



*Домашние
технологии*

*Точные
пропорции*

*Секреты
приготовления*

*Лучшие
рецепты,
проверенные
временем*

1000 РЕЦЕПТОВ НА СКОРУЮ РУКУ



1000 рецептов на скорую руку

«ЭКСМО»

2011

1000 рецептов на скорую руку / «Эксмо», 2011

Каждое утро мы опять готовим себе на завтрак либо бутерброд, либо яичницу... Хотя стоило бы вспомнить, что существует множество блюд, которые тоже можно приготовить на скорую руку. Быстро приготовленная из натуральных и свежих продуктов (по нашим рецептам) домашняя пища – современная альтернатива различным фаст-фудам. Право же, стоит потратить от 10 до 30 минут на приготовление быстрого блюда, чтобы быть уверенным в своем самочувствии. В нашем издании таких блюд больше тысячи, поэтому любая хозяйка сможет найти доступное ей блюдо и приготовить его быстро и без хлопот.

Содержание

Предисловие	7
Закуски и салаты	9
Бутерброд с солеными огурцами и яйцом	10
Сырный бутерброд с ветчиной	11
Бутерброды с помидорами по-южнорусски	12
Открытый бутерброд с грудинкой	13
Бутерброд с морковью и сыром	14
Бутерброд с килькой	15
Бутерброды, запеченные с рыбой и грибами	16
Канapé с анчоусами	17
Тостики креветочные	18
Бургер повседневный	19
Тосты турецкие	20
Сандвич по-итальянски	21
Итальянский особый сандвич	22
Сандвич с селедкой по-датски	23
Сандвич с китайским салатом	24
Канapé с анчоусами по-испански	25
Бутербродная масса из ветчины	26
Сандвич по-чешски	27
Сандвич с ореховой пастой	28
Сандвич с мясным паштетом по-американски	29
Тосты с печеночным паштетом и грушами	30
Сандвичи испанские	31
Батон с начинкой	32
Ассорти «Дойна»	33
Салат красоты	34
Зеленый салат с яйцом	35
Зеленый салат	36
Салат диетический	37
Салат «Бахар»	38
Салат из баклажанов	39
Салат из клюквы	40
Салат из квашеной капусты с орехами	41
Салат из эндивия и мандаринов	42
Салат «Аматор»	43
Салат «Ассорти»	44
Салат белковый	45
Овощной салат	46
Деревенский салат	47
Салат из овощей и фруктов	48
Салат из огурцов и помидоров	49
Салат из лука с маслинами	50
Салат из маринованного перца с картофелем	51
Салат деревенский русский	52
Салат закусочный	53

Салат из перца с яблоками	54
Салат грибной с картофелем	55
Салат из помидоров (русская кухня)	56
Салат из помидоров с авокадо	57
Салат по-аргентински	58
Салат из яблок с хреном	59
Салат мельничный	60
Салат из помидоров по-арабски	61
Салат легкий	62
Салат из сыра	63
Салат словацкий	64
Салат по-египетски	65
Греческий салат	66
Салат по-сербски	67
Весенний салат	68
Салат «Бархатный»	69
Салат из листьев одуванчика	70
Салат «Андалузский»	71
Салат ролщественский	72
Салат по-панагюрски	73
Салат из лука-порей и яблок с майонезом	74
Салат из кукурузы с овощами	75
Салат освежающий	76
Салат оригинальный	77
Салат «Бразильский»	78
Салат с жареным «Халуми»	79
Салат из авокадо	80
Салат по-шопски	81
Салат из помидоров и сладкой редьки	82
Салат из редьки с луком	83
Салат из свежей капусты по-домашнему	84
Салат из редьки «Шалагам»	85
Салат из зеленой фасоли	86
Салат русский с капустой	87
Салат с брынзой «Нистру»	88
Салат русский	89
Салат японский с уксусом	90
Салат «София»	91
Салат с яйцом	92
Салат с «Пармезаном»	93
Салат с кислым молоком к плову	94
Салат яичный	95
Салат «Бомбей»	96
Салат «Бухарский»	97
Салат «Вегетарианская корзина»	98
Салат из картофеля и орехов	99
Салат из китайской капусты	100
Салат из зеленого горошка	101
Салат из брусники	102

Салат из перца	103
Салат из редьки с огурцами	104
Салат из помидоров и яиц с ореховым соусом	105
Салат «Латвия»	106
Салат из сельдерея (Бон Фам)	107
Салат из шпината по-мадридски	108
Салат новогодний	109
Салат по-индийски	110
Салат тропический	111
Салат французский	112
Салат сицилийский	113
Конец ознакомительного фрагмента.	114

Автор-составитель И. А. Михайлова

1000 рецептов на скорую руку

Предисловие

*«Какой русский не любит быстрой еды?»
Почти по Гоголю*



Сегодня именно так, по-современному, можно было бы перефразировать гоголевский вопрос. Да, конечно, к еде «на скорую руку» мы относимся с видимым пренебрежением, примерно как к «быстрому сексу». Но глупо отрицать: время от времени все делают это. И большинство даже научилось получать удовольствие от такой пищи.

Свидетельством этому является процветание различного рода хот-дожных, шаурменных и прочих фаст-фудов.

Здоровое питание – это, наверное, последнее, с чем ассоциируется быстрая еда. Быстро – да. Дешево – безусловно. Но чтобы еще и полезно – это уже перебор!..

Единственный выход из положения – попытаться свести к минимуму неприятные последствия такой еды. На самом деле все не так страшно – возможны и более оптимистичные варианты.

Стоит приложить немного усилий и времени, чтобы обед на скорую руку оказался не таким уж и вредным для желудка и фигуры.

Понятно, что постоянные торопливые перекусы чипсами, шоколадными батончиками и хот-догами неизбежно приведут к неприятностям. Обратите лучше внимание на полезные продукты, которыми можно быстро насытиться. Если время от времени заменять ими обед, ничего ужасного не произойдет. Но, право, лучше потратить 20 минут на готовку для себя любимого.

Для нормального пищеварения очень важна эмоциональная уравновешенность и физическая расслабленность организма во время еды. Нервозность и суетливость приводят к тому, что перестает выделяться желудочный сок и замедляется перистальтика, пища застаивается, начинает бродить, а это приводит к дискомфорту. Прибавьте и то, что плохо пережеванные продукты с трудом усваиваются даже «без эмоций». Так что если у вас есть немного времени, стоит приготовить по быстрому рецепту одно блюдо и съесть его не торопясь.

Это, скорее всего, больше понравится желудку, чем масштабный обед, принятый «на бегу».

Предлагаемая кулинарная книга содержит около 1300 рецептов различных блюд. Но любой из них можно максимально воплотить в жизнь не более чем за 30 минут.

Быстрые рецепты помогут любому, даже мало знакомому с кулинарным искусством приготовить вкусно пищу после напряженного рабочего дня, когда трудно выделить много времени на покупки и приготовление блюд. Технология их приготовления в основном элементарная.

Большинство рецептов приводятся с учетом использования самых простых продуктов, имеющих в магазинах и на рынках.

Но вместе с тем в некоторые рецепты входят продукты, которые до недавнего времени считались экзотическими (например, мидии, некоторые редкие фрукты, приправы и др.), но теперь они постепенно завоевывают популярность. Такие рецепты могут весьма пригодиться, если вы хотите угостить гостей.

Наряду с широким выбором блюд русской кухни в книге приводятся также кулинарные изделия других стран. Сегодняшние быстрые рецепты принадлежат к совершенно разным кулинарным традициям: индийской, немецкой, итальянской и даже британской.

Книгу дополняют также 2 раздела с рецептами блюд, приготавливаемых с помощью современных кухонных «помощниц»: микроволновки и пароварки. Эти электроприборы есть почти на каждой кухне. Они обеспечивают минимальную затрату времени и сил на кухне, а также позволяют сделать пищу разнообразной и полезной для здоровья. Рецепты быстрого приготовления блюд для них выбраны в соответствии с режимами, указанными в инструкциях по эксплуатации.

Попробуйте начать утро понедельника не с бутербродов и сосисок, а приготовьте что-нибудь изысканное, например омлет по-болгарски. Времени потратите столько же, ровно 10 минут. На работу не опоздаете.

Приятного вам аппетита на скорую на руку!

Закуски и салаты



Закуски призваны возбуждать аппетит. Их отличает острый вкус и ароматный запах. Закусками принято считать то, что подается перед обедом для возбуждения аппетита, то есть та часть праздничного стола, которая предшествует основному «коронному блюду». Ни в будни, ни в праздники не обойтись и без салатов. Готовьте и храните салаты в эмалированной, керамической или стеклянной посуде.

Бутерброд с солеными огурцами и яйцом

2 ломтика хлеба, 1 ст. ложка сливочного масла (или маргарина), 1 яйцо, 2 ст. ложки нарубленных маринованных (или соленых) огурцов, 1 головка репчатого лука, 100 г майонеза, ¼ ч. ложки перца, 1 ст. ложка тертого сыра.

Ломтики белого хлеба намазать маслом. Сваренные вкрутую яйца, соленые огурцы и луковицу нарубить, перемешать и заправить майонезом. На каждый бутерброд горкой выложить подготовленную смесь и посыпать тертым сыром.

Запекать в разогретой духовке 2–3 мин.

Время приготовления – 5 мин.

Сырный бутерброд с ветчиной

2 ломтика хлеба, 15–20 г сливочного масла (или маргарина), 2 тонких ломтика жирной ветчины, 25 г сыра.

Ломтики хлеба удлиненной формы намазать тонким слоем масла (маргарина). На каждый положить по тонкому ломтику жирной ветчины, сверху посыпать красным (не жгучим) перцем и накрыть ломтиком сыра.

Положить бутерброд на тарелку, покрытую фольгой, и готовить в духовке 1–2 мин. Пока сыр и ветчина немного оплавятся.

Ветчину можно класть на бутерброд также мелко нарезанную и перемешанную с тертым сыром.

Время приготовления – 5 мин.

Бутерброды с помидорами по-южнорусски

100 г пшеничного хлеба, 100 г помидоров, 30 г тертого сыра, 20 г сливочного масла.

Хлеб нарезать ломтиками толщиной 1 см и смазать маслом. Сверху уложить кусочки помидоров, посыпать тертым сыром и готовить в разогретой духовке 2–3 мин.

Время приготовления – 5 мин.

Открытый бутерброд с грудинкой

1 ломтик белого хлеба, 2–3 ломтика грудинки, 2–3 кружка помидора, 1 ч. ложка тертого сыра.

На длинный тонкий ломтик хлеба положить, чередуя, тонкие ломтики грудинки и помидора. Посыпать все тертым сыром. Уложить на противень и готовить 2–3 мин.

Время приготовления – 5 мин.

Бутерброд с морковью и сыром

2 куса хлеба, 1 ст. ложка сливочного масла, 200 г моркови, 25 г тертого сыра, 1 ст. ложка сухарей, 1 ст. ложка рубленого зеленого лука, соль по вкусу.

Кусочки белого хлеба удлиненной формы поместить на противень в духовку и подсушить 1–2 мин. Ломтики намазать маслом и выложить в ряд разрезанную вдоль на 4 части вареную морковь. Посыпать смесью из сухарей и тертого сыра, а также рубленым зеленым луком.

Готовить бутерброд еще 1–2 мин.

Время приготовления – 5 мин.

Бутерброд с килькой

1 ломтик черного хлеба, ½ ст. ложки сливочного масла, 2 кильки пряного посола, 4–5 колечек репчатого лука, 1 ч. ложка рубленой зелени.

Кильки выпотрошить, удалить голову и плавники. Удлиненный ломтик черного хлеба (ржаного или столового) намазать сливочным маслом, сверху положить кильки, а на них – колечки репчатого лука. Выложить на противень и готовить в разогретой духовке 2–3 мин.

Подавать к столу, посыпав рубленой зеленью.

Время приготовления – 5 мин.

Бутерброды, запеченные с рыбой и грибами

100 г пшеничного хлеба, 10 г сливочного масла, 20 г маринованной рыбы (филе), 20 г соленых или маринованных грибов, 10 г сыра или брынзы, зелень петрушки.

Ломтики хлеба (без корочки) намазать маслом. Рыбу крошить и смешать с крупно нарезанными грибами и луком. Смесь заправить красным перцем и душистым перцем, равномерно нанести ее на ломтики хлеба, а сверху положить по ломтику сыра. Подготовленные бутерброды поместить на смазанный маслом противень и запечь в духовке при сильном нагреве 4 мин.

Подавать, украсив измельченной петрушкой, с белым вином или вермутом с содовой водой.

Время приготовления – 10 мин.

Канapé с анчоусами

500 г хлеба, 50 г сливочного масла, 200 г анчоусов, 40 г каперсов, 100 г майонеза, 90 г оливок.

Из белого хлеба вырезать фигурки в виде ромбов или круглой формы и нанести на них слой масла. Мелко нарубленные анчоусы перемешать с рублеными каперсами, полученную смесь уложить на середину смазанного маслом кусочка хлеба.

Украсить майонезом, который выпускают из бумажного конверта. Сверху положить половинки оливок.

Время приготовления – 10 мин.

Тостики креветочные

30 г свиного сала, провернутого в мясорубке, 200 г очищенных креветок, провернутых в мясорубке, ¼ ч. ложки соли, 1 ст. ложка кукурузной муки, 1 слегка взбитый яичный белок, белый перец, 3 тонких квадратных ломтика белого хлеба без корок, 130 г кунжутных зерен, 2½ стакана растительного масла.

Смешать сало, креветки, соль, кукурузную муку и яичный белок. Приправить белым перцем. Намазать полученной массой ломтики хлеба и посыпать сверху толстым слоем зерен кунжута. Вдавить кунжут и разрезать каждый ломтик на 4 треугольника. Нагреть масло в сковороде «вок» до появления дымка, слегка убавить огонь и осторожно опустить треугольники намазанной стороной вниз. Пожарить в течение 2–3 мин до золотистого цвета. Обсушить на абсорбирующей кухонной бумаге. Подавать горячими.

Время приготовления – 15 мин.

Бургер повседневный

2–3 помидора, 2–3 готовые котлеты, 3 ломтика сыра, 2 ст. ложки кетчупа, 1 луковичка, зелень петрушки и сельдерея.

В сдобной булочке сделать несколько параллельных надрезов и вложить в них нарезанные тонкими ломтиками котлеты, сыр, слегка обжаренные кольца лука, нарезанные помидоры.

Подавать к столу с соусом барбекю.

Время приготовления – 15 мин.

Тосты турецкие

4 тоста, 1 ст. ложка майонеза для салата (50 % жирности), 200 г копченой грудки индейки, 8 штук мягкого чернослива, 4 куска сыра «Хаварти» (150 г), 2 ломтика бекона, 2 ч. ложки брусничного конфитюра.

Духовку разогреть до 225 °С или включить электрогриль. Тосты намазать майонезом и положить сверху грудку индейки, плотно прижать. Чернослив разрезать пополам, каждую половинку еще на 4 части и положить на ломтики индейки. На каждый тост положить по ломтику сыра и поставить запекать в духовку или гриль на 5–8 мин, пока сыр не расплавится. Кусочки бекона разрезать пополам и поджарить на сухой сковороде до коричневой корочки, дать жиру стечь. Тосты положить на тарелки, на них – по кусочку бекона и полить брусничным конфитюром.

Турецкие тосты подавать горячими. В качестве гарнира к этому блюду подать соленья, кисло-сладкие огурцы, кукурузу или свеклу в пряном маринаде.

Время приготовления – 20 мин.

Сандвич по-итальянски

400 г хлеба, 200 г колбасы или ветчины, 150 г сливочного масла, 100 г острого твердого сыра, 180 г помидоров, горчица, соль.

Булку нарезать тонкими ломтиками и слегка смазать их сливочным маслом с обеих сторон. Сложить ломтики попарно, положив между ними кусочки колбасы, смазанный горчицей ломтик сыра, кружочек помидора и обжарить с обеих сторон на сковороде под крышкой, придавив грузом.

Подать горячими с салатом.

Время приготовления – 20 мин.

Итальянский особый сэндвич

½ ч. ложки сливочного масла, 1 кусок белого или черного ржаного хлеба, 2–3 листика салата, 2 ломтя ветчины, 2–3 тонких ломтика сыра, 2–3 ломтика помидора, 2–3 черные или зеленые оливки, ½ ч. ложки оливкового масла, ½ ч. ложки нарезанного свежего базилика, перец, веточки базилика.

Намазать хлеб маслом и положить сверху листья салата. Свернуть ломти ветчины в виде остроугольного конуса и уложить с краю сэндвича поверх листьев салата. Проложить ломтики сыра кружками помидора и положить все это на свободный край сэндвича. Середину украсить оливками. Полить сыр и помидоры оливковым маслом и посыпать нарезанным базиликом.

Поперчить сэндвич и украсить веточками базилика.

Время приготовления – 20 мин.

Сандвич с селедкой по-датски

1½ ст. ложки сливочного масла, 1 кусок белого или черного ржаного хлеба, 3–4 небольших листика салата-латука, соль, перец, 1 рольмопс (или кусочек селедки), ¼ неочищенного твердого яблока, нарезанного тонкими ломтиками и с удаленной сердцевиной, 2 ч. ложки лимонного сока, кружочки репчатого лука, 1 долька лимона, веточки укропа.

Намазать хлеб маслом и обернуть его в листья салата. Посыпать солью и перцем. Положить рольмопс в центр сандвича. Полить ломтики яблока лимонным соком и расположить их вокруг рольмопса. Положить сверху кружочки лука, лимон, украсить зеленью укропа.

Вместо яблока можно использовать нарезанный кружочками красный или зеленый перец. Подойдут также и листья других сортов салата.

Время приготовления – 20 мин.

Сандвич с китайским салатом

200 г нарезанного тонкими ломтиками свиного филе, 3 ч. ложки кунжутного масла, 2 толченых зубчика чеснока, 2,5 см очищенного и очень мелко нарезанного свежего имбирного корня, 2 ст. ложки светлого соевого соуса, перец, 2 ст. ложки кукурузного масла, 4 перышка зеленого лука, нарезанного под углом, ½ нарезанного тонкими ломтиками красного перца (без семян), 12 маленьких фасолин (бобов), 1 французский батон, 2 ст. ложки сливочного масла, листья салата, нарезанные аккуратными полосками, 100 г нарезанных стручков зеленой фасоли, цветки зеленого лука, ломтики красного перца.

Положить в отдельную посуду ломтики филе, добавить 2 ч. ложки кунжутного масла, имбирь, чеснок и соевый соус, посыпать солью и перцем и хорошенько перемешать. Нагреть в сковороде кукурузное масло, выложить туда мясную смесь и слегка обжарить в течение 4–5 мин. Добавить зеленый лук, красный перец, бобы и снова обжарить все в течение 2–3 мин. Снять с огня и держать в тепле.

Разрезать вдоль французский батон, снять верхнюю часть. Нижнюю часть разрезать пополам и намазать маслом. Для придания сандвичу устойчивости срезать тонкий слой корочки снизу (верхнюю половину батона можно использовать для другого сандвича).

Положить на хлеб листья салата, нарезанные полосками, затем стручки фасоли. Сверху выложить горячую мясную смесь и полить остатками кунжутного масла.

Украсить зеленым луком и ломтиками красного перца. Подать сразу.

Время приготовления – 20 мин.

Канопе с анчоусами по-испански

100 г пшеничного хлеба, 30 мл анчоусного масла, 30 г анчоусов, 20 г сладкого перца, 20 г каперсов, 20 г майонеза, маслины.

На круглые гренки намазать слой анчоусного масла. Затем перемешать мелко нарубленные анчоусы, печеные очищенные стручки красного перца и измельченные каперсы, прибавить майонез, перемешать.

Полученной смесью намазать гренки, хорошо заглаживая поверхность. Украсить половинкой маслины с ободком из мелко нарезанной петрушки.

Время приготовления – 20 мин.

Бутербродная масса из ветчины

100 г тамбовского окорока, 10 г горчицы, 10 г масла, 2 яйца, соль, перец.

Сваренные вкрутую яйца пропустить вместе с ветчиной через мясорубку.

К полученной массе добавить масло, горчицу, соль, перец и тщательно растереть.

Время приготовления – 20 мин.

Сандвич по-чешски

1 батон, сливочное масло, 300 г ветчины.

Для салата: 1 яблоко, 2 ст. ложки зеленого консервированного горошка, 1 свежий огурец, 1 соленый огурец, 3 вареные картофелины, зеленый салат, майонез, соль по вкусу, сахар, перец, зелень.

Разрезать батон пополам, намазать маслом. Сверху толстым слоем положить салат, приготовленный из овощей, яблок и зелени. На салат положить ломтики ветчины и закрыть другой половиной батона. Завернуть в фольгу или полиэтиленовый пакет и положить в холодильник, чтобы пропитался.

Перед подачей на стол разрезать на равные по размеру сандвичи.

Время приготовления – 25 мин.

Сандвич с ореховой пастой

100 г сливочного масла, 100 г плавленого сыра, 200 г грецких орехов (ядра), 50 г майонеза, 3–4 зубчика чеснока, длинная белая булка, соль и перец.

Чеснок, орехи и сыр пропустить через мясорубку с мелкой паштетной решеткой. Добавить масло, соль, майонез и перец, все тщательно перемешать. Взять булку, разрезать вдоль, обе половинки намазать сливочным маслом. На нижнюю половинку булки уложить слой ореховой пасты (1,5–2 см толщиной), накрыть верхней половинкой, слегка прижать, подровнять края ножом. Выдержать бутерброд в холоде.

Перед подачей нарезать сандвичи толщиной 1,5–2 см.

Время приготовления – 25 мин.

Сэндвич с мясным паштетом по-американски

1 батон хлеба, 250 мл молока (или сливок), 3 неполные ст. ложки муки, 1–2 ст. ложки сливочного масла, 2 яичных желтка, 1 ч. ложка соли, ½ ч. ложки горчицы, 3–4 ст. ложки сока лимона, 500 г мелко нарезанного жареного или вареного мяса, петрушка или сладкий перец.

Желтки, молоко и муку перемешать со сливочным маслом и специями и поставить на паровую баню до загустения. Когда смесь остынет, смешать ее с мясом и остальными продуктами и сбрызнуть соком лимона.

Этой массой намазать ломтики хлеба и сложить их вместе.

Время приготовления – 25 мин.

Тосты с печеночным паштетом и грушами

4 тоста, 4 половинки консервированных груш, 4 кусочка утиного печеночного паштета (по 50 г), 4 ч. ложки брусничного конфитюра, 4 кусочка сыра «Честер» (100 г), 2 ломтика бекона (25 г), 1–2 веточки петрушки.

Духовку разогреть до 200 °С. Приготовить тосты. Вынуть груши из компота и дать стечь. Тосты намазать паштетом. В центр тостов положить по 1 ч. ложке брусничного конфитюра и сверху уложить половинку груши. С сыра снять пленку и положить его на грушу. Тосты запекать на среднем уровне духовки 8 мин, пока сыр не расплавится. Ломтики бекона поджарить на сухой сковороде с двух сторон до образования коричневой корочки. Петрушку помыть и обсушить.

Тосты с беконом и петрушкой подавать горячими.

Время приготовления – 25 мин.

Сандвичи испанские

4 ломтика пшеничного хлеба, 2 луковицы, 4 крупных стручка сладкого перца, сок ½ лимона, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка кетчупа, 2 ч. ложки молотого красного перца, 4 ломтика сыра, сахар, перец.

Лук и сладкий перец колечками потушить в масле до мягкости, прибавив немного воды. Приготовить маринад из сока лимона, кетчупа, сахара, соли, перца и оставить в нем на ночь тушеные лук и перец. Обжарить ломтики хлеба, положить на них выдержанные в маринаде лук и перец, сверху положить по ломтику твердого сыра.

Готовые сандвичи слегка запечь в духовке до расплавления сыра.

Время приготовления – 30 мин.

Батон с начинкой

1 батон, 150 г сливочного масла, 100 г колбасы холодного копчения, 100 г вареного мяса, 100 г твердого сыра, 2 зеленых перца, 2 помидора, горчица, 3 яйца, соль, измельченный хрен.

Батон разрезать пополам и отделить мякиш длинным ножом. Копчености, сыр, вареные яйца, перец и помидоры нарезать маленькими кусочками. Отдельно растереть масло с хреном и горчицей. Затем добавить острую смесь в приготовленные продукты и тщательно перемешать. Если возникнет необходимость, можно добавить мякиш батона, нарезанный кубиками. Получившейся начинкой наполнить батон. Батон положить в холодильник, чтобы затвердел.

Перед подачей на стол нарезать.

Время приготовления – 30 мин.

Ассорти «Дойна»

50 г огурцов, 50 г помидоров, 30 г сладкого стручкового перца, 20 г зеленого лука, 3 г зелени, 30 г брынзы, 20 г сливочного масла, 30 г пищевого льда.

Подготовленные овощи уложить на тарелку, рядом поместить кусочек масла, брынзу, украсить зеленью и обложить кусочками пищевого льда.

Время приготовления – 5 мин.

Салат красоты

3 ст. ложки овсяных хлопьев, 1 стакан молока (или кефира, или кипяченой воды), 1 ч. ложка меда, 1 тертое яблоко (или горсть свежих ягод), 1 ст. ложка грецких орехов (или очищенных семечек).

Основу готовить с вечера: овсяные хлопья залить молоком комнатной температуры (или кефиром, или кипяченой водой). Утром, перед употреблением, в смесь добавить 1 ч. ложку меда, тертое яблоко (или горсть ягод) и 1 ст. ложку орехов или семечек. Содержит полный дневной набор витаминов.

Время приготовления – 5 мин.

Зеленый салат с яйцом

150 г зеленого салата, 5 вареных яиц, 4 ст. ложки растительного масла, 1 красный перец.

Сваренные вкрутую яйца очистить от скорлупы, нарезать кубиками, оставив 1 яйцо для украшения. Вымытый и обсушенный зеленый салат нарезать, смешать с яйцами, соединить с маслом, заправить по вкусу солью, сахаром, украсить кружочками из яиц, красным перцем.

Время приготовления – 10 мин.

Зеленый салат

Большой пучок обыкновенного зеленого салата или салата-латука, маленький пучок зеленого лука и зеленого чеснока, зелень петрушки и укропа, 1 ч. ложка меда, сок ½ лимона, 1 ст. ложка растительного масла, 100 г зеленых оливок.

Всю зелень тщательно вымыть и достаточно мелко нарезать. Все, кроме чеснока, смешать. Добавить мед, растительное масло, лимонный сок и мелко нарезанные оливки. Добавить нарезанную зелень чеснока и все тщательно перемешать.

Выложить готовый салат в салатницу и украсить целыми небольшими листочками салата и оливками.

Время приготовления – 10 мин.

Салат диетический

200 г цветной капусты, 200 г брюссельской капусты, 1 пучок лука-шалота, 1 стручок сладкого перца, ½ стакана шампиньонов, 1 луковица, 3 редиски, 1 пучок кудрявой петрушки, 1 пучок сельдерея, 1 пучок зеленого салата, соль.

Цветную и брюссельскую капусту перебрать, промыть, ошпарить, мелко нарубить, соединить с отварными мелко нарезанными шампиньонами, нарезанными луком, редисом, перцем, луком-шалотом. Зелень петрушки, сельдерея, салата нарезать, перемешать с остальными компонентами.

По желанию салат можно заправить смесью из растительного масла и лимонного сока.

Время приготовления – 15 мин.

Салат «Бахар»

3–4 картофелины, 1 яйцо, 2 помидора, 1 огурец, 4–6 редисок, ½ стакана сметаны, петрушка, кинза, укроп, соль, перец.

Сваренный картофель очистить от кожуры и нарезать кружочками. В салатник сложить чередующимися слоями картофель, огурцы, помидоры, редиску, посыпать солью, перцем, полить сметаной (сметану можно подать отдельно), сверху положить яйцо, нарезанное кружочками или дольками («чесночком»), а также помидор или редиску, оформленные в виде тюльпана. Украсить зеленью.

Время приготовления – 15 мин.

Салат из баклажанов

120 г баклажанов, 30 г помидоров свежих, 30 г перца стручкового, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка растительного масла, ½ ч. ложки уксуса, соль, перец.

Испеченные на сильном огне и очищенные баклажаны, очищенный испеченный перец, ошпаренные и очищенные помидоры и дольки чеснока мелко нарезать. Все перемешать, заправить солью, перцем, уксусом и растительным маслом.

Уложить горкой в салатник и украсить ломтиками помидоров.

Время приготовления – 15 мин.

Салат из клюквы

2–3 стакана клюквы, 1–2 моркови или ½ брюквы, 1–2 репы, 1 корень сельдерея, сахар.
Клюкву промыть, размять деревянной ложкой, заправить сахаром. Добавить тертую морковь, брюкву, репу, сельдерей. Все перемешать.

Время приготовления – 15 мин.

Салат из квашеной капусты с орехами

1 кг квашеной капусты, 100 г грецких орехов, 3 зубчика чеснока, 25 г кинзы, 1 ч. ложка хмели-сунели, укроп.

Капусту мелко нарубить на доске и отжать. Сок слить в отдельную посуду и добавить туда пропущенные через мясорубку орехи, чеснок, хмели-сунели, кинзу и нарубленную капусту. Все тщательно перемешать и посыпать нарезанным укропом. Подавать, охладив.

Время приготовления – 15 мин.

Салат из эндивия и мандаринов

1 кочан салата эндивия, 1 упаковка сливочного йогурта (150 г), 1 ч. ложка неострой горчицы, 1 ст. ложка жидкого меда, 2 ст. ложки лимонного сока, 40 г семечек подсолнечника, 4 мандарина.

Салат эндивий очистить и нарезать узкими полосками. Тщательно промыть (он часто бывает в песке) и хорошо обсушить. Смешать йогурт с горчицей, медом и лимонным соком до получения соуса. Полить эндивий соусом, смешать с половиной семечек и разложить на 4 тарелки. Оставшимися семечками посыпать салат. Мандарины очистить, разделить на дольки, сняв тонкие пленочки, или нарезать кусочками.

Украсить ими тарелки с салатом.

Время приготовления – 15 мин.

Салат «Аматор»

4 моркови, 4 яблока, 4 шт. ядер грецких орехов, 4 ст. ложки сметаны, 80 г тертой брынзы, 4 веточки зелени петрушки и укропа, соль по вкусу.

Морковь и яблоки натереть на крупной терке, добавить сметану, тертую брынзу, растертые ядра грецких орехов, соль. Все осторожно перемешать. Массу выложить в салатник горкой, украсить ломтиками яблок и веточками зелени петрушки и укропа.

Время приготовления – 15 мин.

Салат «Ассорти»

100 г консервированной кукурузы, 40 г брынзы, 100 г ветчины, 50 г маслин, 50 г китайской капусты, 25 г майонеза.

Нарезать мелко ветчину, брынзу. Разрезать маслины. Смешать маслины, сладкую кукурузу, нарезанную капусту, ветчину, брынзу. Добавить майонез. Все тщательно перемешать. Салат украсить зеленью.

Время приготовления – 15 мин.

Салат белковый

1 кустик салата, 2–3 редиса, 1 помидор, 1 яйцо или 100 г творога (или 50 г тертого сыра), 1 огурец, лук, чеснок.

Салат, редис, помидор, огурец, лук и чеснок мелко нарезать, добавить яйцо или творог (или сыр). Заправить лимонным соком, сметаной или майонезом.

Время приготовления – 15 мин.

Овощной салат

4–5 помидоров, 1 луковица, 1 огурец, 1 сладкий перец, уксусная заправка.

Помидоры, огурцы, лук и сладкий перец нарезать кружочками.

Перед подачей залить уксусной заправкой.

Время приготовления – 15 мин.

Деревенский салат

2 пучка салата, 6 помидоров, ½ огурца, пучок лука-батуна, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени мяты, 2 ч. ложки мелко нарезанной зелени орегано, 2 ст. ложки оливкового масла, 6 ч. ложек лимонного сока, соль, перец, 200 г брынзы, 12 маслин.

Вымыть и обсушить салат. Нарезать поперек, красиво разложить на блюде. Нарезать томаты на четвертинки и положить на салат. Провести по срезу огурца вилкой, чтобы получились бороздки, затем нарезать и положить верхним слоем. Покрошить лук-батун, посыпать блюдо мятой и орегано. В отдельной посуде смешать оливковое масло, лимонный сок, соль, перец. Полить смесью салат. Нарезать брынзу кубиками и украсить салат маслинами. Сразу подать.

Время приготовления – 15 мин.

Салат из овощей и фруктов

30 г яблок, 40 г апельсинов, 20 г картофеля, 40 г моркови, 30 г огурцов, щепотка лимонной кислоты, 1 лимон, 20 г майонеза, сахар по вкусу.

Отварные картофель, морковь, а также яблоки, апельсины и огурцы очистить, нарезать дольками, добавить лимонную кислоту, майонез, сахар и перемешать.

Уложить горкой в салатник и украсить дольками фруктов.

Время приготовления – 15 мин.

Салат из огурцов и помидоров

4 помидора, ½ огурца, 1 пучок лука-батуна, 1 пучок портулака или водяного кресса, 1 ч. ложка мелко нарезанной мяты, 1 ч. ложка мелко нарезанного фенхеля, 3½ ст. ложки оливкового масла, 6 ч. ложек лимонного сока, соль, перец, разрезанные пополам оливки.

На 1 мин залить помидоры кипятком, слить воду, на 1 мин положить в холодную воду. Снять кожицу и порезать. Почистить огурец, порезать и вместе с нарезанным луком-батуном добавить к помидорам.

Разделить портулак или водяной кресс на маленькие веточки. Положить в салат. Смешать мяту, фенхель, лимонный сок, оливковое масло, соль, перец.

Полить салат этой смесью и подать, украсив разрезанными пополам оливками.

Время приготовления – 15 мин.

Салат из лука с маслинами

60 г маринованного лука, 46 г маслин, 10 г растительного масла, зелень петрушки или салата, соль.

Маринованный лук и маслины, нарезанные соломкой, перемешать и заправить растительным маслом.

Посолить, украсить зеленью петрушки и маслинами.

Время приготовления – 15 мин.

Салат из маринованного перца с картофелем

90 г маринованного красного перца, 90 г картофеля, 1 яйцо, 10 г зеленого лука, 15 г зеленого салата, 10 г горчицы, соль.

Отварной очищенный картофель и маринованный перец нарезать мелкими кубиками, добавить шинкованный салат и зеленый лук, заправить горчицей, украсить яйцом и луком.

Время приготовления – 15 мин.

Салат деревенский русский

2 помидора, 1 огурец, 100 г шампиньонов, 4 листа зеленого салата, растительное масло, соль, петрушка.

Помидоры и огурец нарезать ломтиками. Шампиньоны отварить и разрезать пополам. На тарелку уложить листья салата, сверху перемешанные и заправленные растительным маслом и небольшим количеством соли огурец, помидоры и шампиньоны. Перед подачей украсить блюдо петрушкой и шампиньонами.

Время приготовления – 15 мин.

Салат закусочный

1 редька, 1–2 огурца, 3 ст. ложки сметаны, 20 г зеленого лука, ½ ст. ложки 2 %-ного раствора лимонной кислоты или лимонного сока, зелень укропа, соль.

Редьку очистить, промыть, натереть на терке. Свежие огурцы нашинковать, смешать с редькой, посолить и добавить разведенную лимонную кислоту или лимонный сок.

Готовый салат выложить горкой на блюдо, посыпать мелко нарезанными зеленым луком и укропом, полить сметаной.

Время приготовления – 15 мин.

Салат из перца с яблоками

4–6 стручков сладкого перца разного цвета, 1 веточка зелени кинзы, 1 веточка петрушки, 2 крупных яблока, укроп, 1 головка репчатого лука, 3 ст. ложки салатной заправки или майонеза.

Стручки перца вымыть, срезать верхушки, удалить семена. Перец и головку репчатого лука нарезать тонкими кольцами, добавить нарезанные мелкими кубиками или ломтиками яблоки, заправить растительным маслом с лимонным соком или майонезом, смешать.

Украсить блюдо кольцами перца вперемешку с кольцами лука, посыпать мелко нарубленной зеленью, сбоку положить 1–2 веточки петрушки, что придаст блюду аппетитный вид.

При желании луковицу можно заменить чесноком.

Время приготовления – 15 мин.

Салат грибной с картофелем

300 г соленых маринованных или отваренных в собственном соку грибов, 4–5 картофелин, 1 соленый огурец, ½ кг квашеной капусты, 1 головка репчатого лука и 50–100 г зеленого лука, соль, сахар, горчица, укроп и зелень петрушки, перец сладкий, 2 ст. ложки растительного масла.

Грибы, отварной картофель и другие продукты нарезать, смешать с маслом, заправить солью, сахаром, горчицей и украсить зеленью.

На салат положить тонкие нарезанные кружочки перца.

Время приготовления – 15 мин.

Салат из помидоров (русская кухня)

3 крепких помидора, 3 соленых огурца, 1 небольшая луковица.

Для заправки: 2/3 стакана оливкового масла, 1 ч. ложка готовой горчицы, 1 ч. ложка сахара, 2–3 зубчика измельченного чеснока.

Помидоры и огурцы нарезать крупными кусками, добавить нарезанный кольцами лук. Залить заправкой.

Время приготовления – 15 мин.

Салат из помидоров с авокадо

1 большое авокадо, по 1 ч. ложке оливкового масла и лимонного сока, 30 г нарезанной вареной ветчины, соль, перец, 4 больших листа салата-латука, 4 тонко нарезанных ломтиками средних помидора, 4 веточки свежего кориандра для украшения.

Разрезать авокадо пополам, удалить косточку и выложить мякоть в кастрюльку. Добавить масло, лимонный сок и ветчину. Посолить и поперчить. Хорошо перемешать.

Выложить сервировочное блюдо листьями салата. Сверху поместить помидоры и выложить на них смесь из авокадо. Украсить кинзой.

Время приготовления – 15 мин.

Салат по-аргентински

2 сваренных вкрутую яйца, 250 г молодой моркови, 250 г зеленой фасоли, 250 г зеленого горошка, 250 г картофеля, соль, 250 г майонеза.

Положить овощи в дуршлаг, нарезав предварительно морковь и картофель. В сковородку налить воды слоем 2 см. Посолить. Поставить в воду дуршлаг (без ручки) с овощами. Вскипятить воду. Закрывать кастрюлю и варить овощи 15 мин. Подавать, смешав с майонезом. Сверху положить нарезанные яйца.

Время приготовления – 15 мин.

Салат из яблок с хреном

130 г яблок, 25 г хрена, 25 г сметаны, 5 г сахара, 3 г соли.

Яблоки натереть на крупной терке, хрен – на мелкой. Смешать со сметаной, заправить сахаром и солью.

Время приготовления – 15 мин.

Салат мельничный

1 стручок сладкого перца, 1 помидор, 100 г огурцов, 1 головка репчатого лука, 1 ч. ложка уксуса, 10 г оливкового масла, зелень петрушки, укроп, соль.

Сладкий стручковый перец нарезать соломкой. Помидоры очистить от кожицы и нарезать ломтиками. Огурцы очистить и нарезать кружочками.

Репчатый лук нарезать кольцами, смешать с солью и залить холодной водой для удаления горечи. Затем воду слить и смешать лук с приготовленными овощами. Добавить мелко нарезанную зелень петрушки и укроп, посолить и заправить уксусом и оливковым маслом.

Время приготовления – 15 мин.

Салат из помидоров по-арабски

110 г помидоров, 20 г маслин, 1 г лимонной кислоты, 1 лимон, 25 г зеленого лука, 10 г оливкового масла, соль.

Помидоры нарезать дольками, уложить горкой в салатник, посолить, полить разведенной лимонной кислотой, по бокам положить маслины и зеленый лук.

Полить оливковым маслом. Сверху положить дольки лимона.

Время приготовления – 15 мин.

Салат легкий

400 г капусты, 2 помидора, 100 г сухарей с острым вкусом, майонез.

Тонкой соломкой нашинковать капусту и помидоры.

Перед подачей на стол всыпать сухари и заправить майонезом.

Время приготовления – 15 мин.

Салат из сыра

200 г сыра, 1–2 зубчика чеснока, 3 яйца, 3–4 ст. ложки майонеза.

Сыр, яйцо натереть на терке, чеснок мелко нарезать или натереть на терке.

Все продукты смешать, заправить майонезом.

Время приготовления – 15 мин.

Салат словацкий

2 плавленых сырка, 150 г белых сухариков, 1 морковь, майонез.

Сырки и часть сырой моркови натереть на крупной терке. Оставшуюся морковь натереть на мелкой терке. Смешать сырки, морковь и сухарики.

Перед подачей на стол заправить майонезом.

Время приготовления – 15 мин.

Салат по-египетски

100 г бананов, 100 г корня сельдерея, 100 г яблок, 50 г помидоров, 70 г зеленого салата, 70 г майонеза, зелень.

Бананы вымыть, разрезать на две половинки, аккуратно вынуть мякоть и нарезать ее соломкой. Сельдерей, яблоки, салат очистить, нарезать соломкой.

Помидоры нарезать ломтиками. Все продукты перемешать, добавляя майонез. Салат украсить листьями салата и ломтиками помидоров.

Время приготовления – 15 мин.

Греческий салат

½ нарезанного кочана салата, несколько нарезанных листьев шпината, 3 нарезанных ломтиками помидора, ½ разрезанного вдоль, а затем нарезанного тонкими ломтиками огурца, ½ нарезанного кольцами сладкого лука, 1 нарезанный кольцами сладкий зеленый перец (без семян), 200 г нарезанного кубиками сыра, 12 маслин, 1 ч. ложка мелко нарезанного зеленого майорана.

Для заправки: 3 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка лимонного сока, соль, перец.

Положить салат, шпинат, помидоры, огурец, лук и перец в миску. Сверху положить кусочки сыра, маслины, посыпать майораном.

Приготовить приправу, полить салат и подать на стол.

Время приготовления – 20 мин.

Салат по-сербски

100 г маринованного перца, 1 помидор, 2 небольших свежих огурца, 1 соленый огурец, 25 г лука зеленого, ½ головки репчатого лука, 10 г масла оливкового, зелень, красный молотый перец, соль.

Маринованный перец нарезать соломкой, огурцы и помидоры – ломтиками. Лук репчатый и зеленый нашинковать.

Все перемешать, заправить оливковым маслом, посолить, посыпать красным молотым перцем, уложить горкой в салатник и украсить мелко нарезанной зеленью.

Время приготовления – 20 мин.

Весенний салат

100 г зеленых (или консервированных) стеблей спаржи, 100 г зеленых листьев щавеля без черешков, 100 г молодых листьев одуванчика (или шпината), 60 г арахиса, 60 г очищенных семечек, 60 г ядер кедровых орешков, 30 г меда, 2 ст. ложки растительного масла (лучше арахисового).

Спаржу вымыть и нарезать небольшими кусочками. Вымыть и мелко нарезать листья щавеля и одуванчика. Измельчить орехи.

Все составляющие салата перемешать и красиво выложить в тарелку.

Время приготовления – 20 мин.

Салат «Бархатный»

1 вареная свекла, 2 горсти чернослива, ½ стакана ядер грецких орехов, 1–2 зубчика чеснока, 3 ст. ложки сметаны, соль по вкусу.

Чернослив обдать кипятком, вынуть косточки и мелко нарезать. Свеклу натереть на терке, орехи измельчить ножом или на терке. Чеснок также натереть на терке.

Все продукты смешать, посолить, заправить сметаной.

Время приготовления – 20 мин.

Салат из листьев одуванчика

150 г листьев одуванчика, 30 г изюма, 10–15 г сахара, 1 яйцо, 50 г сметаны, соль.

Листья одуванчика перебрать, крупно нашинковать, ошпарить, откинуть, охладить и положить в глубокую посуду.

Добавить промытый изюм без плодоножек, сахарный песок, соль, сметану, все перемешать, поставить на 10–15 мин на холод. Сверху положить яйцо.

Время приготовления – 20 мин.

Салат «Андалузский»

240 г помидоров, 200 г огурцов, 160 г редьки, 120 г репчатого лука, 60 мл растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, петрушка, укроп, черный молотый перец, соль.

Взять овощи (помидоры, огурцы, редьку и лук), мелко нарезать (можно использовать крупную терку), посолить, поперчить по вкусу. В салат добавить петрушку и укроп, полить уксусом и растительным маслом.

Все тщательно перемешать и подать к столу.

Время приготовления – 20 мин.

Салат рождественский

1 пучок салата, 2 нарезанные ломтиками маленькие вареные свеклы, 1 мелко нарезанная большая морковь, 1 яблоко, свежий лимонный сок, ¼ нарезанного ананаса, 1 банан.

Для заправки: 1 ст. ложка лимонного сока, 3 ст. ложки подсолнечного масла, соль, перец, ½ стакана дробленого жареного миндаля для украшения, 1 очищенный, разделенный на дольки и нарезанный апельсин.

Взять половину салата и выложить им дно и стенки мелкого сервировочного блюда, сверху положить свеклу. Нарезать оставшийся салат, очищенное яблоко (без сердцевины), морковь и ананас, положить в кастрюлю и перемешать. Нарезать банан ломтиками, полить лимонным соком и добавить в смесь.

Лимонный сок, масло и соль поместить в банку с закручивающейся крышкой и хорошо встряхнуть несколько раз.

Полить заправкой фрукты и морковь. Аккуратно встряхнуть. Красиво выложить смесь между свеклой. Украсить миндалем и апельсином.

Время приготовления – 20 мин.

Салат по-панагюрски

100 г капусты белокочанной, 70 г перца сладкого стручкового, 60 г моркови, 150 г помидоров, 2 зубчика чеснока, зелень петрушки и сельдерея.

Белокочанную капусту и сладкий перец нарезать тонкими полосками, морковь, помидоры и чеснок натереть на терке, зелень петрушки и сельдерея мелко нарезать.

Все смешать, залить растительным маслом, посолить.

Время приготовления – 20 мин.

Салат из лука-порей и яблок с майонезом

70 г лука-порей, 1 яблоко, 1 ст. ложка майонеза, несколько листьев салата, соль.

Лук-порей вымыть и очистить от вялых испорченных листьев. Белую часть нарезать тонкими кольцами.

Промытые и очищенные яблоки натереть на крупной терке. Лук-порей и яблоки соединить, добавить майонез, перемешать и уложить на блюдо, предварительно положив на него листья зеленого салата.

Время приготовления – 20 мин.

Салат из кукурузы с овощами

213 г кукурузы (в початках или консервированной), 30 г помидоров, 30 г огурцов, 30 г капусты цветной, 20 г салата зеленого, 30 г сметаны, 3 г укропа, соль, перец.

От отваренных и охлажденных початков кукурузы отделить зерна, добавить мелкие отваренные в подсоленной воде и охлажденные кочешки цветной капусты, нарезанный зеленый салат, нарезанные ломтиками свежие огурцы и помидоры.

Все перемешать, заправить сметаной, добавить молотый перец и соль. Уложить горкой в салатник и посыпать мелко нарубленной зеленью.

Время приготовления – 20 мин.

Салат освежающий

Небольшая редька, морковь, яблоко (лучше антоновка), 3–4 зубчика чеснока, ¼ лимона, ½ ч. ложки сухой лимонной цедры или свежая цедра ¼ лимона, соль.

Редьку, морковь и яблоко натереть на мелкой терке. Тщательно перемешать массу. Добавить толченый чеснок и цедру.

Выжать в салат сок лимона, снова перемешать и слегка посолить.

Время приготовления – 20 мин.

Салат оригинальный

100 г сыра, 2 яблока, 3 крутых яйца, 1 луковица, майонез, соль.

Луковицу нарезать кольцами и разложить на тарелке. Натереть на терке яблоки, уложить на лук. Тертый сыр смешать с мелко нарубленными крутыми яйцами, посолить, положить на яблоки, залить майонезом.

Салат нужно есть, не перемешивая.

Время приготовления – 20 мин.

Салат «Бразильский»

50 г корня сельдерея, 60 г яблок, 70 г бананов, 60 г мандаринов, 40 г винограда, 60 г майонеза.

Сельдерей и яблоки очистить, нарезать соломкой, бананы – кружочками. Мандарины очистить от кожи и разделить на дольки. Продукты смешать, добавить виноград и заправить майонезом.

Готовый салат уложить в салатник или на тарелку в виде горки и украсить дольками мандаринов, виноградом и кусочками бананов.

Время приготовления – 20 мин.

Салат с жареным «Халуми»

Листья салата, 250 г сыра «Халуми», 1 взбитое яйцо, 2 ст. ложки панировочных сухарей, масло для жарки, лепестки ноготков.

Для заправки: 3½ ст. ложки оливкового масла, 3 ч. ложки уксуса, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка горчицы, соль, перец.

Вымыть и обсушить листья салата. Красиво разложить на 6 отдельных тарелках. В банке с закручивающейся крышкой смешать масло, уксус, лимонный сок, горчицу, соль, перец. Закрутить крышку и хорошо взболтать. Нарезать сыр на кубики 1 см³. Окунуть во взбитое яйцо, обвалять в сухарях.

Подогреть на сковороде масло. Обжарить сыр до образования коричневой корочки. Обсушить на впитывающей влагу бумаге. Полить листья салата заправкой, положить на них сырные кубики. Украсить лепестками ноготков и подать.

Время приготовления – 20 мин.

Салат из авокадо

½ плода авокадо, 100 г салатного листа, 100 г сладкого перца, 1 ст. ложка оливкового масла, 10 г миндаля, укроп.

Нарезать салатный лист. Очистить плод авокадо и мелко нарезать его. Также нарезать сладкий перец и укроп и положить все нарезанные ингредиенты в посуду. Добавить оливковое масло. Все тщательно перемешать.

Готовое блюдо посыпать тертым миндалем.

Время приготовления – 20 мин.

Салат по-шопски

100 г помидоров, 50 г сладкого перца, 1 свежий огурец, 1 головка репчатого лука, ½ ст. ложки растительного масла, 30 г брынзы, уксус, зелень укропа или петрушки, соль.

Огурец очистить и нарезать также, как и помидоры, крупными кубиками, перец – ломтиками, лук репчатый нашинковать соломкой. Все смешать и заправить растительным маслом, уксусом и солью. Уложить горкой в салатник и посыпать тертой болгарской брынзой. Украсить зеленью.

Время приготовления – 20 мин.

Салат из помидоров и сладкой редьки

300 г помидоров, 80 г зеленой редьки, 20 г лука репчатого красного, 10 мл растительного масла, 20 г зелени руккола, соль, черный молотый перец.

Зеленую редьку нарезать кружками и уложить на тарелку. Нарезать помидоры дольками, лук кольцами. Перемешать, добавить перец, масло. Приготовленный салат выложить на середину тарелки. Украсить зеленью рукколы.

Время приготовления – 20 мин.

Салат из редьки с луком

180 г редьки, 10 г зеленого лука, 20 г кунжутного масла.

Редьку и зеленый лук очистить, промыть, нарезать соломкой, добавить соль, кунжутное масло и перемешать.

Готовый салат уложить горкой в салатник. Отдельно можно подать горячую жидкую рисовую кашу (дамичжоу).

Время приготовления – 20 мин.

Салат из свежей капусты по-домашнему

120 г капусты, 20 г красного маринованного перца, 10 г репчатого лука, 10 г моркови, 30 г майонеза, 2 г лимонной кислоты, зелень петрушки, соль.

Свежую капусту, репчатый лук, морковь и маринованный перец нарезать тонкой соломкой, заправить лимонной кислотой, солью.

Салат выложить в салатник в форме пирамиды, сверху полить майонезом и украсить зеленью.

Время приготовления – 20 мин.

Салат из редьки «Шалагам»

140 г редьки, 30 г сладкого перца, 20 г моркови, 20 г репчатого лука, 10 г джусая, 5 г зелени, 10 г чеснока.

Для заправки: 25 мл растительного масла, 1 ст. ложка (3 %-ного) уксуса, 2 г сахара, перец, соль.

Вымытые и очищенные редьку и морковь настрогать тонкой стружкой и перетереть с солью. Перец (после удаления сердцевины и семян) и репчатый лук нарезать тонкой соломкой. Бланшированный душистый лук (джусай) и чеснок мелко нарубить. Овощи перемешать, добавить соль, салатную заправку и уложить горкой в салатницу.

Перед подачей посыпать рубленой зеленью. Украсить ломтиками перца и редьки.

Время приготовления – 20 мин.

Салат из зеленой фасоли

100 г зеленой фасоли, 20 г растительного масла, 5 мл уксуса, перец молотый черный, соль.

Сваренные и охлажденные стручки молодой фасоли заправить растительным маслом, уксусом, черным молотым перцем, солью, осторожно перемешать, чтобы не поломать стручки, и подавать с гарниром из ломтиков свежих помидоров.

Время приготовления – 20 мин.

Салат русский с капустой

200 г белокочанной капусты, 300 г вареного мяса, 3 картофелины (вареные), 100 г консервированного зеленого горошка, 200 г майонеза, 2 яблока, 2 яйца, соль.

Свежую капусту нашинковать и прогреть. Вареное мясо нарезать соломкой, картофель – кубиками и соединить все это с охлажденной капустой.

Заправить майонезом, солью, добавить свежие яблоки (предварительно очищенные и нарезанные кубиками), зеленый горошек и украсить зеленью.

Время приготовления – 20 мин.

Салат с брынзой «Нистру»

300 г брынзы, 2 помидора, 1 сладкий перец, 2 свежих огурца, пучок редиса, 1 лимон, зелень.

Брынзу нарезать ломтиками, выложить на овальное блюдо. Украсить нарезанными кружочками огурцами, помидорами, перцем, лимоном и редисом.

Время приготовления – 20 мин.

Салат русский

100 г майонеза, 100 г картофеля, 1 морковь, 40 г сельдерея, 40 г консервированного зеленого горошка, 1 соленый огурец, 40 г салата зеленого, 50 г ветчины, 1 вареное яйцо (для украшения), зелень петрушки, 5 шт. маслин, перец, соль.

Соленые огурцы очистить от кожицы и семян. Отварные картофель, морковь, корень сельдерея нарезать мелкими кубиками, добавить зеленый горошек и ветчину, нарезанную кубиками.

Все смешать и заправить солью, перцем и майонезом. Затем выложить на блюдо в форме прямоугольника, сверху оформить листьями салата и маслинами и рубленным яйцом. В салат можно добавить яблоки (10 г).

Время приготовления – 20 мин.

Салат японский с уксусом

130 г стручков зеленого гороха, 200 г длиннозерного риса.

Для заправки: 2 ст. ложки рисового уксуса, 1 ст. ложка светлого кунжутного масла, 1 ч. ложка темного кунжутного масла, 4 ч. ложки соевого соуса, 4 нарезанных перышка зеленого лука.

На 30 с опустить стручки гороха в кипящую воду, слить, обдать холодной водой, обсушить, положить по кругу на край блюда. Варить рис в кипящей воде 10–12 мин. Слить, промыть холодной водой. Положить рис в миску.

Приготовить приправу, перемешать с рисом. Положить рис на блюдо. Рис с приправой можно завернуть в ошпаренные кипятком листья шпината или винограда, затем разрезать их пополам и выложить на блюдо открытым концом вверх.

Время приготовления – 20 мин.

Салат «София»

60 г русского салата, 1 крупный помидор, 2 свежих огурца, 20 г маслин, 1 яйцо, 25 г кильки, 15 г масла сливочного, ½ ст. масла растительного, 10 г салатной заправки.

На середину блюда выложить готовый салат русский в виде овала. Салат оформить помидорами, огурцами, маслинами, килькой, вареным яйцом и сливочным маслом.

Перед подачей полить салатной заправкой.

Время приготовления – 20 мин.

Салат с яйцом

100 г русского салата, 2 яйца, 35 г свеклы, 60 г майонеза, 40 г сметаны.

Салат русский выложить на блюдо, придав ему овальную форму, и полить сметаной. Вареные яйца нарезать поперек, уложить на салат и полить майонезом, смешанным с мелко нашинкованной отварной свеклой. Сверху посыпать растертым желтком яйца.

Время приготовления – 20 мин.

Салат с «Пармезаном»

*2 пучка салата, 1 небольшая луковица, 1–2 кильки или анчоуса, 100 г сыра «Пармезан»,
½ стакана оливкового масла, 1 ст. ложка уксуса, соль.*

Салат нарезать крупными кусками и выложить на большое блюдо. Затем мелко нарезать лук и кильки (анчоусы) и перемешать с салатом.

Из оливкового масла, уксуса и соли приготовить заправку и залить ею салат. Потом все аккуратно перемешать и посыпать тертым «Пармезаном».

Время приготовления – 20 мин.

Салат с кислым молоком к плову

10 мл кислого молока (сузьмы), 50 мл воды, 70 г зеленого лука, пучок зелени, соль, специи.
Кислое молоко развести кипяченой водой. Мелко нашинкованный лук смешать с кислым молоком, заправить солью, специями, уложить в салатник и посыпать рубленой зеленью.
Время приготовления – 25 мин.

Салат яичный

2 отварных яйца, 1 ломтик сыра, 1 ст. ложка майонеза, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 помидора, 2 огурца, 3 дольки чеснока, 1 пучок зелени петрушки, 2 пучка укропа.

Вареные яйца разрезать на половинки, вынуть желтки и соединить их с тертым сыром, чесноком, майонезом. Полученной смесью наполнить половинки белка и украсить ломтиками сливочного масла.

Вокруг обложить ломтиками помидоров, огурцов, зеленью петрушки, укропа.

Время приготовления – 20 мин.

Салат «Бомбей»

40 г зеленого салата, 40 г сладкого перца, 20 г риса, ½ ст. ложки оливкового масла, ½ ч. ложки уксуса, перец молотый черный, соль.

Листья салата нарезать в виде лапши, нашинковать сладкий стручковый перец. Рис отварить в подсоленной воде, откинуть и охладить.

Салат, сладкий перец смешать с рисом, посыпать черным молотым перцем, заправить уксусом, оливковым маслом и солью.

Время приготовления – 30 мин.

Салат «Бухарский»

2 свеклы, 7 грецких орехов, 10 плодов чернослива без косточек, 3 зубчика чеснока, 1 ст. ложка изюма.

Отварить свеклу, очистить и измельчить грецкие орехи, промыть в горячей воде изюм и чернослив. Чернослив мелко нарезать. Свеклу натереть на крупной терке, измельчить чеснок, добавить орехи, изюм и чернослив.

Все смешать и заправить майонезом.

Время приготовления – 30 мин.

Салат «Вегетарианская корзина»

2 пучка редиса, 1 стручок сладкого перца, 1 морковь, 200 г белокочанной капусты, зелень петрушки, сельдерея, 1 плод киви, 1 апельсин, 1 яблоко, соль, сахар, растительное масло.

Капусту нарезать соломкой, перетереть с солью и сахаром. Морковь натереть на крупной терке. Редис очистить и мелко нашинковать. Киви, апельсин и яблоко очистить от кожуры и мелко нарезать.

Все компоненты соединить вместе, добавить мелко нарезанный сладкий перец и рубленую зелень.

Заправить салат солью, сахаром и растительным маслом.

Время приготовления – 30 мин.

Салат из картофеля и орехов

1 кг картофеля, 2 луковицы, 250 г грецких орехов, 3 зубчика чеснока, 2 веточки зелени кинзы, петрушка, укроп, винный уксус, перец, соль.

Сварить картофель в мундире, очистить, нарезать мелкими кубиками.

Орехи, чеснок, лук и зелень пропустить через мясорубку. Полученную массу перемешать с картофелем, уложить на блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Время приготовления – 30 мин.

Салат из китайской капусты

1 кочан китайской капусты, 1 пучок редиса, 1 пучок сельдерея, 1 пучок зеленого лука, 50 г сырого арахиса, 1 зеленый лимон (лайм), 2 спелых авокадо, оливковое масло, чеснок.

Китайскую капусту нашинковать, добавить мелко нарубленный редис, 2–3 стебля сельдерея и столько же лука. Отдельно смешать мякоть авокадо с мякотью половинки зеленого лимона. Обжарить арахис в одной-двух ложках оливкового масла до красивого золотистого цвета.

Перед подачей на стол все перемешать, заправить 2 ст. ложками оливкового масла, отжатым соком половинки лимона, добавить выжатый зубчик чеснока и посыпать смесью из сухих трав (розмарин, базилик, тмин, кориандр, майоран). Посолить.

Время приготовления – 30 мин.

Салат из зеленого горошка

2 стакана зеленого горошка в стручках, 2 ст. ложки оливкового масла, сок половины лимона, соль, перец, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени кориандра, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени мяты, нарезанная на тонкие полоски лимонная корка.

У стручков гороха отрезать черешки. Налить в кастрюльку 1 ст. ложку оливкового масла, положить в него стручки, перемешать. Залить стручки водой. Довести до кипения, накрыть крышкой и варить около 5 мин, слегка недоварив горошек, который должен оставаться хрустящим. Слить воду. Влить в кастрюлю лимонный сок и оставшееся оливковое масло. Посолить, поперчить, хорошо перемешать. Переложить в салатник, остудить.

Перед подачей порезать чеснок, посыпать им стручки, добавить кориандр и мяту, украсить лимонными корками.

Время приготовления – 30 мин.

Салат из брусники

2–3 стакана брусники, 1–2 моркови, ломтик брюквы, 1–2 репы, сахар.

Промытые и очищенные ягоды оставить целыми или размять, добавить сахар и держать 15–20 мин, чтобы сахар растаял. Добавить тертые овощи, все перемешать.

Время приготовления – 30 мин.

Салат из перца

500 г сладкого перца, 5–6 зубчиков чеснока, 1 пучок петрушки, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 1 ст. ложка уксуса, соль.

Испечь перец в духовке. Очистить от кожицы. Чеснок и петрушку мелко нарезать. Уложить перцы в салатницу веером, посолить, полить маслом и уксусом. Мелко нарезать чеснок и петрушку. Посыпать ими перцы.

Время приготовления – 30 мин.

Салат из редьки с огурцами

1 редька или 100 г редиса, 2 огурца, 3 ст. ложки сметаны, 20 г зеленого лука, ½ ст. ложки лимонного сока, соль, зелень укропа.

Редьку очистить, промыть, натереть на терке. Свежие огурцы нашинковать, смешать с редькой, посолить и добавить лимонный сок.

Готовый салат выложить горкой на блюдо, посыпать мелко нарезанным зеленым луком, укропом и полить сметаной.

Время приготовления – 30 мин.

Салат из помидоров и яиц с ореховым соусом

600 г помидоров, 6 яиц, 1 луковица, 200 г грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 2 веточки кинзы, 5 веточек петрушки, 5 веточек укропа, уксус, перец стручковый жгучий, соль.

Орехи, зелень кинзы, лук, чеснок и перец пропустить через мясорубку и развести 200 мл холодной кипяченой воды (добавив немного уксуса).

Слоями уложить в салатницу помидоры тонкими ломтиками и кружочки крутых яиц, залить соусом и украсить мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Время приготовления – 30 мин.

Салат «Латвия»

60 г риса, 30 г сметаны, 30 г яблок, 50 г помидоров, 30 г огурцов, зелень петрушки, укроп, соль.

Сваренный до готовности рис промыть, дать воде стечь, перемешать с мелко нашинкованной зеленью петрушки и укропа.

Помидоры и очищенные яблоки нарезать ломтиками, огурцы – соломкой. Рис горкой выложить в салатницу, по бокам уложить помидоры, яблоки и огурцы.

Подавать, полив сметаной.

Время приготовления – 30 мин.

Салат из сельдерея (Бон Фам)

120 г салатного сельдерея, 90 г яблок, 10 г горчицы, 30 мл сливок.

Зелень и стебель сельдерея нарезать соломкой и смешать с очищенными и нарезанными соломкой яблоками. Сливки взбить, заправить овощи и уложить в салатник.

Оформить листьями салата.

Время приготовления – 30 мин.

Салат из шпината по-мадридски

500 г шпината, 30 г растительного масла, 10 г уксуса, 2 яйца, молотый черный перец, соль.

Удалить крупные прожилки с листьев шпината. Нарезать шпинат крупными кусочками, ошпарить кипятком, охладить и отжать. Добавить к зелени соль и перец, заправить растительным маслом и уксусом.

Перед подачей на стол украсить дольками вареных яиц.

Время приготовления – 30 мин.

Салат новогодний

400 г китайской капусты, 150 г маслин без косточек, 2 помидора, 100 г сыра, 1 лимон, майонез.

Китайскую капусту и помидоры нарезать тонкой соломкой. Маслины разрезать на 3 части. Сыр натереть на крупной терке. Все смешать и заправить майонезом.

Салат можно побрызгать соком лимона, а можно лимон разложить на тарелочки по дольке.

Время приготовления – 30 мин.

Салат по-индийски

100 г риса, 50 г спаржи, 80 г яблок, 80 г сладкого зеленого перца, 80 г майонеза, карри.

Рис отварить в большом количестве воды в течение 15 мин, откинуть и охладить. Спаржу отварить, перец запечь в жарочном шкафу, нарезать соломкой, очищенные от кожицы яблоки – ломтиками.

Рис положить на середину тарелки, украсить спаржей, яблоками, перцем, посыпать карри, полить майонезом.

Время приготовления – 30 мин.

Салат тропический

¼ кочана капусты, 1 яблоко, 1 лимон, 2 апельсина, майонез, соль, сахар.

Нашинковать капусту соломкой, посолить, посластить и помять руками. Очистить лимон и апельсин от кожуры, нарезать кубиками. Яблоки очистить и нарезать тонкой соломкой.

Салат следует выкладывать слоями. Каждый слой смазывать майонезом.

1 слой – капуста.

2 слой – лимон.

3 слой – половина яблока.

4 слой – апельсин.

5 слой – оставшееся яблоко.

Время приготовления – 30 мин.

Салат французский

200 г картофеля, 100 г консервированного зеленого горошка, 80 г моркови, 80 г сельдерея, 3 маринованных огурца, 150 г яблок, 2 яйца, 10 г сливочного масла.

Для заправки: 100 г майонеза, 50 г горчицы, 100 г сметаны, 200 мл вина.

Картофель отварить, очистить от кожуры и нарезать мелкими кубиками. Морковь, сельдерей очистить, нарезать кубиками и тушить на сливочном масле вместе с консервированным или свежим зеленым горошком.

Сваренные вкрутую яйца, маринованные огурцы, очищенные яблоки нарезать мелкими кубиками. Все перемешать и заправить майонезом или татарским соусом.

Время приготовления – 30 мин.

Салат сицилийский

60 г яблок, 40 г корня сельдерея, 30 г помидоров, 40 г майонеза, 20 г маслин, 20 г маринованных грибов, 1 яйцо, перец, соль.

Яблоки очистить от кожицы и сердцевины и нарезать мелкими кубиками. Сельдерей припустить 4–5 мин и тоже нарезать кубиками. Помидоры очистить от кожицы, нарезать дольками и удалить семена. Маринованные грибы нарезать кубиками. Все хорошо перемешать, заправить черным молотым перцем, майонезом и солью.

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.