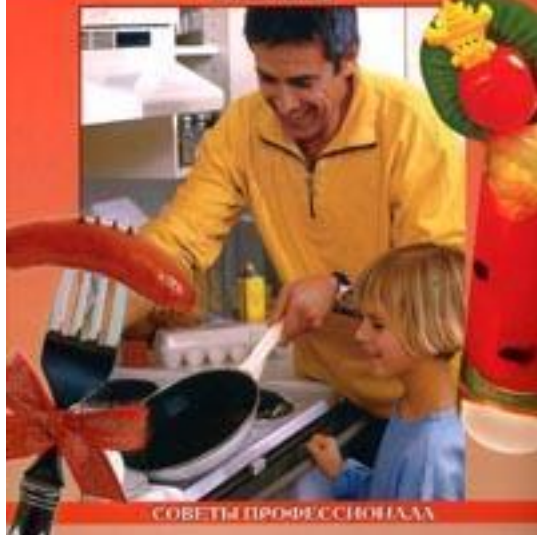




Мужчина на кухне

- Оригинальные рецепты •
- Блюда на скорую руку •
- Кухня холостяка • Праздничный стол за 20—30 минут •
- Коктейли •



СОВЕТЫ ПРОФЕССИОНАЛА

Анастасия Геннадьевна Красичкова
Мужчина на кухне
Серия «Кулинария»

*Текст предоставлен издательством «Вече»
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=164544
А.Красичкова Мужчина на кухне: Вече; Москва; 2007
ISBN 978-5-9533-1680-4*

Аннотация

Если вы считаете, что кулинария – не только женское занятие, эта книга – для вас. Собранные в ней рецепты рассчитаны прежде всего на мужчин, желающих научиться готовить вкусную и полезную пищу, а также на тех, кто стремится усовершенствовать свое кулинарное мастерство. Доступные продукты, несложная технология приготовления и подробное описание помогут приготовить как простые, так и изысканные кушанья.

Содержание

Введение	4
Глава 1. Оригинальные рецепты	7
Салаты из мяса и птицы	9
Супы из рыбы и морепродуктов	46
Конец ознакомительного фрагмента.	48

Анастасия Красичкова

Мужчина на кухне

Введение



Всем известно высказывание, что лучшие кулинары – мужчины. Действительно, практически в любом уважающем себя ресторане шеф-повар – непременно мужчина, а на страницах периодики постоянно мелькают кулинарные советы от мужественных звезд кино и спорта. Мужчины-ведущие учат

готовить с экранов телевизоров и выпускают сборники рецептов авторской кухни.

Однако в обычной жизни у плиты обычно стоят женщины, пытаясь вкусно и разнообразно накормить своих домашних. Кулинарные подвиги среднестатистического отца семейства ограничиваются завариванием чая и чисткой картофеля, да и холостяки не стремятся проводить все свободное время на кухне, предпочитая перекусить в кафе или приготовить ужин на скорую руку из полуфабрикатов.

Конечно, есть мужчины, которые любят и умеют готовить, и получается это у них даже лучше, чем у женщин. Все дело в том, что сильная половина человечества любому делу отдается полностью, не размениваясь на мелочи и не отвлекаясь на посторонние дела. Это женщины, пока варится суп или печется пирог, успевают выстирать и выгладить белье, проверить уроки у детей, поболтать по телефону с подругами или посмотреть любимый сериал. А мужчины, если уж встают к плите, то готовят с удовольствием, с точностью следуя приведенным в кулинарных книгах рецептам. Впрочем, иногда они ограничиваются несколькими фирменными блюдами, которые удаются им лучше всего, и не очень любят экспериментировать, справедливо опасаясь неудач. Действительно, порой в сборниках рецептов, которые в большом количестве представлены на прилавках магазинов, трудно найти исчерпывающие рекомендации по приготовлению того или иного блюда. К тому же на их страницах редко мож-

но встретить элементарные блюда, каждый день присутствующие на столе.

В отличие от множества кулинарных книг, представленных на рынке, настоящее издание ориентировано именно на мужчин. В нем собраны рецепты блюд, приготовление которых не занимает много времени и не требует особых навыков. Указание точного количества ингредиентов позволит без труда приготовить любое блюдо, начиная с простых закусок и заканчивая изысканными коктейлями. Книга поможет начинающим кулинарам-мужчинам приготовить понравившееся блюдо, а те, кто уже имеет достаточный опыт, смогут освоить новые интересные рецепты.

Эта книга пригодится и тем, кто следит за своим здоровьем. С ее помощью можно без труда приготовить вкусные и питательные блюда из разнообразных продуктов, сохранив при этом все содержащиеся в них полезные вещества.

Глава 1. Оригинальные рецепты



Мужчины бывают очень разные. Одни абсолютно не умеют готовить, полагая, что мужчина на кухне – явление противоестественное, другие умеют, но немного, третьи уверены, что готовят так, что женщинам и представить трудно. С точки зрения мужчин-кулинаров, есть такие блюда, которые женщина неспособна приготовить по определению.

Нет, конечно, при необходимости женщина сможет приготовить шашлык, плов, миноги или соус карри. Но стоит ли

рубить на корню мужскую инициативу? Тем более что иногда встречаются мужчины, умеющие приготовить по-настоящему вкусную еду, имеются в виду не специалисты, шеф-повара первоклассных ресторанов, посвятившие жизнь кулинарному искусству, а обычные представители сильной половины человечества.

Будем придерживаться традиционного представления, что мужчины – лучшие повара. Правда, не всем им об этом известно. Для того чтобы разбудить в них дремлющий талант кулинару или просто облегчить жизнь, в этой главе предлагаются оригинальные и простые рецепты, рассчитанные на среднюю степень кулинарной подготовки рядового мужчины.

Салаты из мяса и птицы

Салат «Столичный»

200 г отварного мяса курицы, 2 клубня картофеля, 1 соленый огурец, 2 яйца, 1 пучок зеленого салата, 2 столовые ложки майонеза, соль по вкусу.

Мясо курицы нарезать ломтиками. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, нарезать дольками.

Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, охладить, очистить, нарезать ломтиками. Огурец нарезать полукружиями. Салат вымыть, выложить на тарелку. Смешать мясо курицы, картофель и огурец, посолить, заправить майонезом. Приготовленную смесь выложить на листья салата, украсить дольками яиц.

Салат из мяса курицы, помидоров и винограда

300 г отварного мяса курицы, 3 помидора, 100 г винограда без косточек, 5 столовых ложек майонеза, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 пучок зеленого лука, соль и перец по вкусу.

Мясо курицы нарезать соломкой. Виноград вымыть, разрезать ягоды пополам.

Помидоры вымыть, нарезать тонкими дольками. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать. Яйцо очистить и нарубить.

Смешать мясо курицы, виноград, помидоры, лук и яйцо, посолить, поперчить. Добавить майонез, перемешать.

Салат из мяса курицы и огурцов

200 г отварного мяса курицы, 3 огурца, 100 г майонеза, 1 пучок зеленого лука, соль по вкусу.

Огурцы вымыть, нарезать кружочками. Зеленый лук вымыть, мелко нарезать. Мясо курицы нарезать маленькими кусочками, смешать с огурцами и луком. Посолить, добавить майонез, перемешать.

Салат из мяса курицы, редьки и помидоров

300 г отварного мяса курицы, 2 редьки, 2 помидора, 1 огурец, 1 луковица, 3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка 3%-ного уксуса, 1 пучок зелени петрушки, соль и перец по вкусу.

Мясо курицы нарезать соломкой. Редьку вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Огурец вымыть и нарезать соломкой. Помидоры вымыть и нарезать тонкими ломтиками.

Лук очистить, нарезать кольцами и сбрызнуть уксусом.

Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать.

Смешать все ингредиенты, посолить, поперчить, заправить растительным маслом.

Салат из мяса курицы, фасоли и моркови

200 г отварного мяса курицы, 200 г консервированной фасоли, 2 моркови, 1 корень сельдерея, 5 столовых ложек растительного масла, 1 столовая ложка горчицы, 2 чайные ложки винного уксуса, соль по вкусу.

Мясо курицы нарезать соломкой. Морковь и сельдерей вымыть, отварить в подсоленной воде, очистить, нарезать кубиками и сбрызнуть уксусом. Мясо смешать с фасолью, морковью и сельдереем, посолить, заправить смесью растительного масла и горчицы, перемешать.

Салат из мяса курицы, стручковой фасоли и лука

300 г отварного мяса курицы, 300 г консервированной стручковой фасоли, 2 луковицы, 2 чайные ложки 3%-ного уксуса, 100 г майонеза, соль по вкусу.



Мясо курицы нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, посолить и сбрызнуть уксусом.

Фасоль мелко нарезать, смешать с мясом и луком, заправить майонезом, перемешать.

Винегрет с мясом курицы

200 г отварного мяса курицы, 2 свеклы, 2 моркови, 4 клубня картофеля, 2 маринованных огурца, 200 г квашеной капусты, 1 луковица, 1 пучок зелени петрушки, 2 столовые

ложки растительного масла.

Мясо курицы нарезать небольшими кусочками. Свеклу, морковь и картофель вымыть, отварить, охладить, очистить, нарезать маленькими кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Огурцы нарезать кубиками.

Смешать мясо, капусту, свеклу, морковь, огурцы, лук и петрушку, заправить растительным маслом.

Салат из мяса курицы и чернослива

250 г отварного мяса курицы, 100 г чернослива, 2 столовые ложки измельченных ядер грецких орехов, 1 луковица, 4 столовые ложки майонеза, соль и перец по вкусу.

Чернослив вымыть, замочить в теплой воде на 2 ч, вынуть косточки и мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Мясо курицы нарезать кубиками, смешать с черносливом и орехами, посолить, поперчить. Добавить майонез, перемешать, выложить в салатник. Украсить салат кольцами лука.



Салат из мяса курицы и апельсинов

200 г отварного мяса курицы, 2 апельсина, 1 яблоко, 100 г майонеза, 1 пучок зелени петрушки, 1 чайная ложка лимонного сока, соль по вкусу.

Мясо нарезать соломкой. Апельсины вымыть, очистить, разделить на дольки и мелко нарезать. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать соломкой и сбрызнуть лимонным соком. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать.

Смешать мясо курицы, апельсины, яблоко и петрушку,

добавить майонез, посолить, перемешать.

Салат из мяса курицы и ананасов

200 г отварного мяса курицы, 150 г консервированных ананасов, 2 зубчика чеснока, 100 г майонеза, 1 пучок зелени петрушки, соль и перец по вкусу.

Мясо нарезать кубиками. Ананасы нарезать небольшими кусочками. Чеснок очистить, вымыть, измельчить с помощью чеснокодавилки. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать.

Смешать мясо, ананасы, чеснок. Добавить соль, перец и майонез, перемешать. Выложить в салатник, посыпать зеленью петрушки.

Салат из мяса курицы с картофелем и солеными огурцами

300 г вареного мяса курицы, 4 сваренных в мундире клубня картофеля, 2 соленых огурца, 1 луковица, 100 г сметаны, 1 столовая ложка кетчупа, соль и перец по вкусу.

Мясо мелко нарезать. Картофель очистить и нарезать кубиками. Соленые огурцы нарезать кубиками.

Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Смешать мясо курицы с картофелем, луком и огурцами, посолить, поперчить,

добавить сметану и кетчуп, перемешать.

Салат из мяса курицы с огурцами и сухариками

300 г вареного мяса курицы, 70 г сухариков из белого хлеба, 2 огурца, 100 г майонеза, 1 пучок зеленого салата, 1 столовая ложка растительного масла, соль и перец по вкусу.

Мясо курицы нарезать соломкой, обжарить в растительном масле до золотистого цвета, посолить, поперчить. Салат вымыть, мелко нарезать. Огурцы вымыть, нарезать соломкой. Смешать мясо с огурцами и листьями салата, заправить майонезом, перемешать. Перед подачей к столу добавить сухарики и перемешать.

Салат «Оригинальный»

300 г вареного мяса курицы, 70 г кураги, 2 яблока, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 луковица, 1 пучок зеленого салата, соль и перец по вкусу.

Мясо курицы нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Листья салата вымыть, выложить на тарелку. Курагу промыть в теплой воде, нарезать небольшими кусочками. Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Лук, яблоки и курагу тушить в сливочном масле 5 мин, затем смешать с мясом курицы. Посолить, попер-

чить, выложить на листья салата.

Салат из мяса курицы, моркови и орехов

250 г вареного мяса курицы, 2 моркови, 70 г измельченных ядер грецких орехов, 70 г изюма без косточек, 2 зубчика чеснока, 3 столовые ложки майонеза, соль и перец по вкусу.

Мясо курицы нарезать соломкой. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Изюм промыть, обсушить. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Смешать мясо курицы, морковь, орехи, изюм и чеснок, добавить майонез, посолить, поперчить, перемешать.

Салат из мяса курицы, сельдерея и яблок

250 г вареного мяса курицы, 2 яблока, 2 корня сельдерея, 70 г измельченных ядер грецких орехов, 3 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, соль и перец по вкусу.

Мясо курицы нарезать маленькими кусочками. Сельдерей очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать соломкой.

Смешать мясо курицы, сельдерей, яблоки, орехи и петрушку. Добавить майонез, посолить, поперчить, перемешать.

Салат из мяса курицы и авокадо

350 г вареного мяса курицы, 2 авокадо, 1 пучок листьев зеленого салата, 1 стебель лука-порея, 2 столовые ложки лимонного сока, 3 столовые ложки оливкового масла, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, соль и перец по вкусу.

Мясо курицы нарезать маленькими кусочками. Авокадо вымыть, очистить, разрезать пополам, удалить косточки и нарезать небольшими кубиками. Посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком. Лук-порей вымыть, мелко нарезать.

Листья салата вымыть, выложить на блюдо. Смешать мясо курицы, авокадо и лук-порей, заправить оливковым маслом. Перемешать, выложить на листья салата, посыпать зеленью петрушки.

Салат из мяса курицы и грейпфрута

350 г вареного мяса курицы, 1 грейпфрут, 1 пучок листьев зеленого салата, 3 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки рубленой зелени сельдерея, соль и перец по вкусу.

Мясо курицы нарезать ломтиками. Грейпфрут вымыть, очистить, разделить на дольки. С каждой дольки снять белую

пленку, нарезать мякоть небольшими кусочками. Листья салата вымыть, выложить на блюдо. Смешать мясо курицы, грейпфрут и зелень сельдерея, заправить майонезом, посолить, поперчить. Перемешать, выложить на листья салата.

Салат из говядины, огурцов и риса

200 г отварной говядины, 3 огурца, 300 г отварного риса, 100 г майонеза, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.

Мясо нарезать соломкой. Огурцы вымыть, нарезать соломкой. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Смешать мясо, рис, огурцы и петрушку. Посолить, добавить майонез, перемешать.

Салат из говядины и моркови

300 г отварной говядины, 2 моркови, 1 апельсин, 1/2 пучка зелени петрушки, 2 столовые ложки растительного масла, 2 чайные ложки винного уксуса, соль по вкусу.

Мясо нарезать соломкой. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Апельсин вымыть, очистить, разделить на дольки и нарезать небольшими кусочками.

Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Смешать мясо, морковь, апельсин и петрушку, добавить растительное масло и уксус, посолить, перемешать.

Салат из говядины и печеной свеклы

300 г отварной говядины, 2 свеклы, 1 пучок зелени укропа, 2 зубчика чеснока, 100 г майонеза, соль и перец по вкусу.

Свеклу вымыть, запечь в духовке, охладить, очистить, нарезать соломкой. Говядину нарезать маленькими кубиками. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать.

Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Мясо смешать со свеклой, чесноком и укропом, посолить, поперчить. Добавить майонез, перемешать.

Салат из говядины и языка

200 г отварной говядины, 100 г отварного языка, 2 клубня картофеля, 1 соленый огурец, 1 яйцо, 1 пучок зелени петрушки, 3 столовые ложки сметаны, соль по вкусу.

Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, охладить, очистить, нарезать кубиками.

Мясо и язык нарезать соломкой. Яйцо сварить вкрутую, очистить, мелко нарезать.

Огурец нарезать кубиками. Петрушку вымыть, мелко нарезать. Подготовленные продукты смешать, посолить, заправить сметаной.

Салат из телятины и апельсинов

300 г отварной телятины, 2 апельсина, 100 г маслин без косточек, 1 луковица, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.

Телятину нарезать небольшими кусочками. Апельсины вымыть, очистить, разделить на дольки, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Смешать телятину, апельсины, лук, маслины и петрушку. Посолить, добавить оливковое масло, перемешать.

Салат из свинины и маслин

300 г отварной свинины, 2 яблока, 100 г маслин без косточек, 1 луковица, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.

Мясо нарезать небольшими кусочками. Яблоки вымыть, удалить сердцевину, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Смешать свинину, яблоки, лук, маслины и петрушку. Посолить, добавить оливковое масло, перемешать.

Салат из мяса курицы и каперсов

200 г отварного мяса курицы, 2 маринованных огурца, 50 г каперсов, 1/2 лимона, 1 луковица, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 пучок зелени укропа, соль по вкусу.

Мясо нарезать небольшими кусочками. Огурцы мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Лимон мелко нарезать.

Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Смешать мясо курицы, лимон, огурцы, лук, каперсы и укроп. Посолить, добавить оливковое масло, перемешать.

Салат из мяса, зеленого горошка и маринованных огурцов

200 г отварного мяса, 200 г консервированного зеленого горошка, 2 маринованных огурца, 2 яблока, 1 луковица, 1 сваренное вкрутую яйцо, 100 г сметаны, 1 чайная ложка горчицы, 1 пучок зелени укропа, соль и перец по вкусу.

Мясо нарезать соломкой. Огурцы нарезать кубиками. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать.

Яйцо очистить, мелко нарезать.

Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Мясо смешать с

горошком, огурцами, яблоками, яйцом и луком.

Посолить, поперчить, заправить горчицей и сметаной, перемешать, выложить в салатник, посыпать зеленью укропа.

Салат из говядины, лука и грибов

300 г отварной говядины, 200 г маринованных грибов, 2 луковицы, 100 г майонеза, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, соль и перец по вкусу.

Говядину нарезать маленькими кубиками. Грибы нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, жарить на растительном масле вместе с грибами 5 мин при постоянном помешивании. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Мясо смешать с грибами, луком и петрушкой. Добавить майонез, посолить, поперчить, перемешать.

Салат из телятины и шампиньонов

300 г отварной телятины, 200 г шампиньонов, 1 луковица, 100 г майонеза, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 пучок зелени укропа, соль по вкусу.

Грибы перебрать, промыть, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Смешать грибы, лук и зелень укропа, посолить, добавить лимонный сок и майонез, перемешать. По-

ставить в холодильник на 3 ч. Телятину нарезать соломкой, добавить в приготовленную ранее смесь, перемешать.

Салат «Украинский»

150 г отварного мяса, 100 г отварного языка, 100 г копченого окорока, 1 свекла, 2 клубня картофеля, 1 маринованный огурец, 1 яйцо, 100 г майонеза, соль по вкусу.

Свеклу и картофель вымыть, отварить, охладить, очистить и нарезать кубиками. Яйцо сварить вкрутую, охладить, очистить, мелко нарезать. Мясо, язык и окорок нарезать кубиками. Огурец нарезать кубиками. Смешать все ингредиенты, добавить майонез и соль, перемешать.

Салат из телятины, болгарского перца и базилика

300 г отварной телятины, 2 болгарских перца, 50 г маслин без косточек, 2 зубчика чеснока, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 пучок зелени базилика, соль по вкусу.

Телятину нарезать небольшими кусочками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать кольцами. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать.

Зелень базилика вымыть, мелко нарезать. Смешать телятину, болгарский перец, чеснок и базилик. Посолить, доба-

вить оливковое масло, перемешать. Выложить в салатник, украсить маслинами.

Салат из буженины с маринованными грибами

100 г буженины, 100 г маринованных грибов, 2 сваренных в мундире клубня картофеля, 2 соленых огурца, 1 луковица, 2 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, соль и перец по вкусу.

Буженину нарезать соломкой. Картофель очистить, нарезать кубиками. Огурцы нарезать кубиками. Маринованные грибы нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Смешать все ингредиенты, посолить, поперчить.

Добавить майонез, перемешать. Выложить в салатник, посыпать зеленью петрушки.

Салат из сала с картофелем

150 г копченого свиного сала, 100 г ветчины, 4 клубня картофеля, 2 соленых огурца, 1 луковица, 100 г майонеза, 1 столовая ложка измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.

Картофель вымыть, отварить, охладить, очистить и нарезать кружочками. Сало и ветчину нарезать соломкой.

Огурцы нарезать кружочками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Смешать картофель, сало, ветчину,

лук, огурцы и петрушку, посолить, добавить майонез, перемешать.

Салат из жареной свинины, свеклы и хрена

200 г жареной свинины, 2 свеклы, 1 корень хрена, 1 столовая ложка винного уксуса, 3 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.

Свеклу вымыть, отварить, остудить, очистить, нарезать соломкой. Корень хрена очистить, натереть на мелкой терке. Свинину нарезать соломкой, смешать со свеклой и хреном, посолить. Добавить уксус и растительное масло, перемешать.

Салат из жареной свинины и яблок

200 г жареной свинины, 2 яблока, 1 луковица, 1 столовая ложка лимонного сока, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, 1 чайная ложка молотой паприки, соль по вкусу.

Свинину нарезать соломкой. Яблоки вымыть, очистить, удалить сердцевину, нарезать соломкой, сбрызнуть лимонным соком. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, смешать со свининой и яблоками. Добавить зелень петрушки, паприку и растительное масло, посолить, перемешать.

Салат из свинины и моркови

200 г отварной постной свинины, 2 моркови, 3 зубчика чеснока, 1 пучок зелени петрушки, 100 г майонеза, соль по вкусу.

Морковь вымыть, отварить, остудить, очистить, нарезать кубиками. Чеснок очистить, мелко нарезать.

Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Свинину нарезать маленькими кубиками, смешать с морковью, чесноком и петрушкой. Добавить майонез, посолить, перемешать.

Салат из свинины, моркови и фасоли

300 г отварной нежирной свинины, 1 морковь, 200 г консервированной фасоли, 1 луковица, 100 г майонеза, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.

Свинину нарезать соломкой. Репчатый лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь вымыть, отварить, очистить, нарезать кубиками. Зеленый лук и петрушку вымыть, мелко нарезать. Смешать все ингредиенты, посолить, добавить фасоль и майонез, перемешать.

Салат из свинины и картофеля

250 г отварной свинины, 2 свеклы, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 2 чайные ложки тертого хрена, 2 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.

Свинину нарезать соломкой. Свеклу и картофель вымыть, отварить, охладить, очистить и нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Смешать все ингредиенты, посолить. Добавить растительное масло и хрен, перемешать.

Салат из мяса и редьки

200 г отварного мяса, 2 редьки, 1 луковица, 3 столовые ложки ядер грецких орехов, 100 г майонеза, 2 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.

Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Редьку очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Мясо нарезать соломкой. Орехи нарубить. Смешать мясо, лук, редьку и орехи. Посолить, добавить майонез, перемешать.

Салат из мяса и квашеной капусты

300 г отварного мяса, 200 г квашеной капусты, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 1/2 чайной ложки сахара, соль по вкусу.

Мясо нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Квашеную капусту посыпать сахаром. Мясо смешать с капустой и луком, посолить, заправить растительным маслом.

Салат из мяса, фасоли и сыра

200 г отварного мяса, 100 г консервированной фасоли, 100 г сыра, 1 луковица, 1 чайная ложка 3%-ного уксуса, 3 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, 1 чайная ложка сахара, соль по вкусу.

Мясо нарезать соломкой. Сыр натереть на крупной терке. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Смешать мясо, лук, сыр, фасоль и петрушку. Посолить, добавить сахар, уксус и растительное масло, перемешать.

Салат из мяса, зеленого горошка и помидоров

300 г отварного мяса, 300 г консервированного зеленого горошка, 4 помидора, 1 луковица, 3 столовые ложки растительного масла, 2 чайные ложки винного уксуса, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени петрушки, соль и перец по вкусу.

Мясо нарезать небольшими кусочками. Помидоры вымыть, нарезать дольками. Репчатый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, сбрызнуть уксусом. Зеленый лук и зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Мясо смешать с зеленым горошком, помидорами и луком. Посолить, поперчить, заправить растительным маслом, выложить в салатник. Посыпать салат зеленым луком и петрушкой.

Салат из мяса, чеснока и орехов

300 г отварного мяса, 3 зубчика чеснока, 100 г ядер грецких орехов, 100 г майонеза, по 1/2 пучка зелени кинзы и петрушки, соль по вкусу.

Мясо нарезать соломкой. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Ядра грецких орехов измельчить. Зелень кинзы и петрушки вымыть, мелко нарезать.

Смешать мясо, чеснок, зелень и орехи, посолить, добавить майонез, перемешать.

Салат из мяса, фасоли и соленых огурцов

200 г отварного мяса, 200 г консервированной фасоли, 3 соленых огурца, 1 яблоко, 1 луковица, 3 столовые ложки растительного масла, 1 пучок зелени укропа, соль и красный молотый перец по вкусу.

Мясо нарезать небольшими кусочками. Огурцы нарезать кубиками. Яблоко вымыть, очистить, удалить сердцевину и нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать.

Мясо смешать с фасолью, огурцами, яблоком, луком и укропом. Посолить, поперчить, заправить растительным маслом, перемешать, выложить в салатник.

Острый салат из мяса и кукурузы

200 г отварного мяса, 200 г консервированной кукурузы, 1 луковица, 1 чайная ложка горчицы, 1 чайная ложка аджики, 3 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка винного уксуса, 1 пучок зелени петрушки, соль и перец по вкусу.

Мясо нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами, сбрызнуть уксусом. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Смешать мясо, кукурузу, лук и

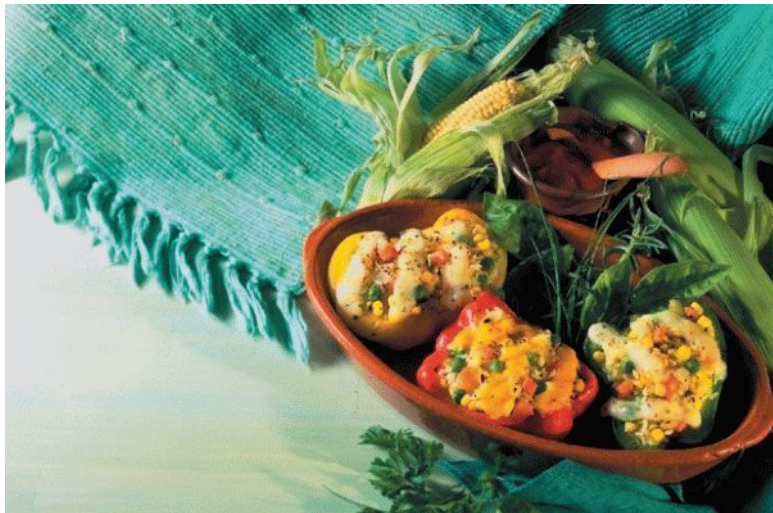
петрушку. Для приготовления заправки растительное масло смешать с горчицей, аджикой, солью и перцем. Полить салат заправкой, перемешать.

Салат из мяса, кукурузы и болгарского перца

200 г отварного мяса, 200 г консервированной кукурузы, 2 болгарских перца, 2 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, 2 столовые ложки кетчупа, 1 зубчик чеснока, 1 пучок зелени петрушки, соль и перец по вкусу.

Мясо нарезать кусочками. Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать соломкой.

Мясо смешать с кукурузой, болгарским перцем, луком, чесноком и петрушкой. Посолить, поперчить, добавить растительное масло и кетчуп, перемешать.



Салат из говяжьих почек

300 г говяжьих почек, 100 г зеленого горошка, 1 пучок зеленого салата, 1 чайная ложка 3%-ного уксуса, 3 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка рубленой зелени укропа, соль по вкусу.

Почки очистить от пленок, нарезать кусочками, вымачивать в холодной воде 3 ч, затем отварить в подсоленной воде. Остудить и сбрызнуть укусом. Салат вымыть, нарезать полосками.

Почки смешать с салатом, посолить, заправить сметаной.

Выложить смесь в салатник, посыпать зеленью укропа и горошком.

Салат из говяжьего языка и картофеля

200 г отварного говяжьего языка, 3 клубня картофеля, 1 морковь, 1 соленый огурец, 2 яйца, 4 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, соль и перец по вкусу.

Язык нарезать небольшими кубиками. Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, охладить, очистить и нарезать кубиками. Морковь вымыть, отварить, охладить, очистить и нарезать соломкой.

Яйца сварить вкрутую, очистить и нарезать кружочками. Огурец нарезать кубиками.

Смешать язык с картофелем, морковью, огурцом и зеленью петрушки, посолить, поперчить, заправить майонезом. Салат перемешать, выложить в салатник, украсить кружочками яиц.

Салат из говяжьего языка и маринованного болгарского перца

200 г отварного говяжьего языка, 200 г консервированной кукурузы, 100 г маринованного болгарского перца, 2 столо-

вые ложки растительного масла, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 пучок зелени петрушки, соль и перец по вкусу.

Язык очистить от пленки, нарезать соломкой. Лук и чеснок очистить, вымыть, мелко нарезать.

Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Маринованный перец нарезать соломкой.

Язык смешать с кукурузой, болгарским перцем, луком, чесноком и петрушкой. Посолить, поперчить, добавить растительное масло, перемешать.

Салат из говяжьего языка и свежих овощей

200 г отварного говяжьего языка, 2 огурца, 2 помидора, 2 болгарских перца, 2 столовые ложки майонеза, 1 луковица, 1 пучок зелени петрушки, соль и перец по вкусу.

Язык очистить от пленки, нарезать соломкой. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами.

Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Помидоры и огурцы вымыть, нарезать полукружиями.

Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать соломкой. Язык смешать с овощами и петрушкой. Посолить, поперчить, добавить майонез, перемешать.

Салат из говяжьей печени и зеленого горошка

200 г отварной говяжьей печени, 200 г консервированного зеленого горошка, 4 столовые ложки майонеза, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 луковица, 1 пучок зелени петрушки, соль и перец по вкусу.

Печень нарезать маленькими кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Яйца очистить, вымыть, нарубить.

Печень смешать с зеленым горошком, яйцами, луком и петрушкой. Посолить, поперчить, добавить майонез, перемешать.

Салат из говяжьей печени и картофеля

200 г отварной говяжьей печени, 3 клубня картофеля, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка горчицы, 1 луковица, 1 пучок зелени укропа, соль и перец по вкусу.

Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, охладить, очистить, нарезать кубиками. Печень нарезать маленькими кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Печень соединить с картофелем, луком и укропом, посолить, поперчить, выло-

жить в салатник. Растительное масло смешать с горчицей, полить полученной заправкой салат.

Салат из говяжьей печени и вареных овощей

200 г отварной говяжьей печени, 2 вареные моркови, 2 сваренных в мундире клубня картофеля, 2 маринованных огурца, 4 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка тертого хрена, 1 луковица, 1 пучок зелени петрушки, соль и перец по вкусу.

Печень нарезать маленькими кубиками. Картофель и морковь очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Огурцы нарезать кубиками. Печень смешать с картофелем, морковью, огурцами, луком и петрушкой. Посолить, поперчить, выложить в салатник. Сметану смешать с хреном, полить салат полученным соусом.

Салат из мяса кролика с солеными огурцами

400 г отварного мяса кролика, 4 сваренных в мундире клубня картофеля, 2 соленых огурца, 1 пучок зелени петрушки, 100 г сметаны, соль и перец по вкусу.

Мясо кролика нарезать кубиками. Картофель очистить, нарезать кубиками. Огурцы нарезать кубиками. Зелень пет-

рушки вымыть, мелко нарезать. Смешать мясо кролика, картофель, огурцы и петрушку, посолить, поперчить. Добавить сметану, перемешать.

Слоеный салат из мяса кролика

400 г отварного мяса кролика, 4 сваренных в мундире клубня картофеля, 3 сваренных вкрутую яйца, 2 вареные моркови, 2 соленых огурца, 1 луковица, 1 пучок зелени укропа, 150 г майонеза, соль и перец по вкусу.

Мясо кролика нарезать кубиками. Картофель очистить, натереть на крупной терке. Морковь очистить, натереть на крупной терке. Яйца очистить, нарубить. Огурцы нарезать мелкими кубиками. Лук очистить, вымыть, измельчить. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. На плоскую тарелку выложить слоями мясо кролика, лук, картофель, морковь, яйца и огурцы. Каждый слой посолить, поперчить, смазать майонезом. Салат посыпать зеленью укропа и поставить в холодильник на 30 мин.

Салат из мяса кролика, помидоров и оливок

300 г отварного мяса кролика, 3 помидора, 150 г оливок без косточек, 2 зубчика чеснока, 1 пучок зелени базилика, 2 столовые ложки растительного масла, соль и перец по вкусу.

су.

Мясо кролика нарезать ломтиками. Помидоры вымыть, нарезать дольками. Оливки нарезать кружочками. Зелень базилика вымыть, мелко нарезать. Чеснок очистить, вымыть, измельчить с помощью чеснокодавилки. Смешать мясо кролика, помидоры, оливки и чеснок, посолить, поперчить. Добавить растительное масло, перемешать, выложить в салатник. Посыпать зеленью базилика.

Салат из мяса кролика с орехами

400 г отварного мяса кролика, 100 г ядер грецких орехов, 3 сваренных вкрутую яйца, 1 пучок зеленого салата, 1 пучок зелени петрушки, 2 столовые ложки лимонного сока, 2 столовые ложки майонеза, соль и перец по вкусу.

Мясо кролика нарезать соломкой. Листья салата вымыть, нарезать полосками. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Яйца очистить, нарубить. Орехи обжарить на сковороде без добавления масла, нарубить. Смешать подготовленные продукты, посолить, поперчить. Добавить лимонный сок и майонез, перемешать.

Салат из мяса кролика с тмином и луком

400 г отварного мяса кролика, 2 луковицы, 1 пучок зелени

петрушки, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка винного уксуса, 1 чайная ложка семян тмина, соль по вкусу.

Мясо кролика нарезать тонкими ломтиками. Тмин слегка растолочь в ступке, смешать с растительным маслом, залить приготовленной смесью мясо кролика. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами, сбрызнуть уксусом. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Смешать мясо кролика, лук и петрушку, посолить, перемешать.

Салат из ветчины и помидоров

200 г ветчины, 4 помидора, 100 г сметаны, 1/2 пучка зелени петрушки, соль по вкусу.

Ветчину нарезать соломкой. Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Ветчину смешать с помидорами и петрушкой, посолить, заправить сметаной.

Салат из ветчины и картофеля

200 г ветчины, 4 сваренных в мундире клубня картофеля, 1 луковица, 100 г майонеза, 1/2 пучка зелени укропа, соль по вкусу.

Ветчину нарезать кубиками. Картофель очистить, наре-

зять кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень укропа вымыть, мелко нарезать. Ветчину смешать с картофелем, луком и укропом, посолить, заправить майонезом.

Салат из ветчины и редиса

200 г ветчины, 2 пучка редиса, 1 пучок зеленого лука, 2 огурца, 2 сваренных вкрутую яйца, 3 столовые ложки сметаны, соль по вкусу.

Ветчину нарезать соломкой. Редис и огурцы вымыть, нарезать соломкой. Яйца очистить и нарубить. Зеленый лук вымыть и мелко нарезать. Смешать все ингредиенты, посолить, заправить сметаной.

Салат из колбасы и зеленого горошка

200 г вареной колбасы, 3 сваренных в мундире клубня картофеля, 1 луковица, 150 г консервированного зеленого горошка, 100 г майонеза, 1/2 пучка зелени петрушки, соль по вкусу.

Колбасу нарезать соломкой. Картофель очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать. Добавить зеленый горошек, смешать все ингредиенты, посолить, заправить

майонезом, перемешать.

Салат из колбасы и фасоли

300 г вареной колбасы, 300 г консервированной фасоли, 2 маринованных огурца, 1 столовая ложка майонеза, 2 столовые ложки сметаны, 1 чайная ложка горчицы, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.

Колбасу и огурцы нарезать кубиками. Зелень петрушки вымыть, мелко нарезать.

Смешать колбасу, фасоль и огурцы, посолить, добавить майонез, сметану и горчицу, перемешать. Выложить в салатник, посыпать зеленью петрушки.

Салат из колбасы, огурцов и фасоли

150 г вареной колбасы, 100 г консервированной фасоли, 2 огурца, 1 луковица, 2 яйца, 2 столовые ложки сметаны, соль и перец по вкусу.

Колбасу нарезать кубиками. Огурцы вымыть, нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и мелко нарезать.

Колбасу смешать с огурцами, яйцами, луком и фасолью. Посолить, поперчить, заправить сметаной, перемешать.

Салат из колбасы, кукурузы и риса

100 г вареной колбасы, 100 г консервированной кукурузы, 100 г отварного риса, 2 соленых огурца, 3 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, соль и перец по вкусу.

Колбасу и огурцы нарезать небольшими кубиками. Смешать с кукурузой, рисом и зеленью петрушки. Посолить, поперчить, заправить майонезом, перемешать и выложить в салатник.

Салат из сосисок с картофелем и помидорами

4 сосиски, 2 клубня картофеля, 2 помидора, 1 луковица, 2 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка рубленой зелени укропа, соль и перец по вкусу.

Сосиски нарезать кубиками. Картофель вымыть, отварить, охладить, очистить и нарезать кубиками. Помидоры вымыть, нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Сосиски смешать с картофелем, помидорами и луком, посолить, поперчить, заправить майонезом. Салат перемешать, выложить в салатник, посыпать зеленью укропа.

Салат из салями с зеленым горошком

250 г салями, 100 г консервированного зеленого горошка, 1 морковь, 1 луковица, 2 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки.

Салями нарезать соломкой. Морковь вымыть, отварить, охладить, очистить и нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. Салями смешать с морковью, луком и зеленым горошком, заправить майонезом. Салат перемешать, выложить в салатник, посыпать петрушкой.

Салат из салями с кукурузой и помидорами

150 г салями, 100 г консервированной кукурузы, 3 помидора, 3 яйца, 3 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка рубленой зелени петрушки, соль и перец по вкусу.

Салями нарезать маленькими кубиками. Помидоры вымыть, мелко нарезать. Яйца сварить вкрутую, охладить, очистить, мелко нарезать. Добавить кукурузу, все смешать, посолить, поперчить, заправить майонезом, перемешать.

Салат из сосисок и маринованных грибов

6 подкопченных сосисок, 100 г маринованных грибов, 100 г

отварного риса, 2 помидора, 1 яйцо, 4 столовые ложки майонеза, соль и перец по вкусу.

Сосиски нарезать кружочками. Грибы мелко нарезать. Яйцо сварить вкрутую, очистить и нарубить. Помидоры вымыть и нарезать дольками. Сосиски смешать с грибами, рисом и яйцом, посолить, поперчить, заправить майонезом, выложить в салатник и украсить дольками помидоров.

Салат из сосисок и зеленого лука

6 сосисок, 1 пучок зеленого лука, 1 яйцо, 2 столовые ложки тертого сыра, 3 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки рубленой зелени укропа, соль по вкусу.

Сосиски нарезать небольшими кусочками. Лук вымыть, мелко нарезать. Яйцо сварить вкрутую, очистить, мелко нарезать. Сосиски смешать с луком, яйцом, сыром и укропом, посолить, заправить майонезом.

Супы из рыбы и морепродуктов

Щи с консервированной рыбой

200 г консервированной рыбы в томатном соусе, 400 г белокочанной капусты, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки рубленой зелени укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

Капусту вымыть, нашинковать. Морковь и корень петрушки очистить, вымыть, натереть на терке. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Морковь, корень петрушки и лук спассеровать на сковороде в растительном масле. Довести до кипения 1 л воды, положить капусту, варить 10 мин, посолить, добавить спассерованные овощи и варить еще 5–7 мин. Добавить консервированную рыбу, варить на слабом огне 5–10 мин. Готовые щи разлить по тарелкам, поперчить, посыпать рубленой зеленью.

Уха из судака

500 г судака, 3 клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 2 столовые ложки рубленой зелени укропа, 1 лавровый лист,

2–3 горошины черного перца, соль по вкусу.

Очищенную и выпотрошенную рыбу промыть, нарезать порционными кусками. Картофель очистить, вымыть, нарезать крупными дольками. Лук очистить, вымыть, разрезать на 4–6 частей. Морковь очистить, нарезать толстыми кружочками. Рыбу, картофель, лук и морковь положить в кастрюлю, залить 1 л воды, варить 15 мин, затем добавить лавровый лист, соль и перец. Варить еще 10 мин. Готовую уху разлить по тарелкам, посыпать зеленью укропа.

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.