зеленого салата
- черный молотый перец
- соль

Яблоки очистить от кожицы и семян и нарезать кубиками. Нарезать сельдерей. Грецкие орехи почистить, ошпарить кипятком и мелко порубить. Подготовленные продукты смешать, по вкусу добавить соль, перец и заправить майонезом.

Готовый салат украсить салатными листьями.

САЛАТ ИЗ ЯБЛОК И ТЫКВЫ С СОКОМ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ И ОРЕХАМИ

- 200 г яблок
- 200 г очищенной тыквы
- 50 г грецких орехов
- 100 мл сока красной смородины
- 25 г сахара
- лимонная кислота по вкусу

Очищенные тыкву и яблоки натереть на крупной терке, заправить соком красной смородины и лимонной кислотой, смешать с измельченными ядрами грецких орехов, посыпать сахаром.

Такой салат лучше приготовить за 2 часа до подачи на стол.

САЛАТ ЯБЛОЧНЫЙ С МАРИНОВАННЫМ ПЕРЦЕМ И ЛУКОМ

- 0,5 кг яблок
- 0,5 кг маринованного перца
- 1 большая луковица
- 100 г майонеза
- лимонная кислота по вкусу
- зелень

Часть яблок с удаленной сердцевиной оставить для украшения, остальные измельчить на крупной терке.

Консервированный перец нарезать полосками, лук — тонкими кольцами.

Соединить яблоки, перец, лук, добавить лимонную кислоту по вкусу. Заправить майонезом и украсить дольками яблок и зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ ЯБЛОК И СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ

- 350 г яблок
- 300 г помидоров
- 50 г зеленого салата
- 120 г сметаны
- 1 ст. л. сахара
- зелень петрушки
- соль по вкусу

Очищенные от сердцевины яблоки и помидоры нарезать тонкими ломтиками. Вперемежку аккуратно уложить их на тарелку, залить заправкой из сметаны с добавлением сахара и соли по вкусу.

Украсить листочками зеленого салата, посыпать рубленой зеленью.

САЛАТ ЯБЛОЧНЫЙ С ПОМИДОРАМИ И БАНАНАМИ

- 300 г яблок
- 200 г помидоров
- 2 яйца
- 4 банана
- 50 г твердого сыра
- красный молотый перец
- лимонный сок
- сахар
- соль

Ошпарив помидоры кипятком, снять с них кожицу. Яйца сварить. Бананы и яблоки помыть и почистить. Все нарезать ломтиками и смешать.

По вкусу добавить соль, лимонный сок, сахар и красный молотый перец.

Салат переложить в салатник и посыпать тертым сыром.

САЛАТ ЯБЛОЧНЫЙ С ТЫКВОЙ, ДЫНЕЙ И МЕДОМ

- 300 г яблок
- 300 г дыни
- 200 г тыквы
- 100 г меда
- лимонная кислота

Яблоки очистить от кожуры. Тыкву и дыню помыть, разрезать вдоль, удалить семена и срезать кожуру. Яблоки и дыню нарезать узкими полосками, тыкву измельчить на крупной терке. Все соединить, добавить лимонную кислоту по вкусу.

Заправить жидким медом и перемешать. Украсить тонкими ломтиками яблок.

ИЗ ГРУШ

САЛАТ ИЗ ГРУШ, ВИШЕН И СЛИВ

- 300 г груш
- по 100 г вишен и слив
- 150 мл сливок
- 5 ст. л. сахара

Груши очистить, разрезать пополам и удалить сердцевину. Нарезать ломтиками. Обдать слегка подслащенным кипятком, дать воде стечь и охладить.

Положить груши в салатник со сливами без косточек, посыпать сахаром и полить густыми сливками.

Украсить салат вишнями.

САЛАТ ИЗ ГРУШ И ОРЕХОВ

- 6 больших груш из компота
- 6 грецких орехов
- 1 красный маринованный сладкий перец
- 2–3 ст. л. майонеза

Груши очистить и разрезать пополам, чайной ложкой вынуть сердцевину. Разложить половинки груш на стеклянной тарелке. В каждое углубление положить половинку ореха, полить майонезом и посыпать тонко нарезанным сладким перцем.

САЛАТ ИЗ ГРУШ, СЕЛЬДЕРЕЯ И СЛИВ

- 2 груши
- 100 г корня сельдерея
- 150 г слив из фруктового компота
- 1 вареное яйцо
- 100 г майонеза

Сельдерей отварить до полумякости, очистить от кожицы и натереть на крупной овощной терке. Груши очистить и нарезать брусочками. Из компота вынуть сливы и удалить из них косточки. Все компоненты осторожно смешать, добавить рубленое яйцо и майонез, снова аккуратно перемешать. Выложить в салатницу.

Подавать салат к блюдам из птицы.

САЛАТ ИЗ ГРУШ, СЛИВЫ И ДЫНИ

- 2 груши
- 6–7 слив
- 200 г дыни
- 100 г сметаны
- сахар по вкусу

Груши, сливу и дыню вымыть, очистить, нарезать аккуратными кусочками и посыпать сахаром.

Выложить фрукты в стеклянную вазу и залить сметаной.

САЛАТ ИЗ ГРУШ И ОВОЩЕЙ

- 2 груши
- 3–4 картофелины
- 1 морковь
- 1 огурец
- 50 г зелени сельдерея
- 50 г салата
- 50 г горошка
- 100 г майонеза
- лимонный сок
- зелень петрушки
- сахар
- соль по вкусу

Очищенные груши, вареные картофель и морковь, а также огурцы нарезать тонкими ломтиками.

Сложить все в миску, добавить горошек, нарезанный сельдерей и зелень петрушки.

При подаче на стол продукты слегка посолить, посыпать сахаром и перемешать с майонезом, добавив немного разведенного лимонного сока. Смесь переложить на блюдо, украсить зеленым салатом.

САЛАТ ИЗ ГРУШ И ЯБЛОК

- 2 груши
- 2 яблока
- 1 небольшая веточка сельдерея
- 100 г майонеза
- 1 ст. л. сливового повидла

Свежие или консервированные груши и яблоки нарезать крупными кубиками или брусочками. Сельдерей очень мелко нарезать. Все перемешать и заправить смесью майонеза и сливового повидла.

ЯГОДНЫЕ САЛАТЫ

САЛАТ ИЗ СМОРОДИНЫ, ЯБЛОК И МОРКОВИ

- 250 г смородины
- 150 г яблок
- 100 г моркови
- 50 г сахара
- сок $\frac{1}{2}$ лимона

Смородину перебрать, промыть и смешать с очищенными и натертыми яблоками и морковью.

Посыпать смесь сахаром, полить лимонным соком и хорошо размешать.

Сервировать как гарнир к жареному и печеному мясу.

САЛАТ ИЗ ЗЕМЛЯНИКИ С ДЫНЕЙ

- 200 г земляники
- 400 г дыни
- 150 мл сливок
- сахар по вкусу

Дыню нарезать тонкими ломтиками, обложить ею землянику, выложенную горкой на блюдо. Сливки взбить. Все посыпать сахаром, а землянику полить взбитыми сливками.

САЛАТ ИЗ КЛЮКВЫ С ОРЕХАМИ

- 500 г клюквы
- 100 г грецких орехов
- 100 г сахара
- 50 мл коньяка

Клюкву перебрать, промыть и переложить в глубокий стеклянный салатник. Ядра грецких орехов слегка поджарить, почистить от кожицы и добавить в клюкву. Заправить салат сахаром, сбрызнуть коньяком.

САЛАТ ИЗ МАЛИНЫ И ДЫНИ

- 300 г малины
- 250 г дыни
- взбитые сливки
- сахар по вкусу

Дыню почистить от кожуры и семян, нарезать мелкими кубиками. Добавить малину, перемешать, посыпать сахаром, украсить взбитыми сливками.

САЛАТ ИЗ МАЛИНЫ, ПЕРСИКОВ И ДЫНИ

- 400 г ягод малины
- 300 г персиков
- 300 г сладкой желтой дыни
- 4 ст. л. сахара
- лимонный сок по вкусу

Малину перебрать, небольшими частями промыть в дуршлаге в проточной воде и дать хорошо стечь. Персики и дыню нарезать кусочками. Соединить с обсушенными ягодами малины, побрызгать лимонным соком и сахаром и осторожно перемешать.

Салат приготовить перед самой подачей на стол. Подать слегка охлажденным.

СМОРОДИНА В ЖЕЛЕ

- 400 г ягод смородины черной или красной
- 1 ст. л. желатина
- 150 мл горячей воды
- сок 1 лимона
- лимонная цедра
- сахар по вкусу

Ягоды промыть, дать воде стечь и выложить в салатник. Желатин замочить в холодной воде на 20–30 минут, нагреть до растворения, добавить лимонный сок, немного натертой лимонной цедры и сахар, охладить и залить им ягоды.

Салатник поставить в холодильник на 1,5–2 часа.

САЛАТ ИЗ ЕЖЕВИКИ

- 400 г ягод ежевики
- 100 г ядер грецких орехов

Для соуса:

- 2 яичных желтка
- 100 г сахара
- лимонная цедра

Ягоды ежевики перебрать, промыть, выложить в салатник и посыпать толчеными ядрами грецких орехов.

Взбить яичные желтки с сахаром, добавить немного натертой цедры лимона. Полученным соусом залить ягоды ежевики.

САЛАТ-АССОРТИ ИЗ СМОРОДИНЫ

- 1 стакан красной смородины
- 1 стакан белой смородины
- 2–3 ст. л. сахара
- 3 ст. л. ядер грецких орехов
- 150 г сметаны

Ягоды смородины перебрать, промыть, смешать с сахаром и измельченными орехами. Залить сметаной.

САЛАТ ИЗ СМОРОДИНЫ И ГРУШ

- 250 г смородины
- 250 г груш
- 100 мл простокваши
- 1 ст. л. сахара
- натертая цедра $\frac{1}{2}$ лимона

Смородину перебрать и хорошо промыть. Груши нарезать мелкими ломтиками и смешать со смородиной.

Посыпать салат цедрой лимона и полить простоквашей, взбитой с сахаром.

ИЗ СЛИВ

САЛАТ ИЗ СЛИВ И ЯБЛОК

- 400 г слив
- 200 г яблок
- 50 г очищенных грецких орехов
- 1 ст. л. сахара
- 1 $\frac{1}{2}$ ст. л. панировочных сухарей
- 100 г винограда

Сливы почистить от косточек и нарезать тонкими ломтиками. Добавить к ним крупно натертые яблоки, сахар, мелко истолченные орехи, панировочные сухари и размешать. Украсить ягодами белого винограда. Салат подавать к жирному печеному или жареному мясу.

Для приготовления сладких блюд из **свежемороженых фруктов** и **ягод** нужно погрузить их в кипящую воду, не размораживая, затем добавить по вкусу сахар или лимонную кислоту.

САЛАТ ИЗ СЛИВ И ЯБЛОК С ЯИЧНЫМ ЖЕЛТКОМ

- 200 г фруктов
- 1 желток
- 1 ст. л. сахара

Сливы и яблоки (в равной порции) некрупно нарезать. Заправить фрукты сырым яичным желтком, растертым с сахаром.

Если яблоки и сливы нектислые, добавить лимонный сок.

САЛАТ ИЗ СЛИВ И ЯБЛОКА

- 300 г слив
- 1 яблоко, сахар
- сметана по вкусу

Яблоки и сливы очистить от кожицы и косточек, нарезать брусочками и перемешать.

Выложить фрукты в стеклянную вазу, посыпать сахаром и украсить сливами.

Залить салат сметаной.

САЛАТ ИЗ СЛИВ И ДЫНИ

- 100 г слив
- 1 маленькая дыня
- 2 ст. л. толченых орехов
- 2–3 ст. л. меда
- 2 ст. л. кислого сока
- $\frac{3}{4}$ ст. сладкого сметанного соуса

Дыню очистить, нарезать тонкими ломтиками и выложить на блюдо. Из слив удалить косточки, разрезать плоды пополам. Сливы и толченые орехи положить на кусочки дыни.

Сбрызнуть салат соком, в который предварительно добавлен мед.

При желании залить салат густым сладким сметанным соусом. Соус можно подать и отдельно.

Сливы, персики, абрикосы, вишни, черешни и другие косточковые длительное время хранить нельзя. Если их держать в холодном помещении или холодильнике при температуре 1–2 °С, то они сохраняются в течение 2–3 недель. Для закладки на хранение нужно отбирать плоды не совсем спелые, одинаковой окраски, плотные, без пятен и повреждений.

САЛАТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И КАПУСТЫ

- 400 г капусты
- 1 стакан чернослива
- 1 морковь
- лимонная кислота
- тмин
- зелень петрушки
- сахар по вкусу

Положить в воду чернослив, дать ему набухнуть, затем вынуть косточки и нарезать брусочками. Свежую капусту нарезать соломкой, посыпать сахаром и потереть руками до появления сока (сок отжать). Очищенную и вымытую морковь натереть на крупной терке. Все компоненты перемешать в глубокой посуде, добавить тмин и разбавленную в небольшом количестве воды лимонную кислоту.

Выложить салат в высокую стеклянную вазу и украсить целым черносливом, зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ СЛИВЫ И КАПУСТЫ

- 200 г слив
- 300 г капусты
- 1 морковь
- 100 г изюма
- 2 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука
- 2 ст. л. майонеза
- 3 ст. л. кефира
- соль и сахар

Из слив удалить косточки и нарезать. Капусту нарезать соломкой, перемешать с солью и сахаром, потереть руками до появления сока (сок отжать). Добавить натертые морковь и яблоки, вымытый изюм, нарезанную сливу, зеленый лук и заправить смесью майонеза и кефира. Хорошо перемешать и выложить в салатницу.

Посыпать салат мелко нарезанным зеленым луком.

Слива (свежая и сушеная) обладает слабительным действием (особенно чернослив), поэтому рекомендуется при запорах. Благодаря содержанию соединений калия, витамина С, пищевых волокон включение сливы в рацион питания целесообразно также при атеросклерозе, гипертонической болезни и заболеваниях почек.

САЛАТ ИЗ СЛИВЫ, ДЫНИ И АРБУЗА

- 1 стакан сливы
- 100 г арбуза
- 100 г дыни
- 100 г сметанного соуса для фруктовых салатов
- зеленый салат
- специи по вкусу

Сливы нарезать ломтиками, мякоть арбуза, дыни — одинаковыми ломтиками или кубиками, салат — соломкой. Добавить специи.

Подготовленные продукты соединить, положить в салатник, полить сметанным соусом и украсить листиками салата.

САЛАТ ИЗ СЛИВЫ И СЕЛЬДЕРЕЯ

- 300 г слив
- 100 г корня сельдерея
- 100 г майонеза
- 100 мл взбитых сливок

Вымытые сливы разрезать пополам или на 4 части, косточки вынуть. Вымытый и очищенный сельдерей натереть на крупной терке. Все перемешать и залить майонезом, в который осторожно замешать взбитые сливки.

Выложить смесь в салатницу и украсить сливами или другими фруктами.

САЛАТ ИЗ СЛИВЫ И СВЕКЛЫ

- 100 г сливы
- 2 свеклы
- клюквенный сок
- сметана
- сахар по вкусу

Сливу, предварительно удалив косточки, перемешать с вымытой, очищенной и натертой свеклой. Добавить сок и сахар по вкусу.

Полить салат сметаной.

Не рекомендуется обрезать корень **свеклы** до основания, иначе при варке она посветлеет.

Нельзя хранить очищенную **свеклу** на воздухе, так как от соприкосновения с кислородом в ней разрушается витамин С.

САЛАТ ИЗ СЛИВ И ПОМИДОРОВ

- 200 г синих слив
- 3 помидора
- 100 г сметаны
- 1 кисточка красной смородины
- сок красной смородины
- сахар
- соль по вкусу

Сливы разрезать пополам, удалить косточки, помидоры нарезать ломтиками.

Сметану смешать с солью, сахаром, соком красной смородины и заправить ею помидоры и сливы.

Переложить смесь в салатник и украсить его ломтиками помидора, сливами и красной смородиной.

САЛАТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА СО СВЕКЛОЙ И РЕДЬКОЙ

- 1 стакан чернослива
- 4 вареные свеклы
- 1 редька
- 4 зубчика чеснока
- 3 ст. л. майонеза
- 1 ст. л. лимонного сока
- 1 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука

Чернослив промыть, залить водой (1:1), довести до кипения и оставить для набухания на 20–25 минут. Свеклу и редьку натереть на крупной терке. Набухший чернослив, редьку, свеклу и рубленый чеснок перемешать, заправить лимонным соком и майонезом и посыпать зеленым луком.

САЛАТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ОРЕХАМИ И ЧЕСНОКОМ

- 500 г чернослива
- 2 стакана очищенных орехов
- 3–4 зубчика чеснока
- 500 г майонеза
- 2 ч. л. сахара
- лимонный сок
- соль по вкусу

Чернослив залить на сутки холодной кипяченой водой, удалить косточки и разложить на полотенце. Орехи и чеснок истолочь в ступке и посолить. Растирая, постепенно влить лимонный сок.

Когда масса побелеет, нафаршировать каждый чернослив ореховой массой, положить в стеклянный салатник и залить майонезом, растертым с сахаром.

САЛАТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ПЛАВЛЕННЫМ СЫРОМ

- 250 г чернослива
- 200 г плавленого сыра
- 150 г сметаны
- листья салата

Чернослив замочить в воде, затем сварить до мягкости. Откинуть на дуршлаг, почистить от косточек.

Плавленый сыр тщательно растереть со сметаной.

Нафаршировать чернослив подготовленной начинкой и выложить на блюдо, выстланное листьями зеленого салата.

САЛАТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С РИСОМ

- $\frac{1}{3}$ стакана чернослива
- 250 г риса
- 100 г жидкого меда
- орехи

Рис перебрать, промыть, обсушить, обжарить на противне или сковороде (чтобы он был рассыпчатым) и отварить. Чернослив перебрать, промыть, залить горячей водой и отварить до мягкости. Затем охладить, удалить косточки и смешать с холодным рисом.

Заправить салат жидким медом и добавить измельченные орехи.

САЛАТ «АРОМАТНЫЙ»

- 400 г слив
- 2 ст. л. измельченного миндаля (орехи)
- 2 ст. л. изюма
- 150 г сметаны
- немного лимонной цедры
- сахар по вкусу
- ягоды

У слив удалить косточки, ягоды нарезать. Добавить цедру, миндаль, изюм.

Сметану взбить с сахаром, положить сверху.

СОУСЫ И ПРИПРАВЫ

Диетические приправы 360

Заправки к салатам 364



Обязательным компонентом салатов являются заправочные смеси (дрессинги) и соусы. Именно они придают блюду неповторимый и индивидуальный вкус. С ними самый простой салат, состоящий из двух ингредиентов, превращается в роскошное угощение.

Традиционно популярны заправки из растительных масел, уксуса и мелко нарезанных овощей. Растительное масло и уксус используют и как самостоятельные приправы, но в сочетании с пряными овощами они делают приготовленные салаты особенно вкусными.

Причем сегодня можно приобрести не только масла, отжатые из разнообразных продуктов, но и настоянные на самых разных травах и приправах. К тому же заправки украшают салаты, делая их более аппетитными.

СОУС «МАЙОНЕЗ С КОРНИШОНАМИ»

- 200 г майонеза
- 1 ст. л. острого соуса
- 2–3 маринованных
корнишона

Огурцы мелко порубить и, отжав сок, смешать с майонезом. Добавить острый соус и размешать до получения однородной массы.

Подавать к холодным мясным и рыбным блюдам.

СОУС «МАЙОНЕЗ С ХРЕНОМ»

- 70–100 г корня хрена
- 200 г майонеза

Хрен натереть на терке, ошпарить кипятком и охладить. В майонез добавить тертый хрен и хорошо перемешать.

Подавать к холодным блюдам из вареного мяса, рыбы, морепродуктов и студню.

СОУС «ХРЕН С УКСУСОМ»

- 300 г корня хрена
- 1 ст. 9%-ного уксуса
- 400 мл воды (кипяток)
- сахар
- соль по вкусу

Очищенный и промытый хрен измельчить на мелкой терке, положить в кастрюлю и залить кипятком. Кастрюлю закрыть крышкой и оставить остывать.

Когда хрен остынет, добавить уксус, соль, сахар и хорошо размешать. Подавать к холодной или заливной рыбе, студню, ветчине и др.

СОУС «МАЙОНЕЗ АРОМАТИЗИРОВАННЫЙ»

- 250 г майонеза
- 1 ст. л. горчицы
- 3 ст. л. измельченной зелени петрушки и укропа
- 1 ч. л. сахара
- сок $\frac{1}{3}$ лимона
- черный молотый перец
- соль

Укроп и зелень петрушки мелко нарезать, перемешать с майонезом, горчицей, сахаром и соком лимона. Заправить перцем и солью по вкусу.

Соус можно готовить и без горчицы.

СОУС «МАЙОНЕЗ СО СМЕТАНОЙ»

- 250 г майонеза
- 200 г сметаны
- 1 ч. л. сахара
- $\frac{1}{2}$ ч. л. соли
- черный молотый перец по вкусу

Сметану перемешать с майонезом и заправить солью, сахаром и черным молотым перцем.

Поскольку этот соус имеет более нежный вкус, чем обычный майонез, его более часто используют для заправки салатов, а также подают к холодным блюдам из рыбы и морепродуктов.

СОУС «МАЙОНЕЗ С КАПЕРСАМИ И ОГУРЦАМИ»

- 250 г майонеза
- 1 ст. л. мелко нарезанных каперсов (маринованных почек дерева каперса)
- 1 маринованный огурец
- сок $\frac{1}{4}$ лимона
- 1 ч. л. сахара

В майонез положить нарезанные каперсы, огурцы и перемешать.

Заправить соус соком лимона и сахаром.

СОУС «МАЙОНЕЗ ПО-БОЛГАРСКИ»

- 250 г майонеза
- 100 г вареного мелко нарезанного корня сельдерея
- $\frac{1}{2}$ ст. л. томатной пасты

Все компоненты перемешать до получения однородного соуса.

СОУС «МАЙОНЕЗ С ОГУРЦАМИ»

- 250 г майонеза
- 1 свежий огурец средней величины
- сок $\frac{1}{4}$ лимона
- сахар — по необходимости

Для этого соуса лучше использовать мелкие огурцы с нежной кожицей (корнишоны). Можно приготовить соус из маринованных огурцов средних размеров, очистив их от грубой кожицы и семян.

Майонез соединить с нарезанными мелкими кубиками огурцами, перемешать и заправить соком лимона.

Если соус получился кислым, в него рекомендуется добавить 1 ч. л. сахара.

СОУС «ХРЕН С УКСУСОМ И СВЕКЛОЙ»

- 1 стакан тертого хрена
- 200 мл 3%-ного уксуса
- 100 мл свекольного сока
- по 1 ч. л. соли и сахара

Натертый хрен соединить с уксусом, солью, сахаром. В конце влить свекольный сок (свеклу натереть на мелкой терке и отжать через марлю) и размешать.

СОУС «ХРЕН С УКСУСОМ И МОРКОВЬЮ»

- 1 стакан тертого хрена
- 200 мл 3%-ного уксуса
- 100 мл морковного сока
- по 1 ч. л. соли и сахара

Натертый хрен соединить с уксусом, солью, сахаром. В конце влить морковный сок (морковь натереть на мелкой терке и отжать через марлю) и размешать.

СОУС «ХРЕН СО СМЕТАНОЙ»

- 1 стакан натертого хрена
- 200 г сметаны
- по 1 ч. л. соли и сахара
- сок ¼ лимона

Сметану соединить с хреном, солью, сахаром и заправить соком ¼ лимона.

СОУС «ХРЕН СО СЛИВКАМИ»

- 100 г корней хрена
- 200 мл сливок
- сахар
- соль

Хрен натереть на мелкой терке, добавить соль и сахар, затем смешать со сливками. Выложить в стеклянную посуду.

Подавать к рыбным блюдам и к вареным яйцам.

Этот соус можно приготовить и с яблоками (добавить 3 натертых на терке яблока).

СОУС ИЗ СЛИВОК, ЗЕЛЕНИ И ЯИЦ

- 200 мл сливок
- 2 яйца
- по 1 ст. л. столовой горчицы и 3%-ного уксуса
- 1 ч. л. сахара
- ¼ ч. л. соли
- 50 мл мелко нарезанной зелени петрушки

Яйца сварить вкрутую и охладить. Белки отделить от желтков. Желтки размять ложкой, смешать с горчицей, уксусом, солью и сахаром, ввести во взбитые сливки вместе с мелко нарезанной зеленью. Добавить рубленые белки яиц и перемешать.

ЧЕСНОЧНО-ОРЕХОВЫЙ СОУС

- 6 зубчиков чеснока
- 2 ст. л. ядер грецких орехов
- 2 ст. л. растительного масла
- 2 ч. л. 3%-ного уксуса
- 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки

Чеснок мелко порубить, соединить с толчеными ядрами орехов и мелко нарезанной зеленью. Добавить смесь растительного масла и уксуса. Перемешать.

ЧЕСНОЧНО-ТОМАТНЫЙ СОУС

- 1½ ст. л. томатной пасты
- 5–6 зубчиков чеснока
- 1 ст. л. растительного масла
- 2 ст. л. мелко нарезанного укропа и зелени петрушки
- ⅓ ч. л. соли
- ½ ч. л. сахара
- сок ¼ лимона

В томатную пасту добавить измельченный чеснок, растертый с солью, сахаром и растительным маслом, мелко нарезанную зелень. Заправить смесь соком лимона.

ТОМАТНЫЙ СОУС (ХОЛОДНЫЙ)

- 200 мл рыбного бульона
- 1½ ст. л. томатной пасты
- 2 луковицы
- 4 ст. л. растительного масла
- 3–4 крупных зубчика чеснока
- 1 ст. л. муки
- черный молотый перец
- сахар
- соль по вкусу

Лук мелко порубить, обжарить на растительном масле. В конце жарки добавить томатное пюре и жарить до окрашивания жира. Затем добавить муку, перемешать и прогреть 5–7 минут.

К обжаренным продуктам добавить бульон, соль и сахар. Проварить соус 10–15 минут, заправить перцем, мелко порубленным чесноком и охладить.

САЛАТНЫЙ СОУС

- 70 мл говяжьего бульона
- 2 ст. л. 3%-ного уксуса
- 2 яичных желтка
- 1 коф. л. горчицы
- сок 1 лимона
- черный молотый перец
- соль
- вустерский соус

Подготовить соус «Майонез» (см. ниже) с горчицей, маслом, желтками, приправить солью и перцем по вкусу. Затем разбавить его уксусом, лимонным соком, вустерским соусом (по вкусу) и теплым бульоном.

ДРЕССИНГ ЭКЗОТИЧЕСКИЙ

- 150 мл растительного масла
- 150 мл сливок
- 100 мл 3%-ного уксуса
- 1 яичный желток
- 1 ст. л. горчицы
- 1 ч. л. соуса чили
- молотый перец, соль

Для букета:

- ½ сладкого зеленого перца
- ½ сладкого красного перца
- ½ огурца

Горчицу перемешать с желтком, добавить соль, черный молотый перец, влить масло. Смешать со сливками, уксусом и соусом чили.

Нарезать перцы мелкими кубиками. Из огурца удалить семена и тоже нарезать кубиками. Все смешать. Поместить в банку или бутыл с широким горлом.

ДРЕССИНГ С УКСУСОМ

- 100 г консервированных овощей в маринаде
- 150 мл арахисового масла
- 100 мл 3%-ного уксуса
- 1 яичный желток
- 1 ст. л. горчицы
- 50 мл воды
- черный молотый перец
- соль

Смешать горчицу, желток, соль и перец. Размешивая, добавить масло, воду и уксус. Мелко нарезать маринованные овощи и ввести их в полученную массу.

СОУС С АВОКАДО

- 2 авокадо
- 3 лимона
- черный молотый перец
- соль по вкусу

Смешать все ингредиенты и взбить миксером. Использовать соус сразу или перелить в емкость.

ФРАНЦУЗСКИЙ ДРЕССИНГ

- 330 мл арахисового масла
- 250 мл говяжьего бульона (можно из кубиков)
- 200 мл 3%-ного уксуса
- 2 ст. л. рубленой зелени (петрушка, шнитт-лук, эстрагон и т. д.)
- 1 ст. л. столовой горчицы
- 1 ст. л. (с верхом) паприки
- черный молотый перец
- соль по вкусу

Все ингредиенты смешать и взбить миксером на большой скорости.

Уже через сутки соус отслаивается, поэтому перед употреблением его необходимо встряхнуть.

ДРЕССИНГ ГАСТРОНОМИЧЕСКИЙ

- 250 мл говяжьего бульона
- 125 мл 3%-ного уксуса
- 1 яйцо
- 1 рубленая луковица
- 1 ст. л. столовой горчицы
- черный молотый перец
- соль по вкусу

Поместить все ингредиенты в глубокую миску и взбить миксером на достаточно большой скорости.

САЛАТНЫЙ СОУС С ТВОРОГОМ

- 250 мл сливок
- 250 г творога
- сок 2 лимонов
- 1 ст. л. горчицы
- 2 ст. л. рубленой зелени петрушки и шнитт-лука
- черный молотый перец
- соль

Смешать все ингредиенты и взбить миксером на большой скорости.

СОУС С ЗЕЛЕНЬЮ И СВЕЖИМИ ОГУРЦАМИ

- 200 мл 3%-ного уксуса
- 50 мл растительного масла
- 1–2 ч. л. столовой горчицы
- 2 свежих огурца
- по 1 ст. л. мелко нарезанных зеленого лука, зелени укропа и петрушки
- черный молотый перец
- сахар
- соль по вкусу

Мелко нарезанные огурцы соединить с мелко нарезанными луком и зеленью. Добавить горчицу, развести уксусом, перемешать с растительным маслом и довести до вкуса солью, сахаром и перцем.

СОУС С ЯЙЦОМ И СВЕЖИМИ ОГУРЦАМИ

- 100 мл 3%-ного уксуса
- 2 ст. л. растительного масла
- 1 свежий огурец
- 2 вареных яйца
- зелень
- черный молотый перец
- сахар
- соль по вкусу
- зелень петрушки или укропа — по желанию

Желтки вареных яиц растереть с небольшим количеством соли и сахара, развести уксусом и соединить с растительным маслом. Белки яиц и свежие огурцы мелко порубить и ввести в соус. Все перемешать и заправить по вкусу солью, перцем и сахаром.

Можно добавить в соус 1 ст. л. мелко нарезанной зелени укропа или петрушки.

ИНДИЙСКИЙ СОУС

- 2 ст. л. сливок
- 2 ст. л. растительного масла
- ¼ ч. л. молотого карри
- ¼ ч. л. молотого тмина

Все перемешать.

ТВОРОЖНЫЙ СОУС

- 120 г мягкого 45%-ного творога
- 1 небольшая рубленая луковица
- 1 вареное нарезанное яйцо
- 1 ст. л. каперсов
- 100 мл 3%-ного уксуса
- 1 несладкий йогурт
- 1 ст. л. рубленой петрушки

Смешать все ингредиенты в глубокой миске и взбить миксером на достаточно высокой скорости.

СОУС «МАЙОНЕЗ»

- 200 мл растительного масла
- 1 яичный желток
- ½ ст. л. столовой горчицы
- 1 ст. л. 3%-ного уксуса
- черный молотый перец
- соль

Перемешать горчицу с желтком, приправить по вкусу солью и перцем. Размешивая, влить струйкой масло и уксус.

СОУС «РАВИГОТ»

- 150 мл соуса «винегрет» (см. ниже)
- 1 небольшая рубленая луковица
- 1 ст. л. рубленых каперсов
- 1 ст. л. рубленой зелени петрушки, шнитт-лука, кервеля

Смешать все ингредиенты.

САЛАТНЫЙ СОУС С СОКОМ ГРЕЙПФРУТА

- 200 г сметаны
- сок $\frac{1}{2}$ грейпфрута
- 1 ст. л. кетчупа
- 2 ч. л. коньяка
- черный молотый перец
- соль по вкусу

Смешать все ингредиенты.

САЛАТНЫЙ СОУС С АНЧОУСАМИ

- 4 анчоуса
- 200 мл оливкового масла
- сок $\frac{1}{2}$ лимона
- свежемолотый черный перец (несколько оборотов мельницы)

Перемешать с помощью миксера на большой скорости все ингредиенты.

САЛАТНЫЙ СОУС С СЫРОМ «РОКФОР»

- 50 г сыра «Рокфор»
- 300 мл растительного масла
- 50 мл спиртового уксуса
- несколько капель вустерского соуса (необязательно)

Смешать все ингредиенты и взбить миксером на большой скорости.

СОУС «ВИНЕГРЕТ» С КРЕСС-САЛАТОМ

- 1 пучок кресс-салата
- 100 мл масла из лесных орехов
- 50 мл хересного уксуса
- черный молотый перец
- соль

Всыпать в кипящую подсоленную воду промытый кресс-салат без стеблей и варить 5 минут. Вынуть и взбить его в пюре.

К 2 ст. л. пюре из кресс-салата (50 г) добавить уксус, масло, соль и перец по вкусу. Все перемешать.

ДИЕТИЧЕСКИЕ ПРИПРАВЫ

ЛОЖНЫЙ МАЙОНЕЗ

- 1 яичный желток
- 1 ст. л. горчицы
- 50 г творога
- сок ½ лимона
- черный молотый перец
- соль

Смешать желток, горчицу, лимонный сок, творог, перец и соль по вкусу.

В полученную массу можно добавить измельченную зелень или каперсы.

АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОУС

- сок 1 апельсина
- 100 мл питьевой воды
- 1 коф. л. кукурузной муки
- 1 ч. л. рубленой зелени петрушки
- черный молотый перец
- соль

Развести кукурузную муку с водой. Вскипятить смесь и довести до загустения. Снять с огня, добавить сок апельсина, соль, перец и петрушку.

СОУС С ОБЕЗЖИРЕННЫМ ТВОРОГОМ

- 200 г обезжиренного творога
- 2 ст. л. горчицы
- 1 ч. л. рубленой зелени петрушки и шнитт-лука
- черный молотый перец
- соль

Все перемешать.

В тепле **творог** быстро закисает, в сырости — плесневеет, поэтому его надо хранить в закрытой эмалированной или фарфоровой посуде при температуре около 6 °С и не более 2–3 дней.

СОУС «ГРЕЛЕТТ»

- 4 помидора
- 100 г творога
- 4 лука-шалота
- сок 1 лимона
- черный молотый перец
- соль по вкусу

С помидоров снять кожицу и удалить семена. Помидоры, рубленый лук и остальные ингредиенты взбить миксером в однородную смесь.

СОУС-КРЕМ

- 2 ст. л. обезжиренной сметаны
- 4 ст. л. сухого молока
- 150 мл питьевой воды
- черный молотый перец
- соль

Перемешать все ингредиенты.

АНЧОУСОВЫЙ СОУС

- 4 филе анчоусов
- сок ½ лимона
- 1 несладкий йогурт
- 1 коф. л. горчицы
- 1 зубчик чеснока
- черный молотый перец

Промыть филе анчоусов, затем порубить их. Чеснок также порубить. Соединить все с соком лимона, горчицей, перцем и, наконец, йогуртом.

Апельсины несколько богаче органическими кислотами, нежели мандарины. В лимонах сахаров меньше (3 мг в 100 г), зато органических кислот значительно больше. Апельсины и мандарины, как лимоны, содержат витамин С, Р, а также соединения калия.

СОУС-МУСС

- 1 яичный белок
- 1 творожный сырок
- 1 коф. л. горчицы
- сок ½ лимона
- 1 ч. л. рубленой зелени петрушки
- паприка (нежгучий красный перец)
- черный молотый перец
- соль

Смешать ингредиенты, добавив взбитый белок в конце.

СОУС С ПЕТРУШКОЙ

- 1 луковица
- сок 1 лимона
- 1 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. 3%-ного уксуса
- 1 ст. л. рубленой зелени петрушки
- черный молотый перец
- соль по вкусу

Порубить луковицу. Добавить уксус, сок лимона, соль, перец, петрушку и масло.

СОУС «ВОЛГА»

- 1 белок вареного яйца
- сок 1 лимона
- ½ рубленого зубчика чеснока
- рубленая зелень петрушки
- черный молотый перец
- соль

Все перемешать миксером.

СОУС «НЕВА»

- 1 белок вареного яйца
- сок 1 лимона
- 2 ст. л. растительного масла
- ½ рубленого зубчика чеснока
- рубленая зелень петрушки
- черный молотый перец
- соль

Все перемешать миксером.

СОУС ГРЕЙПФРУТОВЫЙ

- ½ грейпфрута
- 100 мл несладкого йогурта
- 1 рубленое вареное яйцо
- ½ ст. л. питьевой воды
- черный молотый перец
- соль

Почистить грейпфрут от кожицы и пленок, взбить миксером и протереть через сито конической формы. Добавить оставшиеся ингредиенты и перемешать.

Мелко нарезанная **зелень петрушки** добавляется в блюда непосредственно перед подачей на стол. Корень петрушки закладывается в блюдо в начале варки.

Во французской кухне популярна вымытая и высушенная зелень **петрушки** со стеблем, быстро обжаренная в растительном масле. Еще теплой ее подают к блюдам из рыбы и мяса.

Петрушку нужно мыть не холодной, а теплой водой. В этом случае она сохранит свой аромат.

ЗАПРАВКИ К САЛАТАМ

ЗАПРАВКА «САЛАТНАЯ»

- 100 мл растительного масла
- 100 мл 3%-ного уксуса
- 2 ч. л. сахара
- черный молотый перец
- соль по вкусу

Соль и сахар развести уксусом до полного растворения, затем добавить перец, растительное масло и перемешать.

ЗАПРАВКА «САЛАТНАЯ С УКРОПОМ»

- 100 мл растительного масла
- 100 мл 3%-ного уксуса
- 2 ст. л. мелко нарезанного укропа
- 2 ч. л. сахара
- черный молотый перец
- соль по вкусу

Сахар, соль и перец развести уксусом, добавить мелко нарезанную зелень укропа, растительное масло и тщательно перемешать.

Использовать заправку рекомендуется после настаивания на холоде.

ЗАПРАВКА «САЛАТНАЯ С ТОМАТНЫМ СОКОМ И ЧЕСНОКОМ»

- 100 мл томатного сока
- 100 мл растительного масла
- 3–4 головки чеснока
- 2 ч. л. сахара
- черный молотый перец
- соль по вкусу

Рубленый чеснок растереть с солью, сахаром и перцем. Развести массу томатным соком, влить растительное масло и тщательно перемешать.

Если после приготовления пищи ваши руки пахнут **чесноком**, натрите их солью, а затем вымойте водой (запах должен исчезнуть)

ЗАПРАВКА «ГОРЧИЧНАЯ С ЯЙЦОМ»

- 200 мл растительного масла
- 1 ст. л. горчицы
- 200 мл 3%-ного уксуса
- 1 вареное яйцо
- черный молотый перец
- сахар
- соль по вкусу

Горчицу, уксус, соль, сахар и перец смешать с растительным маслом. Яйцо мелко порубить и смешать с заправкой.

Заправлять салаты из свежих, малосольных и соленых огурцов, помидоров, сладкого перца и пр.

ЗАПРАВКА «ГОРЧИЧНАЯ С ЧЕСНОКОМ»

- 100 мл 3%-ного уксуса
- 100 мл растительного масла
- ½ ст. л. горчицы
- ½ ст. л. сахара
- ½ головки (3–4 зубчика) чеснока
- черный молотый перец
- соль по вкусу

Соль, сахар, перец и столовую горчицу развести уксусом. Добавить измельченный чеснок и смешать с растительным маслом.

ЗАПРАВКА «САЛАТНАЯ С ТОМАТНЫМ СОКОМ И ЛИМОНОМ»

- 100 мл томатного сока
- 100 мл растительного масла
- 3–4 зубчика чеснока
- 2 ч. л. сахара
- сок ½ лимона
- черный молотый перец
- соль по вкусу

Порубленный чеснок растереть с солью, сахаром и перцем. Развести массу томатным соком, влить растительное масло и заправить соком лимона.

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. ВСЕГДА ПОД РУКОЙ. ЭНЦИКЛОПЕДИИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ САЛАТОВ

Рецепты и рекомендации

Ответственный редактор *Е. Левашева*
Художественный редактор *Е. Пуговкина*
Технический редактор *М. Печковская*
Компьютерная верстка *Е. Коптевой*
Корректор *Л. Никифорова*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндіруші: «Издательство «Эксмо» ЖШҚ
123308, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорге көшесі, 1-үй, 1-құрылыс, 20 қабат, 2013-каб.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Tayar belrici: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-дүкен : www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасына импортушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы».
Дистрибутор және Қазақстан Республикасына өнімге шағымдар
қабылдау жөніндегі өкіл: «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»:
www.eksmo.ru/certification

Теоқалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басшылығын сайкестігін растау туралы
мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады: <http://eksmo.ru/certification/>.

Произведено в Российской Федерации
Ресей Федерациясында өндірілген

Дата изготовления / Подписано в печать 14.11.2023. Формат 70х90^{1/16}.

Гарнитура FuturaLight. Печать офсетная. Усл. печ. л. 26,83 + вкл.

Тираж

экз. Заказ

ЧИТАЙ • ГОРОД

В электронном виде книги издательства Эксмо вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:

«Ваше чтение — это жизнь»



book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКСМО-АСТ»



eksmo.ru

Официальный
интернет-магазин
издательства «Эксмо»



**ТЕРРИТОРИЯ
КНИЖНЫЙ МАГАЗИН**

Официальная франшиза
издательства «Эксмо»



Хочешь стать
автором «Эксмо»?



хлеб*соль

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСЕЕ

breadsalt.publisher

ISBN 978-5-04-184806-4



9 785041 848064 >

САМОЕ ВКУСНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ *по России!*



Открыть привычное заново, посмотреть на знакомое другими глазами, увидеть русскую кухню через исторические рецепты городов Золотого Кольца. Юлия Евдокимова приглашает стать туристом в своей стране и насладиться маршрутами Свияжа, Городца, Суздаля и других любимых городов.

ХЛЕБ*СОЛЬ

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

 breadsalt.publisher

ВКУСНО И ПОЛЕЗНО!



Все рецепты из книги рекомендованы лучшими диетологами нашей страны. Они помогут вам вкусно питаться без какого-либо вреда для здоровья! Вы сможете легко организовать режим питания, включив в него полезные блюда: салаты, супы, гарниры, мясо и рыбу, овощи и фрукты, и даже полезные десерты.

ЗДОРОВОГО ВАМ АППЕТИТА!

ХЛЕБ*СОЛЬ

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

 breadsalt.publisher

НОВАЯ СЕРИЯ КУЛИНАРНЫХ ЭНЦИКЛОПЕДИЙ!

В СЕРИИ ВЫШЛИ: «ЭНЦИКЛОПЕДИЯ БЫСТРЫХ БЛЮД»
«ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ И УЖИНОВ»
«ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ВЫПЕЧКИ»
«ЭНЦИКЛОПЕДИЯ КОНСЕРВИРОВАННЫХ БЛЮД»

УДОБНО. ДОСТУПНО. РАЗНООБРАЗНО. ВКУСНО

**В ПЯТОЙ КНИГЕ
МЫ ПРЕДЛАГАЕМ РЕЦЕПТЫ
ВСЕХ ВИДОВ САЛАТОВ
И ЗАПРАВOK К НИМ.**

Салаты из говядины,
телятины, свинины, ветчины
и колбасы, субпродуктов;
из курицы, утки, гуся,
индейки; из свежей рыбы,
рыбных консервов,
копченой рыбы;
из грибов, круп, сыра;
овощные салаты-ассорти,
ягодные салаты.

И пусть эта книга
облегчит вам задачу
накормить семью вкусно!

ISBN 978-5-04-184806-4



9 785041 848064 >

хлеб*соль

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

 breadsalt.publisher