

БИБЛИОТЕКА



ДОМОХОЗЯЙСТВА

# ЦАРСКИЕ САЛАТЫ



«Библиотека домохозяйства»

# **ЦАРСКИЕ САЛАТЫ**

Москва 2002  
ЗАО «Славянский дом книги»  
ЗАО «Вече»

**В предлагаемой вниманию читателей книге собраны рецепты самых разнообразных салатов, для приготовления которых используются самые распространенные компоненты. Простота и доступность, оригинальность и разнообразие этих рецептов, несомненно, привлекут внимание всех тех, кому приготовление пищи доставляет настоящую радость.**

**© Воробьева М. А., 2001**

**© Оформление ЗАО «Славянский дом книги»**

# САЛАТЫ МЯСНЫЕ

---

## **Салат из копченой колбасы и помидоров**

*1 небольшая луковица, 100 г копченой колбасы, 1 ст. ложка жира, 2 ст. ложки томатной пасты, 4 ст. ложки сливок, 1/2 стакана квашеной капусты, соль, сахар.*

Лук и копченую колбасу нарезать, обжарить в жиру. В квашеную капусту добавить томатную пасту, сливки, перемешать, выложить на сковородку с обжаренными луком и колбасой. Накрыть крышкой и подогреть. Добавить соль, щепотку сахара. Блюдо хорошо подать с жареным или отварным картофелем.

## **Салат с зельцем**

*150 г зельца (можно также взять белый зельц, охотничьи сосиски или сардельки), 1 небольшой свежий огурец, 1 небольшой маринованный огурец, 1/2 луковицы, соус, растительное масло, красный перец, лук-порей или зелень петрушки.*

Зельц и очищенные огурцы нарезать кубиками, добавить тертую луковицу. Салат надо перемешать и заправить уксусом и растительным маслом, пряностями. Посыпать нарезанной зеленью.

Вместо свежего огурца в салат можно добавить пару стручков красного перца или 4 помидора.

## **Салат из картофеля с мясом**

*4 картофелины, 150 г говяжьего мяса, 2 яйца, 1 яблоко, 2 помидора, 2 соленых огурца, соль, зелень. Для соуса: 1 ст. ложка тертого хрена, 100 г сметаны, 2 ст. ложки уксуса 3%-ного, 1 чайная ложка горчицы.*

Вареные картофель и мясо, очищенные от кожуры яблоки и огурцы нарезать мелкими кубиками. Продукты соединить, посолить, заправить соусом и перемешать (вместо соуса можно использовать майонез).

Готовый салат уложить в салатник, украсить дольками помидоров, ломтиками яиц, огурцов. При подаче посыпать зеленью петрушки или укропа.

*Приготовление соуса:* все компоненты хорошо перемешать.

## **Салат из картофеля с сосисками**

*6—8 картофелин, 300 г сосисок, 100 г майонеза, 100 г зеленого лука, соль, перец, зелень.*

Отварить отдельно картофель и сосиски, нарезать картофель ломтиками, мелко измельчить зеленый лук. Подготовленные продукты соединить, заправить солью, перцем, добавить майонез и перемешать.

При подаче на стол салат посыпать зеленью петрушки или укропа.

## **Салат из картофеля и сосисок или колбасы**

*Отварной картофель — 600 г, колбаса или сосиски — 300 г, зеленый лук — 100 г, майонез — 1 банка, сахар — 1 ч. ложка, перец — по вкусу.*

Колбасу и картофель нарезают ломтиками, смешивают с майонезом, заправленным сахаром. Укладывают в салатник, посыпают рубленым луком.

## **Редька тертая с гусиными шкварками**

*1 кг редьки, 250 г сала.*

Редьку очистить, обмыть, натереть на крупной терке, слегка посолить, смешать с гусиным (куриным) жиром и шкварками.

## **Салат «Оливье»**

*250—300 г мякоти вареной курицы или индейки или дичи, 2—3 вареных картофелины, 2 свежих или солёных огурца, 70—100 г цветной вареной капусты, 2 свежих помидора, корень молодого сельдерея, 2 ст. ложки консервированной фасоли, 2 столовые ложки консервированного зеленого горошка, 100 г вареной спаржи, 2 ст. ложки майонеза. Для заправки: 1/2 стакана растительного масла, 1/2 стакана 3%-ного уксуса, чайная ложка сахара, перец, соль по вкусу.*

Приготовить заправку: для этого все компоненты хорошо перемешать. Спаржу нарезать дольками длиной около 3 см, цветную капусту разобрать на соцветия, картофель, огурцы, помидоры и мякоть птицы нарезать тонкими ломтиками, а сельдерея — соломкой. Часть вареных овощей и мякоти птицы, зеленый горошек и фасоль заправить майонезом, солью, молотым перцем и выложить в салатник или вазу горкой и полить салатной заправкой. Уложить на салат ломтики птицы, по кромке салатника красиво выложить оставшиеся овощи, листья салата, зелень.

По желанию ломтики курицы, которыми украшается салат, можно обжарить.

## **Салат из языка**

*1 кг языка, 2—3 моркови, 1/2 кг картофеля, 1 корень сельдерея, 1 соленый огурец, 1 сладкий перец, 6—7 маслин, 2—3 ст. ложки уксуса, 3—4 ст. ложки подсолнечного масла, 1 яйцо, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль.*

Отварить в подсоленной воде морковь, небольшой корень сельдерея и картофель, предварительно очистив и хорошо промыв все овощи. Затем остывшие овощи нарезать кубиками и смешать с нарезанным кубиками соленым огурцом, заправить уксусом, растительным маслом и посолить по вкусу.

Вареный язык нарезать тонкими ломтиками, которые уложить на середину блюда так, чтобы один кусочек до половины находил на другой, после чего слегка сбрызнуть уксусом и растительным маслом. Вокруг положить овощную смесь.

Салат посыпать мелко нарезанным крутым яйцом и зеленью петрушки или черным перцем. Украсить кружочками соленого огурца, сладким красным стручковым перцем, нарезанным полосками, и маслинами.

### **Салат майонез с вареным мясом**

*300 г салата майонез, 1 маслина, 2 стручка красного перца из соленья, 3 свежих огурца, листья зеленого салата, 300 г вареного мяса, 2 яйца, черный перец, соль.*

Приготовить или купить готовый салат майонез. Положить его пирамидкой на середину блюда. Сверху поместить маслину, кусочки красного стручкового перца (соленые), огурцы или свеклу, а по бордюру блюда уложить хорошо промытые листья зеленого салата. На каждый лист положить ломтик вареного (холодного) мяса — свинины, телятины, цыпленка или курицы, и посыпать черным перцем. С одной стороны каждого ломтика мяса поместить дольку вареного яйца, предварительно посолив и поперчив ее, а с другой стороны — ломтик соленого огурца или красного сладкого стручкового перца.

### **Салат «Папараць-кветка»**

*Вареное мясо — 170 г, огурцы консервированные или свежие — 170 г, лук маринованный — 100 г, помидоры консервированные или све-*

*жие — 170 г, майонез — 200 г, окорок, ветчина или рулет копченый — 170 г.*

Вареное мясо, окорок или ветчину, помидоры, огурцы нарезают соломкой. Все перемешивают и заправляют майонезом, украшают продуктами, входящими в состав салата.

### **Салат «Нарын» (узбекское блюдо)**

*500 г конины, 600 г редьки, 2—3 луковицы, зелень петрушки, черный перец горошком, соль.*

Сварить конину с добавлением соли и перца. Готовое мясо нарезать соломкой. Так же нарезать редьку. Смешать мясо с редькой, добавить нарезанный кольцами лук, посыпать зеленью петрушки.

### **Салат из свиных ножек**

*2—3 свиные ножки, 1—2 моркови, 2—3 корня петрушки, 1/2 корня сельдерея, 5—6 долек чеснока, 3 ст. ложки уксуса, 3—4 ст. ложки растительного масла, соль.*

Тщательно промыть 2—4 свиные ножки, залить 7—8 стаканами холодной воды и поставить на сильный огонь. Как только вода закипит, посолить и прибавить 1—2 нарезанные моркови, ломтик сельдерея и 2—3 корешка петрушки. Варить до тех пор, пока мясо не станет мягким и не начнет легко отделяться от костей. Сваренные ножки вынуть из бульона и охладить. Затем отделить мякоть, нарезать полосками и положить в салатник. Растереть 5—6 долек чеснока и залить его 3 ложками уксуса и 3—4 ложками растительного масла. Полученной смесью залить мясо. Вынуть из бульона морковь, нарезать ее кружочками или брусочками и украсить салат.



## **Салат мясной**

*По 100 г нежирной отварной говядины, свинины, телятины, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки горчицы, 1 луковица, зелень, уксус, перец, соль.*

Мясо нарезать мелкими ломтиками, посолить, поперчить, заправить смесью из растительного масла, уксуса и горчицы, перемешать, затем посыпать мелко нарезанной зеленью.

## **Салат мясной с сыром**

*250 г мяса, 250 г зеленого горошка, 200 г соленых огурцов, 150 г сыра, 80 г картофеля, 70 г моркови, 4 яйца, соль, перец, зелень, 250 г майонеза, маслины.*

Морковь, картофель отварить, очистить, нарезать кубиками. Яйца отварить, очистить, мелко нарубить. Мясо нарезать соломкой, соленые огурцы — кубиками. Сыр натереть на крупной терке. Все смешать, посолить, поперчить, добавить зеленый горошек, залить майонезом и перемешать. Салат украсить дольками яиц, маслинами, зеленью.

## **Салат мясной с зеленым салатом**

*200 г мяса, 4—5 картофелин, 2 огурца, 100 г зеленого салата, 1/2 стакана соуса майонез.*

Мясо вареное или жареное, вареный картофель и огурцы нарезать ломтиками, добавить майонез, соль и уксус, смешать все компоненты, сложить в салатник горкой и украсить листьями салата, нарезанными огурцами и кусочками вареного мяса.

## **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 яйца, соль, зелень.*

Мясо (телятину, говядину, нежирную свинину) отварить в подсоленной воде, нарезать кубиками. Яйца отварить, очистить и порубить. Яблоки очистить от сердцевины и кожицы, нарезать кубиками. Репчатый лук нашинковать.

Приготовленные продукты смешать, добавить зеленый горошек, соль, заправить майонезом, перемешать. Готовый салат украсить зеленью, дольками апельсина.

### **Салат мясной с яблоками и персиками**

*300 г вареного кроличьего или куриного мяса, 300 г яблок, 200 г персиков, 1/2 стакана майонеза, соль.*

Отварить куриное или кроличье мясо, охладить и мелко порубить. Персики и яблоки помыть, очистить, нарезать мелкими кусочками. Все смешать, добавить соль по вкусу и заправить майонезом. Можно использовать частично для заправки сок консервированных персиков.

### **Салат мясной с майонезом**

*250 г вареной картошки, 150 г моркови, 100 г сельдерея, 20 г стерилизованного горошка без рассола, 150 г ветчины, 2 яйца, 150 г соленых огурцов, молотый черный перец, уксус, соль, 300 г майонеза.*

Вымытую картошку сварить в шелухе в соленой воде, очистить и дать остыть. Остывшую картошку нарезать небольшими кубиками. Морковь и сельдерей сварить отдельно и нарезать так же, как картошку. Соленые огурцы нарезать на терке, яйца, сваренные вкрутую, тоже нарезать. 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 по собственной фантазии ветчиной, колбасой, вареными яйцами.

## **Салат мясной с салатной заправкой**

*110 г вареного мяса, 100 г картофеля, 115 г свежих помидоров,  $\frac{1}{4}$  яйца, 50 г салатной заправки, перец молотый, соль. Для салатной заправки: 5  $\frac{1}{2}$  вареного желтка, 20 г горчицы сухой, 14 г соли, щепотка черного перца, 50 г репчатого лука, 20 г укропа, 55 г каперсов, 355 г 3%-ного уксуса, 430 г масла.*

Нарезать тонкими ломтиками вареное мясо, помидоры и сваренный в кожуре, очищенный и охлажденный картофель. В салатник уложить ровным слоем помидоры, посолить, поперчить, сверху уложить ровный слой мяса, на него — слой картофеля и посолить, поперчить. Салат полить салатной заправкой и украсить ломтиками яйца, посыпать рубленой зеленью. Для салатной заправки протереть яичные желтки через сито, смешать с сухой горчицей, солью, перцем и мелко нарезанным репчатым луком, укропом и каперсами. Уксус, подсолнечное, оливковое или кукурузное масло тщательно перемешать и залить приготовленную смесь.

## **Салат мясной с зеленым салатом I**

*250 г мяса, 250 г картофеля, 2  $\frac{1}{2}$  яйца, 150 г соленых огурцов, 250 г сметаны, 25 г горчицы, соль, перец по вкусу, 100 г зеленого салата.*

Мясо вареное, вареный картофель нарезать ломтиками, сваренные вкрутую яйца и соленые огурцы мелко нарезать, смешать все компоненты и заправить солью, перцем и сметаной, смешанной с горчицей. Затем уложить в салатник в виде горки и украсить листиками зеленого салата.

## **Салат мясной с зеленым салатом II**

*200 г мяса, 1 соленый огурец, 3—4 листа зеленого салата, 1 луковица, 1 яблоко,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки сахара, 2 ст. ложки оливкового масла, рубленая зелень.*

Вареное мясо (говядину или курицу), зеленый салат, лук, соленые огурцы, яблоки нашинковать, смешать, заправить оливковым маслом, сахаром, перцем, уксусом, горчицей и солью. Дополнительно можно использовать паприку. Уложить в салатник, оформить теми же продуктами.

### **Салат мясной с зеленью**

*1 кг говядины (мякоть), 1 луковица, 100 г соленых огурцов, 200 г картофеля, 150 г корня сельдерея, зелень петрушки, 20 г каперсов, 100 г винного уксуса, 1 ч. ложка горчицы с эстрагоном, 2 крутых яйца, 60 г растительного масла, соль, перец, сахар.*

Лопаточную часть говядины отварить с приправами, остудить и нарезать соломкой. Прибавить отварной картофель, нарезанный кубиками, тонкие ломтики корня сельдерея, ошпаренные кипятком, ломтики огурцов и лука, заправить растительным маслом, уксусом, солью, перцем, сахаром, горчицей, каперсами. Зеленью петрушки, тщательно перемешать, если нужно, влить воду и поставить на 1—2 часа в холодное место. К салату подать кружочки крутых яиц, свежий помидор и паприку (перец).

### **Салат мясной с апельсиновым соком**

*200 г риса, 125 г растительного масла, сок 1 апельсина, 250 г говядины, 1 желток, щепотка сухой горчицы, майонез по вкусу, сахар, уксус, немного муки, соль.*

Сваренный рис откиньте на дуршлаг и облейте холодной водой. Взбейте желток со щепоткой сухой горчицы, сахаром, уксусом и солью, прибавьте постепенно растительное масло. Отжатый из одного апельсина сок разведите водой (1 ложка сока в 7 ложках воды), всыпьте немного муки, размешайте, вскипятите и сразу смешайте с майонезом (по вкусу). Порежьте на мелкие кубики вареную говядину, смешайте с подготовленным рисом и измельченными дольками апельсина. Подавайте к столу в холодном виде.

## **Немецкий мясной салат с картофелем**

*100 г вареного картофеля, 100 г постной вареной говядины, 1—2 свежих огурца, 2—3 помидора, 1 ст. ложка укропа, петрушки, чеснока, порция соуса для салата. Для салатного соуса: 1 ст. ложка кефира, 3 ст. ложки нежирного мясного бульона, нарубленный репчатый лук, лимонная кислота или уксус, чеснок, перец и соль.*

Картофель, мясо и овощи нарезать кубиками, добавить мелко нарезанную зелень и все смешать с соусом.

## **Салат мясной из отварного мяса с макаронами**

*150 г отварного мяса, 150 г маринованных огурцов, 100 г вареной моркови, 150 г макарон (рожки), 2 сваренных вкрутую яйца, 100—150 г хрена, 1—1 1/2 стакана сметаны, 2 ст. ложки 1%-го уксуса, соль, сахар.*

Хрен натереть на мелкой терке, добавить уксус, соль, сахар и сметану. Рожки варить в подсоленной воде до готовности, процедить, остудить.

Очищенные от кожуры огурцы, морковь и яйца нарезать кубиками. Подготовленные продукты замешать в соус. Готовый салат можно украсить огурцом, морковью и зеленью.

## **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, соль, специи.*

Мясо сварить в подсоленной воде со специями, 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 можно украсить зеленью.

### **Салат «Светлогорский»**

*270 г говядины, 4 свежих помидора, 1 1/2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 2 1/2 ст. ложки 9%-ного уксуса, перец, соль.*

Говядину отварить, нарезать мелкой соломкой, смешать с нашинкованным соломкой луком и залить горячим маринадом, выдержать 15—20 минут. Затем маринад сцедить, добавить мелко нарезанные помидоры, перемешать. Заправить растительным маслом. Для приготовления маринада в 50 мл горячей воды добавить соль, специи, 10 мл уксуса.

### **Салат «Любительский»**

*6 картофелин, 200 г говяжьего мяса, 1 сельдь (по желанию), 1 свекла, 1 морковь, 1 соленый огурец, 1 луковица, 2 яйца, 4 ст. ложки майонеза, соль, перец, зелень.*

Вареные картофель, морковь, свеклу и соленый огурец нарезать кубиками, добавить мелко нарезанное вареное мясо, филе сельди и яйцо. Заправить солью, перцем, майонезом и перемешать. При подаче на стол посыпать зеленью петрушки или укропа.

### **Салат со свиной**

*500 г свинины, 450 г картофеля, 350 г соленых огурцов, 100 г зеленого салата, 3 яйца, 300 г майонеза, перец, соль по вкусу.*

Очищенный вареный картофель и жареное крупными кусками мясо нарезать ломтиками, соленые огурцы очистить от загрубевшей кожицы, нарезать вдоль на четыре части, удалить семени и также нарезать ломтиками. Подготовленные продукты слегка подсолить, поперчить, перемешать, заправить майонезом, затем уложить горкой в салатник, смазать сверху майонезом и украсить продолговатыми ломтиками свинины, дольками ва-

ренного яйца, листьями салата, нарезанными кружочками или лапками.

### **Салат из мяса кролика**

*300 г мяса жареного кролика, 200 г консервированных кабачков, 1/2 стакана консервированного зеленого горошка, 100 г маринованной брюквы, 4 вареных яйца. Для соуса: 1/2 стакана сметаны, 1/2 стакана майонеза, 50 г рубленой зелени укропа и петрушки, соль, сахар.*

Мясо кролика, кабачки и брюкву нарезать кубиками, яйца разрезать на четыре дольки. 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 из кроличьего и куриного мяса с фруктами**

*На 300 г вареного кроличьего или куриного мяса — 300 г яблок, 200 г персиков, 120 г майонеза, соль.*

Отварить куриное и кроличье мясо, охладить и мелко порубить. Персики и яблоки помыть, очистить, нарезать мелкими кусочками. Все смешать, добавить соль по вкусу и заправить майонезом. Можно использовать консервированные персики, употребляя частично для заправки их сок.

### **Салат из баранины с редькой**

*350 г мяса баранины, 150 г редьки, 80 г репчатого лука, 100 г майонеза, 20 мл растительного масла, 2 яйца, соль, зелень, специи.*

Мясо (баранина) отварить в подсоленной воде со специями, нарезать кубиками. Редьку очистить 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.

### **Салат из маринованного мяса**

*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. ложки оливкового масла, 1 1/2 ст. ложки 3%-ного уксуса, соль, перец, тмин.*

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 в салатник, украсить кружочками помидора и листьями салата.

### **Салат-коктейль «Новинка»**

*100 г риса, 1/2 соленого огурца, 1 морковь, 200 г говядины, 4 ст. ложки майонеза, зелень.*

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

### **Салат-коктейль острый**

*80 г вареной колбасы или окорока, 1 консервированный огурец, 1/2 головки репчатого лука, 40 г сыра, 4 ст. ложки майонеза.*

Вареную колбасу или окорок, консервированный огурец нарезать соломкой, репчатый лук — соломкой или полукольцами, сыр натереть на крупной терке. Подготовленные компоненты уложить слоями в бокале или стеклянной креманке, залить майонезом, украсить зеленью.



### **Салат «Вечерний»**

*125 г вареной колбасы, 120 г окорока, 128 г отварной говядины, 2 яйца, 1 соленый огурец, 6 ст. ложек майонеза.*

Мясные продукты, очищенные от семян и кожицы соленые огурцы нарезать мелкими кубиками, соединить с измельченными яйцами и заправить майонезом.

### **Салат из телятины**

*300 г жаркого из телятины, 3 крутых яйца, 150 г консервированных кабачков, 1 стакан вареной белой фасоли, 1 1/2 стакана сметаны, 30 г укропа, 1 ч. ложка хрена в уксусе, соль, перец, сахар.*

Мясо, кабачки, яйца нарезать полосками. К сметане добавить соль, хрен, сахар, перец и рубленый укроп, смесью залить продукты и осторожно перемешать.

### **Салат из телятины со сметанным соусом**

*На 300 г жаркого из телятины — 2 сваренных вкрутую яйца, 1 маринованный огурец, 1/2 стакана сметанного соуса.*

Жаркое из телятины и очищенный от кожуры маринованный огурец нарезать брусочками. Сваренное вкрутую яйцо порубить. Все заправить сметанным соусом. Выложить в салатницу и украсить яйцом и огурцами.

### **Салат из телятины с горчицей и майонезом**

*300—400 г жареной телятины (или говядины), 3 картофелины, 1 соленый огурец, 1 яблоко, 100 г зеленого горошка, 5 ст. ложек растительного масла, 1—2 ст. ложки горчицы, 1—2 яйца, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, майонез, соль, уксус по вкусу.*

Вареный картофель, очистите от кожуры, затем охладите. Жареную телятину, картофель, огурец, яблоки, вареные яйца нарежьте мелкими кубиками, добавьте зеленый горошек, перемешайте с майонезом. Заправьте солью, сахаром, уксусом, горчицей. Затем положите в салатник, налейте оставшимся майонезом, посыпьте мелкорубленной зеленью петрушки и украсьте листиками зеленого салата и другими овощами.

### **Салат из телятины, языка и птицы с овощами**

*На 200 г мяса — 1—2 картофелины, 1 свежий или соленый огурец, 2 яйца, 120 г майонеза, 50 г маринованных фруктов, 50 г зеленого салата.*

Нежирные вареные мясные продукты и овощи режут мелкими ломтиками и заправляют майонезом, укладывают в салатник и украшают маринованными фруктами, яйцами и зеленым салатом.

### **Салат из телятины и говядины**

*200 г отварной телятины, 200 г говядины, 1 сельдь, 2—3 свежих огурца, 3—4 отварных картофелины, 1 морковь, 1 яблоко, 200 г майонеза, 5—6 маринованных грибов, лимон, перец, сахар, зелень.*

Продукты мелко нарезать, добавить по вкусу приправы и половину нормы майонеза, все смешать, уложить в салатницу, полить сверху майонезом, украсить зеленью, ломтиками лимона и кружочками моркови.

### **Салат из жареной говядины пикантный**

*На 400 г жареной говядины — 2 маринованных огурца, 1/2 стакана пикантного томатного соуса, помидоры, зелень.*

Жареную говядину нарезать брусочками, огурцы и лук мелко нарубить. Все смешать и залить томатным соусом. Салат должен

иметь острый вкус. Выложить в салатницу и украсить зеленью, помидорами и огурцами.

### **Салат из говядины с картофелем и яйцом**

*На 250 г отварной или жареной говядины — 1 маринованный огурец, 2 картофелины, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1/2 стакана майонеза.*

Говядину, отварной картофель, маринованный огурец нарезать тонкими ломтиками или кубиками. Все заправить майонезом, выложить в салатницу и украсить фунтиками из огурца и рубленным яйцом.

### **Салат из говядины с картофелем, яблоками и огурцами**

*На 200 г жареной или вареной говядины — 200 г картофеля, 200 г яблок, 200 г соленых огурцов, 400 г зеленого горошка, 60 г сметаны, 60 г майонеза, перец, соль, зелень.*

Жареное или вареное мясо, вареный очищенный картофель, очищенные яблоки и соленые огурцы с удаленной сердцевинкой нарезать тонкими ломтиками. Добавить вареный охлажденный или консервированный зеленый горошек, посолить и поперчить по вкусу, заправить сметаной и майонезом, уложить в салатницу, украсить ломтиками мяса, яблок и зелени.

### **Салат из отварного языка на гренках**

*На 250 г языка — 1/2 стакана майонеза, 400 г пшеничного хлеба и 80 г масла для гренок, 4 яйца.*

Отварной язык, нарезанный тонкими ломтиками, смешать с майонезом и уложить на гренки. Сверху красиво уложить разрезанное дольками яйцо.

### **Салат из говядины с рисом и апельсиновым соком**

*На 250 г говядины — 200 г риса, 1 желток, 125 г растительного масла, 1 апельсин, щепотка горчицы, майонез, сахар, уксус, мука, соль по вкусу.*

Сваренный рис откиньте на дуршлаг и облейте холодной водой. Взбейте желток со щепоткой сухой горчицы, сахаром, уксусом и солью, прибавьте постепенно растительное масло. Отжатый из одного апельсина сок разведите водой (1 ложка сока в 7 ложках воды), всыпьте немного муки, размешайте, вскипятите и сразу смешайте с майонезом (по вкусу). Порежьте на мелкие кубики вареную говядину, смешайте с подготовленным рисом, соусом и измельченными дольками апельсина. Подавайте к столу в холодном виде.

### **Салат из говядины «Деликатесный»**

*На 200 г отварной говядины — 100 г маринованного чернослива, 2 луковицы, 150 г майонеза.*

Вареную говядину нарежьте мелкими кубиками, добавьте нашинкованный репчатый лук, маринованный чернослив, нарезанный кубиками. Массу заправьте майонезом.

### **Салат-коктейль «Белорусский»**

*80 г отварной говядины, 20 г сушеных грибов, 2 головки репчатого лука, 1 1/4 ст. ложки маргарина, 40 г окорока или корейки, 2 ст. ложки майонеза, 1 яйцо, 1 соленый огурец, зелень.*

Отварное мясо, копчености, вареные грибы, соленый огурец, очищенный от кожуры, нарезать тонкой соломкой. Репчатый лук нарезать соломкой, спассеровать. Подготовленные компоненты уложить слоями в креманку, заправить майонезом, оформить зеленью.

## **Салат казахский**

*500 г картофеля, 150 г говядины, 1 морковка, 40 г зеленого горошка, 2 яблока, 2 соленых огурца, 1 стакан майонеза, 2 ст. ложки сметаны, зелень, 4 яйца, 250 г молока, перец, соль.*

Сваренные в кожуре и очищенные картофель и морковь, жареное мясо, соленые огурцы и яблоки нарезать тонкими ломтиками. Добавить зеленый горошек, перец, сметану и майонез. Все смешать. Добавить соль и посыпать зеленью. Подать с омлетом.

## **Салат из рубленого мяса с сыром**

*300 г жареной говядины, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, 50 г сыра, 1 яйцо, 1/2 стакана майонеза, соль по вкусу.*

Мелко рубленый лук пассеровать на сливочном масле до готовности. Холодное вареное мясо пропустить через мясорубку, соединить с охлажденным пассированным луком, натертым сыром, взбитым сливочным маслом, сваренным вкрутую, рубленым, майонезом, солью и хорошо перемешать. При подаче украсить нарезанной зеленью.

## **Салат латышский «Расолс»**

*200 г говядины или нежирной свинины, 200 г отварного картофеля, 150 г вареной свеклы, 100 г маринованных огурцов, 50 г яблок, 1 сельдь, 3 вареных вкрутую яйца, 2 стакана сметаны, хрен, соль, сахар, уксус, зелень.*

Отварное мясо, картофель, свеклу, очищенные от кожуры огурцы, яблоки, яйца и сельдь нарезать кубиками. К сметане добавить соль, сахар, хрен и уксус. Нарезанные продукты положить в соус в следующей последовательности: яблоки, огурцы, мясо, сельдь, свеклу, картофель, яйца. Салат осторожно перебирать двумя вилками и выложить в салатник. Готовый салат можно украсить огурцами, яйцами и зеленью.

### **Салат из редьки с бараниной**

*100 г редьки, 300 г баранины, 150 г майонеза, 120 г репчатого лука, 70 мл растительного масла, соль, перец.*

Баранину отварить со специями, отделить мясо от костей, нарезать соломкой. Репчатый лук нарезать кружочками и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Редьку промыть, очистить и нарезать соломкой. Приготовленные продукты смешать, добавить соль, перец, заправить майонезом и перемешать. Готовый салат советуем украсить зеленью.

### **Салат болгарский**

*500 г картофеля, 100 г ветчины, 50 мл сухого белого вина, 50 г маслин, 50 мл растительного масла, 50 мл лимонного сока, зелень петрушки, соль.*

Вареный картофель нарезать кружочками и, не давая остыть, залить белым вином. Маслины, петрушку, ветчину мелко нарезать. Приготовленные продукты смешать, добавить лимонный сок, соль, заправить растительным маслом. Готовый салат украсить зеленью.

### **Салат датский**

*200 г макарон, 100 г ветчины, 60 г цветной капусты, 40 г моркови, 25 г корня сельдерея, 15 г майонеза, 15 мл растительного масла, 5 мл уксуса, горчица, соль.*

Отварить макароны. Отварить нарезанные кубиками морковь, сельдерей, цветную капусту. Приготовленные продукты смешать и охладить. Добавить горчицу, уксус, соль, нарезанную полосками колбасу (ветчину), перемешать и заправить майонезом с растительным маслом.

### **Салат с копченой грудинкой**

*200 г копченой грудинки, 400 г кочанного салата, 200 г сметаны, 50 мл растительного масла, лимонный сок, сахар, соль, перец.*

Грудинку мелко нарезать и обжарить в растительном масле. Свежие листья кочанного салата выложить на блюдо, полить сметаной с лимонным соком, солью, перцем и сахаром, сверху посыпать горячими кусочками грудинки. Салат желательно подавать в горячем виде.

### **Салат из мяса с овощами и крабовыми палочками**

*300 г мяса, 300 г картофеля, 100 г огурцов, 100 г зеленого салата, 50 г крабовых палочек, 3 яйца, 150 г майонеза, 20 г острого кетчупа, соль, перец.*

Мясо отварить в подсоленной воде со специями, обжарить на сковороде и нарезать небольшими кубиками. Крабовые палочки мелко нарезать. Огурцы нарезать брусочками. Зеленый салат измельчить. Яйца отварить, почистить, мелко нарезать. Картофель отварить в «мундире», очистить от кожицы, нарезать кубиками. Приготовленные продукты смешать, добавить соль, перец, заправить майонезом, кетчупом. Готовый салат украсить листьями зеленого салата.

### **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, соль, зелень, специи.*

Говядину нарезать кубиками и отварить в подсоленной воде со специями. Сыр натереть на крупной терке, маринованные сливы очистить от косточек, разрезать на 4 части. Приготовленные продукты смешать, добавить зеленый горошек, соль, заправить майонезом. Готовый салат можно украсить зеленью петрушки или укропа.

## **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, 30 г лимона, 20 г грецких орехов, 20 г сыра, 80 г майонеза, 15 мл 3%-ного уксуса, 100 г майонеза, лимонный сок, соль, перец, зелень.*

Вареный картофель очистить, нарезать маленькими кубиками. Сыр натереть на крупной терке. Рыбу очистить от костей и кожи. Буженину, грибы, рыбу, репчатый лук, соленые огурцы нарезать кубиками. Все смешать, добавить соль, перец, измельченные грецкие орехи, лимонный сок, заправить майонезом. Готовый салат украсить зеленью, грибами, кусочками буженины.

## **Салат «Смачный»**

*400 г картофеля, 3 ст. ложки растительного масла, 120 г ветчины или колбасы, бекона, грудинки, 1  $\frac{1}{4}$  луковицы, 1 огурец, 1 морковь, 1—2 помидора, 80 г маслин, 10 г грибов, 15 г майонеза.*

Очищенный картофель нарезать соломкой, насыпать и разровнять между двойными стенками и дном специальной формы в виде корзинки и жарить во фритюре до готовности, форму снять. В полученную из картофеля корзинку поместить салат. Для салата сушеные или свежие вареные грибы, мясную гастрономию, овощи нарезать тонкой соломкой и заправить майонезом. Корзинку с салатом поместить в центре тарелки, вокруг уложить гарнир, украсить маслинами.

## **Салат «Французский»**

*35 г ветчины, 35 г картофеля, 15 г моркови, 20 г соленых огурцов, 35 г зеленого горошка,  $\frac{3}{4}$  яйца, 30 г майонеза, 5 г зелени, соль.*

Ветчину, вареный картофель, вареные яйца, морковь, а также очищенные от кожицы и семян огурцы нарезать мелкими куби-



ками, добавить зеленый горошек, перемешать, заправить майонезом, уложить горкой в салатник и украсить зеленью.

### **Салат «Полесский»**

*120 г ветчины, 4 яйца, 20 г сухих грибов, 2 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка клюквы.*

Нарезать тонкой соломкой ветчину, вареные грибы. Яйца мелко порубить. Подготовленные продукты уложить слоями в креманки, залить майонезом и украсить клюквой.

### **Салат «Влашский»**

*40 г ветчины, 65 г мяса, 25 г картофеля, 40 г маринованных фруктов, 15 г яблок, 15 г соленых огурцов, 10 г зеленого горошка, 1/2 яйца, 25 г майонеза, 5 г зелени, соль, перец.*

Ветчину, вареное мясо, вареный картофель, яблоки, очищенные от кожицы и семян, соленые огурцы нашинковать соломкой, заправить майонезом, уложить в салатник, украсить яйцом, зеленым горошком, огурцом и зеленью петрушки.

### **Салат из фасоли с ветчиной**

*1—1 1/2 стакана фасоли, 150 г ветчины или вареного мяса, 1/2 корня хрена, 1—2 яйца, 2—3 ст. ложки растительного масла, 2—3 ст. ложки уксуса, 1 головка репчатого лука, соль, черный перец.*

Положить в салатник заранее сваренную фасоль (зерна), туда прибавить репчатый лук, нарезанный тонкой соломкой, мелко нарезанную ветчину или вареное мясо, крутые яйца, мелко нарезанные кубиками, соль и черный перец по вкусу. Салат заправить растительным маслом и уксусом; все хорошо размешать, положить в салатник и посыпать мелко натертым хреном.

### **Салат из зеленого лука с ветчиной**

*300 г зеленого лука, 200 г ветчины, 150 г сыра, 80 мл растительного масла, 60 г зелени петрушки, 30 мл 3%-го уксуса, 5 г столовой горчицы, хрен, 1 яйцо, соль.*

Промытый зеленый лук (при необходимости очищенный от пожелтевших и вялых частей), нарезать небольшими кусочками, выложить на сито, поддержать 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, растительным маслом. Все хорошо перемешать и полить салат приготовленным соусом, украсить кружками вареных яиц.

### **Салат с колбасой или ветчиной овощной**

*На 200 г колбасы или ветчины — 3—4 шт. картофеля, 50 г сельдерея, 75 г корнишонов (или маринованных огурцов), 1 яблоко, 75 г листового салата, 1/2 стакана майонеза.*

Нарезать зеленый салат. Колбасу или ветчину, картофель, сельдерей, яблоки и корнишоны нарезать ломтиками, сложить в миску. Майонез смешать с небольшим количеством горчицы, мелко нарезанной зеленью петрушки и эстрагоном, добавить уксус и посолить по вкусу. Заправить подготовленные продукты соусом, уложить в салатник, при желании украсить сверху кольцами лука.

### **Салат из ветчины и риса I**

*300 г ветчины, 250 г риса, 150 г майонеза, 100 г помидоров, 15 мл 3%-го уксуса, 1 вареное яйцо, перец, соль, зелень.*

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 из ветчины и риса II**

*150—200 г вареной ветчины, 2—3 стручка сладкого перца, 3—4 помидора, 2/3 стакана рассычатого отварного риса, 3—4 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 2 яйца, соус майонез, зеленый лук, зеленый салат, соль, перец по вкусу.*

Ветчину, перец, салат нарезать соломкой, помидоры — тонкими ломтиками, яйца, сваренные вкрутую, и зеленый лук мелко нашинковать. Сложить все в миску, добавить рис, заправить соусом майонез, солью, молотым перцем. Оформить салат ветчиной, перцем, помидорами, листиками салата, посыпать зеленью.

## **Салат из ветчины и риса III**

Помойте рис, отварите в подсоленной воде (1 кофейная чашка риса и 3 кофейные чашки воды). Затем промойте его в проточной воде и откиньте на сито. Прибавьте мелко нарезанный кубиками кусок ветчины (копченого языка или колбасы), заправьте черным перцем, мелко нарезанной зеленью петрушки, уксусом, растительным маслом и посолите по вкусу. Салат слегка перемешайте, выложите на тарелку, украсьте красным стручковым перцем и кружочками сваренных вкрутую яиц.

## **Салат из ветчины и картофеля I**

*300 г ветчины, 150 г майонеза, 100 г маринованных огурцов, 100 г яблок, 100 г зеленого салата, 75 г корня сельдерея, репчатый лук, зелень, горчицу, уксус, соль.*

Картофель отварить «в мундире», очистить от кожицы, нарезать маленькими кубиками. Яблоки очистить от сердцевины, нарезать ломтиками.

Зеленый салат измельчить. Ветчину (колбасу), сельдерей, маринованные огурцы мелко нарезать. Все продукты смешать, добавить горчицу, зелень, уксус, соль. Готовый салат заправить майонезом, посыпать сверху колечками лука, кусочками яблок, украсить зеленью.

## **Салат из ветчины и картофеля II**

*На 200 г ветчины, вареного или жареного мяса — 4—5 вареных картофелин, 1 соленый огурец, 1 кислое яблоко, 50 г сыра, 1 вареное яйцо, 1 луковица или 50 г зеленого лука, 1 стакан сметанного соуса или соуса из растительного масла, зелень.*

Картофель очистить и порезать кубиками, добавить нарезанные соломкой огурец, сыр, яблоко, мясо и яйцо, изрубленный или натертый лук и соус. Все слегка перемешать, положить в салатницу, украсить зеленью и вареным яйцом.

## **Салат из ветчины и фасоли**

*2 стакана фасоли, 1 луковица, 200 г ветчины, 2 яйца, 3 ст. ложки уксуса, 3—4 ст. ложки растительного масла, соль, перец, специи.*

Положить в салатник хорошо сваренную и отцеженную фасоль (зерна), прибавить репчатый лук, нарезанный тонкой соломкой, мелко нарезанную ветчину (или вареное мясо из супа), крутые яйца, мелко нарезанные кубиками, соль и черный перец по вкусу. Салат заправить растительным маслом и уксусом, все хорошо перемешать, положить в салатник и посыпать мелко натертым хреном.

## **Салат из ветчины и яиц**

*200 г постной ветчины, 3—4 сваренных вкрутую яйца, 1 ст. ложка рубленого укропа,  $\frac{1}{2}$  стакана отварного риса,  $\frac{3}{4}$  стакана сметаны, соль.*

К сметане добавить соль, укроп, рис. Кубиками нарезанную ветчину, мелко рубленые яйца и все перемешать. Готовый салат советуем украсить кружочками помидора.

### **Салат из ветчины с макаронами и овощами**

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

Ветчину (колбасу) нарезать кубиками. Белокочанную капусту нашинковать, перетереть с солью до выделения сока. Макароны отварить в подсоленной воде, отцедить. Морковь, корень сельдерея отварить, нарезать кубиками. Приготовленные продукты смешать, добавить соль, заправить майонезом. Готовый салат можно украсить зеленью.

### **Салат из ветчины и сельдерея**

*200 г тушеной ветчины, 3 вареных яйца, 200 г вареного сельдерея, 1 стручок сладкого перца, 1 вареная морковь, зелень петрушки, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка оливкового масла, соль, молотый красный перец.*

Ветчину, сельдерей, морковь, стручок перца и белок нарезать полосками, зелень нарубить, 2 желтка растереть. К сметане добавить оливковое масло, растертые желтки, соль и красный перец, залить смесью продукты и осторожно вымешать. Готовый салат можно украсить полосками стручкового перца, яйцом и зеленью.

### **Салат из ветчины, риса со сладким перцем I**

*По 100 г ветчины, огурцов, помидоров, 200 г белокочанной капусты, 200 г сладкого перца, 20 г репчатого лука, 50 г майонеза, 5 г горчицы, 75 г отварного риса.*

Капусту нашинковать, сладкий перец нарезать полосками, свежий огурец кубиками, помидоры кружочками. Все смешать с отварным рисом и ветчиной, посолить, добавить горчицу. Посыпать мелко резанным луком, зеленью и приправить майонезом.

### **Салат из ветчины, риса со сладким перцем II**

*150 г ветчины, 2—3 шт. сладкого стручкового перца, 3 помидора, 4 ст. ложки вареного риса, 4 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 50 г зеленого лука, 25 г зеленого салата, 1/2 стакана майонеза.*

Ветчину, перец стручковый, салат нарезать соломкой, помидоры и яйца тонкими ломтиками, лук зеленый мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, добавить отварной рассыпчатый рис, заправить майонезом, солью. Молотым перцем. При подаче оформить ветчиной, перцем, помидорами, листиками салата и посыпать мелко нарезанной зеленью.

### **Салат из ветчины и зеленого горошка**

*300 г ветчины, 150 г зеленого горошка, 100 г майонеза, 100 г помидоров, 150 г риса, перец, соль, зелень.*

Рис отварить в подсоленной воде. Ветчину нарезать мелкими кубиками. Подготовленные продукты смешать, добавить соль, перец, зеленый горошек, заправить майонезом и перемешать. Готовый салат украсить дольками помидоров, листьями зеленого салата.

### **Салат из ветчины или колбасы по-польски**

*На 300 г ветчины или колбасы — 50 г маринованных огурцов, 50 г зеленого горошка, 50 г сельдерея, 50 г моркови, 100 г отварного картофеля, 2 луковицы, 1 стакан сметанного сока.*

Отварные очищенные морковь, сельдерей, а также лук натереть на крупной терке. Ветчину или колбасу, огурцы и картофель нарезать брусочками, добавить зеленый горошек, сметанный соус, все продукты перемешать и выложить в салатницу. Украсить зеленым горошком, морковью и фунтиками из ломтиков колбасы или ветчины.

### **Салат из ветчины с овощами и яйцом I**

*На 150 г ветчины, колбасы или 200 г копченой рыбы — 4—5 яиц, 1—2 свежих или соленых огурца, 100 г редиса или 2 помидора, 100 г шпината, 1 стакан сметанного соуса или майонеза, зелень.*

Вареные яйца, огурцы и помидоры нарезать кубиками, ветчину или колбасу нарезать соломкой, салат разделить руками или ножом. Все продукты слоями или группами выложить в салатницу, залить соусом и посыпать рубленой зеленью.

### **Салат из ветчины с овощами и яйцом II**

*На 250 г ветчины — 2 картофелины, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 маринованный огурец, 1 луковица, 2 помидора, 1 стакан сметанного соуса, 1 ст. ложка зелени.*

Ветчину, маринованный огурец, отварной картофель, помидоры нарезать соломкой. Луковицу мелко нарубить. Все смешать и залить сметанным соусом, заправленным мелко нарубленной зеленью. Выложить в салатницу и украсить кулечками из тонких ломтиков ветчины, ломтиками помидора и яйца. Соус можно подавать отдельно.

### **Салат из ветчины и куриного мяса (праздничный)**

*На 120—150 г ветчины и 80 г мякоти кур — 4 яйца, 30—40 г зеленого салата, 150 г майонеза, 150 г маринованных фруктов, 1—2 помидора, укроп, тертый сыр.*

Вареные яйца мелко порежьте, добавьте нарезанную соломкой ветчину и мякоть кур, зеленый салат, укроп, посолите и заправьте майонезом, затем выложите горкой на середину салатницы, посыпьте тертым сыром, украсьте зеленым салатом, свежими помидорами, бутонами из ломтиков ветчины, маринованными фруктами.

### **Салат из ветчины по-итальянски**

*На 100 г ветчины — 250 г свежей капусты, по 50 г макарон, моркови и сельдерея. Для соуса: 25 г сливочного масла, 25 г пшеничной муки, молоко, 1 желток, уксус, горчица, соль, сметана.*

Кочан капусты нарезать соломкой, посыпать солью и сахаром, появившийся острый сок отжать. Макароны, морковь, сельдерей отварить каждый в отдельности в соленой воде. Сельдерей очистить от кожицы и нарезать соломкой. Приготовить белый соус. На сковороде растопить сливочное масло, добавить муку и постепенно разбавить горячим молоком. Густота должна быть такой же, как у сметаны. В конце добавить желток, горчицу, уксус, соль и сахар. К остывшему соусу подлить растительное масло или сметану. Все подготовленные продукты смешать с соусом и выложить в салатницу. Украсить фунтиками из ломтиков ветчины и зеленью.

### **Салат из ветчины с грибами и маслинами**

*На 30 г ветчины — 1 яйцо, 20 г зеленого горошка, 20 г маринованных грибов, 20 г маслин, 20 г маринованных фруктов, 25 г майонеза, 10 г зеленого салата.*

Вареные яйца, ветчину, листья салата мелко нарежьте, посолите и заправьте майонезом. Салат выложите горкой в вазу, украсьте вареными яйцами, ветчиной, зеленым горошком, грибами, маслинами, маринованными фруктами и зеленью петрушки или укропа.



# САЛАТЫ ИЗ ПТИЦЫ

---

## **Салат из куриных потрохов**

*1 стакан потрохов, 2 картофелины, 3 огурца, 1 ст. ложка зеленого горошка, 1 ст. ложка измельченного зеленого лука, 2 ст. ложки майонеза, зелень, соль.*

Отварить до готовности в подсоленной воде куриные потроха (печенку, сердце, желудок), охладить и нарезать соломкой. Затем добавить вареный картофель и соленые огурцы, также нарезанные соломкой, зеленый горошек, зеленый лук, майонез. Перемешать, выложить горкой в салатник и посыпать рубленой зеленью петрушки.

## **Салат куриный с фруктами**

*400 г вареного куриного мяса, 150 г яблок, 100 г апельсинов, 100 г персиков, 50 г вишни, 100 г сгущенного молока без сахара, 1 стакан майонеза, лимонный сок.*

Обработанную курицу отварить, остудить, снять кожу, удалить кости. Куриное мясо сбрызнуть лимонным соком. Персики, яблоки очистить от кожуры, сердцевин, косточек. Все компоненты нарезать ломтиками. Заправить майонезом со сгущенным молоком без сахара, перемешать. Поставить в холодное место в закрытой посуде на 1 час. Уложить в салатник, украсить вишнями и дольками апельсина.

### **Салат башкирский из курицы**

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

Вареную мякоть птицы (без кожи), очищенные свежие огурцы, очищенные от кожицы и семенного гнезда яблоки нарезать тонкой соломкой. Затем слоями уложить в фужер или бокал, полить соусом, украсить ломтиками огурцов, яблок. Можно посыпать мелко нарезанной зеленью.

### **Салат из курицы с рисом**

*350 г курицы, 150 г яблок, 100 г зеленого консервированного горошка, 50 г зеленого лука, 50 г корня сельдерея, 150 г майонеза, 2 яйца, соль, перец, специи.*

Мясо курицы отварить в подсоленной воде со специями, обжарить на сковороде, нарезать кубиками. Корень сельдерея отварить в подсоленной воде, натереть на крупной терке. Зеленый лук измельчить, яблоки нарезать кубиками. Яйца отварить, почистить, мелко нарезать. Приготовленные продукты смешать, добавить зеленый горошек, вареный рис, соль, перец, заправить майонезом. Готовый салат украсить зеленью.

### **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, соль, зелень, специи.*

Мясо курицы отварить в подсоленной воде со специями, нарезать кубиками. Морковь отварить в подсоленной воде, натереть на крупной терке. Приготовленные продукты смешать, добавить зеленый горошек, перец, заправить майонезом. Готовый салат украсить зеленью, грецкими орехами.

## **Салат из курицы с апельсинами**

*500 г вареной курицы, ветчина, яблоки, апельсины, свежие огурцы, майонез, сметана, сыр, зелень, соль.*

Мякоть вареной курицы, очищенные яблоки, апельсины, ветчину, свежие огурцы нарезать соломкой, заправить майонезом со сметаной (в равных пропорциях), посолить, положить горкой в вазу или салатник. Украсить веточками зелени, можно посыпать тертым сыром и подать на стол.

## **Салат из курицы с томатным пюре**

*400 г вареной курятины, 100 г отварного картофеля, 200 г маринованных огурцов, 150 зеленого горошка, 3 сваренных вкрутую яйца, 1 стакан майонеза, сахар, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка томата-пюре, перец, соль.*

Очищенные огурцы, картофель, отварное куриное филе и яйца нарезать полосками. Приготовить соус: к майонезу добавить соль, сахар, перец, лимонный сок и томат-пюре. В соус сначала положить огурцы, мясо, горошек и яйца, последним добавить картофель. Все осторожно переложить в салатник. Украсить зеленым горошком, яйцом и зеленью.

## **Салат из курицы с зеленью**

*1 курица (жареная или вареная), 2—3 картофелины, свежий огурец, 100 г спаржи или цветной капусты, 1 вареная морковь, 100 г стручков фасоли или зеленого горошка, 1 помидор, 100 г зеленого салата, 1/2 стакана 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 сверху слегка посолить и полить заправкой из масла и уксуса. Свежие овощи можно заменить консервированными (спаржей, цветной капустой, горошком, стручками фасоли, помидорами и др.).

### **Салат из курицы с сыром**

*250 г мяса курицы, 200 г сыра, 100 г консервированного зеленого горошка, 100 г сметаны, хрен, соль, зелень, специи.*

Мясо курицы отварить в подсоленной воде со специями, нарезать кубиками. Сыр натереть на крупной терке. Приготовленные продукты смешать, добавить зеленый горошек, заправить сметаной, смешанной с тертым хреном. Готовый салат советуем украсить зеленью.

### **Салат из курицы с чечевицей**

*600 г филе курицы, 100 мл растительного масла, 60 г чечевицы, 50 мл уксуса, 40 мл сухого красного вина, зелень петрушки, зеленый салат, соль, перец.*

Чечевицу опустить в кипящую воду на 5 минут и отцедить. Куриное филе посыпать солью, перцем, поджарить на среднем огне в растительном масле и нарезать тонкими ломтиками. Приготовленные продукты смешать, добавить измельченные зелень петрушки и зеленый салат. Уксус взбить с красным вином, добавить соль, перец, растительное масло. Приготовленным соусом заправить салат.

### **Салат из курицы с томатом-пюре**

*400 г вареной курицы, 200 г маринованных огурцов, 100 г отварного картофеля, 150 г зеленого горошка, 3 крутых яйца, 1 стакан майонеза, сахар, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка томата-пюре, перец, соль.*

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

*Приготовить соус:* 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 горошком, яйцом и зеленью.

### **Салат из курицы и крабов**

*1 курица, 500 г картофеля, 300 г соленых огурцов, 100 г салата, 120 г консервированного зеленого горошка, 6 яиц, 60 г крабов (креветок или кальмаров), 15 г чернослива, 10 г сахара, 550 г майонеза со сметаной, 30 г зелени петрушки, специи, соль.*

Сварить или зажарить заправленную в «кармашек» тушку курицы, охладить, разрубить на 4 части и отделить мясо от кожи и костей. Мясо нарезать ломтиками, длинные кусочки оставить для оформления салата. В кастрюлю положить нарезанные листья салата, мясо курицы, картофель, огурцы, вареные яйца и зеленый горошек, заправить майонезом со сметаной, перемешать, добавить по вкусу соль, молотый перец, сахар. Сочную салатную массу уложить горкой на листья салата в салатник и украсить вокруг дольками (кружочками) яйца, кусочками крабов, смоченных салатной заправкой, длинными ломтиками жареного мяса курицы, черносливом и веточками петрушки.

### **Салат из яблок и вареной курицы**

*400 г вареного куриного мяса, 150 г яблок, 100 г апельсинов, 100 г персиков, 50 г вишни, 200 г майонеза, 100 г сгущенного молока без сахара, лимонный сок.*

Обработанную курицу отварить, остудить, снять кожу, удалить кости. Куриное мясо сбрызнуть лимонным соком. Персики, яблоки очистить от кожуры, сердцевин, косточек. Все компоненты нарезать ломтиками. Заправить майонезом со сгущен-

ным молоком без сахара, перемешать. Поставить в холодное место в закрытой посуде на 1 час. Уложить в салатницу и украсить вишнями и дольками апельсина.

### **Салат из курицы, яблок и апельсинов**

*40 г мяса курицы, 25 г консервированного зеленого горошка, 50 г яблок, 20 г апельсина, 1 вареное яйцо, зеленый салат, зелень, 30 г майонеза.*

Вареное куриное мясо (филейная часть) и свежие яблоки нарезать тонкими кубиками. Смешать с зеленым горошком, добавить 20 г майонеза, перемешать и уложить в вазу или салатник на листья зеленого салата. Украсить кружочками апельсинов, дольками яйца, фигурными кусочками яблок, зеленью. Сверху нанести сетку из оставшегося майонеза.

### **Салат из курятины с яблоком**

*1 отварная куриная грудинка, 1 яблоко, по 2 ст. ложки майонеза и сметаны, сок 1/2 лимона, 1 пучок зеленого салата, 1 корень сельдерея, 1 пучок редиса, сахар, соль.*

Отварную курятину нарезать кубиками. Сельдерей очистить, промыть и слегка отварить. Яблоко натереть на крупной терке. Все соединить, сбрызнуть лимонным соком. Заправить майонезом со сметаной, добавить сахар, соль и хорошо перемешать. Подать порциями на листьях зеленого салата, украсив красиво нарезанным редисом.

### **Салат острый**

*500 г курицы, 2 маринованных яблока, 20 консервированных маслин, 1 луковица, 3 ст. ложки майонеза, лимонная кислота по вкусу, зелень, соль.*

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 петрушки.

### **Салат «Новый»**

*320 г мякоти курицы с кожей, 180 г говядины, 100 г ветчины, 60 г черемши,  $\frac{1}{2}$  луковицы,  $\frac{1}{2}$  морковки, 1 свежий или соленый помидор, 4 ст. ложки майонеза, зелень.*

Отварные мясные продукты, а также помидоры, морковь, репчатый лук нарезать кубиками, все компоненты смешать, заправить майонезом и украсить зеленью.

### **Салат «Столичный»**

*200 г отварной (жареной) курятины, 3—4 картофелины, 2 соленых, маринованных или свежих огурца, 3 яйца, 100 г зеленого горошка, 40 г зеленого салата, 250 г майонеза, соль.*

Отварную или жареную курятину, вареный картофель, соленые, маринованные или свежие огурцы, сваренные вкрутую яйца нарезать тонкими ломтиками, листья зеленого салата мелко нашинковать. Все перемешать с зеленым горошком. Заправить майонезом. При подаче уложить горкой в салатник и украсить кружочками яйца, огурцов, листьями салата.

### **Салат «Пикантный»**

*120 г куриного мяса, 30 г яблок, 45 г апельсинов, 20 г лимонного сока, 10 г ядер орехов, зелень петрушки, соль.*

Курицу залить горячей водой и варить на слабом огне, периодически снимая пену. Вареную курицу охладить, мякоть отде-

лить, нарезать мелкими кубиками. Очищенные от кожицы и семенного гнезда яблоки нарезать соломкой, апельсины — ломтиками. Измельчить орехи. Подготовленные компоненты положить поочередно слоями в фужер и полить лимонным соком. При подаче на стол украсить зеленью.

### **Салат «Юбилейный»**

*1/2 курицы, 20 г сушеных грибов, 50 г сыра, 1 консервированный огурец, 2 яйца, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 3 ст. ложки майонеза, зелень петрушки, соль.*

Курицу отварить, отделить мякоть от костей, нарезать соломкой. Нарезанный соломкой репчатый лук обжарить на растительном масле. Сыр и очищенный от кожицы и семян огурец нарезать соломкой. Яйца сварить и мелко порубить. Замочить сушеные грибы, отварить и нашинковать их соломкой. Все соединить, перемешать, посолить, заправить майонезом. Салат уложить горкой, украсить зеленью петрушки.

### **Салат «Опера»**

*1 куриная грудка, 50 г сельдерея, 10 г трюфелей, 30 г соленого языка, 2 спаржи, 50 г соленых огурцов, 2 ст. ложки майонеза, лимонный сок, соль, перец.*

Белое куриное мясо отделить от костей и кожи. Нарезать ломтиками, как и трюфели, язык, огурцы, сельдерей; спаржу порезать палочками. Положить все на блюдо, заправить майонезом и осторожно перемешать. Добавить по вкусу соль, перец, лимонный сок. Подать на плоском блюде, выложив листья зеленого салата; придать красивую форму и украсить зеленью петрушки, редиской и трюфелями.



## **Салат из куриного мяса острый**

*На 500 г курицы — 1 луковица, 2 маринованных яблока, 20 консервированных маслин, 3 ст. ложки майонеза, лимонная кислота по вкусу, зелень, соль.*

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 петрушки.

## **Салат из куриного мяса с цветной капустой, помидорами и огурцами**

*На пол-курицы — 1 большой кочан цветной капусты или 2 небольших, 1 свежий огурец, 2 помидора, сметанный соус, зеленый лук, укроп, соль.*

Курицу отварить, отделить мясо от костей, нарезать тонкими кусочками. Цветную капусту разобрать на мелкие кочешки, варить 15 минут в подсоленной воде, затем вынуть шумовкой. Свежий огурец и помидоры нарезать тонкими ломтиками.

Мясо переложить овощами, полить сметанным соусом, посолить, посыпать зеленым луком, укропом, консервированным горошком. Такой же салат можно приготовить из гуся, утки, индейки, разной дичи, кролика, телятины или баранины.

## **Салат из куриного мяса с морковью и зеленым горошком**

*На 250 г отварного куриного мяса — 100 г зеленого горошка, 100 г моркови, 3—4 ст. ложки майонеза, зелень.*

Мясо и отварную морковь нарезать кубиками. Добавить консервированный зеленый горошек, и все заправить майонезом. Выложить в салатницу и украсить тюльпанчиками из моркови и зеленью. Можно подавать как закуску.

### **Салат из куриного мяса с рисом**

*На 1 стакан риса — 50 г маргарина или масла, 1 лук-порей, 2 стакана бульона или воды, соль, половина вареной или жареной курицы, 2 яблока, 2 яйца,  $\frac{1}{2}$  корня сельдерея,  $\frac{1}{2}$  стакана горошка, 1 стакан майонеза или сметанного соуса, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки.*

Маргарин или масло растопить в кастрюле, добавить нарезанный тонкими кольцами лук-порей и рис, все подогреть. Добавить бульон, посолить, варить рис до мягкости (около 20 минут). Остудить, добавить мелко нарезанное куриное мясо, потертые сырой сельдерей и яблоки, размельченные вареные яйца, зеленый горошек и соус. Украсить ломтиками яйца и зеленью петрушки.

### **Салат из куриного мяса с яйцами и хреном**

*На 300 г жареного или тушеного мяса курицы — 2 сваренных вкрутую яйца, 1 маринованный огурец, 1 луковица, 1—2 ст. ложки соуса из хрена, 2 ст. ложки сметаны, зелень.*

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

### **Салат из куриного мяса по-адыгейски**

*На 1 курицу (2,2 кг) — 3—4 яйца, 260 г майонеза, 60 г зеленого лука, соль.*

Вареные мякоть кур без кожи и белки яиц нарезать соломкой, добавить соль, заправить майонезом и перемешать. Салат уложить горкой, посыпать измельченными желтками и мелко нарезанным зеленым луком. Можно украсить 2—3 веточками зелени на порцию.

### **Салат из куриного мяса с окороком, сыром и яйцами**

*На 120 куриного мяса — 25 г копчено-вареного окорока (без шкуры и костей), 10 г сыра, 1—1,5 яйца, 15 г сладкого перца, 30 г майонеза, соль.*

Отделенную от кожи мякоть вареной курицы и окорок нарезать соломкой. Сыр натереть на терке, яйца мелко порубить. Все перемешать и заправить майонезом. При подаче сверху на салат положить сваренное вкрутую яйцо и оформить его красным сладким перцем (в виде матрешки).

### **Салат из куриного мяса с хреном**

*300 г жареного или тушеного мяса курицы, 3 сваренных вкрутую яйца, 1 маринованный огурец, 1—3 ст. ложки соуса из хрена, 1 луковица, 2 ст. ложки сметаны, зелень.*

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

### **Салат из куриного мяса с зеленым горошком**

*250 г отварного куриного мяса, 100 г зеленого горошка, 100 г моркови, 3—4 ст. ложки майонеза, зелень.*

Мясо и отваренную морковь нарезать кубиками. Добавить консервированный зеленый горошек, и все заправить майонезом. Выложить в салатник и украсить колокольчиками из моркови и зеленью. Можно подавать как закуску.

### **Салат из куриного мяса с томатным пюре**

*На 400 г вареной курятины — 100 г отварного картофеля, 200 г маринованных огурцов, 150 г зеленого горошка, 3 сваренных вкру-*

*тую яйца, 1 стакан майонеза, сахар, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка томата-пюре, перец, соль.*

Очищенные огурцы, картофель, отварное куриное филе и яйца нарезать полосками. Приготовить соус: к майонезу добавить соль, сахар, перец, лимонный сок и томат-пюре. В соус сначала положить огурцы, мясо, горошек и яйца, последним добавить картофель. Все осторожно переложить в салатник. Украсить зеленым горошком, яйцом и зеленью.

### **Салат из куриного мяса и ветчины с консервированной стручковой фасолью**

*На 100 г куриного мяса — 100 г ветчины, 2 картофелины, 100 г стручковой фасоли, 1 вареное яйцо, 250 г зеленого салата, 1 яблоко, 1 соленый огурец, 150 г майонеза, зелень петрушки, соль.*

Курицу и очищенный картофель отварить. Листья зеленого салата и стручки консервированной фасоли нарезать на 2—3 части, остальные продукты — ломтиками. Все перемешать, заправить майонезом, посолить и посыпать зеленью.

### **Салат из куриного мяса и сыра со сливками**

*На 250 г жареного куриного мяса — 100 г сыра, 100 г зеленого горошка, 200 г сливок, уксус, хрен, соль по вкусу.*

Мясо и сыр нарезать брусочками. Сливки взбить и заправить хреном, уксусом, солью и осторожно смешать с мясом и сыром. Выложить в стеклянную вазу, вокруг насыпать зеленый горошек и в середине поместить пучок зелени.

### **Салат из куриного мяса с отварным языком и грибами**

*На 200 г куриного мяса — 1 свиной язык, 200 г маринованных или соленых грибов,  $\frac{3}{4}$  стакана сметанного соуса, зелень.*

Язык очистить от кожи и нарезать брусочками. Вареное куриное мясо и грибы также нарезать брусочками. Все смешать и заправить сметанным соусом. Выложить в салатницу, украсить грибами и зеленью.

### **Салат из куриного мяса, языка и ветчины «Каприз»**

*На 200 г филе цыпленка — 200 г языка, 200 г ветчины, 300 г грибов, 30 г горчицы, 20 г уксуса, 50 г растительного масла, черный перец, соль.*

Филе цыпленка, язык, ветчину, отварные свежие грибы нарезать тонкими полосками, посолить, поперчить. Заправить уксусом, смешанным с растительным маслом и готовой горчицей.

### **Салат из куриного мяса с яблоками и сельдереем**

*На 1 отварную куриную грудинку — 1 сельдерей, 1 яблоко, по 2 ст. ложки майонеза и сметаны, сок  $\frac{1}{2}$  лимона, 1 пучок зеленого салата, 1 пучок редиса, сахар, соль.*

Отварную курятину нарезать кубиками. Сельдерей очистить, промыть и слегка отварить. Яблоко натереть на крупной терке. Все соединить, сбрызнуть лимонным соком, заправить майонезом со сметаной, добавить сахар, соль и хорошо перемешать. Подать порциями на листьях зеленого салата, украсив красиво нарезанным редисом.

### **Салат из куриного мяса с яблоками и апельсинами**

*На 40 г мяса курицы — 25 г консервированного зеленого горошка, 50 г яблок, 20 г апельсина, 1 яйцо, зеленый салат, зелень, 30 г майонеза.*

Вареное куриное мясо (филейная часть) и свежие яблоки нарезать мелкими кубиками. Смешать с зеленым горошком, зап-

равить частью майонеза, перемешать и уложить в вазу или салатник на листья зеленого салата. Украсить кружочками апельсинов, дольками яйца, зеленью. Сверху нанести сетку из оставшегося майонеза.

### **Салат из куриного мяса с ветчиной и апельсинами**

Мякоть вареной курицы, очищенные яблоки, апельсины, ветчину, свежие огурцы нарезать соломкой, заправить майонезом со сметаной (в равных пропорциях), посолить, положить горкой в вазу или салатник. Украсить веточками зелени, можно посыпать тертым сыром и подать на стол.

### **Салат из куриного мяса с фруктами и сгущенным молоком**

*На 400 г вареного куриного мяса — 150 г яблок, 100 г апельсинов, 100 г персиков, 50 г вишни, 200 г майонеза, 100 г сгущенного молока без сахара, лимонный сок.*

Обработанную курицу отварить, остудить, снять кожицу, удалить кости. Куриное мясо сбрызнуть лимонным соком. Персики, яблоки очистить от кожуры, сердцевины, косточек. Все компоненты нарезать ломтиками. Заправить майонезом со сгущенным молоком без сахара, перемешать. Поставить в холодное место в закрытой посуде на 1 час. Уложить в салатницу, украсить вишнями и дольками апельсина.

### **Салат из куриного мяса по-кубински**

*На 150 г отварной курицы — 60 г яблок, 60 г апельсинов, 15 г майонеза, 10 г лимонного сока, 5 г соуса «Южный».*

Курицу отварить, мясо нарезать ломтиками. Апельсины и яблоки очистить, удалить сердцевину и косточки, нарезать. Смешать с мясом. Майонез заправить лимонным соком, соусом «Южный» залить салат.

## **Салат из куриного мяса и цветной капусты**

*1/2 курицы, 1 большой кочан цветной капусты, 1 свежий огурец, 3 помидора, сметанный соус, зеленый лук, укроп, соль.*

Вареное куриное мясо отделить от костей, нарезать тонкими кусочками. Цветную капусту разобрать на мелкие кочешки, 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, консервированным горошком. Такой же салат можно приготовить из другого мяса — гуся, утки, индейки, разной дичи, кролика, телятины или баранины.

## **Салат куриный с окороком, сыром и яйцами**

*120 г куриного мяса, 25 г копчено-вареного окорока (без шкуры и костей), 10 г сыра, 1—1 1/2 яйца, 15 г сладкого перца, 1 1/2 ст. ложки майонеза, соль.*

Отделенную от кожи мякоть вареной курицы и окорок нарезать соломкой. Сыр натереть на терке, яйца мелко порубить. Все перемешать и заправить майонезом. При подаче сверху на салат положить сваренное вкрутую яйцо и оформить его красным сладким перцем (в виде матрешки).

## **Салат из мяса птицы «Прага»**

*На 100 г вареной курицы (индейки или утки) — 100 г картофеля, 75 г картофеля, 100 г соленых огурцов, 100 г зеленого горошка, 50 г свежих яблок, 1 апельсин, 150—200 г майонеза, зелень, соль.*

Отварные мясо курицы (индейки или утки), картофель и морковь, свежие яблоки, соленые огурцы нарезать соломкой, добавить зеленый горошек, половину нормы майонеза, посолить. Все осторожно перемешать, уложить горкой на блюдо или поднос,

украсить ломтиками яблока, дольками апельсина, веточками зелени и полить оставшимся майонезом.

### **Салат из домашней птицы со свежими огурцами**

*400 г вареного мяса птицы, 2—3 огурца, 1 стакан майонеза, соль.*

Мясо птицы нарезать мелкими кусочками, огурцы — кружочками, все перемешать, заправить майонезом и посолить.

### **Салат из цыпленка I**

*700 г мяса цыпленка, 300 г груш, 100 г сметаны, 40 г горчицы, 20 г сливочного масла, 10 мл лимонного сока, перец, соль, листья зеленого салата, петрушка.*

Приготовить цыпленка-гриль, удалить кожу и кости, мясо нарезать небольшими одинаковыми кусочками. Обжарить печень цыпленка на масле (чтобы она стала светлой) и тщательно размять. Крупные груши очистить, удалить сердцевину с семенами и нарезать небольшими кусочками. Приготовленные продукты смешать, залить соком лимона, добавить горчицу, черный перец, соль, взбитую сметану. Все еще раз перемешать, украсить листьям зеленого салата и петрушкой.

### **Салат из цыпленка II**

*500 г цыпленка, 250 г грибов, 1 соленый огурец, 1 желток, 200 г растительного масла, 1 корень сельдерея, 50 г кислого молока.*

Отварить в подсоленной воде грибы и небольшой корень сельдерея. Откинуть на дуршлаг и мелко нарезать. Нарезать кубиками соленый огурец и вареное белое мясо цыпленка. Подготовленные продукты смешать, залить майонезом, приготовленным из желтка и кофейной чашечки растительного масла и разведенным кислым молоком.



### **Салат из цыпленка III**

*200—300 г куриного мяса, 1 стакан грибов, 1 корень сельдерея, 1 соленый огурец, майонез по вкусу.*

Отваренные в подсоленной воде грибы и небольшой корень сельдерея откинуть на дуршлаг и мелко порезать. Нарезать кубиками соленый огурец и вареное белое мясо цыпленка. Все ранее приготовленное смешать и залить майонезом.

### **Салат из цыпленка с 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 яйца, 150 г репчатого лука, маслины, сахар, горчица, укроп, соль.*

Поджарить цыпленка. Мясо отделить от костей и нарезать небольшими кусочками. Яйца отварить, очистить, отделить белки от желтков. Желтки растереть с горчицей, добавить соль, перец, 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 советуется перемешать, украсить зеленью, маслинами, кружочками репчатого лука.

### **Салат из цыпленка по-карибски**

*2 цыпленка, 1 ст. ложка сливочного масла, 6 крутых ароматных мягких груш, 3 лимона, 1 стакан сметаны, черный и красный молотый перец, 2 ст. ложки горчицы, соль, зелень.*

Предварительно обработанные тушки двух цыплят обжарить на вертеле или в жарочном шкафу, добавив немного жира. За-

тем, удалив кожу, отделить мясо грудки и ножек, нарезать его одинаковыми кусочками и положить в глубокую тарелку. Обжарить печень цыплят на масле настолько, чтобы она стала совсем светлой, затем размять ее вилкой. Очистить груши, удалив сердцевину с семенами, и нарезать одинаковыми кусочками такого же размера, как и кусочки мяса цыпленка. Залить их соком лимонов, чтобы не потемнели, и положить к мясу в глубокую тарелку. Прибавить к растертой печени сок лимона, горчицу, черный перец и соль по вкусу и хорошо взбитую сметану. Слегка размешать и прибавить к мясу цыпленка, грушам. Салат размешать, посыпать черным перцем, в нескольких местах красным перцем и украсить листьями зеленого салата.

### **Салат из цыпленка по-английски**

*100 г цыпленка, 70 г корня сельдерея, 35 г грибов, 15 г соленых огурцов, 40 г майонеза, горчица, соль.*

Отварить цыпленка, удалить кости, мясо измельчить, добавить нарезанные соломкой корень сельдерея, соленые огурцы, вареные грибы, соль, перемешать и заправить майонезом с горчицей.

### **Салат из мяса цыпленка и свежих грибов с рисом**

*На половину тушки цыпленка — 200 г грибов, 50 г сливочного масла, 1 очищенный помидор, 30 г зеленого горошка, 1 головка репчатого лука, 250 г отварного риса,  $\frac{1}{2}$  л бульона, 1 ч. ложка лимонного сока, сельдерея, перец, соль.*

Цыпленка отварить. 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, потушить несколько минут, посолить, поперчить по вкусу, положить рис и, помешивая, тушить, пока рис не станет про-

зрачным. Затем влить стакан бульона, в котором отваривалось мясо цыпленка. Тушить 10 минут, добавить зеленый горошек, снова тушить до тех пор, пока смесь не впитает воду. Снять с огня, охладить, перемешать с нарезанными кусочками мяса цыпленка и свежего помидора. Закрыть посуду крышкой и поставить на час в холодильник. На стол подать в холодном виде.

### **Салат из мяса цыпленка «Тоска»**

*На 150 г филе цыпленка — 150 г свежих грибов, 150 г сельдерея, 100 г свежих помидоров, 1 маринованный огурец, 50 г твердого сыра, 150 г майонеза, соль.*

Отваренные филе цыпленка и свежие грибы, а также сельдерея, свежие помидоры (половина порции) и маринованный огурец нарезать мелкими кусочками, посыпать тертым сыром, перемешать, посолить по вкусу. Готовый салат залить майонезом, украсить тонкими кольцами свежих помидоров.

### **Салат из филе цыпленка со свежими грибами и солеными огурцами**

*На 200 г филе цыпленка — 200 г грибов, 1—5 корня сельдерея, 1 соленый огурец, 150 г майонеза, горчица, соль.*

Филе цыпленка и свежие грибы отварить, нарезать кусочками. Очистить сельдерея и нарезать соломкой, соленый огурец — ломтиками. Все перемешать, посолить, заправить майонезом и готовой горчицей.

### **Салат из филе цыпленка со свежими грибами и сыром**

*На 100 г филе цыпленка — 200 г грибов, 2 корня сельдерея, 50 г голландского сыра, 1 соленый огурец, 2 свежих помидора, 150 г майонеза, соль.*

Мясо цыпленка, свежие грибы, корни сельдерея отварить и нарезать соломкой. На мелкой терке натереть сыр. Соленый огурец нарезать кружочками, свежие помидоры — ломтиками. Все продукты и половину нарезанных помидоров перемешать, посолить, залить майонезом, сверху украсить оставшимися ломтиками помидоров.

### **Салат из филе цыпленка и маринованных грибов с макаронами**

*На 200 г мяса цыпленка — 200 г маринованных грибов, 200 г макарон, 150 г свежих помидоров, 3 яйца, 250 г майонеза, черный молотый перец, петрушка, соль.*

Отваренные филе цыпленка, макароны, а также сельдерей, маринованные грибы и свежие помидоры нарезать ломтиками. Мелко порубить зелень петрушки и яйца, сваренные вкрутую. Все смешать, заправить черным перцем и солью по вкусу. Выложить в салатник, залить майонезом и украсить кружочками свежих помидоров.

### **Салат по-мексикански**

*Первый набор: 100 г жареного цыпленка, 60 г корня сельдерея, 30 г красного стручкового сладкого перца, 35 г репчатого лука, 65 г зеленого салата, 50 г салатной заправки (оливковое масло, уксус, сахар, соль), 25 г маслин, сахар и соль.*

*Второй набор: 450 г отварного цыпленка, 250 г сельдерея, 125 г красного стручкового сладкого перца, 150 г репчатого лука, 200 г зеленого салата, 200 г салатной заправки (оливковое масло, уксус, 100 г сахара, соль).*

Филе цыпленка нарезать соломкой. Очищенный сельдерей измельчить на терке. Сладкий перец, репчатый лук и салат нашинковать соломкой. Овощи и мясо сложить в посуду, влить са-

латную заправку. Перед подачей украсить салат маслинами, листьями салата и луком.

### **Салат «Оливье» из цыплят**

*2 цыпленка, 2 свежих или соленых огурца, 2 картофелины, 2 яйца, 80 г майонеза, 50 г сливок, листья зеленого салата.*

Цыплят зажарить целыми, охладить, отделить мясо от костей. Филейчики нарезать тонкими ломтиками, с крылышек и ножек мясо снять и мелко нарезать. Два свежих или соленых огурца очистить от кожицы и нарезать тонкими кружочками. Картофель, отваренный в кожуре, очистить и нарезать кружочками. Яйца сварить вкрутую, 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 кусочками и дольками.

Для приготовления соуса смешать майонез со сливками.

### **Салат из птицы с яйцами и яблоками**

*300 г мяса, 3 яйца, 3 яблока, 200 г майонеза, соль.*

Мясо утки, гуся, курицы обжарьте и тонко нарежьте, добавьте вареные яйца, мелко нарезанные яблоки без кожицы и семян, заправьте майонезом, смешанным с растертыми яичными белками. Готовый салат украсить зеленью петрушки и укропа.

### **Салат из домашней птицы по-английски**

*300 г вареной курицы, 1/2 стакана сметаны, 100 г вареного сельдерея, соль.*

Мясо птицы и сельдерея нарезать мелкими кусочками, смешать со сметаной, посолить.

### **Салат из домашней птицы по-венгерски**

*300 г вареного мяса птицы, 200 г красного сладкого перца, 3 сваренных вкрутую яйца, 1/2 стакана клубники или малины, стакан майонеза, соль.*

Мясо птицы нарезать мелкими кусочками, перец очистить от семян, нарезать мелкой соломкой, яйца разрезать на четыре части, все смешать с майонезом, добавить ягоды, слегка посолить. Пряности не добавлять.

### **Салат из домашней птицы по-итальянски**

*300 г вареного мяса птицы, 200 г отварных макарон, 100 г вареного окорока, 2 помидора, 1 стакан майонеза, соль.*

Вареное мясо птицы, макароны, окорок нарезать кусочками, помидоры разрезать на четыре части, все смешать с майонезом, посолить.

### **Салат куриный с яблоками и апельсинами**

*200 г мяса курицы, 100 г консервированного зеленого горошка, 200 г яблок, 100 г апельсинов, 4 вареных яйца, зеленый салат, зелень, 2/3 стакана майонеза.*

Вареное куриное мясо и свежие яблоки нарезать мелкими кубиками. Смешать с зеленым горошком, заправить 1 ст. ложкой майонеза, перемешать и уложить в вазу или салатник на листья зеленого салата. Украсить кружочками апельсинов, дольками яйца, фигурными кусочками яблок, зеленью. Сверху нанести сетку из оставшегося майонеза.

### **Салат из дичи с маринованными грушами**

*300 г жаркого из дичи, 2 маринованных яблока, 1 маринованная груша, 1 стебель лука-порея, 4 ст. ложки вымоченной брусники,*

*1/2 стакана отварного рассыпчатого риса, 1 стакан сметаны или майонеза, соль, красный перец, зелень.*

Мясо птицы, яблоки и грушу нарезать небольшими тонкими ломтиками, лук-порей — тонкими кружочками. Майонез посолить и поперчить, залить им продукты. Украсить ягодами брусники, зеленью.

### **Салат с дичью**

*400 г мяса птицы, 450 г картофеля, 100 зеленого салата, 100 г яблок, 100 г помидор, 100 г майонеза, 15 мл 3%-го уксуса, 2 яйца, сахар, соль, перец, зелень.*

Дичь (рябчика, куропатку) отварить в подсоленной воде со специями, удалить кости, мясо мелко нарезать.

Картофель, яйца отварить отдельно, очистить, нарезать небольшими кубиками. Яблоки очистить от кожицы, семян и измельчить. Зеленый салат крупно нарезать. Приготовленные продукты смешать, добавить соль, перец, уксус, сахар, заправить майонезом. Готовый салат украсить дольками яиц, помидоров, зеленью.

### **Салат из мяса 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, соль, зелень, специи.*

Картофель и морковь отварить, очистить, мелко нарезать. Мясо птицы отварить в подсоленной воде со специями, нарезать маленькими кусочками. Яблоки, соленые огурцы измельчить. Подготовленные продукты смешать, добавить зеленый горошек, соль, заправить половиной подготовленного майонеза. Украсить дольками яблок, апельсина, зеленью и полить сверху оставшимся майонезом.

### **Салат из мяса птицы с яйцами и яблоками**

*На 300 г мяса — 3 яйца, 2 яблока, 200 г майонеза, соль по вкусу.*

Мякоть утки, гуся, курицы обжарьте и тонко нарежьте, добавьте вареные яйца, мелко нарезанные яблоки без кожицы и семян, заправьте майонезом, смешанным с растертыми яичными белками. Салат украсить зеленью петрушки и укропа.

### **Салат из мяса птицы и фасоли**

*2 стакана фасоли, 2 яйца, 1 луковица, 200 г мяса птицы, 3 ст. ложки уксуса, 3—4 ст. ложки растительного масла, соль, перец, специи.*

Мясо птицы отварить, остудить, порезать. Положить в салатник хорошо сваренную и отцеженную фасоль (зерна), прибавить репчатый лук, нарезанный тонкой соломкой, мелко нарезанное мясо, крутые яйца, мелко нарезанные кубиками, соль и черный перец по вкусу. Салат заправить растительным маслом и уксусом, все хорошо перемешать, положить в салатник и посыпать мелко натертым хреном.

### **Салат из птицы с яйцом**

*250 г птицы, 4 яйца, 250 г картофеля, 150 г майонеза, 150 г огурцов, 50 г зеленого салата, 50 г кетчупа, 40 г маслин, соль, перец.*

Огурцы порезать тонкими кружочками. Вареные птицу и картофель нарезать тонкими ломтиками, вареные яйца очистить и измельчить, листья салата нашинковать. Приготовленные продукты смешать, заправить майонезом, добавить кетчуп, соль, перец. Все тщательно перемешать, выложить в салатницу, украсить дольками яиц, листьями салата, кружками огурцов, красиво нарезанными кусками дичи и маслинами. В особые праздники салат можно выложить в корзиночки из сдобного теста и украсить толченым желтком вареных вкрутую яиц.



## **Филе птицы под майонезом**

*200 г филе птицы или дичи (отварное), 2 картофелины, 1 морковь, 1 соленый огурец, 3 ст. ложки зеленого консервированного горошка, 1/3 стакана соуса майонез.*

У отварных тушек птицы или дичи осторожно снять филе и зачистить его от кожи. Картофель, морковь отварить, нарезать мелкими кубиками, соленый огурец нарезать также мелкими кубиками. Подготовленные овощи и зеленый горошек перемешать. Половину овощей заправить частью майонеза и уложить горкой на блюдо. Сверху выложить филе птицы, которое залить майонезом.

Оставшиеся овощи, нарезанные кубиками, красиво разложить рядом с филе. Можно подавать филе с салатом из капусты и свежими огурцами или помидорами.

## **Салат из птицы с ананасами**

*600 г птицы, 100 г ветчины, 75 г спаржи, 70 мл лимонного сока, 100 г зеленого салата, 50 г помидор, 60 г майонеза, 50 г ананаса, 40 мл яичного ликера, соль, перец.*

Предварительно отваренную со специями дичь разделить: отделить мясо от костей и нарезать небольшими кусочками. Нарезать ананас кубиками. Ветчину нарезать тонкими ломтиками, Спаржу нарезать кусочками. Приготовленные продукты смешать, полить лимонным соком. В майонез добавить соль, перец, яичный ликер и тщательно перемешать. Приготовленным соусом залить салат и поставить в холодное место на 1—2 часа. Готовый салат советуется украсить измельченным зеленым салатом и нарезанными кружочками помидоров.

### **Салат из мяса индейки**

*350 г отварного мяса индейки, 200 г яблок, 4 ст. ложки майонеза, 2 вареных яйца, 1 маринованный огурчик, соль, перец, маринад из-под огурцов.*

Отваренное мясо индейки, яблоки, огурец и яйца нарезать кубиками, посолить, поперчить, заправить маринадом, дать немного постоять. Добавить майонез и перемешать. Готовый салат советуем украсить зеленью петрушки и укропа.

### **Салат рисовый с индейкой**

*150 г риса, 150 г йогурта, 100 г филе индейки, 60 г сладкого перца, 50 г корня сельдерея, 20 мл растительного масла, 15 мл 3%-го уксуса, 80 г йогурта, 15 г петрушки, мята, соль, перец.*

Рис отварить, обдать холодной водой и остудить. Сладкий перец очистить от сердцевины и нарезать соломкой. Корень сельдерея и жареное (копченое) филе индейки нарезать маленькими кубиками. Приготовленные продукты смешать, добавить соль, перец, полить заправкой из уксуса, йогурта, растительного масла, мелко нарезанных мяты и петрушки, все хорошо перемешать.

### **Салат из индейки с яйцом и зеленью**

*300 г мяса индейки, 1 яйцо, 1 лимон, 1/4 стакана майонеза, 1/4 стакана сметаны, 30 г зелени петрушки, соль и перец по вкусу.*

Мясо индейки отварить, охладить и нарезать тонкими ломтиками, а сваренное вкрутую яйцо нарубить кубиками. Сложить продукты в посуду, добавить по вкусу соль и перец, перемешать, полить майонезом, предварительно смешанным со сметаной, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, украсить веточками петрушки и ломтиками лимона.

### **Салат из филе индейки с помидорами**

*300 г помидор, 200 г филе индейки, 200 г сыра, 150 г йогурта, 100 г зеленого лука, 70 г кетчупа, 60 г лимонного сока, 40 г сметаны, 20 г майонеза, сахар, соль, перец.*

Лук зеленый, нарезанный кусочками, перемешать с помидорами, ошпаренными кипятком и очищенными от кожицы и семян, филе индейки нарезать тонкими ломтиками. Сыр нарезать ромбиками. Приготовленные продукты перемешать. Смешать йогурт, сметану, майонез, кетчуп, сахар, лимонный сок, соль, перец и полученной смесью заправить готовый салат.

### **Салат из мяса гуся**

*На 300—400 г жареного или вареного гусяного мяса — 300—400 г картофеля, 100 г соленых огурцов, 100 г яблок, 100 г консервированного или свежего зеленого горошка, 1—2 яйца. Для майонеза: 125 г растительного масла, 1 сырой желток, отвар или бульон, 20 г сливочного масла, 20 г муки, 30—60 г горчицы, соль, сахар, уксус, 1 столовая ложка рубленной зелени петрушки. (Салат украсить зеленью петрушки и укропа).*

Яйца отварить вкрутую, охладить, очистить. Картофель вымыть щеткой, ополоснуть, залить кипящей водой, отварить. Очистить от кожуры, охладить.

Мясо, картофель, огурец, промытые яблоки, яйца нарезать мелкими кубиками, добавить консервированный зеленый горошек (или свежий отваренный). Все это перемешать, добавить 3—4 ложки приготовленного майонеза. Заправить по вкусу солью. Щепоткой сахара, уксусом, горчицей. Положить в салатник, залить, оставшимся майонезом, посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки. Украсить листиками зеленого салата или другими овощами, в зависимости от сезона.

# САЛАТЫ ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

---

## Салат из отварной рыбы с картофелем I

*На 200 г рыбы— 2—3 вареных картофелины, 1 луковица, 1 ч. ложка уксуса, 1 ст. ложка растительного масла, чеснок, соль, красный перец по вкусу.*

Филе любой рыбы отварить в небольшом количестве воды до готовности и охладить. На блюдо уложите вареный картофель, нарезанный кружочками, сверху кусочки рыбы, репчатый лук, нарезанный кольцами, посыпьте красным перцем, добавьте толченый чеснок, уксус и растительное масло.

Салат сверху украсьте красным маринованным перцем и зеленью.

## Салат из отварной рыбы с картофелем II

*6 картофелин, 300 г рыбы, 2 соленых или маринованных огурца, 1 яблоко, 2 помидора, 4 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки маслин, соль, листья салата, зелень.*

Вареные картофель и рыбу, огурцы, помидоры и яблоко нарезать ломтиками. Добавить нарезанные листья салата, посолить, заправить майонезом и перемешать.

При подаче на стол салат украсить ломтиками помидоров и маслинами, посыпать зеленью.

## **Салат из рыбы с картофелем и огурцами**

*На 2 картофелины — 1 соленый огурец, половина свежего огурца, 50 г зеленого салата, 200 г осетрины, 40 г соленой рыбы, 1 свежий помидор, 100 г майонеза, 1 ст. ложка сметаны, 1/2 ч. ложки соуса «Южный», горчица по вкусу.*

Картофель, огурцы, зеленый салат и часть рыбы нарежьте. Майонез смешайте со сметаной, горчицей, соусом «Южный» и полученной смесью заправьте приготовленные продукты. Положите горкой в салатник и украсьте салатом, помидорами, рыбой.

## **Салат из рыбы с картофелем и яблоками**

*500 г вареной рыбы, 2 огурца, 2 яблока, 3 помидора, 3—4 картофелины, 100 г зеленого салата, банка майонеза, 50 г маслин.*

Вареную рыбу и картофель, консервированные огурцы, свежие помидоры и яблоки нарежьте ломтиками, добавьте нарезанный зеленый салат, заправьте майонезом, украсьте зеленым салатом, помидорами, яблоками, маслинами без косточек и креветками.

## **Салат из отварной рыбы и зеленого горошка**

*На 300 г вареной рыбы — 1/2 стакана зеленого горошка, 1/2 стакана томатного соуса, зелень петрушки.*

Щуку, треску, окунь или какую-либо другую рыбу отварить в соленой воде (соли класть много). Рыбу очистить от кожи и костей, разделить на кусочки. Выложить в салатницу рыбу и консервированный зеленый горошек. Залить томатным соусом. Украсить зеленью петрушки.

## **Салат из отварной рыбы со сметанным соусом**

*На 500 г вареной рыбы — 3 ст. ложки сметанного соуса, 1 ст. ложка зелени укропа и петрушки, 1 яблоко, 1 луковица.*

Вареную рыбу разделить кусочками, выложить в салатницу и залить сметанным соусом, заправленным мелко нарезанным луком, зеленью и яблоками. Украсить зеленью петрушки.

## **Салат из отварной рыбы (домашний)**

*На 350 г филе любой рыбы — по 2 ст. ложки майонеза и сметаны, 1 яйцо, зелень петрушки, перец молотый и соль по вкусу.*

Отварное филе нарежьте тонкими ломтиками, вареные яйца — кубиками. Сложите все в посуду, добавьте перец, соль, перемешайте, посыпьте измельченной зеленью петрушки, полейте смесью майонеза и сметаны, украсьте ломтиками лимона.

## **Салат из отварной рыбы с овощами**

*На 200 г филе рыбы — 1 помидор, 1 свежий огурец, 3 шт. вареного картофеля, 75 г зеленого салата, 75 г корнишонов (или 1 соленый огурец), 1/2 стакана майонеза, 1 ст. ложка уксуса.*

Сваренную охлажденную рыбу (осетрину, севрюгу, белугу, судака, лососину) нарезать маленькими кусочками, очищенные картофель, свежий огурец, корнишоны и помидоры нарезать ломтиками, сложить все в миску, добавить нарезанный зеленый салат. Перед подачей на стол продукты слегка посолить и смешать с майонезом и уксусом. Затем уложить горкой в салатник, поместив в центре горки красивые листики зеленого салата, а вокруг, по овалу, уложить кружки помидоров и огурцов. Можно украсить салат икрой — паюсной, зернистой или кетовой, ломтиками семги, лососины, кеты, осетрины и маслинами без косточек. В салат можно положить репчатый или зеленый лук (50 г).

## **Салат рыбный «Загадка»**

*На 400 г рыбы — 200 г отварного риса, 200 г майонеза, 300 г свежих или консервированных яблок, 2 яйца, зелень петрушки, укропа, соль.*

Рыбу отварить, отделить филе от костей, нарезать ломтиками. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать часть ломтиками, остальные — кубиками. Мелко порубить сваренные вкрутую яйца. Подготовленные продукты смешать с отварным рисом, посолить, заправить частью майонеза. Салат уложить горкой, полить остатками майонеза, украсить яблоками, нарезанными ломтиками, и посыпать зеленью петрушки, укропа, сельдерея.

## **Салат «Домашний»**

*Припущенная или отварная рыба — 500 г, лук репчатый — 110 г, сметана — 100 г, яйца — 5 шт., майонез — 100 г.*

Разделанную рыбу без костей варят, охлаждают и нарезают ломтиками, смешивают с рублеными яйцами, луком и заправляют частью майонеза. Салат укладывают горкой, украшают рубленым яйцом, поливают смесью майонеза и сметаны.

## **Салат из отварной рыбы с макаронами или рисом**

*На 1 стакан рыбы — полстакана отварных макарон или риса, 1 соленый огурец, 100 г сметаны, петрушка и укроп по вкусу.*

Рыбное филе отварите в небольшом количестве подсоленной воды с луком и перцем. Затем остудите, обсушите, нарежьте мелкими кусочками и сбрызните лимонным соком. После этого рыбу и макароны смешайте с мелко нарезанным соленым огурцом, сметаной, петрушкой и укропом. Если салат делаете с рисом, то его смешайте с мелко нарезанной луковицей, черным перцем и томатным соусом.

### **Салат из отварной трески с овощами и майонезом**

*На 200 г филе трески — 50 г салатного сельдерея, 1 яблоко, 1 пучок редиски, 1 огурец, 100 г салата, 1/2 стакана майонеза, 1 ст. ложка уксуса.*

Сельдерей, редиску, огурцы и яблоки нарезать соломкой длиной 3—4 см, сложить в миску и поставить в холодное место. Сваренную охлажденную рыбу без кожи и костей нарезать на куски по числу порций, сложить в тарелку, облить уксусом и также поставить в холодное место. Перед тем, как подать к столу, овощи слегка посолить, смешать с 2—3 столовыми ложками майонеза и уложить на листики из салата, обсушенного на салфетке; поверх овощей положить куски рыбы и залить оставшимся майонезом. Можно разнообразить вкус салата, изменив набор овощей.

### **Салат из отварной трески с овощами и майонезом**

*На 200 г трески — 50 г салатного сельдерея, 1 яблоко, 1 пучок редиски, 1 огурец, 100 г салата, 1/2 стакана майонеза, 1 ст. ложка уксуса.*

Сельдерей, редиску, огурцы и яблоки нарезать соломкой длиной 3—4 см, сложить в миску и поставить в холодное место. Сваренную охлажденную рыбу без кожи и костей нарезать на куски по числу порций, сложить в тарелку, облить уксусом и также поставить в холодное место. Перед тем, как подать к столу, овощи слегка посолить, смешать с 2—3 столовыми ложками майонеза и уложить на листики из салата, обсушенного на салфетке; поверх овощей положить куски рыбы и залить оставшимся майонезом. Можно разнообразить вкус салата, изменив набор овощей.

### **Салат из рыбы с помидорами**

*300 г свежей рыбы, 300 г помидоров, 150 г яблок, 150 г майонеза, 100 г соленых огурцов, 70 г репчатого лука, горчица, соль, перец, зелень.*



Рыбу отварить в небольшом количестве подсоленной воды со специями, очистить от костей, нарезать кусочками. Яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать небольшими кубиками. Подготовленные продукты смешать, добавить соль, перец, горчицу, заправить майонезом и хорошо перемешать. Готовый салат украсить зеленью.

### **Салат рыбный со свежими помидорами**

*300 г филе отварной рыбы (треска, морской окунь, хек), 1/2 стакана консервированного зеленого горошка (без жидкости), 2 свежих помидора, 2 консервированных сладких перца, 1/2 мандарина, 1 головка цветной капусты, 1 стакан майонеза, 1 яйцо.*

Половину мандарина порезать ломтиками. Рыбу и яйцо отварить. Все смешать и заправить майонезом.

### **Салат рыбный с сыром**

*300 г филе жареной рыбы, 2 плавленых сырка, 3 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 4 сваренных вкрутую яйца, 1/2 стакана майонеза или сметаны.*

Сыр натереть на терке, рыбу нарезать небольшими кубиками. Приготовленную рыбу и сыр смешать с луком и заправить майонезом или сметаной. Салат можно украсить дольками яйца, посыпать луком.

### **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, сахар, соль, зелень.*

Картофель, яйца отварить, очистить, нарезать небольшими кубиками. Рыбу отварить в подсоленной воде со специями, очи-

стить от костей и мелко нарезать. Сладкий перец запечь в духовке, очистить от кожицы и нарезать соломкой. Все подготовленные продукты смешать, добавить сахар, лимонный сок, соль, заправить майонезом и перемешать. Готовый салат украсить зеленью, мелко нарезанными яйцами, перцем.

### **Салат из рыбы с грибами**

*600 г свежей рыбы, 300 г зеленого горошка, 200 г маринованных грибов, 200 г майонеза, 30 г моркови, 65 г репчатого лука, 30 г корня петрушки, 1 вареное яйцо, лавровый лист, перец, горчица, зелень, соль.*

Корень петрушки и морковь отварить, очистить и нарезать маленькими кубиками. Рыбу, отваренную в подсоленной воде со специями, мелко нарезать. Измельчить маринованные грибы и репчатый лук. Ранее приготовленные продукты смешать, добавить зеленый горошек, горчицу, соль, перец, заправить майонезом.

Готовый салат можно украсить кружочками яиц, зеленью.

### **Салат из рыбы с корнишонами**

*1 кг свежей рыбы, 300 г маринованных корнишонов, 150 г майонеза, 100 мл сухого белого вина, 60 г репчатого лука, 50 г сметаны, 8 г столовой горчицы, 1 яйцо, 90 г моркови, уксус, сахар, перец, соль.*

Отваренную в небольшом количестве подсоленной воды со специями, рыбу очистить от костей, нарезать небольшими кусочками. Репчатый лук нашинковать, обдать горячим уксусом. Отваренные яйца, морковь, очистить, мелко нарезать. Майонез и сметану растереть с горчицей, влить вино, добавить соль, сахар, перец. Полученный соус тщательно размешать. В центр выложить рыбу, по краям положить подготовленные морковь, лук, корнишоны.

Готовое блюдо полить приготовленным соусом, украсить зеленью.

## **Салат из рыбы с хреном**

*250 г рыбы, 4 картофелины, 2 соленых огурца, 100 г хрена,  $\frac{1}{2}$  стакана майонеза, 2 ч. ложки уксуса, 50 г зеленого лука.*

Сваренную холодную рыбу нарезать кусочками. Очищенный вареный картофель и огурцы нарезать ломтиками. В миску положить натертый хрен, добавить майонез, соль, уксус, смешать с нарезанной рыбой, картофелем, огурцами и переложить в салатник. Салат украсить кусочками огурца, мелко нарезанным зеленым луком, натертым хреном и зеленью петрушки.

## **Салат рыбный с яблоками**

*400 г рыбного филе (треска, серебристый хек и др.), 400 г яблок, 2 ст. ложки пшеничной муки, 50 г растительного масла, 150 г репчатого лука, 120 г сметаны, зелень, соль, сахар, уксус.*

Рыбное филе посолить, поперчить, обвалять в муке и жарить до готовности. Охладить, нарезать мелкими ломтиками, сбрызнуть уксусом и выдержать 20—30 минут на холоде. Яблоки с удаленной сердцевинкой и очищенный лук мелко нарезать, соединить с жареной рыбой. Добавить соль, сахар по вкусу, заправить сметаной, украсить зеленью петрушки и укропа.

## **Салат рыбный «Копенгагенский»**

*На 500 г рыбы — 400 г яблок, 150 г соленых огурцов, 150 г помидоров, 100 г репчатого лука, 120 г майонеза, молотый перец, соль, горчица.*

Рыбу отварить в небольшом количестве воды. Отделить филе от костей, нарезать небольшими кусочками; очищенные от кожуры и сердцевинки яблоки, соленые огурцы и помидоры — кубиками. Репчатый лук мелко нашинковать. Все соединить, перемешать, добавить черный молотый перец, соль, горчицу по вкусу и заправить майонезом.

### **Салат «Зимний»**

*200—300 г рыбы, 3 картофелины, 1 свекла, 1 морковь, 2 соленых огурца, 1 корень петрушки, 4—5 горошин черного перца, 2—3 лавровых листа,  $\frac{2}{3}$  стакана майонеза, 2 ст. ложки острого соуса, специй, соль по вкусу.*

Рыбу отварить, добавив корень петрушки, черный перец горошком, лавровый лист, охладить, нарезать ломтиками. Картофель, свеклу, морковь отварить, охладить, нарезать кубиками, смешать с рыбой, посолить, заправить майонезом и соусом.

### **Салат «Капитан»**

*500 г свежей рыбы, 100 мл салатной заправки, 50 г маслин, 50 г петрушки, 3 яйца, зеленый салат, помидоры, редис, соль, перец, лук зеленый.*

Свежую рыбу отварить, очистить от костей и мелко нарубить. Яйца отварить, очистить и мелко нарезать. Подготовленные продукты смешать, добавить маслины, соль, молотый перец и измельченную зелень петрушки. Заправить салат майонезом или растительным маслом с уксусом. Готовый салат следует уложить небольшими порциями на листья зеленого салата или маленькие тарелочки, допускается украшение ломтиками помидоров, редисом, нарезанным зеленым луком.

### **Салат из жареной рыбы с яблоками**

*На 400 г рыбного филе (треска, серебристый хек и др.) — 400 г яблок, 2 ст. ложки пшеничной муки, 50 г растительного масла, 150 г репчатого лука, 120 г сметаны, зелень, соль, сахар, уксус.*

Рыбное филе посолить, поперчить, обвалять в муке и жарить до готовности. Охладить, нарезать мелкими ломтиками, сбрызнуть уксусом и выдержать 20—30 минут на холоде. Яблоки с удаленной сердцевинкой и очищенный лук мелко нарезать, соеди-

нить с жареной рыбой. Добавить соль, сахар по вкусу, заправить сметаной, украсить зеленью петрушки и укропа.

### **Салат из рыбного филе с яйцом и зеленью**

*500 г филе морской рыбы, 1 яйцо,  $\frac{1}{4}$  стакана майонеза,  $\frac{1}{4}$  стакана сметаны, 30 г зелени петрушки, 1 лимон.*

Филе морской рыбы отварить, охладить и нарезать тонкими ломтиками, а сваренное вкрутую яйцо — кубиками. Сложить все в посуду, добавить по вкусу соль и перец (при желании — немного сахарного песка или пудры). Перемешать, полить майонезом, смешанным со сметаной, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, украсить веточками петрушки и ломтиками лимона.

### **Салат из копченой рыбы и овощей**

*На 200 г копченой рыбы — 300 г картофеля, 100 г моркови, 100 г свежих или маринованных огурцов, помидоры, зелень, треть стакана майонеза.*

Отварные картофель, морковь, свежие или маринованные огурцы нарезать кубиками, добавить очищенные от костей кусочки рыбы. Все заправить майонезом и уложить в салатницу. Украсить ломтиками помидора с зеленью.

### **Салат из копченой рыбы с хреном**

*300 г филе копченой рыбы, 100 г натертого хрена, стакан отварного риса, 1 стакан сметаны, 1—2 ст. ложки 3%-ного уксуса, 2 ст. ложки свекольного сока, соль, сахар по вкусу.*

Сметану смешать с солью, сахаром, хреном, уксусом, свекольным соком. В салатник выложить слоями кусочек филе рыбы и рис, залить каждый слой соусом и осторожно переложить (не мешать).

Салат можно украсить рубленой зеленью.

### **Салат из рыбы горячего копчения с яйцами**

*На 500 г трески — 5—6 яиц, майонез по вкусу.*

Треску горячего копчения мелко нарежьте и выложите в салатницу. Добавьте вареные яйца, полейте майонезом и перемешайте.

### **Салат рыбный «Миланский»**

*На 300 г копченой рыбы — 200 г ракушек или рожков, 300 г кисло-сладких яблок, 80 г репчатого лука, 200 г майонеза, соль.*

Макаронные изделия — ракушки или рожки — сварить и отцедить. Яблоки очистить, удалить сердцевину и нарезать кубиками, разделанную копченую рыбу — кусочками. Рожки (ракушки), яблоки и рыбу, мелко нашинкованный лук перемешать, заправить майонезом. Добавить соль и перец по вкусу.

### **Салат из трески горячего копчения**

*400 г трески горячего копчения, 250 г картофеля, 70 г зеленого горошка, 200 г соленых огурцов, 70 г моркови, 50 г зеленого салата, 100 г майонеза, соль, зелень.*

Сварить в «мундире» картофель, очистить от кожицы, порезать кубиками. Копченую рыбу, очищенную от кожицы и костей, соленые огурцы, вареную морковь мелко нарезать. Приготовленные продукты смешать, добавить зеленый горошек, нарезанный зеленый салат, соль, заправить майонезом. Готовый салат можно украсить зеленью, кусочками рыбы.

### **Салат из копченой трески**

*300 г филе копченой трески, 3 отварные картофелины, 200 г огурцов, 1 стакан консервированного зеленого горошка, 2 вареных яйца, 1 луковица, 1 1/2 стакана майонеза, соль, сахар по вкусу, перец.*

Филе трески порезать на мелкие кусочки. Картофель и огурцы нарезать кубиками, яйца — кружочками, лук измельчить. К майонезу добавить соль, сахар, перец и лук. Нарезанные картофель и огурцы смешать с горошком. В салатник выложить, слоями филе трески и овощи, заливая каждый слой майонезом.

### **Салат из копченой трески с майонезом**

*На 400 г копченой трески — 1/2 стакана майонеза, 1 луковица, зелень.*

Треску очистить от кожи и костей, разделить на кусочки. Выложить в салатницу и залить майонезом, заправленным мелко нарезанным луком. Посыпать зеленью.

### **Салат из копченой трески новогодний**

*На 1 копченую треску — 3 отварные картофелины, 1 маринованный огурец, 1/2 стакана зеленого горошка, 1/2 стакана чесночного соуса, зеленый лук.*

Очищенную от кожи и костей копченую треску, очищенные от кожуры картофель и маринованный огурец нарезать кубиками, добавить консервированный зеленый горошек, чесночный соус и все перемешать. Выложить в салатницу горкой и посыпать мелко нарезанным зеленым луком. (Вместо трески можно употреблять копченую скумбрию, жареный карп или другую рыбу).

### **Салат картофельный с копченой рыбой**

*1 банка консервированной лосося, 300 г картофеля, 100 г соленых огурцов, 70 г репчатого лука, масло растительное.*

Отваренный «в мундире» картофель, очистить от кожицы, нарезать кубиками. Копченую рыбу очистить от кожи и костей,

порезать небольшими кусочками. Лук нашинковать. Приготовленные продукты смешать. Лимонный сок развести водой (100 мл), добавить соль, сахар, растительное масло, измельченные яйца, нарезанные огурцы. Полученной смесью заправить салат. Готовый салат можно украсить кусочками рыбы, огурцов, зеленым луком.

### **Салат из лососины**

*На 200 г консервированной или соленой лососины — 3 сваренных вкрутую яйца, 3 ст. ложки сметаны, соль.*

Лососину нарезать небольшими кусочками или тонкими ломтиками и смешать с рубленым яйцом. Залить сметаной, посолить, выложить в стеклянную вазочку и украсить яйцом и тонкими ломтиками лососины.

### **Салат летний с копченой скумбрией**

*400 г филе копченой скумбрии, 4 картофелины, 2 свежих огурца, 2 помидора, 10 редисок, 4 ст. ложки мелко нарезанного лука, 100 г зеленого салата, 1/2 стакана майонеза.*

Отварной картофель, огурцы, помидоры, редис, скумбрию, нарезанные ломтиками, нарезанные салат и лук смешать и заправить майонезом.

### **Салат с сельдью**

*100 г сельди, 120 г помидоров, 80 г сладкого перца, 60 г репчатого лука, 40 мл растительного масла, 15 г зеленого салата, 10 мл 3%-ного уксуса, соль, перец, зелень.*

Рыбу очистить, удалить кости и мелко нарезать. Помидоры, сладкий перец, репчатый лук, зеленый салат измельчить. Приготовленные продукты смешать. Добавить соль, перец, запра-



вить смесью из растительного масла и уксуса. Готовый салат перемешать, украсить листьями зеленого салата, зеленью петрушки и укропа.

### **Салат из сельди по-русски**

*300 г соленой сельди, 400 г картофеля, 100 мл растительного масла, 75 мл 3%-ного уксуса, 50 г горчицы, 50 г сметаны, 5 яиц, зеленый лук.*

Разрезанную вдоль спинки сельдь очистить от кожицы и костей, нарезать маленькими кусочками. Вареные яйца очистить, отделить белки. Желток размять, добавить уксус, растительное масло, столовую горчицу, сметану, измельченные молоки (икру) сельдки и тщательно перемешать. Картофель сварить «в мундире», очистить, нарезать небольшими кубиками и смешать с приготовленным соусом. На блюдо положить слоями картофель в соусе и сельдь. Готовый салат украсить мелко нарезанным белком яиц, зеленым луком.

### **Салат из сельди с картофелем I**

*500 г картофеля, 400 г соленой сельди, 150 г майонеза, 100 г репчатого лука, 2 яйца, соленые огурцы, зелень, морковь, помидоры.*

Соленую сельдь вымочить, очистив от кожи и костей, нарезать полосками шириной 15—25 мм. Картофель отварить «в мундире», очистить, мелко нарезать, добавить соль, перец и перемешать. Отварить яйца, очистить, отделить и нарезать белки. Репчатый лук нарезать мелкими кубиками. Салат выложить слоями (2—3 слоя): слой картофеля переложить слоем сельди, посыпать измельченным луком и яичным белком. Верхний слой (картофеля) полить майонезом, украсить зеленью, нарезанными огурцами, морковью, помидорами.

## **Салат из сельди с картофелем II**

*500 г картофеля, 1 свекла, 2 яблока, 2 соленых огурца, 1 соленая сельдь.*

Сварить в слегка подсоленной воде картофель «в мундире». Затем очистить его и нарезать кубиками. Отдельно сварить свеклу и также нарезать кубиками. Затем очистить, удалить семенные коробочки и нарезать кубиками яблоки и соленые огурцы.

Тщательно очистить сельдь, сняв кожу и удалив кости, разделить на филе и нарезать его маленькими кусочками (сельдь крепкого посола предварительно замочить в слегка подсоленной воде и дать постоять некоторое время, чтобы салат не получился слишком соленным).

Тщательно подготовленные продукты аккуратно смешать, все поперчить, заправить салатной заправкой.

## **Салат из сельди, овощей и картофеля**

*2 картофелины, 1 сельдь, 1 яйцо, 1 помидор, 1 огурец, 30 г зеленого салата, 1/2 луковицы, 20 г зеленого лука, 30 г зеленого горошка, 1/2 стакана майонеза, укроп, соль.*

Картофель, сваренные вкрутую яйца, свежие помидоры и огурцы нарезать тонкими полукружочками, филе сельди нарезать ломтиками, зеленый салат и лук мелко порубить. Все смешать, добавить зеленый горошек, заправить майонезом и посолить по вкусу. При подаче на стол украсить мелко нарезанной зеленью укропа.

## **Салат из картофеля с солеными огурцами и сельдью I**

*1 сельдь, 2—3 картофелины, 1—2 головки лука, 2 головки лука с перьями, 1—2 соленых огурца, 2 стручка перца, 1 морковь, 2—3 ложки зеленого горошка, 2 вареных яйца, 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки сметаны.*

Отваренный картофель и соленые огурцы нарежьте ломтиками, лук репчатый — полукольцами, вареную морковь — кружочками, сладкий консервированный перец — соломкой. Зеленый лук — дольками, соленую сельдь — мелкими кусочками, яйца порубите.

Все перемешайте. Добавьте зеленый горошек, заправьте майонезом или сметаной, посолите и осторожно перемешайте. Затем положите горкой в салатник, украсьте сельдью, яйцом, зеленым луком, солеными огурцами и морковью.

### **Салат из картофеля с солеными огурцами и сельдью II**

*400 г картофеля, 3—4 яблока, 2 соленые сельди, 2 соленых огурца, 3 ст. ложки растительного масла,  $\frac{1}{2}$  луковицы, 1 ч. ложка сахара, уксус, горчица по вкусу, черный молотый перец, соль.*

Перемешать нарезанный кубиками вареный картофель, измельченные огурцы, яблоки, лук. Добавить очищенную от кожицы и от костей рыбу, заправить черным перцем и сахаром, посолить по вкусу. Побрызгать смесью из уксуса, горчицы и масла.

### **Салат из сельди с красным перцем**

*300 г сельди, 300 г картофеля, 250 г сладкого красного перца, 170 г яблок, 150 г майонеза, 100 г соленых огурцов, зелень сельдерея, 80 г корня сельдерея, соль, перец, зелень.*

Сельдь очистить от кожи и костей, нарезать мелкими кусочками. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, натереть на крупной терке. Картофель и корень сельдерея отварить, почистить, нарезать кубиками. Зелень сельдерея измельчить. Соленые огурцы нарезать ломтиками. Подготовленные продукты смешать, добавить соль, перец, заправить майонезом и тщательно перемешать. Готовый салат украсить нарезанным красным сладким перцем, измельченной зеленью.

### **Салат из сельди с квашеной капустой**

*200 г копченой сельди в растительном масле, 200 г квашеной капусты, 1 луковица, 1 головка чеснока, 3 ст. ложки томатной пасты, соль, красный перец, сахар.*

Сельдь вынуть из растительного масла, дать маслу стечь, затем нарезать кусочками. Квашеную капусту, мелко нарезанный лук, тертый чеснок, томатную пасту, немного растительного масла перемешать, заправить солью, перцем и добавить нарезанную сельдь.

### **Салат из сельди с крабами**

*100 г филе сельди, 80 г майонеза, 60 г картофеля, 50 г огурцов, 50 г моркови, 50 г яблок, 20 г репчатого лука, 20 г зеленого салата, 10 г крабов, 1 яйцо, 5 мл 3%-го уксуса, 5 г горчицы, перец, соль.*

Яблоки, филе сельди, вареные морковь и картофель мелко нарезать, лук нашинковать. Приготовленные продукты смешать, заправить майонезом, добавить горчицу, соль, перец, уксус. Выложить в овальную тарелку, расположив по концам тарелки хвост и голову сельди. Середину украсить кусочками сельди, яблок, крабов, вареными яйцами, листочками салата.

### **Салат из сельди с рисом I**

*1 сельдь, 2 ст. ложки риса, 2—3 луковицы, 40—50 г салата, 3 вареных яйца, 3—4 ст. ложки майонеза.*

Нарежьте равными кусочками филе слабосоленой сельди, лук — кольцами, залейте на 1—2 минуты кипятком, воду слейте и быстро охладите лук. Сваренный в подсоленном кипятке рис, откинуть на дуршлаг и охладить, смешайте сельдь, рис, лук, добавьте мелко нарезанные яйца, салат, заправьте майонезом и хорошенько перемешайте. Положите салат горкой и украсьте ломтиками сельди, яйцами и листиками салата.

## **Салат из сельди с рисом II**

*300 г соленой или пряного посола сельди, 1 1/2 стакана рассыпчатого отварного риса, 1 стакан отварного корня сельдерея, нарезанного кубиками, 1 стакан майонеза.*

Смешать сельдь, нарезанную маленькими кусочками, с рисом, сельдереем и заправить майонезом.

## **Салат из сельди с яблоками I**

*300 г сельди, 170 г яблок, 150 г майонеза, 130 г репчатого лука, 1 яйцо, лук зеленый, сахар, уксус.*

Сельдь очистить от кожи и костей, нарезать мелкими кусочками. Репчатый лук нашинковать, посыпать сахаром, взбрызнуть уксусом. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, натереть на крупной терке. Подготовленные продукты перемешать, залить майонезом. Готовый салат украсить нарубленным яйцом и зеленым луком.

## **Салат из сельди с яблоками II**

*300 г сельди, 300 г яблок, 300 г соленых огурцов, 100 г репчатого лука, 3 яйца, 2/3 стакана майонеза, сахар, лимонная кислота.*

Очищенную от кожицы, костей несоленую сельдь, мелко порубить или пропустить через мясорубку.

Огурцы и яблоки тщательно вымыть, очистить от кожуры, сердцевины, мелко нарезать, перемешать с сельдью, рублеными яйцами и луком. Добавить соль, перец, сахар, лимонный сок или лимонную кислоту по вкусу и заправить майонезом.

## **Салат из сельди с овощами и яблоками**

*На 300 г сельди — 300 г яблок, 200 г соленых огурцов, 100 г репчатого лука, 2 яйца, 150 г майонеза, сахар, лимонная кислота.*

Очистить сельдь от кожицы, костей, если соленая — вымочить, затем мелко порубить или пропустить через мясорубку. Огурцы, яблоки тщательно помыть, очистить от кожуры, сердцевины, мелко нарезать, перемешать с сельдью, рублеными яйцами и луком. Добавить соль, перец, сахар, лимонный сок или лимонную кислоту по вкусу и заправить майонезом.

### **Салат из сельди, овощей и яблок с горчичной заправкой**

*На 300 г сельди — 300 г яблок, 150 г картофеля, по 100 г свеклы, репчатого лука и огурцов, 2 яйца, 100 г горчичной заправки, перец, соль, зелень. На 100 г горчичной заправки: 3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка горчицы, 3 ст. ложки 3%-ного уксуса, 1 ч. ложка сахара, перец молотый, соль.*

Яблоки, очищенные от кожуры и сердцевины, отваренный картофель, сваренную в подкисленной воде свеклу нарезать мелкими кубиками, соленые огурцы, предварительно очистив их от семян и кожуры, — дольками, репчатый лук — кольцами, филе сельди — пластинками. Сваренные вкрутую яйца мелко порубить. Картофель, свеклу, яблоки, огурцы и сельдь соединить, заправить горчичной заправкой, украсить яйцами, кольцами лука и зеленью.

Для приготовления горчичной заправки: столовую горчицу смешать с сахаром и растереть деревянной лопаточкой. При непрерывном помешивании тонкой струей влить растительное масло, взбить, развести 3%-ным столовым уксусом. Добавить соль, перец по вкусу.

### **Сельдь рубленая с яблоками**

*На 400 г сельди — 200 г сливочного масла или маргарина, 500 г яблок, петрушка.*

Филе сельди порубить, добавить сливочное масло или маргарин, протереть сквозь сито. Яблоки очистить от кожуры и серд-

цевины, натереть на мелкой терке. Все соединить и хорошо вымешать маленькой лопаточкой или ложкой. Подготовленную массу выложить на селедочницу, придать форму рыбки. Укра­сить ломтиками яблок и веточками зелени петрушки.

### **Сельдь рубленая с яблоками и белым хлебом**

*На 300 г сельди — 200 г яблок, четверть городской булки, 150 г репчатого лука, 1 яйцо, 60 г растительного масла, уксус, зелень.*

Разделать сельдь, отделить от кожи и костей, если очень со­леная, вымочить. Две трети очищенного лука запассеровать на растительном масле до золотистого цвета. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины. Белый хлеб замочить в молоке. Все про­пустить через мясорубку, заправить растительным маслом и ук­сусом по вкусу и тщательно перемешать. Выложить на селедоч­ницу, сформовать в виде рыбки, используя голову и хвост сель­ди, посыпать рубленым яйцом и украсить колечками сырого репчатого лука и зеленью.

### **Форшмак из сельди и яблок**

*На 400 г сельди — 400 г яблок, 100 г сливочного масла или маргари­на, 2 яйца, 100 г белого хлеба, 50 г молока, 100 г репчатого лука, уксус.*

Разделать сельдь, отделить от кожи и костей, замочить в под­кисленной уксусом воде на 3—4 часа. Сварить яйца, очистить от кожуры и сердцевины яблоки, замочить хлеб в молоке. Вымо­ченную сельдь пропустить через мясорубку или мелко порубить и смешать со сливочным маслом или сливочным маргарином. Очищенные вареные яйца, белый хлеб, половину подготовлен­ных яблок и лук мелко порубить или пропустить через мясоруб­ку, соединить с селедкой, добавить молоко, уксус по вкусу, пере­мешать.

Выложить на блюдо, придать желаемую форму, оставшиеся яблки нарезать ломтиками и украсить блюдо. Сверху посыпать зеленью и мелкорубленными яйцами, колечками лука.

### **Форшмак из сельди, яблок и картофеля**

*На 250—300 г сельди — 400 г яблок, 200 г картофеля, 200 г репчатого лука, 80 г масла подсолнечного, перец.*

Картофель отварить, очистить. Сельдь разделить, если очень соленая — вымочить. Яблоки очистить от кожуры и сердцевинны. Лук запассеровать на растительном масле до золотистого цвета. Все компоненты пропустить через мясорубку, перемешать, заправить маслом, поперчить. Выложить на селедочницу и украсить ломтиками вареного яйца.

### **Салат из сельди по-гречески**

*На одну сельдь — 1 луковица, 1 помидор, 1 стручок сладкого перца, 1 головка кочанного салата, 1/2 стакана соуса из растительного масла, зелень.*

Вымоченную сельдь очистить, отделить филе и нарезать кусочками. Лук нарезать тонкими кружочками, помидоры нарезать дольками. Из стручка сладкого перца вынуть завязь, обдать стручок кипятком, затем нарезать колечками или брусочками. Головку салата промыть в проточной воде и обсушить на сите или полотенце. Посередине тарелки положить головку салата, а вокруг нее — филе сельди, кружочки лука, дольки помидора и сладкий перец. Все взбрызнуть соусом из растительного масла и украсить зеленым луком и зеленью петрушки.

### **Селедка по-киевски**

*На большую селедку (250 г) — 200 г сливочного масла, 150 г сыра, 150 г хлеба, полстакана молока, молотый перец и горчица по вкусу.*



Очистите селедку от кожи и костей. Если она жесткая или сильного посола — вымочите ее предварительно 10—12 часов в молоке, разведенном пополам с водой. Нарежьте на мелкие кусочки и порубите или проверните 2—3 раза через мясорубку вместе с замоченным в молоке черным или белым хлебом. Добавьте размягченное сливочное масло, тертый сыр, горчицу, перец и перемешайте. Выложите на селедочницу, придав форму рыбы, приставьте очищенную, промытую голову, хвост и украсьте розетками из сливочного масла, кусочками сыра, листиками зеленого салата, маслинами.

### **Салат с копченой сельдью**

*400 г соленой сельди, 200 г майонеза, 150 г яблок, 100 г копченой сельди, 100 г соленых огурцов, 50 г репчатого лука, 2 яйца, зелень, морковь, лимонный сок.*

Очищенную от кожи и костей рыбу мелко нарезать. Яблоки, репчатый лук, огурцы очистить и измельчить. Яйца отварить, очистить и мелко нарубить. Все подготовленные продукты смешать, залить лимонным соком, половиной подготовленного майонеза и хорошо перемешать. Готовый салат полить оставшимся майонезом. Украсить зеленью, нарезанной морковью. Салат можно использовать в качестве начинки для бутербродов или как самостоятельное блюдо, которое хорошо сочетается с картофельным гарниром.

### **Салат из сельди рубленой с орехами**

*250—300 г сельди, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 яблоко, 1 луковица, 8—10 ядер грецких орехов, 3 ст. ложки майонеза.*

Снять с хорошо вымоченной сельди филе без кожи и костей. Сварить яйца вкрутую, очистить от кожицы и семян яблоко. Пропустить через мясорубку сельдь, 1 яйцо, яблоки, лук и очищенные ядра грецких орехов. Все хорошенько перемешать и зап-

равить майонезом. Выложить массу на селедочницу в виде рыбки, приставив к одному концу головку без жабр, а к противоположному — хвост. Поверхность выровнять ножом, посыпать рубленым яйцом и украсить мелко нашинкованным зеленым луком.

### **Салат из сельди с яйцом и овощами**

*На небольшую селедку — 2—3 отварные картофелины, 2—3 огурца, 1 морковь, 2 яйца, полстакана фасоли, зелень, майонез, соль по вкусу.*

Предварительно замоченную в молоке и очищенную от костей селедку нарежьте ломтиками, смешайте с измельченными маринованными огурцами, вареными яйцами, картофелем, морковью, добавьте отварную фасоль и залейте майонезом. Украсьте зеленью, дольками яиц и морковью.

### **Салат из свежей белокочанной капусты с сельдью и шпиком**

*300 г белокочанной капусты, 125 г шпика, 400 г сельди, перец, соль. Для заливки: 3 ст. ложки уксуса, 5 г сахара, 2 г соли.*

Нашинковать капусту, залить горячей водой, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Мелко нарезать соломкой шпик, поджарить на сковороде. Из очищенной сельди удалить кости, нарезать ее кусочкам, смешать с капустой и шпиком. Посолить, поперчить, залить маринадом, хорошо перемешать и подать на стол.

### **Салат рыбный быстрого приготовления**

*1 порция сельди в томатном соусе, 1 небольшая луковица, 1 небольшой маринованный огурец, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 щепотка перца, тмин и сахар.*

Разрезанную на кусочки сельдь положить в миску, добавить нарезанный кубиками лук, огурец, яйцо. Заправить все приправами. Подать с жареным хлебом.

## **Салат «Итальянский»**

*150 г сельди, 250 г картофеля, 250 г моркови, 250 г корня сельдерея, 250 г стручковой фасоли, 250 г майонеза, 100 г зеленого горошка, 100 г соленых огурцов, 100 г зеленого салата, 250 г яблок, 80 г маслин, 2 яйца, зелень, соль.*

Лопаточки гороха и стручки фасоли нарезать ромбиками, залить небольшим количеством воды, добавить соль, уксус и варить до готовности. Картофель, морковь, корень сельдерея сварить, очистить и нарезать маленькими кубиками. Свежие яблоки и соленые огурцы нарезать небольшими кусочками. Очищенную сельдь мелко нарубить. Ранее приготовленные продукты смешать, заправить майонезом, тщательно перемешать, выложить на листья зеленого салата, украсить маслинами, кусочками яйца, зеленью.

## **Салат из кильки**

*200 г килек, 1 корень сельдерея, 1 консервированный огурец, 1 луковица, 3 вареных яйца, 1/2 стакана рассыпчатого отварного риса, 1 стакан сметаны, зеленый лук, соль.*

Вареный сельдерей, яйца и огурец нарезать кубиками, репчатый лук мелко нарубить, филе кильки нарезать кусочками. Добавить в сметану соль, залить приготовленные продукты и осторожно переложить в салатницу. Салат можно украсить килькой, яйцом и зеленью.

## **Салат из килек с овощами**

*300 г соленой кильки, 200 г картофеля, 150 г огурцов, 70 г моркови, 50 г зеленого лука, 80 г зеленого консервированного горошка, 2 яйца, 20 г зеленого салата, 150 г майонеза, маслины.*

Кильку очистить от кожицы и костей. Яйца отварить, очистить, мелко нарезать. Картофель отварить в «мундире», очис-

тить от кожицы, нарезать кубиками. Вареную морковь и подготовленную кильку нарезать. Зеленый лук, зеленый салат измельчить. Соленые огурцы мелко нарезать. Приготовленные продукты смешать, добавить соль, зеленый горошек, заправить майонезом. Готовый салат украсить зеленью, кружочками вареных яиц, маслинами.

### **Салат из килек, хамсы, тюлек**

*150 г килек, 3 картофелины, 2 огурца, 2 головки зеленого лука с перьями, 2 помидора, 1 морковь, 3 ст. ложки зеленого горошка, 5—6 листиков зеленого салата, 2 ч. ложки нарезанной зелени петрушки, укропа. Для заправки: 3 ст. ложки уксуса 2—3%-ного, 3 ст. ложки масла растительного, 1/2 ч. ложки сахара, соль и молотый перец по вкусу.*

Вареные картофель и морковь, свежие или соленые огурцы, помидоры ломтиками, зеленый лук — дольками длиной примерно 2 см, добавить зеленый горошек консервированный, мякоть соленых килек (без головы, внутренностей и хвостика). Приготовить заправку: смешать сахар, соль, молотый перец, развести уксусом и добавить растительное масло. Заправить салат приготовленной смесью, выложить в салатник горкой и украсить тушками килек, помидорами, огурцами, листиками салата, кучками измельченной зелени.

### **Салат из трески с хреном**

*300 г рыбы, 400 г картофеля, 150 г огурцов, 120 г хрена, 120 г майонеза, 10 мл 3%-ного уксуса, зелень, соль.*

Вареный «в мундире» картофель очистить от кожицы, мелко порезать. Огурцы нарезать маленькими ломтиками, хрен натереть на терке. Свежую рыбу отварить в подсоленной воде, очистить от костей и нарезать маленькими кусочками. Ранее подготовленные продукты смешать, добавить соль, уксус. Готовый са-

лат заправить майонезом и перемешать. Салат можно украсить кружочками огурцов, зеленью, хреном.

### **Салат из трески с редисом**

*300 г рыбы, 100 г яблок, 100 г редиса, 100 г майонеза, 100 г свежих огурцов, 60 г сельдерея, 15 мл 3%-ного уксуса, салат зеленый, соль.*

Свежую рыбу сварить в подсоленной воде, затем, очистив от кожи и костей, нарезать небольшими кусочками, полить уксусом и поставить в холодное место на 1—2 часа. Овощи и яблоки нарезать соломкой, слегка посолить, полить майонезом, выложить на листья салата, сверху положить куски рыбы и полить оставшимся майонезом. Готовый салат можно украсить измельченной зеленью и кружочками редиса.

### **Салат из печени трески I**

*250 г консервированной печени трески, 4 яйца, зеленый лук.*

Зеленый лук мелко нарезать. Яйца сварить, очистить, разделить белки от желтков: измельчить печень трески и смешать ее с мелко порубленными белками. Желтки размять, растереть с луком и маслом из консервов. Все смешать, украсить зеленым луком.

### **Салат из печени трески II**

*200 г консервированной печени трески, 2 луковицы, 5—6 яиц, зеленый лук, 1 помидор или стручок красного перца.*

Печень трески, сваренные вкрутую яйца порубить, лук мелко нарезать. Все перемешать с консервным соком. Можно добавить копченую рыбу. Украсить зеленью, ломтиками помидора или стручкового перца.

### **Салат из печени трески с яйцом**

*На 1 баночку тресковой печени (160 г) — 6 яиц, 2 луковицы, зеленый лук, 1 помидор или стручок красного перца.*

Печень трески, сваренные вкрутую яйца порубить, лук мелко нарезать, все перемешать с консервным соком. Можно добавить копченую рыбу. Украсить зеленью, ломтиками помидора или стручкового перца.

### **Салат из печени трески с рисом и свежим огурцом**

*На 1 баночку консервов печени трески (160 г) — 200 г риса, 2 небольших луковицы, 1 свежий огурец, 1 яйцо, майонез или сметана для заправки.*

Рис отварить до рассыпчатого состояния, охладить, добавить печень трески и очень мелко нарезанные репчатый лук, свежий огурец, сваренное вкрутую яйцо. Все заправить майонезом или сметаной, соль по вкусу.

### **Салат из консервированной рыбы**

*200 г консервированной рыбы, 500 г вареного картофеля, 1—2 кислых яблока, 2—3 соленых огурца, 4—5 ст. ложек растительного масла, 2 яйца, 200 г сметаны, зелень петрушки, зеленый лук, соль.*

Сначала приготовить салат из картофеля, кислых яблок, соленых огурцов (все продукты нарезать кубиками). Прибавить туда нарезанную кусочками рыбу, растительное масло и сметану.

Салат посолить по вкусу, размешать и положить в салатник. Украсить сваренными яйцами разрезанными пополам. Салат посыпать мелко нарезанным зеленым луком или украсить зеленью петрушки.

## **Салат из шпрот I**

*На 1 банку шпрот — 1 лук-порей, 2 ст. ложки сметанного соуса, зелень петрушки.*

Шпроты нарезать кусочками, добавить мелко нарезанный лук и сметанный соус вместе с оставшимся от шпрот соусом. Выложить в маленькую стеклянную вазочку и украсить зеленью петрушки.

## **Салат из шпрот II**

*1 банка шпрот, 2 свежих или консервированных огурца, 3 яйца, 1 луковица, 2 ст. ложки сметаны, горчица по вкусу, соль.*

Шпроты нарезать маленькими кусочками, огурцы очистить от кожуры и нарезать полосками, сваренные вкрутую яйца нарубить (не слишком мелко), лук измельчить, масло из-под шпрот смешать со сметаной, добавить горчицу, соль, залить смесью продукты и перемешать.

## **Салат из рыбных консервов с овощами**

*На 300 г натуральных рыбных консервов — 1 луковица или пучок редиса, 4 помидора, 100 г зеленого салата, 1 стакан майонеза, 1 лимон, зелень укропа или сельдерея.*

Рыбу разделить на мелкие кусочки, репчатый или зеленый лук изрубить, помидоры нарезать дольками, зеленый салат разобрать на листики. На блюдо положить листья салата, на них — кусочки помидора, рыбу и лук. Залить соусом, украсить ломтиками лимона и зеленью.

## **Салат из рыбных консервов с рисом и яйцом**

*На 1 банку рыбных консервов в масле — 3 горсти риса, 2 яйца, 1 луковица,  $\frac{3}{4}$  пакета майонеза, соль по вкусу.*

Смешать отварной рис (чуть подсоленный) с рыбными консервами в масле, мелко нарезанными вареными яйцами, нашинкованным репчатым луком, добавить соль по вкусу и заправить все майонезом.

### **Салат из рыбных консервов с рисом и кукурузой**

*На 1 банку рыбных консервов — 1 стакан риса, 3 яйца, 1 луковица, 1 банка консервированной кукурузы, 1 пакет майонеза, соль и перец по вкусу.*

Из рыбной консервы (натуральной или в масле) слить соус, рыбу тщательно размять вилкой. Рис и яйца отварить. Смешать рыбу, нарезанные яйца, измельченный лук с остывшим рисом, консервированной кукурузой и майонезом. Посолить и поперчить по вкусу.

### **Салат из консервированной кукурузы и рыбных консервов**

*1 банка рыбных консервов в масле, 1 банка консервированной сладкой кукурузы, морковь и репчатый лук по вкусу, 5 яиц, чеснок, петрушка или укроп.*

Рыбные консервы перемешать с консервированной кукурузой, обжаренными морковью и луком, крутыми рублеными яйцами, заправить майонезом. При желании можно добавить измельченный чеснок, зелень петрушки или укропа.

### **Слоеный салат «Мимоза»**

*Рыбные консервы — 1 банка, яйца, репчатый лук, морковь, майонез, зеленый лук.*

Содержимое банки рыбных консервов в масле измельчают и выкладывают на дно салатника, поливают майонезом, затем кладут слой рубленого репчатого лука, затем опять майонез, затем



мелко рубленные белки яиц, опять майонез, затем слой натертой на крупной терке вареной моркови, майонез. Сверху украшают салат рублеными желтками яиц и рубленым зеленым луком. Выдерживают салат часа полтора в холодильнике. Раскладывают салат, как торт, захватывая все слои.

### **Салат «Новинка»**

*Консервы рыбные в масле — 200 г, крупа рисовая — 90 г, майонез — 150 г, яйца — 5 шт., огурцы соленые — 210 г.*

Вареные яйца и рыбные консервы измельчают, смешивают с рассыпчатым рисом, огурцами, заправляют майонезом.

### **Салат «Дальневосточный»**

*1 банка рыбных консервов в собственном соку, 4 яйца, 100 г сыра, 100 г зеленого горошка, 100 г майонеза.*

Лосось, сардины или другую рыбу в собственном соку измельчить, удалив косточки. Добавить рубленые отварные яйца, натертый сыр, зеленый горошек, соль и перец. Заправить майонезом и посыпать зеленью.

Вместо сыра и зеленого горошка в этот салат можно положить 1 стакан отварного рассыпчатого риса и 1 мелко порезанную луковицу.

### **Салат «Северный»**

*4 яйца, 1 банка (200 г) консервов «Печень трески в масле», 4 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука.*

Отварить яйца. Печень трески и белки яиц мелко порубить. Желтки тоже мелко порубить, размять, смешать с маслом из консервов (2 столовые ложки) и луком. Все компоненты смешать и положить в салатник. При подаче посыпать луком.

## **Салат из консервированного лосося I**

*1 банка консервированного лосося, 1 луковица,  $\frac{1}{2}$  стакана риса,  $\frac{1}{2}$  банки майонеза, соль.*

Мелко рубленый лук ошпарить кипятком. Рис вымыть и сварить до готовности. Как следует перемешать остывший рис, лук, лосось и майонез, посолить по вкусу и охладить.

## **Салат из консервированного лосося II**

*1 банка лосося, 4 яйца, 100 г твердого сыра,  $\frac{1}{2}$  стакана зеленого горошка,  $\frac{1}{2}$  банки майонеза, перец, зелень петрушки, соль.*

Лосось измельчить вилкой, удалив при этом все кости и хрящи. Добавить рубленые яйца, тертый сыр, зеленый горошек, соль, перец. Заправить майонезом и украсить рубленой зеленью.

## **Салат овощной с морской капустой**

*По 75 г морской и белокочанной капусты, по 20 г огурцов, помидоров, зеленого лука и яблок, уксус, 1 ст. л. растительного масла, лавровый лист.*

В кипяченую воду положить сахар, соль, уксус, лавровый лист, вскипятить. Отварную морскую капусту залить подготовленным маринадом и выдержать 8—10 часов. Затем смешать с нашинкованной белокочанной капустой и зеленым луком, нарезанными соломкой свежими огурцами и яблоками, нарезанными ломтиками свежими помидорами. Заправить маслом.

## **Салат картофельный с морской капустой и рыбой**

*Филе морского окуня — 300 г, вареный картофель — 3 шт., маринованная морская капуста — 1 стакан, соленые огурцы — 2 шт., вареные яйца — 2 шт., заправка провансаль, польская или майонез —  $\frac{1}{2}$  стакана.*

Капусту смешивают с нарезанным ломтиками картофелем, огурцами, рыбой, яйцами и заправляют. Украшают дольками яиц.

### **Салат из морской капусты под маринадом**

*На 100—150 г морской капусты — 50—100 г майонеза, 1—2 яйца. Для маринада: 2—3 стакана воды, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса сахар, соль, гвоздика, лавровый лист и по вкусу.*

Сухую морскую капусту заливают холодной водой, доводят до кипения и варят 15—20 минут. Отвар сливают, заливают холодной водой и вновь варят 15—20 минут. Охлажденную капусту шинкуют в виде лапши, заливают маринадом и выдерживают в прохладном месте 8—10 часов. Для приготовления маринада в горячую воду добавляют сахар, соль, гвоздику, лавровый лист и варят 10—15 мин. Раствор сливают, охлаждают и добавляют в него уксус. В маринованную морскую капусту добавляют мелко нарубленное сваренное вкрутую яйцо и заправляют майонезом.

### **Салат из морской капусты с квашеной белокочанной**

*На 100—150 г консервированной или маринованной морской капусты — 100 г квашеной белокочанной, 3—4 шт. картофеля, 1—2 шт. репчатого лука, 2—3 ст. ложки растительного масла, перец, соль, зелень петрушки по вкусу.*

Консервированную или маринованную морскую капусту смешивают с отжатой квашеной капустой, отварным картофелем, нашинкованным репчатым луком. Добавляют перец, соль, все тщательно перемешивают, выкладывают в салатник и посыпают зеленью петрушки.

### **Салат из морской капусты витаминный**

*На 150 г маринованной морской капусты — 1 свежий или соленый огурец, 2 моркови, 1 яблоко и 1 яйцо, 3—4 ст. ложки сметаны, соль*

*и зелень петрушки по вкусу. Для маринада: 2—3 стакана воды, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, сахар, соль, гвоздика, лавровый лист по вкусу.*

Отваренную морскую капусту шинкуют в виде лапши и заливают маринадом на 8—10 часов (приготовление маринада см. выше). Затем морскую капусту извлекают из маринада, отжимают, добавляют натертую на крупной терке морковь, нарезанные тонкими ломтиками огурцы и яблоки, заправляют сметаной и перемешивают. Салат выкладывают в салатник, украшают сваренным вкрутую яйцом и зеленью петрушки.

### **Салат из морской капусты с морским окунем или треской**

*На 150 г морской капусты — 200 г филе морского окуня или трески, 3 шт. картофеля, 1—2 шт. соленых огурцов,  $\frac{1}{2}$  стакана консервированного горошка, 1 яйцо,  $\frac{1}{2}$  стакана сметаны или майонеза, перец, соль и зелень петрушки по вкусу.*

Маринованную морскую капусту смешивают с отварным картофелем и солеными огурцами, нарезанными небольшими ломтиками, добавляют зеленый консервированный горошек, перемешивают. Филе морского окуня или трески нарезают ломтиками, соединяют с овощами, солят, посыпают перцем и заправляют сметаной или майонезом. Салат выкладывают горкой в салатник, украшают сваренными вкрутую яйцами, ломтиками рыбы и зеленью петрушки.

### **Салат из кальмаров с 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, соль, перец, зелень петрушки.*

Кальмаров очистить и варить в подсоленной воде 20—25 минут, затем нарезать соломкой. Морковь порезать мелкими кубиками, репчатый лук нашинковать.

Консервированную морскую капусту смешать с приготовленными продуктами, добавить уксус, растительное масло, соль, перец, перемешать и оставить в холодном месте на 10—12 часов. Готовый салат украсить зеленью петрушки.

### **Салат из кальмаров I**

*200 г кальмаров, 100 г картофеля, 100 г репчатого лука, 50 мл растительного масла, 2 яйца, соль, перец, зелень.*

Отваренный «в мундире» картофель, очистить от кожицы, нарезать кубиками. Репчатый лук нашинковать, обжарить в растительном масле. Яйца отварить, очистить, измельчить. Консервированные кальмары очистить от пленки, нарезать соломкой. Приготовленные продукты смешать, добавить соль, перец, полить растительным маслом. Готовый салат украсить зеленью, кусочками яиц.

### **Салат из кальмаров II**

*200 г филе кальмаров, 3 крутых яйца, 100 г риса, 100 г консервированного зеленого горошка, зелень укропа, соль, перец, 1/2 стакана сметаны, 2 ст. ложки майонеза.*

Рис сварить и остудить. Кальмары отварить в течение 3—5 минут, нарезать лапшой. Сваренные вкрутую яйца мелко порубить. Рис смешать с кальмаром, яйцами и горошком. К сметане добавить майонез, соль, перец и мелко рубленый укроп, залить этой смесью продукты и все перемешать.

### **Салат из кальмаров с сыром и яйцами**

*На 1 кг кальмаров — 200 г сыра, 15 г соли, 3—4 яйца, майонез по вкусу.*

Кальмары разморозьте в холодной воде, удалите поверхностную пленку и тщательно промойте и варите в подсоленной воде

(на 1 кг берут 2 л воды и 15 г соли) на небольшом огне 5—6 минут. Сваренные кальмары охладите вместе с отваром, затем измельчите, добавьте тертый сыр и залейте майонезом. Вместо сыра можно положить в салат измельченные вареные яйца и мелко нарезанный репчатый лук.

### **Салат из кальмаров с яйцом и луком**

*500 г филе кальмаров, 3—4 сваренных вкрутую яйца, 2—3 луковицы, 1/2 стакана майонеза, зелень, соль, специи по вкусу.*

Филе кальмаров варить в течение 3—5 минут, затем нарезать соломкой, соединить с нашинкованной соломкой репчатым луком, рублеными яйцами, заправить майонезом и перемешать. При подаче салат полить оставшимся майонезом и оформить веточками зелени.

### **Салат из кальмаров с овощами**

*300 г филе кальмаров, 2 отварные моркови, 3 отварные картофелины, 2 консервированных огурца, соль, сахар, перец, 1 банка майонеза, 200—250 г консервированного зеленого горошка.*

Филе кальмара залить горячей водой, подержать в ней 3 минуты, очистить от кожи. Филе варить в подсоленной воде 4 минуты. Остуженное филе, картофель, морковь и очищенные от кожуры огурцы нарезать полосками. К майонезу добавить соль, сахар, перец, залить смесью приготовленные продукты и осторожно вымешать. Украсить листьями салата, огурцом, кусочками кальмара. Кальмара нельзя переваривать, потому что он становится невкусным, жестким.

### **Салат из кальмаров «Загадка»**

*На 300 г кальмаров — 2 луковицы, 1 яблоко, 1 яйцо, 120 г майонеза.*

Подготовленные репчатый лук и яблоки мелко нарежьте, уложите тонким слоем на овальное блюдо, сверху положите вареные кальмары, нарезанные соломкой. Все залейте густым майонезом. На майонез положите кружочки вареного яйца.

### **Салат овощной с мясом креветок I**

*150 г креветок, 1 картофелина, 1 морковь, 2 ст. ложки консервированного горошка, по 1 помидору и свежему огурцу, 1/2 банки майонеза, зелень.*

Отваренный и охлажденный картофель и морковь, нарезать ломтиками. Добавьте мясо креветок, зеленый горошек, нарезанные ломтиками помидоры и огурцы. Заправьте майонезом, перемешайте. Посыпьте зеленью петрушки и укропа.

### **Салат овощной с мясом креветок II**

*100 г креветок, по 20 г картофеля, зеленого лука, зеленого горошка, огурцов и яблок, 1/2 ст. л. растительного масла.*

Мясо вареных очищенных креветок соединить с отварным картофелем, свежими огурцами, яблоками, зеленым горошком, зеленым луком. Заправить маслом.

### **Салат рисовый с мясом креветок**

*На 100—150 г мяса креветок — 1 стакан отварного риса (рассыпчатого), полстакана консервированного зеленого горошка, 1 вареное яйцо, полбанки майонеза.*

Сварите рассыпчатый рис, добавьте в него мясо креветок, зеленый горошек, нарезанное отварное яйцо, заправьте майонезом, добавьте соль, перец по вкусу и осторожно перемешайте.

### **Салат зеленый с креветками**

*400 г креветок, 400 г зеленого салата,  $\frac{1}{2}$  стакана сметаны, укроп, петрушка, соль.*

Креветки сварить (4—5 минут в кипящей подсоленной воде), охладить, очистить и нарезать кусочками. Листья салата тщательно промыть, нарезать кусочками, посыпать солью, перемешать и уложить в салатник. Сверху положить подготовленные креветки, полить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью.

### **Салат из раков и рыбы**

*400 г свежей рыбы, 300 г раков, 300 г майонеза, 200 г свежих огурцов, 15 г сахара, 7 яиц, соль, зелень.*

Рыбу и раков отварить в подсоленной воде. Мясо раков очистить, а рыбу нарезать кубиками. Яйца сварить, очистить и нарезать. Салат, огурцы измельчить. Все смешать, заправить майонезом, добавить соль, сахар, тщательно перемешать. Готовый салат можно украсить кусочками яиц, зеленью.

### **Салат «Праздничный»**

*1 кг картофельного салата с хеком, 500—600 г вареного филе рыбы (лучше осетровых пород), 4—5 свежих помидора, зеленый салат, 1 лимон, 2—3 ст. ложки раковых шеек или мяса крабов, маслины.*

Картофельный салат уложить в салатник или плоскую вазу, придать ему форму высокой горки, обровнять ножом и равномерно покрыть заправкой провансаль или майонезом. На горку салата уложить нарезанную тонкими ломтиками вареную рыбу. По кромке вазы выложить гарнир из зеленого салата, свежих, нарезанных кружками помидоров, маслин и ломтиков лимона. Сверху рыбу украсить раковыми шейками или мясом крабов.



### **Салат картофельный с хеком**

*400 г свежемороженой рыбы, 350 г картофеля, 150 г соленых огурцов, 100 г моркови, майонез, зелень.*

Картофель, морковь отварить, почистить, мелко нарезать. Рыбу отварить, очистить от кожи и костей, нарезать небольшими кусочками. Огурцы измельчить. Все продукты перемешать, заправить майонезом. Готовый салат украсить зеленью.

### **Салат с огурцами и навагой**

*500 г жареной наваги, 2 свежих огурца, 2 соленых огурца, 3 ст. ложки нарезанного зеленого лука,  $\frac{1}{2}$  стакана салатной заправки или майонеза.*

Филе наваги нарезать ломтиками, огурцы мелко нарезать, смешать все это с луком и заправкой для салатов.

### **Салат из моркови и ледяной рыбы**

*300—400 г филе ледяной рыбы, 1—2 ст. ложки 3%-го уксуса, 5—6 шт. моркови, 2—3 ст. ложки растительного масла, 1—2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, соль по вкусу.*

Рыбу припустить, нарезать кусочками, смешать с кружочками отварной моркови, заправить уксусом, растительным маслом, посолить и посыпать зеленью.

### **Салат из мидий**

*250 г вареных мидий, 200 г зеленого горошка, 100 г майонеза, 100 г зеленого салата, 60 г репчатого лука, 10 мл растительного масла, 2 яйца, соль, петрушка и укроп по вкусу.*

Вареные яйца очистить и измельчить. Укроп, зеленый салат измельчить. Репчатый лук нашинковать. Подготовленные про-

дукты смешать, добавить вареные мидии, зелёный горошек, соль, растительное масло и все тщательно перемешать. Салат заправить майонезом, украсить рубленой зеленью.

### **Салат из мидий с рисом**

*600 г мидий, 150 г риса, 10 мл 3%-ного уксуса, 1 яйцо, помидоры, 60 мл растительного масла, черный перец, соль, лавровый лист, зелень.*

Рис отварить в подсоленной воде. Свежие мидии залить небольшим количеством молока или воды, добавив черный перец, соль, лавровый лист, варить на среднем огне 20—25 минут. Готовые мидии охладить и мелко нарезать.

Подготовленные продукты смешать, добавить растительное масло, уксус, соль, перец. Все хорошенько перемешать, украсить зеленью, нарезанными яйцами и помидорами и нарезанными вареными яйцами.

### **Салат бельгийский с мидиями**

*250 г отварных мидий, 250 г свежих грибов, 6 картофелин, 1 корень салатного сельдерея, соль, майонез.*

Отдельно сварить свежие грибы, картофель и сельдерей. Отцедить, охладить и нарезать кубиками. Прибавить мидии. Все хорошо размешать, посолить и заправить соусом майонез.

# САЛАТЫ ИЗ ГРИБОВ

---

## **Салат из свежих грибов**

*200 г свежих грибов, 2 картофелины, 1 свежий огурец. Для заправки: 50 г растительного масла, 50 г сметаны, 1 ч. ложка сахара, уксус и соль по вкусу.*

Очищенные и промытые грибы отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, нарезать ломтиками. Отварить картофель в мундире, охладить, очистить, нарезать мелкими кубиками. Также нарезать огурец. Все перемешать, полить заправкой.

Заправка. В сметану добавить сахар, соль и, тщательно растирая, влить растительное масло. Добавить по вкусу уксус.

## **Салат из свежих грибов с луком**

*700 г свежих грибов, 100 г репчатого лука, 1 стакан сметаны, укроп, соль.*

Тщательно вымытые грибы отварить, нарезать полосками или кубиками, лук измельчить, залить сметаной, к которой добавлена соль, и все перемешать. Готовый салат украсить маленькими грибами, зеленью и мелко порубленным зеленым луком.

## **Салат из свежих грибов с клюквой**

*200 г грибов, 50 г репчатого лука, 100 г сметаны, соль, зелень, клюква по вкусу.*

Клюкву промыть, очищенные грибы отварить в подсоленной воде, нарезать небольшими кубиками. Репчатый лук нашинковать. Все ранее приготовленные продукты смешать, добавить соль, заправить сметаной и тщательно перемешать. Готовый салат советуем украсить зеленью.

### **Салат из свежих грибов с макаронами и овощами**

*200 г грибов, 100 г макарон, 100 г огурцов, 100 г помидоров, 50 г репчатого лука, 1 яйцо, 50 г зеленого консервированного горошка, 100 г майонеза, горчица, соль, перец.*

Очищенные и тщательно промытые грибы отварить в подсоленной воде со специями, нарезать небольшими кубиками. Репчатый лук нашинковать. Яйца отварить, очистить и измельчить. Макароны отварить в подсоленной воде и отцедить. Огурцы, помидоры мелко нарезать. Все продукты смешать, добавить соль, перец, горчицу, зеленый консервированный горошек, заправить майонезом, украсить тонкими ломтиками помидоров или огурцов.

### **Салат из свежих грибов с лимонным соком**

*200 г грибов, 100 мл лимонного сока, 50 г майонеза, 50 г растительного масла, соль, зелень, специи.*

Грибы очистить, отварить в подсоленной воде со специями, отцедить, залить лимонным соком и поставить в прохладное место на 2—3 часа. Затем сок слить, грибы мелко нарезать, заправить растительным маслом и майонезом. Готовый салат украсить зеленью.

### **Салат из свежих грибов с зеленым луком**

*200 г грибов, 100 г зеленого лука, 100 г сметаны, лимонный сок, соль, перец, лавровый лист, зеленый салат.*

Грибы тщательно промыть, затем очистить, отварить в подсоленной воде со специями, нарезать небольшими кубиками. Зеленый лук измельчить. Подготовленные продукты смешать, добавить лимонный сок, соль, перец, заправить сметаной, затем выложить в посуду на листья зеленого салата.

### **Салат из свежих грибов, филе цыпленка и сыра**

*200 г грибов, 100 г филе цыпленка, 3 корня сельдерея, 50 г голландского сыра, 1 соленый огурец, 1 свежий помидор,  $\frac{2}{3}$  стакана майонеза, соль.*

Мясо цыпленка, свежие грибы, корни сельдерея отварить и нарезать соломкой. На мелкой терке натереть сыр. Соленый огурец нарезать кружочками, свежие помидоры — ломтиками. Подготовленные продукты и половину помидоров перемешать, посолить, залить майонезом, сверху украсить оставшимися ломтиками помидоров.

### **Салат из свежих белых грибов**

*200 г грибов, 50 г репчатого лука, 15 мл уксуса, 50 мл растительного масла, соль, зелень.*

Грибы очистить, отварить до готовности в подсоленной воде, нарезать небольшими кубиками. Репчатый лук нашинковать. Подготовленные продукты смешать, добавить уксус, соль, заправить растительным маслом. Готовый салат украсить зеленью.

### **Салат из печеных грибов**

*300 г свежих грибов, 80 г растительного масла, лимонный сок, соль, перец, зелень.*

Грибы слегка полить растительным маслом, посолить, поперчить и запечь в духовке. Готовые грибы полить выделившимся

соком, сбрызнуть соком лимона, заправить растительным маслом. Готовый салат можно украсить зеленью.

### **Салат грибной с ветчиной и сыром**

*250 г свежих грибов, 100 г ветчины, 100 г сыра, 100 г яблок, 100 г помидоров, 100 г кефира, мед, сахар, сок лимонный, горчица.*

Кефир смешать с сахаром, лимонным соком, добавить горчицу и тщательно перемешать. Грибы промыть, отварить в подсоленной воде, нарезать небольшими кусочками. Ветчину нарезать небольшими кубиками. Сыр натереть на крупной терке. Яблоки, помидоры нарезать дольками. Подготовленные продукты смешать, заправить приготовленным ранее соусом. Готовый салат посыпать измельченной 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, соль, перец, зелень.*

Грибы очистить, отварить в подсоленной воде со специями, нарезать небольшими кубиками. Картофель отварить в «мундире», очистить от кожицы, нарезать кубиками. Крабовые палочки измельчить. Подготовленные продукты смешать, редьку натереть на крупной терке. Подготовленные продукты смешать, добавить соль, перец, растительное масло, заправить сметаной. Готовый салат советуем украсить зеленью, колечками редьки и мелкими вареными грибами.

### **Салат грибной с картофелем и яблоками**

*300 г свежих грибов, 200 г картофеля, 150 г яблок, 80 г репчатого лука, 100 г сметаны.*

Картофель отварить в «мундире», очистить от кожицы, нарезать кубиками. Грибы очистить, отварить в подсоленной воде со специями, нарезать небольшими кубиками. Яблоки натереть на крупной терке. Подготовленные продукты смешать, добавить измельченный репчатый лук, заправить сметаной.

### **Салат грибной с репой**

*250 г свежих грибов, 50 г моркови, 50 г репы, 50 г соленых огурцов, 50 мл растительного масла, лук зеленый, кинза, мята, соль.*

Грибы нарезать, обжарить на растительном масле. Репу и морковь отварить отдельно и натереть на крупной терке. Огурцы мелко нарезать. Подготовленные продукты смешать, добавить соль, мяту, кинзу, зеленый лук, заправить растительным маслом.

### **Салат из вареных грибов с зеленью петрушки**

*500 г грибов, 2—3 лавровых листа, 5 горошков перца. Для маринада: 1/2 стакана уксуса, 5—6 долек чеснока, 1/2 стакана растительного масла, 1/2 пучка зелени петрушки, соль по вкусу.*

Грибы тщательно промойте, очистите и сварите в подсоленной воде, добавив несколько зерен черного перца, лавровый лист. После этого процедите, нарежьте ломтиками и положите на 10—15 минут в маринад, приготовленный из уксуса, соли, растительного масла, чеснока, мелко нарезанной зелени петрушки. Затем грибы выложите в салатник.

### **Салат из вареных грибов с хреном и перцем**

*На 500 г грибов — 1 л воды, 60 г растительного масла, петрушка, укроп, перец, соль, хрен по вкусу.*

Промытые грибы положите в кипящую воду и варите, пока не станут мягкими (около 30 минут). Затем процедите, крупные

грибы порежьте ломтиками и уложите в салатник. Сверху грибы полейте растительным маслом, лимонным соком, посыпьте зеленью петрушки и укропа, посолите, добавьте черный перец и тертый хрен.

### **Салат из сухих отварных грибов с хреном или чесноком**

*На 50 г сухих грибов — 2 ст. ложки сметаны, 25 г хрена или чеснока, соль по вкусу.*

Грибы замочите на 3—4 часа, сварите, слейте отвар, нашинкуйте и посолите. Сметану перемешайте с тертым хреном и полейте этой смесью грибы. Вместо хрена можно использовать рубленый чеснок с хлебным квасом.

### **Салат из маринованных грибов с картофелем**

*300 г маринованных грибов, 200 г картофеля, 80 г репчатого лука, 60 мл растительного масла, сахар, соль.*

Картофель отварить в «мундире», очистить от кожицы, нарезать кубиками. Маринованные грибы крупно нарезать. Репчатый лук нашинковать. Все подготовленные продукты смешать, добавить соль, сахар, заправить растительным маслом.

### **Салат из маринованных грибов с зеленым луком и яйцом**

*200 г маринованных грибов, 50 г зеленого лука, 1 яйцо, 100 г майонеза, соль, зелень.*

Маринованные, соленые или квашеные грибы вымочить в воде и мелко нарезать. Зеленый лук измельчить. Яйца отварить, очистить и измельчить. Подготовленные продукты смешать, добавить соль, заправить майонезом. Готовый салат советуем украсить зеленью.



### **- Салат из маринованных грибов с луком**

*200 г маринованных грибов, 50 г репчатого лука, 70 г сметаны, соль, зелень.*

Маринованные грибы (соленые, квашеные) вымочить в воде и мелко нарезать. Репчатый лук нашинковать, зеленый лук измельчить. Подготовленные продукты смешать, добавить соль, заправить сметаной. Готовый салат украсить зеленью.

### **Салат из маринованных грибов с сельдереем**

*300 г маринованных грибов, 100 г сельдерея, 200 г соленых огурцов, 100 г репчатого лука, 150 г майонеза, сахар, соль.*

Корень сельдерея натереть на крупной терке. Маринованные грибы, соленые огурцы нарезать кубиками. Лук нашинковать. Подготовленные продукты смешать, добавить сахар, соль, лимонный сок, заправить майонезом.

### **Салат из маринованных грибов с творогом**

*500 г маринованных грибов, 150 г картофеля, 100 г творога, 70 г репчатого лука, 20 мл молока, соль, зелень.*

Нашинкованный репчатый лук смешать с растертым творогом, добавить молоко, соль и все тщательно перемешать в миксере. Маринованные грибы нарезать маленькими кусочками и смешать с взбитой смесью. Приготовленную массу выложить на нарезанный небольшими кубиками вареный картофель. Готовый салат можно украсить зеленью.

### **Салат из маринованных грибов и филе цыпленка**

*200 г грибов, 200 г мяса цыпленка, 200 г макарон, 150 г свежих помидоров, 3 яйца, 250 г майонеза, черный перец, петрушка.*

Отваренное филе цыпленка, макароны, а также сельдерей нарезать кусочками длиной 5 см. Маринованные грибы и свежие помидоры нарезать ломтиками. Мелко порубить зелень петрушки и яйца, сваренные вкрутую. Все продукты смешать, заправить черным перцем и солью. Выложить в салатник. Залить майонезом и украсить кружочками свежих помидоров.

### **Салат из маринованных грибов и соленых огурцов**

*500 г маринованных грибов, 2—3 небольших соленых огурца, 2—3 маленьких стручка жгучего перца (из соления), 1 ст. ложка томата-пюре, ст. ложка горчицы, 4—8 горошин черного перца, 1 ст. ложка сахара, 3 ст. ложки растительного масла, несколько долек чеснока или 1 стебель свежего чеснока, укроп, соль.*

Тщательно обработать стручки жгучего перца, вырезать плодоножку, тщательно удалить семена и мелко нарезать. Отдельно нарезать огурцы и грибы кубиками, уложить в салатник и залить соусом, приготовленным из грибного маринада, томата-пюре, горчицы. Сахара, чеснока и жгучего перца.

Салат заправить размолотым черным перцем и мелко нарезанным укропом и выдержать 1 час, затем сбрызнуть растительным маслом. Салат советуется подавать к жирному мясу и крепким налиткам.

### **Салат из маринованных грибов с зеленым салатом**

*100 г ветчины, 100 г маринованных грибов, 50 г картофеля, 50 г майонеза, 50 г растительного масла, 50 г столовой горчицы, зеленый салат, зелень, соль, перец.*

Смешать горчицу, уксус, 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.

Зеленый салат промыть, разложить на блюде. Готовый салат разложить по порциям на листья салата.

### **Салат из маринованных грибов с помидорами и яблоками**

*250 г маринованных грибов, 300 г яблок, 100 г помидоров, 100 г майонеза, 1 яйцо, соль, зелень, маслины.*

Яблоки очистить, нарезать небольшими кубиками. Помидоры нарезать дольками, маринованные грибы нарезать кубиками. Все продукты смешать, добавить соль, перец, измельченный сельдерей, заправить майонезом, украсить зеленью, маслинами и кусочками вареного яйца.

### **Салат из маринованных грибов с острым перцем**

*300 г маринованных грибов, 200 г огурцов, 100 г острого перца, чеснок, горчица, 20 г томатной пасты, 30 мл растительного масла, сахар, соль, зелень.*

Острый перец очистить от семян, нарезать соломкой. Огурцы, маринованные грибы нарезать небольшими кубиками. Чеснок растолочь. Подготовленные продукты смешать, добавить соль, перец, сахар, горчицу, томатную пасту, растительное масло. Готовый салат украсить зеленью.

### **Салат из маринованных грибов с рисом**

*300 г маринованных грибов, 150 г риса, 100 г лука-порея, 2 яйца, 150 г майонеза, соль, зелень.*

Рис отварить. Грибы нарезать небольшими кубиками. Яйца отварить, очистить и измельчить. Зеленый лук измельчить. Подготовленные продукты смешать, добавить соль, заправить майонезом, украсить зеленью.

### **Салат с маринованными грибами и вареной колбасой**

*100 г маринованных грибов, 15 г репчатого лука, 100 г вареной колбасы, 2 ст. ложки томатного соуса, 3 ст. ложки растительного масла.*

Колбасу и грибы нарезают соломкой. Лук, нарезанный соломкой, маринуют 2—3 часа в маринаде, состоящем из 1 части уксуса и 2 частей воды. Все соединяют, заправляют растительным маслом и томатом, соль, перец молотый по вкусу, можно добавить немного сахара.

### **Салат грибной с рисом и яйцами**

*На 200 г маринованных грибов — 150 г отваренного рассыпчатого риса, 2 яйца, по 2—3 ст. ложки сметаны и майонеза, 5—10 г лука-порея, зелень петрушки.*

Грибы и яйца нарезают кусочками, лук-порей — тонкими кружочками. Все продукты смешивают, заливают сметаной с майонезом, сверху украшают шинкованной петрушкой.

### **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, лимонная кислота, соль, сахар. Для заливки:  $\frac{1}{2}$  стакана сметаны,  $\frac{1}{2}$  стакана майонеза, 30 г горчицы, зелень петрушки и укропа.*

Приготовить заливку. Зелень помыть, перебрать, очень мелко порубить. Перемешать сметану, майонез и горчицу до однородной массы, добавить порубленную зелень, поставить в холодильник.

Очищенные от кожуры яблоки порезать кубиками. Маринованные грибы порезать 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 сверху заливкой.

### **Салат пикантный с грибами**

*150 г сельдерея, 100 г ветчины, 100 г маринованных грибов, 30 г свеклы, 50 г картофеля, 80 г майонеза, 80 мл растительного масла, 50 г столовой горчицы, 50 мл уксуса, зелень, соль, перец.*

Зелень сельдерея измельчить, корень сельдерея натереть на крупной терке. Смешать горчицу, уксус, растительное масло, тщательно взбить, залить подготовленный сельдерей и все оставить в холодном месте на 1—2 часа. Затем добавить мелко нарезанные ветчину, маринованные грибы, очищенные от кожицы и семян яблоки, перец, соль и все перемешать. Салат залить майонезом, украсить зеленью, нарезанными вареным картофелем и свеклой.

### **Салат с грибами и ветчиной**

*200 г соленых или маринованных грибов, 100 г постной ветчины, 4 отварные картофелины, 1 свежий огурец, 1 свежий помидор, 1 луковица, 1 стакан сметаны, 1 вареное яйцо, столовый уксус, соль, сахар, горчицу, зеленый салат, зелень укропа или петрушки.*

Грибы, ветчину, картофель и огурцы нарезать равными дольками, перемешать. В сметану добавить уксус, горчицу, соль, сахар. Полученной заправкой залить подготовленные продукты. Украсить ломтиками яйца, помидора и зеленью.

### **Салат с грибами, ветчиной и соленым огурцом (финское блюдо)**

*200 г ветчины, 200 г соленых, маринованных или отварных грибов, 200 г отварного картофеля, 1 соленый огурец, 1 луковица, 200—300 г сметаны, столовый уксус, соль, сахар, горчица.*

Продукты нарезать равными дольками и смешать со сметаной, заправленной специями. Часть заправки вылить на салат в салатнице.

### **Салат из соленых грибов с луком**

*400 г соленых грибов, 100 г репчатого лука, 100 г зеленого лука, 50 мл растительного масла, соль, перец, зелень.*

Соленые грибы (подосиновики, подберезовики, белые) мелко нарубить. Репчатый лук нашинковать, обжарить на растительном масле. Зеленый лук мелко нарезать. Приготовленные продукты смешать, добавить соль, перец и тщательно перемешать. Готовый салат советуется украсить зеленью.

### **Салат овощной с солеными грибами**

*150 г соленых грибов, 50 г соленых огурцов, 50 г картофеля, 50 г свеклы, 50 г моркови, 50 г белокочанной капусты, 30 г репчатого лука, 50 мл растительного масла, соль, сахар, зелень.*

Соленые грибы и огурцы мелко нарезать. Картофель, морковь отварить, очистить от кожицы, нарезать кубиками. Свеклу отварить, натереть на крупной терке. Капусту и репчатый лук нашинковать. Подготовленные продукты смешать, добавить соль, сахар, заправить растительным маслом. Готовый салат украсить зеленью.

### **Салат из грибов и квашеной капусты**

*200—250 г соленых грибов, 150—200 г рубленой квашеной капусты, 1 небольшая головка репчатого лука, зелень, сахар и перец по вкусу.*

Грибы нарезать, смешать с квашеной капустой, шинкованным луком, сахаром, перцем и заправить растительным маслом.

## **Грибы соленные с картофелем**

*200 г соленых грибов, 2 картофелины, 1 соленый огурец, 1 луковица, 100 г растительного масла, черный молотый перец по вкусу.*

Картофель отварить в мундире, остудить, очистить от кожуры, нарезать кубиками, слегка поперчить. Грибы, если слишком солены, промыть, крупно покрошить. Лук нарезать полукольцами, огурец — кружочками, перемешать, выложить в салатник и залить растительным маслом.

## **Грибы соленные с огурцами**

*300 г соленых грибов, 1 соленый огурец, 1 луковица, 50 г растительного масла или сметаны.*

Соленые грибы (грузди, рыжики, волнушки и другие) вынуть из рассола и промыть, если они слишком солены. Затем грибы нарезать крупными квадратиками, лук — кольцами, огурец — кружочками. Все перемешать, выложить в салатник, залить растительным маслом или охлажденной сметаной.

## **Салат из печеных грибов с зеленью петрушки и укропа**

*500 г грибов, 3 ст. ложки растительного масла, сок из 1/2 лимона, зелень петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.*

Очищенные грибы промойте. Обсушите на полотенце, затем уложите шляпками вниз в посуду, налейте в каждую шляпку немного масла, посыпьте солью, перцем и запеките в духовке.

Когда грибы станут мягкими, переложите их на тарелку, полейте выделившимся из них соком, растительным маслом, лимонным соком и посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

### **Салат из сушеных грибов с капустой**

*150 г капусты, 50 г сушеных грибов, 50 г репчатого лука, 50 мл растительного масла, 15 мл лимонного сока, соль, перец, сахар, зелень.*

Сушеные грибы замочить на 1—2 часа в воде, а затем отварить и нарезать небольшими кубиками. Капусту нашинковать, перетереть солью до выделения сока. Репчатый лук измельчить. Подготовленные продукты смешать, добавить соль, перец, лимонный сок, сахар, заправить растительным маслом. Готовый салат украсить зеленью.

### **Салат из сушеных грибов со свеклой**

*200 г сушеных грибов, 200 г свеклы, 50 г репчатого лука, 100 г майонеза, 30 мл растительного масла, 15 мл уксуса, сахар, соль.*

Грибы замочить на 1—2 часа в воде, а затем отварить и нарезать небольшими кубиками. Свеклу отварить, очистить от кожицы, натереть на крупной терке. Репчатый лук нашинковать. Подготовленные продукты смешать, добавить соль, сахар, растительное масло, уксус, перец, заправить майонезом.

### **Салат из сушеных грибов и печени**

*100 г сушеных грибов, 200 г печени (любой), 1 головка репчатого лука, 2—3 моркови, 3 сваренных вкрутую яйца, майонез по вкусу.*

Грибы и печень отварить, остудить и измельчить. Лук нарезать полукольцами, морковь натереть на крупной терке и обжарить их на растительном масле. Все продукты смешать и залить майонезом.

### **Салат из грибов и мяса цыпленка**

*200 г грибов, 1/2 тушки цыпленка, 50 г сливочного масла, 1 очищенный помидор, 30 г зеленого горошка, 1 луковица, 250 г отварного*



*риса, 1/2 л бульона, 1 ч. ложка лимонного сока, соль, перец, сельдерей.*

Свежие грибы промыть, отварить, откинуть на дуршлаг, нарезать соломкой и смочить лимонным соком. Лук и сельдерей нашинковать и поджарить на умеренном огне, соединить с подготовленными грибами, потушить несколько минут, посолить, поперчить, положить по вкусу рис и, помешивая, тушить, пока рис не станет прозрачным. Затем влить стакан бульона, в котором отваривалось мясо цыпленка. Тушить 10 минут, добавить зеленый горошек и снова тушить до тех пор, пока смесь не впитает воду. Снять с огня, охладить, перемешать с нарезанными кусочками мяса цыпленка и свежих помидоров. Закрыть посуду крышкой и поставить на час в холодильник. На стол подать в холодном виде.

### **Салат «Гурман»**

*200 г мяса жареного цыпленка, 200 г консервированных или тушеных грибов, 100 г зеленого горошка, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка коньяка, 1 ст. ложка кетчупа, 1/2 ст. ложки растертого чеснока, 50 г майонеза, 3 ст. ложки мелко нарезанной зелени укропа, листья кочанного салата, перец, соль.*

Грибы и мясо нарезать ломтиками, смешать с консервированным горошком. Из сметаны, кетчупа, майонеза, лимонного сока и коньяка приготовить соус. Добавить чеснок, перец, соль, укроп.

Все слегка перемешать, охладить и выложить на салатные листья.

### **Салат грибной с картофелем I**

*200 г грибов, 150 г картофеля, 2 яйца, 100 г огурцов, 100 г майонеза, соль, перец, зелень.*

Грибы очистить, отварить в подсоленной воде со специями, мелко нарезать. Картофель отварить в «мундире», очистить от кожицы, нарезать кубиками. Яйца отварить, очистить и измельчить. Огурцы нарезать небольшими кубиками.

Подготовленные продукты смешать, добавить соль, перец, заправить майонезом. Готовый салат можно украсить измельченным зеленым луком.

### **Салат грибной с картофелем II**

*100 г грибов, 300 г картофеля, 5 мл уксуса, 30 мл растительного масла, 70 г репчатого лука, соль, перец, сахар.*

Картофель отварить в «мундире», очистить от кожицы, нарезать кубиками. Грибы отварить в соленой воде, мелко нарезать. Репчатый лук нашинковать. Приготовленные продукты смешать, добавить сахар, соль, перец, уксус, заправить растительным маслом.

### **Салат грибной с картофелем и луком**

*На 100 г грибов — 2 небольшие картофелины (100 г), маленькая луковица, 1 ложка растительного масла.*

Нарежьте кусочками отварной картофель и маринованные грибы, перемешайте, посолите, добавьте немного сахара и заправьте растительным маслом. Выложите в салатник и посыпьте мелко нарезанным луком.

### **Салат грибной с картофелем и сельдереем**

Сварите в подсоленной воде 4—5 картофелин. Отдельно отварите грибы, нарежьте грибы и картофель. Смешайте, добавьте очищенный корешок сельдерея и залейте майонезом.

## **Салат грибной с картофелем и огурцами**

Нарезанные маринованные или соленые грибы смешайте с вареным картофелем, нарезанным кубиками, добавьте нарезанный соленый огурец, заправьте сметаной, солью, сахаром, перцем. Сверху посыпьте нарезанным зеленым луком и зеленью.

## **Салат грибной с картофелем и солеными огурцами**

*На 300 г соленых, маринованных или отваренных в собственном соку грибов — 4—5 шт. отваренного картофеля, 1 соленый огурец или 1/2 стакана квашеной капусты, 60—80 г репчатого лука, 1—1,5 стакана сметаны, 1—2 шт. сваренных вкрутую яйца, 2—3 помидора или 2—3 стручка сладкого перца, соль, сахар, горчица, укроп или зелень петрушки.*

Грибы и овощи нарезают кусочками. Сметану заправляют солью и сахаром, перемешивают с основными продуктами и сверху украшают зеленью, дольками яйца, тонко нарезанными ломтиками помидоров или перца.

## **Салат из соленых или маринованных грибов с картофелем и зеленым горошком**

*На 500 г грибов — 2—3 шт. отварного картофеля, 300 г зеленого консервированного горошка, 2 головки репчатого или 100 г зеленого лука.*

Грибы крупно нарежьте, добавьте шинкованный репчатый или зеленый лук, консервированный зеленый горошек и отварной картофель. Все хорошо перемешайте со сметанным соусом.

Для сметанного соуса: к 150 г уксуса, смешанного пополам с водой, добавляют яичный желток и взбивают на пару до загустения. К остывшей массе добавляют 150 г сметаны, соль и перец (по вкусу). Сметанный соус можно заменить стаканом майонеза.

### **Салат грибной с сельдью и яйцами**

*На 200 г отваренных в собственном соку грибов — 400 г помидоров, 200 г сметаны или майонеза, 300—350 г сельди, 80—100 г репчатого лука, 2 вареных яйца, 1—2 ст. ложки творога, 1 соленый огурец, зелень петрушки.*

Грибы, помидоры, лук и яйца нарезают маленькими кусочками. Сельдь вымачивают, чистят и нарезают полосками. Сметану или майонез смешивают с протертым творогом. Все перемешивают, украшают зеленью, ломтиками яиц и помидоров.

### **Салат грибной с овощами и ветчиной**

*На 200 г соленых, маринованных или отваренных в собственном соку грибов — 100 г ветчины, 300—350 г отваренного картофеля, 1—2 шт. свежих или соленых огурца, 1—2 шт. помидоров, 1—1,5 стакана сметаны, 1 сваренное вкрутую яйцо, 50—80 г репчатого лука, уксус столовый или лимонный сок; соль, сахар, горчица, перец, лук-резанец, укроп или зелень петрушки.*

Продукты нарезают одинаковыми кусочками, смешивают с заправленной специями сметаной и сверху украшают зеленью, ломтиками помидора и яйца.

### **Салат грибной с консервированной кукурузой**

*200 г грибов, 200 г консервированной кукурузы, 70 г репчатого лука, 70 мл растительного масла, 1 яйцо, сахар, соль, перец, лавровый лист, зелень.*

Свежие грибы очистить, 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.

## **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, 1/2 стакана майонеза, горчица столовая, лимонная кислота, соль, сахар.*

Очищенные от кожуры яблоки порезать кубиками. Маринованные грибы порезать небольшими кусочками, сладкий перец — тонкими полосками. Сыр — небольшими кубиками. Все смешать, добавить столовую горчицу, лимонную кислоту, сахар и соль по вкусу. Еще раз тщательно перемешать и заправить майонезом.

## **Салат «Венский»**

*100 г грибов, 150 г языка, 200 г зеленого салата, 200 г соленых огурцов, 200 г капусты, 2—4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, черный перец.*

Сушеные грибы отварить, откинуть на дуршлаг. Капусту положить на середину тарелки, сверху уложить в виде хризантемы нарезанные соломкой салат, сваренный язык, соленые огурцы и грибы. Заправить уксусом, маслом и солью по вкусу. Сверху посыпать черным перцем.

## **Салат «Каприз»**

*300 г грибов, 200 г языка, 200 г ветчины, 200 г филе цыпленка, 50 г растительного масла, 20 г горчицы, 20 г уксуса, соль, молотый черный перец.*

Отваренные свежие грибы, язык, филе цыпленка и ветчину нарезать лапшой, посолить, поперчить. Заправить уксусом, смешанным с растительным маслом и готовой горчицей.

### **Салат из сыроежек**

*300 г грибов, 200 г зеленого лука, 100 мл растительного масла, 1 яйцо.*

Сыроежки отварить в соленой воде, измельчить, смешать с нашинкованным зеленым луком, заправить растительным маслом. Готовый салат украсить рубленым вареным яйцом.

### **Салат из сыроежек с зеленым луком**

Молоденькие сыроежки прокипятите в соленой воде, процедите через решето, остудите, заправьте зеленым луком, растительным маслом.

### **Салат из сыроежек с сыром**

*200 г сыроежек, 100 г сыра, 50 г зеленого лука, 70 мл растительного масла, соль, перец, зелень.*

Сыроежки отварить в подсоленной воде, мелко нарезать. Зеленый лук измельчить. Сыр натереть на крупной терке. Подготовленные продукты смешать, добавить соль, перец, заправить растительным маслом, Готовый салат украсить зеленью.

### **Салат из шампиньонов с зеленым горошком I**

*700 г шампиньонов, 200 г зеленого горошка. 3 сваренных вкрутую яйца, 1 ст. ложка рубленого укропа, соль, сахар, перец,  $\frac{3}{4}$  стакана сметаны, 2 ст. ложки майонеза.*

Отваренные шампиньоны и яйца нарезать кубиками, прибавить зеленый горошек. К сметане добавить майонез, соль, сахар, перец. Соусом заправить приготовленные продукты. Украсить шампиньонами, горошком и укропом.

## **Салат из шампиньонов с зеленым горошком II**

*200 г шампиньонов, 250 г картофеля, 100 г зеленого консервированного горошка, 100 г майонеза, зелень.*

Грибы очистить, отварить в подсоленной воде со специями, нарезать небольшими кубиками. Картофель отварить в «мундире», очистить от кожицы, нарезать кубиками. Подготовленные продукты смешать, добавить зеленый консервированный горошек, заправить майонезом. Готовый салат украсить зеленью.

## **Салат из шампиньонов с квашеной капустой**

*100 г шампиньонов, 250 г картофеля, 100 г квашеной капусты, 70 г репчатого лука, 50 мл растительного масла, сахар, зелень.*

Грибы очистить, отварить в подсоленной воде со специями, нарезать небольшими кубиками. Репчатый лук нашинковать. Картофель отварить в «мундире», очистить от кожицы, нарезать кубиками. Подготовленные продукты смешать, добавить квашеную капусту, сахар, заправить растительным маслом. Готовый салат украсить зеленью.

## **Салат из шампиньонов с мясом**

*300 г шампиньонов, 300 г мяса, 15 г горчицы, 30 мл лимонного сока, 80 г репчатого лука, соль, перец.*

Мясо и грибы отварить отдельно в подсоленной воде со специями, нарезать небольшими кубиками. Репчатый лук измельчить. Подготовленные продукты смешать, добавить горчицу, лимонный сок, соль, перец и тщательно перемешать.

## **Салат из шампиньонов с окороком**

*500 г шампиньонов, 300 г вареного окорока, 1 стакан белого вина, соль.*

Шампиньоны отварить, нарезать ломтиками, окорок — кубиками, все перемешать, посолить, залить вином.

### **Салат их шампиньонов с перцем**

*500 г шампиньонов, 60 мл растительного масла, 4 яйца, соль, перец, укроп.*

Шампиньоны перебрать, тщательно промыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито, процедить и нарезать. Яйца отварить, очистить, нарезать кубиками, смешать с приготовленными грибами, добавить соль, перец и заправить растительным маслом. Готовый салат украсить мелко нарезанной зеленью укропа.

### **Салат из шампиньонов с морковью**

*700 г шампиньонов, 200 г моркови, 1 луковица, 3 сваренных яйца, 1 ст. ложка рубленого укропа, соль, сахар, перец,  $\frac{3}{4}$  стакана сметаны, 1—2 ст. ложки майонеза.*

Отварить шампиньоны и морковь, нарезать кубиками, добавить порубленные яйца и обжаренный лук. К сметане добавить майонез, соль, сахар, перец и укроп. Соусом заправить приготовленные продукты. Украсить шампиньонами и укропом.

### **Салат из шампиньонов с огурцами**

*300 г шампиньонов, 80 г свежих огурцов, 3 яйца, 100 г майонеза, соль, перец, сахар, зелень.*

Грибы очистить, отварить в подсоленной воде со специями, нарезать небольшими кубиками. Яйца отварить, очистить 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 яйца, 100 г яблок, соль, сахар, зелень.*

Шампиньоны нарезать ломтиками и тушить со сливочным маслом до готовности. Яйца отварить, почистить, нарезать кружочками, помидоры и яблоки — дольками, репчатый лук — кольцами. Приготовленные продукты выложить на блюдо слоями, заправить смесью сметаны, растительного масла, лимонного сока, соли, сахара. Готовый салат украсить зеленью.

### **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, соль, перец, зелень.*

Шампиньоны промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в эмалированную кастрюлю, залить вином, добавить соль, перец и тушить с закрытой крышкой на среднем огне 10—15 минут. Морковь натереть на крупной терке, помидоры нарезать дольками, репчатый лук нашинковать, зелень измельчить. Подготовленные продукты смешать, заправить растительным маслом и лимонным соком.

Готовый салат посыпать зеленью. Украсить стружкой моркови.

### **Салат из шампиньонов и спаржи**

*300 г шампиньонов, 300 г спаржи, 80 мл растительного масла, 30 мл лимонного сока, соль, перец, зелень.*

Спаржу отварить в подсоленной воде, нарезать кружочками. Грибы нарезать и тушить в собственном соку с солью, перцем и лимонным соком. Приготовленные продукты смешать, добавить

лимонный сок, уксус, соль, перец, заправить растительным маслом. Готовый салат украсить зеленью.

### **Салат из шампиньонов и яиц**

*250 г шампиньонов, 2 яйца, 15 мл уксуса, 50 мл растительного масла, зелень.*

Грибы очистить, отварить в подсоленной воде со специями, нарезать небольшими кубиками. Яйца отварить, очистить и измельчить. Подготовленные продукты смешать, добавить уксус, соль, заправить растительным маслом. Готовый салат советуем украсить зеленью, смешанной с мелко рубленными шампиньонами.

### **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, мед, 30 мл лимонного сока.*

Грибы очистить, отварить в подсоленной воде со специями, нарезать небольшими кубиками. Сладкий перец очистить от плодоножки и семян, нарезать соломкой. Сыр натереть на крупной терке. Яблоки очистить от кожицы и семян и нарезать небольшими кубиками, апельсины очистить, нарезать. Подготовленные продукты смешать, добавить горчицу, мед, лимонный сок, цедру апельсина и тщательно перемешать.

### **Салат-коктейль из шампиньонов**

*240 г шампиньонов, 120 г вареной колбасы или 150 г грудинки, 2 морковки, 1 луковица, 4 ст. ложки майонеза, зелень.*

Шампиньоны отварить, охладить и нарезать соломкой. Колбасу или грудинку также нарезать соломкой, лук нарезать полукольцами, морковь — соломкой. Все продукты уложить в креманку слоями, полить майонезом, украсить зеленью.

## **Салат из белых грибов с черным и красным перцем**

Сваренные грибы нарежьте дольками, посыпьте черным и красным перцем, полейте растительным маслом и сбрызните уксусом. На салат можно положить веточку брусники для украшения.

## **Салат из маслят с хреном**

*300 г грибов, 100 г хрена, 50 г зеленого лука, 50 г сметаны, 3 яйца, сахар, лимонный сок, соль, зелень.*

Свежие маслята или белые грибы отварить в подсоленной воде со специями, нарезать небольшими кубиками, смешать с измельченным зеленым луком. Яйца отварить, очистить, желтки растереть со сметаной, добавить натертый на мелкой терке хрен, сахар, лимонный сок, залить приготовленной смесью готовый салат и посыпать измельченной зеленью.

## **Салат из опят с редькой**

*300 г опят, 300 г редьки, 80 мл растительного масла, соль, зелень.*

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 советуем украсить зеленью.

# **САЛАТЫ ИЗ ЗЕЛЕНИ, ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ И ЯГОД**

---

## **САЛАТЫ ИЗ ЛИСТОВОГО САЛАТА И ДРУГОЙ ЗЕЛЕНИ**

### **Салат листовой с растительным маслом**

*На 300 г салата — 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка сахара, 2 ст. ложки воды, лимонный сок (уксус) и соль по вкусу.*

Растворите в воде сахар, соль, добавьте лимонный сок (или уксус) и растительное масло (подсолнечное или оливковое). Все хорошо размешайте и залейте этой приправой тщательно промытые и обсушенные листья листового салата, после чего снова осторожно помешайте.

### **Салат «Майский»**

*На 250 г салата — 1 желток, 10—15 г столового уксуса, 1 ст. ложка сахара, 2—3 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.*

Листья салата хорошо промойте, крупно нашинкуйте, положите в салатник, полейте заправкой из растительного масла, сырого желтка, соли, сахара, уксуса. По желанию можно добавить еще укроп, зеленый лук, немного мелко нарубленного чеснока.

## **Салат «Здоровье»**

*100 г зеленого салата, 2 помидора, 2 моркови, 2 свежих огурца, 2 яблока, 1/4 лимона, 1/2 стакана сметаны, соль по вкусу, зелень петрушки.*

Огурцы, морковь, яблоки нарезать тонкой соломкой, часть зеленого салата нарезать полосками. Все перемешать, посолить, добавить сок лимона, зелень петрушки, заправить сметаной. В салатник красиво уложить листья салата, на них выложить подготовленный салат, украсить его зеленью петрушки и ломтиками помидора.

## **Салат из петрушки с яблоками**

*На 200 г петрушки — 1 яблоко, 1 луковица, уксус, соль, растительное масло по вкусу.*

Корень петрушки мелко нашинкуйте и смешайте с мелко нарезанным яблоком. Добавьте лук, немного уксуса или лимонного сока, посолите, заправьте растительным маслом.

## **Салат листовой с петрушкой и укропом**

*Для соуса: на четверть стакана уксуса — 1—2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка сахара, соль, перец по вкусу.*

*Или: полстакана сметаны смешать с рубленым яйцом, солью, сахаром и уксусом (все берется по вкусу).*

Листья салата (300 г) тщательно промыть, просушить и нарезать, добавив зелень петрушки, укропа и залить соусом.

## **Салат листовой с укропом или петрушкой**

*На 300 г зеленого салата — четверть стакана соуса из уксуса и растительного масла, укроп или зелень петрушки.*

Обмытый и обсушенный зеленый салат нарезать поперек листьев и сложить в салатник. Перед подачей на стол полить приготовленным соусом из уксуса и растительного масла, перемешать и посыпать укропом или зеленью петрушки. Можно прибавить свежие огурцы, нарезанные кружочками, а также корочки белого хлеба, натертые чесноком и нарезанные в виде маленьких ромбов, уложенные поверх салата.

### **Салат зеленый**

*500 г зеленого салата, 2 пучка редиса, 2—3 свежих огурца, 100 г зеленого лука, 1 стакан сметаны, соль.*

Нарезать листья салата полосками, лук измельчить, огурцы и редис нарезать кружочками. Все перемешать, посолить, заправить сметаной, посыпать зеленью.

### **Салат зеленый по-польски**

*На 2 пучка салата — 2 яйца, 1 ст. ложка рубленой зелени укропа или зеленого лука, 1 ч. ложка лимонного сока или уксуса, 100—150 г сметаны, сахар, соль по вкусу.*

Листья салата хорошо промойте в дуршлаге, дайте стечь воде, выложите целыми в салатницу, заправьте лимонным соком или уксусом, посолите, добавьте сахар, зелень, мелко нарезанные яйца и заправьте сметаной.

### **Салат зеленый со сметаной и яйцами**

*300 г зеленого салата, 1—2 сваренных вкрутую яйца, 100 г сметаны, 1 чайная ложка сока лимона, соль, зелень укропа и петрушки.*

Листья салата нарезать полосками, яйца мелко порубить, всё перемешать, добавить сок лимона, соль, салат заправить сметаной, посыпать зеленью укропа и петрушки.

### **Салат листовой со свежими огурцами**

*На 100 г листового салата — один свежий огурец, зелень, соль, 2 ст. ложки сметанного соуса.*

Листья салата перебрать, промыть, откинуть на сито, чтобы стекла вода, и нарезать нержавеющей ножом. Огурцы нарезать тонкими ломтиками. Уложить в салатницу слоями. Каждый слой посыпать солью и мелко нарубленной зеленью. Салат залить сметанным соусом и сразу подавать.

### **Салат листовой со свежими огурцами и яйцом**

*На 300 г зеленого салата — 1 свежий огурец, 1 яйцо, 1/2 стакана соуса из сметаны с уксусом.*

Обмытый и обсушенный зеленый салат нарезать и сложить в миску. Яйца, сваренные вкрутую, нарезать тонкими ломтиками и смешать с соусом из сметаны с уксусом. Перед самой подачей к столу заправить салат сметанным соусом с яйцом, уложить в салатник, обложить кружочками свежих огурцов и посыпать мелко нарезанным укропом или зеленью петрушки.

### **Салат листовой со свежими огурцами и рыбными консервами**

*На 200 г салата — 1 зеленый огурец, 90 г зелени петрушки, банка рыбных консервов в собственном соку или в масле, приправы по вкусу.*

Мелко нашинкованные листья зеленого салата смешайте со свежим огурцом, нарезанным кружочками, рыбными консервами (без жидкости), измельченной зеленью петрушки; затем посолите, поперчите, полейте лимонным соком или уксусом и растительным маслом, перемешайте и уложите в салатник.

Вместо рыбы можно использовать мелко нарезанное вареное или жареное мясо.

## **Салат «Весна»**

*На 100 г зеленого салата — 2 яйца, 2 небольших свежих огурца, 1 пучок красной редиски, 1 вареная морковь, 2—3 шт. вареного картофеля, 2 помидора, 50 г зеленого лука,  $\frac{3}{4}$  стакана сметаны, 1 ст. ложка уксуса,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки сахарной пудры.*

Нарезать обмытый и обсушенный зеленый салат, положить горкой в салатник. Вокруг салата расположить нарезанные кружочками морковь, помидоры, картофель, редиску, огурцы, а также зеленый лук.

В центре горки зеленого салата разместить кружочки отваренных вкрутую яиц. Из сметаны, уксуса и сахара приготовить соус. При подаче на стол салат слегка посолить. Соус подать отдельно в соуснице.

## **Салат листовой со свежими помидорами и яблоками**

*400 г помидоров, 400 г яблок, 200 г зеленого салата, 120 г сметаны, соль, перец по вкусу.*

Зеленый салат разобрать на листочки, тщательно промыть, уложить горкой в салатник. Очищенные от сердцевин яблоки нарезать тонкими кружочками, помидоры — дольками, выложить вокруг зеленого салата. Перед подачей на стол полить сметаной.

## **Салат листовой с картофелем, сельдереем и яблоками**

*На 100 г зеленого салата — 300 г картофеля, 300 г сельдерея, 300 г яблок, 200 г сметаны или майонеза, 20 г укропа, уксус, соль по вкусу.*

Картофель и сельдерей тщательно промыть, отварить в подсоленной воде. Яблоки очистить от кожуры и сердцевин. Подготовленные картофель, сельдерей, яблоки нарезать в виде ромбиков, салат мелко порубить. Все смешать, добавить уксус по вкусу и заправить сметаной или майонезом. Выложить в салатник, посыпать измельченной зеленью укропа.



### **Салат витаминный**

*На 30 г листового салата — 100 г огурцов, 150 г яблок, 100 г помидоров, 50 г сельдерея, 200 г моркови, 200 г сметаны, 2 ст. ложки айвового сока, вишни, сахар по вкусу.*

Выстелить салатницу листьями листового салата, положить сверху нарезанные ломтиками свежие фрукты и овощи: огурцы, яблоки, помидоры, сельдерей (нарезать соломкой). Горки салата разложить по краям посуды, а в середине — горку натертой моркови. Украсить вишнями, у которых вынуты косточки. Залить сметаной с добавленными к ней сахаром и айвовым соком.

### **Салат из спаржи по-французски**

*На 500 г спаржи — 1 ст. ложка зелени, 1 луковица, 1 сваренное вкрутую яйцо, соль, перец, 1 ст. ложка, уксуса, 3 ст. ложки растительного масла,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки горчицы.*

Спаржу очистить, отварить в соленой воде и остудить. Зелень вымыть, обсушить и мелко нарезать. Так же нарезать лук. Яйцо порубить. Спаржу нарезать на куски длиной 2—4 см, выложить в салатницу и залить соусом из растительного масла, уксуса и горчицы. Посыпать рубленым яйцом и зеленью.

## **САЛАТЫ ИЗ ШПИНАТА И ЩАВЕЛЯ**

### **Салат из шпината**

*150 г шпината, 1 огурец или 1 помидор, 10 г лука зеленого, 3 г укропа, 1 ст. ложка майонеза или сметаны, сахарный песок, соль.*

Листья вымыть, обсушить, нарезать, смешать их с зеленым нашинкованным луком, заправить солью, сахаром, майонезом

или сметаной, положить горкой в салатницу, украсить кружочками свежих помидоров или огурцов, посыпать рубленым укропом и подать на стол.

### **Салат из шпината с творогом**

*200 г шпината, 500 г творога, 1—2 ст. ложки сахара, сметана, соль.*

Промытые в проточной воде листья шпината нашинковать, смешать с прокрученным через мясорубку творогом, положить сахар, посолить и перед подачей на стол заправить сметаной.

### **Салат из шпината с зеленым луком**

*На 150 г шпината — 50 г зеленого лука, 10 г укропа, 5 г базилика, 1/2 стакана, сметанного соуса.*

Шпинат, зеленый лук, укроп, зелень базилика перебрать, промыть, откинуть на сито, чтобы стекла вода, и нарезать: шпинат — крупно, лук, зелень базилика, укроп — мелко. Все перемешать и залить сметанным соусом.

### **Салат из шпината с яйцами и растительным маслом**

*На 1 кг шпината — 2—3 яйца, соль, уксус, растительное масло по вкусу.*

Шпинат переберите, тщательно промойте, поварите 10 минут в подсоленной воде и отцедите. Когда остынет, нарежьте его крупными полосками, заправьте солью, уксусом (или лимонным соком), растительным маслом и выложите в салатник. Вокруг уложите кружочки сваренного вкрутую яйца и тонкие ломтики лимона. Отцеженный отвар можно использовать для приготовления супа.

### **Салат из шпината с морковью и луком**

*300 г шпината, 4 яйца, 100 г моркови, 100 г лука репчатого, 80 г масла растительного.*

Шпинат перебрать, промыть, нарезать соломкой. Яйца сварить вкрутую, очистить и нарезать дольками. Морковь очистить, натереть на терке с крупными отверстиями, лук нарезать. Шпинат соединить с луком, морковью, посолить, положить все в салатницу, украсить дольками яйца и полить растительным маслом.

### **Салат из шпината с орехами**

*2 1/2 стакана шпината, 1/2 стакана очищенных грецких орехов, 1 стакан нарезанного репчатого лука, 2 дольки чеснока, 12 веточек зелени кинзы, 3 веточки зелени петрушки, мелко нарезанная зелень кинзы, уксус или гранатовый сок, стручковый перец, соль.*

Шпинат тщательно разобрать, промыть холодной водой, сложить в кастрюлю, влить 1 стакан кипящей воды и варить под крышкой на сильном огне 10 минут, добавив 10 веточек зелени кинзы. Вареный шпинат вместе с кинзой откинуть на дуршлаг, дать стечь воде и, когда он остынет, отжать рукой и изрубить ножом. Очищенные грецкие орехи, чеснок, зелень кинзы (2 веточки) и стручковый перец истолочь с солью, развести фруктовым уксусом и, соединив с нашинкованным репчатым луком и мелко нарезанной зеленью кинзы и петрушки, смешать с отжатым шпинатом.

При подаче на стол посыпать нарезанной зеленью петрушки. Это блюдо хорошо посыпать также зернами граната, а вместо фруктового уксуса гораздо лучше использовать гранатовый сок.

### **Салат из молодого шпината с яйцами и майонезом**

*На 300—400 г шпината — 2 яйца, 6 ст. ложек майонеза.*

Хорошо промытый шпинат отряхните и мелко нарежьте, предварительно отделив корешки и стебли. Прибавьте мелко нарубленные яйца, посолите, перемешайте с майонезом.

### **Салат из шпината и орехов с кефиром или простоквашей**

*На 200—250 г шпината — полстакана кефира или простокваши, 1 ч. ложка сахарного песка, 4—5 грецких орехов, соль по вкусу.*

Молодой шпинат очистите от корешков и стеблей, погрузите в холодную воду на 10—15 минут, хорошо вымойте и дайте стечь воде. Затем заправьте кефиром или простоквашей, сахарным песком и солью. Сверху посыпьте мелко нарубленными грецкими орехами.

### **Салат из шпината и щавеля с чесночно-ореховым соусом**

*На 300 г щавеля и шпината — полстакана орехов, 3 дольки чеснока, 1 ст. ложка рубленого лука, по 1 ст. ложке зелени укропа и петрушки, уксус, соль, растительное масло по вкусу.*

Стебли шпината и щавеля отваривают в соленой воде до мягкости, отжимают, выкладывают в салатник. Отдельно готовят ореховый соус: орехи, чеснок, зеленый лук, зелень укропа и петрушки толкут в ступке до получения однородной массы, разводят горячей водой до консистенции густой сметаны, добавляют по вкусу уксус, соль, растительное масло. Этим соусом поливают салат.

### **Салат из щавеля с морковью**

*150 г щавеля, 2 моркови, 1 яблоко,  $1/2$  луковицы или чеснока,  $1/2$  стакана творожного соуса, укроп, 2—3 шт. редиски. Соус из творога: 100 г творога, 1 стакан молока, соль, сахар (тмин или горчица).*

Щавель промыть, обсушить, мелко изрубить, добавить натертую морковь, яблоко, лук или чеснок. Смешать с соусом, выложить в салатник, украсить зеленью укропа и редиской.

Приготовить соус. Творог растереть деревянной ложкой. Зернистый творог протереть сквозь сито или пропустить через мясорубку, заправить, добавить молоко, растереть до однородной сметанной массы. Сухой творог разводить большим количеством молока, жирный — меньшим.

Все смешать и взбить.

### **Салат из щавеля и подорожника с орехами**

*200 г щавеля, 20 листьев подорожника, 10 грецких орехов, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки или укропа, 3 яйца, 1 яблоко, соль.*

Промыть листья щавеля и подорожника, мелко порубить. Ядра грецких орехов ошпарить и, сняв кожицу, порубить. Сваренные вкрутую яйца мелко порубить, яблоки нарезать ломтиками. Все продукты соединить, добавить соль, растительное масло и перемешать.

Украсить салат ломтиками яйца и посыпать рубленой зеленью.

## **САЛАТЫ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА**

### **Салат из зеленого лука с яйцом и укропом**

Мелко нарежьте зеленый лук, укроп, посолите. Вареные или печеные яйца тоже мелко порежьте. Несколько сырых желтков смешайте со сметаной. Полученной заправкой залейте лук с яйцами и выложите в салатницу. Сверху украсьте веточками укропа, цветком, вырезанным из яйца.

### **Салат из зеленого лука с яйцом и сметаной**

*На 200 г зеленого лука — 1 стакан сметаны, 1 яйцо, соль по вкусу.*

Очистите лук, тщательно промойте, мелко нарежьте, посыпьте солью и залейте сметаной (можно добавить сахар). Украсьте салат вареным яйцом.

### **Салат из зеленого лука с яйцами и горчичным соусом**

*На 15 г зеленого лука — 5 яиц, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка готовой горчицы, соль, перец, сахар по вкусу.*

Сваренные вкрутую яйца очистите от скорлупы, нарежьте кубиками, оставив один желток для соуса. Вымытый зеленый лук мелко нарежьте и перемешайте с яйцами.

Для соуса желток тщательно разотрите в чашке, смешайте с горчицей до получения однородной массы, и, не прекращая растирать, добавьте растительное масло, соль, сахар и перец. Заправьте салат приготовленным соусом и украсьте декоративно порезанной морковью.

### **Салат из зеленого лука с яйцом и редисом**

*На 150—200 г зеленого лука — 2 сваренных вкрутую яйца, 1/2 стакана майонеза, сметанного соуса или соуса из растительного масла, редиска.*

Зеленый лук мелко нарезать, посыпать рублеными яйцами и полить, не перемешивая, соусом. Украсить редиской.

### **Салат из зеленого лука с яйцом, свежими огурцами и горчичным соусом**

*На 200 г зеленого лука — 4 яйца, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 1 свежий огурец, 1 ч. ложка готовой горчицы, 2 ст. ложки растительного масла, 2 дольки чеснока, соль и перец по вкусу.*

Желтки яиц разотрите с чесноком и горчицей, добавляя понемногу растительное масло. Полученный соус смешайте с предварительно нарезанными белками яиц, луком, огурцом и петрушкой, посолите и поперчите.

### **Салат из зеленого лука с соусом из растительного масла или простокваши**

*На 150—200 г зеленого лука —  $\frac{1}{2}$  стакана соуса из растительного масла или простокваши, нарезанные помидоры или редиска, тонкие кольца репчатого лука.*

Зеленый лук нарезать кусочками длиной 1 см, перемешать с соусом, украсить ломтиками помидора, редиски и лука.

### **Салат из зеленого лука с творогом или сыром**

*На 150 г лука — 300 г творога, 300 г сметаны.*

Мелко нарежьте зеленый лук, смешайте его с творогом или нарезанным мягким, неострым сыром, посолите и обильно полейте сметаной.

### **Салат из зеленого лука с творогом и кефиром**

*На 150 г зеленого лука — 150 г творога, 1 стакан кефира, 4 редиса, соль, сахар по вкусу.*

Зеленый лук перебрать, промыть, обсушить на полотенце и порезать на кусочки длиной 1 см. Творог размять, добавить кефир, соль, сахар и все взбить. В соус замешать мелко нарезанный лук. Выложить в салатницу и украсить ломтиками или стружкой редиса.

### **Салат из зеленого лука с яблоками и фруктовым соком**

*На 150 г зеленого лука — 2—3 крупных кислых яблока, 2 ст. ложки абрикосового или яблочного сока, 2—3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка очищенных орехов, соль, сахар по вкусу.*

Подготовленный зеленый лук мелко нарежьте. Яблоки натрите на крупной терке или нарежьте соломкой, все перемешайте, заправьте растительным маслом и фруктовым соком. Можно посыпать толченым орехом.

### **Салат из зеленого лука с яблоками или сливами**

*На 200 г зеленого лука — 2 яблока, 2—3 ст. ложки растительного масла, соль, сахар, эстрагон.*

Вымытый лук обсушить, нарезать на кусочки длиной 1 см. Вымытые кислые яблоки нарезать соломкой. Все смешать с растительным маслом, солью и сахаром. Выложить в салатницу и посыпать мелко нарубленной зеленью эстрагона. Вместо яблок можно использовать сливы.

### **Салат из зеленого лука со сливами**

*На 100 г зеленого лука — 100 г слив, 3 ст. ложки соуса из растительного масла, зелень.*

Зеленый лук перебрать, промыть, откинуть на сито, чтобы стекла вода, или высушить на полотенце, порезать кусочками длиной 1 см. Свежие или маринованные сливы (без косточек) разрезать пополам или на четыре части. Зелень — укроп, петрушку, мяту — мелко нарубить. Выложить в салатницу и украсить сливами.



## САЛАТЫ ИЗ ЛУКА-ПОРЕЯ

### **Салат из лука-порей с морковью и петрушкой**

*На 200 г лука-порей — 50 г корней петрушки, 100 г моркови, 3 ст. ложки сметанного соуса, 1 ст. ложка соуса из растительного масла, зелень.*

Очищенный лук-порей нарезать колечками. Очищенные и вымытые петрушку и морковь натереть на средней овощной терке. Все перемешать и заправить смесью сметанного соуса и соуса из растительного масла. Выложить в салатницу и посыпать мелко нарубленной зеленью.

### **Салат из лука-порей с яблоками и горчичным соусом**

*На 1 лук-порей — 2 яблока, 4 ст. ложки соуса из растительного масла, горчица по вкусу.*

Лук-порей вместе с зеленью вымыть, обсушить и нарезать кружочками. Очистить кислые яблоки и нарезать на тонкие кружочки. Все перемешать и заправить соусом из растительного масла, к которому добавлена горчица (по вкусу). Выложить в салатницу, украсить зеленью лука-порей.

### **Салат из лука-порей с яблоками и солеными огурцами**

*На 500 г лука — 3 яблока, 2 соленых огурца, 1 стакан сметаны или банка майонеза, 1 ст. ложка горчицы, соль, сахар по вкусу.*

Лук-порей тщательно промойте и нарежьте поперек на тонкие кружочки. Свежие яблоки и соленые огурцы очистите от кожуры и натрите на крупной терке, затем все перемешайте со сметаной или майонезом.

## САЛАТЫ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА

### Салат из репчатого лука с растительным маслом

Нарежьте кольцами репчатый лук. Ошпарьте крутым кипятком, чтобы ушла горечь, заправьте маслом и посолите по вкусу.

### Салат из репчатого лука с уксусом и растительным маслом

*На 400 г лука — 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка растительного масла, соль, вода, уксус по вкусу.*

Очищенный лук нарежьте тонкими кружочками, посолите и дайте немного полежать. Затем полейте его маринадом, приготовленным из воды, уксуса, сахара, соли и растительного масла. Луковый салат можно также посыпать зеленым луком.

### Салат из репчатого лука с зеленью и яйцами

*На 150 г репчатого лука — 120 г майонеза, 3 яйца, 30 г зелени петрушки и укропа.*

Репчатый лук очистите, вымойте, нашинкуйте соломкой. Для удаления горечи промойте его холодной водой, а затем ошпарьте кипятком. Подготовленный лук соедините с майонезом, вареными рублеными яйцами, уложите в салатник и посыпьте рубленой зеленью.

### Салат из репчатого лука в горчичном соусе

*На 5 луковиц — 3 ст. ложки горчицы, 3 ст. ложки сахарного песка, щепотка молотого черного перца, 2 ст. ложки 3%-ного яблочного уксуса.*

Лук очистите от шелухи, нарежьте на тонкие кольца, посолите и дайте постоять до появления сока. Образовавшийся сок слей-

те, а лук перемешайте с горчичным соусом. Готовое блюдо поставьте в холодильник не менее чем на 12 часов.

### **Салат из репчатого лука с яблоками и горчичным соусом**

*На 1 луковицу средних размеров — 1 большое яблоко, 3 ст. ложки растительного масла и 5 ст. ложек сметаны, 1 ч. ложка сахара, 1/2 ч. ложки горчицы, лимонный сок по вкусу.*

Очищенную луковицу разрежьте на 4 дольки, затем поперек тонкими ломтиками. Яблоко натрите на крупной терке. Лук с яблоками сбрызните лимонным соком, посолите, размешайте с сахаром. Растительное масло или сметану смешайте с горчицей и этим соусом заправьте салат.

### **Салат из репчатого лука с яблоками**

*На 300 г репчатого лука — 2 яблока, 100 г сметаны, 1 ст. ложка нарезанного зеленого лука, соль, сахар, перец по вкусу.*

Нарежьте очищенный и вымытый репчатый лук (можно ошпарить его крутым кипятком, чтобы исчезла горечь) и кислые яблоки, заправьте сметаной, солью, сахаром, перцем и посыпьте мелко нарезанным зеленым луком.

### **Салат из репчатого лука с сухарями и сыром**

*На 1 луковицу — 1 ч. ложка масла или маргарина, 1 ст. ложка панировочных сухарей, 1 ст. ложка сыра, соль, сахар по вкусу.*

Очищенные луковицы разрежьте на 4 части, не отрезая твердой «пятки» и положите в кипящую воду на 1—2 минуты, добавив соль и сахар. Затем откиньте лук на дуршлаг, выложите на тарелку, полейте растопленным маслом или маргарином, посыпьте поджаренными сухарями и тертым сыром.

## **Салат из репчатого лука «Украинский»**

*Норма продуктов берется по вкусу.*

Луковицы очистите, промойте, нарежьте и обжарьте в подсолнечном масле до золотистого цвета. Красные томаты освободите от плодоножек, промойте, пропустите через мясорубку, нарежьте или натрите на крупной терке. Сладкий зеленый или красный перец промойте, удалите плодоножки и семена, нарежьте на небольшие кусочки. Морковь и корень петрушки очистите, промойте, нарежьте или натрите на крупной терке. Все смешайте.

## **Салат из репчатого лука «Сочный»**

*На 1 кг лука — 1 ст. ложка 9%-ного уксуса, 50 г растительного масла, лавровый лист, перец горошком по вкусу.*

Нарежьте кольцами репчатый лук, залейте уксусом и растительным маслом, добавьте лавровый лист и перец горошком. Все это нагрейте, помешивая, а затем быстро охладите.

Такой лук хорошо использовать как для салата, так и как составную часть гарнира. В стеклянной или эмалированной посуде в холодильнике его можно хранить несколько дней.

## **Лук, фаршированный чесночной заправкой**

Репчатый лук ошпарьте, выньте сердцевину и разотрите ее вместе с чесноком, солью и растительным маслом. Этим фаршем наполните луковицы, уложите на смазанный растительным маслом противень, посыпьте сухарями и поставьте на несколько минут в духовой шкаф до образования румяной корочки.

## САЛАТЫ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ

### **Салат из сельдерея с репчатым луком**

*На 500 г сельдерея — пол-луковицы, 4 ст. ложки майонеза.*

Очистите от кожуры сельдерей и тонко его нашинкуйте, добавьте нарезанный лук и сразу смешайте с майонезом, чтобы сельдерей не почернел.

### **Салат из сельдерея с морковью**

*На 1 стакан сельдерея — полстакана тертой моркови, майонез, перец, соль, петрушку по вкусу.*

Мелко нашинкованный сельдерей и тертую морковь перемешайте с майонезом, посолите, поперчите, посыпьте зеленью петрушки.

### **Салат из сельдерея с морковью, луком и укропом**

*На 1 стакан зелени сельдерея — 20 г укропа, полстакана тертой моркови. Для заправки: на 1—2 ст. ложки уксуса — 1—2 ст. ложки растительного масла, 1—2 зубчика чеснока, соль по вкусу.*

Смешайте мелко нарезанный сельдерей с укропом, тертой морковью, добавьте мелко нарезанный лук. Уложите на блюдо на слой зеленого салата и полейте заправкой из уксуса, подсолнечного масла и толченого чеснока. Заправку можно заменить взбитой сметаной.

### **Салат из сельдерея с морковью и яблоками**

*На 1 корень сельдерея — 1 морковь, 2 яблока, 2 ст. ложки сметаны или майонеза, 2 ч. ложки лимонного сока, соль по вкусу.*

Помойте и очистите корень сельдерея и натрите на крупной терке. Добавьте лимонного сока, тертые морковь и яблоко, посолите и заправьте сметаной или майонезом.

### **Салат из вареного сельдерея с яблоками**

*На 300 г сельдерея — 200 г яблок, 150 г майонеза, 25 г сахара, уксус, соль, зелень петрушки, укропа.*

Корень сельдерея помыть, очистить, сварить до готовности в малом количестве воды и нашинковать соломкой. Яблоки без сердцевины нарезать так же. Смешать, добавить соль, уксус по вкусу, заправить майонезом. При подаче на стол посыпать зеленью петрушки, укропа.

### **Салат из сельдерея с яблоками и картофелем (или огурцами)**

*На 2 корня сельдерея — 2 яблока, 100 г майонеза, 2 картофелины или 2 свежих огурца, соль по вкусу.*

Сельдерей нашинкуйте соломкой. Яблоки без кожицы и семян, вареный картофель или огурцы нарежьте ломтиками. Все смешайте, посолите, залейте майонезом и выложите в салатницу, украсив зеленью сельдерея, ломтиками яблок.

### **Салат из сельдерея, помидоров и яблок в заправке из томатного сока**

*На 1 корень сельдерея — 200 г зрелых яблок, 2 помидора, 1 луковица, лимонный сок, соль, сахар, томатный сок.*

Корень сельдерея сварить, очистить от кожуры, измельчить, соединить с мелко нарезанными очищенными яблоками, помидорами, луком. Залить маринадом, приготовленным из воды, томатного и лимонного сока или уксуса.

### **Салат из сельдерея с яблоками и хреном в простокваше**

*На 1 корень сельдерея — 3 яблока, простокваша, соль и хрен по вкусу.*

Натертые на крупной терке неочищенные яблоки и сельдерей положите в простоквашу, заправьте солью и мелко натертым хреном. Чтобы яблоки и сельдерей не потемнели, натирать их надо над простоквашей и сразу же размешать.

### **Салат из сельдерея с яблоками и орехами**

*На 300 г яблок — 240 г сельдерея, 240 г орехов, 180 г майонеза, 80 г зеленого салата, перец по вкусу.*

Салатный сельдерей и яблоки (без кожи и семян) нарежьте кубиками. Очищенные грецкие орехи ошпарьте, удалите оболочку и изрубите не очень мелко. Все смешайте, заправьте майонезом, солью и перцем, положите в салатник горкой и украсьте зеленым салатом.

### **Салат из сельдерея с чесночно-ореховым соусом**

*На 100 г сельдерея — полстакана грецких орехов, 5—6 долек чеснока, 1 ломтик белого хлеба, по 2 ст. ложки уксуса и растительного масла, соль, перец по вкусу.*

Зелень сельдерея хорошо порубите и заправьте соусом, который готовится следующим способом: грецкие орехи потолките с чесноком до получения однородной маслянистой массы, добавьте размоченный и хорошо отжатый белый хлеб, уксус и подсолнечное масло, затем посолите и поперчите.

## САЛАТЫ ИЗ РЕДИСА

### Салат из редиса

*300 г редиса, 1 яйцо, 1/2 стакана сметаны, соль.*

Редис нарезать тонкими ломтиками, желток вареного яйца растереть со сметаной и солью, белок тонко нашинковать, все соединить и перемешать.

### Салат из редиса и листового салата

*На 200 г редиса — 50 г листового салата, 30 г зеленого лука, 150 г сметанного соуса, 1 сваренное вкрутую яйцо, зелень петрушки.*

Вымытый редис нарезать тонкими кружочками. Листья салата перебрать, промыть, обсушить и крупно порезать. Лук мелко нарубить. Выложить в салатницу слоями редис, листовой салат, лук и залить сметанным соусом. Украсить яйцом и зеленью петрушки.

### Салат из редиса с огурцами в сметане

Мелко нарежьте редис и залейте сметаной, добавьте огурцы и укроп с петрушкой. Вместо сметаны можно взять 1 стакан кефира или простокваши.

### Салат из редиса, щавеля и яблок

*150 г редиса с ботвой, 1 пучок зеленого лука; 300 г щавеля, 2—3 яблока, 3—4 дольки чеснока, 2/3 стакана сметаны или 1/3 стакана растительного масла, сахар, соль.*

Тонко нашинкованный щавель, кружочки и порубленные листочки редиса, мелко нарезанный лук, натертые на крупной терке яблоки и чеснок тщательно перемешать, выложить в салат-



ницу, заправить растительным маслом или сметаной, сахаром и посолить.

### **Салат из редиса и свежих огурцов в соусе из растительного масла**

*На 200 г редиса — 2 свежих огурца, 5 ст. ложек соуса из растительного масла, укроп, репчатый лук.*

Вымытый редис и огурцы натереть тонкими ломтиками или брусочками, добавить мелко нарубленный укроп и заправить соусом из растительного масла, к которому добавлен мелко нарезанный лук. Все перемешать, выложить в салатницу. Украсить кружочками редиса и укропом.

### **Салат из редиса, яблок и сельдерея с сыром**

*400 г редиса, 5 яблок, 4 корня сельдерея, 2 луковицы, 150 сыра, 4 ст. ложки растительного масла, сок 1 лимона, горчица, уксус, перец черный молотый, соль.*

Смешать в миске нарезанные маленькими кусочками очищенные и вымытые корни сельдерея, натертые на крупной терке кислые яблоки и сыр и нарезанный тонкими кружочками редис. Залить овощи соусом из горчицы, соли, сока лимона, растительного масла и выложить в салатницу, перемешать с нарезанным кольцами репчатым луком, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и уксусом.

### **Салат из редиса «Весенний»**

*На 2—3 пучка редиса — 1—2 огурца, 200 г листового салата, 100 г зеленого лука, 4 ст. ложки сметаны, 2—3 веточки укропа, соль по вкусу.*

Нарежьте тонкими кружочками редиску и огурцы, мелко нарубите лук, порежьте крупные листья салата, посолите и пере-

мешайте со сметаной. Уложите в салатницу и украсьте мелкими листьями салата и нижними красными пластинками редиса. Сверху посыпьте укропом.

### **Салат из редиса с яйцом и сметаной**

*На 2—3 пучка редиски — 1 яйцо, половина стакана сметаны.*

Редиску промыть и нарезать тонкими ломтиками. Желток сваренного вкрутую яйца растереть в миске, добавив сметану и соль. После этого положить редиску, добавить тонко нарезанный белок яйца и перемешать.

### **Салат из редиса «Рубиновый»**

*На 12—20 штук редиса — 4 яйца, 1 стакан кислого молока, 1 ст. ложка уксуса, 1 ст. ложка растительного масла, соль и сахар по вкусу.*

Редис нарежьте кружочками и уложите на блюдо. У сваренных вкрутую яиц отделите белок, нарежьте его тонкими полосками и посыпьте им редис. Желтки посолите, разотрите вилкой и смешайте с кислым молоком. Добавьте сахар, уксус, растительное масло, соль. Полученную смесь взбейте и залейте ею редис. Готовый салат украсьте зеленью петрушки.

### **Салат из редиса со свежей капустой и яйцом**

*На пучок редиса — 3 вареных яйца и 1 сырое, четверть кочана (небольшого) капусты, соль, лимонный сок по вкусу.*

Редис, вареные яйца, молодую белокочанную капусту мелко нашинкуйте, хорошо перемешайте, добавьте соль, лимонный сок и заправьте слегка взбитым яйцом.

### **Салат из редиса «Снежок»**

*На 200 г редиса — 50 г сливочного масла, петрушка, соль по вкусу.*

Натрите на крупной терке или мелко нарежьте редиску, смешайте с сильно охлажденным и тоже натертым на терке сливочным маслом, сверху посыпьте зеленью петрушки и посолите.

### **Салат «Майский»**

*300 г редиса, 3 огурца, 150 г салата, 1 пучок зеленого лука, 3 вареных яйца, 1 стакан сметаны, зелень укропа рубленая, соль.*

Порубленный зеленый лук, порезанные на несколько частей листья салата и тонкие кружочки огурцов и редиса (часть оставить для украшения салата) перемешать с половиной сметаны, выложить в салатницу, залить оставшейся сметаной, украсить кружочками яиц, целыми листьями салата, огурцами и редисом, посыпать зеленью укропа.

### **Салат из редиса с творогом**

*100 г редиса, 250 г творога, 3 ст. ложки рубленого зеленого лука, 1 пучок зеленого салата, 2 вареных яйца, сметана, сок лимонный, сахар, соль по вкусу.*

Мелко рубленый лук и натертый на крупной терке редис смешать с протертым через сито творогом, заправить сметаной, сахаром, посолить. Из приготовленной массы сформовать шарики не больше грецкого ореха и выложить их на листья салата, сбрызнутые лимонным соком с сахаром. Готовое блюдо посыпать рублеными яйцами.

### **Салат из редиса с творогом или сыром**

*На 2 пучка редиса — 300 г творога, полстакана сметаны, 3 ст. ложки нарезанного зеленого лука.*

Смешайте ломтики редиса с творогом или сыром, посолите, залейте сметаной и посыпьте зеленью. Молодые листочки редиски тоже пойдут в салат.

### **Салат из редиса с творогом и овощами**

*На 4—5 редисок — 2 ст. ложки творога, 1 ст. ложка молока, 1 ч. ложка растительного масла, соль, петрушка и любые свежие овощи по вкусу.*

Творог перемешайте с молоком, растительным маслом, мелко нарезанным редисом, посолите и добавьте немного петрушки. Можно добавить в салат любые свежие овощи: сладкий перец, помидоры, морковь, лук, яблоки.

### **Салат из тертого редиса с апельсинами**

*3—4 крупных редисок, 2 апельсина, 3 ст. ложки лимонного сока, соль.*

Выдержать редис 1 час в холодной воде, несколько раз меняя воду, откинуть на дуршлаг, дать обсохнуть, натереть на мелкой терке, заправить соком лимона, посолить и добавить тонкие кружочки апельсина.

## **САЛАТЫ ИЗ МОРКОВИ**

### **Салат из моркови и петрушки**

*На 3—4 моркови — 150 г петрушки, 6 ст. ложек сметаны, 1 ч. ложка зелени петрушки, соль, сахар по вкусу.*

Натрите на мелкой терке очищенную морковь и корни петрушки. Добавьте по вкусу соль, сахар, рубленую зелень петрушки и перемешайте все со сметаной.

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

*На 1 морковь средней величины — 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка сметаны.*

Очищенную сырую морковь нашинкуйте соломкой и перед подачей к столу заправьте медом и сметаной.

## **Салат из моркови с чесноком I**

*На 1 морковь — чеснок, майонез или сметана по вкусу.*

Морковь промойте в холодной воде, тщательно очистите и натрите на крупной терке, смешайте с мелко нарубленным чесноком, поперчите, а затем залейте сметаной или майонезом, еще раз перемешайте и выложите горкой в салатник. Сверху полейте сметаной и украсьте кружочками колбасы (любой).

## **Салат из моркови с чесноком II**

*400 г сырой моркови, 4 дольки чеснока, 100 г майонеза, 100 г ядер грецких орехов, соль, сахар по вкусу.*

Натертую на крупной терке морковь смешать с толченым чесноком и измельченными грецкими орехами, заправить солью, сахаром и майонезом.

## **Салат из моркови с редисом**

*На 300 г моркови — 2 пучка редиса, средний пучок лука, уксус или лимонная кислота, растительное масло по вкусу.*

Сырую морковь вымойте, почистите и натрите на терке, смешайте с нарезанным редисом и зеленым луком. Затем посолите, заправьте уксусом или лимонным соком и растительным маслом.

### **Салат из вареной моркови с зеленым луком**

*На 1 морковь — зеленый лук, уксус, растительное масло по вкусу.*

Отварите морковь, мелко нарежьте, посыпьте зеленым луком, полейте уксусом, посолите и заправьте растительным маслом.

### **Салат из моркови с хреном**

*На 100 г моркови — 1 ст. ложка хрена, 1 ч. ложка сметаны, соль, сахар по вкусу.*

Сырую морковь натрите тонкой стружкой, добавьте тертый хрен, сметану, соль и сахар, все перемешайте.

### **Салат из моркови с хреном на зеленых листьях салата**

*На один пучок молодой моркови — 1 ст. ложка хрена, овощной салат, 2 ст. ложки майонеза, соль по вкусу.*

Молодую морковь хорошо промойте, натрите на крупной терке, добавьте тертый хрен и перемешайте с майонезом. Смесь разложите в салатнице на зеленых листьях салата и украсьте кружочками красной редиски.

### **Салат из моркови и огурцов**

*На 3—4 моркови — 2 огурца, 2 ст. ложки зелени укропа, сметанный соус по вкусу. Для соуса: 1 стакан сметаны,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки соли, 0,5—0,7 ч. ложки сахарного песка, немного горчицы, молотого перца, кислого сока или уксуса. (Соус хорошо взбейте).*

Вымытую и очищенную морковь натрите на крупной терке, смешайте с измельченными вместе с кожурой огурцами, добавьте рубленую зелень укропа и заправьте сметанным соусом.

### **Салат из вареной моркови, маринованных огурцов и петрушки**

*На 3—4 морковки — 4—5 маринованных огурца, корень и зелень петрушки, соль, лимон, тертый сыр и растительное масло по вкусу.*

Нарежьте тонкими кружочками морковь и петрушку и потушите до готовности. Затем выложите в салатник, смешайте с нарезанными кружочками огурцами, тертым сыром, посыпьте мелко нарубленной зеленью петрушки, сбрызните лимонным соком и полейте подсолнечным маслом.

### **Салат из моркови с зелеными помидорами**

*На 4—5 морковок — 500 г помидоров, 2 луковицы, 4 веточки петрушки, 4 зубчика чеснока, 3 ст. ложки растительного масла, соль и перец по вкусу.*

На дно кастрюли положите мелко нарезанный репчатый лук и зелень петрушки, нарезанные кружочками морковь и зеленые помидоры (можно соленые), посолите, поперчите, залейте растительным маслом и варите 20—30 минут. Затем добавьте толченый чеснок.

### **Салат из моркови и яблок**

*На 1 морковь — 1 яблоко, сахар, соль, сметана по вкусу.*

Морковь натрите на мелкой терке. Из яблок вырежьте сердцевину, яблоки натрите на крупной терке. Сложите в салатник, перемешайте, добавьте сахар, соль по вкусу и залейте сметаной.

### **Салат из моркови и яблок с лимонным соком**

*На 300 г моркови — 300 г яблок, 2 лимона, щепотка соли, 2 ст. ложки сахара.*

Морковь натрите на крупной терке, добавьте нашинкованные яблоки, лимонный сок, лимонную цедру, сахарный песок и соль. Все тщательно перемешайте и подавайте к столу.

### **Салат из моркови и яблок с яичным соусом**

*На 300 г моркови — 250 г яблок, 1 желток, 2 ст. ложки растительного масла, сок 1 лимона, 100 г сметаны, соль, зелень петрушки, молотый перец по вкусу.*

Смешайте желток вареного яйца с растительным маслом, соком лимона, сметаной, посолите и поперчите. Натрите очищенные яблоки и морковь на терке, смешайте их с соусом и добавьте в салат.

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

*На 0,5 кг моркови — 0,5 кг яблок, 1 корень хрена, 1/2 стакана сметаны, 1 ст. ложка майонеза, зелень петрушки, сахар, соль.*

Морковь и хрен очистить, натереть на мелкой терке, а яблоки с кожурой — на крупной. Все соединить, заправить по вкусу сахаром и солью, хорошо перемешать со сметаной и майонезом и выложить горкой в стеклянные салатницы. Украсить веточками петрушки.

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

*На 1 редьку — 1 морковь, 1 яблоко, 1—2 зубчика чеснока, майонез, зелень, соль по вкусу.*

Редьку и морковь натрите на терке, добавьте мелко нарубленный чеснок и яблоко, нарезанное тонкими ломтиками, посолите, заправьте майонезом и посыпьте зеленью.



### **Салат из моркови, яблок и черной редьки**

*На 4 моркови — 1 яблоко, 1 редька, 1 лимон или апельсин, 1 ч. ложка сахара, имбирь, корица по вкусу.*

Морковь, яблоко, черную редьку очистите и натрите на крупной терке. Добавьте сок лимона и апельсина, сахарную пудру, немного имбиря или толченой корицы.

### **Салат из свежей моркови, яблок и зеленого горошка**

*На 2 моркови — 1 яблоко, 50 г горошка, 2 ст. ложки сметаны, 1,5 ч. ложки сахара.*

Тертую морковь соединить со свежим или консервированным зеленым горошком, нарезанными яблоками, сметаной и сахаром.

### **Салат из вареной моркови, зеленого горошка и яблок**

*На 1 морковь — 1 яблоко, 2—3 ст. ложки зеленого горошка, 2 ст. ложки майонеза, соль и сахар по вкусу.*

Вареную морковь и свежие яблоки нарежьте мелкими кубиками, добавьте консервированный зеленый горошек, сахар, соль, майонез, перемешайте и украсьте ломтиками моркови и яблок.

### **Салат из моркови, яблок, репы и других овощей**

*На 2 яблока — 1 морковь, 1 репа средней величины, 1 свежий огурец, 2—3 перышка зеленого лука, 3—4 листика салата, сметана, соль, сахар по вкусу.*

Морковь и репу вымойте, очистите и натрите на крупной терке. Из подготовленного яблока удалите сердцевину и нашинкуйте соломкой, так же нашинкуйте вымытый свежий огурец и зеленый лук. Помидоры нарежьте дольками. Тщательно вымытые

листья зеленого салата разрежьте на 3—4 части. Овощи смешайте и заправьте сметаной, солью и сахаром.

### **Салат из моркови, яблок, лука-порей и других овощей**

*На 300 г овощей (морковь, лук-порей, сельдерей, зеленый горошек, петрушка, помидоры) — 2 яблока, 4 ст. ложки растительного масла, соль, сахар, уксус по вкусу.*

Корнеплоды натрите на мелкой терке, яблоки — на крупной, лук-порей порежьте мелкой соломкой, помидоры — узкими ломтиками. Овощи уложите в салатницу вместе с зеленым горошком, смешайте с растительным маслом, посолите и добавьте сахар, разведенный в уксусе.

### **Салат из моркови и яблок с орехами и медом**

*На 75 г моркови — 75 г яблок, 25 г ядер грецких орехов, 25 г меда, 10 г зелени петрушки.*

Морковь натереть на крупной терке, яблоки нашинковать, перемешать с медом, уложить в салатник, украсить листьями петрушки и посыпать поджаренными рублеными орехами.

### **Салат из моркови и яблок с изюмом**

*На 4 моркови — 3 яблока, полстакана изюма, 4 ст. ложки сметаны.*

Морковь натрите на мелкой терке и смешайте с нарезанными соломкой яблоками. Добавьте распаренный изюм и заправьте сметаной.

### **Салат из моркови с черной смородиной**

*На 2 моркови — полстакана смородины, 1—2 ст. ложки сметаны, зелень петрушки.*

Морковь, лучше каротель, натрите на крупной терке, добавьте очищенную от плодоножек черную смородину, немного нарезанной зелени петрушки, посолите, заправьте сметаной.

### **Салат из моркови с курагой**

*На 2 моркови — 30 г кураги, 1 ст. ложка воды, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка сахара.*

Нарезанную морковь залейте водой, закройте кастрюлю крышкой и поставьте на огонь. Когда тушеная морковь остынет, смешайте ее с размоченной мягкой курагой, заправьте сметаной и сахаром.

### **Салат из моркови, кураги и лимона**

*400 г сырой моркови, 100 г кураги, 1 небольшой лимон, 100 г сметаны, соль, сахар (по вкусу), зелень петрушки.*

Морковь натереть на крупной терке, курагу нарезать, из лимона удалить семечки и нарезать его мелкими кусочками вместе с цедрой, все перемешать, добавить соль, сахар, заправить сметаной, посыпать зеленью петрушки.

### **Салат из моркови с орехами**

*4 моркови, сок лимона, 1/2 стакана грецких орехов, зелень петрушки, соль и сахар.*

Морковь натереть на терке. Сбрызнуть соком лимона, посластить, посолить, перемешать. Посыпать ядрами грецких орехов. Украсить зеленью петрушки. В этот салат можно добавить мелко нарезанный или натертый чеснок. Подавать со стаканом морковного сока.

### **Салат из моркови с медом и орехами**

*На 2 моркови — 2—3 ст. ложки меда, 2—3 ст. ложки очищенных орехов.*

Очищенную сырую морковь (желательно каротель) натрите на мелкой терке, полейте медом, перемешайте и посыпьте любыми мелко рубленными орехами.

### **Салат из тертой моркови с вареньем, клюквой и орехами**

*На 150 г моркови — 30 г варенья, 20 г ядер грецких орехов, 30 г клюквы.*

Морковь натереть на мелкой терке, добавить варенье, уложить горкой в салатник, украсить ягодами клюквы и посыпать поджаренными рублеными орехами.

### **Салат из моркови с крапивой и чесноком**

*5 шт. моркови, 4 ст. ложки рубленых ядер грецкого ореха, 4 ст. ложки картофельного соуса, 2 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 2 ст. ложки лимонного сока, соль.*

Морковь натереть на крупной терке, смешать с рублеными листьями крапивы, чесноком, грецкими орехами, добавить лимонный сок, соль. Полить картофельным соусом и посыпать зеленым луком.

### **Салат «Здоровье»**

*2 сырые моркови, 2 свежих огурца, 2 яблока, 2 помидора, 100 г зеленого салата, 100 г сметаны, четверть лимона, соль, зелень петрушки.*

Огурцы, морковь, яблоки нарезать тонкой соломкой, часть зеленого салата нарезать полосками, все перемешать, посолить,

добавить сок лимона, зелень петрушки, заправить сметаной. В салатник красиво уложить листья зеленого салата, на них выложить подготовленный салат, украсить его зеленью петрушки и ломтиками помидора.

### **Салат смешанный**

*500 г сырой моркови, 200 г яблок, 200 г сырого сельдерея, 50 г фруктового сиропа, 50 г растительного масла.*

Морковь, яблоки и сельдерей нашинковать и перемешать, добавить фруктовый сироп, растительное масло и еще раз перемешать. Пряности не добавлять.

### **Салат школьный**

*500 г сырой моркови, 100 г яблок, 20 г сахара, 100 г сметаны, 1 чайная ложка сока лимона, соль.*

Морковь нарезать соломкой, яблоки — кубиками, все перемешать, добавить сахар, сок лимона, соль, заправить сметаной.

## **САЛАТЫ ИЗ СВЕКЛЫ**

### **Салат свекольный с растительным маслом**

*На 2—3 шт. ст. свеклы — 2 ст. ложки растительного масла, четверть стакана уксуса.*

Сварить или испечь в духовом шкафу свеклу, очистить ее, нарезать соломкой, сложить в миску, посолить, посыпать перцем, добавить растительное масло, уксус, перемешать и уложить в салатник. Сверху посыпать укропом или зеленью петрушки.

### **Салат свекольный с майонезом**

Свеклу сварите в большом количестве воды, очистите, нарежьте кружочками и снова положите в тот же отвар, приправив его специями. Через несколько часов свеклу нарежьте лапшой и полейте майонезом (в него можно добавить немного сливок, сахар, перец, лимонную цедру). Подавая на стол, посыпьте мелко нарезанной петрушкой.

### **Салат из вареной свеклы с луком и хреном**

*На 3—4 свеклы (400 г)—3 луковицы, 100 г хрена, 100 г майонеза, 1 ч. ложка готовой горчицы, 50 г зеленого горошка, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка столового уксуса, петрушка по вкусу.*

Хрен и отварную свеклу измельчите на крупной терке, добавьте хрен, пассерованный лук, соль, уксус, перемешайте, заправьте майонезом, горчицей. При подаче к столу украсьте зеленым горошком и зеленью петрушки.

### **Салат из свеклы и репчатого лука с тмином**

*На 1 вареную свеклу — 2 луковицы, тмин, хрен, кислый сок,  $\frac{1}{3}$  стакана соуса из растительного масла.*

Вареную свеклу очистить и натереть на крупной терке. Лук нарезать соломкой. К обоим компонентам добавить растертый тмин, хрен, кислый сок (или натертые свежие либо моченые яблоки), сахар, заправить соусом из растительного масла и все перемешать. Выложить в салатницу и украсить колечками лука. Вместо соуса можно использовать сметану.

### **Салат из свеклы с чесноком**

*2 вареные свеклы средней величины, 3—4 дольки чеснока, 1 яблоко (или сок половины лимона), 100 г майонеза, сахар (по вкусу), соль.*

Свеклу и яблоко натереть на крупной терке, смешать с мелко нарубленным чесноком, добавив сахар и соль, заправить майонезом.

### **Салат из вареной свеклы с чесноком, хреном и тмином**

*На 1 большую свеклу — 2 дольки чеснока, хрен, сметана, тмин по вкусу.*

В отваренную тертую свеклу положите готовый хрен и сметану, толченый чеснок, добавьте тмин, заправьте сметаной.

### **Салат свекольный с орехами и чесноком**

*На 4 средние свеклы — 1 стакан грецких орехов, 3 зубчика чеснока, 1 стручковый перец, 3 ст. ложки уксуса, 1 ст. ложка растительного масла, соль, зелень петрушки по вкусу.*

Мелко нарежьте печеную или вареную свеклу, тщательно измельчите очищенные грецкие орехи, разотрите чеснок с солью и стручковым перцем, все смешайте, добавьте уксус и растительное масло. Еще раз все перемешайте и сверху посыпьте зеленью петрушки. Уксус и масло можно заменить майонезом.

### **Салат из свеклы с морковью, орехами и чесноком**

*На 1 свеклу — 1 морковь, 1 зубчик чеснока, 1 грецкий орех, соль, майонез по вкусу.*

Натрите сырую свеклу на терке, добавьте тертую морковь, немного измельченного чеснока и грецкого ореха, посолите, перемешайте и заправьте майонезом.

Если хотите сделать свекольный салат понежнее, свеклу сварите, замените морковь яблоками, исключите чеснок — все остальное делайте так же.

## **Салат из свеклы с орехами I**

*5 шт. свеклы, 1 стакан грецких орехов, 1/2 стакана сметаны, 1/2 стакана клюквы, зелень, перец, соль.*

Свеклу отварить и нашинковать соломкой. Орехи залить горячей водой на 10—15 мин, удалить с ядер оболочку, подсушить и мелко нарубить. Свеклу соединить с орехами, заправить солью и перцем. Выложить на блюдо. Полить сметаной. Украсить клюквой и рубленой зеленью.

## **Салат из свеклы с орехами II**

*4 вареные свеклы, 4 яблока, 16 грецких орехов, 4 столовые ложки майонеза, 4 столовые ложки сметаны, сахар (по вкусу), соль, зелень петрушки или укропа.*

Свеклу и яблоки натереть на крупной терке, смешать с измельченными ядрами грецких орехов, посолить, заправить майонезом, смешанным со сметаной и сахаром, украсить зеленью петрушки или укропа.

## **Салат из маринованных свеклы и капусты**

Маринованную свеклу и маринованную капусту смешайте (свеклы должно быть вдвое больше капусты), залейте растительным маслом, добавьте немного сахара.

## **Салат из свеклы с маринованными огурцами и хреном**

*На 1 свеклу — 2 маринованных огурца, 1 лук-порей, треть стакана майонеза, 2 ст. ложки сметаны, хрен, соль по вкусу.*

Огурцы и вареную свеклу натереть на крупной овощной терке, добавить мелко нарезанный лук-порей и залить майонезом, к которому добавлены сметана и натертый хрен. Выложить в салатницу и украсить колечками лука-порея и ломтиками огурца.



### **Салат из свеклы по-немецки**

*На 200 г свеклы — 200 г соленых огурцов, 100 г сельдерея, 3—4 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка томатного соуса, зелень.*

Отварные свеклу, сельдерей и соленые огурцы нарезать брусочками или тонкими ломтиками, залить майонезом, к которому добавлен томатный соус. Выложить в салатницу и украсить огурцами и зеленью.

### **Салат из сырой свеклы и редьки**

*На 1 редьку — 1 свекла, растительное масло, уксус, соль по вкусу.*

Редьку и сырую свеклу натрите на крупной терке, хорошенько перемешайте, посолите, заправьте подсолнечным маслом и уксусом.

### **Салат из вареной свеклы с яблоками и хреном**

*На 1 свеклу — 1 яблоко, 1 ст. ложка тертого хрена, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени, сахар, соль по вкусу.*

Вареную свеклу натрите на крупной терке, смешайте с нарезанными кубиками яблоками, добавьте хрен, зелень (петрушка, укроп), заправьте сметаной или майонезом.

### **Салат из печеной свеклы с хреном и корицей**

*На 500 г свеклы — 100 г сметаны, 50 г хрена, 1 ст. ложка 9%-ного уксуса, соль, корица по вкусу.*

Свеклу испеките с кожурой в духовке, очистите, нарежьте ломтиками, сбрызните уксусом и посыпьте по вкусу корицей. Перемешав, уложите салат горкой на блюдо, полейте сметаной с тертым хреном и уксусом.

### **Салат из свеклы с баклажанами**

*На 1 крупную свеклу — 0,5 кг баклажанов, 2—3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, несколько перышек зеленого лука, 2—3 веточки петрушки, соль, перец по вкусу.*

Натрите на терке крупную свеклу, добавьте подсолнечного масла, столового уксуса и, закрыв крышкой, потушите. Баклажаны испеките, очистите и мелко изрубите, смешайте со свеклой, добавив еще масла, посолив и поперчив по вкусу. Можно добавить по желанию репчатый или зеленый лук, петрушку, укроп, кислое яблоко.

### **Салат из свеклы с яблоками**

*На 300 г свеклы — 200 г яблок, 120 г сметаны, 25 г сахара, уксус или лимонная кислота, соль.*

Свеклу испечь в духовке или отварить в подкисленной воде. Яблоки очистить от сердцевины. Все нарезать соломкой, смешать, добавить соль, уксус или лимонную кислоту по вкусу, заправить сахаром и сметаной.

### **Салат из свеклы и яблок с фруктовым соком**

*На 2 свеклы — 3 яблока, 1 луковица, кислый сок, треть стакана майонеза.*

Вареную свеклу и свежие яблоки натереть на крупной овощной терке, добавить мелко нарезанный лук, кислый сок (айвовый, красной смородины) и залить майонезом или сметанным соусом. Выложить в салатницу и подавать к мясным блюдам.

### **Салат из свеклы с яблоками, изюмом и корицей**

*На 2 свеклы — 2 яблока, сахар, изюм, соль, корица, лимонный сок, сметана по вкусу.*

Печеную свеклу, сырые яблоки нашинкуйте, добавьте изюм, слегка посолите, посыпьте сахаром и корицей, полейте лимонным соком и сметаной. Вместо яблок можно взять чернослив или курагу.

### **Салат из свеклы с яблоками, изюмом и орехами**

*На 2 свеклы — 1 яблоко среднего размера, 100 г распаренного изюма, 5 грецких орехов, 100 г майонеза, зелень петрушки по вкусу.*

Отварите или испеките свеклу, натрите на крупной терке, добавьте мелко нарезанное яблоко, изюм, если есть — измельченные и слегка обжаренные грецкие орехи. Залейте майонезом, посыпьте зеленью петрушки.

### **Салат из свеклы с клюквой**

*3 шт. вареной свеклы,  $\frac{3}{4}$  стакана клюквы,  $\frac{1}{2}$  стакана сметаны, сахар, 1—2 пучка зелени петрушки, соль.*

Очищенную свеклу натереть, добавить измельченную клюкву, сметану, соль и сахар.

Перед подачей на стол украсить веточками зелени петрушки.

### **Салат из печеной свеклы с черносливом**

*На 1 большую свеклу — 200 г чернослива, 1 стакан кипятка, 2 ст. ложки сахара, майонез, сметана по вкусу.*

Печеную свеклу порежьте, залейте кипятком хорошо промытый чернослив, добавьте сахарного песка. Как только чернослив станет мягким, очистите его от косточек, перемешайте с нарезанной печеной свеклой и влейте черносливовый настой. В этот салат можно добавить охлажденный вареный рис и заправить его майонезом или сметаной.

### **Салат из свеклы с черносливом**

*2 вареные свеклы средней величины, 200 г чернослива, сок половины лимона, 100 г майонеза, 100 г сметаны, 1 ч. ложка сахара, соль.*

Свеклу натереть на крупной терке, чернослив (предварительно промытый и замоченный, очищенный от косточек) нарезать кусочками, все перемешать, сбрызнуть соком лимона, посолить, заправить майонезом, смешанным со сметаной и сахаром.

## **САЛАТЫ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ**

### **Салат из свежей белокочанной капусты по-шведски**

*На 200 г белокочанной капусты — 30 г сливок, 25 г сахара, 15 г уксуса, соль.*

Капусту нашинковать, добавить сахар, густые сливки, уксус, соль, тщательно перемешать и поставить в холодильник на несколько часов.

### **Салат из свежей белокочанной капусты с растительным маслом и уксусом**

*На 500—700 г белокочанной капусты — по 2 ст. ложки растительного масла и уксуса, сахар, соль по вкусу.*

Капусту мелко нарежьте, сильно посолите и дайте постоять 30 минут. Затем сложите в глубокую посуду, обдайте крутым кипятком, накройте крышкой и оставьте еще на 30 минут. Откиньте на сито, дайте стечь воде, выжмите, заправьте уксусом или лимонным соком, растительным маслом, сахаром. Любители острого вместо сахара могут посыпать салат молотым красным перцем, добавив нарезанный свежий помидор или яблоко.

### **Салат из свежей белокочанной капусты с растительным маслом или сметаной**

*На 700 г капусты — 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, (или полтора стакана сметаны).*

Нашинкуйте капусту, посыпьте солью и слегка отожмите. Заправьте уксусом и растительным маслом. Можно добавить тертую морковь, ломтики свежих помидоров, яблок, слив. Вместо уксуса и масла капусту можно заправить сметаной.

### **Салат из свежей белокочанной капусты со сметаной**

*На небольшой кочан капусты — 2 ст. ложки сметаны или 2 ст. ложки клюквенного сока, или же 4 ч. ложки ревеня, 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка подсолнечного масла, сахар, лимонная кислота по вкусу.*

Тонко нашинкуйте капусту, перетрите ее, чтобы пустила сок, добавьте сахар, лимонную кислоту и заправьте сметаной. Можно вместо сметаны взять сок клюквы, красной смородины или же сок ревеня (годится сок любой кислой ягоды), добавить мед и растительное масло. Еще вариант: добавить в капусту протертый помидор и ложку растительного масла.

### **Салат из свежей белокочанной капусты с медом и горчицей**

*На 160 г белокочанной капусты — 2 моркови, по 4 ст. ложки уксуса (или разведенной лимонной кислоты) и растительного масла, по 1 ч. ложке меда и готовой столовой горчицы, 60—80 г соленого сельдерея.*

Капусту и морковь нашинковать. Положить капусту в салатник и толочь деревянным пестиком до мягкости, смешать с морковью, маслом, медом и горчицей, приправить сельдереем. При желании можно добавить мелко нарезанную петрушку. Все уложить в салатник, полить уксусом (или разведенной лимонной кислотой).

### **Салат из белокочанной капусты восточный**

*На кочан капусты (600 г) — 2 ст. ложки растительного масла, 1 стручок сушеного красного перца, сок 1 лимона, сахар, соль по вкусу.*

Белокочанную капусту нарежьте кубиками, ошпарьте кипятком и отожмите руками. Нагрейте в кастрюле растительное масло (но ни в коем случае не доводите до кипения), бросьте туда же красный перец, капусту, немного сахарного песка, влейте лимонный сок и тщательно перемешайте. Дайте салату постоять не менее 4 часов и тогда подавайте на стол.

### **Салат из свежей белокочанной капусты с чесноком**

*На 500 г белокочанной капусты — 3—4 зубка чеснока, 200 г сметаны, соль.*

Капусту нашинковать, перетереть с солью, добавить растертый чеснок, залить массу сметаной и перемешать.

### **Салат из свежей белокочанной капусты по-корейски**

*На 100 г свежей белокочанной капусты — 100 г репчатого лука, 5 г чеснока, уксус, красный молотый перец, соль.*

Капусту нашинковать, пересыпать солью и оставить на несколько часов. Лук и чеснок мелко нарезать и смешать с красным молотым перцем. Затем все перемешать с капустой, переложить в глиняный горшок, придавить грузом и оставить на 2—3 дня. Если блюдо подавать в день приготовления, то сразу добавить немного уксуса.

### **Салат из свежей белокочанной капусты по-чешски**

*На 500 г свежей белокочанной капусты — 100 г репчатого лука, 5 г тмина, по 25 г сахара и растительного масла, 50 г уксуса или лимонного сока, соль.*

Капусту и лук нашинковать, посолить, добавить тмин, заправить салатной заправкой из растительного масла, уксуса или лимонного сока, сахара и воды.

### **Салат из свежей белокочанной капусты с луком и яблоками**

*На 300 г свежей белокочанной капусты — 1 луковица, 200 г яблок, 3 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки сахара, лимонная кислота, соль.*

Капусту нашинковать, перетереть с солью, добавить нарезанный лук и разведенную лимонную кислоту. Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать их пластинками, соединить с капустой. Заправить все частью сметаны, оставив половину на оформление салата, посыпать сахаром. Перемешать, положить в салатник и перед подачей залить оставшейся сметаной.

### **Салат из свежей белокочанной капусты с помидорами и яблоками**

*На 200 г белокочанной капусты — 3 помидора, 2 яблока, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 1—2 ст. ложки лимонного сока или уксуса, сахар, соль.*

Нашинкованную капусту посолить и перетереть до выделения сока, добавить нарезанные помидоры, яблоки, лук и сахар. Полить растительным маслом и лимонным соком.

### **Салат из свежей белокочанной капусты с огурцами и укропом**

*На 500 г белокочанной капусты — 2 свежих огурца, по 50 г укропа и салатной заправки из растительного масла и уксуса.*

Капусту нашинковать, перетереть с солью до появления сока, смешать с нарезанными огурцами и укропом. Залить салатной заправкой, для чего смешать по вкусу уксус, растительное масло и сахар.

### **Салат из свежей белокочанной капусты, зеленого салата, свежих огурцов и моркови**

*По 160 г белокочанной капусты и огурцов, 100 г моркови, 80 г зеленого салата, 120 г сметаны или майонеза, 30 г зеленого лука, зелень, соль.*

Капусту, морковь и зеленый салат нарезать соломкой; свежие огурцы — тонкими ломтиками, лук нашинковать. Все смешать, посолить, заправить сметаной или майонезом. Готовый салат уложить горкой в салатник, украсить листиками зеленого салата, лука и кружочками огурца. Сверху посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

### **Салат из свежей белокочанной капусты с морковью, корнем петрушки и соком ревеня**

*На четверть среднего кочана белокочанной капусты — 1 морковь, 1 корень петрушки, 3—4 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука и сока ревеня, 2 ст. ложки рубленого укропа, растительное масло, молотый перец, соль.*

Капусту нашинковать, морковь и корень петрушки натереть на крупной терке, все смешать, добавить лук и укроп, полить соком ревеня, заправить растительным маслом, поперчить.

### **Салат из свежей белокочанной капусты с морковью, зеленым горошком и яйцом**

*На маленький кочан (350 г) капусты — 1 морковь, 100 г зеленого горошка, 100 г майонеза, 1 яйцо, зелень, соль по вкусу.*

Свежую капусту и морковь очистите; промойте, капусту нашинкуйте соломкой, перетрите с солью, добавьте нашинкованную морковь, зеленый горошек, рубленое яйцо, заправьте майонезом и посыпьте мелко нарубленной зеленью.



### **Салат из белокочанной капусты, сельдерея и моркови**

*400 г белокочанной капусты, 200 г сырого сельдерея, 200 г сырой моркови, 100 г яблок, 100 г растительного масла, соль, перец черный молотый.*

Все овощи нашинковать, перемешать с маслом, приправить солью и перцем.

### **Салат из свежей белокочанной капусты с морковью и айвой**

*На 300 г белокочанной капусты — 1 морковь, 1 айва, 1 луковица, 4 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка мелко нарезанной петрушки.*

Капусту, морковь, айву и лук нарезать соломкой и перемешать. Полить салат майонезом и посыпать петрушкой.

### **Салат из свежей белокочанной капусты по-румынски**

*На 100 г свежей белокочанной капусты — 100 г моркови, 15 г зеленого лука, 100 г яблок, 150 г консервированной кукурузы, лимонный сок, 100 г сметаны, сахар, соль.*

Капусту, морковь и зеленый лук очистить, промыть и нашинковать. Яблоки очистить, промыть, нарезать на дольки, удалив сердцевину, и также нашинковать. Все соединить с зернами консервированной кукурузы, заправить лимонным соком, сахаром и сметаной. Салат подавать в салатнике, украсив фигурно нарезанной морковью, яблоками, ломтиками лимона и зеленым луком.

### **Салат из свежей белокочанной капусты с морковью, яблочным соком и хреном**

*На четверть среднего кочана белокочанной капусты — 2 моркови, 3—4 ложки яблочного сока, 2 ст. ложки мелко нарезанного укропа,*

*1 ст. ложка хрена, соль, молотый перец, 2 ст. ложки растительного масла.*

Капусту нашинковать. Морковь натереть на крупной терке, соединить с капустой, посолить, перетереть. Добавить натертый хрен, укроп, поперчить. Заправить соком кислых яблок, полить растительным маслом. При желании добавить листик кудрявой мяты.

### **Салат из свежей белокочанной капусты с морковью, клюквой, зеленым луком**

*На 300 г белокочанной капусты — 100 г клюквы, 2 ст. ложки уксуса, 75 г зеленого лука, 2 шт. моркови, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки сахара, петрушка, соль.*

Капусту нашинковать, уложить в посуду, посолить, добавить уксус и нагреть при непрерывном помешивании до мягкости. Осевшую при нагреве капусту снять с огня, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. Охлажденную капусту смешать с клюквой, нарезанными зеленым луком, морковью, приправить сахаром и растительным маслом. При подаче на стол украсить зеленью.

### **Салат из свежей белокочанной капусты с зеленым горошком и яблоками**

*На 1 кг капусты — 5 яблок, 130 г зеленого горошка, 150 г сметаны или майонеза, соль, сахар по вкусу.*

Подготовленную капусту нарежьте соломкой. Яблоки (лучше антоновские) освободите от сердцевины и семян, очистите кожицу и порежьте соломкой. Капусту посыпьте солью, разотрите в ладонях так, чтобы она пустила сок. Капусту и яблоки перемещайте в миске, посыпьте сахарным песком, добавьте сметану и майонез. Салат выложите в салатник горкой. Обложите горку зеленым горошком и полейте сверху майонезом или сметаной.

## **Салат из свежей белокочанной капусты по-туркменски**

*По 100 г белокочанной капусты, репчатого лука и зеленого горошка, 80 г майонеза, 2 вареных яйца, зелень, соль, специи.*

Репчатый лук нарезать полукольцами. Капусту нашинковать, посыпать солью и перетереть. Зеленый горошек промыть в холодной кипяченой воде, смешать с подготовленной капустой. Добавить мелко нарезанное яйцо и репчатый лук. Заправить майонезом или салатной заправкой. Посыпать солью, перцем и перемешать. При подаче украсить веточками зелени, зеленым горошком и яйцом.

## **Салат из свежей белокочанной капусты с морковью и яблоками**

*На небольшой кочан капусты — 2 моркови, 2 яблока, 1 луковица, полстакана сметаны, сахар, соль, уксус, перец по вкусу.*

Мелко нашинкуйте капусту, добавьте соль, уксус, нагрейте, непрерывно помешивая, пока вся капуста не осядет на дно. Затем отцедите сок, добавьте морковь, нашинкованный лук, нарезанные соломкой яблоки, сметану, сахар, перец.

## **Салат из свежей белокочанной капусты с морковью, яблоками и маринованными огурцами**

*На 150 г белокочанной капусты — 50—75 г яблок, 100 г моркови, по 50 г репчатого лука и маринованного огурца, зелень петрушки.*

Капусту нашинковать. Нарезать яблоко, морковь, лук и маринованный огурец. Все смешать и заправить салатной заправкой или майонезом. Сложить в салатник, посыпать зеленью. В зимнее время, когда может не быть свежей зеленой приправы, хорошо добавить в салат фруктовый сок, изюм, орехи.

## **Салат из свежей белокочанной капусты с морковью и редькой**

Полкочана капусты нашинкуйте, обдайте кипятком, сырую морковь (четверть количества капусты), черную редьку (треть количества капусты), корень петрушки натрите, посолите, посыпьте красным молотым перцем, добавьте нарезанную луковицу, а еще лучше — пучок зеленого лука. Подкислите соком лимона или лимонной кислотой, а можно и маринадом из огурцов или помидоров, по вкусу посолите, добавьте щепотку сахара, заправьте подсолнечным маслом. Салат будет нежнее, если добавить в него несколько вареных яиц и сметану.

## **Салат из белокочанной капусты «Зимний»**

*На 300 г белокочанной капусты — 1 небольшая редька, 1 морковь, 50 г майонеза, уксус, сахар, соль.*

Белокочанную капусту нашинковать, слегка перетереть с солью; редьку и морковь натереть на мелкой терке. Все овощи смешать, сбрызнуть немного уксусом, посыпать сахаром и солью, снова перемешать.

## **Салат из свежей белокочанной капусты с редькой и сухарями**

*На 300 г белокочанной капусты — 1 небольшая редька, растительное масло, ржаные сухари, соль.*

Капусту нашинковать, редьку натереть на терке или нарезать мелкими кубиками. Все перемешать, посолить, полить маслом, посыпать толчеными ржаными сухарями. При желании можно добавить сок ревеня или уксус по вкусу.

## **Салат из свежей белокочанной капусты с солеными огурцами**

*На небольшой кочан капусты — 2 огурца, 2 ст. ложки нарезанной петрушки, 3 ст. ложки растительного масла, соль, сахар по вкусу.*

Мелко нашинкуйте капусту, добавьте нарезанные кубиками соленые огурцы, зелень петрушки и заправьте растительным маслом.

### **Салат из свежей белокочанной капусты со свеклой**

*На 200 г капусты — 1 свекла, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка сахара, соль, лимонный сок по вкусу.*

Тонко нарежьте капусту, немного посолите, отожмите руками и смешайте с нарезанной печеной или отварной свеклой. Добавьте сахар, немного разведенной в воде лимонной кислоты и заправьте растительным маслом.

### **Салат из свежей белокочанной капусты с сельдереем и яблоками**

*На 500 г белокочанной капусты — 1 яблоко, 1 стебель сельдерея, 50 г 3%-ного уксуса,  $\frac{1}{2}$  ст. ложки сахара, 2 ст. ложки растительного масла, соль.*

Капусту нашинковать, посолить и перетереть до появления сока. Очищенные яблоки (без сердцевины и семян) нарезать ломтиками, а сельдерей — тонкой соломкой длиной 4—5 см. Все перемешать, сложить в салатник, заправить уксусом, маслом, добавить сахар и дать постоять 30 минут перед подачей.

### **Салат из свежей белокочанной капусты с картофелем, тыквой и помидорами**

*По 200 г капусты и тыквы, по 75 г картофеля и помидоров, по 25 г репчатого лука и зелени петрушки (или укропа), соль, тмин.*

Вареный картофель и сырую тыкву очистить и нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть растительным маслом и запечь в духовом шкафу в течение 10—15 минут. Капусту нарезать солом-

кой и припустить (5—10 минут) в собственном соку с добавлением соли и тмина. В салатник уложить запеченную тыкву, припущенную капусту, нарезанные ломтиками помидоры и картофель, нашинкованный соломкой репчатый лук. Салат заправить растительным маслом и посыпать рубленой зеленью.

### **Салат из белокочанной капусты «Русский»**

*На 200 г белокочанной капусты,  $\frac{1}{2}$  стакана клюквы, 2 ст. ложки сметаны, соль.*

Белокочанную капусту нашинковать, смешать с клюквой, немного посолить и приправить сметаной.

### **Салат из белокочанной капусты «Аппетитный»**

*На 600 г белокочанной капусты — 200 г вареной колбасы, 1 банка майонеза, соль, перец молотый, зелень укропа или петрушки.*

Капусту нашинковать и перетереть с солью. Колбасу нарезать тонкими брусочками, соединить с капустой, поперчить, добавить майонез и все перемешать. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

### **Салат из свежей белокочанной капусты со сладким перцем, рисом и ветчиной**

*На 200 г белокочанной капусты — 200 г сладкого перца, по 100 г огурцов, помидоров, ветчины, 75 г отварного риса, 20 г репчатого лука, 50 г майонеза, 5 г горчицы.*

Капусту нашинковать, сладкий перец нарезать полосками, свежий огурец — кубиками, помидоры — кружочками. Все смешать с отварным рисом и ветчиной, посолить, добавить горчицу. Посыпать мелко нарезанным луком, зеленью и приправить майонезом.

### **Салат из свежей белокочанной капусты по-венгерски**

*На 100 г свежей белокочанной капусты — 2—3 картофелины, 1—2 ст. ложки тертого хрена, 80 г шпика, 1—2 ст. ложки растительного масла, лимон, зелень, соль.*

Капусту нашинковать, натереть с солью, добавить нарезанные кубиками вареный картофель и шпик, тертый хрен, лимонный сок, растительное масло и все хорошо перемешать. Украсить зеленью петрушки, сельдерея или укропа.

### **Салат из свежей белокочанной капусты по-итальянски**

*На 750 г свежей белокочанной капусты — 1—2 луковицы, 30—100 г шпика, тмин, уксус (или белое вино), сахар, соль.*

Нашинкованную капусту положить в кастрюлю, добавить уксус, тмин, залить кипятком и варить до мягкости. Воду слить, положить нарезанный лук, добавить часть сцеженной воды с уксусом (или белым вином), сахар, закрыть крышкой и поставить в теплое место. Перед подачей полить салат поджаренным шпиком со шкварками.

### **Салат из белокочанной капусты «Карпатский»**

*По 160 г белокочанной капусты и яблок, 60 г майонеза, по 50 г любых орехов и сыра, 1 ст. ложка сахара, зелень, корица, лимонная кислота.*

Капусту и очищенные от кожицы и семян яблоки нашинковать, смешать, добавить корицу, разведенную в столовой ложке кипяченой воды лимонную кислоту с сахаром и заправить майонезом. Полученную массу выложить горкой в салатник, сверху посыпать натертым на мелкой терке сыром и измельченными орехами, украсить зеленью.

### **Салат из белокочанной и брюссельской капусты «Фантазия»**

*На 300 г белокочанной капусты — 100 г брюссельской капусты, по 100 г яблок и моркови, 200 г копченого окуня или хека, сок 1 лимона, 100 г майонеза, зелень петрушки, соль.*

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

### **Салат из белокочанной капусты «Банкетный»**

*На 300 г белокочанной капусты — 50 г свежих огурцов, 150 г свежей вишни без косточки (или яблок), 75 г моркови, 100 г майонеза, соль.*

Капусту нашинковать и перетереть с солью до появления сока, соединить с нарезанными соломкой огурцами, частью вишни или яблок и измельченной на крупной терке морковью. Массу перемешать, посолить, заправить майонезом и уложить горкой в салатник. При подаче украсить вишней или дольками яблок.

### **Салат из белокочанной «Полевой»**

*800 г белокочанной капусты,  $\frac{1}{4}$  стакана 3%-ного уксуса, 100 г зеленого лука, 2 ст. ложки сахара, 2—3 ст. ложки растительного масла.*

Белокочанную капусту тонко нашинковать, положить в широкую кастрюлю, влить уксус и нагревать при непрерывном помешивании до тех пор, пока она не осядет и не приобретет матовый цвет. Капусту быстро охладить, добавить растительное масло, сахар и перемешать. Салат уложить в салатник и посыпать мелко нарезанным луком.



### **Салат из белокочанной капусты «Витаминный»**

*На 300 г белокочанной капусты — 100 г моркови, по 60 г вареной свеклы и свежих яблок, 20 г изюма, 40 г майонеза, 20 г зеленого лука, лимон, соль.*

Капусту нашинковать, посолить и перетереть. Сок отжать. Добавить к капусте морковь, нашинкованную свеклу, натертые на крупной терке яблоки и изюм. При подаче украсить лимоном и нарезанным зеленым луком.

### **Салат из белокочанной капусты «Киевский»**

*На четверть среднего кочана белокочанной капусты — 2 свежих яблока, 1,5 ст. ложки майонеза, 50 г голландского сыра, 1 ст. ложка измельченных орехов, 1/2 ч. ложки корицы, 1 вареная морковь, зелень петрушки, лимонная кислота, сахар, соль.*

Капусту нашинковать, посыпать солью и перетереть. Свежие яблоки очистить, разрезать на 4 части, удалив сердцевину, нарезать соломкой и смешать с подготовленной капустой. Орехи подсушить, очистить и измельчить. Голландский сыр натереть на специальной (сырной) терке с мелкими круглыми отверстиями. В капусту с яблоками положить майонез, корицу, заправить по вкусу солью, сахаром, разведенной лимонной кислотой, перемешать и уложить горкой в салатник.

Посыпать салат измельченной зеленью петрушки, орехами, тертым сыром и украсить фигурно нарезанной вареной морковью, веточками петрушки и листьями салата.

### **Салат из белокочанной капусты с черносливом**

*На 400 г капусты — 100 г чернослива, 50 г моркови, лимонная кислота или сок лимона, сахар по вкусу.*

Свежую капусту нарезать соломкой, посыпать сахаром, перетереть до появления сока, отжать. Заранее замочить чернослив,

когда набухнет, удалить косточки, а мякоть нарезать кусочками. Натереть на терке свежую морковь. Все перемешать, добавить разбавленную водой лимонную кислоту или сок лимона. Подать, украсив черносливом и ломтиками моркови.

### **Салат из свежей белокочанной капусты с сельдью и шпиком**

*На 300 г белокочанной капусты — 125 г шпика, 400 г сельди, перец, соль. Для маринадной заливки: 3 ст. ложки уксуса, 5 г сахара, 2 г соли.*

Нашинкованную капусту залить горячей водой, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Мелко нарезанный соломкой шпик поджарить на сковороде. Очистить сельдь (2—3 шт.), удалить кости, нарезать на кусочки, смешать с капустой и шпиком. Посолить, поперчить, залить маринадом, хорошо перемешать и подать на стол.

### **Салат из свежей белокочанной капусты с яблоками I**

*На 200 г белокочанной капусты — 2 кислых яблока, 1 ч. ложка сахара, соль.*

Свежую капусту шинковать, добавить мелко нарезанные яблоки, посыпать сахаром, посолить, залить сметаной. Можно приготовить салат и без яблок. Нашинкованную капусту размять на столе скалкой, сложить на тарелку и оставить на 3 часа. Затем полить сметаной, посыпать сахаром, солью и перемешать.

### **Салат из свежей белокочанной капусты с яблоками II**

*На средний кочан капусты — 2—3 яблока, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки сахара, 1 лимон, соль по вкусу.*

Нашинкуйте белокочанную капусту, немного посолите, слегка перетрите руками, затем уложите в кастрюлю и поставьте в холодное место на час-два. Перед тем как подать к столу, добавь-

те мелко нарезанные яблоки, сбрызните соком лимона (или уксусом), заправьте сметаной. В салат можно добавить и 2—3 натертые на крупной терке моркови.

### **Салат из свежей белокочанной капусты с яблоками и вареньем**

*На 400 г белокочанной капусты — 4 кислых яблока, 4 моркови, 40 г любого варенья,  $\frac{1}{2}$  стакана сметаны.*

Капусту нашинковать, морковь и яблоки натереть на крупной терке. Все перемешать со сметаной, посолить, положить в салатник и слегка полить вареньем.

### **Салат из свежей белокочанной капусты с яблоками и маринованными фруктами**

*На 100 г белокочанной капусты — 20 г яблок, 10 г маринованной сливы или вишни, 10 г 3%-ного уксуса, 15 г фруктового или ягодного маринада, по 10 г растительного масла, сахара, зеленого лука, соль по вкусу.*

Капусту нашинковать, залить уксусом и процеженным фруктовым или ягодным маринадом. Посолить и нагреть при помешивании. Как только капуста осядет, снять с огня и охладить. Добавить тонкие ломтики яблок, маринованные фрукты и перемешать. Заправить растительным маслом и сахаром, посыпать зеленым луком.

### **Салат из белокочанной капусты с ананасом на салатных листьях**

*На 200 г белокочанной капусты — 2 ст. ложки яблочного уксуса, 2 кружочка ананаса, 1 стручок маринованного красного перца, 2 ст. ложки майонеза, соль, молотый тмин и перец, листья зеленого салата.*

Капусту нашинковать, добавить уксус и пестиком потолочь до мягкости. Кружочки ананаса и маринованный перец нарезать тонкими полосками и смешать с капустой. Полить майонезом, посолить, поперчить, посыпать тмином, выложить на салатные листья и сразу же подать на стол. Вместо ананаса можно использовать свежие огурцы.

### **Салат из свежей белокочанной капусты с листьями одуванчика и яйцами**

*500 г белокочанной капусты, 20 молодых листьев одуванчика, 4 ст. ложки растительного масла, 5 зубчиков чеснока, 3 вареных яйца, 2 ст. ложки мелко нарезанного укропа, 1/2 ч. ложки готовой горчицы, соль.*

Капусту и молодые листья одуванчика нарезать соломкой. Толченый чеснок растереть с солью, добавить горчицу и постепенно влить растительное масло, взбивая смесь. В салатник уложить нарезанную капусту и листья одуванчика, украсить дольками вареного яйца, полить подготовленной заправкой и посыпать укропом.

### **Салат из свежей белокочанной капусты, дыни, апельсинов и винограда**

*На 200 г салата из белокочанной капусты — 160 г дыни, 100 г апельсинов, 60 г винограда, 80 г маринованной свеклы, 150 г майонеза со сметаной, фруктовый сок, специи.*

На десертную тарелку положить горкой дыню, нарезанную соломкой, кубиками или ломтиками, а вокруг разложить булечками салат из белокочанной капусты, маринованную свеклу, виноград, кружки апельсина. Украсить листиками зеленого салата. При подаче полить майонезом со сметаной или заправкой и фруктовым соком.

## **САЛАТЫ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ**

### **Салат из квашеной капусты с растительным маслом**

*На 500 г квашеной шинкованной капусты — 1 ст. ложка растительного масла, 1—2 ст. ложки сахара.*

Квашеную капусту смешать с сахаром и растительным маслом. Можно добавить свежие или моченые нарезанные ломтиками яблоки, салатный сельдерей, свежую или моченую бруснику.

### **Салат из квашеной капусты с тмином**

*На 300 г квашеной капусты — 40—60 г тмина, растительное масло.*

Капусту посыпать нашинкованными молодыми побегами и листьями тмина и заправить растительным маслом.

### **Салат из квашеной капусты с морковью и яблоками**

В квашеную капусту добавьте мелко нарезанное яблоко, лук, тертую морковь, сахарный песок по вкусу, все перемешайте и оставьте на 15 минут. Перед подачей к столу полейте растительным маслом или майонезом.

### **Салат из квашеной капусты со свеклой**

Для салата нужны квашеная капуста, свекла, лук и лимон. Капусту промойте, мелко нарежьте, заправьте по вкусу растительным маслом, солью и сахаром, а потом смешайте с мелко нарезанной тушеной свеклой, луком и полейте соком, выжатым из половинки лимона.

### **Салат из квашеной капусты с тыквой**

*На 350 г квашеной капусты — 300 г тыквы, 80 г растительного масла, 20 г сахара, зелень петрушки.*

Промытую и очищенную тыкву натереть на крупной терке. Капусту перебрать и отжать. Тыкву, капусту и растительное масло перемешать. При подаче на стол украсить зеленью петрушки и тонкими ломтиками тыквы.

### **Салат из квашеной капусты с солеными огурцами и клюквой**

*На 150 г квашеной капусты — 1 соленый огурец,  $\frac{1}{2}$  луковицы, 2 ч. ложки сахара, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка клюквы, зелень.*

Капусту перебрать, крупные куски измельчить. Лук нашинковать, залить капустным рассолом, нагреть до кипения и охладить. В капусту добавить лук, заправить сахаром, полить маслом, перемешать. Переложить в салатник, сверху украсить дольками соленых огурцов, украсить клюквой, посыпать зеленью.

### **Салат из квашеной капусты с картофелем и клюквой**

*На 300 г квашеной капусты — 75 г картофеля, 25 г репчатого лука, 25 г клюквы, 75 г растительного масла.*

Вареный картофель нарезать тонкой соломкой. Репчатый лук очистить и нашинковать. Подготовленные продукты соединить с нашинкованной квашеной капустой, добавить клюкву, перемешать. Салат выложить в салатник и заправить растительным маслом.

### **Салат из квашеной капусты с яблоками, чесноком и редисом**

*На 250 г квашеной капусты — 2 яблока, 2 луковицы, 100 г майонеза, 2—3 зубчика чеснока, 40 г редиса, зелень петрушки.*

Квашеную капусту смешать с мелко нарезанными яблоками, добавить нарезанную луковицу, измельченный чеснок, майонез. Перемешанную массу выложить в салатник и украсить зеленью петрушки и редисом.

### **Салат январский**

*На 200 г квашеной капусты — 150 г моркови, 4 редьки, 80—100 г очищенных грецких орехов или арахиса, по 75 г растительного масла, капустного рассола и клюквенного сока.*

В квашеную капусту добавить натертые на терке морковь и редьку, толченые орехи. Все перемешать, заправить смесью масла, рассола и сока.

### **Салат из квашеной капусты с солеными грибами**

*На 500 г квашеной капусты — 100 г соленых грибов, 100 г репчатого лука, 3 ч. ложки сахара, 80 г растительного масла, молотый перец.*

Капусту перебрать и мелко порубить. Лук нарезать соломкой и промыть холодной кипяченой водой для удаления горечи. Соленые грибы промыть кипяченой холодной водой для удаления слизи, нашинковать соломкой и, обжарив в течение 5—7 минут на растительном масле, охладить. Капусту, грибы, репчатый лук соединить, добавить сахар и перец, выложить в салатник и полить растительным маслом.

### **Салат из квашеной капусты по-русски**

*На 200 г квашенной капусты — 3 отваренных «в мундире» картофеля, 200 г вареной свеклы, 100 г соленых огурцов, 50 г соленой сельди, 50 г растительного масла, 1 луковица, сахар, уксус, перец, соль.*

С квашеной капустой смешать нарезанные кубиками овощи, добавить сельдь, влить масло и уксус. Поперчить, посолить, посахарить. Готовый салат выдержать в закрытой посуде 1 час. Разложить в порционные салатники и украсить кружочками огурцов, петрушкой, кольцами лука — по вкусу.

### **Салат из квашеной капусты с отварной говядиной**

*На 500 г квашеной капусты — 1 луковица, 200 г отварной говядины, 3 ст. ложки растительного масла, зелень.*

Капусту мелко нарубить, лук мелко нарезать. Часть говядины нарезать кубиками. Все продукты перемешать, заправить маслом. Готовый салат выложить на тарелку горкой, украсить ломтиками оставшейся говядины, посыпать зеленью.

### **Салат из квашеной капусты с яблоками и маринованными фруктами**

Переберите, кислую капусту промойте, крупно шинкованную порубите помельче. В капусту положить нашинкованные яблоки, маринованные фрукты, добавить по вкусу сахар, растительное масло. Уложите капусту в салатницу или глубокую вазу и украсьте маринованными фруктами и зеленью.

### **Салат из квашеной капусты с яблоками и маринованным виноградом**

*На 200 г квашеной капусты — 100 г маринованного винограда, 1 луковица, 1 яблоко, 2 ч. ложки растительного масла, несколько маслин.*

Измельченную квашеную капусту, нашинкованный лук, маринованный виноград, мелко нарезанное свежее яблоко, маслины без косточек заправить маслом и перемешать. Украсить зеленью и дольками яблока.



## **Салат провансаль**

*На 200—250 кочанной квашеной капусты — 4 ч. ложки маринованной брусники, 2 маринованных яблока, 1,5 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки фруктового или ягодного маринада, 40 г растительного масла, корица, гвоздика.*

Капусту, квашенную целыми кочанами, после удаления кочерыжки нарезать небольшими ломтиками. Маринованные бруснику и яблоки отделить от маринада, у яблок удалить сердцевину и разрезать каждое на 4—8 частей. Маринад процедить, положить в него корицу и гвоздику, прокипятить в закрытой посуде и дать настояться. Капусту, бруснику и яблоки уложить слоями в эмалированную посуду, размешать с сахаром, влить заливку, заправить маслом и все тщательно перемешать. Украсить салат дольками яблок.

## **Капуста маринованная**

*На 500 г капусты — 1 свекла, 3 ст. ложки уксуса, сельдерей, петрушка, перец по вкусу.*

Капусту нашинкуйте крупными кусками, нарежьте ломтиками свеклу. Капусту попеременно со свеклой положите в эмалированную кастрюлю, посыпьте зеленью сельдерея, петрушки, посолите, поперчите красным молотым перцем и залейте раствором столового уксуса в кипятке. Когда капуста закиснет, поставьте ее в холодное место.

## **Салат из маринованной капусты с яблоками и солеными огурцами**

*На 50 г капусты — 2 яблока, 2 соленых огурца, 1 луковица, майонез, лимонный сок, тмин по вкусу.*

Мелко нашинкуйте маринованную капусту, добавьте нарезанные яблоки, соленые огурцы и репчатый лук, хорошо переме-

шайте и заправьте майонезом. Для улучшения вкуса можно добавить лимонный сок и тмин.

## САЛАТЫ ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

### Салат из краснокочанной капусты с растительным маслом

*На 1 кг краснокочанной капусты — по 1 ст. ложке сахара и соли, 1 ст. ложка 2%-ного уксуса, 2 ст. ложки растительного масла.*

*Первый способ.* Очистить и обмыть кочан красной капусты, разрезать на четвертинки, вырезать кочерыжку и очень тонко нашинковать острым ножом или на шинковке. Потом капусту сложить в кастрюлю, обдать крутым кипятком, накрыть крышкой, дать постоять 20—30 минут, откинуть на сито или дуршлаг; затем облить холодной водой, отжать, сложить в салатник, залить уксусом, посолить, положить сахар, перемешать и дать постоять 20—30 минут. Добавить столовую ложку растительного масла.

*Второй способ.* Капусту для этого салата можно не обдавать кипятком, а посыпать солью и перетирать руками до тех пор, пока она не станет мягкой и не начнет выделять темный сок; тогда ее нужно отжать и залить уксусом, добавить сахар и перемешать. Через несколько минут капуста примет яркую окраску.

### Салат из краснокочанной капусты «Экспресс»

*На 500 г краснокочанной капусты — 1 ч. ложка сахара, 1/2 стакана мелко нарезанного лука, 2,5 ст. ложки майонеза, соль.*

Нашинкованную капусту посыпать солью и перетереть до появления сока, затем добавить сахар, лук и майонез.

### **Салат из маринованной краснокочанной капусты**

*На 130 г краснокочанной капусты — 20 г уксуса, 2 ч. ложки растительного масла, 1 ч. ложка сахара, по 0,2 г корицы и гвоздики, 1 ч. ложка соли.*

Капусту нашинковать, посыпать солью и перетереть до выделения сока и размягчения. Затем отжать, положить в фаянсовую посуду, залить уксусом, добавить сахар, растительное масло, отвар корицы и гвоздики (проварить корицу и гвоздику в 50 мл кипящей воды в течение 3 минут).

### **Салат из краснокочанной капусты с чесноком**

*На 500 г краснокочанной капусты — 5 зубчиков чеснока, 5 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки лимонного сока, соль.*

Капусту нарезать соломкой, добавить толченый чеснок, растительное масло, лимонный сок, соль.

Украсить веточкой петрушки или укропа.

### **Салат из краснокочанной капусты с хреном**

*На 500 г краснокочанной капусты — 1,5 ст. ложки сметаны, хрен, растительное масло, лимон, сахар, соль, перец, зелень петрушки.*

Капусту нашинковать, опустить в кипящую воду на несколько секунд, отбросить на дуршлаг и облить холодной водой. Когда вода стечет, капусту смешать с остальными компонентами. Подавать в охлажденном виде.

### **Салат из краснокочанной и белокочанной капусты с хреном и кукурузными хлопьями**

*По 100 г краснокочанной и белокочанной капусты, 2 луковицы, 10 г натертого хрена, 1 ч. ложка лимонного или яблочного, или вишне-*

*вого сока, 3 ст. ложки растительного масла, 100 г хрустящих кукурузных хлопьев, зелень петрушки и укропа, соль.*

Краснокочанную и белокочанную капусту нашинковать, посыпать солью, перетереть и перемешать, добавить мелко нарезанный лук, хрен, сок, полить маслом, сверху посыпать хрустящими хлопьями и зеленью.

### **Салат из краснокочанной капусты с морковью, яйцами и сливками**

*На 500 г краснокочанной капусты — 3 яйца, 1 морковь, 3 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, 120 г сливок, соль.*

Яйца сварить вкрутую, остудить, капусту нашинковать, добавить рубленые яйца, натертую на крупной терке морковь, соль и все перемешать. Овощи посыпать зеленым луком и полить сливками.

### **Салат из краснокочанной капусты с яблоками**

*На 750 г капусты — 350 г яблок, полторы ст. ложки уксуса, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки сахарного песка.*

Кочан разрежьте на 4 части, положите в кипящую подсоленную воду и варите 15—20 минут, затем остудите и нарежьте соломкой. Так же нарежьте очищенные яблоки и смешайте с капустой. Добавьте сахар, соль, уксус, растительное масло.

### **Салат из краснокочанной капусты с яблоками и горчичным соусом**

*На 500 г краснокочанной капусты — 200 г яблок, 80 г растительного масла, 2 яйца, 25 г готовой горчицы, 30 г лимонного сока, соль.*

Капусту нашинковать, яблоки разрезать на 4 части и, удалив семена, нарезать соломкой. Яйца сварить вкрутую. Белок пору-

бить. Желток растереть, соединить с горчицей и, непрерывно помешивая массу, ввести в нее теплое растительное масло. Затем добавить лимонный сок и перемешать. Капусту соединить с яблоками, белками яиц, добавить по вкусу соль. Салат выложить в салатник и полить подготовленным соусом.

### **Салат из краснокочанной капусты с яблоками и солеными огурцами**

*На 150 г краснокочанной капусты — 1 яблоко, 1 соленый огурец, 1 луковица,  $\frac{1}{2}$  стакана горчичного соуса.*

Свежую капусту нарезать соломкой, немного растереть, чтобы стала мягче. Огурцы и яблоки очистить от кожуры и нарезать брусочками. Луковицу мелко нарезать. Все смешать и залить горчичным соусом или соусом из растительного масла.

### **Салат из краснокочанной капусты с яблоками и фасолью**

*На 500 г краснокочанной капусты — 100 г фасоли, 200 г яблок, 100 г лука, 80 г растительного масла, 2 ч. ложки сахара, соль.*

Обработанную и промытую капусту нарезать тонкой соломкой, бланшировать (кипятить 2—3 минуты), откинуть на дуршлаг и охладить. Прибавить отваренную и охлажденную фасоль, тертые на крупной терке яблоки, мелко нарезанный зеленый лук, растительное масло, уксус, соль, сахар и все перемешать.

### **Салат из краснокочанной капусты с яблоками и медом**

*На 200 г краснокочанной капусты — 2 ст. ложки меда, 100 г яблок, 2,5 ст. ложки растительного масла, соль.*

Нашинкованную капусту смешать с медом, маслом, нарезанными яблоками и посолить.

### **Салат из краснокочанной капусты по-польски**

*На 500 г краснокочанной капусты — 150 г яблок, 60 г зеленого лука, 100 г майонеза, 4 ч. ложки уксуса, соль.*

Обработанную капусту нарезать соломкой, посолить, слегка перетереть и сбрызнуть уксусом. Промытые и очищенные от кожицы и сердцевины яблоки натереть на крупной терке, лук мелко нарезать. Капусту, яблоки, лук соединить, прибавить майонез, выложить в салатник.

### **Салат из краснокочанной капусты с яблоками и майонезом**

*На 250 г капусты — 2 яблока, 1 луковица или 30 г зеленого лука, 2—3 ст. ложки майонеза, морковь, петрушка, соль по вкусу.*

Мелко нашинкуйте капусту и слегка посолите. Натрите на терке очищенные яблоки и мелко нашинкуйте зеленый или репчатый лук. Все перемешайте с майонезом, украсьте веточками зелени петрушки и тонкими ломтиками свежей моркови.

### **Салат из краснокочанной капусты с яблоками и помидорами**

*На 600 г краснокочанной капусты — 2 ст. ложки растительного масла, 2 помидора, 1 яблоко, 2 ч. ложки уксуса, сахар, зелень петрушки и укропа, молотый перец, соль.*

Краснокочанную капусту очистить, опустить на 10 минут в подсоленную воду, промыть, разрезать вдоль кочерыжки и нашинковать в виде тонкой лапши. Посолить, дать постоять 15 минут, затем отжать, заправить по вкусу уксусом, сахаром, маслом, перцем и хорошо перемешать. Готовую капусту выложить горкой на блюдо, украсить кружочками красных помидоров, сверху положить мелко нарезанные яблоки, посыпать зеленью петрушки и укропом.

### **Салат из вареной краснокочанной капусты с вишневым соком**

*На 500 г вареной краснокочанной капусты — 60 г жира или свиного сала, 20 мл 3%-ного уксуса, 2 ч. ложки вина или вишневого сока, 1 яблоко, по 1 ст. ложке растительного масла и сахара, 10 г лимонной цедры, соль.*

Нашинкованную отваренную в подсоленной воде капусту тушить в расплавленном жире или на свином сале с добавлением небольшого количества уксуса и нарезанных яблок. Во время тушения добавить красное вино или красный (вишневый) сок и заправить сахаром. Когда капуста остынет, добавить в нее растительное масло и лимонную цедру.

## **САЛАТЫ ИЗ САВОЙСКОЙ КАПУСТЫ**

### **Салат из савойской капусты с луком**

*На 2 кочана савойской капусты — 2 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, сок половины лимона, 1 зубчик чеснока, зелень петрушки.*

Капусту разделить на листья, удалить твердые части, хорошо промыть, обсушить, тонко нашинковать. Лук нарезать, добавить в капусту, полить соусом, перемешать, посыпать зеленью петрушки. Для соуса чеснок растереть с солью, добавить растительное масло и лимонный сок.

### **Салат из савойской капусты с грецкими орехами и чесноком**

*На 400 г савойской капусты — 30 г лимонного сока, 70 г очищенных грецких орехов, 30 г чеснока, 80 г растительного масла, молотый перец, соль.*

Капусту промыть, обсушить, нарезать соломкой, слегка припустить в собственном соку (10—12 минут), охладить и залить ореховым соусом.

Для орехового соуса: ядра орехов залить кипящей водой, затем воду слить, удалить с орехов пленку и просушить их. Орехи растереть вместе с чесноком, добавив сок лимона, соль, перец, и постепенно влить теплое растительное масло. Полученную массу взбить. Готовый соус охладить.

### **Салат из савойской капусты с растительным маслом и уксусом**

*На 500—600 г савойской капусты — по 2 ст. ложки яблочного уксуса и растительного масла, сахар, соль.*

Капусту нашинковать, посолить, уложить в салатник, посыпать сахаром, влить уксус, масло и все перемешать.

### **Салат из савойской капусты и помидоров**

*На 500 г савойской капусты — 5 красных помидоров, 1 луковица, 1 веточка петрушки, 5 ст. ложек растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, соль.*

Капусту нашинковать, добавить мелко нарезанный лук, нарезанные дольками помидоры, соль, лимонный сок, растительное масло. Все перемешать и украсить веточкой петрушки.

### **Савойская капуста со свеклой**

*50 г капусты савойской, 40 г свеклы, 20 г яблок, 15 г сметаны, 10 г салата листового, 10 г сливок 36%-х, 3 г зелени, 3 г хрена, 2 г горчицы готовой, 1/2 яйца, 0,01—0,02 г черного молотого перца.*

Свеклу очистить, нарезать пластиками поперек, залить маринадом на 1 сутки и откинуть на сито. Листья савойской капусты



ты перебрать и промыть. Яблоки очистить от кожуры. Подготовленные продукты нашинковать соломкой, уложить слоями в салатник и украсить дольками вареного яйца, листьями салата и другой зеленью.

Сметанный соус, приготовленный из тертого хрена, горчицы, черного молотого перца, сметаны и взбитых сливок, подать отдельно.

### **Салат из савойской капусты с морковью, яблоком и орехами**

*На 1/2 кочана савойской капусты — 1 морковь, 2 кислых яблока, 4 ст. ложки майонеза, 30 г рубленых орехов, сок половины лимона, зелень петрушки, 1 ч. ложка сахара, соль.*

Капусту, морковь и яблоки нарезать или натереть на крупной терке, заправить лимонным соком, добавить соль и сахар по вкусу, полить майонезом, посыпать зеленью петрушки и рублеными орехами.

### **Салат из савойской капусты, моркови, яблок и сладкого перца**

*На 500 г савойской капусты — по 2 моркови и яблока, 100 г сладкого овощного перца, 1 стакан сметаны (или 2 ст. ложки растительного масла), лимонная кислота, сахар, зелень, соль.*

Капусту нашинковать, перетереть с солью, смешать с очищенными, нарезанными и сбрызнутыми лимонной кислотой овощами и яблоками, чтобы они не потемнели. Затем заправить сахаром, сметаной или растительным маслом.

### **Салат из савойской капусты с яблоками и чесноком**

*На 500 г савойской капусты — 3 яблока, 5 долек чеснока, 3 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, 4 ст. ложки майонеза, соль.*





















Капусту нашинковать, посолить, смешать с яблоками, нарезанными ломтиками, толченым чесноком. Овощи и яблоки полить майонезом и посыпать зеленью петрушки.

## САЛАТЫ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ

### Салат из пекинской капусты с зеленым луком

*На 25 листьев пекинской капусты — 2 ст. ложки салатной заправки, 2—3 пера зеленого лука, соль по вкусу.*

Листья капусты промыть, обсушить, крупные разрезать на 2—3 части, полить салатной заправкой, перемешать, уложить в салатницу, посолить по вкусу и посыпать нарезанным зеленым луком. Для салатной заправки смешать 1 часть майонеза с 2 частями уксуса.

### Салат из пекинской капусты с крабовыми палочками

*На 300 г пекинской капусты — 1 пакетик крабовых палочек, 2 яйца, 1 банка (250 г) консервированной кукурузы, 1 пакет майонеза, соль и зелень по вкусу.*

Пекинскую капусту нашинковать, сваренные вкрутую яйца и репчатый лук измельчить, смешать с консервированной кукурузой, порезанными кубиками крабовыми палочками, посолить по вкусу, заправить майонезом и посыпать измельченной зеленью.

## САЛАТЫ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

### **Салат из цветной капусты с зеленью петрушки**

*На 800 г цветной капусты — 1 ст. ложка уксуса, 2 ст. ложки растительного масла или баночка майонеза.*

Цветную капусту хорошо очистите, промойте в соленой воде и, положив в холодную воду, доведите до кипения. Затем воду слейте, а капусту залейте чистой водой, чтобы удалить неприятный специфический запах. Посолите по вкусу и варите при постоянном кипении до полной готовности. Охладите в отваре, откиньте на дуршлаг и разделите на отдельные маленькие кочешки. Заправьте уксусом, растительным маслом (или майонезом) и посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки.

### **Салат из цветной капусты с редисом и лимоном**

*На 400 г цветной капусты — 350 г редиса, 1 лимон, 50 г растительного масла, по 20 г зелени и зеленого лука, сахар, перец, соль.*

Редис хорошо промыть и нарезать дольками. Капусту сварить в кипящей подсоленной воде, охладить и разделить на маленькие кочешки. Цветную капусту перемешать с редисом и выложить в салатник.

Из масла, лимонного сока, мелко нарезанного зеленого лука, сахара, перца и соли приготовить заправку и полить ею салат. Украсить зеленью.

### **Салат из цветной капусты со сладким маринованным перцем и морковью**

*На 300 г цветной капусты — 2 сладких маринованных красных перца, 2 моркови, 50 г зеленого салата, 100 г майонеза, перец, уксус, соль.*

Капусту отварить в подсоленной воде, охладить, разобрать на отдельные кочешки и смешать с нарезанным сладким перцем, тертой морковью, зеленым салатом. Подсолить, приправить майонезом, поперчить, влить уксус.

### **Салат из цветной капусты с яйцом и кефиром**

*На 400—500 г капусты — 2 яйца, сахар, уксус, кефир, майонез, лук по вкусу.*

В соленой воде сварите до готовности кочан цветной капусты, снимите с огня и добавьте такое количество уксуса и сахара, чтобы получился приятный, пикантный вкус. Охладите в отваре и откиньте на дуршлаг. Капусту разберите на мелкие кочешки, переложите в салатник, перемешайте с рублеными вареными яйцами, полейте кефиром с добавлением майонеза. Салат посыпьте мелко нарезанным луком и украсьте яйцом, нарезанным кружочками. Готовый салат поставьте в холодильник на несколько часов для улучшения вкусовых качеств.

### **Салат из цветной капусты с огурцами и морковью**

*На 200 г цветной капусты — 0,5 лимона, 50 г моркови, 70 г свежих огурцов, 80 г растительного масла, петрушка, укроп, соль.*

Цветную капусту перебрать, промыть, ошпарить, мелко порубить, соединить с морковью, натертой на терке с крупными отверстиями, нарезанными огурцами, посолить, уложить в салатник. После этого заправить смесью из растительного масла и лимонного сока. Салат посыпать мелко нарезанной зеленью.

### **Салат из цветной капусты с огурцами, помидорами и фасолью**

*На 150 г цветной капусты — 150 г свежих огурцов, 100 г стручковой фасоли, 150 г помидоров, 2 яйца, 150 г сметаны или майонеза, зелень, соль.*

Помидоры нарезать дольками, свежие огурцы — кружочками или полукружочками. Стручковую фасоль очистить от волокон (жилок), нарезать дольками по 3—4 см, сварить в кипящей подсоленной воде и охладить. Яйца, сваренные вкрутую, мелко нарезать. Цветную капусту отварить в кипящей подсоленной воде, разобрать на кочешки. Все смешать. Добавить сметану или майонез и осторожно перемешать. Салат украсить овощами, листьями зеленого салата, сметаной или майонезом. Посыпать зеленью. По желанию можно добавить консервированный зеленый горошек.

### **Салат из цветной капусты с овощами, яблоками и вишнями**

*На 150 г цветной капусты — по 150 г помидоров и огурцов, 100 г вишни (или спелого крыжовника), 100 г яблок, 150 г сметанного соуса, зеленый салат.*

Свежие помидоры, огурцы, яблоки нарезать тонкими ломтиками; листики зеленого салата — на 2—3 части. Все смешать. Добавить разделанную на мелкие кочешки отварную цветную капусту, вишню (или спелый крыжовник). Заправить сметанным соусом.

### **Салат из цветной капусты с овощами, яблоками и виноградом**

*На 150 г цветной капусты — 150 г свежих помидоров, 100 г свежих огурцов, 80 г зеленого горошка, 150 г яблок, 120 г винограда, 200 г сметаны.*

Отваренную в кипящей подсоленной воде цветную капусту разобрать на мелкие кочешки. Помидоры, огурцы и яблоки, очищенные от кожицы, с вырезанной сердцевинкой, нарезать тонкими ломтиками. Все смешать, добавив консервированный зеленый горошек и виноград. При подаче полить сметаной.

### **Салат из цветной капусты с яблоками**

*На 500 г цветной капусты — 400 г свежих кислых яблок, 100 г листового салата, 120 г сметаны, 20 г сахара, укроп.*

Очищенную цветную капусту сварить в подсоленной воде, разделить на мелкие кочешки. Яблоки очистить, удалить сердцевину, нашинковать брусочками. Мелко нарезать укроп и салат. Подготовленные овощи и яблоки смешать, заправить сметаной, сахаром и солью по вкусу. Выложить в салатник и украсить зеленью.

### **Салат из цветной капусты с яблоками и ревенем**

*На 300 г цветной капусты — 200 г яблок, 80 г ревеня, 40 г листового салата, 20 г сахара, 150 г сметаны, укроп, соль.*

Цветную капусту отварить в подсоленной воде и разобрать на мелкие кочешки. Яблоки и ревень очистить и тонко нарезать. Салат нашинковать. Все смешать, посыпать мелко нарезанным укропом, заправить сахаром и солью. Залить сметаной. Подать к столу, украсив зеленью.

### **Салат «Забавная смесь»**

*200—250 г цветной капусты, 2—3 помидора, 2 огурца, 1/2 стакана зеленого горошка, 1—2 яблока, 1 кисть винограда, 1 стакан сметаны, пучок петрушки или укропа.*

Цветную капусту отварить и разделить на мелкие соцветия. Подготовленные яблоки, огурцы и помидоры нарезать тонкими ломтиками. Овощи выложить в миску, добавить зеленый горошек, виноград, посолить и очень осторожно перемешать. Салат выложить в салатник, полить сметаной, посыпать нарубленной зеленью петрушки (укропа).

## САЛАТЫ ИЗ КАПУСТЫ БРОККОЛИ

### Салат из капусты брокколи с яйцами

*На 500 г капусты брокколи — 1—2 яйца, 2—3 ст. ложки зеленого лука, 1 ст. ложка растительного или топленого масла, 1 ст. ложка уксуса, 1 ч. ложка сахарного песка, соль и перец по вкусу.*

Головки капусты отварить так, чтобы они остались твердыми, откинуть на дуршлаг, немного остудить, разобрать на соцветия, выложить в салатник, заправить растительным или топленым маслом, добавить уксус, сахар, соль, молотый черный перец, сверху посыпать мелкорублеными яйцами и зеленым луком.

### Салат из капусты брокколи с сырокопченым мясом и апельсинами

*На 600 г капусты брокколи — 2 ст. ложки уксуса, 1 апельсин, 50 г сырокопченого мяса или ветчины, 25 г миндаля,  $\frac{1}{8}$  л жирных сливок, 2—3 ст. ложки лимонного сока, 1 луковица, соль, перец, сахар по вкусу.*

Капусту брокколи хорошо очистить, обрезать жесткие стебли, разделить на соцветия и отварить до полуготовности (около 5 минут) в соленой воде с уксусом. Обсушить в дуршлаге и остудить. Апельсины очистить, разделить на дольки и снять прозрачные пленки. Сырокопченое мясо или ветчину порезать тоненькими ломтиками и скрутить в ролики. Миндаль (порезанный) обжарить до золотисто-коричневого цвета. Сливки и лимонный сок взбить в густую пену, добавить очищенный и мелко нарезанный лук, по вкусу приправить солью, перцем и сахаром.

В салатнице в форме венка разложить соцветия брокколи, посредине — дольки апельсинов. Оставшиеся нежные листики брокколи порубить, перемешать с миндалем и посыпать салат, сверху полить соусом и украсить роликами мяса.

### **Салат из капусты брокколи с тмином**

*На 500 г капусты брокколи — 1—2 моркови, 1 огурец, 50 г зеленого лука, 1—2 ст. ложки растительного масла, 1/2 ч. ложки тмина, уксус или лимонный сок, соль, сахар, черный молотый перец.*

Тмин залить горячей водой и выдержать 20—30 минут. Соцветия брокколи и морковь отварить в подсоленной воде. Брокколи выложить на сито, дать стечь воде, разделить на части длиной 3—4 см. Морковь натереть на крупной терке. Соленый или маринованный огурец нарезать тонкими ломтиками, нарезать зеленый лук. Все перемешать с растительным маслом, полить уксусом или лимонным соком и водой, в которой замачивался тмин. Приправить по вкусу сахаром, солью, молотым перцем.

## **САЛАТЫ ИЗ БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТЫ**

### **Салат из брюссельской капусты со шпинатом**

*На 200 г брюссельской капусты — 200 г листьев шпината, 1 ст. ложка сока лимона или щавеля, 1 ст. ложка меда, 1 ч. ложка рубленого лука, соль.*

Кочанчики брюссельской капусты перемешать с нарезанными листьями шпината, соком лимона или щавеля, медом, рубленым луком (зеленым или репчатым) и посолить по вкусу.

### **Салат из брюссельской капусты с луком**

*На 200 г брюссельской капусты — 1 луковица, зелень сельдерея, петрушки и укропа, 50 г свеклы, 3 ст. ложки майонеза, соль.*

Кочанчики капусты нашинковать, смешать с нарезанными луком, укропом, петрушкой и сельдереем, посолить, заправить майонезом. Все перемешать и украсить свеклой.



### **Салат из брюссельской капусты с морковью и петрушкой**

*На 200 г брюссельской капусты — 1—2 моркови, 100 г зеленого лука, 200 г листового салата, зелень петрушки, тмин, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сока лимона или смородины.*

Отборные кочанчики брюссельской капусты, рубленые листья зеленого салата, натертую морковь залить соусом из растительного масла с соком лимона или смородины, посыпать измельченным зеленым луком, зеленью петрушки, тмином.

### **Салат из брюссельской капусты с морковью и зеленым горошком**

*На 400 г брюссельской капусты — 100 г моркови, 50 г зеленого консервированного горошка, 120 г майонеза,  $\frac{1}{2}$  г тмина, молотый перец, соль.*

Кочанчики промыть и нашинковать вместе с кочерыжками. Морковь очистить, натереть на терке с крупными отверстиями. Капусту, морковь, горошек соединить, добавить соль, перец, тмин, перемешать и выложить в салатник. Полить майонезом и украсить зеленью.

### **Салат из брюссельской капусты с хреном**

*На 500 г брюссельской капусты — 3 ч. ложки тертого хрена, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, лимонный сок, зелень петрушки, зеленый лук, соль.*

Подготовленные кочанчики нашинковать и потушить в небольшом количестве воды, затем откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, заправить капусту маринадом, приготовленным из хрена, мелко нарезанного лука, растительного масла, лимонного сока, толченой зелени и соли.

## САЛАТЫ ИЗ КАПУСТЫ КОЛЬРАБИ

### **Салат из капусты кольраби с зеленым луком и растительным маслом**

*На 350 г кольраби — 100 г зеленого лука, 70 г растительного масла, соль.*

Кольраби натереть на терке с крупными отверстиями, зеленый лук нашинковать. Все смешать. Заправить растительным маслом, солью и еще раз перемешать.

### **Салат из капусты кольраби со сметаной**

*На 500 г молодой кольраби — 1/2 стакана сметаны, 20 г сахаря, молотый перец, соль.*

Кольраби натереть на крупной терке, мелкие листочки порубить и все залить сметаной. Добавить сахар. Посолить, поперчить, перемешать и подать к столу.

### **Салат из капусты кольраби по-немецки**

*На 400 г кольраби — 25 г лука, 20 г растительного масла, зелень петрушки, 60 г салатной заправки или майонеза.*

Кольраби, нарезанную ломтиками или соломкой, и нарезанный лук заправить растительным маслом и припустить до полуготовности. Затем быстро охладить, посолить и заправить салатной заправкой или майонезом, посыпать зеленью.

### **Салат из капусты кольраби «Весенний»**

*На 100—125 г кольраби — 100 г кочанного салата, по 75 г моркови и редьки, 200 г кефира или простокваши, 50 г огурцов, 1 яйцо, лимонный сок, сахар, соль.*

Подготовленный кочанный салат нарезать полосками; морковь и кольраби натереть на терке; редьку и огурцы нарезать. Все смешать. Выложить в салатник, полить кефиром, заправить его пряностями и лимонным соком. При подаче украсить дольками сваренного вкрутую яйца.

### **Салат из капусты кольраби с редисом**

*На 1—2 шт. кольраби — 10 шт. редиса, 2 ст. ложки нарезанного зеленого лука, 1 сладкий красный перец, 4 ст. ложки соуса, молотый перец, соль.*

Кольраби очистить, натереть на крупной терке, смешать с нарезанным ломтиками редисом, добавить мелко нарезанный сладкий перец, соль, молотый перец. Полить соусом и посыпать зеленым луком.

### **Салат из капусты кольраби с сельдереем и огурцами**

*На 1—2 шт. кольраби — 2 соленых (или свежих) огурца, 1 корень сельдерея, 1 яйцо, 4 ст. ложки соуса, 2 ст. мелко нарезанного укропа, молотый перец, соль.*

Кольраби и сельдерей очистить, натереть на крупной терке, смешать с очищенными от кожицы и семян и нарезанными ломтиками огурцами, рублеными яйцами, добавить соль и молотый перец. Полить продукты соусом и посыпать укропом.

### **Салат из капусты кольраби с редькой и солеными огурцами**

*На 1—2 шт. кольраби — 1—2 редьки, 1 соленый огурец, 1 луковица, 4 ст. ложки соуса, 2 ст. ложки мелко нарезанного укропа, молотый перец, соль.*

Кольраби и редьку очистить, натереть на крупной терке, смешать с нарезанными соломкой солеными огурцами, мелко на-

резанным луком, солью и перцем. Полить салат соусом и посыпать укропом.

### **Салат из капусты кольраби с морковью и сметаной**

*На 200 г кольраби — 40 г моркови, 20 г зелени сельдерея, 100 г сметаны, петрушка, укроп.*

Морковь очистить, промыть и нашинковать, кольраби промыть, очистить, тонко нарезать и соединить с нашинкованной морковью. Подготовленные овощи уложить в салатник, полить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью сельдерея.

### **Салат из капусты кольраби с овощами и сливками**

*По 200 г кольраби и сладкого перца, по 100 г помидоров, моркови и корня сельдерея, 200 г сливок, 90 г майонеза, соль.*

Кольраби очистить, вымыть и натереть на терке. Стручки перца разрезать вдоль и нарезать соломкой. Чистые корни моркови и сельдерея натереть на терке. Помидоры разрезать на 4 части. Сливки хорошо растереть с майонезом и солью. Все подготовленные овощи сложить в миску, залить заправкой и перемешать.

### **Салат из капусты кольраби с помидорами, редисом и огурцами**

*На 300 г кольраби — по 100 г помидоров и редиса, по 50 г свежих огурцов и зеленого лука, 120 г майонеза.*

Кольраби очистить, нарезать соломкой. Помидоры и огурцы нарезать дольками, редис — кружочками, зеленый лук нашинковать. Подготовленные овощи соединить, заправить солью, перцем, выложить в салатник и залить майонезом.

## **Салат из капусты кольраби и картофеля**

*На 1—2 шт. кольраби — 6 картофелин, 1 луковица, 3 ст. ложки майонеза, молотый перец.*

Кольраби очистить, нарезать кубиками, припустить до готовности и охладить. Очищенный картофель отварить на пару, охладить. Овощи смешать, добавить рубленый репчатый лук, молотый перец, полить майонезом, украсить веточкой петрушки или укропа.

## **Салат из капусты кольраби с тыквой**

*На 400 г кольраби — 150 г тыквы, по 100 г молока и сметаны,  $\frac{1}{2}$  г кардамона, 30 г лимонного сока.*

Кольраби очистить, промыть, нарезать соломкой, припустить в молоке в течение 15—20 минут и охладить. Тыкву очистить, нарезать кубиками, припустить в собственном соку с добавлением кардамона (7—10 минут) и охладить.

Кольраби соединить с тыквой, добавить соль, перец, сок лимона и перемешать. Выложить горкой в салатник и полить сметаной.

## **Салат из капусты кольраби с редисом, морковью и ветчиной**

*На 200 г кольраби — по 100 г редиса и ветчины, 2 яйца, по  $\frac{1}{2}$  ст. ложки растительного масла и йогурта (или простокваши), мята, зеленый лук, петрушка, соль.*

Кольраби очистить, натереть на крупной терке и смешать с нарезанным кружочками редисом, мелко натертой морковью, нарезанными кубиками белками сваренных вкрутую яиц. Яичные желтки протереть, добавить растительное масло и йогурт, соль, мяту, зеленый лук и петрушку. Заправить этой смесью овощи, тщательно перемешать. Салат украсить свернутым ломтиком ветчины и зеленью.

### **Салат из капусты кольраби с морковью и яблоками**

*На 400 г кольраби — 200 г моркови, 200 г майонеза, 2 ч. ложки сахара, соль.*

Кольраби и морковь очистить от кожицы, промыть и натереть на терке с крупными отверстиями или нарезать тонкой соломкой. Так же нарезать свежие яблоки (их очистить от кожицы и удалить сердцевину). Все смешать. Заправить майонезом, солью и сахаром. При подаче оформить дольками яблок и моркови, посыпать зеленью петрушки или укропа.

### **Салат из капусты кольраби с яблоками и сметаной**

*На 2—4 шт. кольраби — 2 яблока, 4 ст. ложки растительного масла, 5 ст. ложек сметаны (кефира или йогурта), сахар, соль, мелко нарезанная зелень петрушки.*

Кольраби и яблоки нашинковать, добавить зелень петрушки, сахар, соль, растительное масло, сметану (йогурт или кефир). Все перемешать и сразу подавать.

### **Салат из капусты кольраби «Витаминный»**

*На 200 г кольраби — 150 г моркови, 250 г яблок, 50 г зеленого лука, 150 г консервированного компота, 150 г сметаны, лимон, сахар, соль.*

Очищенные кольраби и морковь натереть на терке с крупными отверстиями; свежие яблоки нарезать соломкой; зеленый лук мелко нарезать; плоды консервированного компота отделить от сиропа; персики или абрикосы, груши или яблоки нарезать дольками. Все подготовленные овощи и плоды смешать. Добавить сахар, сироп компота, сок лимона, сметану, соль. Осторожно перемешать. При подаче украсить салат нарезанными консервированными плодами, свежими яблоками, морковью и листьями салата.

## САЛАТЫ ИЗ ОГУРЦОВ

### **Салат из свежих огурцов в сметане**

*На 3 огурца — четверть стакана сметаны и 1/2 ст. ложки уксуса.*

Вымытые и очищенные огурцы нарезать тонкими ломтиками, уложить в салатник. Перед самой подачей к столу огурцы слегка посолить, посыпать перцем и полить сметаной, смешать с солью и уксусом.

### **Салат из огурцов по-карпатски**

*На 6 огурцов — подсолнечное масло, уксус, соль, красный перец по вкусу.*

Огурцы очищают от кожицы, удаляют семена, тонко режут поперек, заправляют подсолнечным маслом, уксусом, солью, красным перцем и дают час-два постоять.

### **Салат из огурцов «Североамериканский»**

*На 2 больших огурца — 100 г майонеза, 10 г горчицы, соль по вкусу.*

Огурцы очистите, удалите семена, нарежьте небольшими кубиками и проварите в подсоленной воде, но так, чтобы они остались твердыми. Затем обсушите их и заправьте соусом из майонеза и горчицы за 30 минут до подачи на стол. Украсьте ломтиками стручкового перца и ломтиками поджаренного хлеба.

### **Салат из свежих огурцов с укропом**

*На 600 г огурцов — 1 ч. ложка соли, 3 ст. ложки лимонного сока, полстакана растительного масла, 2 ст. ложки мелко нарезанного укропа, молотый душистый перец.*

Огурцы очистите от кожицы и нарежьте кружочками. Растительное масло, лимонный сок, соль и перец смешайте. Этим соусом заправьте огурцы, сверху посыпьте укропом. Перед подачей к столу салат поставьте на 30 минут в холодильник.

### **Салат из свежих горьких огурцов**

Огурцы очищают, натирают на средней терке, посыпают мелкой солью, добавляют немного перца, подсолнечного масла, уксуса или лимонного сока. Можно добавить в салат помидоры, зеленый лук и укроп.

### **Салат из свежих огурцов и яиц**

*На 3 огурца — 3 яйца, 1 луковица, 1/2 стакана сметанного соуса, зелень.*

Огурцы и яйца, сваренные вкрутую, нарезать ломтиками и выложить в салатницу. Залить сметанным соусом и посыпать мелко нарезанным укропом.

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

Огурцы и помидоры нарежьте ломтиками, соедините с нарезанным зеленым или репчатым луком, посолите и поперчите по вкусу, заправьте сметаной и посыпьте сверху измельченным укропом. Вместо сметаны можно использовать растительное масло.

### **Салат из свежих огурцов с морковью и яблоками**

*На 2 свежих огурца — 2 сырые моркови, 2 яблока, 2 помидора, 100 г зеленого салата, 1/2 стакана сметаны, сок лимона.*

Обмытые свежие огурцы, сырую морковь и яблоки нарезают тонкой соломкой, а листики салата на 3—4 части каждый. Все это перемешать и заправить сметаной, добавив лимонный сок,



соль, сахар. Сверху салат украсить помидорами, нарезанными ломтиками.

### **Салат из соленых огурцов с сыром**

*3—4 огурца, 2—3 моркови, 250 г сыра,  $\frac{3}{4}$  стакана майонеза, соль.*

Вареную морковь, сыр и огурцы нарезать соломкой, перемешать и заправить солью и майонезом.

### **Салат из соленых огурцов и свежей капусты**

*На небольшой кочан капусты — 2 огурца, 2 ст. ложки нарезанной петрушки, 3 ст. ложки растительного масла, соль, сахар по вкусу.*

Мелко нашинкуйте капусту, добавьте нарезанные кубиками соленые огурцы, зелень петрушки и заправьте растительным маслом, посолите и заправьте сахаром.

### **Салат из свежих огурцов с капустой и редисом**

*На 2—3 огурца — 1 небольшая кольраби или 100 г белокочанной капусты, 4—5 белых редисок, зелень петрушки и сельдерея,  $\frac{3}{4}$  ст. ложки творожного соуса или соуса из растительного масла, листья салата или помидор.*

Вымытые сухие огурцы нарезать тонкими ломтиками, капусту кольраби натереть, свежую белокочанную капусту и редиску изрубить, перемешать с рублеными листьями петрушки или сельдерея и творожным соусом (или соусом из растительного масла). Добавить листья салата или ломтики помидора.

### **Салат из свежих огурцов и яблок**

*На 3 огурца — 2 яблока, 1 лук-порей,  $\frac{1}{2}$  стакана соуса из эстрагона и горчицы.*

Огурцы и яблоки нарезать брусочками или соломкой, добавить нарезанный лук и залить соусом из эстрагона и горчицы. Выложить в салатницу, дать пропитаться и затем подавать.

### **Салат из огурцов с медом**

Порежьте огурцы (соленые или свежие) продолговатыми дольками, положите на тарелку и полейте жидким медом.

### **Салат из огурцов и редиса с сыром**

*2 огурца, 200 г редиса, 250 г сыра, 2 пучка зеленого салата, сметана, майонез, сахар, соль.*

На посыпанные сахаром листья салата положить нарезанные тонкими кружочками огурцы, посолить, на них — тонкие кружочки редиса, в середину — порезанный на мелкие кубики сыр и полить смесью майонеза со сметаной.

### **Салат из огурцов «Мечта»**

*На 2—3 небольших огурца — 2 моркови, четверть кочана капусты, 2 зубчика чеснока, 2—3 ст. ложки майонеза, столько же сметаны, соль, перец, сахар по вкусу.*

Свежие огурцы, морковь, белокочанную капусту хорошенько вымойте и нарежьте мелкой соломкой. Еще мельче покрошите зеленый лук и чеснок. Положите все в эмалированную посуду и выдавите половину лимона. Можно добавить к салату фрукты (яблоки, абрикосы, апельсины, бананы), нарезанные маленькими кусочками. Перемешайте все овощи и фрукты, добавьте по вкусу соль, сахар, сметану и майонез, выложите в салатницу и украсьте сверху дольками фруктов и огурцов.

## **Огурцы, фаршированные грибами**

*На 2—3 небольших свежих огурца — 200 г маринованных или соленых грибов, 1—2 ст. ложки тертого хрена, 4—5 ст. ложек сметаны, 1 помидор или красный перец, укроп или зелень петрушки, уксус столовый или лимонный сок, соль.*

Очищенные огурцы разрезают — небольшие вдоль на 2 части, крупные — на 4—5 частей длиной 5—6 см (огурцы с мягкой нежной кожицей не чистят). Удаляют семена, сохраняя целостность кусочков, и каждый из них солят. Грибы шинкуют, смешивают со сметаной, добавляют соль, тертый хрен, уксус, все перемешивают и полученной массой фаршируют огурцы. Украшают зеленью и ломтиками помидора или перца.

## **Салат сборный**

*2 огурца, 1 перец сладкий красный, 1 яйцо, 5—6 редисок, лук, укроп, петрушка (зелень).*

Огурцы, помидоры, редис, зелень лука, укропа, петрушки, красный сладкий перец, вареное яйцо нарезать, заправить майонезом.

## **Сладкий салат**

*200 г огурцов, 300 г груш, 60 г изюма, 100 г орехов, лимонный сок, 100 г сметаны или сливок.*

Огурцы и груши очистить от кожицы, удалить семена, нарезать кубиками, сбрызнуть лимонным соком. Добавить промытый изюм, орехи и сахар. Заправить сметаной или сливками.

## САЛАТЫ ИЗ ПОМИДОРОВ

### Салат из помидоров с сыром

*7—8 помидоров, 2 вареных яйца, 3 ст. ложки тертого сыра,  $\frac{3}{4}$  стакана сметаны,  $\frac{1}{2}$  пучка зелени петрушки, соль по вкусу.*

Помидоры порезать, яйца мелко порубить, перемешать с сыром, посолить, залить сметаной, посыпать сверху мелко рубленной зеленью петрушки.

### Салат из свежих помидоров с луком

*На 300 г помидоров — 1 луковица, соль, перец, зелень.*

Вымытые, обсушенные помидоры нарезать ломтиками, разложить в посуде, посыпать солью, перцем и мелко нарубленной зеленью. Салат украсить колечками репчатого лука-порей.

### Салат из свежих помидоров с луком и яйцами

*На 3 помидора — 2 яйца, 1 луковица,  $\frac{1}{2}$  стакана майонеза, зелень петрушки.*

Помидоры и сваренные вкрутую яйца нарезать ломтиками, луковицу — тонкими кружочками и все выложить в салатницу. Залить майонезом. Украсить зеленью петрушки.

### Салат из свежих помидоров с брынзой и зеленым луком

*На 4 помидора — 100 г брынзы, лук по вкусу.*

Брынзу нарежьте кубиками, положите в миску и залейте кипятком на 20 минут. Затем воду слейте и положите на брынзу нарезанные свежие помидоры и зеленый лук.

### **Салат из свежих помидоров с брынзой и сладким перцем**

*На 5—6 помидоров — 1 стручок сладкого перца, 100 г брынзы, зелень по вкусу.*

Помидоры нарежьте дольками, перец — соломкой, брынзу натрите на крупной терке. Все смешайте и посыпьте нарезанной зеленью. Заправлять салат не надо.

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

*На 5—6 помидоров — 2—3 огурца, 2 ст. ложки растительного масла, 3—4 ст. ложки уксуса, зелень укропа или петрушки.*

Вымытые помидоры и свежие огурцы нарезать кружочками, посыпать солью и перцем и красиво уложить в салатник. К моменту подачи на стол полить уксусом, смешанным с растительным маслом, сверху посыпать укропом или зеленью петрушки. Салат можно приготовить из одних огурцов или из одних помидоров. Свежие помидоры можно заменить консервированными. В этот салат, по желанию, добавляют репчатый лук, нарезанный тонкими кольцами, или мелко нарезанный зеленый лук.

### **Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком**

*На 500 г свежих огурцов — 500 г свежих помидоров, 1—2 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, 1 ст. ложка тертого хрена, 1 долька чеснока.*

Блюдо для салата сначала натрите чесноком. Помидоры и огурцы нарежьте тонкими ломтиками и положите слоями, пересыпая каждый мелко нарубленным репчатым луком. Салат не перемешивайте, а только полейте каждый слой в отдельности соусом, приготовленным из растительного масла, уксуса, хрена, перца, соли.

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

*На 300 г помидоров — 1 свежий огурец, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1/2 стакана майонеза, 1 ст. ложка сметаны, кресс-салат, зеленый лук.*

Вымытые помидоры, огурцы и яйцо нарезать ломтиками. Разложить слоями все три компонента в салатнице, посыпать листьями кресс-салата и измельченным луком. Залить майонезом, к которому добавлена сметана. Соусом залить надо так, чтобы были видны составные части салата. Вместо свежих огурцов можно добавить соленые.

### **Салат из свежих помидоров и огурцом с редькой**

*На 2—3 помидора — 1 свежий огурец, 1 редька средней величины, 1 луковица, 1 ст. ложка мелко нарубленной зелени петрушки и укропа, 2 ст. ложки укропа, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка уксуса, соль, перец по вкусу.*

Помидоры, огурцы, редьку, лук тонко нарежьте и осторожно перемешайте, добавьте соль, перец, зелень петрушки и укроп, столовый уксус и растительное масло. По желанию можно добавить 1—2 сваренных вкрутую яйца.

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

*На 200 г помидора — 150 г свежих огурцов, 100 г яблок, 1/2 стакана сметанного соуса, укроп, зелень петрушки, листовой салат.*

Помидоры, огурцы и яблоки нарезать ломтиками. Каждый компонент салата приготовить с соусом отдельно и разложить в салатнице, выложенной листьями салата, посыпать зеленью. Оставшийся соус вылить в середину салатницы. Такие салаты выглядят декоративно.

### **Салат из помидоров с кислым молоком**

*3—4 помидора,  $\frac{2}{3}$  стакана кислого молока, 1 ст. ложка тертого хрена, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, зеленый салат, соль по вкусу.*

Дно салатницы выложить листьями салата, на них положить половинки помидоров и залить кислым молоком, взбитым с хреном. Готовый салат посыпать зеленью петрушки.

### **Салат из помидоров с брынзой и зеленью**

*5—6 помидоров, 7—8 ст. ложек измельченной брынзы, 4—5 ст. ложек рубленой зелени петрушки, 3—4 ст. ложки растительного масла или  $\frac{1}{2}$  стакана сметаны.*

Порезанные на кружочки помидоры, брынзу (если брынза очень соленая, вымочить ее в холодной кипяченой воде) и зелень петрушки тщательно перемешать и заправить маслом или сметаной.

Этот салат также можно приготовить с добавлением сладкого болгарского перца, порезав его на узкие полоски.

Перед подачей блюдо украсить несколькими веточками зелени петрушки или укропа.

### **Салат из помидоров со сладким перцем и яблоками**

*На 1 помидор — 1 яблоко, 1 луковица, 1 сладкий перец, растительное масло, соль и сахар по вкусу.*

Помидоры обдайте кипятком в дуршлаге и сразу же ополосните холодной водой, затем снимите кожицу и нарежьте небольшими ломтиками. Яблоки нарежьте дольками, луковицу — кольцами, красный сладкий перец — соломкой. Все смешайте, полейте растительным маслом, слегка посолите и добавьте сахар.

### **Салат из помидоров с яблоками**

*3 помидора, 2—3 яблока (лучше антоновка), 3 ст. ложки майонеза, зелень укропа, петрушки или кинзы, соль.*

Помидоры и яблоки нарезать некрупными ломтиками, зелень мелко порубить. Все смешать, перед подачей на стол посолить и заправить майонезом.

### **Салат из свежих помидоров и яблок с заправкой из растительного масла**

*На 2 помидора — 2 яблока, 5 листиков салата, 3 ст. ложки зелени. Заправка: на 1 ч. ложку сахара — на кончике ножа перца молотого, соль, растительное масло, уксус по вкусу.*

Нарезанные кружочками помидоры и яблоки положите вперемешку в салатник, полейте заправкой, украсьте зеленым салатом, посыпьте зеленью.

### **Салат из свежих помидоров и яблок со сметаной**

*На 100 г помидоров — 100 г яблок, 40 г сметаны, 70 г зелени петрушки.*

Плотные зрелые помидоры и яблоки, очищенные от кожуры и сердцевины, нарезать кружками, уложить слоями на блюдо, полить сметаной и украсить веточками петрушки.

### **Салат из помидоров с яблоками и зеленым салатом**

*5—6 помидоров, 4—5 яблок, 2 пучка зеленого салата,  $\frac{3}{4}$  стакана сметаны или салатной заправки, зелень петрушки рубленая, соль.*

Порезанные на кружочки помидоры, яблоки и нашинкованный салат положить в салатницу и перемешать, полить смета-



ной или заправкой, посыпать зеленью и украсить листьями салата.

### **Салат из помидоров с апельсинами и ананасами по-японски**

*На 3 помидора — 2 апельсина, 1 банка консервированных ананасов, лимонный сок, соль, сахар, 2—3 ст. ложки сливок, листовой салат.*

Помидоры и апельсины очистить, нарезать ломтиками или разделить на дольки и выставить в холодное место. Перед подачей все продукты и консервированные ананасы положить на листья салата, разложить на тарелке и залить смесью сливок, лимонного сока, соли и сахара. Сливки лучше взбить.

### **Салат из помидоров со стручками фасоли**

*4 помидора, 4 огурца, 200 г стручковой фасоли, 4 листа салата, 2 яйца, 4 ст. ложки сметаны с майонезом, соль, черный молотый перец, 1 ст. ложка измельченной зелени укропа или петрушки.*

Стручки фасоли очистить от жилок, помыть отварить, и косо нарезать на ломтики длиной 2—3 см. Огурцы и помидоры помыть, нарезать кружочками. Подготовленные овощи слоями уложить в салатник на обработанные листья салата, сверху положить кружочками вкрутую сваренные яйца, посолить, полить сметаной с майонезом и посыпать мелко рубленной зеленью.

### **Помидоры, фаршированные салатом из яиц и брынзы**

Выберите несколько крепких, одинакового размера, лучше крупных, помидоров. Вымойте их, срежьте верхушки, удалите семена и мякоть. Приготовьте салат из зеленого лука, яиц и брынзы: лук мелко порежьте, сваренные вкрутую яйца и брынзу мелко нарубите, все смешайте и добавьте майонез. Салатом нафаршируйте помидоры, уложите их на блюдо, густо посыпанное

нарезанной зеленью петрушки и укропа. Каждый помидор полейте майонезом и украсьте веточкой зелени.

### **Помидоры, фаршированные грибами с яйцами**

*На 4—5 крупных или 8—10 мелких помидоров — 300—400 г свежих грибов, 2 ст. ложки сливочного масла, 3—4 ст. ложки сметаны или майонеза, 1 вареное вкрутую яйцо, 50—60 г репчатого лука, редис или огурцы, укроп или зелень петрушки, соль.*

Крупные помидоры разрезают пополам, у мелких тонко срезают верхнюю часть, удаляют семена и мякоть и внутри солят и перчат. Нашинкованные грибы тушат с луком в собственном соку или добавив сливочное масло. Затем их охлаждают (половину свежих грибов можно заменить маринованными), смешивают с нарезанным кубиками яйцом, добавляют майонез и часть мякоти помидоров. Полученной смесью фаршируют помидоры и украшают их зеленью, ломтиками редиса или огурца.

### **Помидоры, фаршированные яблоками с орехами и хреном**

*На 4 помидора — 300 г яблок, 50 г очищенных орехов, 120 г майонеза, хрен, сахар, лимонная кислота.*

Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать мелкими кубиками, сбрызнуть лимонной кислотой, добавить немного готового хрена, измельченных орехов, сахара и соли. Заправить майонезом и все тщательно перемешать. Помидоры помыть, срезать верхнюю часть, а из середины аккуратно чайной ложкой извлечь мякоть так, чтобы образовалась чашечка. Подготовленным яблочным фаршем заполнить помидоры, выложить на блюдо и полить майонезом.

## САЛАТЫ ИЗ ПЕРЦА

### Салат из перца с репчатым луком

Стручки перца вымойте, срежьте с них верхушки, удалите семена, затем нарежьте тонкими кольцами или соломкой и смешайте с нарезанным кольцами репчатым луком. Заправьте майонезом или растительным маслом и лимонным соком. В салат можно положить и нарезанные кружочками помидоры. Особенно красиво выглядит салат, приготовленный из перца разного цвета — зеленого, желтого, красного.

### Салат из перца в чесночном соусе

*На 1 кг перца — 1 головка чеснока, 1 стакан бульона, 1 ст. ложка масла, соль по вкусу.*

Болгарский перец (красный или зеленый) освободите от плодоножек и семян, снимите шкурку (можно и не снимать), опустите на несколько минут в кипяток, а затем переложите в эмалированную или стеклянную посуду, запейте чесночным соусом и дайте день постоять. Соус готовится на бульоне, в который добавляется мелко нарубленный чеснок, соль и немного растительного масла.

### Салат из зеленого перца с помидорами и чесноком

*На 1 кг помидоров — 1 головка чеснока, 1 луковица, 1—2 стручка перца, 2—3 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.*

Помидоры нарежьте ломтиками, добавьте нарезанный тоненькими пластинками чеснок и нарезанный полукольцами лук. Затем все перемешайте, добавьте тонко нашинкованный болгарский зеленый перец, растительное масло и опять перемешайте.

### **Салат из перца с помидорами и огурцами**

*На 4 стручка перца — 1 огурец, 500 г помидоров, 1 луковица. Приправа: на 1 ст. ложку растительного масла — 1 ч. ложка лимонного сока (уксуса), сахар, соль по вкусу.*

Очистите стручковый перец от зерен и нарежьте соломкой. Помидоры нарежьте ломтиками, огурцы — кружочками, рубите лук. Приготовьте приправу и все тщательно перемешайте.

### **Салат из перца, чеснока и орехов**

*500 г сладкого перца, 5 долек чеснока, 200 г ядер грецких орехов, 150 г сметаны, 1 ч. ложка сока лимона, сахар (по вкусу), соль, перец черный молотый, зелень петрушки.*

Перец испечь, очистить от кожицы, нарезать в виде лапши; чеснок и орехи растолочь, смешать с сахаром, солью, черным молотым перцем, соком лимона и сметаной; перец заправить полученной массой, посыпать зеленью петрушки.

### **Салат из красного сладкого перца с соленым огурцом**

*На 2—3 стручка красного перца — 1 соленый огурец, 2—3 помидора, 50 г зеленого лука, 1 ст. ложка рубленой зелени укропа или петрушки, 1/2 стакана майонеза или соуса из растительного масла.*

Вымытые стручки перца нарезать соломкой, добавить нарезанные дольками огурцы и помидоры, рубленый зеленый лук и зелень. Все перемешать с соусом, заправить и украсить салат полосками красного перца.

### **Салат из сладкого печеного перца с овощами**

Неповрежденные мясистые стручки вытрите мягкой влажной тряпкой. Не вынимая семечек, уложите на дно чугунной или

алюминиевой сковородки. Сковородку плотно накройте и пе-  
ките стручки на умеренном огне, 2—3 раза перевернув. Когда  
перец подрумянится со всех сторон, включите огонь на макси-  
мальную мощность на 5—7 секунд, после чего выключите, не  
раскрывая сковородки. Пусть перец остывает под крышкой  
20 минут. За это время из перца вытечет сладковатая масляни-  
стая жидкость, которую надо слить. Затем осторожно снимите с  
переца кожицу и посолите по вкусу. Можно добавить немного  
молотого черного перца и уксуса. Затем укладывайте перцы по  
кругу на край блюда. На середину блюда выложите нарезанные  
тонкими ломтиками огурцы и помидоры, посыпьте рубленным  
зеленым или репчатым луком, посолите, полейте подсолнечным  
маслом и уксусом: на 2 ч. ложки растительного масла — 1 ч. лож-  
ку столового уксуса.

### **Салат из сладкого перца с яблоками и томатным пюре**

*На 300 г стручкового сладкого перца — 2 яблока, 1 луковица, 1 доль-  
ка чеснока, томатное пюре, зелень петрушки и укропа, по 2 ст.  
ложки растительного масла и уксуса.*

Из зеленых стручков перца вынуть сердцевину, залить их ки-  
пятком, остудить и нарезать брусочками. Яблоки очистить, на-  
тереть на крупной терке, смешать с перцем, залить соусом из ук-  
суса, растительного масла, томатного пюре, мелко нарезанных  
лука и чеснока. Салат выложить в салатницу и посыпать зеле-  
нью петрушки и укропа.

### **Салат из сладкого перца, яблок и спаржи с рисом**

*4 сладких перца, 4 яблока, 300 г спаржи, 4—5 ст. ложек рассып-  
чатого вареного риса, зелень петрушки рубленая, майонез, перец чер-  
ный молотый, соль.*

Испеченный в духовке перец очистить от семян и кожицы,  
нарезать узкими полосками; спаржу отварить и порезать. Пере-

мешать перец, спаржу, дольки яблок, рис, посолить, поперчить, заправить майонезом и посыпать рубленой зеленью.

### **Салат из сладкого перца с яблоками**

*На 300 г сладкого стручкового перца — 300 г яблок, 100 г зеленого лука, 60 г зеленого салата, 120 г сметаны, 20 г сахара, зелень петрушки, соль.*

Сладкий стручковый перец разрезать вдоль на две половинки, удалить плодоножку вместе с семенами, тщательно промыть. Яблоки очистить от сердцевины. Перец и яблоки мелко нашинковать вместе с промытыми зеленью петрушки, пером лука и листьями салата. Добавить сметану, сахар, соль, тщательно перемешать.

### **Салат овощной по-гречески**

*200 г зеленого сладкого перца, 200 г помидоров, 150 г соленых огурцов, 2 сваренных вкрутую яйца, 50 г томата-пюре, 50 г горчицы, 200 г майонеза.*

Очищенный от семян перец нарезать соломкой, огурцы — кубиками, помидоры и яйца разрезать на четыре части, все перемешать и залить майонезом, смешанным с горчицей и томатом-пюре.

### **Перец, фаршированный салатом**

Постарайтесь подобрать стручки сладкого перца примерно равной величины, но разного цвета. Их моют, срезают верхушки, очищают от семян, делают четыре продольных надреза и перец становится похож на тюльпан. Начинять его можно любым мясным, рыбным или овощным салатом. Стручки перца укладывают на блюдо, поливают майонезом и украшают веточками петрушки.

## САЛАТЫ ИЗ КАБАЧКОВ

### Салат из свежих кабачков с луком

*На 1 кабачок — 1 луковица, 2 дольки чеснока, 1 ст. ложка горчицы, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки нарубленной зелени, 3 ст. ложки сметаны, щепотка сахара.*

Очистите кабачок, разрежьте вдоль, удалите сердцевину и нарежьте обе половинки поперек тонкими прозрачными ломтиками. Смешайте мелко нарезанный лук с кабачками. Для заправки разотрите чеснок, добавьте растительное масло, горчицу, зелень, соль, перец и сахар, можно и сметану.

### Салат из свежих кабачков с луком и хреном

*На 200 г кабачков — 1 луковица, 1 ст. ложка хрена, 1/2 стакана майонеза, зелень.*

Кабачки очистить, вынуть мякоть. Если кабачки маленькие, с тонкой кожицей, их не надо очищать. Кабачки натереть на крупной овощной терке. К майонезу добавить мелко нарубленную луковицу (или лук-порей), натертый хрен и зелень. Кабачки заправить соусом и выложить в салатницу, посыпать зеленью.

### Салат из кабачков со свеклой и зеленым горошком

*На 1 кабачок — 1 вареная свекла, 100 г зеленого горошка, 2 стакана растительного масла, соль.*

Кабачок и свеклу натереть на крупной терке, добавить зеленый горошек, масло, посолить по вкусу, перемешать. К такому салату можно добавить измельченный репчатый лук (1 шт.) и натертый хрен (1—2 ст. ложки) — тогда он получится острым.

### **Салат из свежих кабачков с помидорами**

*На 150 г кабачков — 200 г помидоров, 1 головка репчатого лука, 1 пучок укропа, 1 ч. ложка тертой лимонной цедры, соль и майонез по вкусу.*

Кабачки вымойте, почистите и натрите на крупной терке. Добавьте свежие помидоры, нарезанные тонкими кружочками. Смешайте с мелко нарезанной луковицей, рубленой зеленью и тертой лимонной цедрой, посолите. Заправьте майонезом.

### **Салат из кабачков с яблоками и маринованными огурцами** {

*На 200 г кабачков — 1 яблоко, 1 маринованный или соленый огурец, 1 луковица, зелень укропа, 3—4 ст. ложки сметаны или майонеза, соль.*

Кабачки и яблоко натереть на крупной терке, добавить нарезанные огурец, лук и зелень укропа. Заправить сметаной или майонезом, посолить по вкусу, перемешать.

## **САЛАТЫ ИЗ БАКЛАЖАНОВ**

### **Салат со свежими баклажанами, помидорами и отварным картофелем**

*На 1 баклажан — 3 шт. картофеля, 2 помидора, 150 г сливок, 3 корня хрена, соль.*

Отваренный картофель и свежие помидоры (без кожицы и семян) нарезать кружочками. Сырые баклажаны очистить и нарезать кубиками. Все овощи перемешать и посолить по вкусу. Отдельно измельчить на терке хрен, смешать со сливками и добавить в салат.



### **Салат из баклажанов с луком и зеленым горошком**

*На 300 г баклажанов — 2 головки репчатого лука, 100 г зеленого горошка, 2 яйца, 1 яблоко, 100 г майонеза, 200 г сметаны, 2 дольки чеснока, 1 ч. ложка горчицы, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка лимонного сока, соль, сахар и зелень укропа по вкусу.*

Баклажаны очистить, нарезать ломтиками, потушить в растительном масле с мелко нарезанным луком, охладить, смешать с зеленым горошком, нарезанными кубиками яйцами и яблоком, добавить лимонный сок, толченый чеснок, горчицу, сахар, майонез со сметаной, перемешать и украсить зеленью укропа.

### **Салат из баклажанов со сладким перцем**

*На 300—400 г баклажанов — 1 кг сладкого перца, 1—2 луковицы, 1—2 помидора, 3—4 ст. ложки растительного масла, зелень укропа и петрушки, 3—4 зубка чеснока, черный молотый перец, соль.*

Баклажаны испечь в духовке, когда остынут — снять кожицу и нарезать. Из перцев удалить сердцевину. Половину перцев оставить целыми, а половину нарезать кубиками, помидоры и лук — полукольцами. Овощи перемешать, посолить по вкусу, поперчить, заправить растительным маслом. Этой массой начинить целые перцы, посыпать зеленью и мелко нарубленным чесноком.

### **Салат из баклажанов с помидорами, сладким перцем и зеленью петрушки**

*На 400 г баклажанов — 200 г лука, 100 г болгарского перца, 400 г помидоров, 60 г подсолнечного масла, соль, перец, уксус, зелень петрушки по вкусу.*

Баклажаны промойте, очистите их от кожицы, нарежьте кружками, посыпьте солью и дайте постоять 15—20 минут, затем промойте водой так, чтобы отошла соль, и слегка отожмите. Подго-

товленные баклажаны обжарьте вместе с репчатым луком на подсолнечном масле, положите в салатник, добавьте нарезанные кружочками помидоры, предварительно очищенный и нарезанный колечками болгарский перец, посыпьте солью, перцем, полейте уксусом и перемешайте. Сверху посыпьте зеленью петрушки.

### **Салат из баклажанов с помидорами, сладким перцем и чесноком**

*На 1 кг баклажанов — 1 кг помидоров, 2—3 луковицы, 3—4 сладких перца, 2—3 зубчика чеснока, 150 г растительного масла, соль, перец по вкусу.*

Баклажаны испеките в духовке, чтобы стали мягкими, но не лопнули (иначе высохнут), дайте остыть и очистите от кожуры. Затем мелко порубите, смешайте с нарезанными помидорами, луком, болгарским перцем (лучше зеленым), добавьте истолченный чеснок и заправьте подсолнечным маслом, солью и перцем по вкусу.

## **САЛАТЫ ИЗ РЕДЬКИ**

### **Салат из редьки с зеленью**

Очистите редьку, хорошо промойте, положите на 15—20 минут в холодную воду. Затем натрите на крупной терке и заправьте по вкусу растительным маслом, уксусом, посолите. Украсьте ломтиками зеленого салата и посыпьте мелко нарезанной зеленью. Добавьте к салату мелко нарезанный и поджаренный на растительном масле лук или натертую на терке сырую морковь, яблоко. Салат с морковью, яблоками лучше заправлять не маслом, а сметаной или майонезом.

### **Салат из редьки со сметаной с майонезом**

Редьку очистите, положите минут на 15—20 в холодную воду, затем натрите мелкой стружкой и, посолив, заправьте сметаной с майонезом (поровну). Можно заправить редьку растительным маслом с сырым или жареным репчатым луком и шкварками. Можно приготовить редьку и с яблоками, но заправлять тогда лучше одной сметаной, добавив немного сахара.

### **Салат из редьки с лимоном**

*3—4 редьки, 1—2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка сока лимона, соль, перец черный молотый, зелень петрушки.*

Редьку натереть на крупной терке, заправить растительным маслом, соком лимона, посолить, поперчить, посыпать зеленью петрушки.

### **Салат из редьки с репчатым луком**

*На 100 г редьки — 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла.*

Редьку очистите, промойте в холодной воде, нашинкуйте соломкой или натрите на крупной терке, посолите и дайте постоять, чтобы выделился сок. Лук репчатый промойте в холодной воде и тонко нашинкуйте. Подготовленные продукты уложите в салатник и заправьте растительным маслом.

### **Салат из редьки с клюквенным соком**

*На 100 г редьки — 2 ст. ложки клюквенного сока, 1 ст. ложка подсолнечного масла, соль.*

Редьку нашинковать, добавить клюквенный сок, подсолнечное масло, соль и перемешать. Оставить на 30 минут и подать на стол.

### **Салат из редьки с морковью, грецкими орехами и чесноком**

*На 1 редьку среднего размера — 1 небольшая морковь, 6 грецких орехов, 2—3 дольки чеснока,  $\frac{1}{2}$  лимона, лимонная цедра, соль по вкусу.*

Редьку, морковь натереть на мелкой терке. Истолочь ядра грецких орехов и дольки чеснока. Все соединить, добавить сок лимона, соль, немного лимонной цедры и перемешать. При желании салат можно заправить сметаной или майонезом.

### **Салат из редьки с огурцами и помидорами**

Очищенную редьку натрите на терке, слегка посолите и тщательно перемешайте с майонезом. Уложите редьку горкой в салатник, украсьте дольками огурца и помидора, зеленым горошком.

### **Салат из редьки с картофелем**

*На 500 г картофеля — 1 редька, 1 луковица, растительное масло, соль по вкусу.*

Редьку очистите и натрите на терке, смешайте с картофельным пюре и добавьте мелко нарезанный лук, соль, растительное масло.

### **Салат из редьки с морковью, капустой и картофелем**

*На 1 редьку — 1 морковь, четверть кочана капусты, 2—3 картофелины, майонез, соль по вкусу.*

Редьку и морковь натрите на терке. Белокочанную капусту мелко нашинкуйте. Картофель отварите, охладите и порежьте кубиками. Затем все перемешайте, посолите и заправьте майонезом.

## **Салат из редьки с сухариками из черного хлеба**

Черный хлеб без корки нарежьте фигурными кусочками (полумесяцами, ромбиками), посыпьте солью и обжарьте в растительном масле. Тертую редьку заправьте квасом или уксусом, выложите в салатницу, посыпьте зеленым луком, а по краям положите обжаренные кусочки хлеба.

## **Салат из черной редьки с творогом или сыром**

*На 1 редьку (30 г) — 1 ч. ложка лимонного сока, 100 г творога или сыра, 1 ст. ложка сметаны, соль по вкусу.*

Редьку помойте, очистите от кожуры, натрите на крупной терке, добавьте мелко нарубленный лук, посолите, полейте лимонным соком и перемешайте с творогом или сыром, смешанным со сметаной.

## **Салат из редьки со свеклой и яблоками**

*На редьку среднего размера — 1 яблоко, 1 свекла, сметана, соль, зелень петрушки и укропа.*

Редьку натереть на крупной терке, яблоко и свеклу — на терке помельче. Все перемешать, заправить сметаной, посолить, посыпать зеленью петрушки и укропа.

## **Салат из редьки с морковью, яблоками и чесноком**

*На 1 редьку — 1 крупная морковь, 1 долька чеснока, 1 яблоко, майонез, зелень петрушки и укропа.*

Редьку и морковь натереть на терке, добавить мелко рубленный чеснок и тертое яблоко. Заправить майонезом, посыпать зеленью петрушки и укропа.

### **Салат из редьки с морковью, яблоками и лимонной цедрой**

*На 2 небольшие редьки — 2 средние моркови, 2 яблока, 5—7 долек чеснока, сок 1/2 лимона, лимонная цедра, соль по вкусу.*

Очищенные редьку, морковь и яблоки натереть на терке, перемешать, добавить растертый со свежей лимонной цедрой чеснок, влить лимонный сок, посолить и вновь все перемешать.

### **Салат из редьки с творогом и орехами**

*На 1 редьку — 100 г творога, 1—2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка грецких орехов, соль и сахар по вкусу.*

Редьку натереть на терке, добавить творог, смешанный со сметаной, грецкие орехи, сахар, соль.

### **Салат из редьки с простоквашей**

*800 г редьки, 1 стакан простокваши, соль, перец черный молотый по вкусу, зелень петрушки.*

Редьку натереть на крупной терке, посолить, поперчить, заправить простоквашей, посыпать зеленью петрушки или зеленым луком.

## **САЛАТЫ ИЗ ЧЕСНОКА**

### **Салат чесночный со свеклой**

*На 200 г свёклы — 3 зубчика чеснока, 100 г майонеза, соль по вкусу.*

Отварите свеклу в кожуре, очистите, натрите на крупной терке, добавьте растертый чеснок, посолите и хорошо перемешайте со свеклой. Затем залейте майонезом.

### **Салат чесночный со свеклой и черносливом**

*На 5—6 зубков чеснока — 250—300 г свеклы, 100 г чернослива, 2—3 ст. ложки майонеза или подсолнечного масла, соль.*

Чеснок растолочь, вареную свеклу натереть на крупной терке, размоченный чернослив разрезать на 2—3 части. Все перемешать, заправить подсолнечным маслом или майонезом и посолить по вкусу.

### **Салат чесночный с белокочанной капустой**

*На 500 г капусты — 3—4 зубчика чеснока, 200 г сметаны, соль по вкусу.*

Тонко нашинкованную белокочанную капусту перетрите с солью, добавьте перетертый чеснок, заправьте сметаной.

### **Салат чесночный с вареной белокочанной капустой и орехами**

*На 1 средний кочан капусты — горсть очищенных грецких орехов, несколько долек чеснока, 2 ст. ложки майонеза, соль, перец по вкусу.*

Крупно нашинкованную капусту залейте подсолненным кипятком, накройте кастрюлю крышкой и поставьте на сильный огонь. Как только вода закипит, снимите крышку и поварите капусту 5 минут. Тем временем растолките в ступке орехи с чесноком. Готовую капусту отожмите через марлю, уложите в миску и разотрите с орехово-чесночной смесью деревянной толкушкой, как пюре, затем добавьте майонез и перец.

### **Салат чесночный с горчицей и зеленым салатом**

*На 1 кочан салата — 1 ч. ложка горчицы, 1 ч. ложка уксуса, 2—3 дольки чеснока, 5 ложек растительного масла, соль, сахар по вкусу.*

Тщательно размешайте горчицу с уксусом, добавьте соль, сахар, толченый чеснок и влейте тонкой струйкой при постоянном помешивании растительное масло. Затем дайте соусу постоять в течение часа, чтобы чеснок стал менее острым. Подготовленные листья салата нарежьте на сантиметровые полоски (резать легче ножницами) и перемешайте с соусом. Салат сразу же подавайте к столу, чтобы листья салата не завяли.

### **Салат чесночный с фасолью**

*На 250 г фасоли — 2—3 зубчика чеснока, 30 г уксуса.*

Стручки фасоли очистите, нарежьте соломкой, отварите в подсоленной воде, откиньте на сито и охладите. К столу фасоль подавайте с растертым чесноком в уксусе.

### **Салат чесночный с яйцами и квасом**

*На 2 яйца — 30 г сметаны, 30 г кваса, 1 зубчик чеснока, укроп, соль по вкусу.*

Сварите вкрутую яйца, очистите, белки мелко нарубите, желтки разотрите с солью и сметаной, добавьте квас и рубленый чеснок. Рубленые белки положите в салатник, залейте растертыми желтками и посыпьте зеленью укропа.

### **Салат чесночный из брынзы с орехами**

*На 400 г брынзы — 2 головки чеснока, по 200 г сливочного масла и орехов, зелень салата, петрушка.*

Брынзу, сливочное масло, чеснок и орехи пропустить через мясорубку, уложить в салатник и украсить листьями зеленого салата, петрушкой.



### **Салат чесночный с плавленым сыром и яйцами**

*На 300 г сыра — 30 г чеснока, 3 яйца, 80 г майонеза.*

Плавленый сырок нашинкуйте соломкой и смешайте с мелко нарезанным чесноком и рублеными вареными яйцами, залейте майонезом и тщательно перемешайте.

### **Салат чесночно-ореховый с черносливом**

*На 500 г чернослива — 2 стакана очищенных орехов, 3—4 дольки чеснока, 2 баночки майонеза, 2 ч. ложки сахара, лимонный сок и соль по вкусу.*

Чернослив залить на сутки холодной кипяченой водой, удалить косточки и разложить на полотенце. Орехи и чеснок истолочь в ступке, посолить, растирая, влить постепенно лимонный сок или разведенную лимонную кислоту. Когда масса побелеет, нафаршировать каждый плод чернослива ореховой массой, положить в стеклянный салатник, залить майонезом, растертым с сахаром.

## **САЛАТЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ**

### **Салат из молодого картофеля с овощами**

*На 2—3 шт. картофеля — 1 морковь, 1 огурец, 4 шт. редиса, 2 шт. сладкого перца, 75 г зеленого листового салата, 50 г зеленого лука, 1 яйцо, 1 помидор, 4 ст. ложки сметаны, зелень, соль.*

Молодой картофель и морковь отварить, очистить и нарезать ломтиками. Зеленый салат и лук мелко порубить, свежие огурцы и красный редис нарезать кружочками, сладкий стручковый перец (без семян) — соломкой, сваренные вкрутую яйца и све-

жие помидоры — полукружочками. Все перемешать, посолить и заправить сметаной. При подаче на стол посыпать зеленью петрушки или укропа.

### **Салат из молодого картофеля с фасолью**

*На 5—6 молодых картофелин — 2—3 огурца, 2—3 помидора, несколько перышек зеленого лука, 3 ст. ложки вареной фасоли или консервированного горошка, 2 яйца, 250 г сметаны, сахар, соль по вкусу.*

Молодой картофель промойте в нескольких водах и сварите в кожуре. Затем снимите кожицу. Картофель, огурцы, помидоры, зеленый лук мелко нарежьте, добавьте фасоль или горошек, нарезанные дольками вареные яйца, положите сметану, соль, перемешайте, выложите в салатник горкой и украсьте зеленью.

### **Салат картофельный с зеленым луком**

*На 8 шт. картофеля — 30 г зеленого лука, 5 ст. ложек масла растительного, 3 ст. ложки сока лимона или 3%-ного уксуса, зелень, перец, соль.*

Отварной картофель нарезать тонкими ломтиками, добавить мелко нарубленный зеленый лук, перец и соль по вкусу. Заправить растительным маслом, соком лимона или уксусом и перемешать. Блюдо украсить зеленью.

### **Салат из картофеля с репчатым луком**

*На 6—7 шт. картофеля — 2 луковицы, 1/2 стакана салатной заправки, зелень, соль.*

Отваренный в кожуре и очищенный картофель нарезать кружочками, лук — кольцами. Перетертый до мягкости лук с солью и картофель перемешать. Блюдо полить салатной заправкой, украсить зеленью.

## **Салат картофельный с луком и чесноком**

*На 6 шт. картофеля — 1 луковица, 2 дольки чеснока, 1 ст. ложка растительного масла, четверть стакана воды или бульона, укроп, соль.*

Картофель отварить и нарезать ломтиками. Очищенные дольки чеснока истолочь в ступке, разбавить мясным бульоном или холодной кипяченой водой. Мелко нарезанный репчатый лук поджарить на растительном масле, соединить с картофелем, добавить чеснок, соль по вкусу и все перемешать. При подаче салат посыпать укропом.

## **Салат картофельный с горчицей**

*На 5 шт. картофеля — 1 луковица, 1 ч. ложка 3%-ного уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки горчицы, перец, соль.*

Картофель сварить в кожуре, охладить, очистить и нарезать ломтиками, соединить с мелко нарезанным репчатым луком. Добавить перец, столовую горчицу, растительное масло, уксус. Салат перемешать, украсить маслинами и ломтиками вареного яйца.

## **Салат картофельный с вином**

*На 5 шт. картофеля — 1 луковица, 1 морковь,  $\frac{1}{2}$  стакан сухого вина, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка 3%-ного уксуса, чеснок, перец, соль.*

Сварить отдельно картофель и морковь, а затем охладить, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Добавить мелко нарезанный лук, соль, перец и толченый чеснок по вкусу. Все перемешать и влить сухое вино. Через один час, когда вино впитается, салат приправить уксусом и растительным маслом.

### **Салат картофельный по-корейски**

*На 8 шт. картофеля — 5 ст. ложек растительного масла, красный и черный молотый перец, зелень, соль.*

Картофель очистить, промыть в холодной воде, нарезать в виде тонкой лапши и опустить в кипящую подсоленную воду на 5—8 минут. Затем переложить в блюдо, залить кипяченым, но не горячим растительным маслом, добавить красный и черный молотый перец, зелень. Все перемешать и подать к столу.

### **Салат картофельный по-грузински**

*На 5 шт. картофеля — 1 луковица, 3 ст. ложки гранатового сока, зелень, перец, соль.*

Картофель отварить и нарезать кружочками. Добавить соль, молотый красный перец, нарезанный кольцами репчатый лук, влить гранатовый сок и перемешать. Салат украсить зеленью петрушки и укропа.

### **Салат картофельный по-французски**

*100 г отварного картофеля, 100 г яблок, 100 г соленых огурцов, 100 г зеленого горошка, 100 г вареного сельдерея, 100 г вареной моркови, 2 луковицы, 200 г майонеза, 1 чайная ложка томатного соуса, перец, соль, мелко нарезанная зелень.*

Мелко нарезанные продукты залить майонезом, добавить специй.

### **Салат картофельный летний по-румынски**

*На 5 шт. картофеля — 3—4 стебля зеленого лука, 1 огурец, 2 стручка сладкого перца, 3 помидора, 1 ст. ложка лимонного сока или 3%-ного уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, укроп, зеленый салат, соль.*

Отваренный молодой картофель, свежие огурцы и помидоры нарезать ломтиками и соединить с мелко нарубленной зеленью лука и укропа. Сладкий перец промыть, удалить зерна и нарезать, как лапшу. Все перемешать, добавить растительное масло, лимонный сок или уксус, соль. Украсить листиками зеленого салата.

### **Салат картофельный зимний по-румынски**

*На 5 шт. картофеля — 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка сахара, 1 ст. ложка лимонного сока, соль.*

Отваренный картофель нарезать ломтиками, посолить, добавить лимонный сок, сахар, растительное масло и перемешать.

### **Салат картофельный по-венгерски**

*На 5 шт. картофеля — 200 г цветной капусты, 200—300 г стручковой фасоли и зеленого горошка, 1 стакан майонеза, 1 огурец, 3 помидора, 2 шт. зеленого стручкового перца, перец, соль.*

Картофель, цветную капусту, стручковую фасоль отварить в подсоленной воде. Картофель и цветную капусту нарезать ломтиками, смешать с фасолью, консервированным или отваренным в соленой воде зеленым горошком. Добавить майонез, соль, перец по вкусу. Салат украсить кружочками свежих огурцов, помидоров и зеленым перцем.

### **Салат картофельный по-английски**

*На 8 шт. картофеля — 2 сельди, 3 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, 4 ст. ложки уксуса, горчица, соль.*

Картофель отварить в кожуре, очистить; охладить и нарезать кружочками толщиной 1 см. Лук нарезать кольцами, филе соленой сельди — ломтиками. В салатник уложить горкой картофель,

лук и сельдь. Салат заправить оливковым или другим растительным маслом и уксусом, добавив к нему немного горчицы.

### **Салат картофельный по-немецки** ✓

*На 2 шт. картофеля — 2 яблока, 1 свекла, 1 огурец, 1 луковица. 2 ст. ложки растительного масла, зелень, 3%-ный уксус, соль.*

Картофель в кожуре промыть, испечь в духовке, очистить, истолочь и перемешать с мелко нарубленными солеными огурцами, репчатым луком и зеленью петрушки. Яблоки, отварную очищенную свеклу нарезать тонкими ломтиками, посолить, соединить с картофелем, все перемешать, заправить растительным маслом и уксусом.

### **Салат картофельный по-американски**

*На 4 шт. картофеля — 2 корня сельдерея, 1 свежий огурец, 5 шт. редиса, 2 шт. сладкого перца, 50 г зеленого салата. Для соуса: 1/2 стакана майонеза, 1/2 ч. ложки 3%-ного уксуса, красный перец, соль.*

Отваренные картофель и сельдерей нарезать кубиками, добавить свежие огурцы, редис, сладкий перец и зеленый салат. Все перемешать и полить соусом. Готовое блюдо украсить листиками зеленого салата.

### **Салат картофельный по-болгарски**

*На 4—5 шт. картофеля — 1 стакан фасоли, четверть стакана сливоч, 1/2 стакана майонеза, перец, зелень петрушки, соль.*

Картофель отварить и нарезать брусочками. Смешать с отваренной молодой зеленой фасолью. Заправить молотым черным перцем, майонезом и сливками, посолить и сверху посыпать рубленой зеленью петрушки.

### **Салат картофельный по-казахски**

*На 3 шт. картофеля — 500 г говядины, 2 огурца, 1 морковь, 40 г зеленого горошка, 2 яблока, 1 стакан майонеза, 2 ст. ложки сметаны, зелень, 4 яйца, перец, соль.*

Отварные картофель и морковь, жареное мясо, соленые огурцы (без кожицы и семян) и свежие яблоки нарезать тонкими ломтиками. Добавить зеленый горошек, перец, сметану и майонез. Все перемешать, посолить и сверху посыпать зеленью. Можно подать с омлетом.

### **Салат картофельный по-латышски**

*На 3 шт. картофеля — 300 г говядины, 100 г сельди, 1 яблоко, 2 яйца, 1 стакан сметаны, 3 огурца, 1 ст. ложка горчицы, зелень, соль.*

Нарезать мелкими кубиками отваренные мясо и картофель, маринованные огурцы, яблоки и сельдь. Все перемешать и заправить сметаной с добавлением горчицы. Салат украсить яйцом и зеленью.

### **Салат картофельный русский**

*На 5 шт. картофеля — 250 г мяса, 2 яйца, 1 яблоко, 1 огурец, 1 сельдь, 2 свеклы. Для соуса:  $\frac{1}{2}$  стакана сметаны, 1 ст. ложка тертого хрена, 2 ст. ложки 3%-ного уксуса, 1 ч. ложка горчицы, зелень.*

Картофель, свеклу и мясо отдельно отварить и нарезать кубиками. Яблоко, соленые огурцы, сельдь и яйца также нарезать мелкими кубиками. Все перемешать и полить соусом, приготовленным из сметаны, тертого хрена, горчицы, уксуса и зелени.

### **Салат картофельный румынский**

*На 5 шт. картофеля — 3 яблока, 100 г сельдерея, 4 ст. ложки майонеза, соль.*

Хорошо промытый и обсушенный картофель испечь в духовке, очистить и нарезать ломтиками. Сельдерей нарезать тонко, как лапшу, а яблоки — ломтиками. Все перемешать, добавить соль по вкусу, полить майонезом.

### **Салат картофельный французский**

*На 5 шт. картофеля — 100 г гороха, 1 свекла, 1/2 стакана сметаны, 1 яйцо, эстрагон, перец, соль.*

Отварить отдельно картофель и горох. Свеклу вымыть, испечь в духовке, очистить и нарезать кубиками, как картофель. Все перемешать, добавить соль и перец по вкусу, сметану, посыпать мелко нарубленным эстрагоном и тертым яичным желтком. Готовое блюдо можно украсить маслинами.

### **Салат картофельный с зеленой стручковой фасолью**

*На 4 шт. картофеля — 300 г стручковой фасоли, 1/2 стакана майонеза, уксус, сахар, соль.*

Сваренный в кожуре картофель очистить и нарезать кубиками. Стручки фасоли промыть, очистить от жилок, положить в кипящую воду, добавить соль, сахар и варить, пока фасоль не станет мягкой. Картофель перемешать с фасолью, добавить соль, уксус и сахар по вкусу. Салат заправить майонезом.

### **Салат картофельный со стручковой фасолью, зеленым горошком и цветной капустой**

*На 2 шт. картофеля — 200 г зеленой фасоли, 150 г цветной капусты, 150 г зеленого горошка, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки 3%-ного уксуса, зелень петрушки, перец, соль.*

Отварной картофель нарезать кружочками, сваренные стручки зеленой фасоли — небольшими кусочками. Отварить зеленый



горошек и цветную капусту. Все смешать, добавить мелко нарезанную зелень петрушки, соль, черный перец по вкусу и заправить смесью растительного масла с уксусом.

### **Салат картофельный со свеклой**

*На 5 шт. картофеля — 1 свекла, 4 ст. ложки сметаны, 2 ч. ложки эстрагона, 1 яйцо, перец, соль.*

Сваренный картофель очистить, охладить и нарезать ломтиками. Свеклу вымыть, вытереть и поставить в горячую духовку. В готовом виде свеклу очистить и нарезать тонкими ломтиками. Все перемешать, добавить соль, перец по вкусу, полить сметаной, посыпать мелко нарубленным эстрагоном и тертым желтком.

### **Салат из картофеля с зеленью и солеными огурцами**

*На 7 шт. картофеля — 50 г зеленого лука, 2 дольки чеснока, 1—2 соленых огурца, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка майонеза, зелень.*

Картофель очистить и отварить, слить отвар и обсушить. В горячий картофель положить мелко нарубленную зелень, растертый с солью чеснок, растительное масло и деревянным пестиком истолочь в однородную массу. Добавить нарезанные кубиками соленые огурцы и перемешать. Из полученной массы сделать рулет, положить его в салатник, полить майонезом и посыпать сверху мелко нарубленным зеленым луком.

### **Салат картофельный с солеными огурцами и репчатым луком**

*На 5 шт. картофеля — 2 огурца, 1 луковица, 3 ст. ложки сметаны, соль.*

Сваренный в кожуре картофель очистить, нарезать тонкими ломтиками, добавить мелко нарезанные соленые огурцы и реп-

чатый лук. Салат заправить сметаной, можно майонезом или салатной заправкой.

### **Салат картофельный с солеными огурцами и ромашкой**

*4 картофелины, 2 соленых огурца, 2 яйца, 4 ст. ложки растительного масла, соль, сухая ромашка.*

Очищенный картофель нарезать крупными кубиками, залить горячей соленой водой так, чтобы он был только покрыт, быстро довести до кипения, снять с огня и настоять при закрытой крышке 20—25 минут. Затем снова довести до кипения, выложить на блюдо и полить соусом.

Приготовление соуса: в картофельный отвар добавить мелко нарубленные огурцы, растительное масло, сухую ромашку аптечную на кончике ножа, сырое яйцо. Довести, помешивая, до кипения и охладить.

### **Салат картофельный с солеными огурцами и консервированным перцем**

*На 2 шт. картофеля — 1 огурец, 100 г перца, 1 луковица, 3 ст. ложки майонеза, зелень.*

Картофель отварить и очистить. Соленые огурцы очистить от кожуры и семян. Подготовленные картофель и огурцы нарезать кубиками, а репчатый лук и консервированные перцы — соломкой. Все перемешать, заправить майонезом. Салат украсить ломтиками перца и зеленью.

### **Салат картофельный со свежей капустой и солеными огурцами**

*На 5 шт. картофеля — 200 г капусты, 1 огурец, 2 ст. ложки растительного масла, 3%-ный уксус, зелень укропа, сахар, соль.*

Картофель отварить, охладить, очистить, нарезать тонкими ломтиками. Белокочанную капусту тонко нашинковать, посыпать солью и перетирать до тех пор, пока не выделится сок. Затем залить ее смесью уксуса, сахара, соли и перемешать.

На середину салатника уложить горкой картофель, посыпать его мелко нашинкованным укропом, по обе стороны уложить капусту, нарезанные кружочками соленые огурцы и все полить растительным маслом.

### **Салат картофельный с квашеной капустой**

*На 4 шт. картофеля — 75 г квашеной капусты, 1 луковица или 60 г зеленого лука, 1 морковь, 4 ст. ложки майонеза, соль.*

Картофель отварить и нарезать мелкими ломтиками, добавить нашинкованные лук, морковь, квашеную капусту. Готовое блюдо посолить по вкусу, полить майонезом или салатной заправкой.

### **Салат из картофеля со свеклой и хреном**

*На 8 картофелин — 2 свеклы, 2 корня хрена, 1/2 стакана растительного масла, 2 яйца, соль.*

Вареные картофель и свеклу очистить, нарезать мелкими кубиками. Добавить мелко натертый хрен, соль, молотый черный перец, заправить растительным маслом/хорошо перемешать и выдержать 1—2 часа. В готовый салат можно добавить майонез.

### **Салат из картофеля с огурцами и помидорами**

Вареный картофель нарежьте тонкими ломтиками. Свежие огурцы, помидоры, зеленый лук мелко нарежьте. Овощи соедините с картофелем, заправьте сметаной и перемешайте. К сметане можно добавить соус «Южный». Украсьте салат дольками яиц, помидорами, листиками салата, петрушки или сельдерея. В са-

лат можно добавить отварную спаржу, редис, стручковую фасоль.

### **Салат картофельный «Летний»**

*На 5 шт. картофеля — 2 огурца, 2 помидора, 1 луковица, 1/2 стакана салатной заправки, зеленый салат, укроп, соль.*

Сваренный в кожуре картофель очистить, охладить и нарезать тонкими ломтиками. Перемешать с мелко нарубленным репчатым луком, посолить и полить салатной заправкой. Положить горкой в салатник, по краям уложить кружочки огурцов, дольки помидоров. Блюдо можно украсить листиками зеленого салата, веточками укропа.

### **Салат картофельный «Зимний»**

*На 4 шт. картофеля — 2 огурца, 1 луковица, 100 г сладкого консервированного перца, 1 морковь, 150 г зеленого горошка, 1 стакан сметаны, соль.*

Картофель и морковь отварить, нарезать мелкими ломтиками. Добавить консервированный зеленый горошек, мелко нарубленные соленые огурцы, консервированный сладкий перец, репчатый лук. Салат перемешать, добавить соль, полить сметаной или майонезом.

### **Салат картофельный «Грибок»**

*На 4 шт. картофеля — 2 помидора, 1 огурец, 1 ст. ложка растительного масла, 2 яйца, 150 г зеленого лука, 3/4 стакана сметаны, зелень, соль.*

Картофель очистить, придать ему форму грибной ножки (в виде конуса со срезанной верхушкой) и варить до готовности в подсоленной воде. Вареный картофель охладить, поставить угол-

щенным концом на закусочную тарелку, а сверху положить срезанную верхушку помидора, украшенную мелкими кусочками сливочного масла «под мухомор». Вареные яйца нашинковать, добавить мелко нарезанный зеленый лук, посолить, полить сметаной и перемешать. Полученную массу положить на тарелку вокруг картофельных «грибов» и посыпать зеленью укропа или петрушки. По краям салата уложить нарезанные тонкими кружочками свежие огурцы.

### **Салат из картофеля с огурцами, помидорами и редисом**

Отваренный в кожуре картофель очистите, нарежьте ломтиками, смешайте с нарезанными ломтиками свежими огурцами, помидорами, листьями салата, разрезанными на 3—4 части, измельченным зеленым луком, нарезанным ломтиками редисом. Заправьте сметаной, украсьте сверху кружочками свежих огурцов, яйцами, зеленью.

### **Салат картофельный с редькой**

*На 5 шт. картофеля — 1 редька, 1 луковица, 4 ст. ложки масла, соль.*

Отварить в кожуре картофель, очистить его и размять, добавив мелко нарубленный репчатый лук. Редьку очистить, промыть и натереть на терке, смешать с картофелем и луком. Подготовленный салат посолить по вкусу и заправить растительным маслом.

### **Салат картофельный с белой фасолью**

*На 3—4 шт. картофеля — 1/2 стакана белой фасоли, 1 луковица, 4 ст. ложки салатной заправки, зелень петрушки, соль.*

Сварить в кожуре картофель, очистить, нарезать ломтиками средней толщины. Отварить белую фасоль, смешать ее с картофелем, мелко нарубленным репчатым луком, добавить соль,

полить салатной заправкой. Блюдо украсить зеленью петрушки или укропа.

### **Салат из картофеля с консервированным зеленым горошком**

*На 1 картофелину — 1 небольшой свежий огурец, несколько редисок, 30 г салата, треть стакана консервированного горошка, 30 г зеленого лука, по 2 ст. ложки майонеза и сметаны.*

Отваренный в кожуре картофель очистите, свежие огурцы, редис, салат и зеленый лук тонко нарежьте и смешайте с консервированным горошком. Заправьте сметаной пополам с майонезом, посолите, поперчите.

### **Салат картофельный с маслинами**

*На 5 шт. картофеля — 200 г маслин, 3 ст. ложки растительного масла, 1 лимон, 1 луковица, соль.*

Сваренный в кожуре картофель очистить и натереть на терке. Маслины (без косточек) мелко нарубить и смешать с картофелем. Добавить растительное масло, лимонный сок и мелко нарубленный репчатый лук.

### **Салат картофельный со свежими грибами**

*На 4 шт. картофеля — 100 г грибов, 1 луковица, 4 ст. ложки каперсов, 1/2 стакана салатной заправки, 1 помидор, зеленый салат, укроп, соль.*

Картофель и свежие грибы отварить, отдельно нарезать ломтиками, соединить с мелко нарубленными каперсами и репчатым луком, посолить по вкусу, полить салатной заправкой с грибным отваром. Положить горкой в салатник, украсить листиками зеленого салата, веточками укропа и кружочками красных помидоров.

### **Салат картофельный с грибами и творожным соусом**

*На 2—3 картофелины — 1—2 стакана маринованных или консервированных грибов, 1—2 шт. вареной моркови, 1—2 луковицы, 1 стакан творожного соуса и майонеза, зеленый лук.*

Крупные грибы нарезать небольшими кусочками, мелкие оставить целыми или разрезать пополам, добавить нарезанные кубиками картофель, морковь и рубленый лук. Перемешать с творожным соусом и майонезом, посыпать рубленой зеленью лука.

### **Салат картофельный с маринованными грибами**

*На 4 шт. картофеля — 100 г грибов, 1 луковица, 4 ст. ложки сметаны, соль.*

Сваренный с кожурой очищенный картофель нарезать мелкими ломтиками, добавить нашинкованные соленые или маринованные грибы, репчатый лук и перемешать. Салат посолить по вкусу, заправить сметаной, можно майонезом или салатной заправкой.

### **Салат картофельный с яйцами**

*На 4 шт. картофеля — 2 яйца, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, перец, соль.*

Картофель и яйца отварить, очистить, мелко порубить и соединить с мелко нарезанным репчатым луком, перемешать, добавить соль, перец и заправить растительным маслом, смешанным с уксусом.

### **Салат картофельный с соусом из сметаны и яйца**

*На 5 шт. картофеля — 0,5 стакана сметаны, 1 яйцо, 2 ст. ложки лимонного сока, перец, соль.*

Картофель промыть, отварить в кожуре, очистить и нарезать ломтиками. Отдельно приготовить соус: соль растворить в лимонном соке, добавить перец, сырой желток, сметану и размешать.

### **Салат из картофеля и свежей капусты с яйцом**

*На 400 г свежееотваренного картофеля — 100 г свежей капусты, 100 г свежих огурцов, 1 сваренное вкрутую яйцо, 200 г сметаны, соль, зелень петрушки или укропа.*

Картофель и огурцы нарезать кубиками, капусту нашинковать тонкой соломкой, яйцо мелко порубить, все перемешать, посолить, заправить сметаной, посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки или укропа.

### **Салат из картофеля и сосисок**

*На 6 шт. картофеля — 200 г сосисок, 150 г зеленого лука, 4 ст. ложки майонеза,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки сахара, зелень петрушки, соль.*

Картофель в кожуре и сосиски отварить, охладить и нарезать полукружочками. Зеленый лук мелко нарезать и растереть с сахаром. Все перемешать, посолить и заправить майонезом или сметаной. Салат украсить зеленью петрушки.

### **Салат картофельный с говядиной**

*На 5 шт. картофеля — 2 огурца, 60 г зеленого горошка, 150 г говядины, 4 ст. ложки майонеза, зелень укропа, соль.*

Сваренный картофель, соленые огурцы, вареное мясо нарезать мелкими кубиками, добавить зеленый горошек, перемешать и посолить, заправить майонезом и посыпать мелко нарубленной зеленью укропа. В этот салат можно добавить нашинкованный сладкий стручковый перец.



### **Салат картофельный с печеню домашней птицы**

*На 4 шт. картофеля — 2 шт. печени, 1 луковица, 4 ст. ложки растительного масла, соль.*

Отваренный картофель, жареную печень птицы мелко нарезать, перемешать с мелко нарубленным репчатым луком, добавить соль по вкусу и заправить растительным маслом.

### **Салат картофельный с кальмарами**

*На 5 шт. картофеля — 200 г отварного или консервированного кальмара, 1 соленый огурец, 60 г зеленого горошка,  $\frac{1}{2}$  стакана майонеза, зелень, соль.*

Филе кальмара опустить в кипящую подсоленную воду, добавить много зелени петрушки, укропа и варить 5—10 минут. Филе охладить и нарезать мелкими кубиками. Отваренный картофель очистить, нарезать кубиками, а соленые огурцы — соломкой. Все перемешать, добавить зеленый горошек, соль и заправить майонезом.

Для приготовления салата можно использовать консервированный натуральный кальмар. Перед нарезанием его надо обсушить на сите или решетке. Кальмар в ароматическом масле лучше употреблять вместе с имеющейся в консервах жидкостью.

### **Салат картофельный с отварной рыбой**

*На 5 шт. картофеля — 300 г рыбы, 50 г зеленого лука, 1 луковица, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, перец, соль.*

Почищенную и вымытую рыбу отварить в подсоленной воде, остудить. Вареный картофель, отварную рыбу, репчатый лук мелко нарезать и перемешать. Заправить растительным маслом, уксусом, солью и перцем. Выложить в салатник и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

### **Салат картофельный с килькой**

*На 5 шт. картофеля — 100 г кильки, 2 огурца, 1 луковица, 50 г зеленого лука, 2 ст. ложки зеленого горошка, 1/2 стакана сметаны, зелени, 1 ст. ложка горчицы, соль.*

Отварной картофель нарезать ломтиками, зеленый лук — кусочками, соленые огурцы и репчатый лук — полукружочками. Добавить разделанную кильку, консервированный зеленый горошек и хорошо перемешать. Салат заправить сметаной с горчицей, выложить горкой в салатник, украсить зеленью и огурцами.

### **Салат из картофеля, овощей и сельди**

*На 2 шт. картофеля — 1 сельдь, 1 яйцо, 1 помидор, 1 огурец, 30 г зеленого салата, 1/2 луковицы, 20 г зеленого лука, 30 г зеленого горошка, 1/2 стакана майонеза, укроп, соль.*

Картофель, сваренные вкрутую яйца, свежие помидоры и огурцы нарезать тонкими полукружочками, филе сельди — ломтиками, зеленый салат и лук мелко порубить. Все смешать, добавить зеленый горошек, заправить майонезом и посолить. При подаче на стол посыпать мелко нарубленной зеленью укропа.

### **Салат из картофеля с солеными огурцами и сельдью**

*На 1 сельдь — 2—3 картофелины, 1—2 соленых огурца, 1—2 головки лука, 2 головки лука с перьями, 2 стручка перца, 1 морковь, 2—3 ст. ложки зеленого горошка, 2 яйца, 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки сметаны.*

Отварной картофель и соленые огурцы нарежьте ломтиками, лук репчатый — полукольцами, вареную морковь — кружочками, сладкий консервированный перец — соломкой, зеленый лук — дольками, соленую сельдь — мелкими кусочками, яйца порубите. Все смешайте, добавьте зеленый горошек, заправьте майонезом или сметаной, посолите и осторожно перемешайте.

Затем положите горкой в салатницу, украсьте сельдью, яйцом, зеленым луком, солеными огурцами и морковью.

### **Салат картофельный с яблоками и зеленым салатом**

*На 3 шт. картофеля — 1—2 яблока, 100 г зеленого салата, 1 корень сельдерея, 1/2 стакана сметаны, соль.*

Сваренный картофель и свежие яблоки очистить, нарезать мелкими ломтиками, а корень сельдерея соломкой. Добавить мелко нарезанный зеленый салат, посолить по вкусу. Все перемешать и полить сметаной.

### **Салат картофельный с яблоками и сельдереем**

*На 3 шт. картофеля — 1—2 яблока, 1 яйцо, 1 корень сельдерея, 1/2 стакана салатной заправки, зеленый салат, соль.*

Сваренный картофель нарезать тонкими ломтиками, а свежие яблоки и корень сельдерея — соломкой. Все перемешать, посолить, полить салатной заправкой, уложить горкой в блюдо на листики зеленого салата и сверху посыпать тертым яичным желтком.

### **Салат из картофеля, яблок и кукурузы**

*На 2 шт. картофеля — 600 г кукурузы в початках, 2 яблока, 60 г зеленого лука, 4 ст. ложки салатной заправки, зеленый салат, укроп, соль.*

Картофель отварить в кожуре, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Початки кукурузы (без волокон и листьев) сварить и отделить зерна. Яблоки очистить и нарезать ломтиками. Все перемешать, посолить по вкусу, полить салатной заправкой. Блюдо украсить листиками зеленого салата, посыпать мелко нарубленным укропом.

### **Салат из картофеля с яблочным соком и хреном**

*На 5—6 картофелин — 60 мл яблочного сока, 1/2 корня хрена, соль, растительное масло, немного сахара.*

Картофель сварить в кожуре, очистить теплым, нарезать ломтиками, уложить в салатник и заправить солью, тертым хреном, растительным маслом и подслащенным яблочным соком.

### **Салат картофельный с ботвой редиса**

*4 картофелины, 10 молодых редисок с ботвой, 4 ст. ложки растительного масла, 2 яйца, соль, 4 дольки чеснока.*

Картофель отварить и вынуть из отвара. В картофельный отвар добавить растительное масло, сырое яйцо, довести, взбивая, до кипения, охладить. Ботву редиса перебрать, промыть, листья нарезать соломкой, а побеги мелко порубить. К охлажденному отварному картофелю положить подготовленную ботву, нашинкованный редис, полить подготовленным соусом, посыпать рубленым чесноком.

### **Салат «Вальдорф»**

*5 небольших, сваренных в мундире, картофелин, 3 кислых яблока, по горсти ядер грецких и лесных орехов, стакан майонеза, сок одного лимона, сахар (по вкусу), соль, перец черный молотый, листья зеленого салата.*

Картофель и яблоки очистить, нарезать кубиками, сбрызнуть соком лимона, подсолить, посолить, поперчить, заправить майонезом, смешанным с дроблеными орехами. Готовый салат украсить половинками грецких орехов и листьями зеленого салата.

### **Салат «Русский»**

*3—4 картофелины, 2 моркови, 1 стакан зеленого горошка, 4—5 свежих грибов, 1—2 соленых огурца, 200 г ветчины или отваренной колбасы, 1 яблоко, 1 корень сельдерея, 1/2 стакана майонеза, соль по вкусу.*

Картофель, морковь, огурцы, ветчину, яблоко, сельдерей нарезать кубиками, грибы отварить и мелко порубить. Все продукты смешать с зеленым горошком, заправить майонезом. Выложить горкой в салатник, украсить цветком из моркови.

### **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).*

Отварные картофель и морковь нарезать кружками, соленые огурцы — дольками и кружками, крупные грибы разрезать пополам, помидоры класть целиком, лук нарезать кольцами. Все продукты красиво выложить на блюдо, окропить растительным маслом, украсить зеленью.

## **САЛАТЫ ИЗ ДРУГИХ ОВОЩЕЙ И ЗЕЛЕНИ**

### **Салат из репы**

*2—3 репы, 1/2 стакана смородины или клюквы, сахар или мед.*

Очищенную репу натереть или нарезать соломкой, смешать с размятыми ягодами и заправить. Можно посыпать рубленым укропом или тмином.

### **Салат из тыквы**

*1/2 стакана сахара, 1/2 стакана уксуса, 1/2 стакана кипяченой воды, 300 г тыквы, корица, гвоздика по вкусу.*

Тыкву нарезать кубиками и отварить в маринаде из воды, уксуса, сахара, корицы и гвоздики. Готовая тыква должна быть прозрачной. Она особенно хорошо сочетается с мясными и рыбными блюдами.

### **Салат из тыквы и яблок**

*400 г тыквы, 150 г яблок, 100 г сахара, лимонный сок, ванилин, ягоды для украшения.*

Тыкву очистить, удалив мякоть с семенами, промыть. У яблок вырезать сердцевину. Тыкву и яблоки натереть на терке, добавить сахар, лимонный сок, немного ванилина. Украсить салат яркими ягодами или кусочками яблок.

### **Салат из тыквы с помидорами и творогом**

*300 г тыквы, 200 г помидоров, 150 г творога, 100 г сметаны, 60 г репчатого лука, зелень, листья зеленого салата.*

Вымытую и очищенную тыкву натереть на крупной терке. Нарезать помидоры ломтиками, репчатый лук кружочками. Мелко нарубить зелень. Приготовленные продукты смешать, добавить творог и сметану, после тщательно перемешать. Готовый салат выложить на листья зеленого салата, украсить зеленью и ломтиками помидора.

### **Салат-паста**

*1 полулитровая банка измельченной капусты, 1 красный или зеленый перец, соль, 1 ст. ложка сахарного песка, \*2 ст. ложки сока лимона, айвы или клюквы, сметаны.*

Приготавливая салат для людей преклонного возраста, надо овощи измельчать в миксере, в кухонном комбайне или просто мелко натереть на терке.

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 корня петрушки с брынзой и листьями малины**

*5 корней петрушки, 100 г брынзы, 4 ст. ложки рубленых листьев малины, 1 морковь, 1/2 стакана сметаны.*

Листья малины промыть, мелко порубить. Натертые на крупной терке петрушку и морковь смешать. Добавить нарезанную кубиками брынзу, полить сметаной, посыпать рублеными листьями малины.

### **Салат из фасоли с яблоками**

*50 г фасоли, 25 г моркови, 10 г корней сельдерея, 10 г салатной капусты, 15 г яблок, 10 г заправки горчичной, соль.*

Фасоль перебрать, промыть, опустить в подсоленный кипяток и варить до готовности.

Отваренную морковь нарезать кубиками, сельдерей и яблоки нашинковать соломкой, добавить мелко нашинкованную салатную капусту, полить заправкой, украсить морковью и яблоками.

### **Салат из дыни с вином**

*1 кг дыни, 100 г сахарной пудры, 100 мл белого сухого вина, 70 г лимона, 1 персик.*

Очищенную дыню нарезать кубиками. Пересыпать сахарной пудрой и сложить в салатницу. Из лимона отжать сок и смешать

его с вином. Полученной смесью полить салат. Охладить салат и украсить дольками персиков.

### **Салат из крапивы и подорожника**

*200 г крапивы, 20 листьев подорожника, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки или укропа, 4 ст. ложки растительного масла, 2 яйца, 1 луковица, 2 ст. ложки уксуса.*

Молодую крапиву и подорожник перебрать, промыть, порубить. Сваренные вкрутую яйца порубить, смешать с крапивой и подорожником, добавить рубленый репчатый лук. Салат заправить растительным маслом и уксусом, посыпать зеленью петрушки.

### **Салат из крапивы с орехами**

*200 г молодой крапивы, 30 г лука зеленого, 20 г петрушки, 25 г ядер грецких орехов.*

Листья крапивы промыть, опустить в кипящую воду на 5 мин, откинуть на сито, измельчить, положить в салатник. Толченые ядра грецких орехов развести в 0,5 стакана отвара, добавить уксус, перемешать и залить крапиву. Сверху посыпать мелко нарезанной зеленью.

## **САЛАТЫ ИЗ ФРУКТОВ**

### **Салат фруктовый**

*60 г сметаны, 100 г яблок, 100 г слив, 100 г персиков, 100 г груш, 100 г абрикосов, 50 г майонеза, 1/2 лимона, сахарная пудра, соль.*



Нарезать сливы, персики и абрикосы небольшими дольками. Яблоки и груши, очистив от кожицы и семян, нарезать тонкими ломтиками. Приготовленные продукты смешать, добавить соль, сок лимона, сахарную пудру, заправить майонезом и сметаной. Готовый салат украсить абрикосами и сливами.

### **Салат фруктовый со сгущенным молоком**

*3 ломтика консервированного ананаса, 1 средняя гроздь винограда, 2 яблока, листья зеленого салата,  $\frac{1}{2}$  стакана майонеза, 2 банана,  $\frac{1}{2}$  стакана сгущенного молока.*

Яблоки, бананы и ананас нарезать кубиками. Добавить ягоды винограда. Все аккуратно и тщательно перемешать, добавить смесь майонеза и сгущенного молока. Готовый салат украсить листьями зеленого салата.

### **Салат из фруктов с майонезом**

*3 яблока, 1 груша, 1 апельсин, 1 мандарин,  $\frac{1}{4}$  стакана майонеза,  $\frac{1}{4}$  лимона, 1 ч. ложка сахарной пудры, соль.*

Груши, апельсины, мандарины и яблоки очистить, нарезать дольками, посыпать сахарной пудрой и слегка посолив, перемешать с майонезом и лимонным соком. Аккуратно уложив горкой в салатницу, посыпать цедрой апельсина, нарезанной тонкой соломкой. И украсить теми же фруктами.

Салат подают к холодному жареному или вареному мясу, телятине, баранине, птице или дичи, можно так же подавать салат и как самостоятельное блюдо.

### **Салат фруктовый с мясом курицы**

*На 400 г вареного куриного мяса — 150 г яблок, 100 г апельсинов, 100 г персиков, 50 г вишен, 200 г майонеза, 100 г молока сгущенного, без сахара, лимонный сок.*

Курицу отварить, остудить, снять кожицу, удалить кости. Куриное мясо сбрызнуть лимонным соком. Персики, яблоки очистить от кожуры, сердцевин, косточек. Все это нарезать ломтиками. Заправить майонезом со сгущенным молоком без сахара, перемешать. Поставить в холодное место в закрытой посуде на 1 час.

### **Салат из свежих фруктов с орехами и медом**

*На 200 г фруктов — 2 ст. ложки любых орехов, 1 ст. ложка меда, сметана или сливки по вкусу.*

Любые фрукты мелко нарежьте, добавьте измельченные орехи и мед. Можно добавить и любые ягоды — клюкву, изюм. Мед можно заменить взбитыми сливками или сметаной.

### **Салат фруктово-ореховый со взбитой сметаной или мороженым**

*2 яблока, 2—3 груши, 4 персика из компота, 200 г очищенных грецких орехов, 3—4 мандарина, сок 1/2 лимона, 1 стакан сметаны, 100 г сахарной пудры, фруктовый сок, вишни из варенья.*

Очищенные яблоки и груши нарезать кубиками, сбрызнуть лимонным соком, добавить очищенные от кожицы и нарезанные ломтиками персики, дробленые орехи, дольки мандаринов, сбрызнуть каким-либо фруктовым соком, перемешать и выложить в вазу. Перед подачей полить салат сметаной, взбитой с сахарной пудрой, или мороженым и украсить вишнями из варенья.

### **Салат с овощами и фруктами**

*300 г яблок, 300 г моркови, 300 г картофеля, 300 г апельсинов, 300 г огурцов, 30 мл лимонной кислоты, 30 г сахара, 200 г майонеза, 60 мл растительного масла.*

Поджарить на растительном масле дольки картофеля и моркови, слегка присолить и остудить. Нарезать очищенные яблоки, апельсины и свежие огурцы. Соединить с остывшими овощами, добавить лимонную кислоту, майонез, сахар, аккуратно все перемешать. Выложить горкой в салатницу и украсить оставшимися дольками фруктов.

### **Салат из яблок**

*500 г яблок, 50 г сахара, 1/2 стакана воды, 1/2 стакана 3%-ного уксуса, 4 шт. гвоздики, корочка корицы, сушеные лимонные корочки.*

Яблоки очистить от кожуры и, разрезав пополам, вынуть сердцевину. Вскипятить воду с уксусом, сахаром и специями. В полученный бульон положить яблоки и варить до готовности (пока яблоки не начнут размягчаться). Достать яблоки шумовкой, положить в салатник и залить процеженным сиропом. Салат подается к блюдам из птицы или дичи.

### **Салат из яблок и капусты**

*400 г квашеной капусты, 3 яблока, 1/2 лимона, 2 огурца, 2—3 ст. ложки растительного масла, 1/2 стакана майонеза, сахар, соль, перец по вкусу.*

Яблоки, огурцы нарезать кусочками, капусту слегка отжать. Уложить все в салатник и полить майонезом, смешанным с лимонным соком и растительным маслом. Посолить, поперчить по вкусу. Украсить зеленью петрушки или укропа.

### **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, соль.*

Очищенные от кожицы и семян яблоки нарезать крупной соломкой. Сушеный чернослив залить водой, довести до кипения, затем охладить, удалить косточки и нарезать маленькими кусочками. Очищенные мандарины разделить на дольки, смешать с яблоками и черносливом. Салат заправить сметаной и майонезом, добавить сахарную пудру.

Готовый салат можно украсить веткой зелени сельдерея, мандаринами и черносливом.

### **Салат из яблок и сладкого перца с рисом**

*200 г яблок, 150 г майонеза, 150 г сладкого перца, 140 г риса, 80 г спаржи, перец черный молотый, соль.*

Рис и спаржу отварить отдельно в подсоленной воде. Сладкий перец запечь в духовке и нарезать соломкой. Яблоки нарезать ломтиками. Все смешать, добавить соль и перец. Салат заправить майонезом и украсить свежим сладким перцем.

### **Салат из яблок и тыквы с соком красной смородины**

*200 г яблок, 200 г очищенной тыквы, 50 г грецких орехов, 100 г сока красной смородины, 25 г сахара, лимонная кислота.*

Натереть очищенную тыкву и яблоки на крупной терке и заправить соком красной смородины и лимона. Смешать полученную массу с измельченными ядрами грецких орехов, посыпать сахаром. Салат желателно приготовить за 2 часа до подачи на стол.

### **Салат яблочный с сельдереем**

*На 300 г яблок — 300 г сельдерея, 50 г зеленого лука, 100 г меда или 100 г сахарного сиропа, 20 г зелени укропа, фруктовая эссенция.*

Корень сельдерея отделить от зелени, промыть, очистить и натереть на крупной терке. Яблоки без сердцевины нарезать со-

ломкой, зеленый лук и укроп мелко нашинковать. Все соединить, перемешать и заправить медом или сахарным сиропом с добавлением фруктовой эссенции по вкусу.

### **Яблоки, фаршированные сельдереем**

*На 4—5 яблок — 1 корень сельдерея, растительное масло, лимонный сок, соль, листья салата.*

Яблоки разрезать на половинки, затем удалить сердцевину. Сельдерей и сердцевины яблок сварить, нарезать кубиками, перемешать с растительным маслом, лимонным соком и посолить по вкусу. Фаршем начинить яблоки и уложить на листья салата.

### **Салат яблочный с луком-пореем**

*На 500 г яблок — 200 г лука-порея, 150 г майонеза, соль.*

У лука-порея обрезать корешки, отделить сухие и пожелтевшие листья, светлую корневую часть, разрезать вдоль на две половинки, тщательно промыть и нарезать тонкими полосками. Натереть на крупной терке яблоки без сердцевины, соединить с луком, добавить соль, перемешать с майонезом. Посыпать рублеными зелеными листьями лука-порея.

### **Салат яблочный с репчатым луком**

*На 300 г яблок — 100 г репчатого лука, 120 г сметаны, сахар, соль по вкусу.*

Лук сладких сортов очень тонко нашинковать. Яблоки помыть, удалить сердцевину и нарезать соломкой. Подготовленные яблоки и лук смешать, добавить соль, сахар по вкусу, заправить густой сметаной. Репчатый лук можно частично заменить зеленым.

### **Салат яблочный с репчатым луком под маринадом**

*На 500 г яблок — 100 г репчатого лука, 150 г маринада. Для маринада: 100 г растительного масла, 50 г разбавленного уксуса, перец, сахар.*

Очищенные от сердцевины яблоки, лук нарезать кружочками. Яблоки уложить слоями попеременно с луком и залить специально приготовленным маринадом.

### **Салат яблочный с луком и маринованным перцем**

*На 500 г яблок — 1 большая луковица, 500 г маринованного перца, 120 г майонеза, лимонная кислота или сок лимона, 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 или лимонный сок по вкусу. Заправить майонезом и украсить дольками яблок и зеленью петрушки и укропа.

### **Салат яблочный с хреном**

*На 300 г яблок — 50 г хрена, 100 г сметаны, сахар, соль.*

Очищенные яблоки и хрен натереть на терке. Смешать, добавить соль и сахар по вкусу, заправить сметаной.

### **Салат яблочный со свежими помидорами**

*На 350 г яблок — 300 г помидоров, 50 г зеленого салата, 120 г сметаны, 25 г сахара, зелень петрушки.*

Очищенные от сердцевины яблоки, подготовленные помидоры нарезать тонкими пластинками. Помидоры попеременно с яблоками аккуратно уложить на тарелку, залить заправкой из

сметаны с добавлением сахара и соли по вкусу. Украсить нарезанными листочками зеленого салата и посыпать рубленой зеленью.

### **Салат яблочный с помидорами и сельдереем**

*На 300 г яблок — 300 г помидоров, 100 г корней сельдерея, 80 г лука (1 крупная луковица), 80 г растительного масла, уксус, сахар, соль.*

Сельдерей отварить, очистить от кожуры. Подготовленные вымытые помидоры, яблоки, очищенные от сердцевины, лук нарезать мелкими кусочками. Все соединить, добавить соль, сахар, уксус, по вкусу. Заправить растительным маслом, перемешать и подать к столу.

### **Салат яблочный с помидорами и огурцами**

*На 200 г яблок — 200 г помидоров, 200 г огурцов, 120 г сметаны, 50 г зеленого салата, 25 г сахара, соль.*

Очищенные помидоры и яблоки нарезать ломтиками и, подготовленные листья салата — на 3—4 части. Все аккуратно перемешать, заправить солью, сметаной и сахаром. Подавать к столу, посыпав зеленью укропа и петрушки.

### **Салат яблочный с помидорами и красным сладким перцем**

*На 400 г яблок — 400 г помидоров, 200 г сладкого перца, 100 г лука, сахар, соль, сок лимона или лимонная кислота, 150 г сметаны.*

Яблоки, очищенные от кожуры и сердцевины, помидоры нарезать дольками, подготовленный сладкий красный перец — соломкой, лук — кольцами. Все соединить, добавить соль, сахар, сок лимона или лимонную кислоту. Заправить сметаной.

### **Салат яблочный со стручковым перцем и сельдереем**

*На 250 г яблок — 250 г стручкового сладкого перца, 200 г сельдерея, 120 г майонеза, укроп.*

Тщательно вымытые корни сельдерея, сладкий стручковый перец, очищенные от сердцевин яблоки нарезать тонкой соломкой. Все смешать и заправить майонезом, посыпать зеленым укропом.

### **Салат яблочный со свеклой, хреном и луком**

*На 200 г яблок — 200 г свеклы, 100 г лука, корешок хрена, 120 г сметаны, уксус или лимонная кислота, сахар.*

Свеклу помыть, испечь в духовке или отварить в подкисленной воде. Подготовленную свеклу, хрен измельчить на мелкой терке, лук — мелко порубить. Яблоки, очищенные от сердцевины, натереть на крупной терке. Все соединить, сбрызнуть лимонной кислотой или столовым уксусом по вкусу, перемешать. Добавить сахар и заправить сметаной.

### **Салат яблочный с морковью**

*На 1 яблоко — 1 морковь, сахар, соль, сметана по вкусу.*

Морковь натрите на мелкой терке. Из яблок вырежьте сердцевину, яблоки натрите на крупной терке. Сложите в салатник, перемешайте, добавьте сахар, соль по вкусу и залейте сметаной.

### **Салат яблочный с морковью и хреном**

*На 400 г яблок — 200 г моркови, 50 г хрена, 120 г сметаны, сахар, лимонная кислота или лимонный сок, лимонная цедра.*

Яблоки, очищенный хрен и морковь натереть на мелкой терке. Соединить, заправить сметаной и сахаром, лимонной кисло-



той или лимонным соком, солью по вкусу. Все хорошо перемешать. Для улучшения вкуса можно добавить лимонную цедру.

### **Салат яблочный с вареной морковью и зеленым горошком**

*На 200 г яблок — 150 г моркови, 100 г зеленого горошка, 100 г майонеза, 25 г сахара, соль.*

Очищенную морковь сварить в малом количестве воды, остудить и нашинковать брусочками, так же измельчить яблоки без сердцевины, соединить их с зеленым горошком. Добавить соль, сахар по вкусу и заправить майонезом.

### **Салат яблочный «Здоровье»**

*На 200 г яблок — 250 г помидоров, 100 г свежих огурцов, 100 г сырой моркови, 100 г зеленого салата, 120 г сметаны, четверть лимона, соль, сахар.*

Яблоки, помидоры, листья салата, морковь тщательно промыть. Очищенные яблоки, сырую морковь, огурцы, помидоры нарезать мелкими кусочками, а листья салата — на 3—4 части. Все перемешать, добавить сахар, лимонный сок или лимонную кислоту, соль по вкусу, заправить сметаной. Часть помидоров нарезать ломтиками и использовать для украшения.

### **Салат яблочный с белокочанной капустой и стручками зеленого горошка**

*На 200 г яблок — 200 г белокочанной капусты, 100 г стручков зеленого горошка, 75 г сахара, 80 г растительного масла, уксус, соль.*

Стручки зеленого горошка очистить от прожилок, отварить в кипящей подсоленной воде, чтобы сохранить зеленый цвет, отцедить, охладить. Подготовленные стручки горошка, яблоки, очищенные от кожуры и сердцевины, нарезать соломкой. Бело-

кочанную капусту тонко нашинковать, перетереть. Все смешать, добавить по вкусу соль, уксус или лимонную кислоту, сахар и растительное масло.

### **Салат яблочный с белокочанной капустой и сметаной**

*На 300 г яблок — 400 г капусты, 120 г сметаны, сахар, соль.*

Свежую капусту мелко нашинковать и перетереть до появления сока. Очищенные яблоки нарезать соломкой. Соединить, перемешать, добавить сахар, соль по вкусу и заправить сметаной.

### **Салат яблочный с белокочанной капустой и сельдереем**

*На 300 г яблок — 400 г капусты, 100 г сельдерея, уксус, сахар.*

Яблоки очистить и нарезать ломтиками, очищенные корни сельдерея — соломкой длиной 4—5 см. Белокочанную капусту тонко нашинковать, посолить и перетереть до мягкости. Все это перемешать, добавить сахар, уксус, по вкусу.

### **Салат яблочный с белокочанной капустой и кабачками**

*На 300 г яблок — 300 г капусты, 200 г кабачков, 20 г сахара, 150 г сметаны.*

Кабачки и яблоки очистить от кожуры и сердцевины, натереть на крупной терке или нарезать соломкой. Смешать с тонко нашинкованной капустой. Заправить сахаром и сметаной.

### **Салат яблочный с маринованной капустой и солеными огурцами**

*На 2 яблока — 50 г маринованной капусты, 2 соленых огурца, 1 луковица, майонез, лимонный сок, тмин.*

Капусту мелко нашинковать, добавить нарезанные тонкой соломкой яблоки, соленые огурцы, лук, хорошо перемешать и обильно заправить майонезом. Можно добавить по вкусу лимонный сок и тмин.

### **Салат яблочный с квашеной капустой и морковью**

*На 2—3 яблока — 1 кг квашеной капусты, 1 луковица, 1 морковь, 3—4 ст. ложки растительного масла, сахар, соль, зеленый лук.*

Капусту промыть в холодной воде, соединить с натертыми на крупной терке морковью и яблоками, кружочками лука, посолить и перемешать. Заправить растительным маслом, сметаной или майонезом, добавить по вкусу сахар. Салат выложить горкой в салатницу и посыпать нарезанным зеленым луком.

### **Салат яблочный с квашеной капустой и клюквой**

*На 200 г яблок — 300 г квашеной капусты, 50 г репчатого лука, 30 г растительного масла, 25 г сахара, 20 г клюквы.*

Квашеную капусту отжать, перебрать, измельчить крупные куски. Яблоки помыть, удалить сердцевину и нарезать тонкими ломтиками. Репчатый лук очистить, помыть и тонко нашинковать. Все соединить, перемешать, добавить промытую клюкву, заправить сахаром и растительным маслом.

### **Салат яблочный с квашеной капустой и медом**

*На 300 г яблок — 400 г квашеной капусты, 1 ст. ложка меда, 120 г сметаны.*

Квашеную капусту перебрать, крупные куски нашинковать, очень кислую — промыть кипяченой охлажденной водой. Яблоки помыть, удалить сердцевину, нарезать соломкой, добавить мед и перемешать. Перед подачей на стол заправить сметаной.

### **Салат яблочный с краснокочанной капустой**

*На 400 г яблок — 400 г краснокочанной капусты, 25 г сахара (1 ст. ложка), 50 г растительного масла (3 ст. ложки), уксус, соль.*

Капусту мелко нашинковать, слегка перетереть с солью до появления сока. Яблоки очистить от сердцевин, нарезать и смешать с капустой. Затем добавить сахар, уксус или лимонную кислоту по вкусу, растительное масло и тщательно перемешать.

### **Салат яблочный с цветной капустой, помидорами и огурцами** )

*На 300 г яблок — 300 г цветной капусты, 200 г помидоров, 150 г огурцов, 120 г сметаны, соль, перец.*

Очищенную цветную капусту промыть, сварить, разделить на мелкие кочешки. Помидоры и огурцы тщательно помыть. С помидоров острым ножом удалить место прикрепления плодоножки, из яблок — сердцевину, с огурцов кожуру, если грубая или горькая. Помидоры, огурцы и яблоки нарезать тонкими ломтиками, добавить кочешки цветной капусты, соль, перец по вкусу, перемешать и заправить сметаной.

### **Салат яблочный с капустой кольраби и свежими огурцами**

*На 200 г яблок — 2—3 кольраби небольшого размера, 100 г огурцов, 75—80 г лука, 120 г майонеза, зелень.*

Яблоки очистить от сердцевин, огурцы — от кожуры (если она грубая) и семян, измельчить на крупной терке или нарезать соломкой. Кольраби помыть, очистить от кожуры и натереть на мелкой терке. Лук очистить и мелко порубить. Все соединить, перемешать, заправить майонезом, посыпать зеленью и сразу же подать к столу.

### **Салат яблочный с редькой**

*На 250 г яблок — 200 г редьки, 80 г растительного масла, лимонная кислота или уксус.*

Очищенные от сердцевины яблоки, от кожуры — редьку нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Заправить растительным маслом с добавлением лимонной кислоты или уксуса.

### **Салат яблочный с редькой и медом**

*На 300 г яблок — 300 г редьки, 100 г меда, лимонная кислота.*

Измельченные на крупной терке яблоки и редьку соединить с медом, добавить лимонную кислоту или сок лимона по вкусу. Все тщательно перемешать.

### **Салат яблочный с зеленым горошком и луком**

*На 300 г яблок — 120 г зеленого горошка, 80 г репчатого лука, 1 средняя луковица, 20 г сахара, 120 г сметаны.*

Зеленый горошек отварить в небольшом количестве воды при открытой крышке (для сохранения зеленого цвета), откинуть на сито или дуршлаг. Яблоки помыть, удалить сердцевину, очистить лук и нарезать небольшими кубиками. Все соединить, добавить по вкусу сахар, соль, заправить сметаной.

### **Салат яблочный с солеными огурцами**

*На 400 г сладких яблок — 200 г соленых огурцов, 100 г репчатого лука, 50 г растительного масла, уксус, перец, сахар, соль.*

Яблоки натереть на крупной терке. Очищенные от кожуры и семян огурцы нарезать кубиками, лук мелко порубить. Все перемешать, добавить соль по вкусу. Из растительного масла и уксуса

приготовить салатную заправку: одна часть растительного масла, две части разведенного уксуса, сахар, перец молотый и соль по вкусу. Залить заправкой салат и посыпать зеленью. Вместо салатной заправки можно использовать майонез.

### **Салат яблочный с вареным картофелем**

*На 200 г яблок — 500 г картофеля, 200 г майонеза, рубленая зелень.*

Картофель тщательно помыть, отварить, остудить, очистить. Очищенные яблоки, картофель нарезать тонкими ломтиками, перемешать, заправить майонезом, посыпать рубленой зеленью укропа, петрушки, сельдерея. Поставить в холодное место, чтобы картофель пропитался соусом.

### **Салат яблочный по-немецки**

*На 200 г яблок — 200 г картофеля, 200 г соленых огурцов, 200 г свеклы, 50 г репчатого лука, 80 г растительного масла, уксус, соль, зелень.*

Клубни картофеля, свеклу тщательно помыть щеткой, испечь в духовке, очистить. Соленые огурцы очистить от кожуры и семян, яблоки — от сердцевины. Картофель, яблоки и свеклу нарезать тонкими ломтиками. Соленые огурцы и очищенный репчатый лук мелко порубить. Все соединить, добавить уксус, соль. Заправить растительным маслом. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

### **Салат яблочный «Сицилийский» \**

*На 250 г яблок — 100 г маринованных грибов, 250 г сельдерея, 150 г помидоров, 150 г майонеза, 50 г маслин, 2 яйца, перец, соль.*

Очищенные от сердцевины яблоки нарезать мелкими кубиками. Сельдерей помыть, припустить 4—5 минут в кипящей воде,

очистить, нашинковать. Свежие помидоры сбланшировать, т. е. опустить на 1 минуту в кипящую воду, снять кожицу, удалить семена и нарезать дольками, маринованные грибы — кубиками. Приготовленные овощи, грибы и яблоки соединить, перемешать. Добавить перец и соль по вкусу, заправить майонезом. Готовый салат украсить маслинами, мелкорублеными вареными яйцами.

### **Салат яблочный с грибами, сладким перцем и сыром**

*На 400 г яблок — 100 г маринованных грибов, 200 г сыра типа голландского, 100 г сладкого стручкового перца, 120 г майонеза, горчица столовая, лимонная кислота, соль, сахар.*

Яблоки очистить от кожуры и нарезать кубиками, маринованные грибы — небольшими кусочками, стручковый сладкий перец — тонкими полосками, сыр — небольшими кубиками. Все соединить, добавить столовую горчицу, лимонную кислоту, сахар и соль по вкусу, перемешать и заправить майонезом.

### **Салат яблочный с сельдереем и яйцом**

*На 500 г яблок — 150 г сельдерея, 2 яйца, 120 г майонеза, сахар, соль, зелень.*

Очищенные корни сельдерея отварить и нарезать соломкой. Яблоки, очищенные от сердцевин — брусочками. Смешать яблоки с сельдереем, добавить по вкусу сахар и соль, перемешать. Заправить майонезом и посыпать сверху рубленым, сваренным вкрутую яйцом, зеленью.

### **Салат яблочный с сельдереем, морковью и яйцом**

*На 300 г яблок — 150 г сельдерея, 100 г моркови, 100 г зеленого лука, 120 г майонеза, 2 яйца, соль, зелень петрушки.*

Корень сельдерея, морковь помыть, очистить и натереть на крупной терке. Так же измельчить яблоки, очищенные от сердцевины. Мелко нашинковать зеленый лук, смешать с подготовленными продуктами, заправить майонезом и добавить соль по вкусу. Готовый салат украсить дольками сваренного вкрутую яйца и зеленью петрушки.

### **Салат яблочный с белокочанной капустой и яйцом**

*На 400 г яблок — 300 г капусты, 2 яйца, 70 г лука, 120 г майонеза, сахар, лимонная кислота, соль.*

Капусту нашинковать соломкой длиной 5 см, перетереть до появления сока. Измельчить на крупной терке очищенные от сердцевины яблоки, мелко нарезать лук и соединить с капустой. Добавить лимонную кислоту, сахар по вкусу. Перемешать, заправить майонезом и посыпать мелко рублеными яйцами, сваренными вкрутую.

### **Салат яблочный с яйцом, овощами и виноградом**

*На 1 яблоко — 4—5 картофелин, 1 морковь, 2 соленых огурца, 1 стручок сладкого перца, 1 вареное яйцо, 1 луковица, 2 ст. ложки укропа, 10—15 ягод винограда.*

Вареный картофель, морковь, соленые огурцы и очищенные яблоки нарезать маленькими ломтиками, сладкий перец — соломкой. Все посолить, добавить зеленый горошек, яйца, лук, укроп, виноград или виноградный сок и осторожно перемешать. Салат украсить веточками петрушки, виноградом или дольками яблок.

### **Салат яблочный с яйцами и орехами**

*На 400 г яблок — 4 яйца, 160 г майонеза, лимонная кислота, орехи соль.*



Отваренные вкрутую очищенные куриные яйца, яблоки без кожуры и сердцевины нарезать мелкими кубиками, смешать. Добавить лимонную кислоту и соль по вкусу. Заправить майонезом. При подаче на стол посыпать измельченными орехами.

### **Салат яблочный с яйцами, помидорами и бананами**

*На 300 г яблок — 200 г помидоров, 2 яйца, 4 банана, немного красного молотого перца, лимонного сока или лимонной кислоты, соль, сахар, 50 г твердого сыра.*

С помидоров снять кожицу, предварительно ошпарив кипятком. Яйца сварить вкрутую. Яблоки, бананы помыть, очистить. Все нарезать ломтиками и смешать. Добавить соль по вкусу, лимонный сок или лимонную кислоту, сахар и немного красного молотого перца. Салат уложить в салатницу и посыпать тертым сыром.

### **Яблоки, фаршированные овощным салатом**

*На 5—8 красных яблок средней величины — 300 г зеленого горошка, 1 слегка отваренный корень сельдерея, 2—3 ст. ложки майонеза, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 стручок маринованного красного сладкого перца, перец черный молотый, соль.*

Яблоки разрезать пополам, из половинок вынуть мякоть так, чтобы образовались достаточно глубокие мисочки. Очистить мякоть, порубить, смешать с зеленым горошком, нарезанным сельдереем, майонезом, заправить перцем, солью. Этой массой заполнить яблоки, посыпать мелко рубленным яйцом, украсить полосками красного перца или перьями зеленого лука.

### **Салат яблочный с изюмом**

*На 100 г яблок — 100 г изюма, 200 г яблочного сока, сахар, лимонная кислота.*

Изюм перебрать, промыть и замочить. Яблоки помыть, натереть на крупной терке, смешать с изюмом, добавить по вкусу лимонную кислоту или лимонный сок, полить небольшим количеством яблочного сока и поставить на холод. Перед подачей на стол долить яблочный сок до нормы.

### **Салат яблочный с морковью и изюмом**

*На 300 г яблок — 300 г моркови, 100 г сахара или меда, 100 г изюма, лимонный сок или лимонная кислота.*

Изюм перебрать, помыть и залить небольшим количеством теплой воды для набухания. Очищенную морковь измельчить на крупной терке, добавить лимонную кислоту или лимонный сок по вкусу, сахар или мед, перемешать. Поставить на 15 минут в холодное место. Нарезать тоненькой соломкой яблоки с удаленной сердцевинкой, соединить с подготовленным изюмом, морковь и перемешать.

### **Салат яблочный с изюмом и кукурузными палочками**

*На 400 г яблок — 100 г изюма, 120 г сметаны, 200 г кукурузных палочек, 50 г сахара, лимонная кислота.*

Изюм перебрать, помыть и замочить. Яблоки помыть, натереть на крупной терке, соединить с изюмом, добавить сахар и лимонную кислоту по вкусу, заправить сметаной. Перед подачей посыпать сверху кукурузными палочками.

### **Салат яблочный с черносливом и сметаной**

*400 г яблок,  $1/2$  стакана сметаны, 5 ст. ложек сахара, 200 г чернослива.*

Мытый чернослив замочить на 10 часов, затем вынуть косточки и мелко нарезать. Яблоки натереть на крупной терке, сме-

шать с черносливом и, добавив сахар, тщательно перемешать. Затем полить сметаной.

### **Салат яблочный с черносливом и медом**

*На 200—250 г яблок — 100 г чернослива, 1 ст. ложка меда или сахар по вкусу.*

Сушеный чернослив замочить в воде (лучше на ночь), удалить косточки, мякоть мелко нарезать и смешать с очищенными и натертыми яблоками. Добавить мед или сахар по вкусу.

### **Салат яблочный с брусничным вареньем и хреном**

*На 200 г яблок — 3—4 ст. ложки брусничного варенья, 1 ст. ложка натертого хрена, 1 стакан взбитых сливок, щепотка соли.*

Яблоки очистить от кожуры. Нарезать их маленькими тонкими кусочками, перемешать с брусничным вареньем и хреном. Готовый салат можно украсить взбитыми сливками.

### **Салат яблочно-брусничный**

*На 400 г яблок — 150 г брусники, 100 г сахара, 120 г сметаны.*

Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать маленькими кубиками и перемешать с перебранной и вымытой брусникой. Добавить сахар и поставить в прохладное место на 1 час. Перед подачей заправить сметаной.

### **Салат яблочный с клюквой и виноградом**

*На 250 г яблок — 50 г клюквы, 200 г винограда, 80 г майонеза, листья салата, лимонный сок и мед натуральный по вкусу.*

Яблоки нарезать кубиками. Клюкву пробланшировать, смешать с подготовленными яблоками, майонезом, лимонным со-

ком и медом. Выложить горкой на зеленые листья салата и украсить виноградом.

### **Салат яблочный с тыквой, орехами и соком красной смородины**

*На 200 г яблок — 200 г очищенной тыквы, 50 г грецких орехов, 100 г сока красной смородины, 25 г сахара, лимонная кислота.*

Очищенные тыкву и яблоки натереть на крупной терке, заправить соком красной смородины и лимона (или лимонной кислотой), смешать с измельченными ядрами грецких орехов, посыпать сахаром. Такой салат лучше приготовить за два часа до подачи на стол.

### **Салат яблочный с тыквой, изюмом и корицей**

*На 200 г яблок — 200 г очищенной тыквы, 80 г сметаны, 20 г сахара, 40 г изюма, 1 г корицы.*

Яблоки и тыкву очистить от кожуры и сердцевины, мелко нашинковать в виде лапши. Изюм перебрать, помыть. Подготовленные продукты соединить, добавить сахар, корицу и сметану, тщательно перемешать.

### **Салат яблочный с тыквой, дыней и медом**

*На 300 г яблок — 300 г дыни, 200 г тыквы, 100 г меда (натурального или искусственного), лимонная кислота.*

Очищенные от кожуры яблоки нарезать узкими полосками. Мытые, очищенные от семян и кожуры тыкву и дыню измельчить на крупной терке. Все соединив и добавив лимонной кислоты, заправить полученный салат медом. Все тщательно перемешать. Украсить салат тонкими ломтиками яблок.

### **Салат яблочный с грушами и сливами**

*На 300 г яблок — 200 г груш, 15 шт. слив, 120 г сметаны, 2 ч. ложки сахарной пудры, сок лимона или лимонная кислота по вкусу.*

Подготовленные яблоки, груши и сливы нарезать тонкими ломтиками. Фрукты соединить, перемешать, заправить сметаной, добавив в нее сахарную пудру, сок лимона или лимонную кислоту по вкусу. Украсить фруктами.

### **Салат яблочный с грушами и апельсинами**

*На 400 г яблок — 150 г груш, 100 г апельсинов, 50 г мандаринов, 120 г майонеза, четверть лимона или лимонная кислота, сахарная пудра, соль тонкого помола.*

Вымытые фрукты — яблоки, груши, апельсины, мандарины — очистить, нарезать дольками. Перед подачей на стол посыпать сахарной пудрой и, слегка подсолив, смешать с соусом, майонезом и лимонным соком. Уложить горкой в салатник и посыпать цедрой апельсина, нарезанной тонкой соломкой. Украсить салат фруктами, вареным черносливом, виноградом и ягодами. В зависимости от сезона можно использовать различные фрукты — персики, абрикосы, вареную айву, а также ягоды — землянику, клубнику, но обязательно в сочетании с яблоками.

### **Салат яблочный с фруктами и овощами**

*На 150 г яблок — 100 г слив, 100 г апельсинов или лимонов, 100 г моркови, 100 г белокочанной капусты, 50 г сладкого перца, 120 г сметаны.*

Подготовленные яблоки без кожицы и сердцевины, морковь и белокочанную капусту, очищенный сладкий красный перец нарезать соломкой, сливы без косточек — на 2—4 части, апельсины или лимоны без цедры — ломтиками. Цедру мелко нашинковать или натереть на терке. Все перемешать, добавить специи

и заправить сметаной. Перед подачей на стол посыпать цедрой лимона или апельсина.

### **Салат яблочный со сливами**

*На 400 г яблок — 300 г слив, 100 г сахара, 120 г сметаны, лимонная кислота.*

Очищенные от кожуры и сердцевины яблоки, сливы без косточек нарезать ломтиками. Добавить лимонную кислоту и сахар по вкусу. Поставить фрукты в прохладное место на 1 час. Перед подачей на стол полить охлажденной сметаной.

### **Салат яблочно-фруктовый с майонезом и сгущенным молоком**

*На 200 г яблок — 200 г бананов, 100 г апельсинов, 100 г винограда, - 100 г майонеза, 100 г сгущенного молока без сахара, листья салата или капусты.*

Очистить яблоки, бананы и апельсины. Нарезать фрукты дольками и ломтиками, соединить и перемешать. Сгущенное молоко без сахара смешать с майонезом, залить этой смесью салат, и поставить на холод. Перед подачей на стол выложить горкой на подготовленные листья салата или свежей капусты и украсить виноградом.

### **Салат яблочно-ореховый**

*200 г яблок, 150 г грецких орехов, 100 г корня сельдерея, 80 г майонеза, 40 г зеленого салата, соль, перец.*

Яблоки очистить от кожицы и семян и нарезать кубиками. Порезать сельдерей. Грецкие орехи очистить, ошпарить кипятком и мелко изрубить. Приготовленное смешать, по вкусу добавить соль, перец и заправить майонезом. Готовый салат можно украсить листьями зеленого салата.

### **Салат яблочно-морковный с орехами**

*На 400 г яблок — 400 г моркови, 100 г орехов, 150 г майонеза или сметаны, лимонный сок или лимонная кислота, сахар.*

Яблоки без кожуры и сердцевины, очищенную морковь натереть на крупной терке. Перемешать с измельченными орехами, добавить лимонный сок или лимонную кислоту, сахар по вкусу. Заправить майонезом или сметаной.

### **Салат яблочный с сельдереем и орехами I**

*На 200 г яблок — 200 г сельдерея, 50 г орехов, 100 г кефира, 120 г майонеза, растительное масло, сахар, соль, зелень, молотый красный перец.*

Сельдерей очистить от кожуры, отварить, нарезать соломкой, сбрызнуть лимонной кислотой или лимонным соком. Яблоки без кожуры и сердцевины измельчить тоненькой соломкой, смешать с сельдереем. Жирный кефир взбить с сахаром и растительным маслом, затем перемешать с яблоками и сельдереем. Заправить майонезом, рублеными орехами, молотым красным перцем по вкусу.

### **Салат яблочный с сельдереем и орехами II**

*На 300 г кислых яблок — 250 г сельдерея, 100 г грецких орехов, 150 г майонеза.*

Сырой, тщательно вымытый и очищенный сельдерей и яблоки с удаленной сердцевинкой натереть на крупной терке, орехи измельчить. Все перемешать и заправить майонезом.

### **Салат яблочный с сельдереем и орехами III**

*На 300 г яблок — 250 г сельдерея, 150 г грецких орехов, 100 г майонеза, 100 г сметаны, лимонный сок или лимонная кислота по вкусу.*

Очищенные от сердцевины яблоки и сваренные корни сельдерея нарезать кубиками. Грецкие орехи очистить от скорлупы и измельчить. Подготовленные яблоки, сельдерея и грецкие орехи смешать, заправить майонезом, смешанным с лимонной кислотой или лимонным соком, и сметаной. Выдержать на холоде. Можно подавать салат на салатных или небольших капустных листьях, свернутых в виде раковин.

### **Салат яблочный с орехами, овсяными хлопьями и изюмом**

*На 300 г яблок — 100 г орехов, 50 г изюма, 120 г сметаны, 80 г поджаренных овсяных хлопьев или кукурузных палочек, 20 г сливочного масла.*

Изюм перебрать, помыть и намочить. Яблоки помыть и натереть на крупной терке, соединить с изюмом. Добавить измельченные орехи, заправить сметаной и посыпать овсяными хлопьями, поджаренными на масле до золотистого цвета, или кукурузными палочками.

### **Салат яблочный с орехами, овсяными хлопьями и медом**

*На 800 г яблок — 40 г овсяных хлопьев, 60 г меда, 50 г молока, 40 г орехов, 50 г изюма, лимонный сок, фрукты для украшения, 250 г кипяченой воды.*

Предварительно залить овсяные хлопья кипяченой водой и оставить на ночь для набухания, после чего добавить по вкусу лимонный сок, мед и немного молока до образования густой кашицы. Яблоки помыть, натереть на мелкой терке и соединить с подготовленными овсяными хлопьями, измельченными орехами, вымытым изюмом и перемешать. Перед подачей на стол украсить нарезанными дольками плодов или ягод.



### **Салат яблочный с орехами, овсяными хлопьями и корицей**

*На 500 г яблок — 3 ст. ложки овсяных хлопьев,  $\frac{1}{2}$  стакана молока, 1—2 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки толченых орехов, лимонный сок, корица или шоколад.*

Овсяные хлопья залить молоком и оставить на ночь для набухания. Затем добавить сбрызнутые лимонным соком рубленые орехи и измельченные на крупной терке яблоки. Салат выложить горкой на тарелочке. Подать, посыпав корицей или шоколадом.

### **Салат яблочный с орехами, овсяными хлопьями и сгущенным молоком**

*На 500 г яблок — 4 ст. ложки овсяных хлопьев, 100 г измельченных орехов, сок одного лимона, 120 г сгущенного молока с сахаром, стакан кипяченой воды.*

Овсяные хлопья залить кипяченой водой и оставить на ночь. Затем добавить сгущенное молоко и яблоки, измельченные на мелкой терке и сбрызнутые лимонным соком. Все перемешать, посыпать толчеными орехами, украсить дольками яблок и другими фруктами. Сгущенное молоко можно заменить свежим, добавив к нему 1—2 ложки меда.

### **Салат яблочно-апельсиновый с орехами и взбитыми сливками**

*На 300 г яблок — 300 г апельсинов, 50 г рубленых орехов, 100 г сливок, 2 яичных желтка, 50 г сахара, лимонная кислота или сок из половины лимона.*

Очищенные яблоки, дольки апельсинов нарезать треугольниками, соединить, добавить по вкусу лимонную кислоту или лимонный сок и рубленые орехи. Яичный желток растереть с сахаром до получения массы белого цвета, соединить со взбитыми сливками и заправить фрукты.

### **Салат яблочно-фруктовый с черносливом и орехами**

*На 300 г яблок — по 200 г апельсинов и мандаринов, 100 г чернослива, 50 г изюма, 100 г грецких орехов, 1—2 ч. ложки сахарной пудры, 3—4 ст. ложки майонеза,  $\frac{1}{2}$  лимона, цедра апельсинов.*

Фрукты очистить, нарезать дольками, добавить чернослив, изюм, орехи, посыпать сахарной пудрой и смешать со смесью майонеза с лимонным соком. Сложить горкой в салатник, посыпать нарезанной тонкой соломкой цедрой апельсина.

### **Салат яблочный «Сербский»**

*На 400 г яблок — 200 г соленых огурцов, 4 банана, 120 г майонеза.*

Очищенные бананы, яблоки и огурцы нарезать небольшими кусочками, соединить. Добавить майонез и хорошо вымешать.

### **Салат яблочный с ананасом, бананами и виноградом**

*На 2 яблока — 3 ломтика ананаса, 2 банана, 1 гроздь винограда,  $\frac{1}{2}$  стакана майонеза,  $\frac{1}{2}$  стакана сгущенного молока, листья салата.*

Ананас, бананы и яблоки нарезать мелкими кубиками, добавить виноград, залить майонезом и сгущенным молоком. Все тщательно перемешать, охладить. Можно украсить листьями зеленого салата.

### **Салат из маринованных яблок с зеленым горошком**

*400 г маринованных яблок, 100 г зеленого консервированного горошка, 80 г маринованной свеклы, 80 г сметаны, 30 г свежих яблок, сахар.*

Свеклу натереть на крупной терке, яблоки мелко нарезать. Смешать яблоки и свеклу, добавить зеленый горошек. Заправить

сметаной и сахаром, все тщательно перемешать. Салат можно украсить дольками свежих яблок.

### **Салат из моченых яблок**

*900 г моченых яблок, 200 г майонеза.*

В моченых яблоках удалить сердцевину, нарезать их кусочками и полить фруктовой заправкой или майонезом. К салату можно добавить маринованные сливы или груши в количестве 20—30 г на порцию, соответственно уменьшив норму яблок.

### **Салат из чернослива**

*На 250 г чернослива — 1 стакан кипяченой воды, 50 г сахара, лимонный сок, корица, гвоздика по вкусу.*

Чернослив, тщательно промытый в теплой воде, залейте на сутки кипяченой водой, затем удалите косточки, нарежьте соломкой, смешайте с сахаром и заправьте по вкусу лимонным соком, корицей, гвоздикой.

### **Салат из кураги**

Готовится так же, как и салат из чернослива. Разница в пропорции сахара: на 250 г кураги — 100—150 г сахара. (Вместо корицы и гвоздики можно положить ваниль).

### **Салат из апельсинов**

*3 апельсина, 2 ст. ложки воды, немного сахара, сметана по вкусу.*

Из двух апельсинов отожмите сок, разбавьте его кипяченой водой, добавьте сахарного песка. Нарежьте один апельсин дольками, залейте сиропом и поставьте на 30 минут в холодное место. К салату подайте сметану.

### **Салат восточный**

*3 апельсина, 3 помидора, 1 банка консервированных ананасов, лимонный сок по вкусу, соль, сахар, 2—3 ст. ложки сливок, листовой салат.*

Очищенные помидоры и апельсины нарезать ломтиками и дольками и поставить в холодное место. Все продукты положить на листья зеленого салата, разложить на тарелке и залить смесью сливок, соли и сахара. Сливки желательно предварительно взбить.

### **Салат фруктовый с грейпфрутами**

*2 грейпфрута, 2 апельсина, 200 г консервированного винограда или черешен, 2—3 ст. ложки консервированного ананасного сока, ром, лимонный сок.*

Нарезать грейпфруты и апельсины небольшими кубиками, добавить виноград (черешни), сбрызнуть ромом, лимонным и ананасным соком, полить, если салат недостаточно сладкий, сахарным сиропом и поставить в холодильник на час. Подать в стаканах или креманках.

### **Салат из груш**

*700 г груш, 5 ст. ложек сахара, 1 стакан воды, 1 стакан 3%-ного уксуса, 2 шт. гвоздики, корочка корицы, лимонная кислота.*

Груши очистить от кожуры. Небольшие груши оставить целиком. Большие разрезать пополам, вынуть сердцевину и, чтобы груши не потемнели, положить в воду, к которой добавлена лимонная кислота. Вскипятить воду, добавить в нее уксус, сахар и специи. В полученный сироп положить груши и варить на слабом огне до готовности. Груши считаются готовыми, если в них легко можно воткнуть палочку. Вареные груши выложить в стеклянную посуду, залить процеженным сиропом.

Точно так же можно готовить салат из слив.

## **Салат из груш с орехами**

*На 6 больших груш из компота — 6 грецких орехов, 1 стручок красного маринованного сладкого перца, 2 ст. ложки майонеза, 2—3 ст. ложки сметаны.*

Груши очистить, разрезать пополам, вынуть ч. ложкой сердцевину и разложить на стеклянной тарелке. В каждое углубление положить половинку ореха, полить майонезом со сметаной и посыпать тонко нарезанным сладким перцем.

## **Салат из груш, вишен и слив**

*300 г груш, по 100 г вишен и слив, 150 мл сливок, 100 г сахара.*

Груши очистить, разрезать пополам, удалить сердцевину, обдать слегка подслащенным кипятком, дать воде стечь и охладить. Уложить в салатник со сливами без косточек, посыпать сахаром, облить густыми сливками, сверху украсить вишнями.

## **Салат из груш и яблок с соком черной смородины**

*300 г груш, 200 г яблок, 100 г сливок, 100 г сахара, 50 мл сока черной смородины.*

Груши очистить, разрезать пополам, удалить сердцевину, обварить в слегка подслащенной воде и нарезать соломкой. Очищенные от кожуры и сердцевины яблоки мелко нарезать и смешать со сливками, а затем — с грушами и сахаром, полить соком черной смородины. Сверху блюдо можно украсить засахаренными апельсиновыми корочками.

## **Салат из слив**

*150 г слив, 50 г яблок, 30 г меда, 1 ст. ложка грецких орехов, крупно истолченные сухари.*

Сливы вымыть и удалить из них косточки. Нарезать по длине на четвертинки, смешать с натертыми на крупной терке яблоками. Размешать фрукты и красиво разложить на тарелке. Полить медом и посыпать молотыми орехами и сухарями.

### **Салат из слив и яблок с сырым яичным желтком**

*На 300 г слив — 250 г яблок, 2 сырых яичных желтка, 100—150 г сахара, апельсиновая цедра.*

Темноокрашенные сливы (без косточек) нарезать ломтиками. Яблоки очистить и нарезать тонкими ломтиками. Яичные желтки растереть с сахаром, полить ими фруктовую смесь, посыпать натертой апельсиновой цедрой. Если яблоки и сливы не кислые, добавьте лимонный сок.

### **Салат из бананов**

*4 спелых банана, 1 ст. ложка порошка растворимого какао или сухого шоколада, 1/2 стакана сахара или сахарной пудры, орехи, взбитые сливки.*

Порошок какао или шоколада смешать с сахаром или сахарной пудрой. Бананы очистить и нарезать толстыми ломтиками. Обвалять обработанные бананы в полученной смеси. Сверху посыпать толчеными орехами. Уложив бананы на десертное блюдо, покрыть их сверху взбитыми сливками.

### **Салат из хурмы с луком**

*На 4 шт. хурмы — 1 луковица, 1 крупное яблоко, по 3 ст. ложки растительного масла и лимонного сока, сахар, молотый душистый перец, соль.*

Хурму, лук и яблоко тонко нарезать: хурму — кружочками, лук — колечками, яблоки — дольками. Все осторожно переме-

шать, выложить на листья салата, полить соусом. Для соуса хорошо растереть растительное масло с лимонным соком, сахаром, перцем, солью, дать постоять 5 минут. Подавать к мясу, птице, рыбе.

### **Салат-коктейль фруктовый**

*Арбуз — 30 г, сливы — 40 г, яблоки — 30 г, виноград — 30 г, сметана — 30 г, пудра сахарная — 10 г.*

Мякоть арбуза нарезают кубиками, яблоки и груши — ломтиками, сливы разделяют на половинки и удаляют косточки. Фрукты кладут в креманки, слегка перемешивают, сверху кладут ягоды винограда. Оформляют салат взбитой с сахарной пудрой сметаной.

### **Салат-коктейль фруктово-ореховый «Ассорти»**

*По 2 апельсина и яблока, 1 лимон, по литровой банке груш и абрикосов из компота, 100 г орехов, 200 г сметаны, 2—3 ст. ложки сахарной пудры, 100 г сахара, ванилин.*

Очищенные апельсины и лимон, фрукты из компота нарезать кубиками, пересыпать сахаром и поставить на 2—3 часа в холодильник. Перед подачей салат разложить в низкие фужеры, украсить охлажденной сметаной, взбитой с сахарной пудрой, и подрумяненными крупно измельченными орехами.

## **САЛАТЫ ИЗ ЯГОД**

### **Салат из земляники с дыней**

*200 г садовой или лесной земляники,  $\frac{2}{3}$  стакана сливок, 400 г дыни, сахар по вкусу.*

Мытую и высушенную землянику уложить горкой на блюдо. Дыней, нарезанной тонкими ломтиками, обложить землянику. Все посыпать сахаром, а землянику полить взбитыми сливками.

### **Салат из клубники и малины**

*По 100 г клубники и малины, 30 г меда, сметана.*

Ягоды вымыть под краном и поместить в дуршлаг. Хорошо отцедить от воды, очистить от чашелистиков и полить медом. Красиво разложить в сосуде группками. Украсить салат небольшими листиками малины, на которые капнуть сметаны.

### **Салат из малины и дыни**

*250 г дыни, 300 г малины, сахар по вкусу, взбитые сливки или мороженое.*

Дыню очистить от кожуры и семян, нарезать мелкими кубиками, добавить малину, перемешать, посыпать сахаром, украсить взбитыми сливками или сливочным мороженым.

### **Салат из ежевики с орехами**

*На 400 г ягод ежевики — 100 г ядер грецких орехов. Для соуса: 2 яичных желтка, 100—150 г сахара, немного лимонной цедры.*

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 полить ягоды ежевики.

### **Салат из красной смородины**

*100 г красной смородины, по 50 г малины, черешни и клубники, 30 г меда, 50 г сметаны.*



Ягоды вымыть, очистить от чашелистиков и мусора, из черешен удалить косточки. Разложить на тарелке, полить сметаной, взбитой в однородную массу вместе с медом.

### **Салат из черной смородины**

*400 г черной смородины, 1 ст. ложка желатина, сок 1 лимона, лимонная цедра, сахар.*

Ягоды вымыть, дать стечь воде и высыпать в салатницу. Желатин замочить в холодной воде на 20—30 минут, после чего развести в 150 мл кипятка. Добавить лимонный сок и цедру, сахар по вкусу. После охлаждения заправки залить ею ягоды и поставить салатницу в холодильник на 1,5—2 часа.

### **Салат из смородины и моркови**

*На 250—300 г ягод красной, белой или черной смородины — 400 г моркови, 150 г сметаны или 100 г майонеза.*

Морковь натереть на крупной терке, добавить ягоды смородины, сметану или майонез и перемешать.

### **Салат из смородины в желе**

*На 400 г ягод черной или красной смородины — 1 ст. ложка желатина, 0,75 стакана горячей воды, сок 1 лимона, лимонная цедра, сахар по вкусу.*

Ягоды черной или красной смородины 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 ягоды. Салатник поставить в холодильник на 1,5—2 часа.

## Салат брусничный

*На 2 стакана брусники — четверть стакана сахара.*

Самые спелые ягоды хорошо промойте, положите в кастрюлю и держите на небольшом огне 10—15 минут. Брусника должна печься в собственном соку. Готовое блюдо посыпьте сахарным песком.

## Салат «Дионис»

*300 г арбуза, 200 г помидоров, 100 г огурцов, 80 мл растительного масла, 50 мл лимонного сока, 15 мл коньяка, укроп, соль, перец.*

Нарезать огурцы и помидоры. Смешать с измельченным укропом и нарезанным кубиками арбузом. Тщательно перемешать и заправить смесью из растительного масла, лимонного сока, коньяка, соли и перца.

Салат предварительно охладить и подать на стол в посуде со льдом.

## Салат «Фантазия»

*200—500 г арбузной мякоти, 6—8 слив без косточек, 200 г мякоти дыни, 1 кисть винограда, зеленый салат. Для соуса: 1 стакан сметаны, 100 г свежей малины или клубники, 1 апельсин, 1/2 лимона, 30—40 г ликера, 1 ст. ложка сахара, корица, соль по вкусу.*

Вначале приготовить соус: ягоды протереть через сито, в миску с пюре натереть цедру лимона и апельсина, отжать сок, добавить сметану, соль, сахар, ликер, корицу и хорошо перемешать. Мякоть арбуза, дыни нарезать равными ломтиками или кубиками, мякоть слив — дольками, салат — соломкой. Сложить все в миску, перемешать, добавить виноград. Уложить салат в салатник, полить соусом. Украсить листьями салата.

# ВИНЕГРЕТЫ

---

## **Винегрет овощной**

*300 г капусты, 200 г яблок, 200 г отварного картофеля, 100 г репчатого лука, сок одного лимона, 2—3 ст. ложки свекольного сока, 3 ст. ложки растительного масла, соль, сахар, перец.*

В свекольный сок добавить соль, сахар, лимонный сок, молотый перец и залить капусту и яблоки, натертые на овощной терке. Затем замешать туда нарезанный кубиками картофель, измельченный лук и все залить растительным маслом. Лимонный сок можно заменить  $\frac{1}{2}$  ч. ложки лимонной кислоты, разбавленной в воде.

## **Винегрет овощной с квашеной капустой**

*150 г квашеной капусты, 100 г свежих огурцов, по 50 г натертых на крупной терке свеклы и моркови, 50 г мелко нарезанных яблок, 100 г нарезанных ломтиками помидоров, 100 г мелко нарезанной тыквы или дыни, по 20 г орехов и изюма, зелень петрушки,  $\frac{1}{2}$  ч. ложки тертой лимонной цедры, 2—3 ст. ложка майонеза или растительного масла.*

Картофель, свеклу и морковь отварить и охладить. Капусту перебрать, крупные куски нашинковать. Готовые овощи нарезать кубиками. Свеклу отдельно заправить растительным маслом, чтобы она не окрасила другие овощи. Затем все овощи соединить, полить заправкой. Готовый винегрет разложить в са-

латники или на блюдца, украсить зеленью и ломтиками вареных овощей.

### **Винегрет овощной с морской капустой**

*100 г консервированной морской капусты, 1—2 моркови, 1 свекла, 2—3 шт. картофеля, 1—2 соленых огурца, 1—2 головки репчатого или 100 г зеленого лука, 4—5 ст. ложек растительного масла, уксус по вкусу, сахар, перец, соль.*

Картофель, морковь и свеклу сварить и нарезать тонкими ломтиками, так же нарезать огурцы. Все овощи перемешать с морской капустой и нашинкованным луком. Заправить сахаром, солью, перцем, уксусом, растительным маслом. Хорошо перемешать.

### **Винегрет овощной с цветной капустой**

*3 картофелины, 2 моркови, 1 свекла, 4 кочешка цветной капусты, 2 яйца,  $\frac{1}{2}$  стакана зеленого горошка, 1 ст. ложка сахара,  $\frac{1}{2}$  стакана сметаны, соль, зелень.*

Нарезанные кубиками или кружочками отварные овощи перемешать, добавить зеленый горошек, сахар, соль, полить сметаной, посыпать рублеными яйцами, украсить зеленью.

### **Винегрет овощной с кукурузой**

*150 г кукурузы, 2 моркови, 2 шт. картофеля, 1 свекла, 2—3 соленых огурца, 1—2 головки репчатого лука, уксус, 4—5 ст. ложек растительного масла, зелень петрушки, сахар, соль.*

Кукурузу отварить и охладить. Вареные картофель, морковь, свеклу и соленые огурцы нарезать ломтиками, лук нашинковать. Овощи перемешать с кукурузой. Заправить уксусом, растительным маслом, сахаром, солью. Посыпать зеленью.

## **Винегрет из овощей с горчицей**

*На 4—5 шт. вареного картофеля — 1 свекла, 1 морковь, 2 соленых огурца, 1 свежее или моченое яблоко, 100 г квашеной капусты, 50 г зеленого лука, 2—3 ст. ложки растительного масла, 1/4 стакана уксуса, 1 ч. ложка горчицы, сахар по вкусу.*

Вареный картофель, яблоки, огурцы, морковь очистить, нарезать ломтиками, кубиками или соломкой, сложить в миску, добавить квашеную шинкованную капусту, горчицу, соль, перец, сахар растереть с маслом и развести уксусом. Перед тем как подать к столу, овощи смешать с приготовленным соусом из растительного масла, уксуса и горчицы, уложить в салатник, посыпать зеленым луком и укропом. Можно украсить винегрет также свежими огурцами и помидорами.

## **Винегрет особый**

*На 2 картофелины — 1 свекла, 1 морковь, 1 соленый огурец, 2 ст. ложки квашеной капусты, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, соль и перец по вкусу.*

В кастрюлю слоями положить нарезанный кружочками очищенный картофель, натереть свеклу о морковь, залить горячей водой, покрыв только картофель, чтобы он варился в отваре, а свекла и морковь как бы на пару, быстро довести до кипения, варить 5—6 минут на слабом огне, а затем настаивать без нагревания 10—15 минут. Овощи охладить в отваре, добавить мелко нарубленный лук и огурец, квашеную капусту (можно также добавлять самые различные плоды, травы и корни, в том числе съедобные дикорастущие, повышающие пищевую ценность готового блюда) и перемешать. Заправить готовый винегрет растительным маслом, посолить и поперчить.

### **Винегрет со свежей капустой**

*2—3 картофелины, 1 свекла, 2 моркови, 150 г капусты, 50 г зеленого горошка, 1 соленый огурец, 1 яблоко, 5 ст. ложек растительного масла, сахар, зелень петрушки, соль.*

Отварить картофель, морковь и свеклу. Все продукты нарезать кубиками, капусту нашинковать. Все перемешать, добавить зеленый горошек, заправить растительным маслом, сахаром и солью. Посыпать зеленью.

### **Винегрет с квашеной капустой и заправкой из хрена**

*На 100 г квашеной капусты — по 50 г свеклы и моркови, 1 маринованный огурец, 1 луковица, 1 ч. ложка тертого хрена, 1,5 ст. ложки майонеза или растительного масла.*

Свеклу и морковь отварить, охладить и тонко нарезать, перемешать с капустой, измельченным огурцом, луком и тертым хреном. Заправить майонезом или растительным маслом, посыпать зеленью.

### **Винегрет с квашеной капустой, свежими огурцами и тыквой или дыней**

*На 150 г квашеной капусты — 100 г свежих огурцов, по 50 г натертых на крупной терке свеклы и моркови, 50 г мелко нарезанных яблок, 100 г нарезанных ломтиками помидоров, 100 г мелко нарезанной тыквы или дыни, по 20 г орехов и изюма, зелень петрушки, 1/2 ч. ложки тертой лимонной цедры, 2—3 ст. ложки майонеза или растительного масла.*

Все овощи измельчить, перемешать с майонезом или растительным маслом, посыпать зеленью.

### **Винегрет с квашеной капустой и чесноком**

*На 100 г квашеной капусты — по 50 г моркови и свеклы, 70 г яблок, 1 луковица, 1—2 дольки чеснока, 1 маринованный огурец, 1,5 ст. ложки майонеза или растительного масла.*

Свеклу и морковь отварить, охладить и тонко нарезать, перемешать с капустой, измельченным огурцом, луком, яблоком и растертым чесноком. Заправить майонезом или растительным маслом, посыпать зеленью.

### **Винегрет с квашеной капустой и сладким перцем или помидором**

*На 100 г квашеной капусты — 1 стручок красного перца или помидор, 50 г свеклы, 1 луковица, 1,5 ст. ложки майонеза или растительного масла.*

Квашеную капусту смешать с порезанным соломкой красным перцем или помидором, отварной свеклой, измельченной луковицей. Заправить майонезом или растительным маслом, посыпать зеленью.

### **Винегрет с квашеной капустой и апельсином или грейпфрутом**

*На 100 г квашеной капусты — 50 г свеклы, 1 апельсин или грейпфрут, нарезанный тонкими ломтиками, по 20 г измельченных орехов и изюма, 1,5 ст. ложки майонеза, зелень петрушки.*

Свеклу отварить, охладить и тонко нарезать, перемешать с капустой, нарезанным тонкими ломтиками апельсином или грейпфрутом, добавить изюм и измельченные орехи. Заправить майонезом, посыпать зеленью петрушки.

### **Винегрет из консервированного перца с картофелем**

*500 г консервированного перца, 5—6 шт. картофеля, 2 яйца, 100 г зеленого лука, зелень укропа, соль.*

Картофель отварить и вместе с яйцом нарезать тонкими ломтиками. Добавить перец, нарезанный на части, посолить, перемешать и положить горкой в салатник. Горку обложить кантиком из мелко нарубленного лука. Готовый винегрет украсить дольками яйца и посыпать укропом.

### **Винегрет из консервированного перца с зеленым луком**

*На 500 г консервированного перца — 5—6 шт. картофеля, 2 яйца, 100 г зеленого лука, зелень укропа, соль.*

Картофель отварить и вместе с яйцом нарезать тонкими ломтиками. Добавить перец, нарезанный на части, посолить, перемешать и положить горкой в салатницу. Горку обложить кантиком из мелко нарубленного лука. Салат украсить дольками яйца и посыпать укропом.

### **Винегрет со сладким перцем и цикорием**

*На 200 г цикория — 1 яблоко, 1—2 соленых огурца, 1—2 шт. красного сладкого перца, 1 головка репчатого лука, 2 вареных яйца, 100 г зеленого горошка, 1 морковь, лимон, 3—4 ст. ложки растительного масла, сахар, соль.*

Цикорий нарезать кольцами, огурцы и перец — полосками, морковь — ломтиками, яблоко натереть на крупной терке, лук и яйца нашинковать. Все перемешать, добавить зеленый горошек, сок и цедру лимона, сахар, соль. Заправить растительным маслом и перемешать.



### **Винегрет со свежим огурцом и сладким перцем**

*На 100 г квашеной капусты — 1 свежий огурец, 50 г свеклы, 1 стручок сладкого перца, щепотка молотого перца, 1/2 ч. ложки сахара, 1,5 ст. ложки майонеза.*

Свеклу отварить, охладить и тонко нарезать, перемешать с капустой, измельченным огурцом и сладким перцем. Добавить молотый перец и сахар. Заправить майонезом, посыпать зеленью.

### **Винегрет с сырой морковью и репой**

*На 1—2 сырых моркови — 1 репа, 1 свекла, зеленый лук, 3—4 ст. ложки растительного масла, зелень укропа, соль.*

Морковь и репу натереть на крупной терке, свеклу отварить и мелко нарезать, лук нашинковать. Все перемешать, заправить солью, растительным маслом. Посыпать зеленью.

### **Винегрет с фасолью**

*На 15 шт. картофеля — 3 шт. свеклы, 200 г фасоли, 2 ст. ложки уксуса, 3 ст. ложки растительного масла, соль и перец по вкусу.*

Картофель и свеклу отварить, нарезать кубиками, добавить к ним отваренную фасоль, зелень, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и уксусом.

### **Винегрет с фасолью и грибами**

*2—3 средние свеклы, 200 г фасоли, 4—5 картофелин, 200 г грибов, 2—3 соленых огурца, грибной рассол и сок лимона по вкусу.*

Отдельно отварите свеклу, фасоль и картофель. Все порежьте и перемешайте. Добавьте мелко нарезанные соленые грибы, соленые огурцы, немного грибного рассола и сок лимона.

### **Винегрет с фасолью и со сметаной**

*На 3 шт. картофеля — 1 свекла, 1 соленый огурец, 1 яблоко, 1 головка репчатого лука, 50 г фасоли, 1 вареное яйцо, 150 г сметаны, растительное масло, сахар, лимон, перец, зелень, соль.*

Картофель и свеклу отварить, охладить и нарезать кубиками. Фасоль отварить. Остальные продукты мелко нарезать. Лук поджарить в растительном масле. Все перемешать, сбрызнуть растительным маслом и соком лимона, залить сметаной, добавить перец, соль, сахар. Украсить зеленью и рубленым яйцом. Вместо фасоли можно использовать зеленый горошек.

### **Винегрет с рыбой I**

*300 г филе отварной рыбы, 2 свеклы, 1 яблоко, 1 луковица, 1/2 маринованного огурца, 1 ч. ложка тертого хрена, 1/2 стакана майонеза.*

Нарезать отварную свеклу, рыбу, яблоко, огурец и лук. Хрен соединить с майонезом. Подготовленные продукты смешать.

### **Винегрет с рыбой II**

*300—400 г рыбы, 4—5 картофелин, 2—3 соленых огурца, 2 свеклы, 2 моркови, сахар, соль, молотый перец, майонез по вкусу.*

Отварной рыбе, свекле, моркови и картофелю дайте остыть. Все мелко нарежьте, добавьте несколько соленых или маринованных огурцов и заправьте майонезом, сахаром, солью и молотым перцем.

### **Винегрет с рыбой и овощами**

*На 350 г рыбы — 1 свекла, 1 морковь, 2 картофелины, 1—2 соленых или маринованных огурца, 100 г майонеза, сахар, соль, перец молотый по вкусу.*

Сваренные и очищенные морковь, картофель и свеклу нарежьте кубиками, а огурцы — дольками. Рыбу отварите в небольшом количестве подсоленной воды с пряностями, затем остудите и нарежьте тонкими ломтиками. Подготовленную рыбу и овощи сложите в посуду, добавьте сахар, соль, перец, все перемешайте и заправьте майонезом.

### **Винегрет с рыбой и соусом «Южный»**

*На 250—300 г рыбы — 3 шт. картофеля, 1 свекла, 1 морковь, 2 соленых огурца, 150 г майонеза, 40 г соуса «Южный», специи, соль.*

Рыбу отварить со специями, охладить, нарезать ломтиками. Картофель, морковь и свеклу сварить. Овощи нарезать кубиками, соединить с рыбой, заправить майонезом, соусом и солью.

### **Винегрет рыбный с брусникой**

*250 г рыбного филе (скупбрия, минтай и др.), по 100 г картофеля, соленых огурцов, соленых помидоров, моркови, брусники, свеклы, по 50 г зеленых горошка и лука, 100 г майонеза, специи по вкусу.*

Отваренную свеклу, морковь, картофель в кожуре охладить, очистить и нарезать кубиками. Подготовленную рыбу отварить в подсоленной воде, охладить и нарезать кубиками. Бруснику промыть, зеленый лук мелко нашинковать. Все подготовленные продукты соединить, добавить зеленый горошек, заправить майонезом, осторожно перемешать и посыпать зеленью.

### **Винегрет с сельдью**

*1 сельдь, 2—3 картофелины, 1 свекла, 1 морковь, 2 соленых огурца, 1 сваренное вкрутую яйцо, 2/3 стакана майонеза, уксус, соль по вкусу, листья зеленого салата.*

Сельдь вымочить, отделить филе от костей, нарезать кусочками. Свеклу, картофель и морковь отварить, охладить, нарезать кубиками. Огурцы измельчить. Все перемешать, заправить майонезом и уксусом, посолить, украсить кусочками сельди, листьями зеленого салата и цветком из яйца.

### **Винегрет со свежей сельдью или сардиной**

*На 2 свежие сельди или сардины — 2 шт. картофеля, 1 соленый огурец, 1 помидор, 1 морковь, 50 г зеленого горошка, 1 свекла, 100 г майонеза, 1 ч. ложка соуса «Московский», зеленый лук, зелень петрушки, соль.*

Рыбу сварить. Картофель, свеклу и морковь отварить и вместе с другими продуктами мелко нарезать, перемешать. Добавить зеленый горошек, заправить соусом и майонезом, посолить и посыпать зеленью.

### **Винегрет со свежей сельдью (сардиной) и маринованным луком**

*3 свежие сельди или сардины, 3 картофелины, 1 свекла, 1—2 моркови, 1—2 соленых огурца, 2 ст. ложки квашеной капусты, 1 стакан маринованного лука, 3—4 ст. ложки растительного масла, сахар, зелень петрушки, соль.*

Картофель, свеклу и морковь отварить. Все овощи нарезать, перемешать, добавить заправку из растительного масла, соли и сахара. Перед подачей к столу положить мякоть сваренной и охлажденной рыбы, перемешать. Украсить зеленью и овощами.

### **Винегрет с копченой сельдью и маринованным луком**

*1 копченая сельдь, 1—2 шт. картофеля, 1—2 моркови, 1 свекла, 1 соленый огурец, 2 ст. ложки квашеной капусты, 1 стакан марино-*

*ванного лука, 3 ст. ложки растительного масла, мелко рубленая зелень петрушки, сахар, соль.*

Картофель, морковь, свеклу отварить. Филе сельди нарезать равными тонкими кусочками, соединить с нарезанными овощами, перемешать, заправить растительным маслом, сахаром и солью. Украсить сельдью и овощами. Перед подачей к столу посыпать зеленью.

### **Винегрет из соленой скумбрии**

*На 300—400 г скумбрии — 1 свекла, 1 морковь, 2 картофелины, полбанки майонеза, 2 огурца, соль, сахар, перец по вкусу.*

Мелко нарежьте очищенную от костей соленую скумбрию, вареную свеклу, морковку и картофель. Добавьте соленые или маринованные огурцы, майонез, сахар, соль и перец.

### **Винегрет с хеком**

*На 300 г хека — 2 свеклы, 2 моркови, 4—5 картофелин, 2—3 соленых огурца, сахар, соль, молотый перец, майонез по вкусу.*

Отварите хек, свеклу, морковь, картофель, дайте остыть. Все мелко нарежьте, добавьте несколько соленых или маринованных огурцов и заправьте 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 головки репчатого лука, 3—4 ст. ложки растительного масла, зелень укропа или петрушки, перец, соль.*

Кальмаров сварить, охладить, 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 шт. картофеля, 3—8 морковин, 100 г квашеной капусты, 1—2 головки репчатого лука, 2 соленых огурца, уксус, молоко, 3—4 ст. ложки растительного масла, сахар по вкусу, лавровый лист, зелень укропа или петрушки, перец, соль.*

Мидии отварить в течение 15—20 минут в молоке с перцем и лавровым листом, охладить и нарезать ломтиками, так же нарезать вареные грибы. Картофель, морковь и свеклу сварить и нарезать кубиками, так же нарезать соленые огурцы, лук нашинковать, добавить квашеную капусту. Все тщательно перемешать, заправить сахаром, солью, перцем, уксусом, растительным маслом. Посыпать зеленью.

### **Винегрет с мясом, сельдью и соусом с хреном**

*3 картофелины, 1 свекла, 1 сельдь, 1 яблоко, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 соленый огурец, 1 ломтик жаркого или колбасы, 3 ст. ложки сметанного соуса, хрен, зелень.*

Отварные свеклу и картофель, соленый огурец, яблоко и жаркое нарезать кубиками величиной 0,5 см. Сельдь очистить от костей и нарезать маленькими кусочками. Все смешать, залить сметанным соусом, к которому добавлен натертый хрен. Выложить в салатник горкой и украсить ломтиками яйца и зеленью. В этом винегрете свеклу можно не употреблять.

### **Винегрет с мясом**

*100 г мяса, 1—2 картофелины, 1 свекла, 1—2 моркови, 2—3 соленых огурца, 1 вареное яйцо, зеленый салат, 150 г майонеза, зелень укропа или петрушки, перец, соль.*

Вареное мясо нарезать тонкими ломтиками. Картофель, морковь и свеклу отварить. Все овощи тонко нарезать, перемешать с мясом и рубленым яйцом. Заправить 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 яйца, 1/2 стакана майонеза, 1 ч. ложка горчицы, 1 ст. ложка уксуса.*

Нарезать тонкими ломтиками очищенные огурцы и картофель. Мясо нарезать маленькими кусочками. Все сложить в миску и смешать с майонезом, солью, перцем, горчицей и мелко нарезанным луком.

Винегрет поместить горкой в салатник, украсить ломтиками свеклы, дольками сваренного вкрутую яйца, а также, по желанию, листиками салата, а затем посыпать укропом.

### **Винегрет с мясными продуктами и брусникой**

*200 г говядины или телятины, 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. ложек растительного масла, зелень укропа или петрушки, соль.*

Все мясные продукты отварить, нарезать кубиками. Картофель, свеклу и морковь отварить, нарезать ломтиками, добавить нарезанные соленые огурцы, мясо и ветчину. Заправить растительным маслом и солью, посыпать моченой брусникой и зеленью. Украсить ломтиками яйца.

### **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,  $\frac{2}{3}$  стакана майонеза, сахар по вкусу, соль.*

Тщательно очищенные яблоко, грушу, огурец, вареные картофель и морковь нарезать тонкими ломтиками. Добавить горошек, нарезанный сельдерей и зелень петрушки. При подаче к столу посолить, посыпать сахаром, заправить майонезом и лимонным соком. Украсить ломтиками апельсина, дольками мандарина и зеленым салатом.

### **Винегрет с помидорами и яблоками**

*3—4 картофелины, 2 помидора, 2 огурца, 1 свекла, 1 морковь,  $\frac{1}{2}$  репы, 1 яблоко, масло растительное, сметана,  $\frac{1}{2}$  лимона, сахар, соль.*

Свеклу и картофель вымыть, сварить, затем очистить и нарезать тонкими небольшими ломтиками. Вымытые и очищенные морковь и репу нарезать ломтиками, положить в посуду, добавить 2—3 чайные ложки воды, растительное масло и тушить, закрыв посуду крышкой, после чего охладить. Свежие огурцы, помидоры и яблоки вымыть, обдать кипятком и нарезать также ломтиками. Подготовленные овощи смешать, добавить сахар, соль, лимонный сок и заправить сметаной.

### **Винегрет со сметаной**

*3 картофелины, 50 г фасоли, 1 свекла, 1 соленый огурец, 1 яблоко, 1 лимон, 1 головка репчатого лука, 1 вареное яйцо,  $\frac{2}{3}$  стакана сметаны, растительное масло по вкусу, сахар, перец, зелень, соль.*

Отваренный 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 зеленью и рубленным яйцом. Вместо фасоли можно использовать зеленый горошек.



## **Винегрет картофельный с рыбой и фасолью**

*300 г филе отварной рыбы, 4 картофелины, 1 стакан отварной зеленой фасоли, 1 соленый огурец, 2 помидора, 100 г зеленого салата, 2 свеклы, 3 дольки чеснока,  $\frac{1}{2}$  стакана майонеза или 3—4 ст. ложки растительного масла.*

Отварить свеклу и картофель. Помидоры, огурец и рыбу нарезать, салат и чеснок порубить. Все смешать и заправить майонезом, а можно и растительным маслом.

## **Винегрет с цикорием**

*300 г цикория, 1 яблоко, 1—2 соленых огурца, 1—2 шт. красного сладкого перца, 1 головка репчатого лука, 5 вареных яиц, 100 г зеленого горошка, 1 морковь, 1 лимон, 4 ст. ложки растительного масла, сахар, соль.*

Цикорий нарезать кольцами, огурцы и перец — полосками, морковь — ломтиками, яблоко натереть на крупной терке, лук и яйца нашинковать. Все перемешать, добавить зеленый горошек, сок и цедру лимона, сахар, соль. Заправить растительным маслом и перемешать.

## **Винегрет из грибов**

*4—5 отварных белых грибов, 3 соленых груздя, 1 ст. ложка готовой горчицы, 3 ст. ложки растительного масла, 3—4 картофелины, 1 ст. ложка уксуса, 2 ст. ложки маринованных каперсов, 2 ст. ложки рубленой зелени лука, 1 ч. ложка сахара, перец, соль.*

Нарезанные соломкой отварные и соленые грибы смешать с ломтиками или кубиками отварного картофеля. Масло растереть с сахаром, горчицей, уксусом, рублеными каперсами, зеленью лука, перцем и солью. Заправить винегрет и поставить в холодильник.

## **Винегрет из шампиньонов**

*300 г свежих шампиньонов, 4 помидора, 3 ст. ложки оливкового масла или майонеза, 1 ст. ложка яблочного сока, 1 ст. ложка грибного отвара, 80 г репчатого лука, 1 яблоко, 120 г моркови, соль, сахар, горчица, укроп, лук.*

Мелкие шампиньоны разрезать пополам, крупные нарезать кусочками и тушить, добавив 1 ст. ложку оливкового масла (майонеза), до полной готовности. Затем охладить и смешать с помидорами и яблоками, нарезанными кубиками. Сок, выделившийся при тушении грибов, смешать с оставшимся оливковым маслом или майонезом, добавить приправы, тертую морковь, репчатый лук, приготовить соус и заправить им грибы. Все перемешать, украсить зеленью, заправить растительным маслом или майонезом.

# **КОРЕЙСКИЕ И КИТАЙСКИЕ САЛАТЫ**

---

## **Салат из помидоров**

*150 г помидоров, 30 г сахарного песка.*

Помидоры промыть в холодной воде, вырезать плодоножки и нарезать кружочками толщиной 3 мм, выложить в салатник или на тарелку и посыпать сахарным песком.

## **Салат из моркови**

*130 г моркови, 5 г чеснока, 4 г черного молотого перца, 50 г растительного масла.*

Морковь нарезать тонкой длинной соломкой, заправить ее измельченным чесноком, перцем, растительным маслом и перемешать.

## **Салат из моркови со свиной**

*1 кг моркови, 200 г репчатого лука, 150 г свинины, 10 г кунжута, 5 г черного молотого перца, 5 г красного молотого перца, 80 г растительного масла, 25 г сахарного песка, 20 г соевого соуса, соль по вкусу.*

Морковь тонко нашинковать, добавить соевый соус, красный и черный молотый перец, соль, все перемешать. Сварить сахарный сироп (3 ст. ложки воды, 1 ст. ложка сахарного песка). Влить

на сковороду растительное масло и поджарить нарезанный на части репчатый лук до появления золотистого цвета. Свинину нарезать брусочками и, положив в лук, пожарить. Масло с луком и свиной выложить в морковь, перемешать, затем добавить кунжут, сахарный сироп, толченый чеснок и все тщательно перемешать.

### **Салат из баклажанов**

*900 г баклажанов, 100 г растительного масла, 2 болгарских перца, 2 луковицы, 4 зубчика чеснока, 2 помидора, соль, перец, сахар, адинамода, соевый соус — по вкусу.*

Баклажаны очистить, нарезать дольками. Посолить, дать настояться 30 минут. Промыть и отжать. Лук нарезать полукольцами и обжарить на растительном масле. Добавить к луку помидоры. Добавить болгарский перец и нарезанные соломкой баклажаны. Заправить чесноком, соевым соусом, солью, красным, черным перцем, адиномодой.

### **Салат из свежих баклажанов «Хе»**

*900 г баклажанов, 100 г растительного масла, 2 болгарских красных перца, 3 луковицы, 3 зубчика чеснока, 2 ст.л. сахара, 1 ч.л. кориандра, 1/4 ч.л. черного перца, 1 ст.л. уксусной эссенции или щепотка лимонной кислоты, 1 ст.л. адиномоды, соль по вкусу*

Баклажаны помыть, очистить, нарезать дольками. Отварить в кипящей воде 10 минут. Откинуть на сито или дуршлаг, дать стечь воде. Болгарский перец помыть, очистить, порезать соломкой. Лук очистить, нарезать полукольцами. Чеснок очистить, мелко порубить. Заправить баклажаны смесью болгарского перца, чеснока, соли, сахара, кориандра, черного перца, уксуса в эмалированной посуде. Дать настояться.

## **Салат из красного перца I**

*200 г молодого красного перца, 10 г зеленого лука, 5 г чеснока, 10 г растительного масла, 2 г кунжута, 2 г столового уксуса, 20 г соевого соуса,  $\frac{1}{2}$  г концентрированного куриного бульона, 3 г соли.*

Из перца удалить семена и тонко его нашинковать. Ошпарить перец в 0,5% растворе соли. Лук нашинковать, чеснок измельчить. Вынуть перец из подсоленной воды, заправить его луком, чесноком, соевым соусом, концентрированным куриным бульоном, прокипяченным маслом, кунжутом и уксусом.

Терпкий вкус салата позволяет использовать его как приправу для отварного риса и гарнир к мясу.

## **Салат из красного перца II**

*1 кг молодого красного перца, 100 г соевого соуса, 30 г растительного масла, 5 г подсолненного кунжута.*

Перец промыть, разрезать пополам, тонко нашинковать. Затем ошпарить в кипящей воде, ополоснуть в холодной, положить в дуршлаг и дать стечь воде. В разогретую сковороду влить масло, положить перец и потушить. Затем заправить соевым соусом, кунжутом и тушить до готовности.

## **Салат из огурцов I**

*1 кг огурцов, 150 г чеснока, 150 г репчатого лука, 5 г черного молотого перца, 5 стручков красного жгучего перца, соль, столовый уксус по вкусу.*

Огурцы нарезать тонкими кружками, круто пересыпать солью и положить под гнет на час. Ополоснуть, слегка отжать руками, затем выложить на блюдо. Лук измельчить, слегка поджарить в масле. Добавить измельченные чеснок и жгучий перец, соль, черный молотый перец, уксус. Все тщательно перемешать.

## **Салат из огурцов II**

*1 кг огурцов, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 1 ст.л. жареного кунжута, 1 ч.л. сахара, 50 г растительного масла, сок 1/2 лимона или 1 ч.л. столового уксуса, 1/2 ч.л. адиномоды.*

Огурцы нарезать полукольцами. Лук нарезать кольцами, обжарить на масле. Заправить огурцы смесью поджаренного лука с маслом, чеснока, кунжута, сахара, сока лимона или столового уксуса. Дать настояться.

## **Салат из свежих огурцов и зелени**

*500 г огурцов, 10 г чеснока, 20 г столового уксуса, 10 г соли, 30 г зеленого лука, 20 г соевого соуса, 1/2 г подсолненного кунжута.*

Молодые огурцы натереть крупной солью и обмыть в воде. Разрезать их вдоль на 2 половинки, а затем нарезать на кусочки толщиной 2 мм в виде листьев ивы или полулуны. Добавить уксус, соевый соус, нашинковать лук, измельченный чеснок, кунжут, равномерно размешать и, выложив на тарелку, посыпать тонконарезанным красным перцем.

## **Холодная закуска из огурцов**

*200 г огурцов, 10 г зеленого лука, 4 г соли, 5 г горчичного порошка, 2 г растительного масла, 2 г поджаренного кунжута, 1 г красного перца, 60 г куриного мяса, 3 г чеснока, 5 г соевого соуса, 10 г столового уксуса, 12 г яиц, 5 г сахарного песка.*

Приготовить горчицу. Яйцо сварить и мелко нарезать. Куриное мясо сварить, остудить, затем нарезать тонкими кусочками. Свежие огурцы вымыть, разрезать вдоль на 2 половинки, затем на кусочки толщиной 2—3 мм в виде листьев ивы. Белую часть стебля лука мелко нарезать вместе с чесноком. Стрелку лука (зеленую часть) нашинковать. В приготовленные огурцы и мясо курицы положить нарезанные лук с чесноком, уксус, горчицу,

сахарный песок, растительное масло, соевый соус, соль, кунжут, все тщательно перемешать, положить в холодильник и охладить. Холодную овощную закуску выложить на тарелку, посыпать тонко нарезанным перцем и яйцом.

### **Салат из папоротника**

*200 г папоротника, 50 г моркови, 60 г репчатого лука, 1 г красного перца, 60 г соевого соуса, 1 лавровый лист, 10 г кунжута, 30 г растительного масла.*

Вымоченный в течение одних суток папоротник кипятить 5 минут. Пожарить в растительном масле морковь, репчатый лук, красный перец, добавить папоротник, поджаренный кунжут, лавровый лист. Все заправить соевым соусом и перемешать.

### **Салат из сушеного папоротника**

*150 г папоротника сушеного, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока,  $\frac{1}{4}$  ч.л. черного перца, 1 ч.л. красного перца, 2 ст.л. соли, 1 ст.л. соевого соуса, 150 г растительного масла, 1 ст.л. аджиомоды.*

Сушеный папоротник замочить на ночь в горячей воде. Вымоченный папоротник отварить в кипящей воде 10—30 минут (в зависимости от вида), откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Папоротник лучше не доварить, так как переваренный папоротник теряет вид и качество. Лук очистить, нарезать кружочками. Поджарить лук, а затем и папоротник на масле, дать остыть. Заправить папоротник смесью соли, чеснока, черного и красного перца (по вкусу), соевого соуса, дать настояться 3 часа.

### **Салат из кабачков**

*500 г кабачков, 20 г зеленого лука, 20 г молодого чеснока, 15 г растительного масла, 3 г подсолненного кунжута, 12 г красного перца для украшения, 20 г соли.*

Небольшие кабачки разрезать вдоль на 2 половинки, а затем нарезать поперек в форме полулуны; крупные кабачки нашинковать, затем присыпать солью. Через 10 минут, когда кабачки подвянут, аккуратно отжать.

Если кабачки отжимать слишком сильно, вкус салата ухудшится. В кастрюлю влить растительное масло, положить кабачки и быстро потушить на сильном огне (не поднимая крышки). Когда они будут готовы добавить измельченный лук, кунжут, чеснок, перемешать и сверху посыпать тонконарезанным красным перцем или молотым красным перцем.

### **Салат из маринованной петрушки**

*1 кг петрушки, 30 г зеленого лука, 10 г чеснока, 30 г столового уксуса, 5 г соли, 30 г соевого соуса, 20 г сахарного песка.*

От петрушки взять только стебли, нарезать на части длиной 4 см. Добавить соль, сахарный песок и уксус, тщательно перемешать, затем ровно примять и оставить на час. Потом положить измельченный лук и чеснок, соль, перемешать, а перед самым употреблением заправить салат соевым соусом.

### **Салат из свежей петрушки**

*1 кг свежей петрушки, 15 г соли, тонко нарезанный красный перец по вкусу, 15 г столового уксуса, соевый соус по вкусу.*

Стебли петрушки нарезать, на части длиной 4—5 см, затем посолить и дать подвять. Ополоснуть и, слегка сжимая в руках, отряхнуть от воды. Положить в петрушку красный перец, перемешать, заправить уксусом и соевым соусом.

### **Салат из свеклы**

*1 кг свеклы, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 1 ч.л. кориандра, 1 ст. л. кунжутного семени, 1 ч.л. красного перца, 1,5 ст. л. сахара, 100 г*



*растительного масла, соль, сок лимона (щепотка лимонной кислоты) или 1 ст. л. уксусной эссенции, 1 ст. л. аджиомоды.*

Для салата желательно выбрать свеклу цилиндрической формы. Отмыть свеклу от грязи, очистить от кожуры, удалить поврежденные участки. Нашинковать свеклу соломкой, посолить и дать настояться 30 минут. Лук очистить, нарезать кольцами, поджарить на масле, остудить. Чеснок очистить, мелко порубить. Заправить свеклу смесью жареного лука с маслом, чеснока, кориандра, кунжута, перца (по вкусу), сахара, сока лимона или уксуса в эмалированной посуде и дать настояться. Свекла, как целебный продукт, повышает содержание гемоглобина в крови, плодотворно влияет на очищение кожи, крови, толстого и тонкого кишечника. Очень полезна для беременных женщин.

### **Салат из редьки I**

*1 кг редьки, 20 г зеленого лука, 2 г чеснока, 10 г соли, 25 г соевого соуса, 10 г растительного масла, 1 г красного перца (как украшение), 5 г подсоленного кунжута.*

В разогретую кастрюлю влить масло, положить тонко нарезанную редьку и заправить солью и соевым соусом. Накрыть крышкой и готовить до размягченной редьки. Затем заправить кунжутом, красный перцем, нашинкованным луком, измельченным чесноком.

Если в салат добавить любой бульон, то он будет более вкусным и аппетитным на вид. Салат получится вкусным, даже если его заправить только солью.

### **Салат из редьки II**

*1 кг редьки, 200 г моркови, 2 луковицы, 4 зубчика чеснока, 1/4 ч.л. черного перца, 1 ч.л. красного перца, 1 ч.л. кориандра, 1 ст.л. кунжута, 1,5 ст.л. сахара, 1,5 ст.л. соли, 150 г растительного масла, щепотка лимонной кислоты или сок лимона, 1 ст.л. аджиомоды.*

Редьку помыть, очистить, нашинковать. Морковь помыть, очистить, нашинковать. Редьку и морковь посолить, тщательно смешать, дать настояться 30 минут. Лук очистить, порезать кружочками. Поджарить лук на масле до золотистого цвета, дать остыть. Заправить смесью жареного лука с маслом, чеснока, черного и красного перца, кориандра, кунжута, сахара, соли, сока лимона.

### **Салат из свежей редьки**

*600 г редьки, 30 г зеленого лука, 15 г чеснока, 10 г соли, 20 г красного перца, 15 г столового уксуса, 15 г подсолненного кунжута, 3 г красного молотого перца, 15 г сахарного песка.*

Редьку тонко нарезать, равномерно перемешать с перцем, влить сок (выжимку) красного перца и добавить уксус, сахарный песок, кунжут, измельченный лук, чеснок. Все перемешать.

Чтобы салат получился ярко-красного цвета и выглядел аппетитно, редьку следует перемешать с красным молотым перцем, заправить соком (выжимкой) красного перца, снова перемешать и только после этого посолить. Если салат посолить вначале, то пропадает его свежесть; если салат не заправить соком (выжимкой) красного перца, то он не будет обладать аппетитным видом.

Когда салат используют в качестве гарнира для риса, то его хорошо заправить соевым соусом.

### **Салат острый из редьки**

*600 г редьки, 15 г столового уксуса, 10 г растительного масла, 2 г красного молотого перца, 10 г соли, 15 г чеснока, 1 г черного молотого перца.*

Редьку натереть крупными ломтиками, сбрызнуть уксусом, посолить, добавить красный и черный молотый перец, толченый чеснок и, залив кипящим растительным маслом, перемешать.

### **Салат острый из редьки с рыбой**

*1 кг рыба, 1 кг редьки, 100 г красного перца, 100 г соли, 1 головка чеснока, адиномода — по вкусу.*

Рыбу (горбуша, кета, камбала, судак) выпотрошить, промыть, порезать на мелкие брусочки, посолить, оставить на 2—3 дня. Редьку «Дайкон» нарезать, перемешать с солью, дать отстояться 30 минут, положить красный перец, чеснок. Рыбу заправить чесноком и перцем. Смешать рыбу с редькой и дать отстояться день.

### **Салат из почек**

*500 г свиных почек, 70 г зеленого салата, 10 г соевого соуса, 10 г кунжутного масла, 5 г концентрата (1/2 бульонного куриного кубика), 10 г уксуса.*

Свиные почки очистить от пленок и жира, промыть, нарезать и охладить. Зеленый салат перебрать, промыть, разрезать на 2—3 части.

При раскладывании на порции салат положить посередине тарелки, сверху уложить почки и полить соевым соусом, смешанным с кунжутным маслом, концентратом и уксусом.

### **Салат из шампиньонов**

*900 г грибов, 100 г моркови, 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 1 болгарский перец, 100 г растительного масла, 1 ч.л. уксусной эссенции, соль, перец, сахар, адиномода — по вкусу.*

Очистить грибы, промыть, нарезать дольками. Опустить грибы в кипящую воду и варить 5 минут. Слить воду и промыть под холодной водой. Болгарский перец очистить от семян, нарезать мелкими шашечками. Очистить морковь, нарезать кружочками и обжарить с луком на растительном масле.

Заправить грибы смесью из болгарского перца, моркови, соли, чеснока, черного перца, сахара, уксуса.

### **Салат из сельдерея**

*500 г сельдерея, 200 г моркови, 80 г соевого соуса (соус подается отдельно), 30 г кунжутного масла, бульоны и кубик. 30 г сахара, 15 г уксуса.*

Стебли сельдерея перебрать, удалить испорченную и увядшую зелень, тщательно промыть в большом количестве воды. Подготовленную зелень положить в посуду, залить кипятком и через 1—2 минуты откинуть. Морковь и корни сельдерея очистить от кожицы, промыть и нарезать кружочками толщиной 15—20 мм. Нарезанные корни опустить в кипяток, варить до готовности, затем откинуть.

Стебли сельдерея нарезать кусочками длиной 3—4 см, сложить горкой в салатник и украсить кружочками моркови и корней сельдерея. Полить соевым соусом, смешанным с кунжутным маслом, бульонным кубиком, сахаром и уксусом. Вкус блюда получается кисло-сладкий с ароматом кунжутного масла.

### **Салат из капусты**

*500 г белокочанной капусты, 40 г зеленого лука, 15 г чеснока, 45 г соевого соуса, 25 г растительного масла, 2 г красного молотого перца, 3 г подсолненного кунжута.*

Капусту нарезать на полоски длиной 5—6 см, лук — косыми частями, чеснок измельчить. Лук слегка обжарить на масле, затем добавить капусту и продолжить жарить на сильном огне. Когда капуста будет наполовину готова, добавить соевый соус и тушить. Когда капуста будет почти готова, положить оставшийся лук, чеснок, молотый красный перец, все перемешать и посыпать кунжутом.

Салат будет выглядеть красивее и получится более вкусным, если его приготовить на быстром огне.

## **Салат из свежей капусты**

*500 г белокочанной капусты, 30 г зеленого лука, 20 г чеснока, 10 г соли, 20 г соевого соуса, 15 г столового уксуса, 10 г растительного масла, 10 г сахарного песка, 3 г красного молотого перца, 5 г подсолненного кунжута.*

Капусту тонко нашинковать, полить уксусом, перемешать, оставить на 5 минут. Затем слегка отжать руками, заправить измельченным луком и чесноком, солью, соевым соусом, перцем, кунжутом, все перемешать. Немного погоя влить масло и снова перемешать. В конце добавить немного уксуса по вкусу, перемешать, еще раз слегка отжать салат руками.

## **Салат из цветной капусты**

*1 кг цветной капусты, 100 г моркови, по 1 стручку красного и зеленого болгарского перца, 1 ч.л. соли, 2 ч.л. сахара,  $\frac{1}{4}$  ч.л. кориандра, по  $\frac{1}{4}$  ч.л. черного и красного перца, 1 пучок укропа, щепотка лимонной кислоты или  $\frac{1}{2}$  ст.л. уксусной эссенции, 1 ст.л. аджиомоды.*

Цветную капусту помыть, очистить, порезать. Припустить в кипятке 3 минуты. Морковь помыть, очистить, нашинковать. Болгарский перец очистить от семян и перегородок, мелко порезать колечками. Укроп помыть, мелко порезать.

Цветную капусту, морковь, болгарский перец, укроп смешать и заправить смесью соли, сахара, перца, кориандра, лимонной кислоты.

## **Салат из морской капусты**

*300 г сушеной морской капусты, 100 г растительного масла, 2 луковицы, 1 ст.л. соевого соуса, 2 зубчика чеснока, перец, соль, аджиомода — по вкусу.*

Морскую капусту замочить в теплой воде на полчаса. Тщательно промыть от песка, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде.

Морскую капусту свернуть трубочкой и порезать поперек соломкой. Лук порезать полукольцами, поджарить на масле и, добавив морскую капусту, поджарить вместе. Добавить чеснок, соль, черный перец, соевый соус, адиномоду.

### **Салат из морской капусты и свежего салата**

*500 г морской капусты, 400 г свежего салата, 2 стакана концентрированного куриного бульона, 6 ст. ложек свиного жира, 1 ч. ложка вина, 1 ст. ложка крахмала, сахар, соль по вкусу.*

Морскую капусту нарезать тонкой соломкой и проварить (10 минут). Обжарить в свином жире листья салата, посолить, влить немного куриного бульона. Выложить как украшение по краям сервировочного блюда. В той же сковороде прожарить морскую капусту, влить вино, куриный бульон, довести до кипения, заварить крахмалом. Морскую капусту остудить, уложить в центре блюда и подать к столу.

### **Чим-чи из капусты**

*1 кг капусты, 50 г болгарского перца, 1 стручок стручкового перца, 10 г чеснока, 10 г красного перца, 5 г адиномоды, 10 г соли.*

Белокочанную капусту нарезать, пересыпать солью и оставить под грузом на 5 часов. Промыть капусту. Перекрутить через мясорубку болгарский и стручковый перец, смешать с капустой. Добавить чеснок, специи.

### **Кимзи**

*1 кг белокочанной капусты, 3 ст. ложки соли, 1 луковица средней величины, 1—2 дольки чеснока, красный молотый перец, уксус.*

Белокочанную капусту нарезать полосками, пересыпать солью и оставить на несколько часов. Лук и чеснок мелко порезать

и смешать с красным перцем. Затем все перемешать с засоленной капустой, переложить в глиняный горшок, сверху положить груз и оставить на 2—3 дня. Если хотите подать капусту в день приготовления, то необходимо добавить немного уксуса.

### **Салат из кальмаров**

*2 кг кальмаров, 3 зубчика чеснока, 1 ч.л. красного перца, 1/4 ч.л. черного перца, 1 ст.л. сахара, 0,5 ст.л. кунжута, 0,5 ст.л. уксусной эссенции или щепотка лимонной кислоты, 1 ст.л. адиномоды, 1 ст.л. соевого соуса, соль по вкусу.*

Кальмаров разморозить, промыть, выпотрошить. Обдать кальмаров горячей водой. Очистить от темной шкурки. Сварить кальмаров. Нарезать соломкой. Заправить кальмаров смесью соли, черного и красного перца (по вкусу), чеснока, сахара, кунжута, соевого соуса, уксуса в эмалированной посуде, дать настояться 3 часа.

### **Острые кальмары**

*1 кг кальмаров, 50 г моркови, 50 г редьки, 2 луковицы, 100 г растительного масла, 3 зубчика чеснока, соль, перец, сахар, уксусная эссенция, кунжут, адиномода — по вкусу.*

Кальмаров разморозить, выпотрошить, очистить, промыть сварить, нарезать соломкой. Морковь и редьку порезать соломкой, заправить солью, дать настояться 10 минут, добавить кальмаров и перемешать. Обжарить лук на растительном масле. Заправить чесноком, луком, специями.

### **Салат из крабов с огурцами**

*600 г крабов консервированных, 200 г свежих огурцов, 120 г соевого соуса (100 г подается отдельно), 20 г кунжутного масла, 20 г концентрата (2 бульонных куриных кубика), 20 г уксуса.*

Огурцы нарезать ломтиками. У крабов удалить костные плавники.

При раскладывании на порции огурцы положить в салатники или тарелки, на них подготовленные крабы и полить соусом, смешанным с кунжутным маслом, концентратом, уксусом.

### **Салат из крахмального желе с креветками**

*120 г горохового крахмала, 60 г сушеных креветок, 10 г сушеных грибов, 100 г зеленого горошка консервированного, 100 г свежих огурцов, 55 г моркови, 120 г соевого соуса (100 г подается отдельно), 100 г кунжутного соуса, 20 г кунжутного масла, 20 г концентрата (2 бульонных куриных кубика).*

Для приготовления желе развести крахмал холодной водой до средней густоты. В широкую, но не высокую кастрюлю налить воду, нагреть ее до кипения и держать на огне. В другую такую же кастрюлю налить холодную воду и поставить ее на пол.

В специальной медной луженой, немного выгнутой, без ручек сковороде развести крахмал (1:2), после чего сковороду с крахмалом поставить в кастрюлю с кипятком и отрывистыми движениями вращать ее слева направо до тех пор, пока крахмал не затвердеет. Затем сковороду с крахмалом, вынимая ее из кастрюли, наполнить кипятком (крахмал должен быть покрыт водой) и резкими движениями слева направо повернуть сковороду.

Когда сковорода перестанет вращаться, нужно вынуть ее, одновременно наливая кипяток, тут же погрузить в кастрюлю с холодной водой и, не вынимая сковороды из воды, снять желе.

Готовое желе промыть, нарезать соломкой. Хранить в холодной воде в прохладном месте.

Вес готового желе из крахмала, приготовленного из гороха, увеличивается в 3 раза.

Креветки, грибы и желе из крахмала тщательно отжать от воды. Морковь очистить от кожицы, промыть и нарезать соломкой. Зеленый горошек откинуть и промыть.



Желе из крахмала положить в порционные салатники или тарелки и полить соевым соусом, смешанным с кунжутным маслом, концентратом и уксусом. На заправленное желе поочередно уложить в виде узких ровных полосок зеленый горошек, морковь, кунжутный соус, огурцы, грибы и креветки.

### **Черемша под соевым соусом**

*300 г черемши, 60 г соевого соуса, 5 г соленого кунжута, 10 г лука зеленого, 5 г красного перца молотого, 5 г растительного масла, 5 г сахарного песка.*

Почистить черемшу, вымыть, дать стечь воде, крупные головки разрезать на части. Лук мелко нарезать, смешать с черемшой, заправить соевым соусом, соленым кунжутом, растительным маслом, красным молотым перцем, сахарным песком и хорошо перемешать. Заправленную черемшу сложить в кастрюлю или стеклянную посуду, подержать 1—2 дня, чтобы она пропиталась специями, а затем можно подавать к столу.

Черемша под соевым соусом является хорошей закуской к вареному рису.

### **Салат из «соевых палочек»**

*300 г «соевых палочек», 100 г моркови, 1 стручок болгарского красного перца, 1 стручок болгарского зеленого перца, 3 зубчика чеснока, 1 ч. ложка соли, 2 ч. ложки сахара, 1/4 ч. ложки черного перца, 100 г масла.*

«Соевые палочки» замочить в горячей воде на 3 часа. Нарезать дольками, отжать от воды. Морковь очистить, нашинковать. Болгарский перец порезать шашечками.

«Соевые палочки», морковь, болгарский перец заправить смесью соли, чеснока, сахара, черного перца, масла. Тщательно перемешать, дать настояться.

## **Салат из пророщенных соевых бобов**

*1 кг пророщенных соевых бобов, 3 зубчика чеснока, соль по вкусу, 1 ст. ложка жареного кунжута, 1/4 ч. ложки черного перца, 1/4 ч. ложки красного перца, 1 ст. ложка соевого соуса, 2 луковицы, 100 г растительного масла.*

Проращивание бобов. Соевые бобы перебрать, промыть, замочить в теплой воде (30—40°C) в пропорции 1 кг на 2 1/2 л. Поставить в темное, теплое место на 1 сутки. После суток бобы набухнут, появятся небольшие ростки. Бобы еще раз промыть, частично удалив при этом зеленую шелуху. Затем поместить его в глубокое сито или дуршлаг, так как в дальнейшем объем массы увеличится в 3 раза. Накрыть влажной марлей, поливать каждые 5 часов. После 2 суток полива промыть, очистить от зеленой шелухи, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде.

Отварить пророщенные бобы в кипящей воде в течении 1—2 минут, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. Лук очистить, нарезать кольцами, поджарить до золотистого цвета, дать остыть. Заправить бобы смесью соли, жареного лука с маслом кунжута, чеснока, черного и красного перца (по вкусу), соевого соуса. Тщательно перемешать, дать настояться.

## **Салат из ростков фасоли с горчицей**

*200 г фасоли, 1 ч. ложка сухой горчицы, 1 ч. ложка уксуса, 1 ч. ложка душистого растительного масла.*

Прорастить фасоль. Замочить фасоль на сутки в воде комнатной температуры для набухания. Затем пересыпать ее в марлю, положить на дно кастрюли и поставить в теплое место, марлю ежедневно смачивать водой. Через 3—4 суток фасоль обильно прорастет. Ростки до 5 см готовы к употреблению. Их надо промыть, отжать влагу и далее действовать в соответствии с рецептом. В процессе проращивания важно, чтобы кастрюля всегда была закрыта крышкой.

Приготовить душистое масло. Для этого необходимо растительное масло разогреть до температуры 180°C и бросить в него зерна душистого черного перца. Когда почувствуется аромат, зерна вынуть — повторно их использовать нельзя.

Приготовленные ростки фасоли проварить в кипящей воде 1—2 минуты, опустить в холодную воду и охладить. Отжать влагу и сложить в миску. Горчицу развести водой, посолить, добавить уксус, душистое масло и перемешать. Полить ростки фасоли горчичным соусом.

### **Салат из молодых побегов сабцу**

*500 г молодых побегов сабцу, 10 г острой соевой пасты, 10 г зеленого лука, 5 г чеснока, 10 г растительного масла, 2 г соли, 1/3 г черного перца, 3 г кунжута.*

Сабцу — многолетняя целебная трава из семейства хризантемы.

Молодые побеги сабцу почистить, вымыть, слегка отварить в кипящей воде и отжать. Лук мелко нарезать, чеснок потолочь. Приготовить соленый кунжут, для этого обжарить кунжутные семена, растолочь в порошок и смешать с солью.

Отваренные побеги сабцу заправить острой соевой пастой, нарезанным луком, тертым чесноком, растительным маслом, черным перцем, соленым кунжутом. Все хорошо перемешать и выложить на блюдо. Заправлять надо обязательно в горячем виде, чтобы специи лучше впитались.

Салат из сабцу не только вкусен, но и полезен. В этой траве содержится много витамина РР и поэтому она помогает от pellagры.

### **Салат «ассорти»**

*800 г капусты, 100 г моркови, 300 г свеклы, 1,5 ст.л. соли, 1,5 ст.л. сахара, 1/2 ч.л. черного перца, 1 ч.л. красного перца, 1/2 ч.л. кориандра, 2 луковицы, 7 зубчиков чеснока, 100 г растительного масла,*

*1/4 ч.л. лимонной кислоты или 1 ст.л. уксусной эссенции, 1 ст.л. адимомоды.*

Удалить внешние испорченные листья с кочанов капусты. Промыть, высушить. Разрезать кочаны вдоль на две части. Острым тонким ножом вырезать кочерыжку, так как в капусте нитраты накапливаются ближе к сердцевине, и если есть опасения, то лучше выбросить кочерыжку и прилегающие к ней листья. Нарезать капусту соломкой. Морковь помыть, очистить и удалить поврежденные участки, высушить, нашинковать. Свеклу помыть, очистить и удалить поврежденные участки, высушить. Свеклу нашинковать. Перемешать в эмалированной посуде капусту, морковь и свеклу с солью. Дать настояться 30 минут. Лук очистить, нарезать кольцами, поджарить на масле до золотистого цвета. Чеснок очистить, мелко порубить.

Ассорти заправить смесью жаренного лука с маслом, чесноком, черного и красного перца (по вкусу), кориандра, сахара, лимонной кислоты или уксуса. Тщательно перемешать и дать настояться при комнатной температуре 3 часа.

## **Камдя Че**

*0,5 кг картофеля, 1 луковица, 30 г растительного масла, 2 зубчика чеснока, кунжут, адиномода, перец черный, красный — по вкусу.*

Картофель очистить, нашинковать соломкой, промыть. Опустить картофель в кипящую воду на 1—2 минуты, слить воду, остудить. Лук пассировать на растительном масле, остудить. Смешать лук с картофелем. Добавить чеснок, специи.

## **Хе из говядины**

*300 г говядины, 30 г болгарского перца, 20 г стручкового перца, 2 зубчика чеснока, 30 г моркови, 20 г растительного масла, 2 луковицы, перец черный, красный, сахар, кунжутное семя, адиномода — по вкусу.*

Помыть мясо, промокнуть салфеткой. Нарезать соломкой, посолить. Смешать с уксусной эссенцией, плотно накрыть крышкой и мариновать 5 часов. Лук нарезать полукольцами, обжарить на растительном масле. Морковь нашинковать соломкой, посолить, дать настояться 20 минут. Перец болгарский и перец стручковый очистить от семян, нарезать соломкой. Порубить чеснок. Перемешать все продукты, добавить перец черный, перец красный, семя кунжутное, сахар, аджио-моду.

### **Мясо «хе» вареное, жареное**

Отварное или жареное мясо порезать соломкой. Заправить смесью столового уксуса по вкусу, лука, сахара, кунжута, чеснока, красного и черного перца, соевого соуса, зелени.

### **Хе из рыбы**

*300 г филе рыбы, 2 луковицы, 50 г моркови, 5 зубчиков чеснока, 1 ч.л. уксусной эссенции, 1/2 ч.л. сахара, соль, аджио-мода, перец черный, перец красный — по вкусу.*

Для этого блюда можно использовать судак, минтай, сазан и другую малокостную рыбу. Рыбу очистить, выпотрошить. Вырезать филе, нарезать кубиками. Добавить уксусную эссенцию, накрыть крышкой и мариновать 5 часов. Лук очистить, нашинковать полукольцами. Чеснок порубить. Заправить рыбу смесью лука, чеснока, черного и красного перца, аджио-моду, сахара.

### **Курица «хе» вареная**

*300 г белого мяса курицы, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 1/4 ч.л. кориандра, 1/4 ч.л. черного перца, 1/4 ч.л. красного перца, 1 ч.л. кунжута, 0,5 ч.л. уксусной эссенции или щепотку лимонной кислоты, можно добавить огурцы или пекинскую капусту, 1 ст.л. аджио-моды.*

Филе кури промыть, отварить. Нарезать соломкой. Лук очистить, нарезать полукольцами. Чеснок мелко порубить. Заправить мясо кури смесью жареного лука с маслом, кунжута, чеснока, красного и черного перца, кориандра, уксусной эссенции.

## **Морковь Че**

*1 кг моркови, 2 луковицы, 4 зубчика чеснока, 1 ст.л. жареного кунжута, 1 ст.л. сахара, 150 г растительного масла, 1 ч.л. уксусной эссенции, 1/2 ч.л. адиномоды, соль, перец — по вкусу.*

Морковь помыть, очистить, нашинковать соломкой. Посолить, дать настояться 30 минут. Лук очистить, нарезать полукольцами, поджарить на растительном масле, дать остыть. Чеснок очистить, порубить. Заправить морковь пассированным луком, чесноком, черным, красным перцем, кунжутом, сахаром, уксусом. Перемешать.

## **Кимчхи из молодой редьки**

*100 г свежей молодой редьки, 5 г зеленого лука, 2 г чеснока, 3 г сахарного песка, 1 г имбиря, 1 г красного перца, 3 г соли.*

Свежую зелень очистить, вымыть, откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода, посолить. Немного спустя промыть холодной водой, положить в посуду, заправить нарезанным луком, растолченным чесноком, солью, мелко нарезанным красным перцем, сахарным песком, размельченным имбирем.

Через 3—4 часа переложить в фарфоровый сосуд, залить сун-нун (водой, кипяченной в котле после варки риса). По вкусу добавить соль. Плотно закрыть крышкой и поставить в темное место. Через несколько дней кимчхи будет готово.

### **Кимчхи из молодой капусты и редьки**

*500 г молодой капусты, 500 г молодой редьки, 200 г петрушки, 30 г зеленого лука, 10 г чеснока, 30 г соли, 20 г красного молотого перца, 10 г пшеничной муки.*

Кочан капусты очистить от увядших листьев и кочерыжки, порезать на полоски длиной 5—6 см. Редьку порезать в виде листьев ивы того же размера, что и капусту. Лук нашинковать, чеснок измельчить. Капусту и редьку присыпать солью. У петрушки взять только стебли, сполоснуть, разрезать на части длиной 4—5 см и слегка присыпать солью, смешав капусту, редьку и петрушку, заправить их перцем, чесноком, луком, солью, хорошо перемешать и выложить в посуду для засолки. Немного погодя приготовить рассол для кимчхи (развести в воде пшеничную муку, вскипятить, остудить, добавить по вкусу соль) и залить им овощи. Кимчхи из молодой капусты и редьки готово через 1—2 дня.

### **Кимчхи из краснокочанной капусты**

*1 кг краснокочанной капусты, 100 г растительного масла, 100 г сахарного песка, 2 лавровых листа, соль по вкусу, 600 г моркови, 80 г чеснока, 500 г петрушки, 200 г столового уксуса.*

Капусту нарезать крупными кусками, добавить морковь, нарезанную кружочками, измельченный чеснок и петрушку.

*Приготовить рассол:* 1  $\frac{1}{2}$  л воды, 100 г сахарного песка и 100 г растительного масла, 2 лавровых листа, соль. Рассол прокипятить и влить уксус. Получившимся рассолом залить капусту, а сверху накрыть марлей. Оставить в помещении на 3 дня, затем поставить в холодильник.

### **Кимчхи из китайской капусты**

*500 г китайской капусты, 5 г красного молотого перца, 100 г мяса, 60 г моркови, 15 г чеснока, соль по вкусу.*

Кочан китайской (пекинской) капусты положить в подсоленную воду на 5—6 дней под пресс. Температура воды должна быть ниже комнатной. Капуста готова, если на вкус кажется слегка недосоленной.

Кочан разрезать на четыре части. Натереть на терке морковь (стружкой), заправить ее красным перцем, толченым чесноком, тонко нарезанным немного недоваренным мясом и все это равномерно разложить между капустными листьями, залить подсоленной водой, поставить в холодное место (от 0°C до —3°C).

### **Кимчхи из петрушки**

*1 кг петрушки, 20 г чеснока, 50 г зеленого лука, 100 г соли, 10 г красного молотого перца, 10 г пшеничной муки.*

Стебли петрушки отделить от листьев, чисто вымыть и нарезать на части длиной 6 см. Слегка посолить, оставить на некоторое время, затем ополоснуть и дать воде стечь. Положить петрушку в посуду для засолки, заправить перцем, нашинкованным луком и чесноком, солью, перемешать. Равномерно разложить и накрыть крышкой. Часа через 3 развести в воде муку, вскипятить, остудить и залить в кимчхи.

К петрушке хорошо добавлять капусту и редьку.

### **Набаккимчхи**

*1 кг редьки, 300 г петрушки, 300 г груши, 50 г зеленого лука, 30 г чеснока, 5 г имбиря, 100 г соли, 10 г красного молотого перца.*

Набаккимчхи — это кимчхи из редьки, нарезанной квадратами. Хорошо подавать с другими блюдами для аппетита.

Редьку порезать на плоские квадратики со стороной 18 мм и толщиной 2 мм. Груши, очистив от кожуры, также порезать тонкими квадратами со стороной 10 мм. Зеленый лук нарезать на части длиной 30 мм. Имбирь и чеснок измельчить и потолочь. У петрушки отделить корень и листья, а стебли вымыть и слегка



посоливать. Когда она подвянет, сполоснуть в холодной воде и нарезать на части длиной 5—6 см. Редьку перемешать с красным перцем, перетереть и после того, как она покраснеет, смешать с грушей, петрушкой и солью. Выложить в посуду для засолки. Через час влить подсоленную по вкусу воду, заправить кимчи луком, чесноком и имбирем, дать настояться. Когда образуется пена, посуду с кимчи поставить в холодное место. Набаккимчи должна плавать сверху, поэтому в посуде должно находиться достаточное количество рассола.

### **Кимчи из белокочанной капусты**

*5 кг капусты, 1 кг редьки, 1 кг огурцов, 500 г омежника, 2 груши, 100 г зеленого лука, 50 г чеснока, 20 г имбиря, 70 г молотого красного перца, 150 г соли, 100 г рассола креветочного.*

Капусту хорошенько промыть, нарезать квадратиками в 3 см. Редьку и грушу нарезать тоже квадратиками, как капусту, толщиной  $\frac{1}{2}$  см. Если огурцы с семенами, то крупные семена надо выбрать. Омежник нарезать длиной в 3 см. Всю эту заготовку положить в глубокую посуду и посолить.

Лук нарезать длиной в 3 см, чеснок и имбирь измельчить.

Овощную заготовку отжать, посыпать красным перцем, посолить и заправить креветочным рассолом. Затем добавить в овощи нарезанные груши, лук, измельченные чеснок и имбирь, хорошо перемешать, выложить в посуду и плотно прикрыть бумагой, затем закрыть крышкой. На следующий день залить креветочным рассолом капусту и сверху прикрыть капустными листьями, на которые положить гнет. Через 2 дня капуста будет готова к употреблению.

### **Салат из крахмального желе с креветками**

*120 г горохового крахмала, 60 г сушеных креветок, 10 г сушеных грибов, 100 г зеленого горошка консервированного, 100 г свежих огур-*

*цов, 55 г моркови, 120 г соевого соуса (100 г подается отдельно), 100 г кунжутного соуса, 20 г кунжутного масла, 20 г концентрированного куриного бульона.*

Для приготовления желе развести крахмал холодной водой до средней густоты. В широкую, но не высокую кастрюлю налить воду, нагреть ее до кипения и держать на огне. В другую такую же кастрюлю налить холодную воду и поставить ее на пол.

В специальной медной луженой, немного выгнутой, без ручек сковороде развести крахмал (1:2), после чего сковороду с крахмалом поставить в кастрюлю с кипятком и отрывистыми движениями вращать ее слева направо до тех пор, пока крахмал не затвердеет. Затем сковороду с крахмалом, вынимая ее из кастрюли, наполнить кипятком (крахмал должен быть покрыт водой) и резкими движениями слева направо повернуть сковороду. Когда сковорода перестанет вращаться, нужно вынуть ее, одновременно наливая кипяток, тут же погрузить в кастрюлю с холодной водой и, не вынимая сковороды из воды, снять желе.

Готовое желе промыть, нарезать соломкой. Хранить в холодной воде в прохладном месте. Вес готового желе из крахмала, приготовленного из гороха, увеличивается в 3 раза.

Креветки, грибы и желе из крахмала тщательно отжать от воды. Морковь очистить от кожицы, промыть и нарезать соломкой. Зеленый горошек откинуть и промыть.

Желе из крахмала положить в порционные салатники или тарелки и полить соевым соусом, смешанным с кунжутным маслом, концентрированным бульоном и уксусом. На заправленное желе поочередно уложить в виде узких ровных полосок зеленый горошек, морковь, кунжутный соус, огурцы, грибы и креветки.

### **Фаршированные помидоры**

*1 кг помидоров, 150 г мяса креветок, 50 г ветчины, 5 г коньяка, 50 г томатной пасты, 40 г крахмала, 300 г корейки, 7 г соли, 75 г отварных грибов, 3 яйца, 30 г соевого соуса со жгучим перцем, 1 ч. ложка душистого растительного масла.*

Разрезать каждый помидор на 2 части, осторожно вынуть мякоть с семечками. Мелко порубить корейку, креветки, грибы, ветчину, добавить яичный белок, соль, коньяк, перемешать и начинить половинки помидоров. Присыпать срез помидоров яичным желтком. Затем полить томатной пастой, сбрызнуть коньяком, посолить, добавить перченый соевый соус, сбрызнуть душистым растительным маслом.

### **Арбуз, фаршированный фруктами**

*1 арбуз (1—1,5 кг), 100 г апельсинов (или мандариновый компот), по 200 г ананасового, сливового, персикового компота и компота из винограда, 50 г коньяка (рома).*

Из зрелого арбуза вырезать корзиночку, ложкой удалив мякоть. Края корзиночки украсить рубчиками и рисунком по собственному усмотрению. Мякоть арбуза фигурным ножом нарезать кубиками или ложкой сделать шарики, фрукты из компота откинуть на дуршлаг и смешать со свежими фруктами и арбузными шариками. Наполнить корзиночку, сбрызнуть коньяком или ромом.

# ОКРОШКИ

---

## Окрошка овощная летняя (русская кухня)

*Квас — 1 л, рассол огуречный — 100 г, репа — 200 г, картофель отварной — 200 г, огурцы свежие — 200 г, лук зеленый — 100 г, укроп, петрушка, горчица, яйца — 3 шт., перец черный, соль.*

Приготовить пряную заправу из огуречного рассола и из горчицы и черного перца, разведенных предварительно в полстакана кваса. Картофель нарезать кубиками. Оба вида заправки смешать с овощами и луком и слегка размять их деревянной ложкой, дать настояться 30 минут, чтобы рассол впитался, а только потом залить квасом.

## Окрошка овощная осенняя (русская кухня)

*Квас — 1,25 л, рассол огуречный — 150 г, морковь — 80 г, репа — 100 г, картофель отварной — 200 г, огурцы соленые — 200 г, огурцы свежие — 180 г, лук зеленый — 200 г, лук репчатый — 80 г, укроп, сельдерей или кервель, яблоко — 80 г, яйца, сваренные вкрутую — 2 шт., горчица — 10 г, перец черный, соль.*

Отварные и нарезанные кубиками по 0,5 см корнеплоды, так же нарезанные огурцы, яблоки, грибы, мелко нарезанные пряную зелень и лук соединить с пряной заправкой, разведенной в огуречном рассоле, настоять в течение 20—30 мин, затем залить квасом, посолить, размешать и заправить рублеными яйцами.

### **Окрошка мясная (русская кухня)**

*Квас — 1,25 л, рассол огуречный — 150 г, мясо вареное — 250 г, брюква — 1 шт., картофель вареный — 150 г, лук репчатый — 80 г, лук зеленый — 150 г, огурец свежий — 100 г, огурец соленый — 100 г, яйца, сваренные вкрутую — 2 шт., сельдерей, укроп, петрушка, горчица — 20 г, зелень эстрагона, перец черный молотый, соль.*

Готовить так же, как и предыдущие блюда.

### **Окрошка рыбная (русская кухня)**

*Квас — 1,25 л, рассол огуречный — 200 г, рыба — 250 г, морковь — 150 г, картофель — 150 г, лук зеленый — 150 г, лук репчатый — 80 г, огурцы свежие — 150 г, петрушка, эстрагон, укроп, яйца, сваренные вкрутую — 3 шт., пол-лимона.*

Готовить так же, как и предыдущие блюда.

### **Окрошка уральская**

*5 стаканов хлебного кваса, 400 г квашеной капусты, 2 вареные картофелины, 2 моркови, 1 репа, 150 г лука, 3 сваренных вкрутую яйца; укроп, сметана, соль, сахар по вкусу.*

Квашеную капусту мелко порубить, добавить нарезанные кубиками картофель, морковь, репу. Зеленый лук покрошить, перетереть с солью. Яйца и укроп мелко порубить. Все продукты перемешать, добавить соль, сахар, развести квасом. Подавать со сметаной.

### **Окрошка мясная сборная**

*5 стаканов хлебного кваса, 250 г отварного мяса (или вареной колбасы, сосисок, сарделек), 2 свежих огурца, 1 пучок редиски, 2 вареные картофелины, 3 сваренных вкрутую яйца, 150 г зеленого лука, укроп, сметана, горчица, соль и сахар по вкусу.*

Мясо или колбасу, сосиски, сардельки, а также огурцы и отварной картофель нарезать кубиками, а редиску — тонкими ломтиками. Укроп и лук мелко накрошить, лук слегка перетереть с солью. Яйца порубить, оставив по  $\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{4}$  яйца для каждой порции. Все продукты перемешать, посолить по вкусу, разложить в тарелки, залить квасом и добавить по столовой ложке сметаны.

Можно приготовить несколько иначе. Белки яиц мелко покрошить, а желтки растереть с частью сметаны, сахаром, горчицей и развести квасом. Этой смесью залить все подготовленные и разложенные в тарелки продукты.

### **Окрошка по-монастырски**

Редьку очистить, промыть и натереть. Картофель сварить в кожуре, охладить, очистить, мелко нарезать. Смешать редьку с картофелем, посолить, оставить на час. Затем развести холодным квасом, заправить хреном. Подавать с зеленью лука, петрушки, укропа.

### **Крошенка сельская (русская кухня)**

*Квас — 1,2 л, картофель отварной — 200 г, капуста квашеная — 200 г, лук репчатый — 40 г, масло растительное — 20 г, хрен — 20 г, соль.*

Отварной картофель охладить, нарезать мелкими кубиками, добавить мелко рубленый репчатый лук, квашеную капусту, растительное масло, залить квасом. По вкусу заправить солью, тертым хреном.

### **Ботвинья (русская кухня)**

*Квас хлебный — 1 л, квас белый окрошечный — 0,25 л, щавель отваренный — 250 г, рыба (осетрина, лосось, севрюга — 0,5 кг, раки —*

*4 шт., крапива отваренная — 120 г, свекла молодая с ботвой — 200 г, огурцы свежие — 200 г, хрен тертый — 40 г, пол-лимона, горчица — 10 г, лук зеленый — 150 г, сахар — 5 г, укроп, соль.*

Шпинат и щавель припустить по отдельности, протереть, развести квасом, добавить соль, сахар и лимонную цедру. Ботву молодой свеклы целиком и отдельно корешки слегка припустить до мягкости. Крапиву тщательно промыть в холодной воде, затем ошпарить кипятком и откинуть на дуршлаг. Всю зелень мелко порезать острым ножом, затем добавить к зеленой массе мелко нарезанные корешки свеклы, а также зеленый лук, перетертый с солью и укропом. Квасную основу соединить с ботвичной массой, добавить нарезанный мелкими кубиками огурец и дать постоять на холоде 15—20 минут, смесь должна настояться, а кислая основа впитаться в ботву.

Рыбу равных видов отварить в небольшом количестве кипящей подсоленной воды с луком, укропом, черным перцем и лавровым листом. Применение неотваренной соленой, а тем более солено-копченой рыбы исключается, так как она не сочетается с кислой основой и портит вкус этого дорогого и трудно приготовляемого блюда.

При подаче ботвиньи кусок вареной холодной рыбы с гарниром подать отдельно. Готовую ботвинью хранить на холоде. Ботвинью можно подавать с раками (по 2 шт. на порцию).

### **Ботвинья обыкновенная**

*300 г шпината, 200 г щавеля, 2 огурца, 400 г рыбы, 4 стакана кваса, 1 ч. ложка сахара, 80 г зеленого лука; лимон, хрен, укроп и соль по вкусу.*

Шпинат и щавель промыть, припустить, отдельно протереть через сито, как для зеленых щей, охладить, положить сахар, соль, мелко нарезанную лимонную цедру и развести квасом. Добавить нарезанные огурцы, зеленый лук, укроп, тертый хрен и отварную рыбу.

Огурцы, лук, рыбу можно не класть в ботвинью, а подать отдельно.

### **Ботвинья псковско-печорская**

*300 г шпината, 200 г щавеля, 2 огурца, 400 г рыбы, 4 стакана кваса, 1 ч. ложка сахара, 80 г зеленого лука, 1—2 свеклы, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса; лимон, хрен, укроп и соль по вкусу.*

Эту ботвинью готовят так же, как предыдущую, но к указанному набору продуктов добавляют свеклу. Ее нарезают кубиками или соломкой, припускают в небольшом количестве воды с уксусом, охлаждают и кладут в квас. У молодой свеклы используют и ботву, которую нарезают и отваривают отдельно.

### **Ботвинья по-старорусски**

*400 г щавеля, 400 г рыбы, 5 стаканов кваса, 4 огурца, 100 г зеленого лука, 1 неполная ч. ложка соли, сахара, хрена или  $\frac{1}{2}$  ч. ложки горчицы; херес или шампанское, укроп и специи по вкусу.*

Щавель промыть, сварить в собственном соку, протереть через сито. Лук мелко покрошить и растереть с солью, сахаром, тертым хреном или горчицей. Все сложить в миску или кастрюлю, добавить нарезанные небольшими кубиками огурцы, мелко нашинкованный укроп, хорошенько перемешать и залить холодным, квасом.

Рыбу (или раки) отварить в подсоленной воде с луком, зеленью, лавровым листом и перцем, охладить. Рыбу нарезать крупными кусками (раки очистить), положить в тарелки или подать отдельно.

В ботвинью можно добавить немного хереса или шампанского. При подаче можно положить мелко нарубленный пищевой лед.



## **Ботвинья из весенней зелени**

Щавель, шпинат по отдельности припускают (тушат в масле) и протирают. Огурцы шинкуют соломкой. Корень хрена натирают на терке. Шинкуют зеленый лук. Соединяют пюре из шпината и щавеля, добавляют тертую лимонную цедру, соль по вкусу, сахар и разводят квасом. Добавляют огурцы, лук, хрен, тщательно перемешивают. Подают в тарелке или чашке, посыпав рубленым укропом.

## **Сухарница, тюря или мурцовка**

*400 г черного хлеба, 2 луковицы, 1 редька, 2 ст. ложки тертого хрена, 3 ст. ложки растительного масла, 2 1/2 стакана кваса; соль и перец по вкусу.*

Черный хлеб с коркой нарезать маленькими кубиками, залить маслом, добавить нашинкованный репчатый или зеленый лук, тертый хрен, посолить, поперчить и развести квасом. Можно положить тертую редьку.

## **Холодница псковско-печорская**

*3 стакана кваса, 1 соленый огурец, 1 сваренное вкрутую яйцо, 100 г творога, 1/2—1 луковица, 1—2 картофелины, 80 г сметки, соль и зелень по вкусу.*

Сметки промыть и отварить. Вареный картофель и соленый огурец нарезать кубиками, лук и яйцо порубить. Подготовленные продукты перемешать с творогом, залить квасом, добавить соль и зелень.

## **Холодник по-белорусски**

*На 500 г щавеля — 2 огурца, 50 г зеленого лука, 2 яйца, сметана, соль, сахар, уксус, укроп по вкусу.*

Мелко нарежьте перебранный и промытый щавель, залейте кипятком или бульоном и варите 5—7 минут. Разотрите с солью мелко нарезанный лук, нарежьте огурцы, белок крутых яиц (желток разотрите). Все это положите в охлажденный отвар и перемешайте. Перед подачей на стол добавьте соль, сахар, сметану, укроп.

### **Холодник по-мински**

*На 700 г щавеля — 400 г свеклы, 2—3 свежих огурца, яйцо, 120 г зеленого лука, 2 стакана кефира, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложку сахара, укроп, соль.*

Перебранный и нарезанный щавель сварите в подсоленной воде, охладите. Отдельно сварите свеклу (целиком) с добавлением уксуса. Полученный отвар охладите и процедите, свеклу почистите и нашинкуйте. В охлажденный отвар со щавелем положите измельченный и растертый с солью и яичными желтками зеленый лук, нашинкованные свежие огурцы, свеклу, добавьте свекольный отвар, белок, сахар, взбитый кефир.

### **Щи зеленые холодные**

*300 г щавеля, 300 г шпината, 3—4 вареные картофелины, 2 свежих огурца, 100 г зеленого лука, 2 сваренных вкрутую яйца, 200 г отварного мяса или рыбы; сметана, соль, сахар и укроп по вкусу.*

Щавель промыть, нарезать, припустить в собственном соку и протереть. Шпинат отварить в подсоленной воде и тоже протереть. Шпинат и щавель смешать, развести отваром от шпината, вскипятить и охладить. Добавить нарезанные кубиками огурцы, вареный картофель, нашинкованный и перетертый с солью зеленый лук, сахар, а также отварное мясо или рыбу.

При подаче на стол положить нарезанные на две части яйца, сметану и посыпать укропом.

## **Борщ холодный**

*400 г свеклы, 2 моркови, 100 г зеленого лука, 4—5 стаканов воды, 2—3 свежих огурца, 4 сваренных вкрутую яйца, 2 ст. ложки 3%-ного уксуса, 1 неполная ст. ложка сахара; соль, сметана и укроп по вкусу.*

Свеклу и морковь нарезать мелкой соломкой, подлить немного воды и отварить до полуготовности. Затем добавить соль, сахар, уксус, влить оставшуюся воду, довести до готовности и охладить.

Добавить нарезанные соломкой огурцы, мелко нашинкованные лук, укроп, яйца. Подавать со сметаной.

## **Суп «Здоровье» с томатным соком**

*3 стакана томатного сока, 3 стакана воды, 2 свежих помидора, 1 свежий и 1 малосольный огурец, 120 г зеленого лука, 200 г отварной говядины, 2 ст. ложки сметаны; укроп, петрушка и соль по вкусу.*

Мясо, огурцы, помидоры нарезать мелкими кубиками. Зеленый лук, укроп, петрушку мелко покрошить. Все перемешать, залить томатным соком и охлажденной кипяченой водой, посолить и подавать со сметаной.

## **Суп из клюквы псковско-печорский**

*300 г клюквы, 2—3 яблока, 1—2 груши, 1 стакан сметаны, 1 неполный стакан вина, 3 ч. ложки сахара, 1 ст. ложка муки, 5—6 картофелин, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки сухарей.*

Клюкву перебрать, промыть, залить горячей водой. Яблоки и груши очистить от семенных коробочек, положить в кастрюлю с клюквой, закрыть крышкой и варить в течение часа. Затем фрукты и ягоды протереть через сито.

Сметану размешать с мукой и сахаром, добавить белое сухое вино, влить в суп и вскипятить.

Отдельно подать отварной картофель, поджаренный с сухарями и политый маслом.

### **Суп сладкий из черники и земляники с варениками**

*350 г черники, 150 г земляники, 4 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка крахмала, 7 стаканов воды, 4 г лимонной кислоты. Для вареников 100 г черники, 50 г земляники, 1 стакан муки, 1 яйцо, 2 ст. ложки молока, 3 ч. ложки сахара,  $\frac{1}{4}$  ч. ложки соли.*

В кастрюлю с водой всыпать сахар, прокипятить, положить промытую чернику, добавить крахмал, вновь прокипятить, снять с плиты, немного охладить, положить хорошо промытую землянику, лимонную кислоту.

Вареники. В муку добавить соль, 1 ч. ложку сахара, яйцо, молоко. Хорошо вымесить тесто и оставить на 20—30 минут. Затем тесто раскатать в тонкий сочень, металлической выемкой или стаканчиком вырезать кружочки. Чернику и землянику смешать с сахаром, немного припустить. С этой начинкой сделать вареники, отварить в воде и подавать отдельно.

### **Суп фруктовый по-пятигорски**

*750—800 г свеклы, 5—6 яблок, 80 г изюма, 2 ст. ложки риса, 3 ст. ложки сахара, 2  $\frac{1}{2}$  стакана свекольного отвара, 1 стакан яблочного сока.*

Свеклу сварить в кожуре, очистить, нарезать мелкими кубиками, залить охлажденной кипяченой водой, дать настояться 2 ч и процедить.

В полученный свекольный настой добавить сахар, яблочный сок, очищенные от кожуры и нарезанные яблоки, тщательно промытый и слегка распаренный изюм, отварной рис.

### **Суп холодный кисломолочный**

*По 150 мл кефира и воды, 1 огурец, 40 г моркови, 45 г редиса, зеленый лук, укроп.*

Кефир развести холодной кипяченой водой, добавить нарезанные мелкими кубиками свежие огурцы, морковь, редис, нашинкованные зеленый лук и укроп, посолить.

### **Суп холодный из салата с простоквашей**

*300 г зеленого салата, 500 г простокваши, 50 г ядер грецких орехов, 20 мл растительного масла, 200 мл воды, 4—5 зубков чеснока, уксус, соль по вкусу.*

Простоквашу взбить, соединить масло, уксус, соль, толченый чеснок и мелко нарезанный салат. Разбавить смесь холодной водой. При сервировке посыпать мелко нарезанным укропом.

### **Суп холодный из огурцов с уксусом**

*500 г огурцов, 1 л воды, 5—6 зубчиков чеснока, уксус и соль по вкусу, укроп, по желанию — 2 стручка жгучего или сладкого перца.*

Огурцы мелко нарезать или натереть на терке. И положить в холодную воду. Ввести туда же растолченный в кашицу чеснок, уксус, соль и измельченный укроп. По желанию можно добавить мелко нарезанный острый или сладкий молодой зеленый перец.

### **Суп холодный из огурцов с помидорами**

*200 г салатных огурцов, 400 г помидоров, 2 ст. ложки укропа, 1 зубчик чеснока, 20 г растительного масла, соль по вкусу, уксус, черный молотый перец, 1 кг сметаны или  $\frac{3}{4}$  кг сметаны и  $\frac{1}{4}$  л молока.*

Огурцы очистить и нарезать кубиками, добавить очищенные, протертые помидоры, мелко нарубленный укроп, растертый чеснок, растительное масло, соль по вкусу, уксус, черный молотый перец. Все залить сметаной, перемешать и охладить. Подать с несколькими кусочками льда.

### **Суп холодный с огурцами и чесноком**

*300 г огурцов, 400 мл простокваши, 3—4 зубчика чеснока, 50 г ядер грецких орехов, 15 мл растительного масла, укроп, соль по вкусу.*

К растертому в кашу чесноку и толченым орехам добавить взбитую простоквашу, масло, мелко нарезанные огурцы, укроп и соль по вкусу. Смесь разбавить холодной водой до нужной густоты.

Суп можно приготовить также, взяв вместо огурцов мелко нарезанный листовой зеленый салат или салат-латук.

### **Суп холодный с огурцами и яйцами**

*400 г огурцов, 750 мл простокваши, 2 вареных яйца, 20 мл растительного масла, 300 мл холодной воды, зелень укропа, соль по вкусу.*

Простоквашу взбить, добавить к ней масло, мелко нарезанные огурцы, нарубленные мелкими кубиками яйца и посолить по вкусу. Разбавить холодной водой и посыпать измельченным укропом или черным молотым перцем.

### **Суп-таратор**

*2 зубчика чеснока, соль по вкусу, 40 г растительного масла, 250 г салатных огурцов, соль по вкусу, черный молотый перец, 2 ст. ложки укропа,  $\frac{1}{2}$ —1 л йогурта, 1 кг сметаны, уксус, 2 ст. ложки рубленых грецких орехов.*

В миску с чесноком, растертым с солью и маслом, добавить салатные огурцы (очищенные), натертые или нарезанные кубиками, соль по вкусу, черный молотый перец, мелко нарезанный укроп, йогурт, сметану, уксус и рубленые грецкие орехи. Все продукты хорошо перемешать, приправить и остудить. Этот хорошо освежающий летний суп подается с белым хлебом.

### **Суп-таратор по-болгарски**

*Укроп 15 г, лук зеленый 5 г, огурцы 20 г, кефир 300 мл, сметана 15 г, соль по вкусу, черный молотый перец.*

Зеленый свежий укроп мелко нарезать, смешать с мелко нарезанным луком и огурцами, залить холодным кефиром и взбивать до вспенивания.

### **Суп томатно-огуречный**

3 ст. ложки геркулеса залить 10 ст. ложками воды. Дать постоять несколько часов; затем смешать протертый огурец с равным количеством помидоров. Всыпать в суп горсть рубленой зелени.

### **Суп из помидоров с простоквашей**

*На 1 кг помидоров — 200 г простокваши, 40 мл растительного масла, зелень петрушки, соль по вкусу.*

Хорошо поспевшие помидоры натереть на пластмассовой терке и пропустить через густое сито. Полученный сок заправить взбитой простоквашей, маслом и измельченной зеленью петрушки. Посолить по вкусу. Суп подается охлажденным.

### **Суп из томатного сока и творога**

*Свежий или пастеризованный томатный сок — 4 стакана, 250 г творога, 20 мл растительного масла, 20 мл лимонного сока, 5 г сахара, вареное яйцо, петрушка, черный молотый перец или тмин, соль.*

Свежий охлажденный творог хорошо взбить с томатным соком. Добавить масло, лимонный сок, сахар, черный перец или тмин и, если нужно, соль. Суп подавать холодным, добавив в него кубики круто сваренного яйца и мелко нарезанную зелень петрушки.

### **Суп из тыквы и клюквы**

*100 г тыквы, 20 г клюквы, по 1 ст. л. сметаны и сахарного песка, ванилин или ванильный сахара.*

Тыкву вымыть, очистить, сполоснуть. Клюкву перебрать, промыть, смешать с нарезанной кусочками тыквой, залить водой, проварить и протереть. Добавить сахар, сметану, довести до кипения. Заправить ванилином или ванильным сахаром.

Подавать с гречками, вермишелью, рисом.

### **Суп из кураги с рисом**

*50 мл сливок, 450 мл воды, 80 г кураги, 20 г риса, 1,5 ч. л. сахарного песка.*

Курагу перебрать, промыть, нашинковать, засыпать сахаром, залить кипятком, накрыть крышкой и настаивать 2—3 часа. Затем добавить отварной рис и сливки.

Подать к столу холодным.



### **Суп из сухофруктов с рисом**

*450 мл воды, 30 г сухофруктов, по 1 ч. л. риса, крахмала и сметаны, 2 ч. л. сахарного песка.*

Сухофрукты перебрать, промыть. Яблоки и груши нарезать ломтиками, сложить в посуду, залить холодной водой, довести до кипения. Добавить сахар, размешать и варить при слабом кипении 15—20 минут. Затем положить остальные сухофрукты и варить 10 минут. Крахмал развести охлажденным отваром, влить в суп и довести до кипения.

В тарелку положить отварной рассыпчатый рис, налить суп, добавить сметану.

### **Суп из чернослива**

*400 мл воды, 70 г чернослива, 1 ч. л. сахарного песка,  $\frac{1}{2}$  ч. л. крахмала, 3 ст. л. сметаны.*

Чернослив вымыть, замочить. Из размягченного чернослива вынуть косточки, нарезать мелкими кусочками, залить кипятком, добавить сахар, довести до кипения. Крахмал развести холодной водой и влить в отвар с черносливом. Проварить 2—3 минуты. В тарелку с супом положить сметану.

### **Суп из яблок и ревеня**

*350 мл воды, 120 г яблок, 50 г ревеня, 1,5 ч. л. сахарного песка.*

В кипящей воде растворить сахар, положить яблоки и ревень, нарезанные небольшими кубиками. Довести до кипения, снять с огня и остудить.

### **Суп из яблок на отваре шиповника**

*400 мл воды, 30 г сухих плодов шиповника, 1 ч. л. сахарного песка, 160 г яблок, 1/2 ч. л. крахмала.*

Плоды шиповника перебрать, вымыть, раздробить, всыпать в кипящую воду и варить 7—10 минут, закрыв кастрюлю крышкой. Отваренный шиповник оставить для настаивания на 4—6 часов, затем процедить отвар через марлю. Яблоки очистить от кожуры и семян, нарезать соломкой, положить в отвар шиповника, добавить сахар и довести до кипения. Тонкой струйкой влить разведенный в холодной воде крахмал и снять суп с огня.

С пшеничного хлеба срезать корку, нарезать мякиш кубиками и подсушить.

Подать суп с гренками.

### **Суп фруктовый**

*По 100 г яблок, смородины и слив, 1/2 ст. л. крахмала, 3 ст. л. сливок, сахарный песок, апельсиновая цедра.*

Яблоки вымыть, разрезать на четвертинки. Сливы вымыть, удалить косточки. Смородину вымыть, очистить. Фрукты сварить, положив их в кипящую воду. Затем протереть сквозь частое волосяное сито и вскипятить. Заварить предварительно разведенным в воде крахмалом, постепенно вливая его в кипящий суп.

Снять с огня, заправить сахаром и апельсиновой цедрой, добавить сливки.

### **Суп из черники на рисовом отваре**

*750 мл воды, 40 г сушеной черники, 1 ст. л. риса, 1,5 ч. л. сахарного песка, 50 г хлеба белого, 1/10 лимона.*

Чернику вымыть, залить 350 мл воды, кипятить 10—15 минут, после чего дать настояться на краю плиты в течение 30 ми-

нут. Затем процедить, добавить сахар, лимонный сок и охладить. Рис отварить в оставшейся воде. Вместе с жидкостью дважды протереть сквозь сито и соединить с настоем черники.

Пшеничный хлеб освободить от корки, нарезать тонкими ломтиками и подсушить в духовом шкафу.

Подать к столу с гренками.

### **Суп из ягодного сока с творожными клецками**

*100 мл ягодного сока, 1 стакан воды, 2 ч. л. сахарного песка, 1/2 ч. л. крахмала. Для клецек: 120 г творога, по 1,5 ч. л. сахарного песка и муки, 1/4 яйца, соль.*

Вскипятить воду, растворить в ней сахар, влить крахмал, разведенный ягодным соком, довести до кипения и охладить.

Залить клецки супом из ягодного сока.

*Приготовление клецек.* Творог протереть, добавить яйцо, соль, сахар, муку, перемешать до получения однородной массы, раскатать пластом толщиной 1—1,5 см и нарезать небольшими кусочками прямоугольной формы. В кипящей воде отварить полученные клецки в течение 5—10 минут. Когда клецки всплывут, вынуть их шумовкой на тарелку и остудить.

# СОДЕРЖАНИЕ

## САЛАТЫ МЯСНЫЕ

Салат из копченой колбасы и помидоров .....	3
Салат с зельцем .....	3
Салат из картофеля с мясом .....	4
Салат из картофеля с сосисками .....	4
Салат из картофеля и сосисок или колбасы .....	4
Редька тертая с гусиными шкварками .....	5
Салат «Оливье» .....	5
Салат из языка .....	5
Салат майонез с вареным мясом .....	6
Салат «Папараць-кветка» .....	6
Салат «Нарын» (узбекское блюдо) .....	7
Салат из свиных ножек .....	7
Салат мясной .....	8
Салат мясной с сыром .....	8
Салат мясной с зеленым салатом .....	8
Салат мясной с яблоками .....	8
Салат мясной с яблоками и персиками .....	9
Салат мясной с майонезом .....	9
Салат мясной с салатной заправкой .....	10
Салат мясной с зеленым салатом I .....	10
Салат мясной с зеленым салатом II .....	10
Салат мясной с зеленью .....	11
Салат мясной с апельсиновым соком .....	11
Немецкий мясной салат с картофелем .....	12
Салат мясной из отварного мяса с макаронами .....	12
Салат мясной с говяжьим языком .....	12
Салат «Светлогорский» .....	13
Салат «Любительский» .....	13
Салат со свиной .....	13
Салат из мяса кролика .....	14
Салат из кроличьего и куриного мяса с фруктами .....	14
Салат из баранины с редькой .....	14

Салат из маринованного мяса .....	15
Салат-коктейль «Новинка» .....	15
Салат-коктейль острый .....	15
Салат «Вечерний» .....	16
Салат из телятины .....	16
Салат из телятины со сметанным соусом .....	16
Салат из телятины с горчицей и майонезом .....	16
Салат из телятины, языка и птицы с овощами .....	17
Салат из телятины и говядины .....	17
Салат из жареной говядины пикантный .....	17
Салат из говядины с картофелем и яйцом .....	18
Салат из говядины с картофелем, яблоками и огурцами .....	18
Салат из отварного языка на гренках .....	18
Салат из говядины с рисом и апельсиновым соком .....	19
Салат из говядины «Деликатесный» .....	19
Салат-коктейль «Белорусский» .....	19
Салат казахский .....	20
Салат из рубленого мяса с сыром .....	20
Салат латышский «Расолс» .....	20
Салат из редьки с бараниной .....	21
Салат болгарский .....	21
Салат датский .....	21
Салат с копченой грудинкой .....	22
Салат из мяса с овощами и крабовыми палочками .....	22
Салат из мяса с сыром и зеленым горошком .....	22
Салат острый .....	23
Салат «Смачный» .....	23
Салат «Французский» .....	23
Салат «Полесский» .....	24
Салат «Влашский» .....	24
Салат из фасоли с ветчиной .....	24
Салат из зеленого лука с ветчиной .....	25
Салат с колбасой или ветчиной овощной .....	25
Салат из ветчины и риса I .....	25
Салат из ветчины и риса II .....	26
Салат из ветчины и риса III .....	26
Салат из ветчины и картофеля I .....	26

Салат из ветчины и картофеля II .....	27
Салат из ветчины и фасоли .....	27
Салат из ветчины и яиц .....	27
Салат из ветчины с макаронами и овощами .....	28
Салат из ветчины и сельдерея .....	28
Салат из ветчины, риса со сладким перцем I .....	28
Салат из ветчины, риса со сладким перцем II .....	29
Салат из ветчины и зеленого горошка .....	29
Салат из ветчины или колбасы по-польски .....	29
Салат из ветчины с овощами и яйцом I .....	30
Салат из ветчины с овощами и яйцом II .....	30
Салат из ветчины и куриного мяса (праздничный) .....	30
Салат из ветчины по-итальянски .....	31
Салат из ветчины с грибами и маслинами .....	31

## САЛАТЫ ИЗ ПТИЦЫ

Салат из куриных потрохов .....	32
Салат куриный с фруктами .....	32
Салат башкирский из курицы .....	33
Салат из курицы с рисом .....	33
Салат из курицы с овощами .....	33
Салат из курицы с апельсинами .....	34
Салат из курицы с томатным пюре .....	34
Салат из курицы с зеленью .....	34
Салат из курицы с сыром .....	35
Салат из курицы с чечевицей .....	35
Салат из курицы с томатом-пюре .....	35
Салат из курицы и крабов .....	36
Салат из яблок и вареной курицы .....	36
Салат из курицы, яблок и апельсинов .....	37
Салат из курятины с яблоком .....	37
Салат острый .....	37
Салат «Новый» .....	38
Салат «Столичный» .....	38
Салат «Пикантный» .....	38

Салат «Юбилейный» .....	39
Салат «Опера» .....	39
Салат из куриного мяса острый .....	40
Салат из куриного мяса с цветной капустой, помидорами и огурцами .....	40
Салат из куриного мяса с морковью и зеленым горошком .....	40
Салат из куриного мяса с рисом .....	41
Салат из куриного мяса с яйцами и хреном .....	41
Салат из куриного мяса по-адыгейски .....	41
Салат из куриного мяса с окороком, сыром и яйцами .....	42
Салат из куриного мяса с хреном .....	42
Салат из куриного мяса с зеленым горошком .....	42
Салат из куриного мяса с томатным пюре .....	42
Салат из куриного мяса и ветчины с консервированной стручковой фасолью .....	43
Салат из куриного мяса и сыра со сливками .....	43
Салат из куриного мяса с отварным языком и грибами .....	43
Салат из куриного мяса, языка и ветчины «Каприз» .....	44
Салат из куриного мяса с яблоками и сельдереем .....	44
Салат из куриного мяса с яблоками и апельсинами .....	44
Салат из куриного мяса с ветчиной и апельсинами .....	45
Салат из куриного мяса с фруктами и сгущенным молоком .....	45
Салат из куриного мяса по-кубински .....	45
Салат из куриного мяса и цветной капустой .....	46
Салат куриный с окороком, сыром и яйцами .....	46
Салат из мяса птицы «Прага» .....	46
Салат из домашней птицы со свежими огурцами .....	47
Салат из цыпленка I .....	47
Салат из цыпленка II .....	47
Салат из цыпленка III .....	48
Салат из цыпленка с перцем .....	48
Салат из цыпленка по-карибски .....	48
Салат из цыпленка по-английски .....	49
Салат из мяса цыпленка и свежих грибов с рисом .....	49
Салат из мяса цыпленка «Тоска» .....	50
Салат из филе цыпленка со свежими грибами и солеными огурцами .....	50

Салат из филе цыпленка со свежими грибами и сыром .....	50
Салат из филе цыпленка и маринованных грибов с макаронами .....	51
Салат по-мексикански .....	51
Салат «Оливье» из цыплят .....	52
Салат из птицы с яйцами и яблоками .....	52
Салат из домашней птицы по-английски .....	52
Салат из домашней птицы по-венгерски .....	53
Салат из домашней птицы по-итальянски .....	53
Салат куриный с яблоками и апельсинами .....	53
Салат из дичи с маринованными грушами .....	53
Салат с дичью .....	54
Салат из мяса птицы с солеными огурцами и апельсинами .....	54
Салат из мяса птицы с яйцами и яблоками .....	55
Салат из мяса птицы и фасоли .....	55
Салат из птицы с яйцом .....	55
Филе птицы под майонезом .....	56
Салат из птицы с ананасами .....	56
Салат из мяса индейки .....	57
Салат рисовый с индейкой .....	57
Салат из индейки с яйцом и зеленью .....	57
Салат из филе индейки с помидорами .....	58
Салат из мяса гуся .....	58

## САЛАТЫ ИЗ РЫБЫ И МОРЕПРОДУКТОВ

Салат из отварной рыбы с картофелем I .....	59
Салат из отварной рыбы с картофелем II .....	59
Салат из рыбы с картофелем и огурцами .....	60
Салат из рыбы с картофелем и яблоками .....	60
Салат из отварной рыбы и зеленого горошка .....	60
Салат из отварной рыбы со сметанным соусом .....	61
Салат из отварной рыбы (домашний) .....	61
Салат из отварной рыбы с овощами .....	61
Салат рыбный «Загадка» .....	62
Салат «Домашний» .....	62



Салат из отварной рыбы с макаронами или рисом .....	62
Салат из отварной трески с овощами и майонезом .....	63
Салат из отварной трески с овощами и майонезом .....	63
Салат из рыбы с помидорами .....	63
Салат рыбный со свежими помидорами .....	64
Салат рыбный с сыром .....	64
Салат из рыбы с перцем .....	64
Салат из рыбы с грибами .....	65
Салат из рыбы с корнишами .....	65
Салат из рыбы с хреном .....	66
Салат рыбный с яблоками .....	66
Салат рыбный «Копенгагенский» .....	66
Салат «Зимний» .....	67
Салат «Капитан» .....	67
Салат из жареной рыбы с яблоками .....	67
Салат из рыбного филе с яйцом и зеленью .....	68
Салат из копченой рыбы и овощей .....	68
Салат из копченой рыбы с хреном .....	68
Салат из рыбы горячего копчения с яйцами .....	69
Салат рыбный «Миланский» .....	69
Салат из трески горячего копчения .....	69
Салат из копченой трески .....	69
Салат из копченой трески с майонезом .....	70
Салат из копченой трески новогодний .....	70
Салат картофельный с копченой рыбой .....	70
Салат из лосося .....	71
Салат летний с копченой скумбрией .....	71
Салат с сельдью .....	71
Салат из сельди по-русски .....	72
Салат из сельди с картофелем I .....	72
Салат из сельди с картофелем II .....	73
Салат из сельди, овощей и картофеля .....	73
Салат из картофеля с солеными огурцами и сельдью I .....	73
Салат из картофеля с солеными огурцами и сельдью II .....	74
Салат из сельди с красным перцем .....	74
Салат из сельди с квашеной капустой .....	75
Салат из сельди с крабами .....	75

Салат из сельди с рисом I .....	75
Салат из сельди с рисом II .....	76
Салат из сельди с яблоками I .....	76
Салат из сельди с яблоками II .....	76
Салат из сельди с овощами и яблоками .....	76
Салат из сельди, овощей и яблок с горчичной заправкой .....	77
Сельдь рубленая с яблоками .....	77
Сельдь рубленая с яблоками и белым хлебом .....	78
Форшмак из сельди и яблок .....	78
Форшмак из сельди, яблок и картофеля .....	79
Салат из сельди по-гречески .....	79
Селедка по-киевски .....	79
Салат с копченой сельдью .....	80
Салат из сельди рубленой с орехами .....	80
Салат из сельди с яйцом и овощами .....	81
Салат из свежей белокочанной капусты с сельдью и шпиком .....	81
Салат рыбный быстрого приготовления .....	81
Салат «Итальянский» .....	82
Салат из кильки .....	82
Салат из килек с овощами .....	82
Салат из килек, хамсы, тюлек .....	83
Салат из трески с хреном .....	83
Салат из трески с редисом .....	84
Салат из печени трески I .....	84
Салат из печени трески II .....	84
Салат из печени трески с яйцом .....	85
Салат из печени трески с рисом и свежим огурцом .....	85
Салат из консервированной рыбы .....	85
Салат из шпрот I .....	86
Салат из шпрот II .....	86
Салат из рыбных консервов с овощами .....	86
Салат из рыбных консервов с рисом и яйцом .....	86
Салат из рыбных консервов с рисом и кукурузой .....	87
Салат из консервированной кукурузы и рыбных консервов .....	87
Слоеный салат «Мимоза» .....	87
Салат «Новинка» .....	88
Салат «Дальневосточный» .....	88

Салат «Северный» .....	88
Салат из консервированного лосося I .....	89
Салат из консервированного лосося II .....	89
Салат овощной с морской капустой .....	89
Салат картофельный с морской капустой и рыбой .....	89
Салат из морской капусты под маринадом .....	90
Салат из морской капусты с квашеной белокочанной .....	90
Салат из морской капусты витаминный .....	90
Салат из морской капусты с морским окунем или треской .....	91
Салат из кальмаров с морской капустой .....	91
Салат из кальмаров I .....	92
Салат из кальмаров II .....	92
Салат из кальмаров с сыром и яйцами .....	92
Салат из кальмаров с яйцом и луком .....	93
Салат из кальмаров с овощами .....	93
Салат из кальмаров «Загадка» .....	93
Салат овощной с мясом креветок I .....	94
Салат овощной с мясом креветок II .....	94
Салат рисовый с мясом креветок .....	94
Салат зеленый с креветками .....	95
Салат из раков и рыбы .....	95
Салат «Праздничный» .....	95
Салат картофельный с хеком .....	96
Салат с огурцами и навагой .....	96
Салат из моркови и ледяной рыбы .....	96
Салат из мидий .....	96
Салат из мидий с рисом .....	97
Салат бельгийский с мидиями .....	97

## САЛАТЫ ИЗ ГРИБОВ

Салат из свежих грибов .....	98
Салат из свежих грибов с луком .....	98
Салат из свежих грибов с клюквой .....	98
Салат из свежих грибов с макаронами и овощами .....	99
Салат из свежих грибов с лимонным соком .....	99

Салат из свежих грибов с зеленым луком .....	99
Салат из свежих грибов, филе цыпленка и сыра .....	100
Салат из свежих белых грибов .....	100
Салат из печеных грибов .....	100
Салат грибной с ветчиной и сыром .....	101
Салат грибной с крабовыми палочками .....	101
Салат грибной с картофелем и яблоками .....	101
Салат грибной с репой .....	102
Салат из вареных грибов с зеленью петрушки .....	102
Салат из вареных грибов с хреном и перцем .....	102
Салат из сухих отварных грибов с хреном или чесноком .....	103
Салат из маринованных грибов с картофелем .....	103
Салат из маринованных грибов с зеленым луком и яйцом .....	103
Салат из маринованных грибов с луком .....	104
Салат из маринованных грибов с сельдереем .....	104
Салат из маринованных грибов с творогом .....	104
Салат из маринованных грибов и филе цыпленка .....	104
Салат из маринованных грибов и соленых огурцов .....	105
Салат из маринованных грибов с зеленым салатом .....	105
Салат из маринованных грибов с помидорами и яблоками .....	106
Салат из маринованных грибов с острым перцем .....	106
Салат из маринованных грибов с рисом .....	106
Салат с маринованными грибами и вареной колбасой .....	107
Салат грибной с рисом и яйцами .....	107
Салат грибной с сыром, яблоками и зеленью .....	107
Салат пикантный с грибами .....	108
Салат с грибами и ветчиной .....	108
Салат с грибами, ветчиной и соленым огурцом (финское блюдо) .....	108
Салат из соленых грибов с луком .....	109
Салат овощной с солеными грибами .....	109
Салат из грибов и квашеной капусты .....	109
Грибы соленные с картофелем .....	110
Грибы соленные с огурцами .....	110
Салат из печеных грибов с зеленью петрушки и укропа .....	110
Салат из сушеных грибов с капустой .....	111
Салат из сушеных грибов со свеклой .....	111

Салат из сушеных грибов и печени .....	111
Салат из грибов и мяса цыпленка .....	111
Салат «Гурман» .....	112
Салат грибной с картофелем I .....	112
Салат грибной с картофелем II .....	113
Салат грибной с картофелем и луком .....	113
Салат грибной с картофелем и сельдереем .....	113
Салат грибной с картофелем и огурцами .....	114
Салат грибной с картофелем и солеными огурцами .....	114
Салат из соленых или маринованных грибов с картофелем и зеленым горошком .....	114
Салат грибной с сельдью и яйцами .....	115
Салат грибной с овощами и ветчиной .....	115
Салат грибной с консервированной кукурузой .....	115
Салат с грибами, сыром, яблоками и перцем .....	116
Салат «Венский» .....	116
Салат «Каприз» .....	116
Салат из сыроежек .....	117
Салат из сыроежек с зеленым луком .....	117
Салат из сыроежек с сыром .....	117
Салат из шампиньонов с зеленым горошком I .....	117
Салат из шампиньонов с зеленым горошком II .....	118
Салат из шампиньонов с квашеной капустой .....	118
Салат из шампиньонов с мясом .....	118
Салат из шампиньонов с окороком .....	118
Салат из шампиньонов с перцем .....	119
Салат из шампиньонов с морковью .....	119
Салат из шампиньонов с огурцами .....	119
Салат из шампиньонов с помидорами .....	120
Салат из шампиньонов в винном соусе .....	120
Салат из шампиньонов и спаржи .....	120
Салат из шампиньонов и яиц .....	121
Салат из шампиньонов с апельсинами и сладким перцем .....	121
Салат-коктейль из шампиньонов .....	121
Салат из белых грибов с черным и красным перцем .....	122
Салат из маслят с хреном .....	122
Салат из опят с редькой .....	122

## **САЛАТЫ ИЗ ЗЕЛЕНИ, ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ И ЯГОД**

### **САЛАТЫ ИЗ ЛИСТОВОГО САЛАТА И ДРУГОЙ ЗЕЛЕНИ**

Салат листовой с растительным маслом .....	123
Салат «Майский» .....	123
Салат «Здоровье» .....	124
Салат из петрушки с яблоками .....	124
Салат листовой с петрушкой и укропом .....	124
Салат листовой с укропом или петрушкой .....	124
Салат зеленый .....	125
Салат зеленый по-польски .....	125
Салат зеленый со сметаной и яйцами .....	125
Салат листовой со свежими огурцами .....	126
Салат листовой со свежими огурцами и яйцом .....	126
Салат листовой со свежими огурцами и рыбными консервами ....	126
Салат «Весна» .....	127
Салат листовой со свежими помидорами и яблоками .....	127
Салат листовой с картофелем, сельдереем и яблоками .....	127
Салат витаминный .....	128
Салат из спаржи по-французски .....	128

### **САЛАТЫ ИЗ ШПИНАТА И ЩАВЕЛЯ**

Салат из шпината .....	128
Салат из шпината с творогом .....	129
Салат из шпината с зеленым луком .....	129
Салат из шпината с яйцами и растительным маслом .....	129
Салат из шпината с морковью и луком .....	130
Салат из шпината с орехами .....	130
Салат из молодого шпината с яйцами и майонезом .....	130
Салат из шпината и орехов с кефиром или простоквашей .....	131
Салат из шпината и щавеля с чесночно-ореховым соусом .....	131
Салат из щавеля с морковью .....	131
Салат из щавеля и подорожника с орехами .....	132

## **САЛАТЫ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ЛУКА**

Салат из зеленого лука с яйцом и укропом .....	132
Салат из зеленого лука с яйцом и сметаной .....	133
Салат из зеленого лука с яйцами и горчичным соусом .....	133
Салат из зеленого лука с яйцом и редисом .....	133
Салат из зеленого лука с яйцом, свежими огурцами и горчичным соусом .....	133
Салат из зеленого лука с соусом из растительного масла или простокваши .....	134
Салат из зеленого лука с творогом или сыром .....	134
Салат из зеленого лука с творогом и кефиром .....	134
Салат из зеленого лука с яблоками и фруктовым соком .....	135
Салат из зеленого лука с яблоками или сливами .....	135
Салат из зеленого лука со сливами .....	135

## **САЛАТЫ ИЗ ЛУКА-ПОРЕЯ**

Салат из лука-порей с морковью и петрушкой .....	136
Салат из лука-порей с яблоками и горчичным соусом .....	136
Салат из лука-порей с яблоками и солеными огурцами .....	136

## **САЛАТЫ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА**

Салат из репчатого лука с растительным маслом .....	137
Салат из репчатого лука с уксусом и растительным маслом .....	137
Салат из репчатого лука с зеленью и яйцами .....	137
Салат из репчатого лука в горчичном соусе .....	137
Салат из репчатого лука с яблоками и горчичным соусом .....	138
Салат из репчатого лука с яблоками .....	138
Салат из репчатого лука с сухарями и сыром .....	138
Салат из репчатого лука «Украинский» .....	139
Салат из репчатого лука «Сочный» .....	139
Лук, фаршированный чесночной заправкой .....	139

## **САЛАТЫ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ**

Салат из сельдерея с репчатым луком .....	140
Салат из сельдерея с морковью .....	140

Салат из сельдерея с морковью, луком и укропом .....	140
Салат из сельдерея с морковью и яблоками .....	140
Салат из вареного сельдерея с яблоками .....	141
Салат из сельдерея с яблоками и картофелем (или огурцами) .....	141
Салат из сельдерея, помидоров и яблок в заправке из томатного сока .....	141
Салат из сельдерея с яблоками и хреном в простокваше .....	142
Салат из сельдерея с яблоками и орехами .....	142
Салат из сельдерея с чесночно-ореховым соусом .....	142

## САЛАТЫ ИЗ РЕДИСА

Салат из редиса .....	143
Салат из редиса и листового салата .....	143
Салат из редиса с огурцами в сметане .....	143
Салат из редиса, щавеля и яблок .....	143
Салат из редиса и свежих огурцов в соусе из растительного масла .....	144
Салат из редиса, яблок и сельдерея с сыром .....	144
Салат из редиса «Весенний» .....	144
Салат из редиса с яйцом и сметаной .....	145
Салат из редиса «Рубиновый» .....	145
Салат из редиса со свежей капустой и яйцом .....	145
Салат из редиса «Снежок» .....	146
Салат «Майский» .....	146
Салат из редиса с творогом .....	146
Салат из редиса с творогом или сыром .....	146
Салат из редиса с творогом и овощами .....	147
Салат из тертого редиса с апельсинами .....	147

## САЛАТЫ ИЗ МОРКОВИ

Салат из моркови и петрушки .....	147
Салат из моркови со сметаной и медом .....	148
Салат из моркови с чесноком I .....	148
Салат из моркови с чесноком II .....	148
Салат из моркови с редисом .....	148
Салат из вареной моркови с зеленым луком .....	149



Салат из моркови с хреном .....	149
Салат из моркови с хреном на зеленых листьях салата .....	149
Салат из моркови и огурцов .....	149
Салат из вареной моркови, маринованных огурцов и петрушки ..	150
Салат из моркови с зелеными помидорами .....	150
Салат из моркови и яблок .....	150
Салат из моркови и яблок с лимонным соком .....	150
Салат из моркови и яблок с яичным соусом .....	151
Салат из моркови, яблок и хрена .....	151
Салат из моркови, яблок и редьки .....	151
Салат из моркови, яблок и черной редьки .....	152
Салат из свежей моркови, яблок и зеленого горошка .....	152
Салат из вареной моркови, зеленого горошка и яблок .....	152
Салат из моркови, яблок, репы и других овощей .....	152
Салат из моркови, яблок, лука-порея и других овощей .....	153
Салат из моркови и яблок с орехами и медом .....	153
Салат из моркови и яблок с изюмом .....	153
Салат из моркови с черной смородиной .....	153
Салат из моркови с курагой .....	154
Салат из моркови, кураги и лимона .....	154
Салат из моркови с орехами .....	154
Салат из моркови с медом и орехами .....	155
Салат из тертой моркови с вареньем, клюквой и орехами .....	155
Салат из моркови с крапивой и чесноком .....	155
Салат «Здоровье» .....	155
Салат смешанный .....	156
Салат школьный .....	156

## **САЛАТЫ ИЗ СВЕКЛЫ**

Салат свекольный с растительным маслом .....	156
Салат свекольный с майонезом .....	157
Салат из вареной свеклы с луком и хреном .....	157
Салат из свеклы и репчатого лука с тмином .....	157
Салат из свеклы с чесноком .....	157
Салат из вареной свеклы с чесноком, хреном и тмином .....	158
Салат свекольный с орехами и чесноком .....	158
Салат из свеклы с морковью, орехами и чесноком .....	158

Салат из свеклы с орехами I .....	159
Салат из свеклы с орехами II .....	159
Салат из маринованных свеклы и капусты .....	159
Салат из свеклы с маринованными огурцами и хреном .....	159
Салат из свеклы по-немецки .....	160
Салат из сырой свеклы и редьки .....	160
Салат из вареной свеклы с яблоками и хреном .....	160
Салат из печеной свеклы с хреном и корицей .....	160
Салат из свеклы с баклажанами .....	161
Салат из свеклы с яблоками .....	161
Салат из свеклы и яблок с фруктовым соком .....	161
Салат из свеклы с яблоками, изюмом и корицей .....	161
Салат из свеклы с яблоками, изюмом и орехами .....	162
Салат из свеклы с клюквой .....	162
Салат из печеной свеклы с черносливом .....	162
Салат из свеклы с черносливом .....	163

## САЛАТЫ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

Салат из свежей белокочанной капусты по-шведски .....	163
Салат из свежей белокочанной капусты с растительным маслом и уксусом .....	163
Салат из свежей белокочанной капусты с растительным маслом или сметаной .....	164
Салат из свежей белокочанной капусты со сметаной .....	164
Салат из свежей белокочанной капусты с медом и горчицей .....	164
Салат из белокочанной капусты восточный .....	165
Салат из свежей белокочанной капусты с чесноком .....	165
Салат из свежей белокочанной капусты по-корейски .....	165
Салат из свежей белокочанной капусты по-чешски .....	165
Салат из свежей белокочанной капусты с луком и яблоками .....	166
Салат из свежей белокочанной капусты с помидорами и яблоками .....	166
Салат из свежей белокочанной капусты с огурцами и укропом .....	166
Салат из свежей белокочанной капусты, зеленого салата, свежих огурцов и моркови .....	167
Салат из свежей белокочанной капусты с морковью, корнем петрушки и соком ревеня .....	167

Салат из свежей белокочанной капусты с морковью, зеленым горошком и яйцом .....	167
Салат из белокочанной капусты, сельдерея и моркови .....	168
Салат из свежей белокочанной капусты с морковью и айвой .....	168
Салат из свежей белокочанной капусты по-румынски .....	168
Салат из свежей белокочанной капусты с морковью, яблочным соком и хреном .....	168
Салат из свежей белокочанной капусты с морковью, клюквой, зеленым луком .....	169
Салат из свежей белокочанной капусты с зеленым горошком и яблоками .....	169
Салат из свежей белокочанной капусты по-туркменски .....	170
Салат из свежей белокочанной капусты с морковью и яблоками .....	170
Салат из свежей белокочанной капусты с морковью, яблоками и маринованными огурцами .....	170
Салат из свежей белокочанной капусты с морковью и редькой ...	171
Салат из белокочанной капусты «Зимний» .....	171
Салат из свежей белокочанной капусты с редькой и сухарями ...	171
Салат из свежей белокочанной капусты с солеными огурцами ...	171
Салат из свежей белокочанной капусты со свеклой .....	172
Салат из свежей белокочанной капусты с сельдереем и яблоками .....	172
Салат из свежей белокочанной капусты с картофелем, тыквой и помидорами .....	172
Салат из белокочанной капусты «Русский» .....	173
Салат из белокочанной капусты «Аппетитный» .....	173
Салат из свежей белокочанной капусты со сладким перцем, рисом и ветчиной .....	173
Салат из свежей белокочанной капусты по-венгерски .....	174
Салат из свежей белокочанной капусты по-итальянски .....	174
Салат из белокочанной капусты «Карпатский» .....	174
Салат из белокочанной и брюссельской капусты «Фантазия» .....	175
Салат из белокочанной капусты «Банкетный» .....	175
Салат из белокочанной «Полевой» .....	175
Салат из белокочанной капусты «Витаминный» .....	176
Салат из белокочанной капусты «Киевский» .....	176

Салат из белокочанной капусты с черносливом .....	176
Салат из свежей белокочанной капусты с сельдью и шпиком .....	177
Салат из свежей белокочанной капусты с яблоками I .....	177
Салат из свежей белокочанной капусты с яблоками II .....	177
Салат из свежей белокочанной капусты с яблоками и вареньем .....	178
Салат из свежей белокочанной капусты с яблоками и маринованными фруктами .....	178
Салат из белокочанной капусты с ананасом на салатных листьях .....	178
Салат из свежей белокочанной капусты с листьями одуванчика и яйцами .....	179
Салат из свежей белокочанной капусты, дыни, апельсинов и винограда .....	179

## САЛАТЫ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

Салат из квашеной капусты с растительным маслом .....	180
Салат из квашеной капусты с тмином .....	180
Салат из квашеной капусты с морковью и яблоками .....	180
Салат из квашеной капусты со свеклой .....	180
Салат из квашеной капусты с тыквой .....	181
Салат из квашеной капусты с солеными огурцами и клюквой ....	181
Салат из квашеной капусты с картофелем и клюквой .....	181
Салат из квашеной капусты с яблоками, чесноком и редисом .....	181
Салат январский .....	182
Салат из квашеной капусты с солеными грибами .....	182
Салат из квашеной капусты по-русски .....	182
Салат из квашеной капусты с отварной говядиной .....	183
Салат из квашеной капусты с яблоками и маринованными фруктами .....	183
Салат из квашеной капусты с яблоками и маринованным виноградом .....	183
Салат провансаль .....	184
Капуста маринованная .....	184
Салат из маринованной капусты с яблоками и солеными огурцами .....	184

## **САЛАТЫ ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ**

Салат из краснокочанной капусты с растительным маслом .....	185
Салат из краснокочанной капусты «Экспресс» .....	185
Салат из маринованной краснокочанной капусты .....	186
Салат из краснокочанной капусты с чесноком .....	186
Салат из краснокочанной капусты с хреном .....	186
Салат из краснокочанной и белокочанной капусты с хреном и кукурузными хлопьями .....	186
Салат из краснокочанной капусты с морковью, яйцами и сливками .....	187
Салат из краснокочанной капусты с яблоками .....	187
Салат из краснокочанной капусты с яблоками и горчичным соусом .....	187
Салат из краснокочанной капусты с яблоками и солеными огурцами .....	188
Салат из краснокочанной капусты с яблоками и фасолью .....	188
Салат из краснокочанной капусты с яблоками и медом .....	188
Салат из краснокочанной капусты по-польски .....	189
Салат из краснокочанной капусты с яблоками и майонезом .....	189
Салат из краснокочанной капусты с яблоками и помидорами .....	189
Салат из вареной краснокочанной капусты с вишневым соком ..	190

## **САЛАТЫ ИЗ САВОЙСКОЙ КАПУСТЫ**

Салат из савойской капусты с луком .....	190
Салат из савойской капусты с грецкими орехами и чесноком .....	190
Салат из савойской капусты с растительным маслом и уксусом ..	191
Салат из савойской капусты и помидоров .....	191
Савойская капуста со свеклой .....	191
Салат из савойской капусты с морковью, яблоком и орехами .....	192
Салат из савойской капусты, моркови, яблок и сладкого перца ..	192
Салат из савойской капусты с яблоками и чесноком .....	192

## **САЛАТЫ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ**

Салат из пекинской капусты с зеленым луком .....	193
Салат из пекинской капусты с крабовыми палочками .....	193

## **САЛАТЫ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ**

Салат из цветной капусты с зеленью петрушки .....	194
Салат из цветной капусты с редисом и лимоном .....	194
Салат из цветной капусты со сладким маринованным перцем и морковью .....	194
Салат из цветной капусты с яйцом и кефиром .....	195
Салат из цветной капусты с огурцами и морковью .....	195
Салат из цветной капусты с огурцами, помидорами и фасолью ..	195
Салат из цветной капусты с овощами, яблоками и вишнями .....	196
Салат из цветной капусты с овощами, яблоками и виноградом ..	196
Салат из цветной капусты с яблоками .....	197
Салат из цветной капусты с яблоками и ревенем .....	197
Салат «Забавная смесь» .....	197

## **САЛАТЫ ИЗ КАПУСТЫ БРОККОЛИ**

Салат из капусты брокколи с яйцами .....	198
Салат из капусты брокколи с сырокопченым мясом и апельсинами .....	198
Салат из капусты брокколи с тмином .....	199

## **САЛАТЫ ИЗ БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТЫ**

Салат из брюссельской капусты со шпинатом .....	199
Салат из брюссельской капусты с луком .....	199
Салат из брюссельской капусты с морковью и петрушкой .....	200
Салат из брюссельской капусты с морковью и зеленым горошком .....	200
Салат из брюссельской капусты с хреном .....	200

## **САЛАТЫ ИЗ КАПУСТЫ КОЛЬРАБИ**

Салат из капусты кольраби с зеленым луком и растительным маслом .....	201
Салат из капусты кольраби со сметаной .....	201
Салат из капусты кольраби по-немецки .....	201
Салат из капусты кольраби «Весенний» .....	201
Салат из капусты кольраби с редисом .....	202

Салат из капусты кольраби с сельдереем и огурцами .....	202
Салат из капусты кольраби с редькой и солеными огурцами .....	202
Салат из капусты кольраби с морковью и сметаной .....	203
Салат из капусты кольраби с овощами и сливками .....	203
Салат из капусты кольраби с помидорами, редисом и огурцами ..	203
Салат из капусты кольраби и картофеля .....	204
Салат из капусты кольраби с тыквой .....	204
Салат из капусты кольраби с редисом, морковью и ветчиной .....	204
Салат из капусты кольраби с морковью и яблоками .....	205
Салат из капусты кольраби с яблоками и сметаной .....	205
Салат из капусты кольраби «Витаминный» .....	205

## САЛАТЫ ИЗ ОГУРЦОВ

Салат из свежих огурцов в сметане .....	206
Салат из огурцов по-карпатски .....	206
Салат из огурцов «Североамериканский» .....	206
Салат из свежих огурцов с укропом .....	206
Салат из свежих горьких огурцов .....	207
Салат из свежих огурцов и яиц .....	207
Салат из свежих огурцов и помидоров с укропом .....	207
Салат из свежих огурцов с морковью и яблоками .....	207
Салат из соленых огурцов с сыром .....	208
Салат из соленых огурцов и свежей капусты .....	208
Салат из свежих огурцов с капустой и редисом .....	208
Салат из свежих огурцов и яблок .....	208
Салат из огурцов с медом .....	209
Салат из огурцов и редиса с сыром .....	209
Салат из огурцов «Мечта» .....	209
Огурцы, фаршированные грибами .....	210
Салат сборный .....	210
Сладкий салат .....	210

## САЛАТЫ ИЗ ПОМИДОРОВ

Салат из помидоров с сыром .....	211
Салат из свежих помидоров с луком .....	211
Салат из свежих помидоров с луком и яйцами .....	211

Салат из свежих помидоров с брынзой и зеленым луком .....	211
Салат из свежих помидоров с брынзой и сладким перцем .....	212
Салат из свежих помидоров и огурцов с укропом .....	212
Салат из свежих помидоров и огурцов с репчатым луком .....	212
Салат из свежих помидоров и огурцов с яйцами .....	213
Салат из свежих помидоров и огурцом с редькой .....	213
Салат из свежих помидоров, огурцов и яблок .....	213
Салат из помидоров с кислым молоком .....	214
Салат из помидоров с брынзой и зеленью .....	214
Салат из помидоров со сладким перцем и яблоками .....	214
Салат из помидоров с яблоками .....	215
Салат из свежих помидоров и яблок с заправкой из растительного масла .....	215
Салат из свежих помидоров и яблок со сметаной .....	215
Салат из помидоров с яблоками и зеленым салатом .....	215
Салат из помидоров с апельсинами и ананасами по-японски ....	216
Салат из помидоров со стручками фасоли .....	216
Помидоры, фаршированные салатом из яиц и брынзы .....	216
Помидоры, фаршированные грибами с яйцами .....	217
Помидоры, фаршированные яблоками с орехами и хреном .....	217

## САЛАТЫ ИЗ ПЕРЦА

Салат из перца с репчатым луком .....	218
Салат из перца в чесночном соусе .....	218
Салат из зеленого перца с помидорами и чесноком .....	218
Салат из перца с помидорами и огурцами .....	219
Салат из перца, чеснока и орехов .....	219
Салат из красного сладкого перца с соленым огурцом .....	219
Салат из сладкого печеного перца с овощами .....	219
Салат из сладкого перца с яблоками и томатным пюре .....	220
Салат из сладкого перца, яблок и спаржи с рисом .....	220
Салат из сладкого перца с яблоками .....	221
Салат овощной по-гречески .....	221
Перец, фаршированный салатом .....	221



## САЛАТЫ ИЗ КАБАЧКОВ

Салат из свежих кабачков с луком .....	222
Салат из свежих кабачков с луком и хреном .....	222
Салат из кабачков со свеклой и зеленым горошком .....	222
Салат из свежих кабачков с помидорами .....	223
Салат из кабачков с яблоками и маринованными огурцами .....	223

## САЛАТЫ ИЗ БАКЛАЖАНОВ

Салат со свежими баклажанами, помидорами и отварным картофелем .....	223
Салат из баклажанов с луком и зеленым горошком .....	224
Салат из баклажанов со сладким перцем .....	224
Салат из баклажанов с помидорами, сладким перцем и зеленью петрушки .....	224
Салат из баклажанов с помидорами, сладким перцем и чесноком .....	225

## САЛАТЫ ИЗ РЕДЬКИ

Салат из редьки с зеленью .....	225
Салат из редьки со сметаной с майонезом .....	226
Салат из редьки с лимоном .....	226
Салат из редьки с репчатым луком .....	226
Салат из редьки с клюквенным соком .....	226
Салат из редьки с морковью, грецкими орехами и чесноком .....	227
Салат из редьки с огурцами и помидорами .....	227
Салат из редьки с картофелем .....	227
Салат из редьки с морковью, капустой и картофелем .....	227
Салат из редьки с сухариками из черного хлеба .....	228
Салат из черной редьки с творогом или сыром .....	228
Салат из редьки со свеклой и яблоками .....	228
Салат из редьки с морковью, яблоками и чесноком .....	228
Салат из редьки с морковью, яблоками и лимонной цедрой .....	229
Салат из редьки с творогом и орехами .....	229
Салат из редьки с простоквашей .....	229

## САЛАТЫ ИЗ ЧЕСНОКА

Салат чесночный со свеклой .....	229
Салат чесночный со свеклой и черносливом .....	230
Салат чесночный с белокочанной капустой .....	230
Салат чесночный с вареной белокочанной капустой и орехами .....	230
Салат чесночный с горчицей и зеленым салатом .....	230
Салат чесночный с фасолью .....	231
Салат чесночный с яйцами и квасом .....	231
Салат чесночный из брынзы с орехами .....	231
Салат чесночный с плавленым сыром и яйцами .....	232
Салат чесночно-ореховый с черносливом .....	232

## САЛАТЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Салат из молодого картофеля с овощами .....	232
Салат из молодого картофеля с фасолью .....	233
Салат картофельный с зеленым луком .....	233
Салат из картофеля с репчатым луком .....	233
Салат картофельный с луком и чесноком .....	234
Салат картофельный с горчицей .....	234
Салат картофельный с вином .....	234
Салат картофельный по-корейски .....	235
Салат картофельный по-грузински .....	235
Салат картофельный по-французски .....	235
Салат картофельный летний по-румынски .....	235
Салат картофельный зимний по-румынски .....	236
Салат картофельный по-венгерски .....	236
Салат картофельный по-английски .....	236
Салат картофельный по-немецки .....	237
Салат картофельный по-американски .....	237
Салат картофельный по-болгарски .....	237
Салат картофельный по-казахски .....	238
Салат картофельный по-латышски .....	238
Салат картофельный русский .....	238
Салат картофельный румынский .....	238
Салат картофельный французский .....	239
Салат картофельный с зеленой стручковой фасолью .....	239

Салат картофельный со стручковой фасолью, зеленым горошком и цветной капустой .....	239
Салат картофельный со свеклой .....	240
Салат из картофеля с зеленью и солеными огурцами .....	240
Салат картофельный с солеными огурцами и репчатым луком ....	240
Салат картофельный с солеными огурцами и ромашкой .....	241
Салат картофельный с солеными огурцами и консервированным перцем .....	241
Салат картофельный со свежей капустой и солеными огурцами .	241
Салат картофельный с квашеной капустой .....	242
Салат из картофеля со свеклой и хреном .....	242
Салат из картофеля с огурцами и помидорами .....	242
Салат картофельный «Летний» .....	243
Салат картофельный «Зимний» .....	243
Салат картофельный «Грибок» .....	243
Салат из картофеля с огурцами, помидорами и редисом .....	244
Салат картофельный с редькой .....	244
Салат картофельный с белой фасолью .....	244
Салат из картофеля с консервированным зеленым горошком .....	245
Салат картофельный с маслинами .....	245
Салат картофельный со свежими грибами .....	245
Салат картофельный с грибами и творожным соусом .....	246
Салат картофельный с маринованными грибами .....	246
Салат картофельный с яйцами .....	246
Салат картофельный с соусом из сметаны и яйца .....	246
Салат из картофеля и свежей капусты с яйцом .....	247
Салат из картофеля и сосисок .....	247
Салат картофельный с говядиной .....	247
Салат картофельный с печенью домашней птицы .....	248
Салат картофельный с кальмарами .....	248
Салат картофельный с отварной рыбой .....	248
Салат картофельный с килькой .....	249
Салат из картофеля, овощей и сельди .....	249
Салат из картофеля с солеными огурцами и сельдью .....	249
Салат картофельный с яблоками и зеленым салатом .....	250
Салат картофельный с яблоками и сельдереем .....	250
Салат из картофеля, яблок и кукурузы .....	250

Салат из картофеля с яблочным соком и хреном .....	251
Салат картофельный с ботвой редиса .....	251
Салат «Вальдорф» .....	251
Салат «Русский» .....	252
Салат «Русский разносол» .....	252

## САЛАТЫ ИЗ ДРУГИХ ОВОЩЕЙ И ЗЕЛЕНИ

Салат из репы .....	252
Салат из тыквы .....	253
Салат из тыквы и яблок .....	253
Салат из тыквы с помидорами и творогом .....	253
Салат-паста .....	253
Салат из корня петрушки с брынзой и листьями малины .....	254
Салат из фасоли с яблоками .....	254
Салат из дыни с вином .....	254
Салат из крапивы и подорожника .....	255
Салат из крапивы с орехами .....	255

## САЛАТЫ ИЗ ФРУКТОВ

Салат фруктовый .....	255
Салат фруктовый со сгущенным молоком .....	256
Салат из фруктов с майонезом .....	256
Салат фруктовый с мясом курицы .....	256
Салат из свежих фруктов с орехами и медом .....	257
Салат фруктово-ореховый со взбитой сметаной или мороженым .....	257
Салат с овощами и фруктами .....	257
Салат из яблок .....	258
Салат из яблок и капусты .....	258
Салат из яблок с мандаринами и черносливом .....	258
Салат из яблок и сладкого перца с рисом .....	259
Салат из яблок и тыквы с соком красной смородины .....	259
Салат яблочный с сельдереем .....	259
Яблоки, фаршированные сельдереем .....	260
Салат яблочный с луком-пореем .....	260
Салат яблочный с репчатым луком .....	260
Салат яблочный с репчатым луком под маринадом .....	261

Салат яблочный с луком и маринованным перцем .....	261
Салат яблочный с хреном .....	261
Салат яблочный со свежими помидорами .....	261
Салат яблочный с помидорами и сельдереем .....	262
Салат яблочный с помидорами и огурцами .....	262
Салат яблочный с помидорами и красным сладким перцем .....	262
Салат яблочный со стручковым перцем и сельдереем .....	263
Салат яблочный со свеклой, хреном и луком .....	263
Салат яблочный с морковью .....	263
Салат яблочный с морковью и хреном .....	263
Салат яблочный с вареной морковью и зеленым горошком .....	264
Салат яблочный «Здоровье» .....	264
Салат яблочный с белокочанной капустой и стручками зеленого горошка .....	264
Салат яблочный с белокочанной капустой и сметаной .....	265
Салат яблочный с белокочанной капустой и сельдереем .....	265
Салат яблочный с белокочанной капустой и кабачками .....	265
Салат яблочный с маринованной капустой и солеными огурцами .....	265
Салат яблочный с квашеной капустой и морковью .....	266
Салат яблочный с квашеной капустой и клюквой .....	266
Салат яблочный с квашеной капустой и медом .....	266
Салат яблочный с краснокочанной капустой .....	267
Салат яблочный с цветной капустой, помидорами и огурцами ....	267
Салат яблочный с капустой кольраби и свежими огурцами .....	267
Салат яблочный с редькой .....	268
Салат яблочный с редькой и медом .....	268
Салат яблочный с зеленым горошком и луком .....	268
Салат яблочный с солеными огурцами .....	268
Салат яблочный с вареным картофелем .....	269
Салат яблочный по-немецки .....	269
Салат яблочный «Сицилийский» .....	269
Салат яблочный с грибами, сладким перцем и сыром .....	270
Салат яблочный с сельдереем и яйцом .....	270
Салат яблочный с сельдереем, морковью и яйцом .....	270
Салат яблочный с белокочанной капустой и яйцом .....	271
Салат яблочный с яйцом, овощами и виноградом .....	271

Салат яблочный с яйцами и орехами .....	271
Салат яблочный с яйцами, помидорами и бананами .....	272
Яблоки, фаршированные овощным салатом .....	272
Салат яблочный с изюмом .....	272
Салат яблочный с морковью и изюмом .....	273
Салат яблочный с изюмом и кукурузными палочками .....	273
Салат яблочный с черносливом и сметаной .....	273
Салат яблочный с черносливом и медом .....	274
Салат яблочный с брусничным вареньем и хреном .....	274
Салат яблочно-брусничный .....	274
Салат яблочный с клюквой и виноградом .....	274
Салат яблочный с тыквой, орехами и соком красной смородины .....	275
Салат яблочный с тыквой, изюмом и корицей .....	275
Салат яблочный с тыквой, дыней и медом .....	275
Салат яблочный с грушами и сливами .....	276
Салат яблочный с грушами и апельсинами .....	276
Салат яблочный с фруктами и овощами .....	276
Салат яблочный со сливами .....	277
Салат яблочно-фруктовый с майонезом и сгущенным молоком ..	277
Салат яблочно-ореховый .....	277
Салат яблочно-морковный с орехами .....	278
Салат яблочный с сельдереем и орехами I .....	278
Салат яблочный с сельдереем и орехами II .....	278
Салат яблочный с сельдереем и орехами III .....	278
Салат яблочный с орехами, овсяными хлопьями и изюмом .....	279
Салат яблочный с орехами, овсяными хлопьями и медом .....	279
Салат яблочный с орехами, овсяными хлопьями и корицей .....	280
Салат яблочный с орехами, овсяными хлопьями и сгущенным молоком .....	280
Салат яблочно-апельсиновый с орехами и взбитыми сливками ..	280
Салат яблочно-фруктовый с черносливом и орехами .....	281
Салат яблочный «Сербский» .....	281
Салат яблочный с ананасом, бананами и виноградом .....	281
Салат из маринованных яблок с зеленым горошком .....	281
Салат из моченых яблок .....	282
Салат из чернослива .....	282
Салат из кураги .....	282

Салат из апельсинов .....	282
Салат восточный .....	283
Салат фруктовый с грейпфрутами .....	283
Салат из груш .....	283
Салат из груш с орехами .....	284
Салат из груш, вишен и слив .....	284
Салат из груш и яблок с соком черной смородины .....	284
Салат из слив .....	284
Салат из слив и яблок с сырым яичным желтком .....	285
Салат из бананов .....	285
Салат из хурмы с луком .....	285
Салат-коктейль фруктовый .....	286
Салат-коктейль фруктово-ореховый «Ассорти» .....	286

## САЛАТЫ ИЗ ЯГОД

Салат из земляники с дыней .....	286
Салат из клубники и малины .....	287
Салат из малины и дыни .....	287
Салат из ежевики с орехами .....	287
Салат из красной смородины .....	287
Салат из черной смородины .....	288
Салат из смородины и моркови .....	288
Салат из смородины в желе .....	288
Салат брусничный .....	289
Салат «Дионис» .....	289
Салат «Фантазия» .....	289

## ВИНЕГРЕТЫ

Винегрет овощной .....	290
Винегрет овощной с квашеной капустой .....	290
Винегрет овощной с морской капустой .....	291
Винегрет овощной с цветной капустой .....	291
Винегрет овощной с кукурузой .....	291
Винегрет из овощей с горчицей .....	292

Винегрет особый .....	292
Винегрет со свежей капустой .....	293
Винегрет с квашеной капустой и заправкой из хрена .....	293
Винегрет с квашеной капустой, свежими огурцами и тыквой или дыней .....	293
Винегрет с квашеной капустой и чесноком .....	294
Винегрет с квашеной капустой и сладким перцем или помидором .....	294
Винегрет с квашеной капустой и апельсином или грейпфрутом ..	294
Винегрет из консервированного перца с картофелем .....	295
Винегрет из консервированного перца с зеленым луком .....	295
Винегрет со сладким перцем и цикорием .....	295
Винегрет со свежим огурцом и сладким перцем .....	296
Винегрет с сырой морковью и репой .....	296
Винегрет с фасолью .....	296
Винегрет с фасолью и грибами .....	296
Винегрет с фасолью и со сметаной .....	297
Винегрет с рыбой I .....	297
Винегрет с рыбой II .....	297
Винегрет с рыбой и овощами .....	297
Винегрет с рыбой и соусом «Южный» .....	298
Винегрет рыбный с брусникой .....	298
Винегрет с сельдью .....	298
Винегрет со свежей сельдью или сардиной .....	299
Винегрет со свежей сельдью (сардиной) и маринованным луком .....	299
Винегрет с копченой сельдью и маринованным луком .....	299
Винегрет из соленой скумбрии .....	300
Винегрет с хеком .....	300
Винегрет с кальмарами .....	300
Винегрет с мидиями и грибами .....	301
Винегрет с мясом, сельдью и соусом с хреном .....	301
Винегрет с мясом .....	301
Винегрет с консервированным мясом .....	302
Винегрет с мясными продуктами и брусникой .....	302
Винегрет из фруктов и овощей .....	302
Винегрет с помидорами и яблоками .....	303



Винегрет со сметаной .....	303
Винегрет картофельный с рыбой и фасолью .....	304
Винегрет с цикорием .....	304
Винегрет из грибов .....	304
Винегрет из шампиньонов .....	305

## КОРЕЙСКИЕ И КИТАЙСКИЕ САЛАТЫ

Салат из помидоров .....	306
Салат из моркови .....	306
Салат из моркови со свиной .....	306
Салат из баклажанов .....	307
Салат из свежих баклажанов «Хе» .....	307
Салат из красного перца I .....	308
Салат из красного перца II .....	308
Салат из огурцов I .....	308
Салат из огурцов II .....	309
Салат из свежих огурцов и зелени .....	309
Холодная закуска из огурцов .....	309
Салат из папоротника .....	310
Салат из сушеного папоротника .....	310
Салат из кабачков .....	310
Салат из маринованной петрушки .....	311
Салат из свежей петрушки .....	311
Салат из свеклы .....	311
Салат из редьки I .....	312
Салат из редьки II .....	312
Салат из свежей редьки .....	313
Салат острый из редьки .....	313
Салат острый из редьки с рыбой .....	314
Салат из почек .....	314
Салат из шампиньонов .....	314
Салат из сельдерея .....	315
Салат из капусты .....	315
Салат из свежей капусты .....	316
Салат из цветной капусты .....	316

Салат из морской капусты .....	316
Салат из морской капусты и свежего салата .....	317
Чим-чи из капусты .....	317
Кимзи .....	317
Салат из кальмаров .....	318
Острые кальмары .....	318
Салат из крабов с огурцами .....	318
Салат из крахмального желе с креветками .....	319
Черемша под соевым соусом .....	320
Салат из «соевых палочек» .....	320
Салат из пророщенных соевых бобов .....	321
Салат из ростков фасоли с горчицей .....	321
Салат из молодых побегов сабцу .....	322
Салат «ассорти» .....	322
Камдя Че .....	323
Хе из говядины .....	323
Мясо «хе» вареное, жареное .....	324
Хе из рыбы .....	324
Курица «хе» вареная .....	324
Морковь Че .....	325
Кимчи из молодой редьки .....	325
Кимчи из молодой капусты и редьки .....	326
Кимчи из краснокочанной капусты .....	326
Кимчи из китайской капусты .....	326
Кимчи из петрушки .....	327
Набаккимчи .....	327
Кимчи из белокочанной капусты .....	328
Салат из крахмального желе с креветками .....	328
Фаршированные помидоры .....	329
Арбуз, фаршированный фруктами .....	330

## ОКРОШКИ

Окрошка овощная летняя (русская кухня) .....	331
Окрошка овощная осенняя (русская кухня) .....	331
Окрошка мясная (русская кухня) .....	332

Окрошка рыбная (русская кухня) .....	332
Окрошка уральская .....	332
Окрошка мясная сборная .....	332
Окрошка по-монастырски .....	333
Крошенка сельская (русская кухня) .....	333
Ботвинья (русская кухня) .....	333
Ботвинья обыкновенная .....	334
Ботвинья псковско-печорская .....	335
Ботвинья по-старорусски .....	335
Ботвинья из весенней зелени .....	336
Сухарница, тюря или мурцовка .....	336
Холодница псковско-печорская .....	336
Холодник по-белорусски .....	336
Холодник по-мински .....	337
Щи зеленые холодные .....	337
Борщ холодный .....	338
Суп «Здоровье» с томатным соком .....	338
Суп из клюквы псковско-печорский .....	338
Суп сладкий из черники и земляники с варениками .....	339
Суп фруктовый по-пятигорски .....	339
Суп холодный кисломолочный .....	340
Суп холодный из салата с простоквашей .....	340
Суп холодный из огурцов с уксусом .....	340
Суп холодный из огурцов с помидорами .....	340
Суп холодный с огурцами и чесноком .....	341
Суп холодный с огурцами и яйцами .....	341
Суп-таратор .....	341
Суп-таратор по-болгарски .....	342
Суп томатно-огуречный .....	342
Суп из помидоров с простоквашей .....	342
Суп из томатного сока и творога .....	343
Суп из тыквы и клюквы .....	343
Суп из кураги с рисом .....	343
Суп из сухофруктов с рисом .....	344
Суп из чернослива .....	344
Суп из яблок и ревеня .....	344
Суп из яблок на отваре шиповника .....	345

Суп фруктовый .....	345
Суп из черники на рисовом отваре .....	345
Суп из ягодного сока с творожными клецками .....	346

## **ДЛЯ РЕЦЕПТОВ**

---

## **ДЛЯ РЕЦЕПТОВ**

---

ISBN 5-93220-045-6

© Издательство  
ЗАО «Славянский дом книги», 2001

Лицензия на издательскую деятельность  
№ 065171 от 14.05.97 г.

Подписано в печать 22.05.2001. Формат 70×108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Печать высокая.  
Физ. печ. л. 12+0,25 (вкл.). Тираж 10 000. Заказ 112

Издательство ЗАО «Славянский дом книги».  
129327, г. Москва, ул. Коминтерна, д. 26

Отпечатано в полном соответствии с качеством предоставленных  
диапозитивов на издательско-полиграфическом предприятии  
«Правда Севера».  
163002, г. Архангельск, пр. Новгородский, 32

БИБЛИОТЕКА



ДОМОХОЗЯЙСТВА

# ЦАРСКИЕ САЛАТЫ



Салаты — излюбленные закусочные блюда, они прекрасно украшают праздничный стол и вносят разнообразие в повседневный рацион.

Многообразие компонентов, используемых при приготовлении салатов, позволяет хозяйке в полной мере проявить свою фантазию и кулинарное чутье. Авторы надеются, что данная книга поможет Вам приготовить Ваши лучшие, по-настоящему царские салаты.