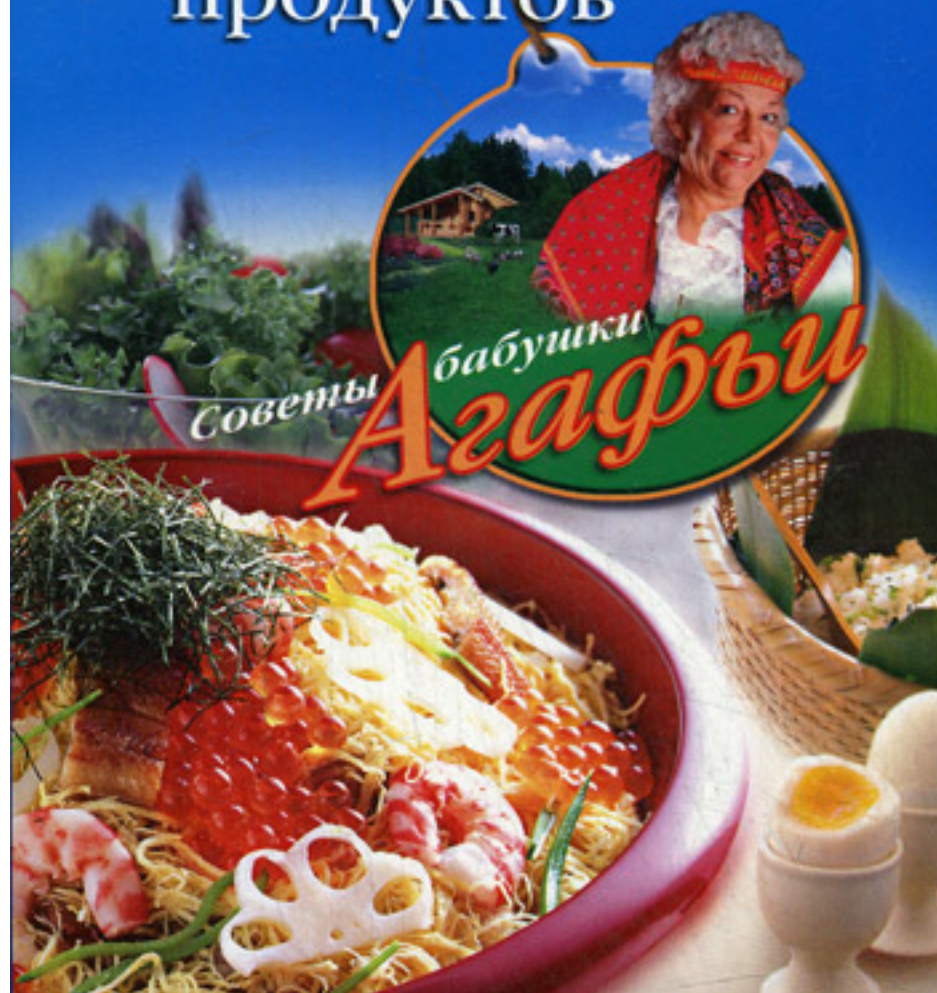


# САЛАТЫ

из овощей,  
фруктов и прочих  
продуктов



Советы бабушки Агафьи

Агафья Звонарева

**Салаты из овощей, фруктов  
и прочих продуктов**

«Центрполиграф»

2008

## **Звонарева А. Т.**

Салаты из овощей, фруктов и прочих продуктов /

А. Т. Звонарева — «Центрполиграф», 2008 — (Советы бабушки Агафьи)

В этой книге Агафья Тихоновна делится секретами приготовления салатов. Они придутся по душе тем любителям вкусно поесть, кто не употребляет в пищу мясо, рыбу и прочую живность. Все рецепты составлены из овощей, грибов, сыров, фруктов и других, может и не вегетарианских, но вполне невинных продуктов. С уверенностью заявляем: при использовании всех перечисленных в сборнике ингредиентов ни одно животное не пострадает, а вы получите настоящее кулинарное удовольствие!

© Звонарева А. Т., 2008

© Центрполиграф, 2008

## Содержание

Салат из грибов и краснокочанной капусты	5
Салат грибной с майонезом	6
Салат из свежих овощей и грибов	7
Салат из свежих грибов	8
Салат из свежих грибов с картофелем	9
Салат из грибов	10
Салат из соленых грибов с картофелем	11
Салат из соленых грибов с чесноком	12
Салат из маринованных грибов с зеленым, горошком	13
Салат из соленых или маринованных грибов	14
Салат из соленых грибов и квашеной капусты	15
Салат грибной с рисом	16
Салат грибной с капустой-кольраби	17
Салат грибной болгарский	18
Салат из маринованных грибов со сладким перцем	19
Салат из маринованных грибов с яблоками	20
Салат из соленых грибов с огурцами и картофелем	21
Салат грибной с помидорами	22
Салат из картофеля с грибами	23
Салат из сухих грибов с кукурузой	24
Салат из свежих грибов с хреном	25
Салат из сухих грибов с хреном	26
Салат грибной с яйцом и сметаной	27
Салат грибной	28
Салат грибной с сельдью и помидорами	29
Салат из трутовика серно-желтого	30
Салат из вешенки	31
Салат из шампиньонов	32
Салат из свежемаринованных шампиньонов	33
Конец ознакомительного фрагмента.	34

# Агафья Звонарева

## Салаты из овощей, фруктов и прочих продуктов

### *Салат из грибов и краснокочанной капусты*

Капусту нашинковать, немного посолить, растереть до образования сока. Отваренные грибы нарезать соломкой, огурцы и лук мелкими кубиками. Все продукты перемешать вместе со сметаной, соль и сахар добавить по вкусу, украсить нарезанной зеленью.

*Состав:* грибы – 300 г, краснокочанная капуста – 300 г, соленые огурцы – 2 шт., лук – 1 шт., сметана – 200 г, соль, сахар, зелень.

## ***Салат грибной с майонезом***

Соленые или маринованные грибы нарезать ломтиками. Картофель в мундире и яйца сварить и остудить, очистить и нарезать ломтиками. Добавить зеленый горошек и мелко нарезанный зеленый лук. Все перемешать с майонезом, посыпать нарезанным зеленым луком и украсить кольцами репчатого лука.

***Состав:*** маринованные или соленые грибы – 250 г, яйцо – 1 шт., зеленый горошек – 150 г, лук – 1 шт., картофель – 200 г, зеленый лук – 50 г, майонез – 100 г.

## *Салат из свежих овощей и грибов*

Кабачки очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками высотой 1 см, положить в дуршлаг и опустить в подсоленный кипяток на 2—3 минуты. Баклажаны нарезать такими же кубиками, посолить и поместить между двух дощечек под гнет, чтобы с соком вышла горечь. Бланшировать так же, как и кабачки.

Пока овощи остывают, отваренные грибы и сваренные яйца пошинковать крупной соломкой, затем смешать с овощами, заправить растительным маслом, уксусом, перцем и перемешать.

Выложить в салатник горкой и украсить зеленью.

**Состав:** отваренные грибы – 250 г, яйца – 6 шт., кабачки – 100 г, баклажаны – 150 г, растительное масло – 50 г, уксус, соль, перец.

## ***Салат из свежих грибов***

Грибы отварить в течение 20—25 минут, откинуть на дуршлаг и дать воде стечь, потом нарезать ломтиками. Мелко крошить лук (репчатый или зеленый) и смешать с грибами. Смесь заправить растительным маслом, уксусом, черным перцем, посолить и перемешать.

***Состав:*** грибы – 200 г, лук – 1 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, уксус – 1 ч. ложка, соль, перец.

## ***Салат из свежих грибов с картофелем***

Отварить картофель в кожуре, очистить и нарезать ломтиками. Грибы отварить в подсоленной воде, нарезать ломтиками и смешать с картофелем. В смесь добавить мелко нарезанный лук, масло, уксус, горчицу, перец и перемешать, затем подлить немного охлажденного грибного отвара и еще раз размешать. Блюдо украсить кружками красных помидоров, посыпать мелко рубленным зеленым укропом.

***Состав:*** грибы – 150 г, картофель – 200 г, лук – 1 шт., растительное масло – 2—3 ст. ложки, уксус – 1 ст. ложка, горчица – 1 ч. ложка, помидоры – 2 шт., соль, перец, укроп.

## ***Салат из грибов***

Грибы отварить, нарезать полосками или кубиками, лук измельчить, залить подсоленной сметаной и все перемешать. Украсить маленькими грибочками и зеленью.

***Состав:*** свежие грибы – 700 г, лук – 2 шт., сметана – 1 стакан, соль, петрушка.

## ***Салат из соленых грибов с картофелем***

Вареный картофель, огурцы и соленые грибы нарезать, лук покрошить и все перемешать. Заправить растительным маслом, посолить, поперчить и посыпать рубленой зеленью.

***Состав:*** соленые грибы – 1 стакан, картофель – 3 шт., соленый огурец – 1 шт., лук – 1 шт., растительное масло – 0,25 стакана, укроп или петрушка, перец, соль.

## ***Салат из соленых грибов с чесноком***

Соленые грибы нарезать соломкой, чеснок растереть. Томатную пасту, зелень и растертый чеснок смешать с майонезом или сметаной, добавить грибы.

***Состав:*** соленые грибы – 500 г, чеснок – 2 зубчика, томатная паста – 1 ст. ложка, сметана или майонез – 100 г, зелень укропа, лука, петрушки.

## ***Салат из маринованных грибов с зеленым, горошком***

Грибы нарезать ломтиками, яблоки натереть на крупной терке. Смешать с зеленым горошком, заправить майонезом, сметаной и сахаром. Салат посыпать рубленым яйцом и украсить кружочками красного перца.

***Состав:*** грибы – 200 г, зеленый горошек – 200 г, кислые яблоки – 2 шт., вареное яйцо – 1 шт., майонез – 3 ст. ложки, сметана – 2 ст. ложки, сладкий красный перец – 1 стручок.

## ***Салат из соленых или маринованных грибов***

Нарезать грибы, репчатый и зеленый лук, добавить зеленый горошек и перемешать с майонезом, посолить.

***Состав:*** грибы – 1 стакан, лук – 1 шт., зеленый лук – 50 г, зеленый горошек – 50 г, майонез – 0,5 банки, соль.

## ***Салат из соленых грибов и квашеной капусты***

Грибы промыть, отцедить, нарезать ломтиками, смешать с отжатой квашеной капустой и нарезанным репчатым или зеленым луком. Смесь заправить растительным маслом, сахаром, добавить соль и перемешать. Салат выложить в салатник, посыпать черным перцем и украсить веточками петрушки.

***Состав:*** грибы – 200 г, капуста – 200 г, лук – 1 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, сахар – 1 ч. ложка, соль, перец.

## *Салат грибной с рисом*

Грибы тонко нашинковать. Корни петрушки или сельдерея нарезать соломкой и потушить в растительном масле 5 минут. Замоченный рис засыпать в кипящую подсоленную воду (1 стакан) и быстро довести до кипения. Как только крупа впитает воду, нагрев уменьшить, кастрюлю закрыть крышкой и продолжать варить рис до мягкости, а затем охладить. Отварной рис смешать с грибами и овощами, заправить смесью майонеза и растительного масла, поперчить и посыпать зеленью.

*Состав:* маринованные или соленые грибы – 300 г, рис – 0,5 стакана, корень петрушки или сельдерея – 2 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, майонез – 2 ст. ложки, рубленая зелень – 1 ст. ложка, перец.



## ***Салат грибной с капустой-кольраби***

Маринованные грибы и лук мелко нарезать, морковь, сельдерей, кольраби отварить и нарезать кубиками. Добавить зеленый горошек, сок лимона, все смешать со сметаной, украсить дольками яйца и зеленью петрушки.

***Состав:*** маринованные грибы – 100 г, морковь – 2 шт., зеленый горошек – 200 г, капуста-кольраби – 100 г, корень сельдерея – 1 шт., лук – 1 шт., сметана – 200 г, яйцо – 1 шт., лимон – 1 шт., зелень петрушки, соль.

## ***Салат грибной болгарский***

Сваренные или маринованные грибы нарезать ломтиками, добавить отварной нарезанный кубиками картофель, нарезанный соломкой красный перец и измельченную зелень. Смешать простоквашу, кетчуп, лимонный сок, полученным соусом залить грибы и овощи, посолить и поперчить по вкусу, все перемешать и украсить зеленью.

***Состав:*** вареные или консервированные грибы – 200 г, холодный отварной картофель – 400 г, сладкий болгарский перец – 1 стручок, простокваша (нежирная сметана) – 3—4 ст. ложки, кетчуп – 1 ст. ложка, лимон, зелень укропа или петрушки, перец, соль.

## ***Салат из маринованных грибов со сладким перцем***

Маринованные грибы нарезать соломкой, яблоко – дольками, сладкий перец – кусочками. Лук нарезать тонкими кольцами, залить кипятком на 2 минуты, затем воду слить. Все перемешать, добавить уксус, соль, растительное масло.

***Состав:*** маринованные грибы – 100 г, лук – 3 шт., яблоки – 1—2 шт., красный сладкий перец – 2 шт., уксус – 0,5 ч. ложки, растительное масло – 3—4 ст. ложки, соль.

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

Грибы нарезать соломкой, яблоки натереть на крупной терке, лук мелко нашинковать. Все продукты перемешать, заправить маслом, сахаром и перцем по вкусу, посолить. Выложенную в салатник массу украсить колечками лука и зеленью укропа.

***Состав:*** маринованные грибы – 300 г, яблоко – 1 шт., лук – 2 шт., растительное масло – 3 ст. ложки, сахар, молотый перец, соль, зелень укропа.

## ***Салат из соленых грибов с огурцами и картофелем***

Грибы промыть, отцедить и нарезать ломтиками. Свежие или соленые огурцы, отваренный и очищенный от кожуры картофель нарезать брусочками.

Подготовленные продукты смешать, заправить растительным маслом, добавить сахар, посолить и перемешать. Салат выложить на тарелку, посыпать нарезанным зеленым луком и украсить листьями зеленого салата. ***Состав:*** *грибы – 200 г, огурец – 1 шт., картофель – 400 г, растительное масло – 1—2 ст. ложки, сахар и соль.*

## ***Салат грибной с помидорами***

Соленые грибы и свежие помидоры нарезать ломтиками, репчатый лук – полукольцами. Все это перемешать с зеленым горошком, посолить, заправить растительным маслом, уксусом и украсить зеленью петрушки.

***Состав:*** соленые грибы – 75 г, помидоры – 25 г, лук – 20 г, зеленый горошек – 10 г, масло – 10 г, соль, 3%-й уксус, зелень.

## ***Салат из картофеля с грибами***

Вареный остывший картофель очистить от кожицы и нарезать кружочками, репчатый лук мелко пошинковать, размять и посыпать им картофель, добавить нарезанные ломтиками соленые рыжики, полить заправкой (см. Салат из сельди по-датски).

Все перемешать и уложить горкой в салатник, украсить зеленью.

***Состав:*** соленые грибы – 150 г, картофель – 150 г, репчатый лук – 80 г, растительное масло – 40 г, уксус, соль, сахарный песок, зелень.

## ***Салат из сухих грибов с кукурузой***

Предварительно замоченные грибы отварить и нашинковать соломкой. Картофель отварить и нарезать ломтиками. Отваренные или консервированные зерна кукурузы перемешать с грибами, добавить нарезанный лук. Заправить растительным маслом и уксусом, посыпать сахаром, посолить и перемешать. Салат украсить зеленью.

***Состав:*** сухие грибы – 50 г, кукуруза – 0,5 стакана, картофель – 1 шт., лук – 1 шт., растительное масло – 0,25 стакана, уксус, сахар, укроп или петрушка, соль.

## ***Салат из свежих грибов с хреном***

Свежие грибы отварить, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь и нарезать соломкой. Сметану смешать с тертым хреном, затем перемешать с грибами, посолить по вкусу.

***Состав:*** свежие грибы – 500 г, сметана – 2–3 ст. ложки, тертый хрен – 25 г.

## ***Салат из сухих грибов с хреном***

Грибы замочить на 3 часа, сварить, слить отвар, нарезать и посолить. Сметану смешать с тертым хреном и полить ею грибы. Вместо сметаны с хреном можно использовать рубленый чеснок с хлебным квасом.

***Состав:*** сухие грибы – 50 г, сметана – 0,25 стакана, корень хрена или чеснока – 30 г, соль.

## ***Салат грибной с яйцом и сметаной***

Соленые или маринованные грибы нарезать дольками, добавить нарезанные, сваренные вкрутую яйца, зеленый лук, консервированный зеленый горошек, посолить и заправить сметаной.

Перемешать и уложить горкой в салатник. Украсить зеленым луком и яйцом.

***Состав:*** соленые грибы – 150 г, яйца – 6 шт., зеленый лук – 40 г, сметана – 50 г, зеленый горошек, соль.

## *Салат грибной*

Свежие грибы почистить, промыть, отварить и нарезать ломтиками. Чеснок мелко покрошить, свежую петрушку нарезать кусочками. Все перемешать.

Отдельно приготовить маринад: уксус, растительное масло, соль, перец соединить, прокипятить, а затем процедить.

Грибы уложить в салатник, залить маринадом, украсить свежей зеленью.

**Состав:** отварные белые грибы – 60 г, чеснок – 10 г, зелень петрушки – 10 г; для маринада: уксус, растительное масло – 15 г, соль, перец.

## ***Салат грибной с сельдью и помидорами***

Грибы промыть, нарезать ломтиками и потушить в собственном соку. Помидоры, лук и сваренные вкрутую яйца мелко нарезать. Сельдь вымочить, очистить и нарезать тонкими полосками. Сметану или майонез смешать с протертым через сито творогом, добавить сок помидоров и огурца, оставшийся после их нарезки. Все перемешать, положить в салатник, украсить зеленью, ломтиками яйца и помидора.

***Состав:*** рыжики или белые грибы – 300 г, помидоры – 250 г, репчатый лук – 1—2 шт. или зеленый лук – 50—100 г, сельдь – 2 шт., яйца – 2 шт., сметана или майонез – 1 банка, творог – 1—2 ст. ложки, соленый огурец – 1 шт., зелень, соль.

## ***Салат из трютовика серно-желтого***

Свежие молодые грибы нарезать ломтиками и варить в подсоленной воде около часа. Затем грибы отцедить, охладить, положить в салатник, залить сметаной или майонезом, посыпать нарезанным зеленым или репчатым луком и заправить уксусом.

***Состав:*** грибы – 200 г, сметана или майонез – 3—4 ст. ложки, лук – 1 шт., уксус, соль.

## *Салат из вешенки*

Грибы промыть, нарезать небольшими ломтиками, потушить в сливочном масле 40—50 минут и остудить. Репчатый лук, яйца, помидоры и яблоки нарезать тонкими кружочками. Все уложить слоями на блюдо и залить сметаной с добавлением яблочного сока, сахара и соли.

**Состав:** вешенка – 300 г, сливочное масло – 1 ст. ложка, вареные яйца – 2 шт., свежие помидоры – 2 шт., яблоко – 1 шт., сметана – 0,5 стакана, лук – 1 шт., яблочный сок – 1 ст. ложка, соль, сахар.

## ***Салат из шампиньонов***

Шампиньоны отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, остудить и нарезать. Сварить вкрутую яйца, очистить, остудить, нарезать кубиками и смешать с грибами. Смесь заправить уксусом и растительным маслом, посолить, поперчить, перемешать и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

***Состав:*** грибы – 200 г, яйца — 2 шт. растительное масло – 1—2 ст. ложки, уксус – 1 ч. ложка, соль, перец, зелень.

## ***Салат из свежемаринованных шампиньонов***

Сварить маринад из белого вина, растительного масла и уксуса. Добавить соль, лавровый лист, душистый перец. В кипящую жидкость опустить свежие, мелкие шляпки шампиньонов и варить 35—40 минут. Затем снять с огня и оставить в маринаде на 3—4 дня. Подавать на стол в холодном виде, можно заправить зеленью.

## **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.