

Составитель Лия Алп

Салаты и закуски



Лия Алп
Салаты и закуски

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43114935

ISBN 9785005008701

Аннотация

Пятьдесят вкусных, полезных, простых и быстрых в приготовлении рецептов салатов и закусок из овощей и морепродуктов на любой вкус.

Содержание

1. Салат с грибами «Римский»	5
2. Салат с грибами и рисом	6
3. Салат из картофеля с грибами	7
4. Салат из тыквы с брынзой	8
5. Кальмары с редькой и луком	9
6. Салат из кальмаров с рисом	10
7. Кальмары с маринованным репчатый луком	11
8. Икра из кальмаров и солёных огурцов	12
9. Кальмары с сыром, чесноком и майонезом	13
10. Кальмары с рубленой сельдью, творогом и маслом	14
11. Кальмары в томатном соусе с луком и чесноком	15
12. Салат из кальмаров и рыбы	16
13. Салат из сельди и зелёной фасоли	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Салаты и закуски

Составитель Лия Алп

ISBN 978-5-0050-0870-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

1. Салат с грибами «Римский»

150 г белых грибов или лисичек.

10 г шампиньонов.

200 г вымоченной сельди.

20 г творога.

70 г репчатого лука.

½ стакана майонеза.

1 ст. ложка растительного масла.

250 г помидоров.

Соль.

Нарезать небольшими кубиками тушёные грибы, сельдь, помидоры, лук. Соединить с остальными продуктами по рецепту.

2. Салат с грибами и рисом

150 г маринованных белых грибов.

75 г лука-порей.

2 яйца.

150 г риса.

¼ стакана майонеза.

¼ стакана сметаны.

Зелень петрушки.

Яйца сварить вкрутую. Нарезать кусочками грибы и яйца. Лук нарезать тонкими кольцами. Смешать в отварным рисом. Заправить сметаной и майонезом. Украсить зеленью петрушки.

3. Салат из картофеля с грибами

Картофель 6 шт.

Грибы белые 6 шт.

Яйца 2 шт.

Пучок зелёного лука 1 шт.

Растительное масло 4 ст. ложки.

Зелень петрушки.

Зелень укропа.

Перец чёрный молотый.

Соль.

Уксус.

Картофель отварить в мундире. Охладить, очистить и нарезать мелкими кубиками. Очищенные и промытые грибы отварить в подсоленной воде (добавить немного уксуса чтобы не потемнели). Грибы нашинковать соломкой. Яйца отварить вкрутую. Порубить. Мелко нарезать зелёный лук.

Подготовленные продукты посолить, поперчить. Заправить растительным маслом и перемешать. Выложить в салатницу. Украсить нарубленной зеленью петрушки и укропа.

4. Салат из тыквы с брынзой

Тыква 500 г.

Лук репчатый 2 шт.

Помидор 2 шт.

Брынза 150 г.

Салат-латук 6 листьев.

½ стакана сметаны.

Петрушка рубленая 2 ст. ложки.

Укроп рубленый 2 ст. ложки.

Сахарный песок.

Тыкву вымыть. Очистить от кожуры и семян. Мякоть натереть на крупной тёрке. Листья салата вымыть, обсушить. Выложить их на сервировочное блюдо. Лук нарезать полукольцами. Помидоры нарезать мелкими дольками.

Тыкву, помидоры и лук выложить в глубокую миску. Добавить размятый вилкой сыр и сметану. Заправить по вкусу сахарным песком. Тщательно перемешать. Выложить салат на листья латука. Украсить рубленой зеленью.

5. Кальмары с редькой и луком

Кальмары отварные 200 г.

Редька 600 г.

Репчатый или зелёный лук 100 г.

Растительное масло 3 ст. ложки или 200 г. сметаны или майонеза.

Зелень петрушки.

Зелень укропа.

Соль.

Отваренных кальмаров нарезать соломкой. Редьку очищенную натереть на крупной тёрке. Лук мелко нарезать. Всё смешать. Заправить растительным маслом, майонезом или сметаной. Украсить мелко нарезанной зеленью.

6. Салат из кальмаров с рисом

Кальмары 200 г.

Рис 100 г.

Яйца 2 шт.

Сметана или майонез 100 г.

Молотый чёрный перец.

Соль.

Мелко нарезать консервированных или отваренных кальмаров. Яйца сварить вкрутую. Мелко нарезать. Отварить рис. Смешать его с кальмарами и яйцами. Заправить сметаной или майонезом.

7. Кальмары с маринованным репчатым луком

Филе кальмаров 500 г.

Лук репчатый 500 г.

Уксус столовый 2—3% 100 г.

Масло растительное 2 ст. ложки.

Сахарный песок.

Соль.

Специи.

Зелень петрушки.

Зелень укропа.

В кастрюлю налить столовый уксус. Добавить соль, сахарный песок, молотый перец, лавровый лист, нарезанный полукольцами или кольцами репчатый лук. Непрерывно помешивая, нагреть смесь до 80 С. Затем лук быстро выложить в другую посуду, поставленную в миску с холодной водой. В лук добавить растительное масло и поставить в холодильник на 3 часа.

Кальмары отварить, нарезать соломкой.

Смешать лук и кальмары. Посыпать мелко нарезанной зеленью.

8. Икра из кальмаров и солёных огурцов

Кальмары 200 г.

Огурцы солёные 400 г.

Лук репчатый 150 г.

Томатная паста 1 ст. ложка.

Масло растительное 1 ½ ст. ложки.

Перец чёрный молотый.

Соль.

Кальмары отварить в подсоленной воде при слабом кипении 5 минут. Охладить и нарезать соломкой. Солёные огурцы порубить и слегка отжать. Репчатый лук мелко нарезать, обжарить на растительном масле. Смешать измельчённые огурцы с обжаренным луком, добавить томатную пасту и продолжать обжаривание в течении 20 минут. Заправить перцем по вкусу. Охладить. В готовую икру положить нарезанные кальмары и перемешать.

9. Кальмары с сыром, чесноком и майонезом

Кальмары филе 500 г.

Яйца 3 шт.

Чеснок ½ головки.

Лук репчатый 1—2 шт.

Майонез 4 ст. ложки.

Соль.

Зелень петрушки.

Зелень укропа.

Отваренных кальмаров нарезать соломкой. Сыр натереть на крупной тёрке. Яйца отварить вкрутую. Репчатый лук и яйца мелко нарезать. Чеснок измельчить. Все продукты смешать, посолить, заправить майонезом. Посыпать измельчённой зеленью.

10. Кальмары с рубленой сельдью, творогом и маслом

Кальмары филе 500 г.

Сельдь солёная 1 шт.

Творог пастеризованный 200 г.

Масло сливочное 4 ст. ложки.

Отваренных кальмаров, филе сельди, пастеризованный творог дважды пропустить через мясорубку. Смешать со взбитым сливочным маслом.

11. Кальмары в томатном соусе с луком и чесноком

Кальмары филе 900 г.

Лук репчатый 3 шт.

Чеснок 2—3 зубчика.

Масло растительное 4 ст. ложки.

Томатная паста 3 ст. ложки.

Мука пшеничная 1 ст. ложка.

Кальмары отварить, охладить, нарезать соломкой, залить приготовленным томатным соусом. Довести до кипения. Варить 3—5 минут. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Приготовление соуса.

Репчатый лук мелко нарезать и пассеровать на растительном масле до полной готовности. Добавить томатную пасту и пассеровать смесь на слабом огне 8 минут. Добавить пшеничную муку, разведённую бульоном. Довести до кипения. Добавить соль, молотый перец. Варить на слабом огне 10—15 минут. В конце варки добавить мелко нарубленный чеснок.

12. Салат из кальмаров и рыбы

Кальмары филе 500 г.

Рыба филе без костей 300 г.

Сыр 100—150 г.

Масло сливочное 100 г.

Мускатный орех $\frac{1}{4}$ чайной ложки.

Хмели-сунели $\frac{1}{2}$ – 1 чайная ложка.

Бульон 3—4 ст. ложки.

Перец чёрный молотый.

Соль.

Кальмары отварить. Филе рыбы отварить, добавив масло, до готовности. Охлаждённую рыбу и кальмаров пропустить через мясорубку с насадкой с мелкими ячейками. Сыр натереть на тёрке. Сливочное масло взбить, смешать с тёртым сыром, кальмарами и рыбой. Добавить соль, перец, хмели-сунели, мускатный орех, бульон от рыбы и кальмаров. Смесь взбить, придав ей форму батона, охладить в холодильнике. При подаче нарезать на порции.

13. Салат из сельди и зелёной фасоли

Сельдь слабосоленая филе 3 шт.

Картофель отварной в мундире 3 шт.

Фасоль стручки 300 г.

Лук репчатый 1 шт.

Майонез 100 г.

Перец чёрный молотый.

Стручки фасоли разрезать на 2—3 части, потушить в малом количестве воды. Вынуть, остудить. Филе сельди нарезать кусочками. Очищенный картофель нарезать тонкими дольками. Всё смешать. Лук натереть и перемешать с майонезом и молотым перцем. Заправить салат.

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.