



# *Салаты и Закуски*

*Салаты из овощей, бобовых и грибов  
Мясные салаты • Винегреты  
Холодные и горячие закуски  
Десертные салаты*



*Кулинарная  
коллекция*

КНИЖНЫЙ КЛУБ  
**ЕДИНСТВЕННАЯ**

# Сборник рецептов Салаты и закуски

## Серия «Хозяйке на заметку»

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=4419285](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4419285)*  
*Салаты и закуски: Фолио; Харьков; 2005*  
*ISBN 966-03-3121-5*

### **Аннотация**

Казалось бы, сколько кулинарных рецептов уже известно всему миру, и придумать что-то новое уже просто невозможно. Но! В этой книге каждая хозяйка найдет для себя что-то новенькое! Она просто изобилует новинками кулинарного искусства и станет незаменимым помощником в организации любого стола – новогоднего, детского или стола для неожиданно прибывших гостей. Удивительно вкусные салаты и закуски из всевозможных ингредиентов не оставят равнодушным ни одного вашего гостя! Станьте лучшей хозяйкой среди ваших подруг!

# Содержание

Салаты и винегреты	8
Салаты из овощей, бобовых и грибов, винегреты	17
Салат из картофеля	17
Салат немецкий	17
Салат из картофеля со сметаной	18
Салат из картофеля с солеными огурцами	18
Салат из картофеля и краснокочанной капусты	19
Салат из картофеля с грибами	19
Салат из картофеля с кресс-салатом	20
Салат из картофеля с вином	20
Салат из картофеля с хреном	21
Салат «Буковина»	21
Салат «Куырылган»	22
Салат из овощей с майонезом	22
Салат картофельный с фасолью	23
Салат итальянский	23
Салат из картофеля с мочеными яблоками	24
Салат из картофеля по-немецки	24
Салат из белокочанной капусты	25
Салат из белокочанной капусты с заправкой по-ялтински	25

Салат «Молдавский»	25
Салат из белокочанной капусты с помидорами и яблоками	26
Салат «Сусамыр»	26
Салат по-панагюрски	27
Салат из белокочанной капусты и соленых груздей	27
Салат из белокочанной капусты с яблоками и кресс-салатом	28
Салат из белокочанной капусты с сельдью	28
Салат из зимних овощей с заправкой	29
Салат из зимних овощей с ветчиной	29
Салат из капусты «Провансаль»	30
Салат из квашеной капусты с яблоками	30
Салат из квашеной капусты по-французски	31
Салат из квашеной капусты с грибами	31
Салат из квашеной капусты и тыквы	32
Салат из краснокочанной капусты	32
Салат из краснокочанной капусты с майонезом	33
Салат из краснокочанной капусты с заправкой по-швейцарски	33
Салат из краснокочанной капусты и фасоли	34
Салат из краснокочанной и белокочанной капусты с рисом и изюмом	34
Салат из краснокочанной капусты и яблок	35

Салат из цветной капусты со сладким перцем	35
Салат из цветной капусты с кефиром	36
Салат из цветной капусты с соусом	36
Салат из кольраби	36
Салат из кольраби и яблок со сметаной	37
Салат из савойской капусты со сливами (абрикосами или вишнями)	37
Салат из савойской капусты, кресс-салата и свежих яблок	38
Салат из брюссельской капусты	38
Салат из спаржевой капусты (брокколи) с соусом ремулад	38
Салат из помидоров, огурцов и картофеля	39
Салат из помидоров, лука, кресс-салата	40
Салат из помидоров, тыквы, кресс-салата и лука	40
Салат из красных помидоров с кислым молоком	41
Салат из помидоров с кефиром	41
Салат из помидоров с растительным маслом	42
Салат из помидоров с хреном и сметаной	42
Салат «Египетский»	42
Салат из помидоров, тыквы, кресс-салата и лука	43

Салат по-испански	44
Салат «Афины»	44
Салат из помидоров в горчичном соусе	45
Салат из помидоров по-кипрйски	45
Салат из помидоров и зеленого горошка	46
Салат из огурцов в горчичном соусе	46
Салат из огурцов с кефиром	46
Салат из редиса и огурцов	47
Салат из огурцов по-французски	47
Салат из огурцов по-фламандски	47
Салат из свеклы	48
Салат из свеклы и яблок со сметаной	48
Салат из свеклы и яблок с маслом	49
Салат из свеклы с творогом	49
Салат из свеклы с листьями мяты	49
Салат из свекольной ботвы и редиса	49
Салат из свеклы и хрена	50
Салат из свеклы с орехами	50
Салат из молодой свеклы	51
Салат из свеклы с кресс-салатом	51
Салат «Геллерт»	52
Салат из моркови и яблок с хреном	52
Салат из моркови с орехами и яблоками	53
Салат из моркови «Пикантный»	53
Салат из моркови с черносливом	53
Салат витаминный	54

Салат «Любительский»	54
Салат по-аргентински	55
Салат «Парижский»	55
Салат из сельдерея под майонезом	56
Салат из отварного сельдерея	57
Салат из сельдерея с орехами и лимонным соком	57
Салат из сельдерея и кресс-салата	57
Салат сицилийский	58
Салат бразильский	58
Конец ознакомительного фрагмента.	59

# Салаты и закуски

## Салаты и винегреты

Салаты готовят преимущественно из овощей. Овощи могут быть сырыми (зеленый салат, всевозможные виды капусты, помидоры, огурцы, редис, лук репчатый и зеленый, морковь, сельдерей, петрушка) и вареными (картофель, свекла, морковь, цветная капуста, репа, зеленый горошек). Разнообразием салата является винегрет (его обязательная составная часть – свекла). Для салатов из фруктов используются самые разнообразные плоды – от привычных нам яблок до заморских.

Овощи и фрукты являются источником важнейших для здоровья человека витаминов, минеральных солей и микроэлементов.

Пищевые достоинства овощей и фруктов различны. Так, овощи и фрукты, окрашенные в зеленые и оранжевые цвета (салат, шпинат, петрушка, зеленый лук, помидоры, красный сладкий перец, морковь, абрикосы, мандарины и некоторые другие) содержат каротин, который в организме человека превращается в витамин А. Богата каротином и ботва многих овощей (в частности, ботва свеклы). Витамин С содержится практически во всех овощах и фруктах, но особенно богаты им черная смородина, шпинат, зелень петруш-

ки, укроп, зеленый лук, цветная и белокочанная капуста, клубника, апельсины, лимоны, помидоры, крыжовник, малина. Мало витамина С в винограде, яблоках (кроме некоторых сортов, например антоновка, джонатан, ранет обыкновенный), грушах, сливах, огурцах, свекле, моркови, белой смородине, абрикосах. Но зато некоторые из них ценны в другом отношении: в частности, в яблоках, сливах, абрикосах много пектиновых веществ, необходимых для правильного пищеварения.

Овощи и фрукты содержат также очень важные для здоровья минеральные соли, в частности, калий, магний, железо, кальций, фосфор. Калия много в баклажанах, капусте, зеленом горошке, редьке, кураге, изюме, черносливе, черной смородине, магния – в орехах (в частности, миндале), сухофруктах – урюке, кураге, изюме. Железом богаты: из фруктов – персики, абрикосы, яблоки, груши, айва, из овощей – капуста, морковь, шпинат.

Многие овощи и фрукты – единственные поставщики таких ценных углеводов, как глюкоза и фруктоза. Из фруктов ими особенно богаты виноград, яблоки, груши, черешня, персики, вишня, из овощей – морковь и свекла.

Пряные овощи – сельдерей, петрушка, укроп, помимо того, содержат эфирные масла, придающие блюдам аромат и тонкий вкус, поэтому используются в качестве приправ к готовым блюдам. А из корней петрушки и сельдерея готовят и самостоятельные блюда – закуски, салаты и т. п.

Овощные салаты очень полезны, поскольку способствуют более полному усвоению продуктов животного происхождения. Правильно приготовленные салаты сохраняют почти в целости питательную ценность сырых продуктов. Овощи и фрукты, предназначенные для салатов, должны быть абсолютно свежими, молодыми, поскольку такие продукты имеют более мягкие оболочки, большую витаминную ценность, чем незрелые или старые. Нельзя готовить салат из овощей, содержащих большое количество клетчатки (старая брюква, кольраби и долго хранившаяся свекла), поскольку они имеют одревенелую ткань, которая даже после измельчения раздражает кишки и вызывает расстройство пищеварения. Следует избегать овощей, содержащих значительное количество масел со жгучим вкусом (например, брюссельская капуста).

Для салатов наиболее пригодны помидоры, огурцы, все виды капусты (белокочанная, савойская, краснокочанная, цветная), все виды салата (латук, листовой, ромен, эндивий), цикорий, сердечник, молодые листочки редиса, листочки одуванчика, тысячелистника и петрушки, сельдерей, брюква, редис, репа, чеснок, хрен, сладкий перец, баклажаны, кабачки, артишоки, молодая кольраби, молодой зеленый горошек и разнообразные фрукты, употребляемые обычно в сыром виде. Все овощи и фрукты, предназначенные для салатов, должны быть перед очисткой тщательно вымыты (корневые овощи – щеткой), а после очистки их нужно сполос-

нуть под струей воды и варить целиком и в кожуре. Те, которые будут использоваться в сыром виде, нужно очистить от кожуры, снимая ее тонким слоем (именно под кожурой содержатся ценные питательные вещества), помыть кипяченой водой и нарезать – соломкой, кубиками, ломтиками и т. п. Коренья (морковь, петрушку, сельдерей, хрен), а также молодой картофель достаточно поскоблить ножом, а кожуру с молодой моркови вовсе не снимать. Почти все овощи следует измельчать, причем, чем плотнее их ткани, тем мельче. Это относится главным образом к свекле, репе и сельдерее. Более нежная ткань салата, редиса, помидоров, огурцов и репчатого лука не требует таких усилий – достаточно нарезать их ломтиками, а листочки салата можно подавать целыми.

Все салаты из сырых овощей следует готовить перед самым их употреблением. Измельченные овощи и фрукты при длительном хранении теряют не только питательную, но и вкусовую ценность.

Чтобы максимально сохранить все ценные питательные вещества овощей и фруктов, следует использовать рациональные способы их обработки.

**Картофель** отваривают в мундире, очищают, охлаждают и нарезают кубиками или ломтиками.

**Бело- и краснокочанную капусту** освобождают от загрязненных покровных листьев, кочерыжки и шинкуют. Белокочанная капуста должна быть действительно белой, пото-

му что зеленоватая горчит.

**Цветную капусту** очищают от верхних зеленых листьев, опускают кочерыжкой вверх в сильно подсоленную воду на 30 минут, затем промывают водой, разбирают на кочешки и отваривают в слегка подсоленной воде. Можно капусту отваривать и на пару. При таком способе варки в ней лучше сохраняются питательные вещества.

**Свеклу** варят или запекают в духовке, очищают и нарезают ломтиками или кубиками.

**Морковь** варят целиком в кожуре, затем погружают в холодную воду, очищают и нарезают кубиками. Если морковь используется в сыром виде, ее моют, очищают и натирают на терке либо нарезают кубиками или тонкой соломкой.

**Помидоры** для салатов отбирают спелые, крепкие, промывают в холодной воде, нарезают дольками, кружочками, цветочками либо подают целыми. Если по рецепту нужны помидоры без кожицы, их на 1 минуту опускают в кипящую воду, затем в холодную, после чего очищают.

**Огурцы свежие** моют, очищают от кожуры и нарезают кружочками, соломкой или кубиками. У молодых и парниковых огурцов кожуру можно не срезать.

**Огурцы соленые и маринованные** нарезают так же, как свежие, толстую кожицу с огурцов срезают, крупные семена удаляют.

**Черную редьку** тщательно моют, очищают от кожуры, натирают на терке. Горький вкус черной редьки смягчает-

ся, если салат заправить сметаной. Чтобы редька была более сочной, рекомендуется опустить ее в холодную воду.

**Лук репчатый и зеленый** используют для многих салатов. Репчатый лук освобождают от корешков и завязи, очищают и шинкуют или нарезают круглыми ломтиками, которые разбирают на кольца. Наиболее хорош для салатов крупный сладкий лук. Репчатый лук будет нежнее, если его обдать кипятком.

Зеленый лук очищают, промывают холодной водой, нарезают кусочками. Лук-порей нарезают кубиками или колечками.

**Чеснок** придает салатам особую пикантность. Его разбирают на зубки, очищают от сухой кожицы и нарезают кусочками, натирают на мелкой терке или растирают в ступке. Добавлять чеснок в салат рекомендуется перед подачей блюда к столу.

**Зеленый салат** промывают холодной водой. Чем холодней вода, тем лучше и крепче становятся листья салата. Промытый салат откидывают на решето, чтобы стекла вода. Перед приготовлением салат высушивают салфеткой.

**Сельдерей, укроп, петрушку и кинзу** лучше использовать в свежем виде. Зелень этих овощей очищают от корешков, тщательно промывают и мелко нарезают. Она является хорошим украшением салата. Корень сельдерея моют щеткой, очищают от кожицы, нарезают кубиками и отваривают в небольшом количестве воды в течение 15 минут. Корень,

используемый в сыром виде, натирают на терке или мелко нарезают и сбрызгивают раствором лимонной кислоты или кислым фруктовым соком.

**Перец болгарский сладкий** (паприка) используется для салатов как зрелый – красный, так и недозревший – зеленый, желтый. Перец моют, очищают от плодоножки и семян, нарезают соломкой, квадратиками или кольцами.

**Яблоки** моют, очищают от кожуры, освобождают от сердцевины и натирают на терке или нарезают ломтиками, соломкой либо кубиками.

**Овощи консервированные** (горошек, фасоль, цветная капуста, морковь, свекла, помидоры, огурцы, патиссоны) очень удобны для приготовления салатов. Перед заправкой салата эти овощи следует откинуть на сито или дуршлаг и подсушить.

Кроме овощей и фруктов для салатов используют мясо, рыбу, яйца, бобовые, макароны, рис, творог.

**Мясо** для салатов (говядину, телятину, свинину, птицу) отваривают или жарят.

**Рыбу** отваривают, припускают или готовят на пару. При обработке паром морской рыбы в жидкость добавляют соль, коренья, специи.

**Яйца** отваривают вкрутую, надкалывают скорлупу и опускают в холодную воду, чтобы потом их было легко очистить.

**Макароны** перебирают, ломают на небольшие кусочки, отваривают в подсоленной воде (они должны остаться чуть-

чуть недоваренными), откидывают на дуршлаг и промывают кипяченой холодной водой.

**Рис** промывают сначала холодной, потом горячей водой, опускают в кипяток (солить не нужно, иначе рис разварится) и варят, следя, чтобы не разварился.

**Творог** используют свежий, некислый. Если он излишне жидок, его отжимают через марлю или кладут под пресс.

Сразу после измельчения следует соединять сырые продукты со вкусовыми специями и соответствующим количеством одной из приправ: соуса, растительного масла, ацидофильного молока, простокваши, сметаны, яичных желтков. Как соусы, так и другие приправы, содержащие жиры, должны быть безупречной свежести. Следует помнить, что прибавленный к сырым овощам жир обволакивает измельченные частички тонкой пленкой жира, предохраняя таким образом витамины от воздействия кислорода. Желательно повышать питательную ценность салатов, добавляя к ним зелень петрушки, зеленый лук, укроп и закрашивая такими естественными кислотами, как лимонный сок, концентрат шиповника, рассол квашеной капусты, сыворотка, яблоки, сок из смородины, хлебная закваска. Необходимой приправой почти всех салатов являются соль и сахар.

Заправляют салаты майонезом, сметаной, растительным маслом, уксусом, солью, перцем, сахаром, а также различными соусами. Украшают продуктами, из которых они приготовлены. Для украшения отбирают красивые и ровно на-

резанные ломтики яблок, огурцов, моркови, помидоров, используют дольки яиц, листики зеленого салата, зелень сельдерея и петрушки, укроп, а также различные ягоды.

Салаты можно готовить круглый год. Они являются хорошим украшением стола.

# Салаты из овощей, бобовых и грибов, винегреты

## Салат из картофеля

Картофель отварить, охладить, очистить, нарезать кубиками, полить горячим молоком (чтобы картофель стал сочнее), быстро размешать и посолить. Заправить растительным маслом с уксусом и измельченной зеленью. Салат размешать и положить на середину блюда. По периметру уложить листья салата, на них – кружочки круто сваренных яиц и редиса. Посолить, сбрызнуть уксусом и растительным маслом. Вместо зеленого салата можно использовать зеленый лук.

*Картофель – 0,5 кг, молоко – 2 ст. ложки, масло растительное – 3–4 ст. ложки, уксус – 2–3 ст. ложки, яйца – 2 шт., редис – 5 шт., салат зеленый (или лук зеленый), петрушка (зелень), соль.*

## Салат немецкий

Картофель и свеклу испечь, очистить, нарезать ломтиками и перемешать с очищенными и мелко нарезанными огурцами и луком. Затем добавить нарезанные тонкими ломтиками яблоки и измельченную зелень петрушки. Все переме-

шать, посолить и полить салатной заправкой из уксуса и растительного масла.

*Картофель – 2–3 шт., яблоки – 2–3 шт., огурцы соленые – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., свекла (мягкая) – 3 шт., масло растительное – 4–5 ст. ложек, уксус – 4 ст. ложки, петрушка (зелень), соль.*

## **Салат из картофеля со сметаной**

Картофель отварить, охладить, очистить и нарезать полукружочками, добавить нарезанный кольцами лук, смешать, посолить, поперчить, полить сметаной. К столу подать охлажденным, посыпав зеленью.

*Картофель – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., сметана – 0,5 стакана, петрушка (зелень) или укроп, перец черный молотый, соль.*

## **Салат из картофеля с солеными огурцами**

Картофель отварить, охладить, очистить, нарезать кубиками и полить кипятком (3–4 ст. ложки). Огурцы очистить, нарезать кубиками и смешать с картофелем. Посолить, заправить растительным маслом и уксусом. Салат положить на середину блюда, вокруг разложить нарезанный соломкой сладкий перец и кружочки круто сваренных яиц.

*Картофель – 5 шт., огурцы соленые – 3 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, уксус – 2 ст. ложки, перец сладкий – 2 шт., яйца – 2 шт.*

## **Салат из картофеля и краснокочанной капусты**

Капусту нашинковать, ошпарить кипятком (чтобы цвет стал ярче), откинуть на дуршлаг, посолить и заправить растительным маслом с уксусом. Картофель отварить, охладить, очистить, нарезать кубиками, посолить, заправить растительным маслом с уксусом, перцем, солью (можно добавить измельченный лук или соленый огурец), посыпать зеленью петрушки. Капусту положить на середину блюда, вокруг разместить картофельный салат.

*Картофель – 5–6 шт., капуста краснокочанная – 0,5 кг, масло растительное – 2/3 стакана, уксус – 5 ст. ложек, петрушка (зелень), перец черный молотый, соль.*

## **Салат из картофеля с грибами**

Картофель отварить «в мундире», очистить, охладить. Картофель, грибы, огурцы нарезать тонкими ломтиками, лук нашинковать, все смешать, добавить квашеную капусту, опять перемешать и заправить сметаной (или майонезом).

*Картофель – 5 шт., грибы соленые (или маринованные)*

– 300 г, лук репчатый – 2–3 шт., огурцы соленые – 2 шт., капуста квашеная – 100 г, сметана (или майонез).

## **Салат из картофеля с кресс-салатом**

Картофель отварить в подсоленной воде, отцедить. Когда остынет, мелко нарезать, добавить кресс-салат, перемешать. Приготовить заправку. Желтки круто сваренных яиц растереть с маслом, полить салат, хорошо перемешать. Сок лимона перемешать с сахаром, солью, измельченной зеленью, рублеными белками яиц и смешать с салатом. Можно посыпать зеленым луком.

*Картофель – 0,8 кг, кресс-салат, соль.*

*Для заправки: масло растительное – 2 ст. ложки, лимон (сок) – 1 шт., сахар – 3 ч. ложки, соль – 0,5 ч. ложки, яйца – 2 шт., укроп, петрушка (зелень), лук зеленый.*

## **Салат из картофеля с вином**

Картофель отварить «в мундире», очистить, нарезать ломтиками, уложить на блюдо, сбрызнуть вином, посыпать солью и перцем. Сельдерей отварить, протереть сквозь чистое сито, растереть с растительным маслом и зеленью, приправить лимонным соком (или винным уксусом), солью и сахаром. Украсить краснокочанной капустой и зеленым салатом.

*Картофель – 5 шт., сельдерей (корень) – 6–7 шт., вино сухое белое – 0,5 стакана, масло растительное – 4 ст. ложки, зелень измельченная (укроп, лук-порей, петрушка), перец черный молотый, сахар, соль.*

## **Салат из картофеля с хреном**

Картофель и свеклу порознь отварить, остудить, очистить, нарезать кубиками. Добавить измельченный хрен, соль, перец и полить растительным маслом с уксусом. Хорошо перемешать и выдержать около 2 часов. После этого заправить майонезом и украсить кружочками круто сваренных яиц и маслинами.

*Картофель – 0,5 кг, свекла – 1–2 шт., хрен (измельченный) – 1 ст. ложка, масло растительное – 3 ст. ложки, уксус – 1 ст. ложка, майонез – 120 г, яйцо – 1 шт., маслины, перец черный молотый, соль.*

## **Салат «Буковина»**

Вареные очищенные картофель и морковь нарезать кубиками, добавить нарезанную кубиками колбасу, стручковый перец, зеленый лук, зеленый горошек, посолить и заправить майонезом.

*Картофель – 2 шт., перец стручковый свежий (или консервированный) – 2 шт., морковь – 1 шт., колбаса копченая*

– 125 г, горошек зеленый – 100 г, лук зеленый, соль.

## **Салат «Куырылган»**

Отварной картофель, отварную рыбу, соленые огурцы нарезать кубиками, смешать и заправить майонезом. Выпечь 5 омлетов толщиной 3–4 мм; когда остынут, положить на них салат и свернуть конвертом. При подаче к столу полить майонезом, оформить их зеленым луком и зеленью петрушки.

*Картофель – 4 шт., огурцы соленые – 3 шт., рыба – 0,9 кг, майонез – 300 г, яйца – 10 шт., молоко – 3/4 стакана, масло растительное, соль.*

## **Салат из овощей с майонезом**

Картофель отварить и очистить; огурцы очистить от кожуры и семян; яйцо отварить и очистить; фасоль отварить; перец очистить и нарезать соломкой; помидоры ошпарить, снять кожицу и удалить семена. Картофель и огурцы нарезать мелкими кубиками; помидоры мелко нарезать; яйцо изрубить; зеленый салат и стручки фасоли нарезать соломкой. Все продукты соединить и заправить майонезом, смешанным с соусом «Южный», рублеными огурцами и зеленью, уложить в салатник горкой и украсить зеленым салатом и зеленью.

*Картофель – 0,5 кг, фасоль стручковая – 200 г, огурцы*

*соленые – 3 шт., помидоры – 3 шт., перец сладкий – 3 шт., яйцо – 1 шт., майонез – 200 г, соус «Южный» – 1 ст. ложка, зеленый салат, петрушка (зелень) или укроп, соль.*

## **Салат картофельный с фасолью**

Картофель отварить «в мундире», остудить, очистить, нарезать кубиками, соединить с отваренной и остуженной фасолью, рубленным луком, приправить горчицей, солью, сахаром, уксусом, полить сметаной, перемешать. Подавая к столу, посыпать измельченным зеленым луком.

*Картофель – 3–4 шт., фасоль мелкая белая — 0,5 стакана, лук репчатый – 1–1,5 шт., сметана – 3/4 стакана, уксус – 1,5 ст. ложки, сахар – 1 ст. ложка, горчица – 1 ст. ложка, перец черный молотый, соль.*

## **Салат итальянский**

Морковь, сельдерей, картофель, зеленую фасоль и горошек отварить. Все овощи, за исключением горошка, нарезать мелкими кубиками; добавить мелко порубленное филе анчоусов и нарезанные кубиками огурцы. Салат заправить майонезом и, выложив горкой, украсить вареными яйцами и маслинами.

*Картофель – 2 шт., морковь – 2 шт., сельдерей (корень) – 150 г, фасоль зеленая – 150 г, горошек зеленый – 50 г, яблоки*

*– 1–2 шт., филе анчоусов – 50 г, яйцо – 1 шт., огурец соленый – 1 шт., маслины – 25 г, майонез – 200 г.*

## **Салат из картофеля с мочеными яблоками**

Картофель отварить «в мундире», остудить и очистить. Картофель и яблоки нарезать тонкими ломтиками, перемешать, добавить горошек, посолить. Затем заправить майонезом, посыпать рубленой зеленью, дать постоять.

*Картофель – 3 шт., яблоко моченое – 1 шт., горошек зеленый свежий отварной (или консервированный) – 2 ст. ложки, майонез – 2 ст. ложки, петрушка (зелень), сельдерей (зелень), укроп (рубленые) – 1 ст. ложка, соль.*

## **Салат из картофеля по-немецки**

Картофель и свеклу порознь отварить, остудить, очистить и нарезать кубиками. Яблоки и огурцы очистить, удалить семена, нарезать также кубиками. Сельдь очистить, удалить кости, нарезать кусочками. Все продукты смешать, поперчить, заправить майонезом или растительным маслом.

*Картофель – 0,5 кг, свекла – 1 шт., яблоки – 2 шт., огурцы соленые – 2 шт., сельдь – 1 шт., майонез — 0,5 банки (или растительное масло – 3 ст. ложки), соль.*

## **Салат из белокочанной капусты**

Капусту тонко нашинковать, смешать с тонко нашинкованным луком, тмином, посолить, полить салатной заправкой.

*Капуста белокочанная – 0,5 кг, лук репчатый – 1 шт., сахар – 1 ст. ложка, масло растительное —1,5 ст. ложки, уксус – 2 ст. ложки, тмин, соль.*

## **Салат из белокочанной капусты с заправкой по-ялтински**

Капусту освободить от кочерыжки, тонко нашинковать, полить заправкой и перемешать. Для приготовления заправки сметану размешать с яйцами, сахаром, томат-пюре, измельченной зеленью.

*Капуста белокочанная – 0,8 кг.*

*Для заправки: сметана – 1,5 стакана, яйца – 3 шт., сахар – 3 ч. ложки, томат-пюре – 0,5 стакана, укроп, петрушка (зелень), соль.*

## **Салат «Молдавский»**

Капусту мелко нашинковать, растереть с солью, добавить нарезанный кубиками отваренный «в мундире» и очищен-

ный картофель, шпик, лимонный сок, растительное масло, зелень.

*Капуста белокочанная – 0,5 кг, картофель – 2–3 шт., хрен тертый – 2 ст. ложки, шпик – 100 г, четвертинку лимона, масло растительное – 2 ст. ложки.*

## **Салат из белокочанной капусты с помидорами и яблоками**

Капусту пошинковать, посолить и слегка потереть до выделения сока; добавить нарезанные помидоры, яблоки, измельченный лук и сахар. Полить растительным маслом и лимонным соком.

*Капуста белокочанная – 200 г, помидоры – 3 шт., яблоки – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, сок лимонный (или уксус) – 1–2 ст. ложки, сахар, соль.*

## **Салат «Сусамыр»**

Капусту, редьку и корень петрушки нашинковать соломкой и замариновать. Картофель отварить, нарезать кубиками, добавить маринованные овощи, зеленый горошек, перемешать. Подать под сметанной заправкой, украсив яйцом и зеленью.

*Капуста белокочанная – 300 г, сахар – 1 ст. ложка, уксус*

*3 %-ный – 3 ст. ложки, лук репчатый – 2–3 шт., горошек зеленый консервированный – 100 г, картофель – 2 шт., яйца – 5 шт., редька – 1 шт., петрушка (корень) – 50 г, петрушка (зелень).*

*Для салатной заправки: масло растительное – 3 ст. ложки, яйца (желтки) – 5 шт., уксус 3 %-ный – 2 ч. ложки, патиссоны – 200 г, сахар – 1 ч. ложка, специи, соль.*

## **Салат по-панагюрски**

Капусту и сладкий перец нарезать тонкими полосками, морковь и помидоры натереть на терке, чеснок измельчить, зелень мелко нарезать. Все смешать, залить растительным маслом, посолить.

*Капуста белокочанная – 150 г, перец сладкий – 1–2 шт., морковь – 1–2 шт., помидоры – 3–4 шт., чеснок – 3 зубка, петрушка (зелень), сельдерей (зелень), соль.*

## **Салат из белокочанной капусты и соленых груздей**

Капусту мелко шинковать, смешать с шинкованными груздями, полить заправкой, посыпать луком.

*Капуста белокочанная – 400 г, грузди соленые – 400 г; для заправки: масло растительное – 2 ст. ложки, яйца – 2 шт., лимон (сок) – 1,5 шт., сахар – 4–6 ч. ложек, соль – 0,5 ч.*

*ложки, укроп, петрушка (зелень), лук репчатый (или зеленый).*

## **Салат из белокочанной капусты с яблоками и кресс-салатом**

Капусту нашинковать, яблоки очистить от семян и тоже нашинковать. Капусту и яблоки смешать, добавить кресс-салат, опять перемешать и полить заправкой. Можно посыпать луком.

*Капуста белокочанная – 400 г, яблоки – 6 шт., кресс-салат.*

*Для заправки: сметана – 0,5 стакана, яйца – 2 шт., сахар – 4 ч. ложки, соль – 0,5 ч. ложки, лимон (сок) – 1 шт., укроп; лук репчатый (или зеленый).*

## **Салат из белокочанной капусты с сельдью**

Капусту нашинковать, посолить, выдержать 30 минут, отжать, заправить растительным маслом, уксусом и перемешать. Сельдь очистить от кожи и костей. Салат выложить горкой, украсить сельдью, дольками крупно сваренного яйца и зеленью.

*Капуста белокочанная – 300 г, сельдь – 2 шт., яйца – 2 шт., масло растительное, уксус, зелень, уксус.*

## **Салат из зимних овощей с заправкой**

Капусту нашинковать, посолить и слегка потереть до появления сока, лук-порей нарезать кусочками длиной 2–3 см и слегка потолочь; редьку и яблоки нашинковать. Смешать майонез, кефир, лимонный сок, соль, перец и сахар, заправить этой смесью овощи. Вместо редьки можно взять соленый или маринованный огурец.

*Капуста белокочанная – 200 г, капуста краснокочанная – 200 г, лук-порей – 2 стебля, редька – 1 шт., яблоки – 2 шт., майонез – 4 ст. ложки, кефир – 0,5 стакана, лимон (сок) – 1 шт., сахар, перец красный молотый, соль.*

## **Салат из зимних овощей с ветчиной**

Белокочанную и краснокочанную капусту нашинковать, перетереть с солью, заправить растительным маслом и лимонным соком. Затем смешать с мелко нарезанными солеными огурцами, ветчиной, яблоками, вареной морковью, яйцами, зеленью, маслинами (или дольками апельсина). Можно еще добавить тертый сыр.

*Капуста белокочанная – 100 г, капуста краснокочанная – 100 г, масло растительное – 2–3 ст. ложки, сок лимонный – 2 ч. ложки, огурцы соленые – 2 шт., ветчина – 50 г, яблоки – 2 шт., морковь – 1 шт., сыр твердый – 30 г, яйца – 2 шт.,*

*сельдерей (зелень), маслины (или апельсин), соль.*

## **Салат из капусты «Провансаль»**

Кочаны квашеной капусты (без кочерыжек) нарезать квадратиками, положить в эмалированную или фаянсовую посуду и залить маринадом. Для приготовления его уксус смешать с маринадом от ягод (или капустным рассолом), добавить сахар, специи и довести до кипения. Когда капуста остынет, добавить нарезанные дольками моченые яблоки (или груши), маринованные сливы, вишни, виноград, бруснику, растительное масло, все тщательно перемешать и выдержать один-два дня на холоде.

*Капуста кочанная квашеная – 0,4 кг, яблоки моченые (или груши моченые, или сливы, виноград, брусника маринованные) – 50 г, масло растительное — 1,5 ст. ложки, сахар – 1,5 ч. ложки.*

*Для маринада: уксус 2 %-ный – 2 ст. ложки, маринад от ягод (или капустный рассол) – четверть стакана, сахар – 1 ч. ложка, гвоздика и корица – 0,5 г.*

## **Салат из квашеной капусты с яблоками**

Квашеную капусту слегка отжать от рассола, промыть холодной кипяченой водой (если она излишне кисла) и тонко нашинковать (кочанную). Яблоки очистить, нарезать тонки-

ми ломтиками, смешать с капустой, заправить маслом, сахаром, перемешать и уложить горкой в салатник. При подаче к столу украсить зеленью, кусочками яблок и посыпать зеленым луком и укропом. Вместо яблок можно положить сырую тертую морковь, а также бруснику, клюкву и др.

*Капуста квашеная – 400 г, яблоки – 2 шт., масло растительное – 4–5 ст. ложек, сахар – 1 ст. ложка, лук зеленый – 40 г, укроп.*

## **Салат из квашеной капусты по-французски**

Кислую капусту и измельченный лук варить в бульоне на слабом огне час. Охладить, добавить измельченные желтки круто сваренных яиц и перемешать с заправкой (см. «Салат зеленый»). Перед подачей к столу охладить.

*Капуста квашеная — 0,7 кг, бульон куриный – 1 стакан, лук репчатый измельченный – 1 стакан, яйца (желтки) – 2 шт.*

## **Салат из квашеной капусты с грибами**

Капусту измельчить, лук нарезать соломкой и промыть холодной кипяченой водой (для удаления горечи); грибы промыть холодной кипяченой водой (для удаления слизи), нашинковать соломкой и обжарить 5–7 минут на масле,

охладить. Капусту, грибы, лук соединить, приправить солью, сахаром и перцем, выложить в салатник и полить маслом.

*Капуста квашеная — 1,5 стакана, лук репчатый — 1 шт., грибы соленые (рубленые) — 2 ст. ложки, масло растительное — 2 ст. ложки, сахар, перец черный молотый, соль.*

## **Салат из квашеной капусты и тыквы**

Тыкву очистить, натереть на крупной терке; капусту перебрать, отжать. Тыкву и капусту смешать, заправить маслом, выложить в салатник. При подаче к столу украсить зеленью петрушки и тонкими ломтиками тыквы.

## **Салат из краснокочанной капусты**

Краснокочанную капусту тонко нашинковать, выложить на блюдо, посыпать солью и перцем, перетереть руками, чтобы размягчилась и выделила сок.

Уксус и оливковое масло смешать, залить капусту, перемешать и поставить в холодильник на 4 часа.

*Капуста краснокочанная — 300 г, соль — 1,5 ч. ложки, перец черный молотый — 1,5 ч. ложки, уксус винный 3 %-ный — четверть стакана, масло оливковое (или другое растительное) — 3/4 стакана.*

## **Салат из краснокочанной капусты с майонезом**

Обработанную капусту нарезать соломкой, посолить, сбрызнуть уксусом и слегка перетереть. Яблоки очистить и натереть на крупной терке; лук мелко нарезать. Капусту, яблоки, лук смешать, заправить майонезом, уложить в салатник.

## **Салат из краснокочанной капусты с заправкой по-швейцарски**

Капусту тонко нашинковать, посолить, перемешать и полить маслом. Яйца соединить с лимонным соком, солью, сахаром и опять полить блюдо. Посыпать рубленой зеленью (можно добавить репчатый или зеленый лук), перемешать и тут же подать.

*Капуста краснокочанная – 0,8 кг, соль.*

*Для заправки: масло растительное – 2 ст. ложки, яйца – 2 шт., лимон – 1,5 шт., сахар – 4–6 ч. ложек, соль – 0,5 ч. ложки, петрушка (зелень), укроп, лук репчатый (или зеленый).*

## **Салат из краснокочанной капусты и фасоли**

Обработанную и обмытую капусту нарезать тонкой соломкой, на 2–3 минуты опустить в кипящую воду, отцедить и охладить. Добавить отваренную и остуженную фасоль, очищенные и натертые на крупной терке яблоки, мелко нарезанный зеленый лук, заправить растительным маслом, уксусом, солью, сахаром, перемешать.

## **Салат из краснокочанной и белокочанной капусты с рисом и изюмом**

Капусту порубить; рис отварить в подсоленной воде, откинуть на сито, остудить, выложить на блюдо и полить салатной заправкой (см. «Салат зеленый», «Салат мясной» или «Салат овощной с ветчиной или языком»). Вокруг риса расположить капусту, на рис положить вымоченный в воде в течение суток изюм.

*Капуста краснокочанная и белокочанная – по 1 небольшому кочану, рис – 1,5 ст. ложки, изюм (без косточек) – 3/4 стакана, перец черный молотый, соль.*

## **Салат из краснокочанной капусты и яблок**

Капусту мелко нашинковать, посыпать солью, слегка протереть и полить салатной заправкой. Затем добавить очищенные и мелко нарезанные яблоки и лук, смешать, уложить в салатник и украсить зеленью.

*Капуста краснокочанная – 1 кочан, яблоки – 2–3 шт., лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 4 ст. ложки, уксус – 4 ст. ложки, зелень, соль.*

## **Салат из цветной капусты со сладким перцем**

Цветную капусту разобрать на кочешки, вымыть и отварить в соленой воде до готовности (следя, чтобы не разварилась), отцедить, смешать с нарезанными мелкими ромбиками сладким перцем и отваренной свеклой. Уксус и масло вылить в бутылку или смеситель, добавить соль, перец и хорошо взбить. Полить салат заправкой и дать постоять 30 мин при комнатной температуре.

*Капуста цветная – 1 небольшой кочан, перец сладкий зеленый (измельченный) – 3/4 стакана, свекла (измельченная) – 0,5 стакана, уксус – 3 ст. ложки, соль – 1 ч. ложка, перец черный молотый – 3/4 ч. ложки, масло растительное – 0,5*

*стакана.*

## **Салат из цветной капусты с кефиром**

Кочан капусты разобрать на кочешки и отварить в подсоленной воде. Кефир взбить с растительным маслом, солью, сахаром и этой смесью заправить капусту.

*Капуста цветная – 1 шт., кефир (простокваша или йогурт) – 1 стакан, масло растительное – 2 ст. ложки, сахар, соль.*

## **Салат из цветной капусты с соусом**

Капусту вымыть, разделить на кочешки, отварить в подсоленной воде с молоком; выложить в салатник, полить соусом, посыпать зеленью.

*Капуста цветная – 2 головки, молоко – 0,5 стакана, соль.*

*Для соуса: масло растительное — 0,5 стакана, уксус – 2 ст. ложки, сахар – 0,5 ч. ложки, укроп, петрушка (зелень), сельдерей (зелень).*

## **Салат из кольраби**

Кольраби нарезать ломтиками или соломкой, лук – полукольцами, смешать их, заправить маслом и слегка обжарить. Затем быстро охладить, посолить и полить салатной заправ-

кой или майонезом.

*Кольраби – 1 кг, лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, салатная заправка (или майонез) – 150 г, петрушка (зелень), соль.*

## **Салат из кольраби и яблок со сметаной**

Кольраби очистить и нашинковать, смешать с нашинкованными яблоками, измельченной зеленью, добавить сахар, соль, растительное масло, сметану или кефир, перемешать и тут же подать к столу.

*Кольраби – 2–4 шт., яблоки – 2 шт., растительное масло – 4 ст. ложки, сметана (кефир или йогурт) – 5 ст. ложек, петрушка (зелень), сахар, соль.*

## **Салат из савойской капусты со сливами (абрикосами или вишнями)**

Капусту мелко нашинковать; сливы нарезать узкими полосками (чернослив предварительно на несколько часов замочить), орехи изрубить. Продукты перемешать со сметаной (или маслом) и зеленью, заправить солью, сахаром и перцем (при использовании чернослива или слив из компота добавить кислоты). Украсить половинками слив. Вместо слив можно взять абрикосы или вишни.

*Капуста савойская – 300 г, сливы венгерка (или чернослив,*

или консервированные) – 200 г, орехи грецкие – 50 г, масло растительное – 3 ст. ложки (или сметана – 0,5 стакана), петрушка (зелень), перец черный молотый, сахар, соль.

## **Салат из савойской капусты, кресс-салата и свежих яблок**

Яблоки очистить от кожуры и семян; капусту и яблоки мелко нашинковать, добавить кресс-салат, перемешать и полить заправкой.

*Капуста савойская – 200 г, яблоки – 6 шт., кресс-салат. Для заправки: масло растительное – 2 ст. ложки, яйца – 2 шт., лимон (сок) – 1,5 шт., сахар – 4–6 ч. ложек, соль – 0,5 ч. ложки, укроп, петрушка (зелень).*

## **Салат из брюссельской капусты**

Капусту отварить в подсоленной воде, отцедить и, когда остынет, полить заправкой по-швейцарски.

*Капуста – 800 г, соль; заправка по-швейцарски (см. «Салат из краснокочанной капусты»).*

## **Салат из спаржевой капусты (брокколи) с соусом ремулад**

Капусту отварить в открытой посуде с солью и сахаром,

отцедить, удалить отделившиеся веточки, уложить на блюдо и залить соусом. Для его приготовления сваренные вкрутую яйца изрубить, перемешать с майонезом, горчицей, зеленым луком, заправить солью и сахаром. Салат украсить помидорами и зеленым салатом.

Майонез готовить так: желток размешать с незначительным количеством лимонного сока (можно еще и с горчицей), взбить венчиком (или растереть деревянной ложкой), добавляя растительное масло комнатной температуры. Готовый майонез заправить по вкусу солью, лимонным соком и сахаром.

*Капуста брокколи – 0,5 кг, сахар, соль; для соуса: майонез, горчица – 3 ст. ложки, яйца – 2 шт., лук зеленый (измельченный) – 1 ст. ложка, сахар, соль.*

*Для майонеза: яйцо (желток) – 1 шт., масло растительное – 3/4 стакана, горчица – 1 ч. ложка, уксус (или сок лимонный), сахар, соль.*

## **Салат из помидоров, огурцов и картофеля**

Помидоры, огурцы и отваренный картофель нарезать ломтиками, перемешать и полить заправкой.

*Помидоры – 3 шт., огурцы свежие – 3 шт., картофель – 3 шт.*

*Для заправки: масло растительное – 2 ст. ложки, яйца*

*– 2 шт., лимон (сок) – 1,5 шт., сахар – 4–6 ч. ложек, соль – 0,5 ч. ложки, укроп, петрушка (зелень).*

## **Салат из помидоров, лука, кресс-салата**

Помидоры и лук нарезать ломтиками, добавить кресс-салат, перемешать, полить заправкой.

*Помидоры – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., кресс-салат.*

*Для заправки: масло растительное – 2 ст. ложки, яйца – 2 шт., лимон (сок) – 1,5 шт., сахар – 4–6 ч. ложек, соль – 0,5 ч. ложки, укроп, петрушка (зелень).*

## **Салат из помидоров, тыквы, кресс-салата и лука**

Тыкву нарезать кубиками, отварить в подсоленной воде, отцедить и, когда остынет, смешать с нарезанными ломтиками помидорами, луком, а также кресс-салатом. Приготовить заправку. Сырые яйца растереть с сахаром, развести соком лимона, добавить соль, рубленую зелень. Салат полить маслом, перемешать, полить заправкой, посыпать рублеными крутыми яйцами.

*Помидоры – 5 шт., тыква – 200 г, кресс-салат, лук зеленый.*

*Для заправки: яйца (сырые) – 3 шт., яйца (вареные) – 3 шт., сахар – 5 ч. ложек, лимон (сок) – 1,5 шт., масло рас-*

*тительное – 2 ст. ложки, укроп, петрушка (зелень), соль.*

## **Салат из красных помидоров с кислым молоком**

Помидоры разрезать на половинки, уложить на листья зеленого салата и залить кислым молоком, взбитым с натертым хреном; посыпать измельченной зеленью.

*Помидоры – 5 шт., молоко кислое – 1 стакан, корень хрена – 2 шт., петрушка (зелень), зеленый салат.*

## **Салат из помидоров с кефиром**

Помидоры разрезать на 4–5 частей; листья салата – на 2–3 части, смешать с помидорами. Охлажденный кефир (или простоквашу) взбить с тертым хреном, приправить солью, перцем и полить этой смесью помидоры с салатом. Переложить их в салатник, посыпать укропом. Можно добавить немного сахара.

*Помидоры – 5 шт., салат зеленый – 100 г, кефир (или простокваша) – 3/4 стакана, хрен тертый – 2 ст. ложки, петрушка (зелень) или укроп, перец черный молотый, соль.*

## **Салат из помидоров с растительным маслом**

Помидоры нарезать ломтиками или кружочками, сложить в салатник, сверху положить тонко нашинкованный лук, полить маслом, добавить соль, сахар, зелень петрушки. Можно влить немного уксуса. Вместо репчатого лука хорошо взять зеленый. Можно добавить мелко нарезанный сладкий перец, яйцо, кусочки огурца.

*Помидоры – 5 шт., лук репчатый – 2 шт., масло растительное – 3–4 ст. ложки, петрушка (зелень), сахар, соль.*

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

Помидоры разрезать на 4 или 8 частей, залить смесью сметаны, майонеза, хрена, соли и сахара, посыпать рубленой зеленью.

*Помидоры – 0,5–0,75 кг, петрушка (зелень), укроп – 4 ст. ложки, хрен (тертый) – 2 ст. ложки, сметана – 3/4 стакана, майонез – 2 ст. ложки, сахар – 1 ч. ложка, соль.*

## **Салат «Египетский»**

Помидоры очистить, удалить семена, мякоть мелко наре-

зять, смешать с измельченным луком, толчеными фисташками, посолить, поперчить и выдержать 10 минут.

*Помидоры – 3–4 шт., лук репчатый – 2 шт., фисташки – 100 г, перец красный молотый, соль.*

## **Салат из помидоров, тыквы, кресс-салата и лука**

Тыкву нарезать кубиками, отварить в подсоленной воде, отцедить и, когда остынет, смешать с нарезанными ломтиками помидорами, луком, а также кресс-салатом, полить заправкой по-виленски.

Для приготовления заправки яйца растереть с сахаром, развести соком лимона, добавить соль, рубленую зелень и, если подходит, зеленый лук. Приготавливаемое блюдо полить растительным маслом, перемешать, полить приготовленной заправкой, посыпать рублеными крутыми яйцами, шинкованными свежими огурцами, перемешать и сразу же подать.

*Помидоры, тыква, кресс-салат, лук зеленый.*

*Для заправки: яйца сырые – 3 шт., яйца, сваренные вкрутую – 3 шт., сахар – 5 ч. ложек, лимон – 1,5 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, огурцы свежие, укроп, петрушка (зелень), соль.*

## Салат по-испански

Блюдо для салата натереть чесноком. Помидоры и огурцы нарезать тонкими кружочками и выложить на блюдо – слой помидоров, слой огурцов, пересыпая измельченным луком, поливая заправкой, приготовленной из растительного масла, уксуса, соли, перца. Овощи не перемешивать. Последний слой посыпать тертым хреном.

*Помидоры – 4 шт., огурцы – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., масло растительное, уксус, хрен, чеснок, перец черный молотый, соль.*

## Салат «Афины»

Помидоры разрезать на половинки, удалить семена, нарезать ломтиками. Зеленую фасоль нарезать ромбиками, отварить в подсоленной воде, отцедить и охладить. Картофель отварить и мелко нарезать. Помидоры и фасоль порознь заправить оливковым маслом, уксусом, солью, перцем.

Уложить посередине салатницы отварной картофель, посыпать его измельченной зеленью петрушки, вокруг уложить помидоры с фасолью, посыпать их мелко нарезанным укропом. Салат украсить маслинами без косточек.

*Помидоры – 3–4 шт., фасоль зеленая стручковая – 100 г, картофель – 4 шт., маслины – 20 г, масло оливковое (или*

*другое растительное) – 2 ст. ложки, уксус, петрушка (зелень), укроп, перец черный молотый, соль.*

## **Салат из помидоров в горчичном соусе**

Помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Огурцы очистить от кожуры и нарезать брусочками, яйца отварить вкрутую и порубить. Перемешать все с зеленью и выложить в салатник. Горчицу растереть с майонезом и ацидофильным молоком, заправить солью и сахаром. Салат залить соусом и украсить зелеными листьями лука-порея (или сельдерея).

*Помидоры – 4 шт., огурцы – 1–2 шт., яйца – 2 шт., петрушка (зелень) измельченная – 2 ст. ложки, горчица – 1 ст. ложка, майонез – 0,5 стакана, молоко ацидофильное – 4 ст. ложки, сахар, соль.*

## **Салат из помидоров по-кипрійски**

Помидоры нарезать ломтиками толщиной около 4 мм; огурцы очистить и нарезать тоже ломтиками, перец измельчить. Помидоры, огурцы, перец уложить в салатник слоями, каждый слой слегка посыпая солью, сбрызгивая лимонным соком и поливая маслом.

*Помидоры – 3 шт., огурцы – 3 шт., перец сладкий, масло оливковое – 0,5 стакана, лимон (сок) – 1 шт., соль.*

## **Салат из помидоров и зеленого горошка**

Помидоры помыть, мелко нарезать кубиками; горошек отцедить, смешать с помидорами, посолить, заправить майонезом, выложить в салатницу и украсить листьями салата.

*Помидоры – 5–6 шт., горошек зеленый консервированный – 300 г, майонез – 150 г, соль.*

## **Салат из огурцов в горчичном соусе**

Огурцы очистить, нарезать брусочками, желток тщательно растереть до однородной массы, добавить растертый с солью чеснок, перемешать, соединить со сметаной и горчицей, заправить солью и сахаром. Огурцы полить соусом и посыпать зеленью.

*Огурцы – 0,5 кг, яйцо (желток) – 1 шт., горчица – 1 ст. ложка, чеснок – 1 зубок, укроп (измельченный) – 1 ст. ложка, сахар, соль.*

## **Салат из огурцов с кефиром**

Огурцы очистить, нарезать кубиками, заправить кефиром, добавить сахар и зелень. Посолить перед подачей к столу.

*Огурцы – 0,5 кг, кефир (простокваша или йогурт) – 1,5–*

*2 стакана, петрушка (зелень), укроп – 2 ст. ложки, сахар, соль.*

## **Салат из редиса и огурцов**

Огурцы мелко нарезать; редис очистить, нарезать и полить лимонным соком. Выложить на блюдо редис, вокруг него – огурцы, посыпать их тертым сыром, а сверху – измельченной зеленью.

*Огурцы – 2 шт., редис – 10–12 шт., лимон – 1 шт., сыр – 100 г, укроп, петрушка (зелень).*

## **Салат из огурцов по-французски**

Огурцы очистить от кожицы и нарезать кружочками. Масло, лимонный сок, соль и перец смешать в смесителе или бутылке, полить огурцы, перемешать. К столу подать спустя 30 мин, посыпать зеленью.

*Огурцы – 8 шт., соль – 1 ч. ложка, сок лимонный – 3 ст. ложки, масло растительное — 0,5 стакана, укроп (или кервель) – 2 ст. ложки, перец молотый душистый.*

## **Салат из огурцов по-фламандски**

Огурцы очистить, нарезать ломтиками и проварить в подсоленной воде 10 минут. Из желтков, йогурта и майонеза

взбить соус, добавить соль, перец, половину укропа. Теплые, предварительно обсушенные дольки огурцов посолить, поперчить, залить готовым соусом и посыпать оставшимся укропом. Подать с гренками.

*Огурцы свежие – 3–4 шт., яйца (желтки) – 2–3 шт., йогурт – 1 стакан, майонез – 4 ст. ложки, укроп, перец черный молотый, соль.*

## **Салат из свеклы**

Свеклу отварить в кожуре, очистить, нарезать маленькими кусочками, добавить корицу, соль, перемешать и полить сметаной, смешать с тертым хреном, уксусом и сахаром.

*Свекла – 3–4 шт., сметана – 0,5 стакана, хрен – 1 шт., корица, уксус, сахар, соль.*

## **Салат из свеклы и яблок со сметаной**

Печеную свеклу и свежие яблоки очистить и мелко шинковать, посыпать сахаром, сбрызнуть лимонным соком, заправить сметаной.

*Свекла – 1 шт., яблоко – 1 шт., сметана – 2 ст. ложки, сок лимона, сахар.*

## **Салат из свеклы и яблок с маслом**

Свеклу отварить, остудить, очистить. Свеклу и яблоки нашинковать, добавить соль, сахар, лимонный сок, растительное масло, перемешать.

*Свекла – 2–3 шт., яблоки – 2 шт., лимон (сок) – 0,5 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, сахар – 1 ч. ложка, соль.*

## **Салат из свеклы с творогом**

Свеклу отварить, очистить, натереть на мелкой терке, перемешать с тмином, посолить, добавить растертый с молоком творог и сахар.

*Свекла – 2–3 шт., тмин – 0,5 ч. ложки, творог – 300 г, молоко – 0,5 стакана, сахар.*

## **Салат из свеклы с листьями мяты**

Свеклу отварить, очистить, нарезать ломтиками, посолить и слегка обжарить с жиром. При подаче к столу посыпать рублеными листьями мяты.

## **Салат из свекольной ботвы и редиса**

Ботву нарезать и протушить в небольшом количестве под-

соленной воды, следя, чтобы сильно не размягчилась. Затем отцедить, охладить, добавить тонко нарезанный редис и лук, заправить растительным маслом, лимонным соком и сахаром.

*Ботва свеклы – 0,5 кг, редис – 2 пучка, масло растительное – 3 ст. ложки, лимон (сок) – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., сахар – 0,5 ч. ложки, соль.*

## **Салат из свеклы и хрена**

Свеклу в кожуре сварить или испечь, очистить, нарезать ломтиками или соломкой, сложить в банку, пересыпая тертым хреном, залить маринадом и поставить на холод. Перед подачей к столу маринад слить, а свеклу заправить маслом или сметаной.

Для маринада пряности залить небольшим количеством воды, всыпать соль, сахар, добавить винный уксус (все по вкусу), закипятить и охладить.

*Свекла – 500 г, хрен – 200 г, масло растительное (или сметана) – 50 г, винный уксус, перец душистый горошком, лист лавровый, гвоздика, корица, сахар, соль.*

## **Салат из свеклы с орехами**

Свеклу отварить, очистить, нарезать кружочками или ломтиками, заправить соусом из орехов (орехи растереть с

чесноком, растительным маслом, уксусом, солью и кипяченой охлажденной водой). Салат уложить в салатник и украсить веточками зелени.

*Свекла – 0,5 кг, орехи – 250 г, чеснок – 4 зубка, масло растительное – 2–3 ст. ложки, уксус – 2 ст. ложки, петрушка (зелень), соль.*

## **Салат из молодой свеклы**

Свеклу измельчить и полить заправкой.

*Свекла молодая – 0,8 кг.*

*Для заправки: масло растительное – 2 ст. ложки, яйца – 2 шт., лимон (сок) – 1,5 шт., сахар – 4–6 ч. ложек, соль – 0,5 ч. ложки, укроп, петрушка (зелень).*

## **Салат из свеклы с кресс-салатом**

Свеклу отварить или испечь, нарезать ломтиками, добавить кресс-салат, перемешать и полить заправкой.

*Свекла (мелкая) – 0,8 кг, кресс-салат.*

*Для заправки: масло растительное – 2 ст. ложки, яйца – 2 шт., лимон (сок) – 1,5 шт., сахар – 4–6 ч. ложек, соль – 0,5 ч. ложки, укроп, петрушка (зелень).*

## Салат «Геллерт»

Свеклу хорошо вымыть и отварить в подкисленной воде до готовности. Затем отцедить, охладить, очистить, нарезать кружочками, а затем соломкой. Свекольный отвар процедить, добавить тмин, соль, тертый хрен, сахар, проварить, положить свеклу и выдержать 3–4 часа на холоде. Затем вынуть, отвар процедить, приготовить из него желе, остудить его и нарезать.

В майонез добавить мелко нарубленные корнишоны, зелень, соус «Южный» и вымешать. Свеклу выложить на тарелки, украсить желе и веточками зелени. Подать с соусом.

*Свекла – 1 кг, сахар – 1 ст. ложка, уксус — 1,5 ст. ложки, хрен – 1 шт., соус «Южный» – 2 ч. ложки, желатин – 2 ч. ложки, майонез – 200 г, корнишоны – 50 г, петрушка (зелень) или укроп, тмин, соль.*

## Салат из моркови и яблок с хреном

Морковь и яблоки очистить, натереть на крупной терке, а хрен очистить и натереть на мелкой; смешать, заправить сметаной, сахаром и солью. Подавая к столу, украсить веточками петрушки.

*Морковь – 6 шт., яблоки – 3 шт., хрен – 1 шт., сметана – 2/3 стакана, сахар, соль.*

## **Салат из моркови с орехами и яблоками**

Подготовленную морковь натереть, перемешать с сахаром или медом, лимонным соком и толчеными орехами. Добавить тертое яблоко.

*Морковь – 0,5 кг, сахар (или мед) – 3 ст. ложки, орехи – 2 ст. ложки, яблоки – 2 шт., сок лимонный.*

## **Салат из моркови «Пикантный»**

Морковь очистить, мелко натереть, добавить лимонный сок, измельченный лук, тертый хрен, соль, рубленую петрушку и заправить растительным маслом или майонезом. Можно еще посыпать сахаром.

*Морковь – 0,5 кг, лимонный сок – 2 ст. ложки, лук репчатый – 1 шт., масло растительное (или майонез) – 2 ст. ложки, хрен тертый – 2 ст. ложки, петрушка (зелень) – 2 ст. ложки, соль.*

## **Салат из моркови с черносливом**

Морковь натереть на крупной терке или тонко нашинковать. Чернослив промыть, залить теплой водой и дать ему 15–20 минут для набухания, затем удалить косточки и нарезать на дольки. Морковь и чернослив смешать и перед пода-

чей к столу заправить сметаной, сахаром и солью, уложить в салатник и посыпать укропом.

*Морковь – 4 шт., чернослив – 200 г, сметана – 3/4 стакана, сахар – 1 ч. ложка, укроп, соль.*

## **Салат витаминный**

Очищенные морковь, сельдерей, яблоки нарезать тонкой соломкой (у моркови использовать только оранжевый слой), помидоры, огурцы, сливы – дольками, листья салата – на 2–3 части. Подготовленные продукты соединить, добавить вишни без косточек, заправить сметаной, лимонным соком, сахаром, солью, выложить в салатник и украсить овощами и фруктами, входящими в салат, посыпать укропом.

*Морковь – 1 шт., яблоки – 2 шт., помидоры – 2 шт., огурец – 1 шт., салат зеленый – 50 г, сельдерей (корень) – 1 шт., лимон (сок) – 1 шт., сливы (или вишни) – 50 г, сметана – 0,5 стакана, укроп, сахар, соль.*

## **Салат «Любительский»**

Морковь и яблоки очистить, натереть на крупной терке или тонко нашинковать. Курагу промыть теплой кипяченой водой и оставить на 20–25 минут для набухания, после чего мелко нарезать. Морковь, яблоки и курагу смешать, добавить варенье, сметану, перемешать, уложить в салатник и

посыпать мелко нарезанными яблоками и курагой.

*Морковь – 3–4 шт., яблоки – 2–3 шт., курага – 50 г, варенье клюквенное – 1 ст. ложка, сметана – 0,5 стакана.*

## **Салат по-аргентински**

Морковь, сельдерей, капусту мелко нарезать, добавить зеленый горошек, перемешать и слегка замариновать в растительном масле с уксусом, перцем и солью. Готовый салат выложить горкой в салатник, украсить дольками яиц и маринованной спаржей.

*Морковь – 3 шт., сельдерей (корень) – 1 шт., капуста кольраби – 100 г, горошек зеленый – 50 г, яйцо – 1 шт., спаржа маринованная, масло растительное, перец черный молотый, соль.*

## **Салат «Парижский»**

Отдельно отварить морковь, корень сельдерея, свеклу, стручковую и сухую фасоль. Готовые овощи нарезать мелкими кубиками, добавить измельченные рыбные консервы, тщательно размешать и заправить майонезом.

Салат украсить кружочками яйца, сваренного вкрутую, сыром, нарезанным ромбиками, посыпать измельченной зеленью петрушки.

*Морковь – 2–3 шт., сельдерей – 1 корень, свекла – 1 шт.,*

*фасоль стручковая – 50 г, фасоль сухая – 50 г, рыбные консервы в масле – 1 банка, майонез, яйцо – 1 шт., сыр твердый – 30 г, петрушка (зелень).*

## **Салат из сельдерея под майонезом**

Сельдерей очистить от кожицы и нарезать мелкой соломкой. Сливки смешать с майонезом и горчицей, заправить сельдерей, хорошо перемешать и перед подачей к столу выдержать в холодильнике 30 минут. Для приготовления майонеза желтки тщательно отделить от белков, влить в фарфоровую посуду, добавить горчицу, перец, соль, размешать деревянной лопаткой. Затем, непрерывно взбивая, добавить 1–2 капли лимонного сока и влить сначала по каплям, а потом тонкой струйкой четверть нормы масла. Когда масса превратится в эмульсию, не прекращая взбивать, добавить еще 1–2 капли сока и еще четверть нормы масла, и так, пока не получится нужное количество майонеза.

*Сельдерей (корни) – 300 г, горчица – 2 ч. ложки, сливки 30 %-ные (или сметана) – 3 ст. ложки; для майонеза: яйцо (желток) – 0,5 шт., сок лимонный – 0,5 ст. ложки, масло растительное – четверть стакана, соль – четверть ч. ложки, горчица сухая, перец черный молотый.*

## **Салат из отварного сельдерея**

Корни сельдерея тщательно вымыть и отварить в подсоленной воде, затем очистить, нарезать ломтиками, посыпать сахаром, полить уксусом и маслом (или майонезом).

*Сельдерей (корни) – 500 г, сахар – 1–2 ст. ложки, масло растительное – 3 ст. ложки, уксус – 2 ст. ложки (или 3–4 ст. ложки майонеза), соль.*

## **Салат из сельдерея с орехами и лимонным соком**

Подготовленный сельдерей нашинковать соломкой, добавить сахар, рубленые орехи, сок лимона, майонез, перемешать. При подаче к столу посыпать зеленью.

*Сельдерей (корни) – 2 шт., лимон (сок) – 1 шт., сахар – 1 ч. ложка, майонез – 2 ст. ложки, орехи (рубленые) – 1 ст. ложка, петрушка (зелень).*

## **Салат из сельдерея и кресс-салата**

Сельдерей нарезать поперечными ломтиками, отварить в подсоленной воде. Когда остынет, добавить кресс-салат и полить заправкой.

*Сельдерей – 0,5 кг, кресс-салат.*

*Для заправки: сметана – 1,5 стакана, яйца – 3 шт., сахар – 3 ч. ложки, томат-пюре – 0,5 стакана, соль – 0,5 ч. ложки, укроп, петрушка (зелень).*

## **Салат сицилийский**

Яблоки очистить и нарезать мелкими кубиками; сельдерей припустить в течение 4–5 минут и тоже нарезать кубиками; помидоры очистить от кожицы и семян и нарезать дольками; грибы нарезать кубиками. Овощи и фрукты хорошо перемешать, заправить перцем, майонезом и солью. Готовый салат украсить маслинами и вареными яйцами.

*Яблоки – 3 шт., сельдерей (корни) – 200 г, помидоры – 1–2 шт., грибы маринованные – 100 г, майонез – 200 г, маслины – 50 г, яйцо – 1 шт., соль.*

## **Салат бразильский**

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.