



Эдуард Алькаев

Энциклопедия  
кулинарного  
искусства

# Эдуард Николаевич Алькаев

## Энциклопедия

### кулинарного искусства

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=639305](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=639305)*

*Энциклопедия кулинарного искусства. : Центрполиграф; Москва; 2002*

*ISBN 5-9524-0037-X*

#### **Аннотация**

Книга Эдуарда Алькаева, кулинара с тридцатилетним стажем, продолжателя традиций знаменитого В.В. Похлебкина, – неопенимая находка для всех, кто хочет познать тайны хорошей кухни, технологии кулинарных процессов, а также открыть для себя секреты первичной обработки продуктов, приготовления полуфабрикатов, освоить этикет поведения за столом, правила сервировки, подачи блюд и напитков. В книге дан великолепный ассортимент рецептов холодных закусок, первых, вторых и сладких блюд, выпечки и кондитерских изделий, блюд для пикника из мяса зверей, дичи, рыбы, раков и, конечно, шашлыков. Специальный раздел энциклопедии посвящен обрядовой кулинарии с рецептами традиционных кушаний в Сочельник, на Рождество, Масленицу, Троицу, Второй и Третий Спасы и на русской свадьбе.

# Содержание

От автора	6
Значение питания в жизни человека	11
Белки	15
Жиры	17
Углеводы	19
Минеральные вещества	21
Витамины	25
Продукты питания и виды их обработки	31
Холодная обработка	31
Овощи	31
Клубнеплоды	32
Корнеплоды	35
Капустные	39
Салатные, шпинатные и десертные	40
Луковые	42
Плодово-тыквенные	43
Томатные	44
Бобовые	45
Зерновые	45
Грибы	46
Рыба	47
Окуневые	50
Лососевые	50

Осетровые	51
Тресковые	51
Карповые	51
Сельдевые	52
Камбаловые	52
Мясо	54
Говядина	56
Баранина. телятина	66
Свинина	70
Поросьятина	72
Крольчатина	73
Птица и дичь	73
Тепловая обработка	82
Варка	82
Припускание	83
Варка на пару	83
Жарение	84
Пассерование	85
Фритюр	85
Жаренье на рашпоре (вертеле)	86
Запекание	86
Выпекание	86
Тушение	87
Брезирование	87
Варка с последующим обжариванием	88
Бланширование	89

Холодные блюда и закуски	90
Мясные закуски	95
Рыбные закуски	110
Грибные закуски	124
Закуски из овощей	133
Закуски из яиц	156
Салаты	166
Конец ознакомительного фрагмента.	286

# **Эдуард Николаевич Алькаев Энциклопедия кулинарного искусства**

## **От автора**

Искусство приготовления пищи является одним из самых древних. Анализ остатков угля, найденного во многих пещерах Франции, Германии, Англии, позволил ученым сделать вывод, что человек даже в древнейшие времена, когда еще не имел глиняной посуды, готовил себе еду на огне. Существовали у древних и другие способы приготовления пищи, например, им было известно о методе запекания мяса в золе. А Геродот отмечал, что в частности у скифов было очень распространено «нагревание камнями», состоящее в том, что в наполненную водой земляную яму бросали раскаленные камни до тех пор, пока вода не закипала.

Но еще долго человечество особенно не беспокоилось о полноценности употребляемых продуктов, об их сочетаемости и разнообразии. Должно было пройти достаточно много времени, прежде чем люди научились возделывать злаки,

разводить скот, изготавливать глиняную посуду. Пища стала более разнообразной, как и способы ее приготовления.

Например, у египтян, живущих в четвертом-третьем тысячелетии до нашей эры, только хлеба выпекалось 58 сортов, а для приготовления блюд широко применялись огурцы, чеснок, редис, зеленый салат, рыба (свежая, соленая, вяленая и копченая). Уже тогда из молока готовили различные виды сыра и брынзы. А вот мясо употреблялось только в праздничные дни. Особенно развито было поваренное искусство у древних персов, ассиро-вавилонян и иудеев. Древние же греки и особенно спартанцы долго отличались простотою пищи, прежде чем перенять роскошь и гастрономию у восточных народов. И не случайно описанию яств будут посвящены в дальнейшем отдельные главы и даже целые произведения Гомера, Геродота, Платона, Плутарха и многих других. Еще большая роскошь в этом отношении стала царить в Риме. А произошло это благодаря поварам-грекам, которые оказались в Римской империи в рабстве.

В средние века развитие поваренного искусства несколько приостановилось, так как главным стала считаться не изысканность в приготовлении пищи, а ее количество и питательность. Лишь к концу средних веков поваренное искусство как бы возрождается вновь. Признанными авторитетами в этой области становятся Италия, Франция и Англия. Несмотря на всю разницу во вкусах и способах приготовления блюд именно эти страны стали уделять кулинарии долж-

ное внимание и относиться к ней со всей серьезностью, как и к любой науке. Одновременно с созданием первых кулинарных школ в 70-х годах XIX века (почин принадлежит Англии) происходит переворот и в поваренном искусстве. Изменились требования – теперь уже каждое мясное блюдо должно было сохранять собственный аромат и вкус, так же как и овощи.

На протяжении всей человеческой истории в кулинарии происходили собственные перевороты и революции, велись бесчисленные споры о полезности тех или иных продуктов, менялись и совершенствовались способы их обработки, что приводило к появлению на свет тысячи новых кулинарных рецептов, в изобретении которых участвовали не только повара, но и также многие ученые, философы и государственные деятели.

Даже Ришелье и Мазарини придумывали новые кушанья, а философ Монтень не считал ниже своего достоинства написать книгу «Наука еды». Многие замечательные блюда до сих пор сохраняют названия своих изобретателей. И все-таки долгое время в большинстве выходивших во многих странах, в том числе и в России, кулинарных книг научной основы мы в них еще не встречаем. Первые шаги в этом направлении сделали французы Ансельм Брилья-Саварен и Антуан Карем в конце XVIII века. Из теоретических трудов А. Брилья-Саварена особенно широкое признание получила книга «Физиология вкуса», содержащая немало метких наблюде-

ний и выводов о значении питания в жизни человека, ставших впоследствии крылатыми выражениями: «Скажи мне, что ты ешь, и я скажу, кто ты», «Судьбы народов зависят от того, как они питаются», «Открытие нового блюда – для человечества большее счастье, чем открытие новой звезды». А. Карем, создатель книги «Искусство французской кухни», вышедшей в 5-ти томах и переведенной на многие языки мира, впервые ввел строгие пропорции (все расчеты в кулинарии до него проводились «на глазок»), установил определенную последовательность в подаче блюд и сервировке стола.

В наши дни наука о питании получила колоссальное развитие. К ней на помощь пришли физиологи, биохимики, экономисты, диетологи, медики и многие другие. Но главная роль, конечно, по-прежнему принадлежит кулинарам – людям, которые лучше всех знают, каким образом сделать так, чтобы то или иное блюдо было не только полезным, но и вкусным, хотя в данном случае и следует придерживаться правила, что о вкусах не спорят.

Предлагаемая книга включает в себя все разделы, необходимые для наиболее полного ознакомления с этим поистине удивительным искусством – искусством приготовления пищи: вашему вниманию представлен широкий ассортимент холодных блюд и закусок, первых и вторых горячих блюд, гарниров, десертов, которые можно готовить не только в домашних условиях, но и на природе, если Вы решите отправиться на пикник. Кроме того, вы найдете сведения о серви-

ровке стола и правилах хорошего тона, а также о традиционной обрядовой кулинарии русского народа.

Ведь как сказал знаменитый французский физиолог Ансельм Брилья-Саварен: «Наслаждение едой – привилегия любого возраста, любого сословия, любой страны, в любой день; оно совместимо с любым удовольствием и под конец остается нам в утешение, когда другие отпадают».

Следует только помнить: от того, что и как мы едим, во многом зависит наше здоровье, в связи с чем важное значение приобретает сбалансированное питание – на страницах этой книги Вы получите необходимые сведения не только о том, как можно вкусно приготовить то или иное блюдо, но и каким образом позаботиться о его полезных качествах и существенно сберечь свой кошелек, что для всех рачительных хозяек является немаловажным.

Автор выражает надежду, что книга придется по душе всем, у кого есть большое желание совершенствовать свое мастерство в великой и таинственной науке – кулинарии.

# **Значение питания в жизни человека**

Организм человека пребывает в непрерывной работе: бьется сердце, совершается дыхание, работают почки и печень, умирают старые и рождаются новые клетки тканей и т. д. Для такой непрестанной жизнедеятельности необходима энергия. Откуда же она берется? Ее дает организму пища, которая одновременно служит и материалом для строения тканей тела. С пищей доставляются в организм необходимые ему белки, жиры, витамины и минеральные вещества, они содержатся в тех самых пищевых продуктах, которые человек употребляет: мясе, молоке, яйцах, сахаре, хлебе, картофеле, овощах и фруктах и т. д. Обычно на основной обмен веществ расходуется две трети энергии, а на работу – оставшаяся треть. Исключение составляют те люди, которые из-за характера работы или образа жизни постоянно имеют высокий уровень физической активности.

Здоровый человек, который не теряет и не набирает вес, обычно расходует такое же количество энергии, которое он получает с пищей. Хотя получение и расход энергии могут не совпадать ежедневно, за более длительный период они обычно точно соответствуют друг другу. Если мы получаем с пищей больше энергии, чем организм может использовать, ее

избыток откладывается на теле в виде жира. Если человек получает недостаточно энергии, он начинает тратить свой запас, поэтому огромную роль в контроле за весом играет поддержание энергетического баланса. В зависимости от рода деятельности и собственного веса человеку требуется от 2400 до 5000 ккал в день, учитывая, что 1 грамм белка дает при сгорании 4,1 калории, 1 грамм жиров – 9,3 калории, 1 грамм углеводов – 4,1 калории.

Организм может приспособливаться в разумных пределах к изменениям в количестве и качестве пищи, причем, что очень важно, это не отражается на его здоровье. Он реагирует на уменьшение количества калорий тем, что начинает использовать получаемую энергию более эффективно.

Человек почти на две трети состоит из воды, а потому представляется совершенно естественным, что вода является одной из основных потребностей организма. Организм человека самостоятельно поддерживает водный баланс, но в среднем он варьируется от 200 мл до 4–5 литров.

Еда должна доставлять удовольствие и быть правильно сбалансированной – эти два требования вовсе не противоречат друг другу, как полагают многие, а вполне совместимы. Помня об этом, мы сможем сделать свое питание как сытным, так и разнообразным, поскольку все продукты содержат целый набор пищевых веществ, только в различном объеме. Хотя содержание какого-то определенного витамина или минерального вещества может быть незначительным в

каком-то блюде, общее их количество в различных продуктах питания, которые мы потребляем за день, в сумме составит дневную норму. Если рассматривать продукты питания как дополняющие один другой, то вооруженный этими знаниями воображаемый повар сможет раз и навсегда примирить два враждебных друг другу прилагательных: «вкусный» и «полезный».

Следует принять к сведению, что некоторые пищевые вещества не усваиваются организмом без других. Например, энергия, находящаяся в углеводах, не высвобождается без витаминов группы В, а усвоение железа улучшается при наличии витамина С.

Что же касается различных диет, то их достаточно много и по ним имеется множество разнообразной литературы. Например, некоторые диетологи рекомендуют разделять свой стол на углеводный и белковый, объясняя это тем, что при одновременном употреблении белки и углеводы вызывают в организме усиленное выделение противоборствующих кислотного и щелочного секрета.

Следующим важным моментом является то, как организм переваривает пищу, а значит, на здоровье влияет не только, что вы едите, но и как и когда вы это делаете. Поэтому рекомендуется соблюдать установленное время приема пищи и не есть на ходу. Следует также иметь в виду, что у тех, кто ест помалу, но часто, менее толстый слой подкожного жира, чем у тех, кто ест редко, но помногу.

# Калорийность и химический состав продуктов

Продукты	Килокалории на 100 г произ.	Состав в %		
		Белки	Жиры	Углеводы
1 Жиры животные и растительные	927	—	99,0	—
2 Шпик свиной	821	1,9	87,4	—
3 Масло сливочное	781	0,5	88,5	—
4 Маргарин	766	0,5	82,0	0,4
5 Шоколад	570	5,1	33,1	58,9
6 Пирожное слоеное	553	5,6	39,1	40,5
7 Пирожное заварное	457	5,5	25,4	48,4
8 Пирожное песочное	446	7,0	17,1	62,9
9 Колбаса копченая «Московская»	463	21,0	40,5	—
10 Колбаса полукопченая «Полтавская»	439	15,6	40,3	—
11 Колбаса полукопченая «Украинская»	340	17,4	28,9	—
12 Колбаса вареная «Любительская»	310	13,4	27,4	—
13 Грудинка копченая	475	7,8	47,6	—
14 Конфеты шоколадные	426	3,6	9,9	77,7
15 Сахар	410	—	—	99,9
16 Печенье	437	11,6	10,5	71,2
17 Орехи арахис	443	20,6	33,4	11,6
18 Макароны изделия	358	11,0	0,9	72,2
19 Круты разные	346	12,0	1,0	73,3
20 Сыр	361	21,7	28,4	—
21 Сметана	302	2,5	30,0	—
22 Молоко, кефир, простокваша и др.	67	3,3	3,2	4,7
23 Сливки	213	2,8	20,0	3,8
24 Творог	86	16,1	0,5	2,8
25 Свинина жирная	359	12,8	33,0	—
26 Свинина мясная	230	14,2	18,9	—
27 Баранина	173	12,6	13,1	—
28 Говядина I категории	135	14,1	8,3	—
29 Говядина II категории	88	15,3	2,8	—
30 Телятина	97	12,5	5,0	—
31 Мясо кролика	113	15,1	5,6	—
32 Цыпленок II категории	84	9,5	4,9	—
33 Створиды	159	13,4	11,2	—
34 Семга	124	9,3	9,3	—
35 Осьмиг морской	117	15,3	5,8	—
36 Белуга свежая	134	16,9	7,0	—
37 Карп	99	16,0	3,6	—
38 Севрюга	181	17,2	11,9	—
39 Сулак	85	19,0	0,8	—
40 Икра осетровая черная	260	26,7	16,2	—
41 Икра кетовая красная	258	31,6	13,8	—
42 Хлеб ржаной	217	5,9	1,1	44,5
43 Хлеб пшеничный	255	7,9	0,8	52,6
44 Булка из муки высшего сорта	282	10,3	2,0	54,0
45 Мед	335	0,4	—	81,3
46 Картофель	71	1,5	—	16,8
47 Лук репчатый	43	2,5	—	8,1
48 Сельдь	40	1,0	—	8,7
49 Морковь	31	1,2	—	6,4
50 Помидоры	19	0,5	—	3,6
51 Капуста	23	1,4	—	4,3
52 Репис	16	0,9	—	3,1
53 Огурцы	15	0,8	—	7,8
54 Кабачки	12	0,4	—	2,5
55 Лук зеленый	18	1,0	—	3,5
56 Абрикосы	44	0,8	—	9,0
57 Бананы	60	0,9	—	13,4
58 Виноград	66	0,4	—	14,9
59 Апельсины	33	0,7	—	6,3
60 Яблоки	44	0,3	—	10,0
61 Груши	42	0,4	—	9,6
62 Арбуз	21	0,3	—	4,8
63 Дыня	25	0,4	—	4,7

# Белки

Наиболее важной составной частью пищи являются белки, так как они играют главную роль во всех процессах жизнедеятельности организма.

Белки – одна из основных составных частей всех клеток и тканей. Все ферменты, при помощи которых в организме осуществляются химические превращения веществ, содержат белки. Процессы жизнедеятельности организма в той или иной степени связаны с белком. В организме человека белки не синтезируются, а поэтому они не могут быть заменены какой-либо другой составной частью пищи и в необходимом количестве должны присутствовать в рационе питания любого человека. К продуктам животного происхождения, наиболее богатым белком, относятся мясо, домашняя птица, рыба, икра, творог, сыр, яйца. Однако и продукты растительного происхождения (особенно горох) содержат значительное количество белка.

## **Аминокислотный состав некоторых продуктов**

Аминокислоты	Яйца	Молоко	Мясо	Молит	Печень	Рыба	Корнура (жело)	Соевая мука	Рис	Пшеничная мука
Аргинин	0,30	0,10	1,05	0,57	1,11	1,20	0,40	0,58	0,62	0,39
Валин	0,35	0,14	0,50	0,42	—	—	0,46	0,42	0,47	0,34
Гистидин	0,10	0,08	0,30	0,22	0,40	0,38	0,24	0,23	0,11	0,21
Изолейцин	0,40	0,14	0,50	0,28	—	—	0,46	0,47	0,38	0,37
Лейцин	0,50	0,40	1,80	1,15	—	—	2,15	0,66	0,51	1,20
Лизин	0,40	0,20	1,12	0,53	1,00	1,36	0,25	0,54	0,24	0,19
Метионин	0,20	0,09	0,47	0,92	0,55	0,68	—	0,20	0,25	0,30
Тирозин	0,20	0,15	0,45	0,35	0,65	0,80	0,61	0,41	0,40	0,38
Треонин	0,36	0,14	0,80	0,50	1,00	0,88	—	0,40	0,29	0,27
Триптофан	0,08	0,05	0,18	0,11	0,25	0,26	0,06	0,16	0,10	0,08
Фенилаланин	0,30	0,18	0,66	0,42	1,25	0,90	0,45	0,57	0,47	0,55
Цистин	0,10	0,04	0,16	0,16	0,44	0,24	0,11	0,06	0,10	0,19

Количество белка предусмотрено ежесуточно от 1,2–2 г на 1 кг массы тела.

В организме человека, в его пищеварительном (желудочно-кишечном) тракте, белки пищевых продуктов расщепляются на свои составные части – аминокислоты. Аминокислоты поступают в кровь, разносятся ею по всем тканям и используются для синтеза белка. Известен ряд аминокислот, которые относятся к числу так называемых незаменимых. Их назвали так в связи с тем, что они не синтезируются в организме и обязательно должны поступать с пищей. К жизненно необходимым (незаменимым) аминокислотам относятся лизин, гистидин, триптофан, фенилаланин, лейцин, изолейцин, метионин, треонин, валин.

# Жиры

Жиры дают особенно много энергии для работы нашего организма. Но это не единственное их значение для жизни человека. Нет такого органа в его организме, в состав которого они не входили бы как материал. Жиры участвуют в обменных процессах. Жировая ткань также служит в нашем организме теплоизолирующей прослойкой, которая защищает от повреждений внутренние органы человека.

Животные жиры, которые по составу близки к жирам нашего организма (как бы роднее нам), усваиваются легче и полнее: это жиры молока, сметаны, сливок, сливочного масла, яичного желтка. Очень полезным и питательным для нашего организма является рыбий жир. Его получают из печени трески, а также из жира китового и дельфиньего.

Жиры являются сложным веществом и в пищеварительном тракте человека подобно белкам расщепляются на свои составные части – глицерин и жирные кислоты, которые затем всасываются в кровь, лимфу и используются организмом для образования новых жиров со специфическими свойствами, присущими различным тканям и органам.

Наиболее богаты ненасыщенными жирными кислотами растительные жиры – оливковое, подсолнечное, кукурузное масло. Эти жиры имеют большое лечебное значение при заболеваниях печени, сердца и сердечно-сосудистой системы.

В суточном рационе взрослого человека должно быть жиров 80—100 г, в том числе растительного масла 25—30 г.

# Углеводы

Углеводы удовлетворяют примерно 50–60 % всей потребности организма в энергии. Они активно участвуют в пластических процессах, в физиологической деятельности различных систем организма, особенно центральной нервной системы.

Углеводы содержатся в основном в растительных продуктах. Особенно богаты ими крупы, фасоль, ржаной и пшеничный хлеб. Однако больше всего их в кондитерских изделиях.

Длительный недостаток углеводов в питании человека ведет к нарушению обмена жиров и белков, повышается расход пищевых и тканевых белков, появляются слабость, сонливость, головная боль, чувство голода, потливость, тошнота, которые проходят после приема сахара. Велика и пластическая роль углеводов. Они являются составной частью крови, мышц, нервной и других тканей организма. Обеспечивая непрерывно протекающие энергетические процессы, углеводы в большом количестве расходуются печенью, мышцами и другими тканями. В организме человека в процессе обмена веществ поддерживается постоянная концентрация углеводов (сахара) в крови и других тканях. Необходимый запас углеводов откладывается в печени и мышечной ткани в виде особого вещества, называемого гликогеном, или животным крахмалом.

Потребность человека в углеводах в среднем 400 г (в том числе крахмала 350 г, а сахара – 50 г).

# Минеральные вещества

В продуктах содержатся различные минеральные (неорганические) вещества, которые имеют большое значение для нормального развития процессов жизнедеятельности организма. Наиболее важными из них являются железо, йод, кальций, магний, натрий, сера, фосфор, фтор, хлор и некоторые другие.

Минеральные вещества входят в состав всех клеток и тканей и участвуют во всех видах обмена веществ. Среди прочих функций минеральные вещества принимают непосредственное участие в пластических процессах, создают необходимое осмотическое давление в тканях и тем самым обеспечивают нормальное течение ряда физико-химических процессов. Они имеют также большое значение в процессах образования крови, молока, пищеварительных соков и т. д.

**Железо** входит в состав гемоглобина крови, который доставляет кислород клеткам и тканям организма.

**Фосфор** в большом количестве находится в костной, мышечной тканях, много его в веществе головного мозга и в спинном мозгу, **йод** входит в состав белка щитовидной железы.

**Кальций** в значительном количестве содержится в опорных тканях, он необходим для образования зубной и особенно костной ткани. Кальций способствует также свертыв-

ванию крови, поддерживает в организме состояние нормальной нервной возбудимости.

Для формирования костей и зубов также большое значение имеют **магний** и фосфор.

**Натрий** содержится главным образом в пищеварительных соках и межклеточных жидкостях. Он имеет важное значение для регулирования осмотического давления, а также водного и других процессов обмена веществ в организме. В связи с тем что натрий задерживает в организме воду, количество поваренной соли, являющейся источником этого вещества, ограничивают при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, в частности при гипертонической болезни, а также при заболевании почек, когда нарушаются их функции.

Соли **калия**, наоборот, уменьшают процесс связывания воды в тканях, способствуют выведению ее из организма; при необходимости усилить этот процесс в рационе увеличивают количество продуктов, содержащих калий. Эти свойства солей натрия и калия используются при лечении заболеваний почек, сердца.

Взрослому человеку требуется в сутки примерно 0,7–0,8 г кальция, 2–3 г калия, 4–6 г натрия, 1,5–2 г фосфора и 0,015–0,020 г железа. Источником минеральных веществ являются растительные, животные продукты и в некоторой мере вода, поваренная соль (кроме хлористого натрия, она содержит соли калия, магния, железа и др.).

Наиболее богаты минеральными веществами плоды и овощи, но основным источником солей кальция и фосфора являются продукты животного происхождения, главным образом молоко и молочные продукты, особенно творог и сыры. Соли кальция в значительном количестве содержатся в фасоли, зеленом луке, петрушке, шпинате, салате, капусте, но кальций растительных продуктов усваивается организмом значительно хуже, так как часто связан со щавелевой кислотой, которая образует с ним нерастворимые соединения. Много фосфора содержится в сыре, твороге, мозгах, говяжьей печени, треске, сельди, крупах (гречневой, овсяной, пшенной), бобовых, богат им также ржаной хлеб из обойной муки и желток куриного яйца. Солями калия наиболее богаты овощи и плоды, особенно сушеные абрикосы (урюк, курага), изюм, чернослив, финики, инжир. Много его в картофеле, шпинате, редьке, фасоли.

## **Содержание минеральных элементов в различных продуктах**

Наименование продуктов	Количество минеральных веществ в 100 г съедобной части продуктов, мг %					
	калий	натрий	кальций	магний	фосфор	железо
<b>Ягоды</b>						
Абрикосы сушеные — курага	1717	214	160	105	146	11,8
Апельсины	197	3	34	13	23	0,4
Виноград	250	2	17	7	22	0,6
Груши	155	2	19	12	16	2,3
Земляника садовая	161	15	22	16	23	0,7
Изюм	860	52	80	42	129	3,0
Клубника	147	50	41	19	28	0,7
Клюква	119	2	14	8	11	0,6
Крыжовник	170	1	22	9	28	0,5
Лимоны	163	6	40	12	22	0,6
Малина	224	2	40	22	37	0,9
Мандарины	155	2	35	11	17	0,4
Сливы садовые	214	2	28	17	27	2,1
Сливы (чернослив)	864	12	80	26	83	3,0
Яблоки	98	11	19	10	13	2,5
Смородина черная	372	3	36	17	43	0,9

<b>Овощи</b>						
Арбузы	64	8	6	8	5	1,0
Баклажаны	238	2	15	9	34	0,4
Горошек зеленый	285	13	26	38	122	0,7
Дыни	118	13	16	13	12	2,6
Кабачки	238	2	15	9	12	0,4
Капуста цветная	210	68	26	17	51	1,4
Капуста белокочанная	185	—	48	16	31	1,1
Картофель	568	21	10	23	50	1,2
Лук зеленый (перо)	—	—	80	—	—	1,0
Лук репчатый сладкий	182	10	38	14	58	0,8
Морковь	161	95	43	21	39	0,8
Огурцы	148	13	23	14	27	1,0
Перец сладкий зеленый	139	—	6	10	25	0,8
Петрушка (корень)	—	—	89	—	82	—
Редис	240	59	37	11	27	1,0
Редька	357	56	35	22	13	0,6
Салат	220	3	77	15	34	0,9
Свекла	194	93	28	27	43	1,4
Томаты	177	10	12	11	26	1,4
Тыква	222	14	24	14	16	2,5
Щавель	—	6	55	41	37	—
Шпинат	774	125	81	57	83	3,0
Фасоль	—	—	65	—	44	1,1
<b>Различные продукты</b>						
Пшеничная мука 2-го сорта	191	—	33	65	221	2,4
Пшеничная мука высшего сорта	86	—	22	20	92	1,1
Ржаная мука обойная	340	—	49	107	263	3,4
Гречневая крупа	—	—	56	114	294	1,8
Манная крупа	166	—	41	68	101	1,6
Овсяная крупа	355	—	75	135	327	4,3
Пшеничная крупа	290	—	31	88	189	0,7
Рис	70	—	30	38	104	1,3
Макаронные изделия	138	—	34	33	97	1,5
Хлеб ржаной (обойный)	249	—	29	73	200	2,0
Молоко цельное	127	—	120	14	95	0,1
Молоко сухое	994	—	939	108	790	1,1
Ацидофильн и ацидофильное молоко, кефир, простокваша, варенец	127	—	120	14	95	0,1
Творог жирный, творожная масса, сырсы	—	—	140	—	130	—
Сыры голландские (круглые, 50%)	—	—	760	—	424	—
Говядина I категории охлажденная	305	—	10	21	194	2,7
Мясо кролика	364	—	21	25	224	1,6
Свинина мясная охлажденная	279	—	9	19	178	2,5
Телятина жирная	322	—	8	22	188	1,7
Печень говяжья	330	—	5	18	340	9,0
Язык говяжий	—	—	7	19	162	5,0
Ветчина	288	—	10	20	110	2,1
Сосиски	210	—	7	15	134	1,9
Куры	—	—	12	—	200	1,5
Яйца куриные	135	—	50	12	214	2,5
Белок куриного яйца	160	—	6	12	36	0,1
Желток куриного яйца	117	—	124	14	470	5,8

# Витамины

Витамины – это очень сложные и различные по своей химической природе органические соединения. Значение их велико и многогранно. Многие витамины входят в состав ферментов, регулируют все процессы жизнедеятельности организма и обмена веществ.

Большинство витаминов не синтезируется в организме человека. Синтезируют витамины главным образом растения, в связи с чем основным источником витаминов для человека являются фрукты и овощи.

Длительное отсутствие витаминов в пище приводит к серьезным нарушениям в обмене веществ, в результате которых могут возникнуть тяжелые заболевания, называемые авитаминозами. Чаще имеют место гиповитаминозы, которые обусловлены недостаточным содержанием витаминов в пище. При гиповитаминозе появляется быстрая утомляемость, снижается работоспособность и сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям и т. п.

В настоящее время известно несколько десятков витаминов. Все витамины по признаку их растворимости делят на две группы: растворимые в воде и растворимые в жирах. Каждая из этих групп витаминов характерна своими особыми физическими и химическими свойствами, это необходимо учитывать при кулинарной обработке продуктов, в кото-

рых они содержатся. Например, водорастворимые витамины неустойчивы к нагреванию и действию щелочей, но сравнительно устойчивы в кислой среде. Большинство жирорастворимых витаминов при нагревании почти не разрушаются.

К числу жирорастворимых витаминов, имеющих наибольшее значение, относятся витамины А, Д, Е и К.

**Витамин А** необходим для роста организма, формирования костей, нормального состояния тканей кожи и слизистых оболочек. Одной из функций витамина А является обеспечение приспособления (адаптации) глаза к разной освещенности поля зрения. Минимальная суточная потребность взрослого человека в витамине А равна 1–2,5 мг. В активной форме витамин А содержится только в продуктах животного происхождения – печени многих рыб, сливочном масле (преимущественно летнем), сыре с высоким процентом жирности, желтках яиц, молоке и молочных продуктах и некоторых других. Рекомендуемая доза – 0,9 мг/день, содержится в 100 г тушеной моркови, 150 г тушеного шпината, 300 г сырых абрикосов. Рядом представлено количество (в мг %) витамина А и каротина в наиболее распространенных продуктах.

Продукты	Витамин А, мг %	каротин
Масло сливочное	0,60	—
Печень говяжья	15,00	—
Яичный желток	0,96	—
Печень трески	3,30	—
Сметана	0,30	—
Молоко	0,05	—
Сливки	0,30	—
Лук зеленый	—	6
Морковь	—	9
Помидоры	—	2
Капуста	—	3

**Витамин D** имеет исключительное значение для жизнедеятельности организма. Он способствует образованию костной ткани и стимулирует рост организма. При недостатке или отсутствии витамина D в пище прекращается нормальное усвоение организмом солей кальция и фосфора, в результате чего нарушается процесс костеобразования. У детей развивается рахит, у взрослых людей возникает пористость и хрупкость костей.

Наибольшее количество витамина D находится в печени палтуса, тунца, трески. Много его в жире сельдей, угрей, сардин и некоторых других рыб. Рекомендуемая доза – 0,005 мг/день. Некоторые данные см. в таблице.

Продукты	Витамин D, мг %
Молоко летнее	0,00007
Молоко зимнее	0,00001
Масло сливочное летнее	0,005
Масло сливочное зимнее	0,001
Желток куриного яйца летнего	0,010
Желток куриного яйца зимнего	0,003
Печень говяжья	0,001
Жир печени трески	0,25

**Витамин В<sub>1</sub>** (тиамин) принимает активное участие в регулировании углеводного обмена и оказывает положительное влияние на другие процессы обмена веществ в организме. При отсутствии этого витамина в пище развивается тяжелое заболевание нервной системы, нарушается сердечная деятельность и т. п.

Суточная потребность здорового человека в витамине В<sub>1</sub> невелика (от 2 до 3 мг) и обеспечивается обычным пищевым рационом. При тяжелой физической работе потребность в витамине В<sub>1</sub> повышается.

К витаминам группы В относятся также витамин В<sub>2</sub> (рибофлавин), В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub> (антианемический) и фолиевая кислота. Эти витамины в достаточном количестве содержатся во многих продуктах. Рекомендуемая доза содержится в 100 г свиного шницеля и 35 г подсолнечника, или 30 г пшеничных зародышей, или 100 г овсяных хлопьев.

Витамин В<sub>2</sub> важен для белкового, жирового, углеводного обмена, рекомендуемая доза – 1,5 мг/день – содержится в 120 г сыра камамбер или 50 г свиной печени.

Витамин В<sub>6</sub> важен для белкового обмена нервной системы, образования красных кровяных тел и гормонов, рекомендуемая доза – 1,6 мг/день – содержится в 100 г лосося.

Витамин В<sub>12</sub> важен для строения клеток и кроветворения, рекомендуемая доза 0,005 мг/день содержится в 125 г биф-

штейкса из говядины.

Фолиевая кислота важна для кроветворения и деления клеток, рекомендуемая доза – 0,16 мг/день – содержится в 90 г сырой свеклы.

Продукты	Витамин В <sub>1</sub> , мг %
Мясо говяжье	0,1
Печень	0,4
Молоко	0,05
Хлеб ржаной	0,15
Рис	0,4
Крупа овсяная	0,5
Соя	1,0
Горох	0,1
Картофель	0,1
Морковь, помидоры	0,06
Капуста	0,06
Дрожжи	2,0

**Витамин С** (аскорбиновая кислота) играет в организме важную биологическую роль. Он активно участвует в окислительно-восстановительных процессах, влияет на белковый и углеводный обмен, повышает сопротивляемость организма к различным инфекциям и т. д. Недостаток витамина С приводит к быстрой утомляемости, сонливости, апатии. При длительном недостатке, а тем более при отсутствии аскорбиновой кислоты в пище расстройство организма усиливается и может возникнуть тяжелое заболевание – цинга. В сутки взрослый человек должен получать от 50 до 100 мг аскорбиновой кислоты. Особенно богаты витамином С плоды шиповника, зеленые грецкие орехи, черная смородина, красный перец, хрен, укроп и др. Рекомендуемая доза содержится в 80 г киви, 60 г сырого перца или 120 г брокколи. Данные

приводятся рядом.

Продукты	Витамин С, мг %
Капуста	30
Помидоры	40
Лук зеленый	60
Картофель	10
Морковь	5
Петрушка (зелень), хрен	150
Шпинат	50
Виноград	3
Апельсины, лимоны	30
Яблоки	30
Груши	4

# **Продукты питания и виды их обработки**

## **Холодная обработка**

### **Овощи**

Овощи играют огромную роль в жизни человека. Это основной источник витаминов, углеводов, минеральных солей, ароматических, вкусовых веществ. Они способствуют возбуждению аппетита, усиливают выделение желудочного сока, улучшают процесс пищеварения, поддерживают кислотно-щелочное равновесие и жидкостный обмен в организме. Многие овощи (лук, хрен, редька, чеснок) содержат особые бактерицидные вещества – фитонциды, уничтожающие болезнетворные микробы или задерживающие их развитие.

Овощи подразделяются на следующие группы:

1. Клубнеплоды – картофель, топинамбур (земляная груша), батат (сладкий картофель).
2. Корнеплоды – морковь, свекла, репа, брюква, редька, редис, петрушка, пастернак, сельдерей, хрен.
3. Капустные – капуста белокочанная, краснокочанная,

савойская, брюссельская цветная, кольраби.

4. Салатные и шпинатные – салат, шпинат, щавель, крапива.

5. Луковые – лук порей, репчатый лук, зеленый лук, чеснок.

6. Пряные – укроп, эстрагон, чабер, базилик, майоран.

7. Плодово-тыквенные – кабачки, арбуз, тыква, огурцы, патиссоны, дыня.

8. Томатные – томаты, баклажаны, стручковый перец.

9. Бобовые – бобы, горох, фасоль.

10. Зерновые – сахарная кукуруза.

11. Десертные – артишоки, спаржа, ревень.

## Клубнеплоды

Особое место в нашем рационе занимает *картофель*. Вторым хлебом называют его в народе, и заслуженно. Как неотъемлемая часть он входит в очень многие блюда, а также используется как отличный гарнир.

Поскольку картофель довольно хорошо хранится и не теряет свои питательные свойства, он потребляется в России круглый год и является в зимнее время основным поставщиком витамина С.

Для кулинарных целей лучше использовать столовые сорта картофеля, имеющие тонкую и плотную кожицу, небольшое количество мелких глазков и хороший вкус. Очищен-

ные клубни картофеля используют для тепловой обработки как целиком, так и предварительно нарезанными. Форма нарезки картофеля подразделяется на простые (прием шинковки) – соломка, брусочки, кружочки, ломтики, дольки – и сложные (способ обтачивания) – бочонки, челночки, шарики, спираль, стружка. Для получения сложных форм нарезки используют специальные приспособления и выемки.

*Соломка* – сырой картофель нарезают на кружочки, накладывают один на другой и шинкуют поперек соломкой длиной 4–5 см сечением 0,2x0,2 см. Способ применяется для обжаривания картофеля во фритюре (в большом количестве жира).

*Брусочки* – сырой картофель нарезают на кружочки толщиной 0,7–1 см, а затем на брусочки длиной 3–4 см. Используют для жаренья, приготовления борщей, рассольника, супов с макаронными изделиями и других блюд.

*Кубики* – картофель вначале нарезают на кружочки, затем на брусочки, а потом на кубики. В зависимости от назначения кубики нарезают крупные – 2–2,5 см, средние – 1–1,5 см, мелкие – 0,3–0,5 см. Крупные кубики картофеля используют для тушения и супов, средние – для приготовления картофеля в молоке, для тушения; на мелкие кубики нарезают также вареный картофель для гарнира к холодным блюдам и для салатов.

*Дольки* – сырой картофель разрезают пополам и по радиусу режут на дольки, которые используют для приготовления

рассольника, овощного рагу, духовой говядины, жаренья во фритюре.

*Ломтики* – вареный картофель нарезают вдоль пополам, затем еще раз пополам и шинкуют поперек на ломтики толщиной 1–2 мм. Используют ломтики для приготовления салатов и винегретов.

*Кружочки* – вареный картофель обравнивают, придавая ему форму цилиндра, затем нарезают поперек на тонкие кружочки толщиной 1,5–2 мм.

*Бочонки* – картофель среднего размера обрезают с двух противоположных сторон, затем обтачивают, придавая ему форму бочоночка. Используют для гарнира в отварном виде.

*Челночки* – сырой картофель обтачивают бочоночками, затем нарезают вдоль на несколько частей. У каждой части по грани делают небольшую выемку. Используют для приготовления супов.

*Шарики* – из сырого картофеля вырезают выемкой шарики различного размера или обтачивают. Крупные шарики используют для жаренья во фритюре, средние – для жарения во фритюре и в отварном виде на гарнир.

*Стружка* – у сырого картофеля делают срезы с двух противоположных сторон так, чтобы получился цилиндр высотой 2–3 см, разравнивают по окружности, срезают ленту толщиной 2 мм и длиной 25–30 см. Затем придают ей форму банта и перевязывают ниткой. Используют для жаренья во фритюре.

*Спираль* – пользуясь специальным инструментом, картофель нарезают спиралью. Используют для жаренья во фритюре.

*Топинамбур и батат* обрабатывают и нарезают, как картофель.

## Корнеплоды

Большое количество сахара, витаминов, минеральных солей, красящих и ароматических веществ содержат корнеплоды. И хотя питательная ценность их весьма различна: в белых корнеплодах (сельдерей, петрушка, пастернак) содержится большое количество эфирных масел, репа, брюква и редис содержат гликозиды и эфирные масла, придающие им специфический запах, вкус и аромат, все они представляют собой настоящий клад здоровья для человека.

По содержанию каротина, из которого в человеческом организме образуется витамин А, *морковь* превосходит все овощи и именно поэтому она полезна во всех видах – сырая, вареная, тушеная. Морковь богата также легко усвояемыми минеральными солями.

При первичной обработке морковь сортируют, моют и очищают верхнюю кожицу. Форма нарезки подразделяется на простую и сложную. Для нарезки моркови более сложными формами применяют прием карбования (нарезка специальным ножом). Морковь берут одинакового размера и обра-

чивают по окружности, затем ее карбуют (наносят простым или гофрированным ножом продольные надрезы – бороздки глубиной 2 мм). К сложным формам нарезки относят звездочки, гребешки, шарики и орешки.

*Соломка* – нарезают вручную или овощерезкой. При ручной нарезке морковь режут на тонкие пластинки и затем шинкуют их соломкой. Используют для приготовления маринада, борщей (кроме флотского и сибирского), супов с лапшой, рассольников, морковных котлет.

*Брусочки* – сырую морковь нарезают поперек на цилиндры длиной 3–4 см. Разрезают их на пластинки толщиной 5 мм и нарезают на брусочки. Используют для приготовления супа с макаронами, бульона с овощами и для припускания.

*Кубики* – морковь разрезают на кубики, средние, мелкие и крошку. Средними кубиками нарезают сырую морковь для припускания, тушения. Мелкие кубики из сырой моркови используют для приготовления супов, а из вареной готовят холодные блюда, крошку из сырой моркови нарезают для щей суточных, супа рисового.

*Дольки* – морковь режут поперек на цилиндры высотой 3–4 см, разрезают затем их вдоль пополам и каждую половину по радиусу на дольки. Используют дольки моркови для припускания, для приготовления рагу, щей из свежей капусты, духовой говядины.

*Кружочки* – морковь одинакового диаметра от 2 до 3 см нарезают на кружочки толщиной 1 мм. Используют сырые

кружочки для приготовления супа крестьянского, вареные – для холодных блюд.

*Ломтики* – морковь нарезают вдоль на две или четыре части, а затем поперек на ломтики толщиной 1–2 мм. Сырые ломтики используют для приготовления борща флотского и сибирского. Ломтики из вареной моркови – для винегретов и салатов.

*Звездочки* – карбованную морковь нарезают поперек толщиной 0,5–1 мм. Используют для украшения заливных, салатов, винегретов.

*Гребешки* – карбованную морковь разрезают вдоль пополам, затем нарезают наискосок толщиной 1 мм и используют для украшения холодных блюд.

*Шарики и орешки* – морковь нарезают, пользуясь специальной выемкой или вручную приемом обтачивания. Используют в отварном виде на гарнир к холодным блюдам.

*Свекла* – овощ, содержащий большое количество сахара, красно-малинового цвета из-за содержания красителей – бетаинов. Углеводы содержатся в свекле в виде сахарозы и пектинов. Чтобы свекла не потеряла свой красивый цвет, ее нужно варить в кожуре с добавлением лимонной кислоты, солить в конце варки и закладывать только в кипящую воду. У ранней свеклы в пищу идет и ботва, содержащая большое количество витамина С. Ботва созревших корнеплодов в пищу не пригодна.

Свеклу используют сырую и вареную для приготовления

супов, вторых и холодных блюд и обычно применяют следующие виды нарезки:

*Соломка* – нарезают свеклу так же, как картофель. Используют соломку для приготовления борщей (кроме флотского и сибирского), маринада, свекольника, свекольных котлет.

*Ломтики* – сырую и вареную свеклу разрезают на пластины толщиной 1–1,5 см, режут их на брусочки, которые нарезают затем поперек на ломтики толщиной 1–1,5 мм. Ломтики из сырой свеклы используют для приготовления борща флотского и сибирского. Из вареной свеклы готовят винегрет и салат.

*Кубики* – нарезают вареную свеклу кубиками так же, как картофель. Средние кубики используют для тушения, мелкие – для холодных блюд.

Для украшения холодных блюд свеклу можно нарезать и *шариками, и звездочками, и гребешками.*

*Петрушку, сельдерей, пастернак* сортируют, отрезают зелень и корешки, промывают и очищают. Зелень петрушки и сельдерея перебирают и удаляют испорченные и вялые листья.

*Красный редис* сортируют, моют и очищают верхнюю кожуру, отрезают зелень и корешки, затем промывают. С *белого редиса* очищают кожуру. Красный редис обычно нарезают ломтиками под прямым углом, белый – наклонно.

*Хрен* – очищают кожуру и промывают. Если корень хрена

вялый, то перед обработкой его замачивают в холодной воде.

## Капустные

Капуста чрезвычайно богата витаминами, содержит сахар, белки и минеральные вещества. Еще древнегреческий ученый Пифагор отмечал ее тонизирующие свойства, способность поддерживать бодрость и веселое настроение.

В капусте много клетчатки, которая стимулирует функцию кишечника, способствует жизнедеятельности полезной кишечной микрофлоры, помогает выводить из организма холестерин, предупреждая развитие атеросклероза.

При первичной обработке у *белокочанной, савойской и краснокочанной капусты* снимают загнившие и грязные листья, отрезают наружную часть кочерыжки и промывают. Обработанную капусту нарезают вручную или на овощерезательной машине.

*Соломка* – половинки кочана капусты нарезают на несколько частей и шинкуют соломкой. Используют для приготовления борщей (кроме флотского и сибирского), салата, капустных котлет и капустных шницелей.

*Квадратики* – капусту сначала нарезают на полоски шириной 2–2,5 см, а затем поперек на квадратики. Используют для приготовления щей, борщей (флотского), рагу, супа овощного и для припускания.

*Дольки* – маленькие кочаны капусты нарезают вдоль по-

полам, затем режут по радиусу на несколько частей. Используют для варки, припускания, для жаренья после предварительной варки.

*Рубка* – капусту вначале шинкуют соломкой, а затем рубят поварским ножом. Используют для приготовления фаршей.

У *цветной капусты* отрезают стебель на 1,5 см ниже начала разветвления головки так, чтобы сохранить соцветие, удаляют загнившие листья, зачищают потемневшие места теркой и промывают.

*Брюссельская капуста* бывает со стеблем и без стебля. Если капуста со стеблем, то кочешки во избежание увядания срезают со стебля перед тепловой обработкой. Чтобы освежить капусту, ее кладут в холодную воду на 20–30 минут.

*Капуста кольраби* – ее сортируют, очищают от кожицы и промывают. Нарезают соломкой, ломтиками, брусочками. Используют для приготовления салатов и супов.

## Салатные, шпинатные и десертные

Эти овощи содержат большое количество витаминов группы С, В, каротин, минеральные вещества. Поскольку витамин С легко разрушается при кулинарной обработке, с этими овощами следует правильно обращаться. Разрушению витамина С способствуют: длительное нагревание, кислород воздуха, щелочная среда, присутствие окисляющих металлов. Не следует также долго хранить очищенные овощи в во-

де, так как это увеличивает потерю витамина С. При варке овощи следует закладывать только в кипящую воду; витамин С в кислой среде сохраняется лучше, чем в щелочной, поэтому не следует добавлять в воду соду для сохранения зеленой окраски щавеля и шпината.

**Салат, шпинат, крапиву** перебирают, удаляют увядшие, испорченные и грубые листья, отрезают корешки. Обработанную зелень кладут в холодную воду, промывают несколько раз в проточной воде. Шпинат промывают непосредственно перед тепловой обработкой, так как влажный он быстро портится.

**Щавель.** Перебирают, удаляют пожелтевшие листья, отрезают стебель и промывают. В кулинарии овощи широко используются для приготовления холодных блюд, супов, соусов, овощных блюд и гарниров.

**Ревень.** Сортируют, у черешков отрезают нижнюю часть, снимают кожицу и промывают. Ревень нарезают поперек на кусочки и используют для приготовления киселей, компотов, начинок для пирогов.

**Спаржа (белая и зеленая).** Зеленая имеет слегка горьковатый вкус, поэтому ее используют для приготовления гарниров. Спаржа применяется в отварном виде как самостоятельное блюдо и для приготовления супов-пюре. Ценной и вкусной частью спаржи является головка. При обработке желательно ее не повредить. Спаржу промывают, осторожно очищают кожицу, отступая от головки на 2–3 см, и еще раз

промывают.

**Артишоки.** Лучше использовать крупные, зеленоватого цвета. У артишоков ножом отрезают стебель и зачищают доншко. Затем ложкой удаляют мягкую волокнистую часть, места среза смачивают лимонной кислотой, чтобы не потемнели. Промывают, перевязывают шпагатом, чтобы во время варки сохранилась форма. Затем подвергают быстрой тепловой обработке. Хранят не более 1 часа в подкисленной воде.

## Луковые

Лук ценится за содержание сахара, эфирного масла, фитонцидов, и к тому же он обладает бактерицидным свойством (способствует удалению из организма болезнетворных микробов).

**Репчатый лук.** Сортируют по размерам, отрезают нижнюю часть (донце), затем шейку и очищают кожицу. Промывают в холодной воде. Репчатый лук нарезают непосредственно перед тепловой обработкой, так как он быстро вянет и теряет эфирные масла. Лук нарезают по-разному в зависимости от блюда, которое хотят приготовить.

**Кольца** – репчатый лук нарезают поперек толщиной 1–2 см и разделяют на кольца. Используют для приготовления шашлыков и жаренья во фритюре.

**Полукольца** – лук нарезают вдоль по оси на две половинки, кладут разрезом вниз и шинкуют толщиной 1–2 мм. Ис-

пользуют для приготовления супов, соусов, салатов.

*Дольки* – для нарезки используют мелкие луковицы. Луковицу разрезают вдоль пополам, затем по радиусу на 3–4 дольки. Используют для приготовления щей из свежей капусты, рагу, говядины духовой, почек по-русски.

*Кубики мелкие* – луковицу разрезают вдоль пополам, нарезают пластины толщиной 1–3 мм, затем поперек на кубики. Используют для приготовления крупяных супов, щей супточных, супа-харчо, фаршей.

*Зеленый лук.* Отрезают корешки, зачищают белую часть, удаляют увядшие и загнившие перья, кладут в холодную воду, хорошо промывают в большом количестве воды, желательно в проточной.

*Лук-порей.* Отрезают корешок, удаляют сухие и пожелтевшие листья, промывают так же, как и зеленый лук.

*Чеснок.* Отрезают верхушку и донце, снимают кожицу, разделяют головку чеснока на дольки и очищают.

## **Плодово-тыквенные**

Тыква и ее разновидности (кабачки, патиссоны) – очень полезные и вкусные овощи.

*Тыква.* Моют, отрезают плодоножку, разрезают на несколько частей, удаляют семена, очищают от кожицы и промывают. Нарезают *кубиками, ломтиками, дольками.* Используют для варки, тушения, жаренья, приготовления су-

пов.

**Кабачки и патиссоны.** Используют преимущественно незрелыми, так как мякоть у них нежная, вкусная и семена не жесткие. Кабачки моют, отрезают плодоножку, очищают кожицу и еще раз моют; нарезают кружочками и ломтиками для жаренья, кубиками для приготовления рагу, супа, для припускания.

**Огурцы** сортируют по размерам и моют. У толстокожих срезают кожицу, нарезают кружочками, ломтиками, кубиками, соломкой для салатов. Для холодных супов – соломкой. Свежий огурец можно нарезать тонкими пластинками, колокольчиками, в виде шестеренок для украшения салатов.

## Томатные

В томатах содержатся почти все виды витаминов, встречающихся в растениях; особенно богаты они витаминами А и С.

**Помидоры (томаты).** Сортируют, удаляют плодоножку, моют. Крепкие помидоры среднего размера используют для салатов, гарниров, фарширования. Перезрелые – для приготовления салатов, супов, соусов и тушения. Нарезают помидоры кружочками для салатов и жаренья; дольками – для салатов и супов.

**Баклажаны.** Сортируют, отрезают плодоножку, моют. Старые баклажаны ошпаривают и очищают от кожицы. На-

резают кружочками, ломтиками для жаренья, кубиками для супов.

***Перец стручковый*** (*острый и сладкий*). Сортируют, моют, нарезают вдоль пополам, удаляют семена вместе с мякотью и еще раз промывают. Нарезают соломкой для салатов, мелкими кубиками для супов.

## Бобовые

Эти овощи содержат полноценные белки, сахар, минеральные соли, витамины А, В<sub>1</sub> и С и требуют несложной обработки.

***Стручки фасоли и зеленого горошка*** сортируют, расщепляют концы стручка, удаляют жилки, соединяющие половинки стручка. Стручки горошка используют в целом виде, а фасоль нарезают ромбиками или квадратиками. Тут же используют для варки, так как она быстро темнеет.

## Зерновые

Употребление ***сахарной кукурузы*** чрезвычайно многообразно: из нее делают муку, крупу, крахмал, спирт, масло.

Плоды сахарной кукурузы молочно-восковой спелости очищают непосредственно перед варкой, чтобы не изменился их цвет. У кукурузы отрезают стебель и основание; при этом вместе со стеблем отпадают листья. Затем снимают волокна, которые покрывают початки, и промывают.

# Грибы

Гриб – ценный пищевой продукт, он обладает хорошим вкусом, ароматом и очень питательный, белые сушеные грибы по питательности превосходят яйца и колбасу, а грибной бульон гораздо калорийнее мясного.

У грибов выделяют следующие основные части: шляпка, ножка, кольцо (воротничок), вольва (чехол, мешочек) и грибница.

Грибы имеют сладковатый вкус, который придают им вещества из группы углеводов гликоген и сахара. Жиров в грибах от 1 % до 6 %. Грибы содержат различные витамины: такие как А, В и С. По белкам грибы опережают овощи значительно, но самое главное их достоинство – это содержание пахучих, ароматических, экстрактивных веществ, придающих им особый приятный вкус. В наших лесах встречается около 200 видов съедобных грибов, но, как правило, наши грибники их знают не более 20.

Перерабатывать их нужно в день сбора. Собранные и подготовленные грибы нужно хранить не более 24 часов, в холодильнике или на морозе.

Нельзя грибы долго вымачивать, их следует промыть холодной водой и откинуть на дуршлаг. Очищенные и промытые грибы тут же нужно подвергнуть окончательной обработке. При кулинарной переработке каждый вид грибов пе-

перерабатывают отдельно.

Приготовленные грибные блюда следует употреблять в этот же день.

Обрабатывать грибы следует так: очистить от земли, удалить червивые и испорченные, промыть и сортировать. У шампиньонов, белых, подберезовиков, подосиновиков, маховиков, опят, лисичек нижнюю часть очищают от земли и отрезают на расстоянии 1,5 см от шляпки, вырезают испорченные и червивые места, снимают с ножек кожицу, у маслят и сыроежек снимают кожицу со шляпок и тщательно промывают холодной водой, следя за качеством предварительной подготовки грибов.

## **Рыба**

Рыба по содержанию белков, жиров, витаминов не уступает другим продуктам животного происхождения. Много в рыбе ценных минеральных веществ, необходимых для жизнедеятельности человеческого организма.

Рыба превосходит мясо по легкости и усвояемости организмом.

Морская рыба богата минеральными веществами – фосфором, натрием, калием, кальцием, а также микроэлементами – йодом, медью, кобальтом, мышьяком, цинком, марганцем, свинцом. Благодаря присутствию большого количества йода рыбу причисляют к диетическим продуктам.

В процессе тепловой обработки рыбы экстрактивные вещества переходят в бульон. Они состоят из креатина, креатинина, что способствует возбуждению аппетита и усилению секреторной деятельности желудка. Кроме этого, в рыбе содержатся азотистые вещества – амины. Именно этим объясняется специфический резкий запах рыбы.

Рыбу можно готовить с кожей и костями, в виде чистого филе, фаршированную или использовать для фарша.

Очищают ее разными способами в зависимости от вида и строения, а также от вида приготавливаемого блюда.

1. Счищают чешую ножом или теркой, обрубают хвост и боковые плавники, спинные и нижние плавники подрезают с обеих сторон захватывают ножом и большим пальцем вырывают. Затем подрезают и удаляют жабры, и уже в последнюю очередь подрезают брюшко и очищают от внутренностей. Подготовленную таким образом рыбу промывают в проточной воде.

2. Рыбу весом до 2 килограмм нарезают поперек в виде колец, а свыше 2 килограмм разрезают по позвоночнику на две половинки и затем на кусочки. Если с этих половинок срезать реберные кости и позвоночник, то получится филе с кожей.

3. Чтобы получить чистое филе, неочищенную рыбу потрошат, промывают, срезают оба филе с позвоночника, затем срезают реберные кости и кожу.

Рыбу с хрящевым скелетом – осетрину, белугу, севрю-

гу – обрабатывают одинаково. Вначале у плавников делают надрезы и отрубают голову с головными плавниками. Потом срезают спинной плавник и спинные жучки вместе с полоской кожи. Затем у основания хвоста делают кольцевой надрез не задевая ножом вязигу и при помощи полотенца, чтобы не поранить руку, скручивают хвост и тянут к себе – вязига должна выйти вместе с хвостом. Вязигу можно вынимать и другим способом. При разделке осетрины на две половинки разрез должен проходить через середину жировой прослойки хряща. Эти куски называются звеньями. Вязигу вынимают из звеньев поддевая ножом. Звенья больших пород рыбы разрезают вдоль и поперек на 2–4 куска (звена). Чтобы очистить остальные жучки, звенья опускают в горячую воду на 2–3 минуты (но не кипящую). Очищенную рыбу моют в проточной холодной воде. Таким образом рыба готова к тепловой обработке.

Стерлядь обрабатывают так: счищают все жучки, начиная с хвоста. При помощи соли очищают стерлядь от слизи. Потом отрубают голову, разрезают брюшко, удаляют внутренности и скручиванием удаляют вязигу. Теперь ее можно нарезать как вам угодно. Если стерлядь идет целиком в тепловую обработку, голову не отрубают, а только срезают жабры. Спинные жучки не удаляют, их снимают после тепловой обработки.

Для приготовления *котлетной массы* используют свежую или хорошо вымоченную соленую рыбу, разделанную на фи-

ле без кожи и костей или на филе с кожей без костей. В котлетную массу из нежирной рыбы для увеличения рыхлости можно положить пропущенную через мясорубку охлажденную вареную рыбу в количестве 25–30 % к массе мякоти сырой рыбы.

Рыбные котлеты не рекомендуется готовить из жирных рыб (палтус и др.) или обладающих резким специфическим запахом (сардина, сардинелла и др.).

К котлетной массе можно добавлять молоки от свежей рыбы, но не более 6 % от массы рыбы.

Из котлетной массы приготавливают котлеты, биточки, рулет, зразы, тефтели и другие изделия.

## Окуневые

– *окунь, судак, морской окунь, ерш, берш*. Рыбы этого семейства имеют вкусное нежирное мясо, ценятся за сравнительно небольшое содержание мелких костей.

## Лососевые

– *семга, кета, горбуша, лосось, нельма, сиг, белорыбица, форель*. Отличаются нежным жирным мясом и отсутствием межмышечных костей. Можно использовать для любой тепловой обработки.

## Осетровые

– *осетр, севрюга, белуга, шип, калуга, стерлядь, бестер*. Ценная рыба с нежным, очень вкусным плотным мясом с жировыми прослойками, которая дает наименьшее количество отходов при кулинарной обработке.

## Тресковые

– *треска, налим, пикша, навага, сайда, серебристый хек*. Мясо тощее, мелких костей мало. Рыба богата минеральными веществами и белками, что делает ее незаменимым продуктом в диетическом питании. Можно использовать данную рыбу при приготовлении котлетной массы, жареных и отварных блюд. Особенно вкусны в жареном виде серебристый хек и навага.

## Карповые

– *лещ, карп, сазан, карась, линь, вобла, рыбец, тарань, маринка, толстолобик, амур* – в основном пресноводные рыбы. Отличаются плотно прилегающей чешуей, наличием большого количества мелких костей, средним содержанием жира. Можно использовать для жарения и запекания.

## Сельдевые

– *сельдь, салака, килька, сардины, тюлька*. Свежую сельдь можно приготовить в отварном виде, но чаще всего рыба этого семейства используется для соления и консервирования.

## Камбаловые

– *камбала, палтус, стрелозубый палтус*. Отличаются плоской формой тела, в результате чего имеют особенности при обработке. Необходимо удалять темную кожу у камбалы, чтобы не было неприятного запаха, появляющегося во время тепловой обработки.

*Зубатка* – рыба без чешуи и мелких костей. Используют без кожи для всех видов тепловой обработки.

*Щука* – имеет мало мелких костей. С рыбы легко снимается кожа, поэтому из нее приготавливают фаршированные блюда, а также котлетную массу.

*Сом* – вкусная жирная рыба, не имеет чешуи. Слизистую кожу необходимо удалить при обработке, так как она портит внешний вид блюда.

*Макрурус* – глубоководная рыба, имеющая вкусное нежное мясо белого цвета с розоватым оттенком. У рыбы хороший запах. Можно использовать для приготовления как хо-

лодных, так и горячих блюд.

**Рыба-сабля** – имеет мелкую чешую. Мясо нежное, вкусное, со специфическим запахом, напоминающим запах сельди. Используют для приготовления отварных и жареных блюд. Также рыбу-саблю можно припустить в собственном соку, добавив растительное масло, или запечь тушкой в духовке.

**Угольная рыба** – является глубоководной, покрыта сверху черной, как уголь, кожей, за что и получила свое название. Содержит до 16 % белка и до 25 % жира. Мясо белое, малокостистое. Кожу при обработке рекомендуется снимать. Из угольной рыбы можно приготовить и отварное, и жареное блюдо.

**Ледяная рыба** – содержит 18 % белка и 7 % жира. Рыба имеет плотное, но сочное и мягкое мясо. Отличительной особенностью рыбы является бесцветная кровь. Ледяную рыбу отваривают, жарят, готовят из нее заливное.

**Нототения мраморная** – морская крупная рыба (средняя масса —5 кг). Мясо нототении вкусное, малокостистое, имеет специфический аромат. Эту рыбу за ее превосходный вкус называют морским осетром. Мясо рыбы можно использовать для приготовления салатов, заливной рыбы, солянки, отварных, запеченных вторых блюд, а также для приготовления шашлыка.

**Сквама** – это рыба семейства нототениевых. Обладает всеми сходными свойствами и вкусовыми качествами, но от

нототении отличается более мелким размером и меньшим содержанием жира.

## Мясо

Мясо – один из основных продуктов нашего питания. Оно содержит много полноценных белков – 14,5—23 %, жира – от 2 до 37 %, минеральных веществ – 0,5–1,3 % (из них наиболее ценные – соли фосфора, кальция, натрия, магния и железа). В мясе имеются витамины А, Д, РР и группы В. Все это несомненно свидетельствует о его высокой биологической ценности. Однако ни один продукт в истории развития человечества не вызвал так много споров, основанных на национальной и религиозной почве, как мясо. Споры эти дошли и до наших дней. У разных народов сохранилось свое отношение к мясу. В Индии, например, не употребляют в пищу коров, считая этих животных священными. Представители мусульманского мира до сих пор не употребляют в пищу свинину. Русский народ не употребляет в пищу мясо лягушек и собак. Но мясо лягушек считается деликатесом во Франции, а мясо собак используется в пищу в Корее.

Опыт западных стран показал, что в объеме потребления большую часть должны занимать те виды мяса, для кулинарной обработки которых требуется меньше усилий и времени. Это мясо свинины, птицы. По мнению ученых, биологическая ценность разных видов мяса практически одинакова.

Также научно установлено, что потребление в пищу большого количества мяса приводит к перегрузке организма экстрактивными веществами, в частности, пуриновыми основаниями, а также продуктами азотистого метаболизма. Большие нагрузки при этом получают печень и почки, что может сказаться на работе сердечно-сосудистой и нервной систем.

Статистики подсчитали, что в развитых странах потребление мяса составляет в среднем от 40 до 70 кг на человека в год, в Турции и Португалии – 20 кг, в Японии – 2 кг, а в Индии и того меньше – всего 1 кг.

Отмечают следующие приемы приготовления полуфабрикатов: нарезка, отбивание, подрезание сухожилий, панирование, шпигование, маринование.

*Нарезка.* Мясо режут поперек волокон под прямым углом или под углом  $45^\circ$ , чтобы куски имели хороший вид и меньше деформировались.

*Отбивание.* Отбивают нарезанные куски тупкой, предварительно смоченной в холодной воде. Этот способ разрыхляет соединительную ткань, выравнивая толщину куска, сглаживает поверхность, придает куску соответствующую форму, что способствует равномерной тепловой обработке.

*Подрезание сухожилий.* Для того чтобы порционные куски мяса не деформировались при тепловой обработке, сухожилия подрезают.

*Панирование.* Для того чтобы уменьшалось вытекание сока и испарение влаги, полуфабрикаты панируют. С помощью

панирования можно достигнуть получения красивой поджаристой и хрустящей корочки. Сначала полуфабрикат смачивают в льезоне для того, чтобы панировка лучше держалась на полуфабрикате.

*Шпигование.* Для повышения сочности и улучшения вкусовых и ароматических качеств мясо шпигуют.

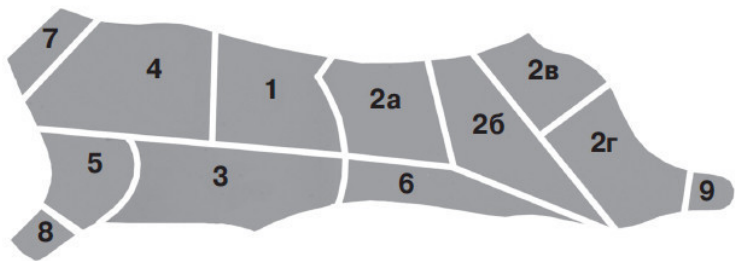
*Маринование.* Мясо маринуют мелкими и порционными кусками. Маринование размягчает соединительную ткань мяса, придает ему хороший вкус и аромат.

## **Говядина**

Зачищенное мясо сортируют в зависимости от кулинарного использования. На качество его влияет количество соединительных тканей и устойчивость при тепловой обработке.

Части мяса, содержащие меньшее количество соединительной ткани, используют для жарения, большее количество – для варки и тушения.

*Магазинный разруб туши говядины*

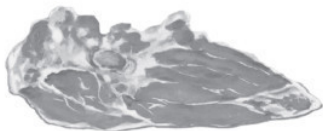




1 – спинная часть



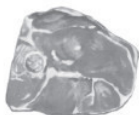
2а – филей



2б – оковалок



2в – кострец



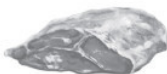
2г – огузок



3 – грудная часть



4 – лопаточная часть



5 – плечевая часть



6 – пашина



7 – зарез



8 – голяшка  
(передняя)



9 – голяшка  
(задняя)

**Вырезка** – наиболее нежная часть. Используют для жарения целиком, натуральными порционными и мелкими кусками. Из трех видов вырезки – утолщенная часть (головка), средняя часть и тонкая часть (хвостик) – нарезают соответствующий полуфабрикат.

**Толстые и тонкие края** – для жарения крупными кусками, порционными, натуральными, панированными и мелкими кусками.

**Внутренняя и верхняя части** – для тушения крупными и порционными кусками, для жарения – панированными и мелкими кусками.

**Наружная и боковая часть** – для варки, тушения крупными, порционными и мелкими кусками.

**Лопатка, подлопаточная часть, грудинка, покромка (мясо I категории)** – для варки и тушения мелкими кусками.

**Шейная часть, пашина, покромка (мясо II категории)** – для приготовления рубленых изделий, т. к. они содержат до 80 % соединительной ткани.

В зависимости от способа приготовления полуфабрикаты различаются *натуральные, панированные и рубленые*, а по размерам полуфабрикаты делятся на *крупнокусковые, порционные и мелкокусковые*.

## **1. Крупнокусковые полуфабрикаты**

**Ростбиф** изготавливают целиком из очищенных кусков мякоти вырезки, толстого и тонкого краев. Для этого в нескольких местах надрезают сухожилия и пленки.

**Тушеное мясо** приготавливают из боковой и наружной части задней ноги. Мясо предварительно зачищают и надрезают сухожилия.

*Шпигованное мясо* изготавливают из боковой и наружной частей задней ноги весом 2–2,5 кг. Мясо зачищают и шпигуют вдоль волокон морковью, белыми кореньями, шпиком, нарезанными длинными брусочками. Все это вводят в мясо с помощью шпиговальной иглы.

*Отварное мясо* – готовят из мякоти боковой и наружной частей задней ноги, лопатки, подлопаточной части, покромки и грудинки.

## ***2. Порционные полуфабрикаты***

*Бифштекс* нарезают из утолщенной части вырезки по одному куску на порцию толщиной 2–3 см и слегка отбивают.

*Бифштекс с насечкой* – нарезают из внутренней и верхней частей задней ноги. На поверхности бифштекса с наружной и обратной стороны делают надрезы.

*Филе* – нарезают под углом 90° из средней части вырезки по одному куску на порцию толщиной 4–5 см, затем придают округлую форму, но не отбивают.

*Лангет* – нарезают под углом 45° из тонкой (хвостовой) части вырезки толщиной 1,5 см, слегка отбивают.

*Антрекот* – изготавливают из толстого и тонкого краев по 1,5–2 см толщиной, отбивают, делают насечки. Антрекот имеет овально-продолговатую форму.

*Зразы отбивные* – готовятся из боковой и наружной частей задней ноги. Куски толщиной 1,5 см отбивают, на сере-

дину кладут фарш и завертывают в виде колбасок. Перевя-  
зывают шпагатом или ниткой.

Для приготовления фарша используют пассерованный  
репчатый лук, который соединяют с рублеными вареными  
яйцами или грибами, зеленью петрушки, молотыми сухаря-  
ми.

*Говядина духовая* – нарезают из боковой и наружной ча-  
стей задней ноги. Нарезанные толщиной 1,5–2 см кусочки  
отбивают.

*Ромштекс* – нарезают из толстого и тонкого краев верх-  
ней и внутренней части мякоти задней ноги на порционные  
куски толщиной 1,5–2 см. Кусочки отбивают, посыпают со-  
лью, перцем, смачивают в лезоне, панируют в красной па-  
нировке (мука, обжаренная в духовке до красного цвета) и  
придают форму.

### ***3. Мелкокусковые полуфабрикаты***

*Беф-строганов* – нарезают из толстого и тонкого краев,  
верхней и внутренней части задней ноги и из обрезков вы-  
резки кусочки толщиной 1,5–2 см, отбивают до толщины 5  
мм. Далее нарезают полоски по 3–4 см длиной и массой по  
5–7 г.

*Азу* – из мякоти наружной и боковой части задней ноги  
нарезают куски по 1,5–2 см толщиной. Отбивают и нарезают  
брусочки по 10–15 г и вдвое толще, чем беф-строганов.

*Поджарка* – нарезают из толстого и тонкого краев, верхней и внутренней частей задней ноги. Кусочки должны быть толщиной около 2 см, затем их отбивают и режут на брусочки.

*Шашлык по-московски* – нарезают из вырезки кусочки массой 30–40 г и слегка отбивают. Нарезают квадратиками шпик, кружочками режут репчатый лук. Вышеперечисленные продукты надевают на шпажки, чередуя.

*Гуляш* – нарезают кусочки массой 20–30 г. Используют для гуляша покромку, грудинку, лопаточную и подлопаточную части.

#### ***4. Полуфабрикаты из рубленого мяса***

Из рубленого мяса, получаемого путем измельчения говядины на мясорубке, приготавливают натуральные рубленые изделия без добавления хлеба и с добавлением хлеба. Для изготовления рубленых изделий как без добавления, так и с добавлением хлеба используют следующие куски мякоти говядины: мякоть шейной части, пашину и обрезки, получающиеся при разделке туши, а также покромку от туш II категории. Все куски мякоти должны быть зачищены от сухожилий и грубой соединительной ткани. Такое мясо называется котлетным. Для улучшения вкуса и сочности готовых изделий в состав котлетного мяса включают жир-сырец (5—10 %). В котлетном мясе из говядины содержание как жиро-

вой, так и соединительной ткани не должно превышать 10 %.

Для приготовления натуральных рубленых изделий нарезанное на куски котлетное мясо соединяют с жиром-сырцом (или шпиком), измельчают на мясорубке, добавляют воду (или молоко), соль, перец, перемешивают, после чего формируют полуфабрикаты.

Норма (брутто) для приготовления 1 кг рубленого мяса (в г):

говяжье мясо – 1090 г, жир-сырец или шпик – 125 г, вода – 68 г, соль – 20 г, молотый перец – 0,5 г.

Из натурального рубленого мяса готовят следующие полуфабрикаты:

*Бифштекс рубленый* – в измельченное мясо добавляют свиной шпик, нарезанный кубиками (5х5 мм), соль, специи, воду (или молоко), вымешивают, разделяют в виде биточков по 1 штуке на порцию, весом 50, 75 и 100 г.

*Филе рубленое* – массу разделяют в виде биточков, но более толстых, чем рубленый бифштекс, весом по 50, 70 и 100 г.

*Лангет рубленый* – массу разделяют в виде небольших биточков, весом по 50 г.

*Шницель натуральный рубленый* – массу разделяют в виде лепешки, смачивают в лезоне и панируют в молотых сухарях.

*Фрикадельки (мясные шарики)* – зачищенную мякоть говядины 2-го сорта нарезают на кусочки, пропускают через

мясорубку с частой решеткой, соединяют с мелко рубленным слегка пассерованным репчатым луком, добавляют сырые яйца, сливочное масло, соль, молотый перец, все перемешивают и разделявают в виде шариков весом по 7—10 г.

Норма продуктов (брутто) на 1 порцию (в г): говядина 2-го сорта – 150 г, репчатый лук – 12 г, сливочное масло – 8 г, яйца – 1/8 шт., молотый перец – 0,02 г, соль – 2 г.

Для приготовления изделий с добавлением хлеба измельченное на мясорубке мясо соединяют с черствым хлебом 1-го или высшего сорта, предварительно замоченном в молоке или воде, добавляют соль, перец (иногда репчатый лук) и перемешивают. После повторного пропускания через мясорубку котлетную массу еще раз перемешивают.

Норма продуктов (нетто) на 1 кг мякоти говядины: пшеничный хлеб – 250 г, вода или молоко – 300 г, молотый перец – 1 г, соль – 20 г.

Из рубленого мяса с добавлением хлеба приготавливают следующие полуфабрикаты:

*Котлеты рубленые* – котлетную массу разделяют на котлеты. Для этого берут (по весу) часть массы и придают ей яйцевидно-приплюснутую форму. Сформованные котлеты панируют в молотых сухарях и выравнивают.

*Биточки рубленые* – из котлетной массы формируют биточки, придавая им приплюснуто-круглую форму (диаметр 6 см, толщина 2 см), которые панируют в молотых сухарях и выравнивают.

*Шницель рубленый* – из котлетной массы формируют овальной формы блин толщиной 5 мм по одному на порцию, стараясь придать ему такую же форму, как и у отбивного шницеля. Сформованный шницель панируют в молотых сухарях и выравнивают.

*Рулет мясной* – котлетную массу кладут на смоченное водой полотенце, тонким слоем толщиной 1–1,5 см, шириной 20–22 см и длиной по размеру противня, на котором будут запекать рулет, посередине котлетной массы укладывают фарш (каши, заправленные маслом, пассерованным луком и рублеными крутыми яйцами). Затем концы полотенца сворачивают так, чтобы получился батон с фаршем внутри. После этого рулет кладут швом вниз на противень, смазанный жиром. Сверху рулет смазывают льезоном, посыпают молотыми сухарями, сбрызгивают маслом и делают 2–3 прокола, чтобы при запекании не образовались трещины.

*Зразы рубленые* – часть котлетной массы (по весу) кладут на стол в виде кружка толщиной 1 см, на середину которого укладывают фарш. Затем края закрывают так, чтобы фарш был в середине, и придают зразам овальную форму. Готовые зразы панируют в молотых сухарях.

Для фарша: пассерованный репчатый лук соединяют с рублеными крутыми яйцами, нарезанной зеленью петрушки, молотыми сухарями, молотым перцем, солью и все хорошо перемешивают.

*Тефтели* – в готовую котлетную массу добавляют мелко

рубленный пассерованный или сырой репчатый лук и все хорошо перемешивают. Затем разделявают в виде шариков и панируют в муке.

## **Баранина. телятина**

При кулинарном разрубе туши баранины или телятины получают следующие части:

- шейная часть
- лопаточная часть
- корейка
- тазобедренная часть
- грудинка

*Тазобедренную часть* (задняя нога) используют для жарения целиком, порционными кусками и мелкими кусочками.

Обвалку тазобедренной части баранины и телятины производят так же, как и у говядины.

*Корейку* – для жарения целиком, порционными кусками и мелкими кусочками.

*Лопатку* – для жарения целиком (рулетом), для варки, тушения порционными кусками и мелкими кусочками.

*Грудинку* – для жарения в фаршированном виде, варки, тушения мелкими кусочками.

*Шею* – для приготовления рубленой массы.

Полуфабрикаты из баранины и телятины также подразде-

ляются на крупнокусковые, порционные, мелкокусковые и рубленые.

## ***1. Крупнокусковые полуфабрикаты***

*Жареная баранина, телятина* – большие куски мякоти, кроме шеи и грудинки (у корейки срезают реберные кости или подрезают надкостницу), весом до 2 кг, солят, посыпают перцем, укладывают на разогретую сковороду с жиром и обжаривают.

*Шпигованное мясо* – у грудинки прорезают пленки между наружным слоем мякоти и мякотью на реберных костях так, чтобы образовался «карман». Заполняют его фаршем, закрепляют шпажкой или зашивают. С внутренней стороны грудинки надрезают пленки вдоль реберных костей, чтобы легче было удалить кости после тепловой обработки.

Для фарша используют гречневую и рисовую каши, которые соединяют с пассерованным луком, мелко рубленным вареным яйцом, солью, перцем, зеленью петрушки и хорошо перемешивают.

## ***2. Порционные полуфабрикаты***

*Котлеты натуральные из баранины, телятины.* Из половины корейки, примыкающей к почечной части с 13 до 6

ребра включительно, нарезают порционные куски вместе с реберной костью. Из телятины нарезают по 1 куску на порцию, а из баранины – по 1–2 куска в зависимости от величины корейки. Подготовленные куски отбивают, надрезают сухожилия, зачищают косточку и придают соответствующую форму.

*Котлеты отбивные из баранины, телятины* – из корейки, оставшейся после нарезки натуральных котлет, начиная с 6 ребра, нарезают порционные куски вместе с реберной косточкой, подрезают мякоть вдоль косточки, косточку зачищают, мякоть отбивают, посыпают перцем и солью, смачивают в льезоне и панируют в сухарях.

*Шницель отбивной из баранины, телятины* — мякоть задних ног баранины и телятины, а также корейку без реберных костей или между реберными косточками нарезают порционными кусками, надрезают сухожилия и пленки, посыпают солью, перцем, смачивают в льезоне и панируют в сухарях, придавая овальную форму.

*Эскалон* – из почечной части корейки свинины (без ребер) нарезают порционные куски толщиной 1,5–2 см, слегка отбивают и придают соответствующую форму.

*Телятина, баранина духовая* – нарезают из мякоти лопатки на порционные куски толщиной 2–2,5 см.

### 3. Мелкокусковые полуфабрикаты

*Шашлык из баранины* – нарезают из мякоти задних ног и маринуют. Для маринования мясо кладут в эмалированную посуду, сбрызгивают лимонным соком или уксусом, добавляют нашинкованный репчатый лук, перец, соль, зелень петрушки или укропа, все перемешивают и ставят в холодильник на 5 часов (можно добавить также растительное масло).

*Шашлык по-кавказски* – кусочки нарезают в виде кубиков по 30–40 г каждый и маринуют. Перед жарением надевают кусочки на шампур.

*Шашлык по-карски* – мясо нарезают из самой нежной части баранины – корейки почечной (в виде брусочка). Почку маринуют вместе с мясом. На шампур надевают половину почек, затем мясо, потом вторую половину почек.

*Рагу из баранины* – баранью грудинку с костями, шею с позвонками нарубают вместе с костями на кусочки весом по 30–40 г.

*Плов из баранины* – баранью грудинку с костями и лопатку с лопаточной костью (без трубчатых костей) нарубают вместе с костями на кусочки весом по 10–15 г.

*Поджарка* – из корейки и тазобедренной части баранины и телятины нарезают брусочки весом 10–15 г.

*Гуляш* – из лопаточной части баранины и телятины нарезают кусочки в виде кубиков весом по 20–30 г.

#### ***4. Полуфабрикаты из рубленого мяса***

Из мяса баранины и телятины приготавливают натуральные рубленые полуфабрикаты, точно так же, как из говядины. Отметим только особенность блюда люля-кебаб, которое приготавливают только из баранины.

*Люля-кебаб* – мякоть задних и передних ног баранины нарезают на небольшие кусочки и вместе с сырым репчатым луком пропускают через мясорубку, добавляют соль, молотый перец, лимонную кислоту, хорошо перемешивают и выносят на холод на 2–3 часа, чтобы мясо промариновалось. Полученную массу формируют в виде колбасок на порцию по 135 г, надевают на шпажку и жарят над горящими углями.

### **Свинина**

При разделке свиной туши получают следующие части:

- лопатка
- корейка
- грудинка
- шея
- окорок
- вырезка.

Потери при разделке составляют примерно 13 %.

*Корейку, окорок и лопатку* используют для жарения це-

ликом, порционными кусками и мелкими кусочками.

**Грудинку** – для жаренья целиком, а также в фаршированном виде, для варки, тушения мелкими кусочками.

**Шею** – для жарения целиком, тушения порционными кусками и мелкими кусочками.

Полуфабрикаты из свинины тоже подразделяются на *крупнокусковые, порционные, мелкокусковые и рубленые.*

## ***1. Крупнокусковые полуфабрикаты***

Для этого используют большие куски мяса – от 1 до 2 кг из корейки, окорока, лопатки. Лопатку предварительно перевязывают шпагатом в рулет. Из свинины можно приготовить такие порционные полуфабрикаты как: *свинина жареная* (крупным куском), *мясо шпигованное, грудинка фаршированная* и т. д. Приготавливаются эти полуфабрикаты также, как из баранины и телятины.

## ***2. Порционные полуфабрикаты***

Из мяса свинины можно приготовить такие порционные полуфабрикаты как: *котлеты натуральные, котлеты отбивные, эскалоп, шницель отбивной, духовая свинина.* Технология приготовления этих полуфабрикатов такая же, как порционных полуфабрикатов из баранины и телятины.

### ***3. Мелкокусковые полуфабрикаты***

Из свинины – *шашлык из свинины, рагу, плов, гуляш, поджарка* приготавливаются также, как из баранины и телятины.

### ***4. Полуфабрикаты из рубленого мяса***

Из мяса свинины приготавливают натуральные рубленые полуфабрикаты и с добавлением хлеба так же, как из говядины, баранины, телятины.

## **Поросятина**

Если на поросятах есть остатки щетины или шерсти, тушки обсушивают, натирают мукой, опаливают и промывают в воде. Небольшие тушки (молочные) можно использовать целиком.

У поросенка с внутренней стороны, между лопаткой и тазовой костью, подрубают позвоночник. Тушку расправляют, чтобы она равномерно прогревалась. Тушки более крупных размеров разрубают вдоль позвоночника пополам, а более крупные – на 4–6 частей.

## **Крольчатина**

Если тушка с ливером (сердце, печень, почки), то ливер удаляют, клеймо срезают, обрубаяют концы лапок, промывают и используют целиком или нарубают – на лопатку, окорочка, переднюю и поясничную части. Если мясо кролика имеет запах, то его вымачивают в слабом растворе уксуса.

## **Птица и дичь**

В мясе птицы: кур, гусей, индеек, цесарок, уток, цыплят содержатся белки, жиры, минеральные вещества, экстрактивные вещества, витамины группы В, РР, А, Д.

Птица бывает I и II категории. Кроме того птица подразделяется на домашнюю и дичь. Дичь используется для жарения, так как позвоночник ее содержит горечь и варить ее не рекомендуется.

### *Заправка птицы*

*Заправка в кармашек.* Это наиболее простой и распространенный способ. На брюшке с двух сторон делают разрезы кожи (кармашки). В эти прорезы вставляются концы ножек. Кожей шеи закрывают шейное отверстие, крылышки выворачивают к спине так, чтобы они придерживали кожу

шеи. Есть и другой способ заправки в кармашек.

Ножки отрубают на 1,5 см ниже пяточного сустава под углом  $30^\circ$ , чтобы получилась заостренная кость. Кожу от шеи заправляют так же, как и в первом случае.

Подготовленную (заправленную) тушку кладут вниз спинкой, тесно прижимают ножки, концы их кладут друг на друга (крест-накрест) и вправляют внутрь разреза брюшка в направлении к хвосту так, чтобы концы заостренных косточек цеплялись за мякоть. В кармашек заправляют для жарки кур, индеек, цыплят; для жаренья – уток и гусей.

*Заправка в одну нитку.* Птицу укладывают спинкой вниз, левой рукой прижимают ножки к тушке, а правой – прокалывают иглой с ниткой в центре окорочка так, чтобы игла вышла с противоположной стороны в пашине под ножкой. Иглу протаскивают, конец нитки оставляют у первоначального прокола, затем нитку накидывают на ножку, прокалывают иглой с ниткой конец филейной части, чтобы игла вышла с другой стороны. Накидывают нитку на другую ножку, прокалывают пашину под ножкой, протаскивают иглу наискосок так, чтобы она вышла у другого окорочка с другой стороны. Тушку поворачивают на бок. Прокалывают одно крыло, закрепляют ниткой кожу шеи к мышцам спины. Прокалывают другое крыло, нитки стягивают и завязывают в узел в одну нитку. Заправленную птицу используют для жаренья.

*Заправка в две нитки.* Тушку также кладут на стол спинкой вниз. Прижимают ножки к туловищу, прокалывают иг-

лой с ниткой окорок вместе с изгибом ножки, пропускают под филейной частью и прокалывают второй окорок. Нитку протаскивают, оставляя конец у первого прокола, потом тушку поворачивают на бок, кожу с шейки накидывают на спинку, закрывая шейное отверстие. Иголку с ниткой пропускают через первое крылышко, закрепляют ниткой кожу шеи на мышцах спинки, далее пропускают через второе крылышко. Затем оба конца нитки затягивают и завязывают в узел. Итак, одной ниткой заправляют крылышки, другой ниткой закрепляют ножки к тушке. Прижимают ножки к тушке, прокалывают иглой под ножками, перекидывают через ножку и прокалывают в обратном направлении. После чего так же завязывают два конца нити в узел. Таким образом можно заправить любую птицу (курицу, индейку, глухаря, тетерева).

В последнее время применяют способы заправки различных видов птицы без иглы, так как заправка с помощью иглы ухудшает внешний вид блюда.

*1 способ.* Крылышки и кожу шеи заправляют как при заправке «в кармашек» (см. выше). Берут нитки длиной 0,5–0,6 м. Кладут тушку на спинку, завязывают петлю на грудной кости, зацепив середину нитки за кончик грудной кости, концы петли пропускают посередине крыльевой кости, после чего подводят нитки под спинку и опоясывают тушку крест-накрест. Затем накладывают нитки на каждую ножку, затягивают, прижимая при этом ножки плотнее к тушке, и завязывают.

зывают узел. Этим способом можно воспользоваться при заправке кур и цыплят.

*II способ.* Кладут тушку на спинку. Берут нитки длиной 0,7–0,8 м. Завязывают петлей на хвостовом жировике, после чего также петлей набрасывают на отрубленные концы ножек и пропускают по спинке, опоясывая тушку крест-накрест. Оба конца нитки пропускают посередине крыльных косточек, затягивают их и завязывают в узел на филейной части грудки. Этот способ годится для заправки крупной птицы.

## *Заправка дичи*

*В одну нитку (крестом)* можно заправлять рябчиков, тетеревов, куропаток, фазанов. Как и при других способах, тушку кладут на спинку, прижимают ножки к тушке, прокалывая при этом центр окороков под филейной частью, затем протаскивают иглу с ниткой на другую сторону, оставив конец нитки у первоначального прокола. Далее иглу переносят под тушку, накидывают на ножку, прокалывают под конец выступа филейной части, накидывают нитку на вторую ножку. В завершении нить стягивают и завязывают.

*Ножка в ножку.* Этим способом заправляется мелкая дичь. Делают надрез по кости на одной ножке в районе пяточного сустава и вставляют в него вторую ножку.

*Способ клювом.* Используют при заправке болотной дичи.

Нужно раздробить кости ножек в голеньях (ножом или тупой), переплести их и прижать к грудной части. С правой стороны прикладывают к тушке головку с шеей, делают прокол в окорочке. Затем, пропустив клюв в прокол, скрепляют перевитые ножки.

Если дичь не жирная, то можно нашпиговать филейную часть крупной птицы охлажденным шпиком (предварительно нарезав его мелкими брусочками); филейную часть мелкой дичи можно завернуть в тонкие полоски шпика и перевязать шпагатом. Все это придаст мясу нежность и сочность.

### ***1. Полуфабрикаты из птицы и дичи***

Из птицы и дичи можно приготовить самые различные полуфабрикаты: целые тушки (для жаренья, варки), порционные, мелкокусковые и рубленые.

Целые тушки птицы и дичи заправляют одним из перечисленных выше способов и используют для жаренья или варки.

*Рагу.* Птицу разрубает на куски 40–50 г.

*Плов.* Разрубает тушку на куски без костей массой 20–30 г.

### ***2. Полуфабрикаты из филе птицы и дичи***

Чтобы приготовить из птицы и дичи полуфабрикаты,

необходимо снять и зачистить филе. Делают это следующим образом. Кладут тушку на спинку ножками к себе, перерезают кожу и мякоть на пашинах, оттягивают ножки и кладут их на разделочную доску. Снимают кожу с грудных мускулов, переворачивают тушку грудной частью к себе, подрезают мускул с одной стороны кости по выступу грудной клетки, перерубают косточку-вилку (дужку), перерезают сухожилия, соединявшие плечевую кость с каркасом. После чего снимают одно филе, тем же способом, но с другой стороны снимают второе филе.

Полученное филе зачищают. Для этого отделяют внутренний мускул (малое филе) от наружного (большое филе). Вытянув из малого филе сухожилие, его отбивают. У большого филе вынимают косточку-вилку, зачищают плечевую косточку от мякоти и сухожилий, укорачивают ее, отрубая утолщенную часть косточки, оставив 3–4 см. Затем смачивают филе в холодной воде, кладут на доску и срезают наружную пленку. Теперь можно сделать в большом филе продольные надрезы и раскрыть его.

*Котлеты натуральные.* Надрезают у большого раскрытого филе с косточкой сухожилия в 2–3 местах, затем в данный надрез вкладывают малое филе. После этого, завернув края большого филе в середину, закрывают малое филе и придают ему овальную форму.

*Котлеты панированные.* Готовятся так же, как натуральные котлеты (см. выше), но затем их смачивают в льезоне и

панируют в белой панировке.

*Шницель из кур (столичный).* Отрезают плечевую косточку у большого филе. Филе зачищают и раскрывают. Слегка отбивают, надрезают сухожилия в 2–3 местах, кладут на него малое филе, закрывают краями большого филе и придают овальную форму. После чего полученный полуфабрикат смачивают в льезоне, панируют в черством пшеничном хлебе без корок, нарезанном соломкой.

*Котлеты из кур.* Отбивают большое раскрытое филе с косточкой, надрезают сухожилия. Накладывают отбитые кусочки мякоти на образовавшиеся надрезы (кусочки мякоти можно срезать с малого филе или воспользоваться обрезками большого филе). На середину филе кладут охлажденное сливочное масло (в виде колбаски), сверху закрывают оставшимся малым филе и завертывают края большого филе. После чего смачивают приготовленный полуфабрикат в льезоне, панируют в белой панировке, снова смачивают в льезоне и панируют. До жарения хранить полуфабрикат нужно в холодильнике, чтобы сохранить масло застывшим.

*Котлеты фаршированные.* Можно приготовить из филе птицы и дичи котлеты, фаршированные густым молочным соусом или фаршем из печени. Для этого у большого зачищенного филе отрезают косточку, раскрывают его, отбивают, надрезают сухожилия. На середину филе кладут фарш, накрывают малым филе, вставив под него зачищенную косточку с тонкой стороны большого филе. После чего заво-

рачивают края большого филе, придают полуфабрикату грушевидную форму. Затем смачивают в льезоне и панируют.

В густой молочный соус для фарша кладут мелкорубленные белые грибы или шампиньоны, соль, все перемешивают и добавляют сырые яйца для того, чтобы не вытекал соус.

*Котлетная масса.* Для приготовления массы используют кур, рябчиков, индеек, тетеревов, куропаток, фазанов и глухарей. Из тушек птицы можно использовать мякоть филе и ножки, из тушек дичи (кроме фазанов и куропаток) – только филе. Мякоть пропускают через мясорубку, добавляют замоченный в молоке хлеб, соль, сливочное масло или маргарин, перемешивают и снова пропускают через мясорубку. После этого массу выбивают. Можно добавить в котлетную массу из дичи молотый перец. Норма продуктов на 1 кг мякоти птицы (в г): пшеничный хлеб – 250 г, молоко и сливки – 300 г, масло сливочное – 50 г, соль – 20 г.

Котлетную массу делят на порции, панируют в белой панировке, придают форму котлет и биточков.

*Для котлет пожарских* котлетную массу панируют в панировке из пшеничного хлеба, нарезанного кубиками, и придают форму яйцевидно-приплюснутую.

*Кнельная масса.* Пропускают мякоть куриного филе или дичи через мясорубку 2–3 раза, кладут замоченный в молоке или сливках черствый белый хлеб или слоеное тесто, перемешивают и пропускают еще раз через мясорубку. Затем растирают массу в ступке и пропускают через сито. Про-

тертую массу охлаждают и взбивают, добавляя небольшими порциями яичный белок. В процессе взбивания вливают в массу холодные сливки или молоко. В уже готовую кнельную массу кладут соль и осторожно перемешивают. Масса готова тогда, когда кусочек массы, опущенный в воду, всплывает на поверхность. Кнельная масса имеет нежную пышную консистенцию. Обычно из нее готовят клецки и массу в формочках на пару.

# Тепловая обработка

## Варка

Подготовленные продукты можно варить в воде, бульоне, молоке, сиропе и любой другой жидкости. Помещают продукты в кастрюлю или в котел, заливают таким количеством жидкости, чтобы они были покрыты ею полностью. Следует помнить, что за 1 час варки выкипает примерно 1 см жидкости. Продукты (мясо, рыбу), предназначенные для вторых блюд, кладут в кипящую несоленую воду, в результате чего уменьшается переход питательных веществ в отвар (бульон). И наоборот, если хотят получить крепкий бульон, продукты кладут в холодную соленую воду. Недостаточно вымоченную соленую рыбу, бобовые, субпродукты, окорока и рулеты ветчины перед варкой замачивают на некоторое время в холодной воде. Важно знать, что, как только жидкость дойдет до кипения, необходимо убавить огонь и варить дальше продукты при слабом кипении, так как при сильном нагревании усиливается распад витамина С и происходит эмульгирование жиров, при этом сроки варки не сокращаются. При бурном кипении варят только зелень для сохранения зеленого цвета.

## Припускание

Припусканию подлежат продукты с нежной консистенцией, например рыба, филе птицы, рубленые изделия, помидоры. Для этого продукты выкладывают в смазанный маслом сотейник или кастрюлю в один слой, добавляют немного жидкости, примерно 3 мм высоты, закрывают плотно крышкой и ставят на плиту или в жарочный шкаф. Варка продукта происходит за счет пара, полученного из воды и жидкости, находящейся в самом продукте. Получившийся от припускания отвар используется для приготовления соусов или поливки при подаче к столу.

## Варка на пару

Для варки на пару нужно иметь специальную посуду – кастрюли или котлы с вставными решетками и плотно закрывающимися крышками. В посуду наливают воду, доводят до кипения, на решетке над ней помещают продукт и закрывают кастрюлю крышкой. Под воздействием горячего пара и происходит разваривание продукта. Потери питательных веществ при этом минимальные. Вот почему данный способ приготовления рекомендуется использовать в лечебном питании.

# Жарение

Основной способ жаренья – с малым количеством жира примерно 5—10 % от веса продукта. Сковороду или противень ставят на сильный огонь, обсушивают, кладут жир, нагревают до 130–160 °С до появления слабого дымка. Затем выкладывают обсушенный продукт и обжаривают его со всех сторон. Если полуфабрикат панированный или рубленый, его дожаривают в горячем жарочном шкафу до готовности. Большие куски, звенья или целый продукт толще шести сантиметров (окорок, ростбиф, гусь, индейка, цыплята) жарят в жарочном шкафу без предварительного обжаривания на плите. Подготовленный полуфабрикат помещают на смазанный жиром противень или сковороду, солят, перчат, поливают растопленным маслом и ставят в жарочный шкаф при 250–320 °С.

Для равномерного обжаривания и получения красивой поджаренной корочки продукт периодически поливают сочком, выделяемым при обжаривании. Заметим особо, что если продукт не доведен до готовности, но в то же время хорошо поджарен со всех сторон, его закрывают толстым слоем бумаги, смоченной в холодной воде, и вот таким способом доводят до готовности, иногда смачивая холодной водой бумагу. Если полуфабрикат жарят в сильно разогретом шкафу и жир начинает подгорать, то на дно противня периодически

подливают немного горячей воды.

## **Пассерование**

К способам жаренья с малым количеством жира относится также пассерование. Пассерованию подлежат такие продукты, как мелко нарезанные лук, белые коренья, свекла, морковь. Пассеруют томат-пасту, муку, иногда рис, гречневую, манную крупу. Нарезанные и подготовленные продукты выкладывают на разогретую с жиром сковороду или сотейник и обжаривают, помешивая.

## **Фритюр**

Продукт или полуфабрикат из него погружают в сильно разогретый жир полностью в соотношении 1:4. В глубокой металлической посуде с толстым дном разогревают жир до появления дымка при 160–180 °С. Опускают в него хорошо просушенный продукт или хорошо запанированный полуфабрикат. При жарении нужно следить, чтобы полуфабрикат обжаривался равномерно, до темно-золотистого цвета. Если полуфабрикат не прожарился, то его дожаривают в горячем жарочном шкафу.

## **Жаренье на рашпоре (вертеле)**

Рашпор – специальная жаровня, в которой выкладывают слоем 3–4 см раскаленные угли, над ними помещают решетку с параллельно расположенными металлическими прутьями. Сильно разогретую решетку смазывают жиром и уже на нее кладут подготовленный продукт, который обжаривают со всех сторон. Дожаривают продукт в жарочном шкафу. Однако чаще всего продукт жарят на вертеле, для чего его надевают на прут-шпажку и медленно поворачивают около горящих дров.

## **Запекание**

Это нагревание продукта в жарочном шкафу до образования румяной корочки. Запекают в основном продукты, предварительно прошедшие тепловую обработку (варка, припускание и т. д.). Чаще всего это запеканки, рулеты, рыбные и мясные блюда под соусом.

## **Выпекание**

Нагревание в жарочном шкафу мучных и кондитерских изделий до полной готовности.

# Тушение

Вид тепловой обработки, при которой продукт или полуфабрикат из него сначала обжаривают со всех сторон, а затем варят в небольшом количестве жидкости с добавлением специй и всевозможных соусов.

Тушению подлежат продукты, которые при жарении недостаточно размягчаются: мясо 2-го сорта, старая птица и т. д. Подготовленный продукт обжаривают основным способом на сковороде и перекладывают его затем в кастрюлю. На сковороду подливают воду или бульон, проваривают 2–3 минуты и получившийся сочок выливают в кастрюлю с продуктом, затем добавляют сюда пассерованные корни, томат, специи, закрывают крышкой и ставят на плиту или в жарочный шкаф, тушат при слабом кипении до готовности. Обычно продукты заливают сочком до двух третьих высоты продукта.

# Брезирование

Этот способ похож на припускание на плите или в жарочном шкафу, но не в воде, а в бульоне с жиром, полученным при варке бульона. После брезирования готовый продукт иногда прожаривают в жарочном шкафу в открытой посуде, поливая жиром, оставшимся после брезирования. Это

придает продукту глянец (глазировку).

## **Варка с последующим обжариванием**

Применяется при очень нежной консистенции продукта, если его нельзя сразу жарить, например мозги, или наоборот, если продукт очень груб, но доходит до готовности при жарении. Поэтому продукт сначала варят, затем его нарезают на порции, панируют и обжаривают. Так готовятся блюда из субпродуктов, сердца, вымени, мякоти телячьих и свиных голов.

Время варки и жаренья продуктов и полуфабрикатов из них различно и зависит от вида продуктов, величины кусков и консистенции продуктов. Определить точные сроки тепловой обработки в каждом отдельном случае для каждого продукта практически невозможно.

Готовность мяса, рыбы и птицы определяют прокалыванием поваренной иглой или вилкой, а готовность овощей и фруктов – при помощи прокалывания острым ножом. Если в готовое (отварное, тушеное, брезированное) мясо игла входит свободно, а в месте прокола не выделяется розовый сочок, то мясо готово. Жареное мясо прокалывают до середины куска, держат иглу или вилку 3–4 секунды и тут же быстро вынимают ее. Если появится прозрачный сочок – мясо готово. Рубленые изделия проверяют надавливанием широкой части ножа, если при этом выделяется прозрачный сочок, то

блюдо готово.

Готовность рыбы также определяют прокалыванием иглой. У готовой рыбы игла свободно проходит в самом толстом месте, а кости свободно отделяются.

## **Бланширование**

Кратковременная обработка продуктов кипятком или горячим паром. Применяется для сохранения цвета, устранения специфического запаха или привкуса, горечи. Бланшируют фрукты, овощи, рыбу.

# Холодные блюда и закуски

Основное назначение *холодных блюд и закусок* — острых заправок, копченых, соленых, маринованных рыбных и мясных изделий, квашеных и маринованных овощей, соленых грибов, всевозможных салатов – стимулировать появление аппетита у человека, приступившего к трапезе.

Холодный стол (или закусочный) включает в себя блюда, разнообразные по составу продуктов (сырые и прошедшие различные виды обработки) и способам приготовления (холодная и тепловая обработка), которых объединяет одно: они подаются только в холодном виде. Кроме того, холодный стол полностью исключает супы, в том числе и холодные.

Блюда холодного стола делятся на два крупных раздела: готовые изделия (копченые, соленые, квашеные, маринованные), прошедшие специфические формы обработки и подающиеся в их естественном, не смешанном с другими продуктами виде (в том числе сырые, даже не разделанные, просто обмытые), и холодные блюда, т. е. блюда, приготовленные в результате обычной холодной или тепловой обработки (отваривание, тушение) и сложной длительной обработки (обжиг, варка, копчение), иногда комбинированной, но специально охлажденные.

К самым известным холодным блюдам и закускам относятся салаты (овощные, грибные, рыбные, мясные и фрукто-

вые), овощные блюда (фаршированные и заливные), мясные блюда (колбасы, ветчины, консервы, студни, заливное мясо и др.), рыбные блюда (копченая рыба, консервы, черная и красная икра, сельдь, студень, заливная рыба, фаршированная рыба и др.), яичные блюда, паштеты, бутерброды.

Обязательные компоненты холодного стола – хлеб, отдельно либо в составе бутербродов, соусы и приправы, пряности. Поскольку особенностью холодного стола является наличие острых пикантных блюд, соусам и приправам следует уделять особое внимание. Основная цель применения приправ – улучшить вкусовые качества блюда и даже по возможности повысить его питательную ценность. Некоторые специи и приправы, помимо этого, еще и существенно витаминизируют блюда: например, зелень укропа, петрушки, томат и сельдерей. Поскольку вкусы и привычки людей во многом различны, приправы нужно стараться подбирать правильно, добавляя их в ограниченном количестве и в случае необходимости корректируя вкус блюда дополнительной порцией соли, пряностей и зелени уже на столе.

Шведский холодный стол («сморгосбурдет») предусматривает в числе продуктов холодного стола сметану и отварной горячий картофель, а также молоко. Вообще данный стол завоевал в последнее время большую популярность. Он особенно целесообразен там, где нет места для стола нужной величины. Кроме того, гости могут несколько раз за вечер наполнять свои тарелки. Это стол самообслуживания. Едят

за таким столом стоя или сидя поодаль.

На столе, покрытом праздничной скатертью, находятся холодные блюда и закуски. Нарезанные булка или хлеб ставятся на стол покрытыми белоснежной салфеткой. На столе должны быть соль, перец и горчица. Все, что легко резать и мазать на бутерброд, – масло, паштет, холодец и др. – можно ставить на стол куском, прилагая к нему нож. Такие напитки, как квас, соки, морс и мед, подают на стол в кувшинах. Чистые тарелки средней величины ставят стопкой, вилки, ложки, ножи располагают в строгий ряд. Рюмки тоже расставляют так, чтобы их было удобнее брать. Стол стараются не перегружать, а по мере необходимости напитки и кушанья приносят дополнительно. Пустые блюда и остальную грязную посуду уносят, чтобы стол выглядел красивым и убранным весь вечер. В качестве горячего хозяйка может в самом начале предложить чашку бульона.

В русской национальной кухне общепринятому холодному столу соответствует закусочный стол, а холодные блюда называют закусками.

Закуска – это то, с чего, собственно, начинают еду, с чего приступают к еде. Такое значение сформировалось в 18 веке из крестьянского обычая рано вставать и быстро съесть что-нибудь уже готовое, не требующее никакого приготовления. Закуска, таким образом, стала обозначением завтрака. Затем закуска стала постепенно переноситься к обеду и полностью совместилась с обеденной подачей, став блюдом, пред-

шествующим горячим кушаньям и возбуждающим аппетит. Закуски в этом значении могут быть как холодными, так и горячими (например, бутерброды, вареные яйца и т. п.), в составе обеда или же самостоятельным блюдом.

В отличие от известного «шведского» стола русский закусочный стол как самостоятельный не прижился. Основными блюдами русской кухни все-таки являются горячие (что наглядно отражено в известной пословице «Щи да каша – пища наша»). Но на праздничном столе холодным блюдам и закускам опытные хозяйки всегда уделяют особое внимание, так как именно они выгодно украшают любое торжество.

Вот как, например, описывает русский писатель И. С. Шмелев закусочный стол на именинах своего отца: «Горка уже уставлена, и такое на ней богатство, всего и не перечесть: глаза разбегаются смотреть. И всякие колбасы, и сыры разные, и паюсная и зернистая икра, сардины, кильки, копченые рыбы всякие, и семга красная, и лососинка розовая, и белорыбица, и королевские жирные селетки в узеньких разноцветных «лодочках», посыпанные зеленым лучком с пучком петрушечьей зелени во рту; и сиг аршинный, сливочно-розоватый с коричневыми полосками, с отблесками жира, и хрящи разварные головизны, мягкие, будто кисель янтарный, и всякое заливное, с лимончиками-морковками, в золотистом ледку застывшее; и груда горячих пунцовых раков, и кулебяки, скоромные и постные, – сегодня день постный, пятница, – и всякий, для аппетита, маринадец; и румяные рас-

стегайчики с вязигой, и слоеные пирожки горячие, и свежие паровые огурчики, и шинкованная капуста, сине-красная, и почки в мадере, и на угольках-конфорках, и всякие-то грибки в сметане, соленые грузди-рыжики... – всего и не пере-пробовать».

Не стоит, однако, забывать, что в том месте, где готовится холодная закуска, должна царить строгая чистота, так как большинство операций производится вручную. При подаче закусок особое внимание следует обратить на посуду, которая также должна быть безукоризненно чистой. Это могут быть салатники, овальные блюда, икорницы, вазочки, крем-манки, фужеры, соусники и т. п.

Температура подачи готовых холодных блюд и закусок 10–12 °С.

Следует также отметить, что холодные блюда не только возбуждают аппетит, но и поставляют в наш организм все необходимые полезные вещества – кроме того, что они калорийны, в них содержится много витаминов и минеральных солей.

# Мясные закуски

Мясо для холодных блюд готовят так же, как и для горячих: варят, тушат и жарят. В холодном виде можно подавать различные горячие мясные блюда: рулеты, маринованное жаркое, мясо в желе, фаршированную и копченую рыбу. Холодные мясные блюда подают с холодными соусами, салатами. Для холодных мясных закусок используют и готовые гастрономические продукты: ветчину, копченые и вареные колбасы, сервелат, карбонад и т. д.

## *Телятина заливная*

Мякоть телятины отделить от костей. Нарубить кости на куски. Мясо зачистить от пленок, посыпать перцем, посолить, выложить на сковороду крупными кусками вместе с костями, добавить лук, морковь, коренья петрушки. Обваренные кости поместить в посуду, залить водой и варить 1–2 часа, снимая накипь. Затем вынуть кости, а в бульон добавить сочок, полученный от жаренья телятины на сковороде без жира, довести до кипения, помешивая. После этого в бульон добавить заранее замоченный желатин и осветлить его. Для этого следует приготовить оттяжку: взять немного сырого мяса, пропустить его через мясорубку, добавить соль, воду, дать постоять для насыщения минут 45, затем добавить сырые охлажденные белки и тщательно размешать. Нагреть

бульон до 65–70 °С, размешать и, уже не мешая, довести бульон до кипения, ослабить огонь и дать постоять около 1 часа. Оттяжка сначала соберется на поверхности в виде сгустков, а затем медленно осядет на дно.

Теперь можно готовое желе процедить через льняную ткань. С такой оттяжкой желе получается прозрачным и очень насыщенным.

В протвешки или салатники налить немного незастывшего желе и поставить в холодильник. После того как желе застынет, на него выложить украшения в виде звездочек, сердечек, солнышек из вареной моркови, веточки свежей петрушки. На них сверху поместить жареную телятину в виде аккуратных прямоугольников и залить оставшимся желе, чтобы оно покрыло мясо полностью, поставить на холод и подождать, пока не застынет. Далее посуду с заливным опустить в горячую воду на 2–3 секунды, накрыть тарелкой и перевернуть. Заливное плавно выйдет из своей формы на тарелку.

Рядом с заливным на тарелку уложить гарнир из соленых и вареных овощей, листиков салата и свежей зелени. Отдельно подать соус хрен со сметаной.

**Состав:** телятина – 500 г, говяжий жир – 25 г, коренья – 100 г, желатин – 25 г, яйца – 3 шт., гарнир – 650 г, соус – 150 г, соль, перец; **для оттяжки:** мясо – 100 г, соль, сырые белки.

### *Телятина жареная заливная*

Обжарить телятину, дать ей остыть. Сваренную морковь нарезать фигурными кружочками. Форму для заливного облить внутри ланспиком (см. Заливное из говядины или телятины), дать ему застыть и украсить вареными кореньями и зеленым горошком.

Телятину нарезать ломтиками, выложить в форму, залить оставшимся мясным ланспиком и охладить. Перед подачей погрузить форму в горячую воду и выложить заливную телятину на тарелку или блюдо, загарнировать вареными овощами.

### *Поросенок холодный отварной со сметаной и хреном*

Обработанного поросенка сварить. Для этого его перевязать шпагатом, завернуть в пергаминанную бумагу, добавить холодной воды, корень петрушки, лук. Варить на слабом огне около часа, добавить соль. Сваренного поросенка оставить в бульоне для охлаждения. Затем вынуть из охлажденного бульона поросенка и разрубить его вдоль на две равные части. Каждую часть разрубить поперек по 1–2 куска на порцию и выложить на большое блюдо в виде целого поросенка с головой.

Вокруг поросенка можно уложить салат из огурцов, помидоров, рубленое мясное желе, маринованную капусту, свежую зелень. Отдельно подать соус хрен со сметаной или просто соус хрен.

*Состав:* поросенок – 650 г, гарнир – 300 г, мясное желе – 100 г, соус хрен со сметаной – 100 г, корень петрушки, соль.

### ***Поросенок в майонезе***

Куски свинины без костей весом до 30 г отварить с кореньями, солью и перцем. Готовое мясо свинины нарезать на мелкие кубики, поместить в кастрюлю, залить бульоном так, чтобы было покрыто только мясо. Добавить уксус и поддерживать на огне, помешивая, пока не выпарится бульон. Процедить оставшийся бульон через сито, приготовить на нем ланспик с оттяжкой (см. Заливное из говядины или телятины).

Взять форму, на доньшко ее полить ланспик и дать ему застыть. Затем украсить вареными овощами, ломтиком лимона, выложить нарезанное мясо свинины, залить форму полностью ланспиком и поставить в холодильник. Перед подачей форму опустить в горячую воду и выложить мясо на тарелку.

Подать с соусом хрен.

*Состав:* мясо свинины – 500 г, ланспик – 750 г, соль, уксус, перец, коренья, вареные овощи для украшения, лимон – 50 г, соус хрен.

### ***Зяец холодный***

Тушку зайца зачистить, промыть, нашпиговать салом, морковью, натереть солью и обжарить. Подготовленного та-

ким образом зайца поместить в посуду с высокими бортами – гусятницу, сотейник и т. п. Добавить туда растопленное масло и жарить, поливая соком, полученным при обжарке. После этого подлить бульон, добавить коренья и тушить. Если зайца готовили целиком, то его нарубить на порции и выложить на блюдо.

На гарнир к холодному зайцу подать соленые огурцы, маринованные фрукты, свежую зелень.

**Состав:** заяц – 150 г, лук – 10 г, морковь – 25 г, сало – 10 г, гарнир – 150 г, масло, бульон, зелень, соль.

### ***Гусь или утка со сливами и огурцами***

Подготовленную тушку гуся или утки обжарить в жире в духовом шкафу, поливая соком, образовавшимся при жарении. Вынуть из духовки, нарубить на порции, выложить в тарелку, украсив огурцами, нарезанными кружочками, маринованными сливами, зеленью.

В качестве гарнира можно добавить моченую бруснику.

**Состав:** гусь или утка – 1 кг, жир – 100 г, слива – 180 г, огурцы – 150 г, брусника – 120 г, зелень.

### ***Студень***

Разнообразные субпродукты тщательно промыть, разрубить, поместить в кастрюлю, залить водой и варить при слабом кипении 6–7 часов, время от времени снимая образовавшуюся на поверхности накипь. Добавить приправу. Ко-

гда бульон будет готов, его процедить, мясо отделить от костей, мелко порубить на доске и снова соединить с бульоном. Бульон посолить и кипятить минут 20–25. Далее добавить мелко рубленный чеснок, размешать и уже не кипятить. Готовый холодец разлить в подготовленную посуду и охладить. При варке студня можно добавить подпеченные овощи, которые после удалить.

Отдельно подать соус хрен.

*Состав:* говяжьи, бараньи, свиные ноги, кожа от свиных туш, губы, копченые рулеты – 250 г, рубец, котлетное мясо – 350 г или говяжьи, бараньи головы – 700 г, морковь, лук, чеснок, лавровый лист, соль, перец, соус хрен.

### *Студень из свинины с овощами*

Мясо положить в холодную воду, довести до кипения. Овощи отварить и нарезать на ровные куски (можно использовать также консервы из соленых овощей). Удалив пену, добавить приправы и варить на слабом огне до полной готовности. Вынув мясо и процедив бульон, добавить к горячему и прозрачному бульону желатин, предварительно замоченный в холодной воде и затем растворенный в горячей. В форму или миску слоями уложить овощи и мясо, поместив в нижний слой красиво нарезанные куски овощей и листики зелени. Залить прозрачным бульоном и поставить застывать в холодное место.

К студню с овощами подходят пряные соусы, майонез и

салаты в маринаде.

**Состав:** свинина (голова, уши, голяшки, ноги) – 1 кг, постная свинина – 200 г, репчатый лук – 1 шт., морковь – 1 шт., корень петрушки, кусочек сельдерея, соль, перец – 8 горошин, душистый перец – 4 горошины, лавровый лист – 1 шт., вода – 1,5–2 л, желатин (на 0,5 л воды) – 20 г, овощи (морковь, горох, фасоль, цветная капуста) – 600 г, зелень петрушки.

### **Студень из кабанины**

Поместить мясо в холодную воду и довести до кипения. Сняв пену, добавить кислый сок. Варить на слабом огне в течение 3–3,5 часов, затем добавить пряности и нарезанные корни и варить еще 1–1,5 часа. Отделившееся от костей мясо вынуть из кастрюли и нарезать острым ножом на кубики, отвар процедить через ткань или частое сито. Куски мяса вновь положить в отвар и варить еще 20–30 минут. Студень разлить в формы, на дно которых можно поместить листики петрушки и кружочки моркови, и дать застыть в холодном месте.

К студню подать пряный соус или хрен и картофельный салат или отварной картофель.

**Состав:** кабанина с костями – 1 кг, вода – 2 л, огуречный рассол или кислое вино – 0,5 стакана, перец – 6 горошин, душистый перец – 5 горошин, лавровый лист, лук – 1 шт., морковь – 1 шт., петрушка или кусочек сельдерея, соль.

## *Студень из птицы*

Ножки курицы очистить от кожи и ногтей, промыть субпродукты (желудки, шейки, крылья, печень, сердце) и положить все это в кастрюлю с холодной водой, которая должна покрывать продукты на 6–8 см. Довести воду до кипения, снять пену, добавить морковь, репчатый лук, соль, перец, лавровый лист и варить около 2 часов на слабом огне, периодически снимая пену. Когда бульон остынет, вынуть субпродукты, отделить мясо от костей, нарезать ломтиками и выложить в глубокую посуду, добавив мелко натертый чеснок, залить бульоном и поставить на холод. Студень украсить зеленью и дольками вареной моркови.

## *Холодец по-домашнему*

Обработанные головы и ножки варить до тех пор, пока мякоть не будет легко отделяться от костей, мясо мелко нарезать, кожу измельчить на мясорубке. Затем добавить бульон и довести до кипения. Опустить в него нарезанные мелкими ромбиками соленые огурцы, предварительно очищенные от кожи и семян, репчатый лук, чеснок, лавровый лист, винный уксус, соль, перец, сахар, проварить. Затем разлить в формы и охладить.

**Состав:** вареная свиная голова (мякоть) – 200 г, свиные ножки – 200 г, соленые огурцы – 100 г, лук – 40 г, чеснок, винный уксус – 1 ч. ложка, сахар – 1 ч. ложка, лавровый лист, соль, перец.

## *Заливное из говядины или телятины*

Отварную или жареную говядину, телятину нарезать ломтиками, выложить их на маленькие протвешки или в формы, украсить вареными овощами, зеленью, майонезом, вареными яйцами и залить мясным ланспиком.

*Приготовление мясного ланспика.* Взять на 1 кг ланспика 40 г желатина, замочить его на 30 минут в воде. Как только желатин набухнет, до килограмма долить мясной бульон и поставить на огонь, помешивая. Нагреть до полного растворения желатина. После этого ланспик следует процедить через салфетку в другую посуду.

Если ланспик получился мутным, то следует приготовить оттяжку: сырой яичный белок взбить в миске венчиком, влить 0,5 стакана охлажденного бульона, добавить лимонный сок, перемешать и влить в горячий бульон.

Охладить в холодильнике, при подаче разрезать на порции, подать с соусом хрен.

*Состав:* вареное мясо – 500 г, мясной ланспик – 750 г, яйца, вареные овощи для украшения, также зелень и майонез, соус хрен; *для ланспика:* мясной бульон, желатин – 40 г; *для оттяжки:* яичный белок, бульон, лимонный сок.

## *Рулет «Российский»*

Обработанную говяжью вырезку отбить до толщины 5 мм, придать заготовке прямоугольную форму. Посолить, попер-

читать по вкусу, смазать горчицей и уложить на него шпик, нарезанный тонкими ломтиками. Очищенный чеснок измельчить и полученную массу равномерно распределить по поверхности шпика. Затем, подобно шпику, уложить тонкие ломтики ветчины. Вареные, очищенные яйца выложить по длинной стороне прямоугольника друг за другом, предварительно срезав концы их для плотной стыковки.

Теперь аккуратно завернуть яйца в мясо и перевязать шпагатом колбасной вязкой. Этот полуфабрикат обжарить на сковороде до образования светло-коричневой корочки, после чего положить в кастрюлю, залить мясным бульоном или водой до  $\frac{2}{3}$  его высоты и тушить с добавлением по вкусу соли, перца-горошка, лаврового листа до готовности.

Рулет вынуть из бульона, остудить, положить на него пресс и поместить в холодильник на 3 часа.

Перед подачей нарезать на кружочки, выложить веером на тарелку, украсить вареными овощами, зеленью.

**Состав:** говядяся вырезка – 800 г, шпик – 500 г, ветчина – 400 г, яйца – 4 шт., горчица, чеснок, соль, перец, лавровый лист, сливочное масло – 60 г, зелень, вареные овощи для украшения.

### ***Колбаса для дома***

Свинину без костей нарезать на кусочки по 12–15 г, добавить соль, молотый перец, рубленый чеснок, хорошо вымешать и набить плотно в кишки, после чего перевязать в

нескольких местах веревочкой или шпагатом. Вес одной колбаски не должен превышать 1,5 кг. Подготовленную колбаску положить на сковородку, поставить в горячий жарочный шкаф и обжаривать в течение 3 часов, поливая соком, который выделяется при обжарке.

Такую колбасу можно подавать на стол и в горячем и в холодном виде.

*Состав, свиные кишки – 100 г, свинина – 800 г, чеснок – 10 г, соль, перец.*

### ***Галантин из курицы***

Разрезав хорошо обработанную тушку курицы острым ножом вдоль спинки от шейки до конца туловища, вынуть из нее кости. Мясо с кожей натереть солью, черным перцем и полить коньяком.

Приготовить фарш из провернутой через мясорубку телятины и свинины. Фарш посолить, поперчить, добавить вино, мускатный орех, трюфели и куриную печень, нарезанную мелкими кубиками. Для улучшения вкуса и вида галантина, можно добавить в фарш вареный язык, соленый шпик, нарезанные брусочками.

Весь фарш перемешать и уложить на кожу курицы в виде толстой колбаски. Шпик и вареный язык разместить в фарше симметрично, после чего кожу подвернуть и зашить нитками, чтобы получилась целостная тушка курицы. Затем ее следует завернуть в салфетку или марлю, концы которой свя-

зять, чтобы ткань плотно облегла галантин. Положить тушку в кастрюлю, залить мясным бульоном, разбавленным водой. Варить 1 час. После чего кастрюлю снять с огня и дать галантину остыть в бульоне, вынуть галантин из кастрюли, развернуть салфетку, выжать ее и опять завернуть в нее фаршированную курицу. Готовый галантин положить под легкий пресс.

После того как из галантина выйдет лишняя влага, нитки вынуть, нарезать галантин полусантиметровыми ломтиками.

При подаче ломтики уложить на блюдо, заглазировав их ланспиком (см. Заливное из говядины или телятины).

Украсить и гарнировать можно фигурно нарезанным ланспиком, свежими и консервированными фруктами.

Таким же образом галантин готовят из утки, гуся, индейки.

*Состав:* курица – 1 шт., коньяк – 30 г, соль, перец, мускатный орех, телятина – 200 г, свинина – 400 г, трюфели – 40 г, благородное вино – 40 г, шпик – 90 г, говяжий язык – 140 г, ланспик, бульон.

### ***Сыр из кур или дичи***

С вареной или жареной курицы снять мякоть. Провернуть ее через мясорубку 2–3 раза. Соединить с тертым сыром и сливочным маслом. Тщательно перемешать, добавить мадеру, мускатный орех, фюме (концентрированный мясной бульон), еще раз хорошенько перемешать. Подготовленный та-

ким образом сыр разлить в формы или в протвешки и дать ему застыть.

При подаче сыр выложить на блюдо и гарнировать ланспиком (см. Заливное из говядины или телятины), вареными овощами.

*Состав:* курица – 1 шт., сливочное масло – 200 г, твердый сыр – 150 г, мадера – 100 г, мускатный орех, соль, перец, ланспик – 700 г, фюме, вареные овощи.

### ***Язык отварной***

Говяжий язык промыть в проточной воде и отварить, добавить в бульон морковь, а за 10 минут до окончания варки – 4 зубчика чеснока, лавровый лист, перец горошком. Сваренный язык опустить затем на несколько минут в холодную воду, чтобы кожа языка хорошо снималась. Очищенный язык натереть чесноком и перцем, сделать на нем продольные надрезы, в которые вставить зубчики чеснока. Затем нарезать язык тонкими ломтиками, разложить на тарелке веером и украсить зеленью.

### ***Печень рубленая***

Очищенные и мытые морковь и репчатый лук нарезать кубиками и слегка обжарить со шпиком, тоже нарезанным кубиками. В эту сковороду поместить печень, нарезанную кусочками, посолить, поперчить и обжарить. Потом добавить немного воды, закрыть крышкой и тушить до готовности. Го-

товую печень с овощами охладить и пропустить через мясорубку с мелкой решеткой 2–3 раза. Далее в пропущенную массу добавить размягченное сливочное масло или сливки. Готовую массу тщательно вымесить, чтобы она получилась пышная и воздушная.

Выложить горкой на тарелку, нанести рельеф столовой ложкой, смоченной в воде, посыпать рубленым яйцом и украсить зеленью.

*Состав:* печень – 400 г, шпик – 100 г, лук – 40 г, морковь – 40 г, яйца – 2 шт., сливки – 20 г или сливочное масло – 60 г, зелень, соль, перец.

### *Говяжьи рубцы отварные*

Сырые рубцы тщательно зачистить, промыть и замочить в холодной воде на 3 часа, время от времени меняя ее. Затем рубцы поместить в кастрюлю, залить холодной водой и варить при слабом кипении 3 часа. Потом готовый рубец охладить, посыпать перцем, натереть чесноком, свернуть рулетом, перевязать шпагатом и варить еще 1–2 часа. Охладить в бульоне, затем вынуть и поместить под пресс.

### *Рубец в горчичной заправке*

Вареный рубец нарезать тонкой соломкой. Добавить репчатый лук, нарезанный полукольцами. Выложить горкой в салатник и полить горчичной заправкой, украсить зеленью.

*Состав:* вареный рубец – 600 г, репчатый лук – 100 г, гор-

*чищная заправка – 150 г, зелень.*

### ***Рубец с соусом хрен***

Вареный рубец нарезать на тонкие кружочки, выложить на тарелку, рядом поместить гарнир из соленых или квашеных овощей. Соус хрен подать отдельно, украсить зеленью.

***Состав:*** вареный рубец – 600 г, гарнир – 500 г, соус – 150 г, зелень.

# Рыбные закуски

Для приготовления рыбных блюд используют свежую, копченую и соленую рыбу, а также консервы. Самыми популярными закусками из рыбы являются соленая сельдь с репчатым луком, рыба в маринаде и заливная рыба.

## *Рыба под майонезом по-сибирски*

Чистое филе трески, омуля, жереха припустить в воде с солью, перцем, лавровым листом. Затем охладить и нарезать на порционные куски. Овощи на гарнир нарезать мелкими кубиками.

Небольшое количество овощей заправить майонезом с ланспиком и выложить на блюдо в середину. Сверху выложить готовые куски рыбы, а по кругу – оставшийся гарнир. Рыбу полить майонезом, а гарнир – маслом.

*Приготовление рыбного ланспика.* Взять на 1 кг ланспика 40 г желатина, замочить его на 30 минут в воде. Соотношение желатина и воды должно быть 1:8. Как только желатин набухнет, до килограмма долить рыбный бульон и поставить на огонь, помешивая. Нагреть до полного растворения желатина. После этого ланспик следует процедить через салфетку в другую посуду.

*Состав:* рыба – 500 г, майонез с ланспиком – 150 г, морковь – 100 г, картофель – 100 г, соленые огурцы – 100 г, зе-

*лень, специи.*

### ***Жареная рыба под мариналом***

Рыбу (треска, окунь морской, зубатка, скумбрия) разделить на филе с кожей и костями. Подготовленные куски рыбы посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на растительном масле до готовности. Оставить рыбу для остывания. Тем временем приготовить маринад: морковь пошинковать тонкой соломкой, репчатый лук – полукольцами. Все это обжарить на растительном масле. За 7 минут до окончания обжаривания добавить томат, потом влить рыбный бульон, уксус, положить черный перец горошком, корицу, гвоздику и потушить 15–20 минут. За 3 минуты до окончания тушения добавить соль и сахарный песок. Готовую обжаренную рыбу поместить в салатник, залить маринадом так, чтобы поверхность была полностью закрыта.

Оформить зеленью петрушки, укропа, зеленым луком. Это блюдо может украсить любой праздничный стол.

***Состав, рыба – 500 г, мука – 25 г, растительное масло – 25 г, морковь – 250 г, лук – 100 г, томат – 100 г, растительное масло – 50 г, рыбный бульон – 120 г, 3 %-й уксус – 150 г, специи, зелень.***

### ***Рыба заливная***

Чистое филе рыбы без костей отварить и нарезать на порции. Подготовленную рыбу уложить на противень, сверху ее

украсить зеленью, лимоном, вареной морковью, закрепить частью охлажденного желе и дать остыть. Когда рыба застыла, а украшения закрепились, рыбу залить оставшимся желе. Полностью застывшую рыбу вырезать вместе с желе и подать на блюде с овощным гарниром или без. Рыбу можно залить в форме или в самом блюде. Отдельно подать соус хрен.

*Приготовление рыбного желе.* После обработки рыбы кожу, кости и чешую тщательно промыть, залить холодной водой, довести до кипения, добавить морковь, лук, коренья петрушки, другие приправы и варить 1,5–2 часа. Готовый бульон процедить. Далее ввести желатин (предварительно замоченный в воде), размешать до полного растворения, добавив соль, перец и лавровый лист.

Для осветления бульона приготовить оттяжку: яичные белки перемешать с холодным бульоном в пропорции 1:5, влить в горячий, но не кипящий бульон и довести до кипения. Затем кастрюлю с бульоном убрать с огня, дать отстояться 20–25 минут и процедить бульон через льняную ткань.

**Состав:** белуга – 280 г, осетрина – 250 г, севрюга – 265 г, свежая кета – 220 г, лосось – 215 г, форель – 215 г, сиг – 235 г, судак – 255 г, сазан – 250 г, сом – 270 г, карп – 250 г, щука – 250 г, лимон, зелень, морковь, готовое желе – 150 г, соус хрен – 50 г; **для желе:** рыбные отходы – 2 кг, желатин – 40 г, морковь – 25 г, лук – 25 г, петрушка – 15 г, сельдерей – 15 г, 9 %-й уксус – 15 г, яйцо (белок), лавровый лист, душистый перец, гвоздика, корица, соль.

### ***Заливное из морского окуня по-флотски***

Чистое филе морского окуня нарезать аккуратными кусочками и поставить на 20 минут в холодильник. Потом поместить рыбу в кастрюлю, добавить ломтики моркови, репчатый лук, лавровый лист, перец, соль. Залить водой и поставить на огонь. Варить в течение 20 минут. Сваренные и остывшие кусочки окуня уложить на блюдо, украсить кружочками вареного яйца, фигурками из моркови и зеленью петрушки и залить кусочки окуня ланспиком (см. Рыба под майонезом по-сибирски).

На стол подать с соусом хрен и горчицей.

***Состав:** филе окуня – 250 г, вода – 0,5 л, репчатый лук – 1 шт, морковь – 0,5 шт, петрушка, сельдерей, маленький лавровый лист, черный перец горошком – 2 шт., вареное яйцо – 0,5 шт., зелень петрушки, ланспик, соль, соус хрен, горчица.*

### ***Треска заливная по-кронштадтски***

Подготовить чистое филе трески без кожи и костей. Из овощей и рыбных отходов с добавлением лаврового листа, черного перца и соли сварить рыбный бульон.

Приготовить фарш: белый пшеничный хлеб вымочить в молоке и отжать. Репчатый лук нарезать мелкими кубиками и обжарить. Филе трески, обжаренный лук, отжатый хлеб пропустить через мясорубку, добавить яйцо, соль, молотый перец, воду. Все это активно перемешать, чтобы получилась

воздушная масса. На смоченную льняную салфетку, середину которой в виде полоски следует смазать маслом, положить фарш по форме цилиндра длиной 25–30 см. Аккуратно завернуть его в салфетку, перевязать шпагатом, поместить в посуду и залить горячим рыбным бульоном. Варить рулет на слабом огне в течение 30–40 минут. По окончании варки оставить его в бульоне, пока он не остынет полностью. Затем рулет вынуть из салфетки и нарезать ломтиками под углом. Каждый ломтик украсить вареными яйцами, солеными огурцами, морковью и зеленью.

Залить ланспиком (см. Рыба под майонезом по-сибирски).

*Состав: треска – 250 г, репчатый лук – 1 шт., морковь – 0,5 шт., петрушка (корень) – 0,25 шт., белый хлеб – 0,5 ломтика, молоко – 0,25 л, яйцо – 1 шт., сливочное и растительное масло – по 1 ст. ложке, лавровый лист – 1 шт., перец, соленые огурцы, соль, ланспик.*

### ***Щука, фаршированная целиком***

У щуки надрезать кожу головы и осторожно, чтобы не порвать, снять ее целиком по направлению от головы к хвосту. Хребтовую кость надломить у хвостового плавника, в результате чего хвостовой плавник отделится вместе с кожей.

После снятия кожи щуку выпотрошить, промыть, отделить мякоть от костей и использовать ее для фарша, который

готовится следующим образом. Репчатый лук пошинковать и обжарить, белый хлеб замочить в молоке. Мякоть рыбы, замоченный белый хлеб, репчатый лук пропустить 2 раза через мясорубку, соединить со сливочным маслом, добавить яйцо, соль, перец и все тщательно перемешать, взбивая до получения однородной пышной массы.

Подготовленным фаршем заполнить снятую со щуки кожу и придать ей форму целой рыбы. Отверстие зашить, завернуть в марлю, перевязать нитками. Завернутую рыбу отварить с добавлением соли и кореньев, затем вынуть ее из бульона, положить на противень, сверху поместить груз (рыба при этом должна лежать на боку). Когда рыба остынет, выложить ее на крутон и блюдо, приставить вареную голову, оформить сливочным маслом, лимоном. Гарнировать по периметру всевозможными овощами, нарезанными разной формы.

Подать к блюду томатный соус, сметанный соус, соус хрен, зелень.

*Состав: щука – 2,2 кг, белый хлеб – 420 г, молоко – 450 г, репчатый лук – 900 г, сливочное масло – 200 г, чеснок – 25 г, яйца – 3 шт., специи, соус – 1 кг, лимон, зелень.*

### *Селедка с яйцами*

Чистое филе сельди без кожи и костей мелко изрубить, смешать с молоком, яйцами, мукой, мелко шинкованным луком и запечь на сковороде с маслом в духовке.

**Состав:** филе сельди – 2 шт., молоко – 0,5 л, яйца – 8 шт., мука – 100 г, лук, масло.

### **Рубленая сельдь**

Филе сельди, очищенное яблоко и репчатый лук нарезать кубиками. Белок порубить, желток размять вилкой. Белок и желток соединить и заправить сметаной. Для украшения посыпать желтком и рубленым луком.

**Состав:** сельдь – 1 шт., яблоко – 1 шт., лук – 1 шт., яйца – 3 шт., сметана – 1 стакан, зеленый лук.

### **Рубленая сельдь с маринованным репчатым луком и маринованными яблоками**

Подготовленное филе сельди, предварительно замоченное в холодной кипяченой воде, отжатый черствый белый хлеб, маринованный лук, маринованные яблоки провернуть через мясорубку, перемешать с половиной рубленого вареного яйца и заправить растительным или оливковым маслом.

Затем придать фаршу форму сельди и посыпать второй половиной рубленого вареного яйца.

Украсить зеленью.

**Состав:** сельдь – 2 шт., белый хлеб – 1,5 ломтика, яблоко – 1 шт., маринованный лук – 2 ст. ложки, яйцо – 1 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, зелень петрушки.

### **Сельдь по-русски**

Чистое филе сельди нарезать под углом широкими полосками, положить в селедочницу в форме сельди. Очищенные огурцы и вареную свеклу нарезать мелкими кубиками. Каперсы очень мелко нашинковать. Белки вареных яиц и желтки мелко нашинковать отдельно. На выложенное филе сельди по ширине полос, сочетая цвета (контраст) выложить ровно – огурцы, желток, белок, свеклу, каперсы.

С помощью кондитерского корнетика выпустить сливочное масло, взбитое со сметаной, по краям филе в виде змейки, посыпать зеленью.

*Состав: сельдь – 2 шт., вареное яйцо – 1 шт., огурец – 1 шт., вареная свекла – 1 шт., каперсы – 1 ст. ложка, смесь масла и сметаны – 50 г, зелень.*

### ***Сельдь маринованная***

Чистое филе сельди нарезать, как указано выше. В кипяченую воду заложить репчатый лук, лавровый лист, перец горошком, уксус и сахарный песок и дать закипеть. Когда маринад остынет, добавить в него полуотваренную морковь. Филе сельди поместить в неокисляющуюся посуду, залить маринадом и оставить в холодильнике на сутки.

При подаче на стол филе свернуть рулетом и скотать шпажкой, полить маринадом, украсить репчатым луком, зеленью.

*Состав: соленая сельдь – 2 шт., вода – 1 стакан, репчатый лук – 1 шт., лавровый лист, черный перец горошком,*

*сахарный песок, 3 %-й уксус – 1 ст. ложка, морковь – 1 шт., зелень.*

### ***Сельдь с маринованными грибами***

Сельдь почистить, отрезать головы, отделить филе от костей. Крупно порезанное филе выложить в селедочницу, полить растительным маслом, уксусом, смешанным с горчицей, и украсить колечками лука. По обе стороны сельди выложить маринованные грибы, нарезанные кубиками.

***Состав:*** маринованные грибы – 300 г, сельдь – 2 шт., лук – 2–3 шт., зеленый резаный лук – 2–3 ст. ложки, растительное масло – 1–2 ст. ложки, уксус, соль, горчица.

### ***Сельдь по-скандинавски***

Филе сельди нарезать, как указано выше. Остальные продукты порезать мелкими кубиками, уложить ровными рядами на филе сельди. Растопленным сливочным маслом полить гарнир и сельдь.

Подавать с горячим вареным картофелем.

***Состав:*** соленая сельдь – 2 шт., сливочное масло – 80 г, репчатый лук – 30 г, вареные яйца – 2 шт., рубленая зелень, вареная свекла – 70 г, каперсы – 30 г, зеленый лук – 30 г, укроп – 20 г, вареный картофель.

### ***Голландская сельдь***

Обработать сельдь, осторожно вынуть внутренности, по-

солить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и обжарить с двух сторон. Вдоль хребта сделать надрезы и начинить сельдь маслом, смешанным с мелко нарезанной зеленью. При подаче загарнировать рассыпчатым рисом.

*Состав:* сельдь – 4 шт., сок лимона, соль, перец, жир для жарки, масло, укроп, петрушка или зеленый лук, гарнир.

### ***Сельдь под «шубой»***

Сельдь очистить от внутренностей, кожи, отделить филе, удалить крупные и мелкие кости. Филе нарезать мелкими кусочками. Лук мелко нарезать, все остальные продукты измельчить на терке. На дно селедочницы положить лук, на него рыбу, затем слоями картофель, яйца, морковь, свеклу. Слой свеклы разровнять, залить майонезом. Поставить в холодильник на 2–3 часа.

*Состав:* соленая сельдь – 1–2 шт., вареный картофель – 2–3 шт., репчатый лук – 1 шт., яйца – 2–3 шт., вареная морковь – 1 шт., вареная свекла – 2 шт., майонез – 4 ст. ложки.

### ***Рулетки из сельди с грибами***

Филе сельди слегка отбить и завернуть в него приготовленный фарш из пассерованного на растительном масле лука и измельченных, отваренных и поджаренных сушеных грибов, посыпать молотым перцем. Приготовленные рулетки разрезать пополам, уложить на них ломтики соленого огур-

ца, а сверху – оставшийся фарш. Украсить листочками петрушки.

*Состав: сухие грибы – 100 г, сельдь – 1 шт., лук – 1 шт., растительное масло – 1,5 ст. ложки, соленый огурец – 1 шт., петрушка.*

### **Форшмак**

В молоке или холодном чае вымочить в течение 3–4 часов соленую сельдь, разделить ее на чистое филе без кожи и костей, пропустить через мясорубку, а затем еще раз вместе с замоченным белым хлебом, очищенным яблоком и репчатым луком. Полученную массу размешать, добавить размягченное сливочное масло и еще раз пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Добавить к ней лимонную кислоту, сахар, молотый перец и тщательно взбить. Сваренное вкрутую яйцо разделить на белок и желток. Белки очень мелко порубить и перемешать со взбитой массой. Готовый форшмак выложить в селедочницу в форме рыбки. Желток протереть через мелкую терку, добавить уксус, сахар, соль, перец, хорошо размешать и этим соусом полить форшмак. Украсить мелко нарезанным зеленым луком и зеленью петрушки.

*Состав: филе соленой сельди – 4 шт., белый хлеб – 2 ломтика, лук – 1 шт., яблоко – 1 шт., сливочное масло – 4 ст. ложки, яйцо – 1 шт., 3 %-й уксус – 1 ст. ложка, зелень – 60 г, лимонная кислота, сахарный песок, перец, молоко или*

*чай.*

### ***Форшмак из сельди с творогом***

Чистое филе сельди и творог дважды пропустить через мясорубку, добавить сметану, сахарный песок, мелко нашинкованный зеленый лук и зелень укропа, активно взбить венчиком и поставить в холодильник.

Перед подачей форшмак фигурно нарезать, положить в лоток и посыпать тертым сыром.

***Состав:*** соленая сельдь – 1 шт., творог – 2 стакана, сметана – 0,5 стакана, зеленый лук, сахарный песок, сыр – 20 г, зелень укропа.

### ***Икра из соленой сельди и маринованных овощей***

Чистое филе сельди с икрой и молоками мелко порубить вместе с маринованной свеклой, луком, сладким стручковым перцем. Свежие помидоры мелко нарезать, обжарить и протереть через сито.

Смешать с остальной массой, добавить растительное масло, соль, сахарный песок, все хорошо взбить.

***Состав:*** сельдь – 2 шт., маринованный лук – 0,5 стакана, перец – 2 ст. ложки, маринованная свекла – 2 ст. ложки, помидор – 1 шт., растительное масло – 1 ст. ложка, соль, сахарный песок.

### ***Креветки заливные по-охотски***

Подготовленные креветки отварить в подсоленной воде с кореньями и нарезать ломтиками. Приготовить ланспик (см. Рыба под майонезом по-сибирски), налить его немного в форму и дать застыть. Затем поместить на него украшения (лимон, морковь, зелень) и креветки, залить оставшимся ланспиком и убрать в холодильник. При подаче к столу следует опустить форму в горячую воду и быстрым движением перевернуть ее на тарелку. Таким образом можно заливать любую рыбу.

К заливному подают соус хрен, майонез.

*Состав:* креветки – 200 г, морковь – 1 шт., петрушка (корень) – 1 шт., соль, лимон – 0,25 шт., зелень петрушки, ланспик – 350 г, соус – 40 г.

### ***Кальмары под майонезом***

Отварные кальмары, репчатый лук нарезать соломкой, лук ошпарить, чтобы не было горечи, перемешать, поперчить и посолить. Заправить майонезом, затем все украсить свежей зеленью петрушки.

*Состав:* кальмары – 150 г, лук – 20 г, майонез – 30 г, соль, перец, зелень.

### ***Кальмары заливные по-камчатски***

Обработать кальмары, сварить их в подсоленной воде. Приготовить фарш: тертый белый хлеб, обжаренный репчатый лук, измельченные вареные яйца, растертый с солью чес-

нок перемешать, посолить, поперчить и хорошо еще раз перемешать. Фаршем наполнить мешки кальмаров. После этого зашить их и потушить. Готовые кальмары нарезать на порции, украсить вареными овощами. Залить ланспиком (см. Рыба под майонезом по-сибирски) и поставить в холодильник.

Подать с соусом хрен.

**Состав:** кальмары – 300 г, вода – 0,5 л, тертый белый хлеб – 0,5 ст. ложки, яйцо – 1 шт., сливочное масло – 1 ст. ложка, чеснок – 1 зубчик, репчатый лук – 25 г, ланспик, вареные овощи, соус хрен, перец, соль.

### ***Кальмары фаршированные***

Рис промыть, сварить до готовности. Морковь и лук мелко шинковать, спассеровать в течение 5 минут в масле, добавить рис и еще потушить 5 минут. Кальмаров очистить и сварить целиком со специями. Заполнить их фаршем, положить под гнет и охладить. Перед подачей нарезать ломтиками. Разложить на блюдо, полить растительным маслом, смешанным с толченым чесноком.

**Состав:** кальмары – 5–6 тушек, рис – 1 стакан, морковь – 1–2 шт., лук – 1 шт., растительное масло – 1 ст. ложка, соль, лавровый лист, перец горошком, чеснок.

# Грибные закуски

Грибы являются очень ценным питательным пищевым продуктом.

Грибы обязательно следует обработать в день сбора: очистить от земли, удалить червивые и испорченные, промыть и рассортировать.

Самые популярные холодные грибные закуски – грибная икра, соленые грибы, бутерброды, паштеты, салаты и многое другое.

## *Грибы в белом вине*

Свежие грибы очистить, промыть, нарезать ломтиками, положить в кастрюлю и залить белым сухим вином. Посолить по вкусу и тушить под крышкой 8—10 минут, затем откинуть на дуршлаг и смешать с тертой морковью, нарезанным луком, помидорами и зеленью. Добавить сок лимона, перец и соль по вкусу, заправить растительным маслом.

*Состав: грибы – 500 г, лук – 1 шт., морковь – 2 шт., помидор – 1 шт., растительное масло – 4 ст. ложки, белое сухое вино – 1 стакан, зелень, соль, перец.*

## *Грибы с вином в сметане*

Сливочное масло растопить в сковороде и обжарить в нем в течение 5–8 минут мелко нарезанные грибы. Влить в сково-

роду вино и держать на сильном огне еще 2–4 минуты. Убавить огонь. Положить соль, черный и красный перец, размешать, добавить сметану и сыр. Держать на слабом огне, часто размешивая, до тех пор, пока не загустеет.

Подавать на подсушенном хлебе, смазанном сливочным маслом.

***Состав:** грибы – 500 г, масло – 1 ст. ложка, полусухое белое вино – 2 ст. ложки, соль, черный и красный молотый перец, сметана – 1 стакан, тертый сыр – 0,5 стакана.*

### ***Грибы в винном соусе***

Очищенные и вымытые грибы нарезать ломтиками, сложить в кастрюлю, добавить вино и соль, закрыть крышкой и тушить на огне 8—10 минут. Натереть на терке морковь, нарезать лук, помидор, укроп и смешать с откинутыми на сито грибами. Заправить салат подсолнечным маслом, соком лимона, перцем, солью.

***Состав:** шампиньоны, пестрые зонтики, дождевики – 500 г, лук – 2 шт., масло – 4 ст. ложки, белое вино – 250 г, укроп, морковь – 2 шт., помидоры – 1 шт., лимон – 1 шт., перец, соль.*

### ***Грибы в маринаде***

Молодые свежие грибы очистить, промыть и отваривать в подсоленной воде с уксусом в течение 15–20 минут, затем откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, грибы смешать с

мелко нарезанным луком, добавить немного уксуса и заправить растительным маслом.

*Состав:* грибы – 300 г, лук – 1 шт., растительное масло – 3–4 ст. ложки, уксус, соль.

### ***Грибы под соусом***

Свежие грибы очистить, промыть, нарезать ломтиками и отварить в подсоленном кипятке 15–20 минут, затем откинуть на дуршлаг и дать им остыть. Выложить их в салатник, посолить и поперчить по вкусу, добавить лимонный сок и растительное масло, все перемешать, полить соусом и украсить зеленью.

*Приготовление соуса.* Майонез смешать с горчицей, добавить мелко нарезанный зеленый лук, сахар и соль по вкусу.

*Состав:* грибы – 300 г, растительное масло – 3 ст. ложки, зелень, соль, перец, лимонный сок, соус – 6 ст. ложек;  
*для соуса:* майонез – 200 г, горчица – 3 ст. ложки, мелко нарезанный зеленый лук, сахар, соль.

### ***Соленые грибы со сметаной***

Порезать на кусочки маринованные или соленые грибы, добавить к ним сметану, мелко нарезанный зеленый лук и все хорошо перемешать.

*Состав:* грибы – 250 г, лук – 1 шт., сметана – 3–4 ст. ложки.

### ***Грибы соленые с картофелем, капустой и огурцами***

Отварить картофель в мундире, очистить и нарезать ломтиками. Соленые грибы мелко нарезать, квашеную капусту перебрать, отжать лишний рассол. Овощи смешать с грибами, добавить мелко нарезанный лук, полить маслом и уксусом, посыпать солью, перцем и хорошо перемешать. Блюдо украсить кружочками соленых огурцов, мелкими шляпками грибов, мелко изрубленной зеленью укропа и петрушки.

***Состав:*** грибы – 200 г, картофель – 200 г, квашеная капуста – 1 стакан, соленый огурец – 1 шт., растительное масло – 2–3 ст. ложки, соль, перец, зелень.

### ***Соленые грибы с картофелем***

Охлажденный отварной картофель нарезать ломтиками, добавить также нарезанные соленые грибы, репчатый лук, нарезанный полукольцами, заправить растительным маслом, поперчить, перемешать и выложить в салатник горкой, украсив зеленью.

***Состав:*** картофель – 40 г, соленые грибы – 60 г, репчатый лук – 20 г, растительное масло – 30 г, зелень, перец.

### ***Соленые грибы с луком***

Отцедить грибы от рассола, лук нарезать кольцами. Грибы посыпать перцем и луком, залить растительным маслом. Украсить кольцами лука.

***Состав:*** соленые грибы – 2 стакана, лук – 2 шт., расти-

*тельное масло – 0,25 стакана, перец.*

### ***Грибы табака***

Для блюда следует использовать только шляпки белых грибов, подосиновиков, маслят, подберезовиков. С двух сторон их натереть солью, нашпиговать чесноком, посыпать перцем, слегка – мукой. Положить на горячую сковороду в разогретое растительное масло, закрыть крышкой и прижать ее сверху грузом. Грибы обжарить с двух сторон до румяной корочки. При подаче на стол полить томатным соусом или сметаной.

*Состав: грибы – 600 г, чеснок – 2 ст. ложки, перец, растительное масло – 3 ст. ложки, соус – 300 г или сметана – 200 г, мука.*

### ***Грибы с сельдереем***

300 г грибов нарезать брусочками. В 4–5 столовых ложках жира поджарить одну головку мелко нарезанного лука. Соединить с грибами и сельдереем, посолить и тушить на слабом огне, пока не станут мягкими. Если необходимо, время от времени подливать понемногу воды. Перед тем как кушанье снять с огня, добавить 2–3 столовые ложки мелко нарезанного укропа.

### ***Зельц грибной***

Грибы очистить, тщательно вымыть, обдать кипятком.

Сварить вкрутую яйца. Нарезать грибы и яйца. Отдельно мелко нарезать лук и обжарить в растительном масле. Подготовленные таким образом продукты соединить в миске, вбить туда сырое яйцо, добавить соль, перец и тмин. Хорошо размешать. Добавить мелко нарезанную корейку, еще раз вымешать, умять и сформовать шар. Завернуть его в кусочек марли, завязать концы и положить в кипящую воду. Варить не больше 10–15 минут. Зельц вынуть, положить между двумя дощечками, прижать гнетом, оставить на 3–4 часа. Перед подачей на стол нарезать на не очень тонкие кусочки и полить сметаной.

*Состав: грибы – 200 г, лук – 2 шт., яйца – 5–6 шт., корейка – 100 г, растительное масло – 0,5 ст. ложки, тмин – 0,5 ст. ложки, перец, соль, сметана.*

### ***Закуска грибная***

Подготовленные грибы (маслята, белые грибы, моховики, шампиньоны) сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и нарезать ломтиками. Посыпать черным перцем и мелко нарезанной зеленью петрушки. Заправить растительным маслом, уксусом или лимонным соком, добавить лук.

### ***Заливное из свежих грибов***

Свежие белые грибы или шампиньоны очистить, нарезать крупными кусками и отварить в небольшом количестве воды, после чего откинуть, посолить и, дав немного постоять,

мелко нарубить.

Предварительно замоченный и набухший желатин растворить в грибном отваре, посолить и нагреть до полного растворения желатина. В маленькие формочки налить немного грибного отвара, дать ему застыть в холодном месте, затем на слой застывшего желе уложить рубленые грибы, ломтик сваренного вкрутую яйца и веточку зелени, осторожно залить грибным отваром, дать застыть и затем выложить заливные грибы на большое общее блюдо.

Для того чтобы желе было легче вынуть из формы, форму надо на несколько секунд опустить в горячую воду.

*Состав:* грибы – 200 г, желатин – 1 ст. ложка, грибной отвар – 300 г, зелень.

### *Заливное из боровиков*

Грибы отварить в 1 л соленой воды, вынуть из бульона, мелко порубить. В 0,5 стакана холодной кипяченой воды всыпать желатин, дать ему разбухнуть в течение часа и, выложив в грибной бульон, подогреть на медленном огне до полного растворения, но не кипятить. Залить этим бульоном грибы и поставить в холодильник. Подавать с соусом.

*Приготовление соуса.* Растереть до побеления яичный желток, горчицу, растительное масло, соль, сахар и уксус.

*Состав:* грибы – 350 г, желатин – 2 ст. ложки; *для соуса:* растительное масло – 2,5 ст. ложки, горчица – 1 ст. ложка, желток – 1 шт., соль, сахар, уксус.

### ***Грибная икра***

Два стакана сухих грибов (подосиновики, подберезовики, маслята) замочить в холодной воде, а когда грибы набухнут, воду слить. Снова залить грибы небольшим количеством воды и поставить на огонь. Отваренные и остывшие грибы пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, добавить грибной бульон. Затем поджарить на растительном масле мелко рубленный репчатый лук. Лук соединить с грибной массой, посолить, добавить сахарный песок, уксус и тщательно вымешать.

Подать как самостоятельное блюдо в холодном виде либо приготовить бутерброды.

*Состав: сушеные грибы – 2 стакана, репчатый лук – 1 кг, растительное масло, сахарный песок, уксус, соль.*

### ***Икра из соленых грибов***

Грибы промыть, дать стечь воде, мелко нарубить или пропустить через мясорубку. Лук мелко нарубить, слегка поджарить на растительном масле, охладить и смешать с грибами, добавить перец, соль по вкусу.

*Состав: соленые или маринованные грибы – 250 г, лук – 1 шт., растительное масло – 1–2 ст. ложки, молотый черный перец, соль.*

### ***Икра из свежих грибов***

Грибы очистить, промыть, нарезать ломтиками и варить около часа, затем слить воду, охладить и пропустить через мясорубку. Добавить лук, поджаренный на растительном масле, и хорошо перемешать. Икру можно использовать сразу или разложить по банкам для длительного хранения.

*Состав: грибы – 200–300 г, лук – 1–2 шт., растительное масло – 3–4 ст. ложки, перец, соль.*

### ***Форшмак из соленых грибов и сельди***

У сельди отрезать тонкий край брюшка и плавники, сделать надрез вдоль спинки и снять кожицу, начиная с головы. Затем вынуть внутренности, удалить голову и хвост, позвоночную и реберные кости. Мякоть сельди промыть, нарезать поперечными кусочками. Для придания сельди сочности и удаления излишней соли ее можно замочить в молоке. Мякоть сельди, половину грибов и лук пропустить через мясорубку. Остальные грибы порубить, соединить с подготовленной массой, заправить растительным маслом и перемешать. Форшмак выложить на тарелку и украсить мелко нарезанным зеленым луком.

*Состав: грибы – 250 г, сельдь – 1–2 шт., лук – 1–2 шт., растительное масло – 2–3 ст. ложки.*

# Закуски из овощей

Овощи являются неотъемлемой частью всевозможных холодных блюд: салатов, фаршированных и заливных овощей, бутербродов, паштетов, солений и многих других, а также могут использоваться для их украшения.

Поскольку овощи часто используют сырыми, при обработке надо помнить о том, что их надо хорошо промывать от гербицидов и ядохимикатов, а также остатков минеральных удобрений. Следует также учитывать их разделку на части, измельчение, так как это оказывает влияние на вкус продуктов после тепловой обработки. Чем крупнее нарезан продукт, тем дольше он варится. Способ тепловой обработки также во многом зависит от формы нарезки. Так, целые или крупно нарезанные овощи обычно варят, а мелко нарезанные – обжаривают.

Готовые овощные блюда при подаче желательно посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа или зеленым луком.

## *Помидоры, фаршированные грибами*

У крепких некрупных помидоров срезать острым ножом верхушку и вынуть сердцевину. Свежие грибы отварить (4 минуты), отцедить, мелко изрубить, посолить и потушить на растительном масле до готовности. Затем добавить в грибы

мелко изрубленное крутое яйцо, измельченный пучок зелени. Смесь посыпать черным перцем, посолить и хорошо перемешать. Готовым фаршем наполнить помидоры, уложить на сковородку, прикрыть их срезанными верхушками, посыпать молотыми сухарями, сбрызнуть растительным маслом и запечь в духовке. Подавать охлажденными, посыпав нарезанной зеленью.

*Состав: грибы – 100 г, помидоры – 3–4 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, яйцо – 1 шт., сухари – 1 ст. ложка.*

### ***Помидоры по-провансальски***

Ровные свежие спелые помидоры промыть в проточной воде, срезать верхушку, чайной ложкой вынуть часть мякоти, посолить внутри. Петрушку перебрать, вымыть, нарезать и перетереть с мелко нарезанным чесноком и оливковым маслом, посолить. Заполнить помидоры полученной массой, поставить в холодильник на 1–2 часа. При подаче полить их майонезом.

*Состав: помидоры – 500 г, зелень петрушки – 300 г, чеснок – 2 дольки, оливковое масло – 30 г, майонез, соль.*

### ***Тюльпаны из помидоров***

Одинаковые по величине помидоры надрезать крест-накрест и вынуть сердцевину. Творог взбить с небольшим количеством молока и вынутой сердцевиной помидоров до густоты сметаны. Добавить мелко нарезанный репчатый лук,

сладкий перец, зелень укропа, петрушки, посолить салат. Полученной массой начинить помидоры. Выложить на листья салата.

*Состав:* помидоры – 5 шт., творог – 150 г, молоко – 3 ст. ложки, лук – 1 шт., сладкий перец – 1 стручок, зелень, соль.

### ***Огурцы фаршированные***

Ровные огурцы очистить от кожицы, нарезать поперек кружочками толщиной 1 см, вырезать семенную сердцевину и опустить на 8—10 секунд в кипящую подсоленную воду. Потом вынуть и охладить. Размягченное масло растереть с рыбными консервами до однородной массы и заполнить этой массой пустоты кружочков огурцов.

Выложить в салатник, залить майонезом, украсить веточками петрушки и кружочком лимона.

*Состав:* свежие огурцы – 500 г, сливочное масло – 60 г, рыбные консервы (сайра, сардины, шпроты в собственном соку) – 100 г, майонез – 100 г, соль, лимон, зелень петрушки.

### ***Огурцы, фаршированные по-окски***

Зеленые огурцы разрезать вдоль на две равные половинки. Чайной ложкой осторожно удалить семена, посолить. Маринованные грибы пошинковать ломтиками, добавить к ним сметану, тертый хрен, соль, перец и все перемешать.

Огурцы заполнить готовым фаршем, украсить кружочками свежего помидора и веточкой зелени.

*Состав: свежий огурец – 1 шт., маринованные грибы – 75 г, сметана – 30 г, тертый хрен – 10 г, свежий помидор – 0,5 шт., зелень, соль, перец.*

### ***Огурцы по-датски***

Отварное филе рыбы мелко порубить и протереть сквозь сито, добавить сливочное масло и свежие сливки, полученную массу тщательно вымешать. Чистое маринованное филе сельди и вареное яйцо мелко порубить, смешать с подготовленной массой и заправить разведенным уксусом. Свежие огурцы разрезать вдоль на две равные части и ложкой вынуть мякоть.

Подготовленные половинки огурцов нафаршировать ранее приготовленной массой. При подаче посыпать тертым хреном.

*Состав: свежие огурцы – 85 г, горбуша – 45 г или морской окунь – 50 г или треска – 60 г, маринованная сельдь – 30 г, сливочное масло – 5 г, сливки – 10 г, хрен, уксус, яйцо.*

### ***Маринованная капуста***

Приготовить маринад: гвоздику, корицу, соль, сахар и 3 %-й уксус прокипятить и процедить. Белокочанную капусту нашинковать соломкой и поместить в неокисляющуюся посуду, добавить подготовленный маринад и нагревать на плите до тех пор, пока капуста не станет мягкой. Затем ее охладить, полить растительным маслом, перемешать и выло-

жить в салатник.

Украстить клюквой, зеленым луком.

**Состав:** капуста – 150 г, растительное масло – 20 г, клюква – 20 г, зеленый лук; **для маринада:** 3 %-й уксус – 25 г, сахарный песок – 20 г, корица, гвоздика, соль.

### ***Квашеная капуста с брусникой и луком***

Квашеную капусту слегка отжать, если нужно – нарезать помельче. 0,5 стакана капустного рассола нагреть, поместить в него нашинкованный лук, корицу, гвоздику, добавить 2–3 столовые ложки воды, в которой была замочена брусника, и быстро нагреть, не допуская кипения. После этого рассол охладить, лук вынуть, смешать с капустой, добавить бруснику, немного брусничной воды, сахар и заправить по вкусу растительным маслом.

**Состав:** квашеная капуста – 400 г, лук – 2 шт., моченая брусника – 3 ст. ложки, корица, гвоздика – 3–4 шт., сахар.

### ***Морковь с зелеными помидорами***

На дно кастрюли положить мелко нарезанные репчатый лук и зелень петрушки, нарезанные кружочками морковь и зеленые помидоры (можно соленые), посолить, поперчить, залить растительным маслом, варить 20–30 минут. Затем добавить толченый чеснок (4 дольки). К столу подавать в холодном виде как закуску.

**Состав:** морковь – 4–5 шт., зеленые помидоры – 5 шт.,

лук – 2 шт., чеснок, растительное масло – 3 ст. ложки, соль, перец, петрушка.

### ***Морковь с медом***

Морковь натереть на мелкой терке и соединить с разогретым медом, сиропом шиповника, лимонным соком и грецкими орехами.

**Состав:** морковь – 2 шт., мед – 2 ст. ложки, орехи – 2 ст. ложки, сироп шиповника – 1 ст. ложка, лимонный сок – 1 ст. ложка.

### ***Морковь под сложным соусом***

Очищенные и вымытые морковь и петрушку натереть на терке, заправить соусом, перемешать, выложить в салатник и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Сметану, горчицу, сахар, соль, черный перец хорошо перемешать и взбить. Растительное масло, уксус, красный перец перемешать. Обе смеси соединить и взбить.

**Состав:** морковь – 200 г, корень петрушки – 50 г, зелень; **для соуса:** сметана – 2,5 ст. ложки, горчица – 0,3 ч. ложки, сахар – 0,3 ч. ложки, соль – 0,3 ч. ложки, растительное масло – 1 ст. ложка, 6 %-й уксус – 1 ч. ложка, красный и черный молотый перец.

### ***Свекла с чесноком***

Свеклу сварить в кастрюле с добавлением уксуса, затем

охладить ее, очистить и измельчить на терке. Чеснок очистить и тоже измельчить на терке, заправить майонезом, выложить в салатник и посыпать измельченными орехами.

*Состав:* свекла – 300 г, майонез – 60 г, орехи – 30 г, чеснок – 4 дольки, 3 %-й уксус.

### *Свекла в желе*

Свеклу очистить, вымыть и натереть на крупной терке.

Желатин замочить в небольшом количестве холодной воды на 1–2 часа, затем, добавив остальную воду, нагреть, помешивая, до полного растворения желатина. Свеклу уложить в кастрюлю, налить третью часть раствора желатина так, чтобы он покрывал ее полностью, довести до кипения, варить 2–3 минуты и настаивать 8—10 минут без нагревания с закрытой крышкой.

Массу перемешать и равномерно залить в подготовленную форму, которую поставить в холодное место и выдержать до тех пор, пока свекла не зажелируется. Подать свеклу, выложив ее из формы на блюдо.

Таким же образом можно приготовить морковь и капусту, нарезав ее соломкой.

*Состав:* свекла – 2 шт., желатин – 1 ч. ложка, вода – 1 л.

### *Картофель, фаршированный по-крестьянски*

Картофель в кожице отварить до готовности в подсоленной воде, очистить и ложкой вынуть из него мякоть. Чистое

филе сельди пропустить через мясорубку с мякотью картофеля. К полученному фаршу добавить мелко нашинкованный репчатый лук, перец, сырое яйцо, сметану. Все перемешать. Фаршем заполнить подготовленный картофель, уложить на сковороду, залить сметаной и запечь в жарочном шкафу.

При подаче посыпать сверху нарезанной зеленью.

**Состав:** картофель – 4 шт., филе сельди – 1 шт., яйцо – 0,5 шт., лук – 1 ч. ложка, сметана – 4 ст. ложки, перец, свиной жир, зелень.

### ***Картофель отварной с орехами***

Хорошо промытый картофель сварить в кожуре, очистить, нарезать кубиками. чищенные грецкие орехи, чеснок (2 дольки), стручковый перец истолочь с солью, добавить по вкусу винный уксус и нашинковать репчатый лук. Перемешать с картофелем, уложить горкой на тарелку и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

**Состав:** картофель – 5 шт., лук – 1 шт., грецкие орехи – 0, 75 стакана, чеснок, зелень петрушки или укропа, винный уксус, стручковый перец, соль.

### ***Картофель с орехами и гранатом***

Картофель, отваренный в кожуре, очистить, нарезать кубиками. Подготовленный картофель уложить в салатнике горкой, полить соусом и посыпать зеленью петрушки или

укропа.

Для соуса мелко измельченные ядра грецких орехов и чеснок истолочь с солью, добавить мелко нарезанный лук, сок граната и все тщательно перемешать.

*Состав:* картофель – 2–3 шт., измельченные ядра грецких орехов – 1 ст. ложка, сок граната – 0,3 стакана, чеснок – 1–3 зубчика, мелко измельченная зелень – 0,5 ч. ложки.

### ***Редис с горячим картофелем***

Отобрать средние корнеплоды редиса, срезать плодоножки и хвостики, промыть холодной кипяченой водой и уложить в салатник.

Отдельно подать горячий отварной картофель, политый сливочным маслом, также отдельно можно подать сметану и зелень.

*Состав:* редис – 75 г, отварной картофель – 75 г, сливочное масло – 15 г, сметана – 15 г, зелень.

### ***Редька с квасом или уксусом***

Очищенную редьку пропустить через терку, посолить, заправить растительным маслом, квасом или уксусом. Украсить зеленым луком.

*Состав:* редька – 120 г, растительное масло или квас – 20 г или 3 %-й уксус – 10 г, зеленый лук – 15 г, соль по вкусу.

### ***Редька с маслом и сметаной***

Обмытую и очищенную редьку нарезать ломтиками, уложить в салатник, посыпать солью и заправить сметаной или растительным маслом, украсить зеленым луком.

*Состав:* редька – 120 г, зеленый лук – 10 г, сметана – 15 г или растительное масло – 5 г, соль.

### ***Редька с клюквенным соком***

Нашинковать редьку, прибавить клюквенный сок и растительное масло. Дать постоять полчаса и подавать.

*Состав:* редька – 100 г, клюквенный сок – 2 ст. ложки, растительное масло – 1 ст. ложка, соль.

### ***Редька с растительным маслом***

Натертую на мелкой терке редьку заправить маслом, уксусом и посолить по вкусу. Можно заправить ее и только сметаной или спассерованным в растительном масле луком. Сверху посыпать измельченной зеленью петрушки.

*Состав:* редька – 250 г, растительное масло или сметана – 30–40 г, репчатый лук – 60 г, уксус, соль.

### ***Кабачки по-деревенски***

Кабачок очистить от кожицы, отварить до полуготовности, и разрезав поперек по 3–4 см, вынуть ножом сердцевину.

Приготовить фарш: очищенную морковь натереть на терке и потушить в молоке с маслом, затем добавить пассеро-

ванный лук, нарезанное мелко вареное яйцо, вынутую сердцевину кабачка, соль, перец и все это довести до готовности.

Кольца кабачков наполнить готовым фаршем, полить майонезом и запечь в духовке.

Подать на стол с зеленью петрушки.

*Состав: кабачки – 200 г; для фарша: морковь – 75 г, лук – 20 г, яйцо – 0,5 шт., соль, перец, молоко, масло, майонез – 30 г, зелень петрушки.*

### ***Баклажаны по-грузински***

Баклажаны испечь, снять кожицу и удалить жидкость с горечью, для чего положить их под гнет между двумя досками или посолить и оставить на 30 минут, затем отжать. Орехи и чеснок пропустить через мясорубку и растереть с баклажанами деревянной ложкой до образования пасты. Затем добавить уксус, соль, перец и все хорошо размешать. Этой пастой можно смазать нарезанные на полоски вдоль и пожаренные на растительном масле баклажаны. Подавать, посыпав зеленью.

*Состав: баклажаны – 4 шт., очищенные грецкие орехи – 1 стакан, чеснок – 1 шт., уксус, соль, перец.*

### ***Сладкий стручковый перец по-алжирски***

Печеные стручки перца почистить и нарезать соломкой. Репчатый лук нарезать кольцами. Все перемешать, посолить, поперчить и заправить оливковым маслом с уксусом. Укра-

сить зеленью.

**Состав:** стручковый перец – 90 г, репчатый лук – 50 г, оливковое масло – 30 г, уксус – 5 г, соль, перец, зелень.

### ***Спаржа холодная с соусом «Винегрет»***

Спаржу перебрать, очистить, промыть, отварить в подсоленной воде, остудить. Отдельно приготовить соус «Винегрет»: мелко нашинковать зелень петрушки, лук, искрошить вареное яйцо, добавить уксус, растительное масло, горчицу, соль, перец и все это перемешать.

На тарелку положить остывшую спаржу и полить ее соусом «Винегрет».

**Состав:** спаржа – 1 кг; **для соуса:** зелень – 10 г, зеленый лук – 10 г, репчатый лук – 20 г, вареные яйца – 2 шт., соль, перец, уксус – 30 г, растительное масло – 120 г, горчица – 5 г.

### ***Свежий салат по-французски***

Листья салата перед приготовлением перебрать, удалить сорную траву и гнилые листья, обрезать корни и промыть. Салат (один или в смеси с цикорием) перед самым обедом полить прованским маслом, прибавить немного уксуса, посыпать перцем, солью и перемешать.

Салат разрезать не следует, также как и добавлять сахарный песок. Можно прибавить немного чесночного сока.

**Состав:** свежий салат – 400 г, прованское масло – 50 г, уксус, толченый перец, соль.

### *Свежие яблоки, фаршированные рубленой сельдью*

Свежие яблоки вымыть, разрезать вдоль пополам, удалить сердцевину и чайной ложкой вынуть мякоть.

Заполнить яблоки рубленой сельдью, положить на тарелку фаршем кверху, посыпать мелко нарубленным яйцом и нарезанной зеленью.

*Состав:* яблоки – 2 шт., рубленая сельдь – 4 ст. ложки, яйцо – 1 шт., зелень – 1 ч. ложка.

### *Лук-порей со сливами*

Нарезать мелко две головки лука. Очистить и натереть на терке 1 морковь, поджарить ее с 5–6 столовыми ложками жира, подсыпать столовую ложку муки и снова поджарить. Затем добавить чайную ложку красного перца и развести горячей водой до получения соуса умеренной густоты. Посолить по вкусу и дать закипеть. Положить туда 5–6 стеблей лука-порея, нарезанного кружочками длиной 5 см. Когда лук закипит, прибавить 400 г хорошо вымытых слив и 10–15 горошин черного перца. Варить до готовности на медленном огне.

### *Горох с черносливом*

Заранее замоченный в теплой воде горох освободить от кожуры, сварить, пропустить через мясорубку. В эту массу добавить такое же количество недоваренного, освобожден-

ного от косточек чернослива, тоже провернутого через мясорубку. Все это смешать с толчеными грецкими орехами, влить уксус, положить толченые гвоздички, чуточку соли и хорошо взбить. Взбитую массу выложить на тарелку, придать нужную форму и сверху сделать вилкой какой-нибудь рисунок.

***Состав:** сушеный горох – 200 г, чернослив – 200 г, грецкие орехи – 1 стакан, уксус – 1 ст. ложка, гвоздика – 3 шт., соль.*

### ***Белая фасоль протертая***

Белую фасоль перебрать, промыть, сварить и протереть. Миндаль замочить в теплой воде, удалить с него кожицу и мелко нарезать. Удалить стебельки от кишмиша и промыть его. Фасоль переложить на противень, смазанный маслом, добавить миндаль с кишмишем, хорошо перемешать, поставить на слабый огонь на 10–15 минут. Переложить на блюдо, украсить кусочками лимона и веточкой зелени.

***Состав:** фасоль – 300 г, кишмиш – 100 г, миндаль – 150 г, растительное масло – 2 ст. ложки, лимон – 1 шт., соль, зелень.*

### ***Сельдерей фаршированный***

Отобрать 5 корней сельдерея средней величины, очистить и вынуть сердцевину. Приготовить начинку из измельченной мякоти сельдерея, пучка зелени петрушки, 4–5 долек чеснока, добавив соли по вкусу и 2 столовые ложки жира. В ка-

струю влить 2,5 стакана воды, 3–4 столовые ложки растительного масла, положить соль и черный перец по вкусу. Как только вода закипит, опустить в нее сельдерей и варить, пока не станет мягким. Отдельно развести соком из 1 лимона столовую ложку (без верха) муки и за 5–6 минут до того, как снять кушанье с огня, залить сельдерей.

Подавать в холодном виде.

### *Ярка по-ассирийски*

Промыть молодые листья свеклы и в течение 15 минут кипятить в подсоленной воде. Отжать, мелко нарезать. Отдельно истолочь чеснок, нарезать сваренные вкрутую 1–2 яйца. Все смешать и добавить топленое масло.

### *Пюре из фасоли*

Сварить белую фасоль. Вынуть ее из воды и протереть через сито. Остывшее пюре переложить в миску и взбивать вилкой, прибавляя при этом понемногу растительное масло (можно добавить и лимонный сок). Готовое пюре посолить по вкусу и смешать с мелко нарезанным луком.

*Состав:* фасоль – 300 г, растительное масло – 2–3 ст. ложки, репчатый лук – 1–2 шт., соль.

### *Кисель гороховый*

Лущеный горох подсушить и потолочь в мелкую крошку. Полученную гороховую муку развести холодной водой,

вливать в подсоленную кипящую воду и варить минут 15–20. Готовый кисель разлить в тарелки и, когда он остынет, нарезать его на порции. Репчатый лук нашинковать и обжарить на растительном масле.

Подать гороховый кисель с растительным маслом, луком и зеленью.

*Состав:* горох – 80 г, вода – 200 г, растительное масло – 20 г, лук – 30 г, соль по вкусу.

### ***Закуска «Николашка»***

*I способ.* Нарезать лимон с кожурой кружочками, разложить на тарелке. Кофе смолоть, смешать с сахаром в равных количествах и еще раз смолоть. Затем этой смесью посыпать каждый кружок лимона.

*II способ.* Нарезать лимон с кожурой кружочками, разложить на тарелке, посыпать сахаром, положить горочкой черную икру.

Если нет икры, можно приготовить следующую закуску: лук нашинковать, слегка обжарить в растительном масле, добавить крупно молотые грецкие орехи и кусочки сухого ржаного хлеба. Все хорошо прожарить до коричневого цвета. Смесью охладить и пропустить через мясорубку с кусочками филе сельди. Все тщательно вымесить, добавив по вкусу соль, черный молотый перец, лимонный сок или уксус.

Это превосходная закуска к коньяку.

### *Холодная закуска из жареных баклажан с чесноком*

Баклажаны вымыть, нарезать вдоль плода ломтями, выдержать 30 минут в подсоленной воде (столовая ложка соли на литр воды), отжать и обсушить тканью, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон на растительном масле. Уложив жареные баклажаны на блюдо, посыпать их растолченным чесноком, сбрызнуть яблочным уксусом (или сухим вином), поместить в холодильник на 3–4 часа. Подавать в холодном виде.

*Состав:* баклажаны – 500 г, масло растительное для жарки, чеснок – 4–5 зубчиков, соль – по вкусу.

### *Закуска из свеклы, изюма и лебеды*

Свеклу натереть на крупной терке, у чернослива удалить косточки, листья лебеды мелко порубить. Подготовленные компоненты смешать, добавить молоко, соль, довести до кипения и охладить.

*Состав:* свекла – 2 шт., чернослив – 10 шт., изюм – 1 ст. ложка, молоко – 0,5 стакана, рубленые листья лебеды – 3 ст. ложки, соль.

### *Икра овощная*

Очищенные морковь, свеклу, яблоки без семенной камеры, зачищенную и промытую белокочанную капусту нарезать соломкой. Подготовленные продукты смешать, добавить воду, соль, рубленый репчатый лук, растительное масло

и все перемешать, а затем довести до кипения. Готовую икру охладить до комнатной температуры, уложить в салатник и посыпать рубленым зеленым луком.

*Состав:* морковь – 1 шт., свекла – 1 шт., яблоко – 1 шт., рубленая белокочанная капуста – 0,5 стакана, лук – 1 шт., растительное масло – 4 ст. ложки, вода – 0,5 стакана, соль, рубленый зеленый лук – 2 ст. ложки.

### ***Икра из свеклы и баклажанов***

Баклажаны промыть, удалить загрязненные и загнившие места, пропустить через мясорубку вместе с кожицей и семенами. Свеклу очистить, промыть и нарезать соломкой. Лук очистить, промыть и нарезать полукольцами. В кастрюлю уложить подготовленные свеклу, лук, баклажаны, добавить томат-пюре, соленую горячую воду. Довести до кипения и настаивать с закрытой крышкой 20–25 минут.

*Состав:* свекла – 2 шт., баклажан – 1 шт., лук – 2 шт., томат-пюре – 1 ст. ложка, соль.

### ***Свекольная икра с яблоками***

Сварить и натереть на терке свеклу, добавить яблоко, тоже натертое, зеленый лук, заправить по вкусу растительным маслом, сахаром, солью, лимонной кислотой или соком лимона. Подавать, украсив зеленью или консервированными фруктами.

*Состав:* свекла – 3 шт., яблоко – 1 шт., зеленый лук –

*20 г, растительное масло, соль, лимонная кислота.*

### ***Икра баклажанная***

Испечь или сварить баклажаны до мягкости, снять с них кожицу и дать соку стечь. Мякоть мелко нарубить. Мелко нарезанный репчатый лук слегка поджарить на растительном масле, добавить томат или свежие помидоры. Смешать с баклажанами и всю массу потушить до густоты. После этого заправить растительным маслом, уксусом, солью и толченым чесноком. Посыпать зеленым луком и зеленью петрушки.

*Состав: баклажаны – 500 г, лук – 1 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, уксус – 1 ст. ложка, томат – 3 ст. ложки или помидоры – 2–3 шт., специи, зелень.*

### ***Икра из картофеля и перца***

Картофель очистить, промыть, отварить в подсоленной воде и тщательно размять. Сладкий перец испечь в духовке или обжарить на растительном масле, освободить от семян, снять кожицу, измельчить острым ножом или пропустить через мясорубку вместе с чесноком (5 долек). Картофельное пюре соединить с измельченным перцем, чесноком, посолить, добавить молотый перец (красный или черный), по вкусу – уксус. Смесь тщательно размешать с растительным маслом.

*Состав: картофель – 5–6 шт., сладкий болгарский перец – 1 кг, чеснок, растительное масло – 0,5 стакана, соль, пе-*

*рец, уксус.*

### ***Икра из хлеба и чеснока***

Чеснок растереть с солью, добавить измельченные ядра грецких орехов и снова растереть. Намоченные в воде ломтики пшеничного хлеба отжать и смешать с чесночно-ореховой массой. Полученную массу взбить деревянной ложкой, постепенно подливая растительное масло, до образования пюре, приправить лимонным соком. Икру выложить в салатницу, разгладить ножом.

*Состав:* пшеничный хлеб – 200 г, чеснок – 3 средние головки, грецкие орехи – 20 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, лимонный сок или столовый уксус – 15 г.

### ***Холодец картофельный***

Очищенный картофель отварить в подсоленной воде, горячим протереть сквозь сито, добавить перец, поджаренный лук, хорошо перемешать. Подготовленную массу развести отваром, в котором варился картофель, до консистенции густой сметаны. Выложить в тарелки слоем 4–5 см, выровнять, сверху ложкой сделать рельефный рисунок и поставить в прохладное место на 2–3 часа.

Готовый холодец нарезать на порции и подать с чесночной или острой заправкой, кетчупом или томатным соусом, посыпать зеленью.

*Состав:* картофель – 10 шт., лук – 2 шт., растительное

*масло – 4 ст. ложки, соль, перец, зелень, заправка.*

### **«Лодочки»**

Картофель удлиненной формы отварить в подсоленной воде, очистить и охладить (чтобы картофель не покрылся корочкой, накрыть его мисочкой). Когда картофель остынет полностью, разрезать вдоль на две половины, ложкой выбрать середину, а углубление заполнить смесью из растертых рыбных консервов в масле и измельченных яиц. В фарш можно добавить немного петрушки и молотого перца.

«Парус» сделать из тонкого ломтика сыра или свежего огурца, а готовое блюдо разместить на голубой или синей тарелке.

**Состав:** *картофель – 3–4 шт., рыбные консервы в масле – 0,5 банки, яйца – 2 шт., сыр или свежий огурец – 80 г, зелень, перец, петрушка.*

### **Сациви из баклажанов**

Помыть 6 баклажанов среднего размера, обрезать у них концы, разрезать вдоль и положить на 10 минут в кипяток. Затем выложить на стол и полчаса держать под прессом. А пока приготовить фарш: истолочь 300 г очищенных грецких орехов, 4 зубчика чеснока, четверть стручкового перца, нарезать 3 головки репчатого лука и одну свежую петрушку. В эту смесь добавить немного соуса сацибели и начинить ею баклажаны. Оставшимся соусом залить их сверху и на три

дня поставить на холод.

*Приготовление соуса сацибели.* Растолочь в ступке 100 г грецких орехов, 1 зубчик чеснока, изрубить 1 головку репчатого лука, если есть – зелень кинзы или мяты, залить все это стаканом кипяченой воды с уксусом и добавить по вкусу красный молотый перец и соль.

### ***Винегрет***

Очищенные вареные картофель, морковь, свеклу и соленые огурцы нарезать ломтиками, репчатый лук – полукольцами, зеленый лук – мелко. Все посолить, поперчить, заправить растительным маслом, уксусом, горчицей, перемешать. Винегрет выложить горкой, сверху положить куски очищенной соленой сельди, украсить листьями свежего салата, репчатым луком, зеленью.

*Состав:* картофель – 280 г, соленые огурцы – 160 г, морковь – 130 г, филе сельди – 150 г, свекла – 190 г, репчатый и зеленый лук, 3 %-й уксус – 50 г, растительное масло – 50 г, сахарный песок – 5 г, салат, горчица, соль, перец, зелень.

### ***Винегрет с шампиньонами***

Морковь, картофель, свеклу отварить целиком, почистить, нарезать кубиками, смешать с нарезанными кубиками луком и огурцом, посолить, заправить маслом, перцем и сахаром по вкусу. Шампиньоны нарезать ломтиками, потушить на растительном масле до готовности и охладить.

Помидоры и яблоки нарезать кубиками и соединить с охлажденными шампиньонами.

Овощной винегрет перемешать с подготовленной массой, украсить мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

*Состав:* шампиньоны – 100 г, помидоры – 1 шт., яблоко – 1 шт., морковь – 1 шт., небольшая свекла – 1 шт., картофель – 2 шт., соленый огурец – 1 шт., растительное масло – 2–3 ст. ложки, уксус, сахар, черный молотый перец.

### ***Винегрет с грибами***

Свежие мясистые грибы отварить в подсоленной воде до готовности, охладить, нарезать кубиками. Отварной картофель, морковь, свеклу, сырой лук, соленый огурец также нарезать кубиками и все перемешать. Заправить растительным маслом, добавить по вкусу соль, молотый перец, уксус. Сверху блюдо посыпать нарезанной зеленью лука, петрушки, укропа.

Количество грибов должно составлять четверть или треть общей массы овощей. Для приготовления винегрета можно использовать соленые или маринованные грибы.

## Закуски из яиц

Для приготовления блюд из яиц используют свежие куриные яйца. По своей ценности одно куриное яйцо можно приравнять к 40 г мяса или 200 г молока. В их составе содержится много ценных белковых веществ (например, лизоулин, известный своими бактерицидными свойствами), хорошо сбалансированных жиров, витаминов, соединений кальция, фосфора, железа.

Яйца варят всмятку, в мешочек или вкрутую, в скорлупе или без нее. При варке в скорлупе яйца погружают в кипящую подсоленную воду (на 10 яиц – 3 л воды и 40–50 г соли) и варят: всмятку – 3–3,5 минут с момента закипания, в мешочек – 4,5–5,5 минут, вкрутую – 8—10 минут. При варке яиц без скорлупы (выпускных) в воду добавляют уксус и соль (50 г 3%-го уксуса и 10 г соли на 1 л воды), доводят до кипения и быстро выпускают яйца одно за другим. Варят их около 4 минут – этого времени достаточно, чтобы их стянуло. Готовые яйца вынимают шумовкой и опускают на мгновение в другую посуду с холодной водой, чтобы они не переварились. Желток выпускных яиц должен быть полужидким, а белок – довольно плотным.

Сваренные вкрутую яйца часто заливают мясным желе либо майонезом.

### ***Яйца заливные***

Сваренные вкрутую яйца разрезать пополам. Отдельно приготовить мясное желе (см. Телятина заливная), охладить его, но не дать полностью застыть. Ветчину нарезать мелкими кубиками, а корнишоны соломкой. На дно формы налить немного желе. Когда оно застынет, уложить зеленые листики салата или петрушки, половинки яиц желтками вниз, ветчину и корнишоны, залить оставшимся желе и поставить в холодильник. Перед подачей формочку опустить на несколько секунд в горячую воду, чтобы желе отошло от стенок. Выложить готовое заливное на тарелку, перевернув формочку.

Отдельно подать в соуснике майонез с тертым хреном.

**Состав:** ветчина – 130 г, яйца – 2 шт., корнишоны – 70 г, мясное желе – 240 г, зелень – 60 г, соус майонез – 50 г, хрен – 10 г.

### ***Яйца под зеленым майонезом***

Сваренные вкрутую яйца разрезать на четвертинки. Зеленый салат пропустить через мясорубку, растереть со сливками и смешать с майонезом. Яйца положить на блюдо и залить полученным зеленым майонезом. Украсить зеленью.

**Состав:** яйца – 6 шт., зеленый салат – 100 г, 20 %-е сливки – 2 ст. ложки, майонез – 0,5 стакана.

### ***Рубленые яйца с гусиным жиром***

Сваренные вкрутую яйца мелко порубить, добавить соль,

пассерованный на гусином жире репчатый лук, растопленный гусиный жир и перемешать.

*Состав:* яйца – 6 шт., репчатый лук – 30 г, гусиный жир – 30 г, соль.

### *Яйца, фаршированные грибами по-русски*

Сваренные вкрутую яйца разрезать пополам. Желтки вынуть и размять вилкой. Отварные грибы нарезать соломкой и обжарить в масле, потом добавить сметану, все вместе прожарить, а затем охладить. Подготовленные грибы смешать с желтками, ветчиной, нарезанной мелкой соломкой, посолить, поперчить и заправить майонезом. Подготовленную массу выложить в белки, украсить зеленью.

*Состав:* яйца – 6 шт., отварные белые грибы – 150 г, ветчина – 75 г, растительное масло – 45 г, майонез – 60 г, зелень, сметана, соль, перец.

### *Яйца с хреном*

Сварить вкрутую 4–5 яиц, очистить и разрезать пополам в длину. Разместить яйца на середине блюда, обложить вокруг мелкими вареными картофелинами, полить их разогретым маслом и посыпать натертым сыром. Яйца полить натертым хреном, смешанным с лимонным соком или уксусом.

### *Яйца с помидорами*

На поджаренные на масле гренки нанести слой мелко на-

рубленных помидоров, поджаренных в масле, и сверху поместить на каждый гренок по яйцу, сваренному в мешочек. На яйца положить по кусочку трюфеля и залить томатным соусом. Посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

*Состав:* яйца – 10 шт., гренки – 200 г, мелко нарубленные помидоры – 150 г, масло – 120 г, томатный соус – 120 г, трюфели или другие грибы (маринованные или соленые) — 20 г, зелень петрушки.

### ***Яйца с языком***

Загарнировать поджаренные гренки вареным языком, нарезанным соломкой и политым соусом со сливками и лимоном. Сверху посыпать мелко нарубленными солеными огурчиками (корнишонами). На каждый гренок положить по яйцу, сваренному в мешочек, и залить соусом со сливками и лимоном.

*Состав:* яйца – 10 шт., гренки – 200 г, язык – 240 г, масло – 120 г, соленые огурчики – 50 г, соус со сливками и лимоном – 150 г.

### ***Яйца по-охотничьи***

Сваренные в мешочек яйца поместить на поджаренные гренки. Гарнировать куриной печенкой, грибами, нарезанными ломтиками и припущенными с маслом, мелко нарезанным луком.

*Состав:* яйца – 10 шт., гренки – 200 г, куриная печень –

150 г, свежие грибы – 150 г, масло – 125 г, лук – 120 г.

### ***Яйца по-армянски***

Положить выпускные яйца на гренки яйцевидной формы, подрумяненные на решетке или поджаренные в масле. Загарнировать головками спаржи и морковью со сливками, расположив последовательно спаржу и морковь. Полить яйца белым соусом. На каждое яйцо положить по кружку моркови.

**Состав:** яйца – 10 шт., масло – 120 г, спаржа – 120 г, морковь – 120 г, сливки – 130 г, гренки – 200 г, белый соус – 100 г.

### ***Яйца по-пьемонтски***

Выпускные яйца поместить на поджаренные гренки и гарнировать вареным рисом. Сверху полить томатным соусом.

**Состав:** яйца – 10 шт., гренки – 200 г, готовый рис – 200 г, масло – 100 г, томатный соус – 125 г.

### ***Яйца по-португальски***

Поместить выпускные яйца на поджаренные в масле гренки и гарнировать поджаренными свежими кабачками, нарезанными кубиками и смешанными с мелко нарезанными помидорами.

**Состав:** яйца – 10 шт., гренки – 200 г, масло – 125 г, кабачки – 200 г, помидоры – 130 г.

### ***Яйца по-африкански***

На поджаренные в масле гренки положить по кусочку поджаренной ветчины, а на нее – выпускное яйцо. Полить яйца томатным соусом и загарнировать вареным рисом, смешанным с мелко нарубленными помидорами.

***Состав:*** яйца – 10 шт., масло – 100 г, ветчина – 125 г, вареный рис – 125 г, мелко нарубленные помидоры – 75 г, томатный соус – 120 г, гренки – 200 г.

### ***Яйца по-голландски***

Положить выпускные яйца на поджаренные в масле гренки, загарнированные пюре из рыбы (сома, судака или камбалы). Посыпать мелко нарезанной петрушкой.

***Состав:*** яйца – 10 шт., гренки – 200 г, масло – 120 г, рыба – 250 г, зелень петрушки – 125 г.

### ***Яйца со шпинатом***

Перебранные и хорошо промытые листья шпината припустить с маслом и бульоном. Посолить по вкусу. На середину тарелки уложить готовый шпинат, а вокруг него – поджаренные гренки. На гренки поместить выпускные яйца и залить белым соусом. Посыпать крутым, протертым через сито желтком.

***Состав:*** яйца – 12 шт., готовый шпинат – 250 г, масло – 120 г, белый соус – 125 г.

### ***Яйца по-гусарски***

На поджаренные гренки поместить выпускные яйца и полить их смесью из поджаренного колечками лука, очищенных от кожуры и семян помидоров, крупно нарезанных и слегка поджаренных одновременно с луком, и нарезанной соломкой ветчины, тоже слегка поджаренной вместе с луком. Сверху посыпать мелко нарезанной петрушкой.

***Состав:*** яйца – 10 шт., гренки – 200 г, лук – 75 г, помидоры – 120 г, ветчина – 75 г, зелень петрушки.

### ***Яйца с рисом***

Поместить выпускные яйца на слой желтого риса с шафраном и полить шафрановым соусом. Вокруг риса на тарелку уложить гренки сердцевидной формы, поджаренные в масле и намазанные мелко нарезанными поджаренными помидорами.

***Состав:*** яйца – 10 шт., готовый рис – 200 г, масло – 120 г, соус с шафраном – 130 г, гренки – 200 г, помидоры – 15 г.

### ***Яйца с пюре из салата***

Поместить выпускные яйца на поджаренные в масле гренки, гарнированные пюре из салата. Полить сливочным соусом с лимоном.

***Состав:*** яйца – 10 шт., гренки – 200 г, пюре из зеленого салата – 200 г, масло – 125 г, соус со сливками и лимоном

### ***Яйца с пюре из моркови***

Положить выпускные яйца на гренки, поджаренные в масле и гарнированные пюре из моркови. Полить белым соусом. На каждое яйцо положить по кружку моркови.

**Состав:** яйца – 10 шт., гренки – 200 г, пюре из моркови – 200 г, масло – 120 г, белый соус – 120 г.

### ***Яйца с пюре из фасоли***

Положить выпускные яйца на гренки, поджаренные в масле, и гарнировать пюре из фасоли. Полить мясным соком, сгущенным крахмалом и смешанным с мелко нарезанным эстрагоном. Поверх всего положить отдельно сваренные целые листья эстрагона.

**Состав:** яйца – 10 шт., гренки – 200 г, пюре из вареной сухой фасоли – 200 г, масло – 120 г, мясной сок – 120 г, эстрагон – 15 г.

### ***Яйца в раковинах***

Раковины смазать жиром, в каждую выпустить по одному яйцу, посолить, посыпать натертым сыром, поставить в горячий духовой шкаф. Когда яйца свернутся, вынуть раковины из духового шкафа, посыпать сверху подрумяненными на топленом масле толчеными сухарями. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Подавать как горячую закуску на

круглом блюде.

**Состав:** яйца – 5–6 шт., жир – 20 г, швейцарский сыр – 30 г, масло – 20 г, соль, толченые сухари – 10–20 г, нарубленная зелень петрушки – 1 ст. ложка.

### ***Яйца в соусе из хрена, запеченные в раковинах***

Приготовить соус: муку поджарить в жире, развести бульоном и вскипятить. Очищенный хрен мелко натереть и вместе со сметаной добавить к заправке, развести бульоном. Посолить, прибавить по вкусу немного сахара и уксуса, заправить желтком и старательно вымешать. Соус должен быть густым. Яйца очистить, разрезать на четвертинки. 0,3 соуса выложить в раковины, а затем в каждую вложить разрезанные на четвертинки яйца, полить остатком соуса, выровнять и запечь в горячем духовом шкафу. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и подавать на стол.

**Состав:** сваренные вкрутую яйца – 6 шт., мелко нарезанная зелень петрушки – 1 ч. ложка; **для соуса:** хрен – 100 г, жир – 40 г, мука – 30 г, сметана – 1 стакан, бульон – 0,5 стакана, желток – 1 шт., соль, сахар, уксус.

### ***Яйца по-польски***

Маленькие формочки вместимостью в одно яйцо смазать изнутри маслом и посыпать мелко нарубленными грибами. В каждую формочку выпустить по одному яйцу и посолить по вкусу. Поместить эти формочки в мелкую кастрюлю или

противень с теплой водой (так, чтобы вода доходила до половины высоты формочек) и варить на огне 4–5 минут до тех пор, пока яйца не затвердеют настолько, чтобы их можно было вынуть. Вынув яйца, уложить их на гренки, поджаренные в масле. Полить соусом. В качестве гарнира к яйцам подать пюре из мяса молодого барашка.

**Состав:** яйца – 10 шт., масло – 120 г, грибы – 75 г, гренки – 200 г, пюре из молодого барашка – 200 г, соус – 150 г.

# Салаты

В современной кухне салатами принято называть блюда из мелко накрошенных кусочков овощей, мяса, рыбы, яиц, грибов, фруктов в холодном виде. Все эти продукты могут легко сочетаться между собой, если совместимы во вкусовом отношении. Неовощные компоненты нежелательно добавлять в салат, предназначенный для очень сытного второго блюда, лучше приготовить легкий салат, например, из яблок и чеснока. Правильно приготовленные свежие овощные и фруктовые салаты сохраняют почти в целости питательную ценность сырых продуктов.

Овощи и фрукты, предназначенные для салатов, в первую очередь должны быть абсолютно свежими. Для салатов наиболее пригодны помидоры, огурцы, капуста (белокочанная, савойская, краснокочанная, цветная), все виды салата (листовой, латук), цикорий, сердечник, молодые листочки редиски, листочки одуванчика, тысячелистника и петрушки, сельдерей, брюква, редиска, репа, чеснок, хрен, стручки зеленого и красного перца, баклажаны, кабачки, молодой зеленый горошек и разнообразные фрукты.

Как соусы, так и другие приправы, содержащие жиры, должны быть безупречной свежести. Прибавленный к сырым продуктам жир обволакивает измельченные частички овощей тонкой пленкой жира, охраняя таким образом витами-

ны от воздействия кислорода, находящегося в воздухе.

Желательно повышать питательную ценность салатов, добавляя в них зелень петрушки, лука или укропа и заправляя такими естественными кислотами, как лимонный сок, концентрат шиповника, рассол квашеной капусты, сыворожка, яблоки, соки из смородины, хлебная закваска.

Не следует забывать и об эстетической сервировке салатов. Основные правила – салат нужно уложить на блюдо свободно, не прижимая и не приглаживая поверхности, а украсить его продуктами, отличающимися хорошим вкусом, красивым цветом и формой, входящими в состав салата или подходящими ему по вкусу. Это может быть лук (репчатый и зеленый), помидор, огурец, свекла и т. д.

### *Салат мясной «Мазьер»*

Картофель отварить в подсоленной воде в кожице, остудить, очистить. Вареное мясо телятины или говядины, свежие помидоры, вареный картофель нарезать ломтиками. В салатник выложить слоями помидоры, картофель, мясо, каждый из которых посолить, поперчить.

Приготовить заправку из протертых вареных желтков яиц, горчицы, уксуса, оливкового масла, измельченного репчатого лука, соли, перца, мелко нарезанного укропа.

При подаче овощи и мясо полить заправкой, украсить кружочками вареных яиц, мелко нарезанной зеленью петрушки.

**Состав:** вареное мясо – 150 г, картофель – 200 г, свежие помидоры – 150 г, вареное яйцо – 1 шт., перец, соль, зелень петрушки; **для заправки:** вареные яйца – 3 шт., готовая горчица – 20 г, репчатый лук – 50 г, соль, перец, винный 3 %-ый уксус – 30 г, оливковое масло – 30 г, зелень укропа.

### **Салат «Золушка»**

Свежий сельдерей, вареные грибы, вареный картофель, яблоки, вареную телятину, вареную спаржу нарезать соломкой, посолить, перемешать, заправить майонезом. Выложить в салатник горкой, украсить зеленью петрушки или укропа.

**Состав:** вареная телятина – 150 г, сельдерей – 200 г, вареные грибы – 200 г, вареный картофель – 300 г, яблоки – 200 г, спаржа – 150 г, майонез – 200 г, зелень.

### **Салат из телятины**

Мясо, яйца, огурцы нарезать тонкими полосками, яблоко – кубиками, лук порубить. Перемешать все с зеленью, добавить зеленый горошек, заправить лимонным соком и сахаром, посолить и поперчить. Украсить кусочками телятины, яйца и зеленью. Майонез подать отдельно.

**Состав:** жареная телятина – 300 г, яйца – 3 шт., зеленый горошек – 0,5 стакана, соленый огурец – 2 шт., лук – 1 шт., майонез – 0,75 банки, яблоко – 1 шт., лимонный сок, зелень петрушки, сахар, перец, соль.

### ***Салат «Русская матрешка»***

У сваренных вкрутую яиц с одной стороны срезать верхушку, вынуть желток и натереть его на терке. Отварную телятину, желтки и белки нарезать тонкой соломкой, сыр измельчить на терке, все посолить, поперчить, перемешать и заправить майонезом. Полученным салатом заполнить пустой белок, а оставшийся салат выложить горкой, на которую поместить нафаршированный белок. Из моркови и огурца сделать глазки и ротик, из красной кожицы яблока или красного перца вырезать косынку для матрешки. Готовый салат с матрешкой уложить с огурцом, помидорами, маринованными фруктами, зеленью.

***Состав:*** отварная телятина – 40 г, вареные яйца – 3 шт., майонез – 30 г, огурцы – 20 г, помидоры – 20 г, маринованные фрукты – 20 г, сыр – 10 г, морковь, красное яблоко или красный перец, зелень, соль, перец.

### ***Салат «Великорусский»***

Очищенный вареный картофель, очищенное яблоко, огурцы, вареное мясо телятины, сельдь – чистое филе, нарезать тонкой соломкой или ломтиками. Нарезанные овощи посолить, поперчить, залить соусом, приготовленным из сметаны, тертого хрена, уксуса и горчицы, перемешать и выложить в салатник. Украсить нарезанными свежими помидорами, вареными яйцами, огурцами, зеленью.

***Состав:*** отварная телятина – 50 г, вареный картофель –

60 г, яйцо – 0,5 шт., яблоки – 0,25 шт., соленый огурец – 0,5 шт., филе сельди – 25 г, помидоры – 30 г, соль, перец, зелень;  
для соуса: сметана – 25 г, тертый хрен, уксус, горчица.

### ***Мясной салат с шампиньонами***

Шампиньоны нарезать полосками, потушить, смешать с нарезанным вареным мясом, добавить мелко нашинкованный лук, горчицу, лимонный сок, соль и перец, все перемешать.

**Состав:** отварная телятина – 300 г, шампиньоны – 250 г, лук – 1 шт., лимонный сок – 1 ст. ложка, горчица, перец, соль.

### ***Салат «Добрыня»***

Квашеную капусту помыть и порубить. Вареный картофель, морковь, редьку порезать дольками. Свежие помидоры, огурцы помыть и нарезать кружочками, вареное мясо говядины – ломтиками. Все перемешать с зеленым луком и заправить густой сметаной.

Выложить в глиняную миску. Украсить зеленым горошком, курагой, зеленью петрушки.

**Состав:** вареная говядина – 150 г, вареный картофель – 80 г, вареная морковь – 30 г, редька – 20 г, квашеная капуста – 40 г, помидоры – 30 г, огурцы – 30 г, сметана – 60 г, курага – 25 г, зеленый горошек – 30 г, зеленый лук – 30 г, зелень петрушки.

## *Салат «Оливье»*

Вареное мясо, вареный картофель и морковь, очищенные от кожицы огурцы, яйца, половинку яблока нарезать тонкими ломтиками, добавить зеленый горошек, заправить сметаной и частью майонеза, посыпать зеленью, посолить, поперчить и перемешать. Выложить горкой в салат.

Обложить ломтиками вареного мяса и полить оставшимся майонезом.

*Состав:* говядина – 100 г, морковь – 0,5 шт., яблоко – 0,5 шт., зеленый горошек – 1 ст. ложка, картофель – 1 шт., соленый огурец – 1 шт., яйца – 2 шт., майонез – 2 ст. ложки, сметана – 1 ст. ложка, перец, зелень.

## *Мясной салат*

Отваренный и остывший картофель, очищенные яблоки, отваренное мясо, огурцы, лук нарезать кубиками. Вареные яйца очистить и крупно порубить, добавить банку консервированного зеленого горошка. Все подготовленные продукты перемешать, добавить соль, перец, горчицу, паприку, и немного уксуса, затем 5 столовых ложек кефира и все тщательно перемешать. При подаче на стол салатник выложить листьями свежего салата, на них поместить горкой салат, полить его майонезом и украсить вареным яйцом, петрушкой и маленькими помидорами, веером разложить нарезанные соленые огурцы.

**Состав:** вареная говядина – 300 г, картофель – 8 шт., яблоки – 2 шт., лук – 50 г, соленые огурцы – 4 шт., яйца – 4 шт., зеленый горошек – 1 банка, соль, перец, горчица, уксус, кефир – 5 ст. ложек, листья салата, майонез, паприка, петрушка.

### **Салат «Русский красавец»**

Отварное мясо нежирной свинины, отварное мясо курицы, вареное яйцо нарезать ломтиками, добавить тертый сыр, посолить, заправить майонезом и перемешать. Приготовленный салат уложить горкой в салатник, посыпать тертым сыром и украсить ломтиками вареного мяса, свежими помидорами и огурцами, фруктами, зеленью.

**Состав:** мясо свинины – 150 г, отварная курица – 150 г, сыр – 150 г, яйцо – 1 шт., майонез – 300 г, соль; **на украшение:** мясо – 250 г, сыр – 100 г, огурцы – 200 г, помидоры – 200 г, фрукты – 200 г, зелень.

### **Салат «Парализ»**

Сладкие яблоки, соленые огурцы, вареный картофель, вареную морковь, жареное мясо кролика нарезать ломтиками, перемешать, посолить и заправить соусом майонез.

Выложить в салатник, как предыдущие салаты. Украсить зеленым горошком, яблоками, икрой, свежими огурцами, крабами, зеленью петрушки.

**Состав:** мясо кролика – 60 г, морковь – 15 г, зеленый го-

*рошек – 15 г, вареный картофель – 75 г, соленые огурцы – 30 г, сладкие яблоки – 25 г, майонез – 50 г, крабы – 20 г, зернистая икра – 5 г, огурцы – 15 г, зелень петрушки, соль.*

### ***Неаполитанский салат***

Отварить дичь, отделить мясо от костей и нарезать кубиками сельдерей, маринованные огурцы, сваренные морковь, свеклу и картофель. Все соединить, заправить майонезом, солью, перцем и перемешать. Выложить в салатник горкой, украсить зеленью.

***Состав:*** *мясо – 100 г, маринованный огурец – 150 г, свекла – 60 г, сельдерей (корень) – 1 шт., морковь – 75 г, картофель – 80 г, соль, перец, зелень, майонез – 75 г.*

### ***Салат «Москва»***

Подготовленную индейку обжарить, дать ей остыть и нарезать часть ломтиками, а часть оставить на украшение. Вареный картофель, очищенные от кожи соленые и свежие огурцы нарезать кубиками, вареное яйцо измельчить, а часть его оставить на украшение, все перемешать с соусом майонез.

Выложить горкой в виде башни в салатник и приложить со всех сторон мясо индейки, полить оставшимся соусом и украсить салат свежими огурцами, вареным яйцом, консервированными фруктами, зернистой икрой с маслом, зеленью петрушки.

**Состав:** индейка – 230 г, картофель – 85 г, соленые огурцы – 25 г, свежие огурцы – 25 г, вареное яйцо – 1 шт., майонез – 50 г, сливочное масло – 5 г, зернистая икра – 5 г, консервированные фрукты – 60 г, соль, зелень петрушки.

### **Салат «Охотник»**

Пожарить филе подготовленной утки. Вареный картофель, соленые огурцы нарезать мелкими кубиками, добавить зеленый горошек. Все перемешать, посолить, заправить майонезом с томатным соусом, обложить жареным филе утки, полить готовым соусом, украсить крабами, маринованным виноградом, яблоками, мясным ланспиком (см. Заливное из говядины или телятины), зеленью петрушки.

**Состав:** утка – 200 г, картофель – 35 г, соленые огурцы – 30 г, зеленый горошек – 15 г, майонез – 45 г, томатный соус – 10 г, виноград – 25 г, яблоки – 15 г, мясной ланспик – 25 г, крабы – 15 г, зелень петрушки, соль.

### **Салат «Виктория»**

Вареный картофель, соленые огурцы, зеленый салат, вареное яйцо, вареное мясо курицы мелко нарезать, перемешать, посолить, заправить соусом майонез с кетчупом и выложить в салатник таким же образом, как и салат «Москва». Украсить ломтиками мяса курицы, свежими яблоками, яйцом, крабами, зеленью петрушки, зернистой икрой, сливочным маслом.

**Состав:** курица – 170 г, картофель – 45 г, соленые огурцы – 45 г, крабы – 5 г, соус майонез – 40 г, кетчуп – 10 г, зернистая икра – 10 г, свежие яблоки – 50 г, яйцо – 1 шт., зеленый салат – 10 г, сливочное масло – 5 г, зелень петрушки, соль.

### **Салат «Ермак»**

Мясо вареной курицы или цыпленка нарезать тонкими ломтиками, вареный картофель и соленые огурцы также ломтиками, редьку натереть. Все посолить и заправить сметаной.

В салатник уложить салат горкой и украсить клюквой, маринованными фруктами и зеленью.

**Состав:** мясо курицы – 50 г, вареный картофель – 60 г, соленые огурцы – 30 г, редька – 20 г, сметана – 30 г, клюква – 15 г, фрукты – 30 г, соль, зелень, фрукты.

### **Салат «Варвара-краса»**

Мясо вареной курицы, вареный картофель, соленые огурцы, яблоки без кожицы и семян, помидоры нарезать кубиками. Все подготовленные продукты посолить и заправить майонезом.

Перемешать и уложить горкой в салатник. Украсить маринованными или свежими фруктами и зеленью.

**Состав:** отварная курица – 50 г, вареный картофель – 40 г, яблоки – 30 г, помидоры, огурцы – 25 г, майонез – 40 г, фрукты – 40 г, соль, зелень.

### ***Салат «Император»***

Мякоть вареной курицы, яблоки, апельсины, нежирную ветчину, огурцы, вареный картофель нарезать соломкой, посолить, поперчить и заправить майонезом, перемешанным со сметаной. В салатник уложить горкой и посыпать тертым сыром.

Украсить продуктами, входящими в состав салата, и зеленью.

**Состав:** отварная курица – 40 г, яблоки – 30 г, апельсины – 40 г, ветчина – 25 г, картофель – 30 г, сметана – 15 г, огурцы – 30 г, майонез – 20 г, сыр – 25 г, соль, перец, зелень.

### ***Салат «Бостонский»***

Сварить фасоль до готовности в воде или в курином бульоне, добавив пучок огородной зелени.

Откинуть на дуршлаг, затем выложить в салатник, добавить рубленое куриное мясо, кукурузу, салат, помидоры (лучше миниатюрные «виноградные»), рубленый эстрагон.

Разбавить майонез йогуртом и залить им салат. Вместо майонеза можно приготовить соус «Винегрет», используя винный или яблочный уксус.

**Состав:** вареное белое куриное мясо – 300 г, белая сухая фасоль – 1 кг, консервированная кукуруза – 0,5 банки, свежий зеленый салат – 150 г, миниатюрные «виноградные» помидоры – 200 г, майонез – 200 г, натуральный йогурт – 1

*упаковка, эстрагон, зелень.*

### ***Салат «Савой»***

Отварную цветную капусту, морковь, свежие помидоры и соленые огурцы нарезать кубиками. Перемешать с зеленым горошком, посолить и заправить сметаной с томатным соусом. Выложить горкой в салатник, обложить вареным мясом кур или дичи, еще раз полить готовым соусом.

Украсить кружочками яблок, свежими огурцами, помидорами, зеленью петрушки.

***Состав:*** вареные куры – 50 г, цветная капуста – 50 г, зеленый горошек – 30 г, морковь – 40 г, свежие огурцы – 30 г, свежие помидоры – 40 г, соленые огурцы – 30 г, яблоко – 30 г, сметана – 30 г, томат – 10 г, зелень петрушки, соль.

### ***Салат из куриного мяса***

Куриное мясо отделить от костей. Очищенные от кожуры огурцы, картофель, мясо и яйца нарезать кубиками. В майонез замешать соль, сахар, перец, лимонный сок и томатную пасту. В соус положить сначала огурцы, мясо, горошек и яйца, потом – картофель, все осторожно перемешать. Украсить горошком, яйцом и зеленью. Маринованные огурцы можно заменить свежими. К соусу можно добавить 2–3 столовые ложки сливок.

***Состав:*** вареное или жареное мясо курицы – 500 г, картофель – 2 шт., маринованные огурцы – 3 шт., зеленый го-

рошек – 0, 75 стакана, яйца – 3 шт., майонез – 1 банка, сок лимона – 1 ст. ложка, томатная паста – 1 ч. ложка, перец, соль, сахар, зелень.

### ***Салат из курицы с цветной капустой***

Курицу и сваренные овощи нарезать кубиками, смешать с соусом и украсить кочешками цветной капусты, ломтиками моркови и листиками зелени.

***Состав:*** вареное или жареное куриное мясо – 300 г, цветная капуста – 1–2 кочана, горошек – 1 стакан, морковь – 1–2 шт., майонез или сметанный соус – 1 стакан, зелень укропа или петрушки.

### ***Салат из цыпленка***

Сельдерей и вареное филе цыпленка нарезать соломкой, вареные макароны – на части по 4 см, маринованные грибы и помидоры – ломтиками, вареные яйца мелко покрошить. Все посолить, поперчить, смешать и заправить майонезом.

Выложить горкой, полить майонезом и украсить продуктами, входящими в состав салата, и зеленью петрушки.

***Состав:*** мясо цыпленка – 50 г, сельдерей – 50 г, макароны – 40 г, грибы – 30 г, помидоры – 30 г, яйцо – 1 шт., майонез – 40 г, соль, перец, зелень.

### ***Салат «Ромен»***

Красный стручковый перец освободить от семян, про-

мыть и испечь в духовке. Нарезать соломкой, так же как и вареное мясо цыпленка, добавить зеленый горошек, отварной рис, все перемешать, посолить и полить салатной заправкой (см. Салат из сельди по-датски).

Готовый салат выложить горкой в салатник и украсить зеленью петрушки.

*Состав:* вареное мясо цыпленка – 40 г, стручковый перец – 50 г, зеленый горошек – 30 г, рис – 50 г, оливковое масло – 15 г, перец, соль, сахарный песок, зелень.

### ***Салат «Малрил»***

Измельченный (натертый) сельдерей, вареное филе цыпленка, нарезанное соломкой, красный стручковый перец, нарезанный кольцами, и листья салата посолить, перемешать, полить салатной заправкой (см. Салат из сельди по-датски). Продукты берутся произвольно.

При подаче украсить продуктами, входящими в состав салата, и зеленью.

### ***Салат лондонский***

Сельдерей, нарезанный соломкой, вареное мясо цыпленка, соленые или маринованные огурцы, отварные грибы перемешать, посолить и заправить майонезом с горчицей.

При подаче выложить горкой, украсить теми же продуктами и зеленью петрушки.

*Состав:* мясо цыпленка – 60 г, сельдерей – 100 г, грибы

– 20 г, майонез – 40 г, готовая горчица – 6 г, огурцы – 15 г, перец, зелень.

### ***Салат «Баграсион»***

Филе вареного цыпленка, сельдерей нарезать соломкой, маринованные грибы – ломтиками, вареные макароны нарезать длиной 4–5 см, свежие помидоры мелкими кубиками, вареные яйца нарубить, зелень петрушки мелко нашинковать. Переложить все в посуду, посолить, поперчить и заправить майонезом. Украсить ломтиками помидоров, дольками яиц.

***Состав:*** мясо цыпленка – 100 г, сельдерей – 100 г, макароны – 100 г, маринованные грибы – 75 г, свежие помидоры – 75 г, вареные яйца – 2 шт., майонез – 120 г, соль, перец, зелень петрушки.

### ***Салат «Кармен»***

Стручки сладкого красного перца освободить от семян и запечь, остудить и нарезать лапшой. Вареное мясо цыпленка нарезать соломкой. Отварить зеленый горошек (можно заменить консервированным). Рис отварить в подсоленной воде 15 минут или залить оливковым маслом и овощным отваром и припустить до готовности. Подготовленные продукты смешать и залить салатной заправкой (см. Салат из сельди податски). Выложить в салатник горкой и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и листиками эстрагона.

**Состав:** мясо цыпленка – 75 г, красный стручковый перец – 100 г, зеленый горошек – 75 г, рис – 100 г; **для заправки:** уксус – 10 г, оливковое масло – 10 г, готовая горчица – 15 г; зелень петрушки – 5 г, эстрагон – 5 г.

### **Салат из макарон с ветчиной**

Сваренные макароны нарезать по 4–5 см длиной, посолить, поперчить, выложить в салатник или тарелку горкой. Майонез смешать с кетчупом и полить макароны. Ветчину нарезать мелко соломкой или пропустить сквозь мясорубку, посыпать ею макароны и украсить все маслинами и зеленью.

**Состав:** ветчина – 200 г, макароны – 250 г, майонез – 150 г, кетчуп – 50 г, маслины – 50 г, соль, перец, зелень.

### **Салат «Славянский»**

Картофель отварить в кожуре, охладить, очистить и нарезать соломкой. Красные свежие помидоры очистить от кожуры, удалить семена и порезать ломтиками, ветчину нарезать соломкой. Сырые баклажаны почистить и нарезать соломкой. Все смешать, посолить и поперчить.

Заправить майонезом с хреном. При подаче выложить горкой и украсить зеленью.

**Состав:** ветчина – 40 г, вареный картофель – 50 г, помидоры – 50 г, баклажаны – 50 г, майонез с хреном – 50 г, зелень, соль, перец.

## **Салат «Бокер»**

Сельдерей перебрать, промыть, корень нарезать соломкой, а зелень сельдерея мелко нашинковать. Приготовить заправку: горчицу, уксус, оливковое масло взбить венчиком или в миксере. Залить ей сельдерей и поставить в холодильник на 1 час. Ветчину, яблоки очищенные, маринованные грибы нарезать соломкой и смешать с сельдереем и заправкой, добавить майонез, соль, перемешать и выложить в салатник.

При подаче украсить фигурками из вареного картофеля, свеклы и зелени петрушки.

**Состав:** ветчина – 50 г, нарезанная зелень сельдерея – 1 стакан, нарезанный сельдерей (корень) – 2 стакана, маринованные грибы – 100 г, яблоки – 100 г, майонез – 100 г, вареный картофель – 100 г, вареная свекла – 100 г, зелень петрушки, соль; **для заправки:** винный 3 %-й уксус – 15 г, оливковое масло – 100 г, сухая горчица – 0,5 ч. ложки.

## **Русский салат**

Картофель, морковь, огурцы, ветчину, яблоко и сельдерей нарезать на мелкие кубики, грибы отварить и мелко порубить. Все продукты смешать с зеленым горошком, заправить майонезом и выложить горкой в салатник. Украсить кружками моркови.

**Состав:** ветчина – 200 г, картофель – 4 шт., морковь – 2 шт., зеленый горошек – 1 стакан, свежие грибы – 5 шт.,

*соленые огурцы – 2 шт., яблоко – 1 шт., корень сельдерея – 1 шт., майонез – 0,5 стакана, соль.*

### ***Салат из ветчины***

Ветчину, сельдерей, морковь, перец и белок нарезать полосками, зелень нарубить, 2 желтка растереть. В сметану замешать растительное (лучше оливковое) масло, растертые желтки, красный перец и соль, залить этой смесью продукты и осторожно перемешать. Украсить яйцом, полосками стручкового перца и зеленью.

***Состав:*** *постная ветчина – 200 г, корень сельдерея (большой) — 2 шт., сладкий перец – 1 стручок, морковь – 1 шт., яйца – 3 шт., сметана – 1 стакан, растительное масло – 1 ст. ложка, зелень петрушки, молотый красный перец, соль.*

### ***Салат из ветчины с овощами***

Морковь и картофель отварить, очистить и нарезать. Крутые яйца, огурцы и ветчину нарезать кубиками. Все перемешать, добавить зеленый горошек, заправить майонезом, посолить и поперчить. Выложить в салатник, украсить ломтиками ветчины, дольками огурца и яйца, посыпать зеленью.

***Состав:*** *ветчина — 300 г, картофель – 4–5 шт., зеленый горошек – 0,5 стакана, соленые огурцы – 2 шт., яйца – 2 шт., морковь – 2 шт., майонез – 1 банка, петрушка или укроп, перец, соль.*

### ***Салат «Вурст»***

Вареную колбасу без жира нарезать ломтиками. Репчатый лук нарубить мелко и ошпарить кипятком (чтобы не было горечи), соленые огурцы, очищенные от кожицы, нарезать кубиками, добавить оливковое масло, соль, уксус, сахар, перец, горчицу, перемешать и выставить на холод на 1 час. Потом выложить в салатник и украсить зеленью петрушки или салата.

***Состав:*** вареная колбаса – 100 г, лук – 60 г, масло – 30 г, уксус – 5 г, огурцы – 65 г, горчица, соль, перец, сахар, зелень.

### ***Салат с колбасой***

Отварить картофель и морковь и нарезать их ломтиками. Добавить зеленый горошек, нарезанные колбасу и огурец. Заправить майонезом, перцем, сахаром, солью, горчицей и перемешать.

***Состав:*** вареная колбаса – 200 г, картофель – 2–3 шт., соленые огурцы – 2 шт., морковь – 2 шт., зеленый горошек – 4 ст. ложки, горчица – 2 ч. ложки, майонез – 1 банка, перец, сахар, соль.

### ***Салат из колбасы и сыра***

Огурцы и сыр натереть на терке, колбасу нарезать полосками. Подготовленные продукты смешать с зеленью. Чеснок истолочь и растереть с сахаром и солью, смешать с майонезом и этой смесью заправить салат.

**Состав:** колбаса – 250 г, сыр – 150 г, маринованный огурец – 3 шт., чеснок – 2 дольки, майонез – 1 банка, зелень петрушки (рубленая) – 2 ст. ложки, сахар, соль.

### **Салат из сосисок с луком**

Сосиски и отварной картофель нарезать кубиками и посолить, лук мелко нашинковать, потолочь с сахаром и смешать с майонезом. Заправить смесью салат и посыпать зеленью.

**Состав:** сосиски – 200 г, картофель – 3–4 шт., зеленый лук – 150 г, майонез – 0,5 банки, зелень петрушки или укропа, сахар, соль.

### **Салат из сосисок с помидорами**

Помидоры и сосиски нарезать кружочками, лук порубить. Все смешать, посолить и поперчить, посыпать сахаром и заправить майонезом.

**Состав:** сосиски – 200 г, помидоры – 5 шт., лук – 1 шт., майонез – 0,5 банки, сахар, перец, соль.

### **Салат из говяжьей печени с грибами**

Сушеные грибы промыть и замочить на 3–4 часа. Отварить их в этой же воде, нарезать ломтиками. Отдельно сварить печеньку, остудить, мелко нарезать. Лук мелко нарезать и обжарить на масле до золотистого цвета. Соленые огурцы нарезать дольками, яйца отварить и мелко порубить. Все смешать с майонезом, посолить и поперчить по вкусу. Перед

подачей полить майонезом и украсить зеленью.

*Состав:* говяжья печень – 200 г, сушеные грибы – 40 г, соленые огурцы – 2 шт., лук – 3 шт., яйца – 2 шт., майонез – 3 ст. ложки, масло, перец, соль, зелень.

### ***Салат с куриной печенью***

Картофель отварить, печень поджарить. Все нарезать, добавить рубленый лук, посолить и заправить растительным маслом.

*Состав:* куриная печень – 6–7 шт., картофель – 4 шт., лук – 1 шт., растительное масло – 4 ст. ложки, соль.

### ***Салат «Каприз»***

Вареный язык, ветчину, мясо цыпленка, вареные грибы нарезать соломкой. Посолить и полить салатной заправкой (см. Салат из сельди по-датски).

Готовый салат выложить горкой в салатник и украсить зеленью петрушки.

*Состав:* вареный язык – 50 г, вареная ветчина – 40 г, мясо цыпленка – 30 г, грибы – 25 г, салатная горчичная заправка – 30 г, зелень, соль.

### ***Салат венский***

Отварную савойскую капусту поместить на середину тарелки, сверху уложить горкой свежий салат, отварной говяжий язык и соленый огурец, нарезанные соломкой, ломтики

отварных грибов. Все посолить, поперчить и заправить майонезом.

При подаче уложить горкой в салатнике, украсить продуктами, входящими в состав салата, и зеленью.

***Состав:** говяжий язык – 50 г, салат – 40 г, соленые огурцы – 40 г, грибы – 30 г, савойская капуста – 40 г, майонез – 40 г, перец, соль.*

### ***Салат «Мираж»***

Майонез смешать с апельсиновым ликером. Очищенный апельсин нарезать ломтиками. Вареный язык, свежий редис, свежий огурец нарезать так же. Свежие яблоки нарезать кубиками, все смешать с кукурузой. Чуть-чуть посолить.

Салат выложить горкой в салатник, полить готовым майонезом и украсить зеленью петрушки и помидорами.

***Состав:** вареный язык – 100 г, огурец – 1 шт., помидор – 1 шт., вареная кукуруза – 0,5 шт., яблоки – 2 шт., апельсин – 1 шт., редис – 4 шт., майонез – 40 г, ликер – 10 г, зелень петрушки, соль.*

### ***Салат из языка с грибами***

Отварной язык, филе курицы, сельдерей и грибы нарезать полосками. Майонез смешать со сметаной, добавить лимонный сок, перец, соль, залить смесью приготовленные продукты и осторожно перемешать.

**Состав:** отварной язык – 250 г, филе вареной курицы – 150 г, маринованные грибы – 1 стакан, корень сельдерея (вареный) – 1 шт., майонез – 0,75 стакана, сметана – 0,5 стакана, соль, перец, лимонный сок.

### **Салат «Роберт»**

Сырые мозги очистить от пленок и сварить в подсоленной воде с уксусом, затем нарезать ломтиками и разложить на блюде. Гарнировать сельдереем, нарезанным соломкой, полить майонезом, предварительно смешанным с пюре из мозгов.

При подаче украсить зеленью петрушки.

**Состав:** сырые мозги – 300 г, сельдерей – 30 г, майонез – 30 г, пюре из мозгов – 10 г, зелень петрушки, уксус.

### **Салат из мозгов**

Сырые мозги очистить от пленок, промыть и сварить в подсоленной и подкисленной воде. Часть вареных мозгов нарезать ломтиками, провернуть через мясорубку, а другую протереть через сито, соединить с майонезом и взбить. Ломтики мозгов выложить на тарелку, загарнировать сельдереем, нарезанным соломкой, и залить майонезом с пюре из мозгов.

Другой способ – ломтики мозгов залить соусом «Винегрет», но уже без сельдерея.

**Состав:** мозги – 600 г, сельдерей – 70 г, майонез – 100 г,

*соус «Винегрет» – 50 г, соль.*

### ***Салат из бараньих ног***

Бараньи ноги, предварительно ошпаренные, а затем хорошо очищенные от волос и промытые, сварить с морковью, репчатым луком, сельдереем, лавровым листом, чесноком и солью. Мясо отделить от костей и нарезать соломкой. Добавить перец, уксус, оливковое масло, мелко нарезанную зелень петрушки и все хорошо перемешать. Можно добавить строганый корень хрена, украсить зеленью.

***Состав:*** бараньи ноги – 2 шт., 3 %-й уксус – 12 г, оливковое масло – 20 г, репчатый лук – 10 г, морковь – 10 г, сельдерей – 30 г, перец – 6 г, лавровый лист – 0,5 шт., зелень петрушки, чеснок – 1 долька, строганый хрен – 15 г.

### ***Салат из телячьих ног по-будапештски***

Технология приготовления салата такая же, как и салата из бараньих ног, но с добавлением припущенного стручкового красного перца, вареного яйца и хрена.

***Состав:*** телячья нога – 1 шт., хрен – 40 г, вареное яйцо – 1 шт., остальные продукты, как в рецепте «Салат из бараньих ног».

### ***Салат из свежей рыбы***

Рыбу отварить в небольшом количестве воды, освободить ее от костей, разрезать на кусочки. Все остальные продукты

нарезать кубиками и смешать с рыбой. Заправить салат майонезом и горчицей, поперчить и посолить.

*Состав:* рыба – 300 г, помидоры – 2 шт., соленые огурцы – 2 шт., лук – 1 шт., яблоки – 2 шт., майонез – 0,5 банки, горчица, перец, соль.

### ***Салат с рыбой и креветками***

Отварной и очищенный картофель нарезать кубиками, добавить вареную рыбу, огурцы, очищенные от кожицы и семян, помидоры и яблоки, нарезанные ломтиками, а также мелко нарезанный зеленый салат и мясо креветок. Заправить майонезом, перемешать, украсить листьями зеленого салата, дольками помидора и яблока.

*Состав:* вареная рыба – 400 г, мясо креветок – 50 г, картофель – 4–5 шт., соленые огурцы – 2 шт., яблоки – 2 шт., помидоры – 2 шт., зеленый салат – 2 пучка, майонез – 1 банка.

### ***Салат из рыбы с морковью***

Вареную или жареную рыбу и вареную морковь разрезать на одинаковые кусочки и положить в салатницу. Морковь можно добавить и в сыром виде, предварительно натерев. Залить майонезом, заправленным хреном, посыпать зеленью и кусочками красного стручкового перца.

*Состав:* вареная или жареная рыба – 250 г, морковь – 3–4 шт., тертый хрен – 2–3 ст. ложки, майонез – 1 стакан,

*зелень – 1–2 ст. ложки, красный перец – 1–2 стручка.*

### ***Салат из копченой рыбы с хреном***

Копченую рыбу очистить, нарезать мелкими кусочками, уложить на блюдо или в миску. Сверху положить ломтики сваренного вкрутую яйца, при желании – вареный картофель. Майонез заправить хреном, залить им салат, украсить зеленью.

***Состав:*** *копченая рыба (треска, салака, окунь) – 400 г, яйца – 2 шт., тертый хрен – 2 шт., картофель – 2–3 шт., майонез, сметанный или творожный соус – 1 стакан, зелень.*

### ***Салат «Дальневосточный»***

Сырые и отварные овощи нарезать соломкой, смешать с зеленым горошком, клюквой. Вареное филе трески нарезать кусочками. Все это смешать, посолить, поперчить, заправить растительным маслом с добавлением кетчупа или томатного соуса.

Готовый салат выложить в салатник горкой, сверху поместить кусочки рыбы, украсить дольками яиц, свежими помидорами, зеленью, клюквой.

***Состав:*** *филе трески – 160 г, картофель – 80 г, свежие помидоры – 30 г, морковь – 30 г, зеленый горошек – 40 г, клюква – 40 г, зеленый лук – 20 г, яйцо – 1 шт., растительное масло – 40 г, кетчуп или томатный соус – 20 г, зелень,*

*соль, перец.*

### ***Салат из трески с хреном***

Отварить треску и отделить кости. Рыбу нарезать кусочками, картофель и огурцы – ломтиками. Все продукты перемешать. Заправить майонезом, в который предварительно добавить тертый хрен, уксус и соль. Сверху украсить зеленым луком.

*Состав: треска – 300 г, картофель – 4 шт., огурцы – 2 шт., тертый хрен – 1 ч. ложка, майонез – 0,5 банки, уксус, зеленый лук, соль.*

### ***Салат из копченой трески***

*I способ.* Рыбу очистить от кожи и костей и нарезать кубиками вместе с другими продуктами, лук порубить. Все перемешать, поперчить, посолить и заправить растительным маслом с уксусом. Посыпать зеленью и украсить листьями зеленого салата.

*II способ.* Филе трески разделить на мелкие кусочки. Картофель и очищенные от кожуры огурцы нарезать кубиками, яйца – кружочками, лук порубить. В майонез добавить соль, сахар, лук и перец. Нарезанные огурцы, яйца и картофель перемешать с горошком. В салатницу выложить слоями филе трески и подготовленные овощи, заливая каждый слой соусом.

**Состав для I способа:** рыба горячего копчения – 400 г, соленые огурцы – 2 шт., яблоки – 2 шт., помидоры – 2 шт., лук – 1 шт., растительное масло – 0,25 стакана, уксус, перец, зелень петрушки, салат, соль; **для II способа:** копченая треска – 300 г, картофель – 3 шт, огурцы – 3 шт., зеленый горошек – 1 стакан, яйца – 2 шт., лук – 1 шт., майонез – 1 банка, перец, сахар, соль.

### **Салат из осетровой рыбы**

Рыбу, картофель и яйца отварить. Нарезать тонкими ломтиками огурцы, отварную рыбу. Листья зеленого салата нарезать довольно крупно. Все осторожно перемешать, заправить майонезом, посолить и выложить в салатник горкой. Украсить ломтиками рыбы и кружками крутых яиц.

**Состав:** осетрина – 300 г, картофель – 3 шт., огурцы – 2 шт., зеленый салат – 1 пучок, яйца – 2 шт., майонез – 1 банка, соль.

### **Салат «Рельеф»**

Вареную осетрину нарезать ломтиками, посолить, поперчить и заправить майонезом. Репчатый лук обжарить. Белые грибы отварить и пошинковать соломкой. Твердый голландский сыр натереть на терке. В салатник слоями выложить вареную осетрину, заправленную майонезом, затем слоями обжаренный лук, отварные грибы, поливая каждый слой майонезом. Сверху посыпать тертым сыром.

Украсить зеленью петрушки.

**Состав:** вареная осетрина – 250 г, репчатый лук – 50 г, сушеные грибы – 30 г, сыр – 50 г, майонез – 90 г, растительное масло – 10 г, зелень, перец, соль.

### **Салат «Романтика»**

Вареный картофель и морковь, свежие или соленые огурцы, помидоры, зеленый салат нарезать ломтиками, все смешать, добавить зеленый горошек и заправить майонезом со сметаной. Готовый салат выложить горкой в салатник, обложить отварной осетриной, соленой семгой и крабами.

На горку салата выложить масло с зернистой икрой, а внизу – застывший рубленый ланспик (см. Рыба под майонезом по-сибирски) и консервированные фрукты, посыпать зеленью петрушки.

**Состав:** осетрина – 90 г, картофель – 40 г, огурцы – 30 г, помидоры – 15 г, морковь – 10 г, зеленый горошек – 20 г, соус майонез – 50 г, сметана – 10 г, сливочное масло – 10 г, семга – 20 г, икра – 10 г, крабы – 5 г, консервированные фрукты – 25 г, рыбный ланспик – 15 г, зелень, листья салата.

### **Салат астраханский**

Половину нормы вареной осетрины, вареный картофель, зеленый салат, очищенные огурцы нарезать ломтиками, посолить и заправить майонезом с хреном. Готовый салат уложить горкой в салатник.

Сверху выложить оставшуюся вареную осетрину, нарезанную ломтиками, украсить майонезом из корнетика в виде сеточки, кусочками соленой лососины, зернистой икрой, фигурно нарезанной вареной морковью, листьями зеленого салата, зеленью.

**Состав:** осетрина – 150 г, лососина – 20 г, икра – 10 г, вареный картофель – 60 г, огурцы – 40 г, зеленый салат – 20 г, морковь – 20 г, майонез – 40 г, хрен – 10 г, соль, зелень петрушки.

### **Салат «Русский простор»**

Сваренные и очищенные картофель, морковь, репу нарезать соломкой. Соленые огурцы, очищенные от кожицы, нарезать также соломкой, все это перемешать, посолить, заправить майонезом, еще раз перемешать и выложить салат горкой. Отварную осетрину нарезать тонкими ломтиками и обложить ею салат. Украсить солеными и свежими огурцами, морковью, красными помидорами, зеленью. Перед подачей еще раз полить майонезом.

**Состав:** вареная осетрина – 50 г, картофель – 50 г, соленые огурцы – 30 г, морковь – 20 г, репа – 20 г, помидоры – 20 г, свежие огурцы – 20 г, майонез – 35 г, соль, зелень.

### **Салат «Горьковский»**

Вареный картофель и маринованные грибы нарезать ломтиками, соленые огурцы – соломкой, репчатый лук пошин-

ковать полукольцами. Филе соленой скумбрии нарезать полосками наискосок и под углом. Овощи перемешать и посолить, уложить горкой в салатник, украсить сверху филе скумбрии и полить горчиной заправкой (см. Салат из сельди по-датски), посыпать зеленью петрушки.

*Состав:* филе соленой скумбрии – 1 шт., вареный картофель – 150 г, соленые огурцы – 30 г, маринованные грибы – 60 г, заправка – 60 г, зелень петрушки, репчатый лук – 20 г, соль.

### **Салат «Пикант»**

Чистое филе судака обжарить и нарезать ломтиками, зеленый горошек заправить майонезом, посолить и смешать с жареной рыбой.

Все выложить в салатник горкой, еще раз полить майонезом, украсить лимоном, зеленью.

*Состав:* жареная рыба – 100 г, зеленый горошек – 60 г, майонез – 50 г, лимон – 20 г, соль, зелень петрушки.

### **Салат «Гусарский»**

Вареный картофель и яблоки нарезать мелкими кубиками. Вареное мясо говядины – ломтиками, репчатый лук – полукольцами, огурцы – ломтиками, вареные яйца покрошить. Все смешать, посолить, поперчить и заправить майонезом.

В салатник выложить продукты горкой на листья салата, украсить ломтиками отварного судака. Украсить можно про-

дуктами, входящими в состав салата, зеленью петрушки.

*Состав:* судак – 50 г, вареный картофель – 120 г, яблоки – 60 г, лук – 15 г, соленые огурцы – 50 г, вареное яйцо – 1 шт., майонез – 40 г, соль, перец, листья зеленого салата, зелень петрушки, отварная говядина – 30 г.

### ***Салат «Радуга»***

Вареные картофель, морковь, а также очищенные от кожицы и семян соленые огурцы нарезать ломтиками, добавить соль, перец, майонез и все перемешать. Отварить свежего лосося. Нарезать его – часть ломтиками, часть полосками. Заправленные овощи выложить в салатник горкой. Вареную рыбу уложить сверху и еще раз полить майонезом.

Полоски рыбы выложить в виде банта и украсить готовый салат колокольчиками из вареной моркови, солеными огурцами в виде сердечка, красными помидорами и зеленью.

*Состав:* свежий лосось — 110 г, вареный картофель — 100 г, вареная морковь – 40 г, соленые огурцы – 40 г, майонез – 70 г, красные помидоры – 30 г, зелень, соль, перец.

### ***Салат из лососины с рисом***

Лососину нарезать мелкими кусочками, огурцы – ломтиками, вареные яйца покрошить, смешать с предварительно отваренным и охлажденным рисом, посолить, поперчить и заправить майонезом.

При подаче салат выложить горкой в салатник, украсить

ломтиками лососины, огурца и зеленью, еще раз полить майонезом.

**Состав:** лососина – 125 г, яйца – 2 шт., соленый огурец, отварной рис – 250 г, майонез – 100 г, соль, перец, зелень.

### ***Салат из лососины***

Лососину нарезать кусочками, яйца и огурец покрошить. Все перемешать с отварным рисом и майонезом.

**Состав:** лососина – 200 г, яйца – 2 шт., соленый огурец – 1 шт., рис – 1 стакан, майонез – 1 банка.

### ***Салат из ледяной рыбы***

Рыбу припустить, нарезать кусочками, смешать с отварной морковью, нарезанной кружками, заправить растительным маслом и уксусом, посолить и засыпать зеленью.

**Состав:** филе рыбы – 300 г, морковь (вареная) – 6 шт., уксус (разведенный) – 2 ст. ложки, растительное масло – 3 ст. ложки, зелень петрушки, соль.

### ***Салат «Северный»***

Чистое филе ледяной рыбы припустить с добавлением корня петрушки, репчатого лука, соли, перца. Охлажденное филе ледяной рыбы, вареную очищенную морковь нарезать ломтиками, соединить, добавить уксус, растительное масло, соль.

Перед подачей салат уложить горкой в салатник, украсить

зеленью петрушки.

**Состав:** припущенное филе ледяной рыбы – 150 г, вареная морковь – 160 г, 3 %-й уксус – 10 г, растительное масло – 20 г, зелень и корень петрушки, лук, соль, перец.

### ***Салат из ставриды горячего копчения***

Отварить и охладить картофель, морковь, свеклу, очистить их от кожицы и нарезать кубиками, добавить рубленый зеленый лук, посолить, залить майонезом и перемешать. С рыбы снять филе без кожи и костей. На блюдо положить листья зеленого салата, на них – подготовленную рыбу и залить майонезом, а вокруг расположить овощной салат.

**Состав:** ставрида – 2 шт., картофель – 2 шт., морковь – 1 шт., свекла – 1 шт., зеленый лук – 50 г, майонез – 0, 5 банки, зеленый салат.

### ***Салат из сельди***

Свежие красные помидоры, тушеные грибы, сельдь, репчатый лук нарезать кубиками. Майонез смешать с творогом и молоком. Все продукты перемешать и выложить в салатник.

**Состав:** хорошо вымоченная сельдь – 2 шт., помидоры – 250 г, тушеные шампиньоны – 125 г, тушеные белые грибы – 125 г, лук – 80 г, молоко – 0,5 стакана, майонез – 75 г, творог – 1 ст. ложка.

## *Салат «Херингс»*

Промытый картофель в кожуре отварить в подсоленной воде, остудить и очистить. Огурцы соленые и яблоки очистить от кожицы и семян. Сельдь разделать на филе без кожи и костей. Репчатый лук нарезать мелко и ошпарить. Все подготовленные продукты нарезать ломтиками, смешать, добавить сахар, соль, уксус, оливковое масло, еще раз перемешать и выложить в салатник. Украсить кусочками сельди, кольцами лука, дольками вареного яйца и зеленью.

*Состав: филе сельди – 100 г, яйцо – 0,25 шт., вареный картофель – 85 г, соленые огурцы – 65 г, яблоки – 75 г, репчатый лук – 25 г, оливковое или растительное масло – 30 г, уксус, сахар, соль, зелень.*

## *Салат из сельди с фасолью*

Вымоченную сельдь очистить от костей, снять кожицу, нарезать кусочками, вареный картофель – кубиками, вареные стручки фасоли – кусочками длиной 1–1,5 см. Все продукты перемешать или выложить отдельными горками на блюдо, полить салат соусом или подать его отдельно. Украсить помидором, вареным яйцом и зеленью.

*Состав: сельдь – 1 шт., картофель – 5–6 шт., фасоль – 400 г или консервированная фасоль – 0,5 банки, сметанный соус – 1 стакан, яйцо – 1 шт., помидор – 1 шт., зелень.*

## *Салат норвежский*

Соленую сельдь замочить в молоке, разделать на чистое филе без кожи и костей и нарезать маленькими кубиками. Яйца для соуса взбить вместе с уксусом и вылить в посуду с мелко рубленным репчатым луком, поставить на огонь и прогреть (яйца должны свернуться). Заправить соус сахаром, растительным маслом, горчицей и охладить.

В селедочницу или салатник выложить кусочки сельди и залить приготовленным соусом. При подаче украсить зеленью петрушки и фигурно нарезанными дольками вареного яйца.

*Состав:* сельдь – 150 г, лук – 60 г, растительное масло – 1 ст. ложка, сырое яйцо – 1 шт., уксус – 20 г, горчица – 2 ч. ложки, сахарный песок – 25 г, вареное яйцо – 1 шт., зелень, молоко.

### *Салат из сельди по-датски*

Сельдь замочить в молоке, разделать на чистое филе и нарезать ломтиками. Очищенные от кожицы и семян яблоки, вареный картофель нарезать также ломтиками, репчатый лук, белки вареных яиц мелко порубить. Все это перемешать и полить заправкой.

*Приготовление заправки.* Оливковое масло смешать с уксусом, протертыми на терке желтками яиц, солью, перцем, сахаром, горчицей и сливками.

При подаче украсить зеленью петрушки или укропа.

*Состав:* сельдь – 150 г, яблоки – 1 шт., картофель – 2

*шт., репчатый лук – 40 г, вареные яйца – 2 шт., зелень, молоко; для заправки: оливковое масло – 25 г, уксус – 10 г, яичный желток – 1 шт., горчица – 5 г, сахар, соль, перец.*

### ***Салат финский***

Чистое филе сельди без кожи и костей, вареный картофель, маринованную свеклу, соленые огурцы без кожицы и семян, яблоки без кожицы и семян нарезать ломтиками, репчатый лук мелко порубить. Все подготовленные продукты перемешать с добавлением вареного мяса, нарезанного ломтиками, и маринада свеклы, посолить, поперчить. При подаче салат выложить в салатник горкой, украсить дольками вареных яиц, свеклы, полить взбитыми сливками и украсить свежей зеленью.

*Состав: сельдь – 150 г, картофель – 2 шт., маринованная свекла – 100 г, соленые огурцы – 60 г, лук – 30 г, яблоки – 60 г, вареная говядина – 50 г, вареное яйцо – 1 шт., сливки – 45 г, соль, перец, зелень.*

### ***Салат из свеклы и сельди***

Свеклу и яблоки натереть на овощной терке. Сельдь очистить от костей и нарезать полосками, лук мелко порубить. В плоское блюдо выложить слоями свеклу, яблоки, сельдь, заливая каждый слой подсоленной сметаной. Салат засыпать рубленым зеленым луком. К нему можно добавить отварную морковь, корень сельдерея и репчатый лук.

*Состав:* сельдь – 3 шт., свекла – 1 шт., яблоко – 2 шт., сметана – 1 стакан, зеленый лук – 100 г, соль.

### ***Салат из анчоусов***

Сваренные картофель и сельдерей очистить от кожицы, нарезать брусочками, огурцы и репчатый лук мелко изрубить. Анчоусы нарезать полосками. Все перемешать с заправкой, приготовленной из готовой горчицы, растительного масла, лимонного сока и 2 столовых ложек воды, приправить солью и сахаром по вкусу. Выложенный на блюдо салат украсить зеленым салатом и маринованными сливами, маринованными грибами и мелкими помидорами.

*Состав:* картофель, сваренный в кожуре – 250 г, вареный сельдерей – 250 г, соленые огурцы – 100 г, репчатый лук – 50 г, анчоусы – 7 шт., растительное масло – 3 ст. ложки, готовая горчица – 2 ст. ложки, лимонный сок, соль, сахар.

### ***Салат из шпрот***

Шпроты нарезать маленькими кусочками, очищенные от кожуры огурцы нарезать полосками, яйца не слишком мелко порубить, лук измельчить. Масло из консервной банки смешать со сметаной, добавить горчицу, посолить и залить смесью продукты. Все перемешать.

*Состав:* шпроты – 1 банка, огурцы (свежие или консервированные) – 2 шт., яйца – 3 шт., лук – 1 шт., сметана – 2 ст. ложки, горчица, соль.

## *Салат из сайры*

На блюдо поочередно выложить слоями заранее подготовленные продукты: мелко искрошенные белки яиц; натертый на мелкой терке сыр; растертую вилкой сайру; нарезанный кружочками лук; половину общего количества майонеза; 3 измельченных желтка; предварительно замороженное, а потом натертое сливочное масло; сверху залить оставшимся майонезом. Готовый салат – «торт» обсыпать смесью из желтков 2 яиц и рубленого зеленого лука.

*Состав:* сайра – 1 банка, яйца – 5 шт., сыр – 100 г, зеленый лук, майонез – 1 банка, сливочное масло – 50 г.

## *Салат парижский*

Морковь, корень сельдерея, свеклу, стручковую фасоль отварить вместе, сухую фасоль – отдельно. Остудить и нарезать мелкими кубиками или ломтиками. Рыбные консервы измельчить, соединить с нарезанными овощами и заправить майонезом.

Салат выложить в салатник, украсить дольками или кружочками вареного яйца, сыром, нарезанным кубиками или ромбиками, веточками зелени петрушки или просто мелко резанной зеленью.

*Состав:* рыбные консервы в масле – 250 г, морковь – 150 г, сельдерей – 50 г, свекла – 100 г, стручковая фасоль – 50 г, сухая фасоль – 50 г, яйцо – 1 шт., сыр – 30 г, майонез, зелень

*петрушки.*

### ***Салат «Простой»***

Консервы размять вилкой. Вареные яйца мелко нашинковать. Все смешать с вареным рисом, добавить шинкованный лук. Заправить чуть-чуть уксусом, посолить.

Горкой выложить в салатник, полить майонезом, украсить зеленью.

*Состав: рыбные консервы – 200 г, репчатый лук – 30 г, вареный рис – 40 г, вареные яйца – 3 шт., уксус, майонез – 35 г, зелень петрушки, соль.*

### ***Салат «Для дома»***

Консервы нарезать ломтиками, вареные яйца мелко пошинковать, сыр натереть на терке, все перемешать, посолить, поперчить, заправить соусом майонез с кетчупом.

Выложить горкой в салатник, украсить зеленью петрушки.

*Состав: рыбные консервы – 200 г, вареные яйца – 2 шт., твердый сыр – 30 г, соус майонез – 30 г, кетчуп – 15 г, зелень, соль, перец.*

### ***Салат «Экватор»***

Консервы (сардины, шпроты, лосось) размять, отварную осетрину нарезать ломтиками. Все перемешать и сбрызнуть лимонным соком.

Выложить в бокал, заправить майонезом, украсить ломтиком лимона и свежей зеленью петрушки.

*Состав:* консервы – по 25 г каждого вида, вареная осетрина – 30 г, майонез – 30 г, зелень петрушки, лимон – 15 г.

### ***Салат по-рыбински***

Любые консервы нарезать ломтиками. Вареный картофель, соленые помидоры, вареную морковь нарезать ломтиками, репчатый лук мелко пошинковать. Все перемешать, посолить, поперчить и заправить майонезом.

При подаче украсить кружочками вареных яиц, помидор, зеленью.

*Состав:* рыбные консервы – 200 г, вареный картофель – 150 г, соленые помидоры – 100 г, репчатый лук – 30 г, майонез – 60 г, вареные яйца – 2 шт., морковь – 20 г, зелень, соль, перец.

### ***Салат из печени трески***

Печень трески, сваренные вкрутую яйца и лук нарезать и смешать с консервным соком. Можно добавить и копченую рыбу. Украсить зеленью, ломтиками помидора или стручкового перца.

*Состав:* печень трески – 1 банка, яйца – 5–6 шт., лук – 2 шт., зеленый лук, помидоры – 1 шт. или красный перец – 1 стручок.

### ***Салат из консервированных кальмаров с грибами***

Свежие грибы очистить, промыть, отварить и откинуть на дуршлаг. Когда вода стечет, нарезать грибы ломтиками. Отдельно отварить сельдерей и картофель, нарезать кубиками. Открыть банку консервированных кальмаров, нарезать их, смешать с овощами и грибами. Все залить майонезом, посолить по вкусу и перемешать.

***Состав:*** свежие грибы – 250 г, консервированные кальмары – 250 г, картофель – 300 г, сельдерей – 1 корень, майонез – 3–4 ст. ложки, соль.

### ***Салат из кальмаров с яйцами***

В кипящую воду положить лавровый лист, соль, перец горошком и другие специи по вкусу. Довести до кипения и поварить 5 минут. Кальмаров помыть и опустить в кипящую воду на несколько минут. Затем вынуть и очистить. Нарезать тонкими длинными полосками, добавить рубленые яйца, лимонный сок, перец и заправить майонезом. Все как следует перемешать.

***Состав:*** филе кальмара – 500 г, яйца – 4 шт., лимон – 0,5 шт., майонез – 0,75 банки, лавровый лист – 2 шт., душистый перец – 5 горошин, соль, молотый черный перец, специи.

### ***Салат из кальмаров или сайры с яблоками***

Сайру изрубить, кальмаров тщательно промыть и изру-

бить. Смешать с рублеными яйцами и другими продуктами. Можно добавить также сок из консервов и майонез. Укра­ сить ломтиками лимона и укропом.

*Состав:* кальмары или сайра – 1 банка, яйца – 2–3 шт., кислые яблоки – 2–3 шт., репчатый лук – 1 шт. или зеленый лук – 50 г, майонез – 0,5 банки, укроп, лимон.

### ***Салат из кальмаров***

Очищенных и промытых кальмаров облить горячей водой и снять кожицу. Опустить в кипящую воду на 1–2 минуты, вынуть, порезать соломкой, добавить лук, зеленый горошек, соль, перец. Заправить растительным маслом.

*Состав:* кальмары – 500 г, лук – 1 шт., зеленый горошек – 100 г, растительное масло – 2 ст. ложки, соль, перец.

### ***Салат из кальмаров с огурцами***

Вареных кальмаров нарезать соломкой, картофель – квад­ ратиками, лук – тонкими полукольцами, часть огурцов на­ резать соломкой, часть – ломтиками. Все продукты переме­ шать, заправить солью, маслом, перцем.

*Состав:* филе кальмаров – 400 г, картофель – 300 г, лук – 1 шт., соленые или свежие огурцы – 1–2 шт растительное масло – 1 ст. ложка, соль, перец.

### ***Салат из креветок***

Соленые огурцы и картофель, сваренный на пару, наре-

зать тонкими ломтиками, смешать с очищенными отварными креветками, зеленым горошком и майонезом. Посолить, поперчить и перемешать. Выложить в салатник, украсить листьями зеленого салата, креветками, дольками помидоров, посыпать мелко рубленной зеленью петрушки и укропа.

**Состав:** отварные креветки – 350–400 г, картофель – 4–5 шт., соленые огурцы – 2 шт., зеленый горошек – 0,5 стакана, помидор – 1 шт., майонез – 1 банка, зеленый салат, петрушка, укроп, перец, соль.

### ***Салат из крабов или креветок с яблоками***

Мясо крабов разделить на отдельные волокна (как лапшу), оставив целыми крупные куски с красноватой окраской для украшения. Яблоки очистить и натереть на мелкой терке, соединить с размельченными крабами (креветками). Добавить лимонный сок и майонез и перемешать. Уложить салат горкой, украсить оставленными кусочками крабов.

**Состав:** консервированные крабы или креветки – 1 банка, большое яблоко – 1 шт., сок – 0,25 лимона, майонез – 0,5 банки.

### ***Салат из крабов с рисом***

Сварить рассыпчатый рис. Мясо крабов разделать, как в предыдущем рецепте. Яйца мелко порубить. Все компоненты соединить, заправить соком крабов, майонезом и все перемешать. В этот салат можно добавить немного натертого

сыра.

*Состав:* крабы или креветки – 1 банка, рис – 0,5 стакана, сваренные вкрутую яйца – 3–4 шт., майонез – 1 банка, тертый сыр.

### *Салат из крабов с грибами*

Грибы отварить в воде и откинуть на дуршлаг. Яйца сварить вкрутую. Сельдерей отварить до мягкости, очистить и нарезать мелкими кубиками. Так же нарезать очищенный соленый огурец, грибы, яйца и очищенных от кожных пластинок крабов. Все перемешать и заправить майонезом. Положить в салатницу и украсить кружками яиц и помидоров.

*Состав:* крабы – 1 банка, корень сельдерея – 1 шт., соленые огурцы – 1 шт., свежие белые грибы – 200 г, яйца – 2 шт., майонез – 1 банка.

### *Салат «Праздничный»*

Консервированных крабов размять вилкой, вареный картофель, цветную капусту, вареную морковь нарезать ломтиками, добавить зеленый горошек. Все перемешать, посолить, поперчить и заправить майонезом.

В салатник выложить горкой, украсить теми же продуктами, которые входят в салат, зеленью, лимоном.

*Состав:* крабы – 100 г, вареный картофель – 60 г, вареная цветная капуста – 40 г, зеленый горошек – 30 г, вареная морковь – 40 г, майонез – 60 г, лимон – 30 г, зелень, соль,

*перец.*

### ***Салат из крабов или раков***

Крабов или мясо раковых шеек и клешней нарезать кусочками, добавить измельченные крутые яйца, рис, икру и зелень. Майонез смешать со взбитыми сливками, залить им продукты. Украсить зеленью, ломтиками лимона и кусочками крабов или раков.

***Состав:*** крабы – 2 банки или вареные раки – 20 шт., яйца – 2 шт., икра – 2 ст. ложки, зеленый лук, укроп, ломтики лимона, майонез – 0,5 банки, 35 %-е сливки – 0,5 стакана, вареный рис – 2 стакана.

### ***Салат из грибов и краснокочанной капусты***

Капусту шинковать, 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 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 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 грибной с рисом и цыпленком*

Свежие грибы очистить, промыть, отварить до готовности, откинуть на дуршлаг, нарезать соломкой и смочить лимонным соком. Лук и сельдерей нашинковать и обжарить до золотистого цвета на слабом огне, добавить грибы и тушить 7—10 минут. Смесь посолить и поперчить по вкусу, положить туда рис и тушить при помешивании, пока рис не станет прозрачным. Добавить зеленый горошек и снова тушить, пока смесь не впитает воду. Снять с огня, охладить, смешать с мелко нарезанным отварным мясом цыпленка и ломтиками свежего помидора, затем поставить на час в холодильник. Блюдо подается на стол в холодном виде.

*Состав:* грибы — 200 г, цыпленок — 0,5 шт., сливочное масло — 50 г, помидор — 1 шт., зеленый горошек — 30 г, лук — 1 шт., отварной рис — 250 г, лимонный сок — 1 ч. ложка, корень сельдерея — 1 шт., соль, перец.

### *Салат грибной немецкий*

Свежие грибы отварить и откинуть на дуршлаг. Дать воде стечь, затем нарезать ломтиками. Колбасу или ветчину нарезать соломкой, перемешать с грибами и залить белым сухим вином. Посолить и поперчить по вкусу, поставить в холодное место в закрытой посуде на 2—3 часа, затем подавать к столу.

*Состав:* грибы — 100 г, вареная колбаса или ветчина — 200 г, белое сухое вино — 200 г, соль, перец.

### ***Салат грибной с цыпленком и сыром***

Свежие грибы, мясо цыпленка, корни сельдерея отварить и нарезать соломкой. Солёный огурец и помидоры нарезать ломтиками, сыр натереть на мелкой терке. Все перемешать с майонезом, посолить по вкусу, украсить сверху ломтиками помидора.

*Состав:* грибы – 200 г, корень сельдерея – 2 шт., мясо цыпленка – 100 г, сыр – 50 г, помидоры – 2 шт., солёный огурец – 1 шт., майонез – 150 г, соль.

### ***Салат русский с грибами***

Сваренные и охлажденные грибы, картофель, морковь, сельдерей, солёные огурцы, яблоко, колбасу или ветчину нарезать кубиками, посолить, добавить консервированный зелёный горошек. Все перемешать с майонезом.

*Состав:* свежие грибы – 100 г, картофель – 500–600 г, морковь – 2–3 шт., корень сельдерея – 1 шт., зелёный горошек – 200 г, солёные огурцы – 2 шт., вареная колбаса или ветчина – 200 г, моченое или свежее яблоко – 1 шт., майонез – 100 г, соль.

### ***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 зелёный) и смешать с грибами. Смесь заправить растительным маслом, уксусом, чер-

ным 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 грибной с курицей***

Куриное филе и грибы сварить, нарезать полосками, сельдерей нашинковать соломкой, огурец нарезать ломтиками.

Все продукты перемешать, посолить и заправить майонезом и горчицей.

**Состав:** свежие грибы – 100 г, корень сельдерея – 2 шт., куриное филе – 200 г, соленый огурец – 1 шт., майонез – 0,75 банки, горчица, соль.

### ***Салат с грибами по-итальянски***

Помидоры, грибы, сельдь и лук нарезать небольшими кубиками. Майонез смешать с творогом и молоком. Все перемешать и подавать.

**Состав:** тушеные грибы (шампиньоны, белые, лисички) – 500 г, помидоры – 500 г, лук – 2 шт., вымоченная сельдь – 3 шт., майонез – 0,75 банки, творог – 2 ст. ложки, молоко – 1 ст. ложка, растительное масло – 2 ст. ложки.

### ***Салат гурманский***

Грибы и мясо нарезать ломтиками, смешать с консервированным горошком. Из сметаны, кетчупа, майонеза, лимонного сока и коньяка приготовить соус, добавить туда чеснок, укроп, соль и перец.

Все перемешать, охладить и выложить на салатные листья.

**Состав:** консервированные грибы – 200 г, жареный цыпленок – 200 г, зеленый горошек – 100 г, майонез – 2–3 ст. ложки, сметана – 2 ст. ложки, лимонный сок – 1 ст. ложка, кетчуп – 1 ст. ложка, коньяк – 1 ст. ложка, растертый

чеснок – 0,5 ст. ложки, мелко нарезанная зелень укропа – 3 ст. ложки, листья салата, перец, соль.

### ***Салат с грибами и ветчиной***

Соленые или маринованные грибы, нежирную ветчину, отварной картофель и свежие огурцы нарезать ломтиками и перемешать. Сметану смешать с уксусом, горчицей, солью и сахаром, затем положить в подготовленные продукты и все перемешать. Готовую смесь выложить горкой на листья салата, украсить дольками яйца, помидора и зеленью.

***Состав:*** соленые или маринованные грибы – 200 г, нежирная ветчина – 100 г, отварной картофель – 200 г, свежий огурец – 1 шт., свежий помидор – 1 шт., лук – 1 шт., сметана – 1 стакан, вареное яйцо – 1 шт., уксус, соль, сахар, зелень, листья салата.

### ***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 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 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 грибной с рисом***

Грибы тонко нашинковать. Корни петрушки или сельде-

рея 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 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 соленых грибов и квашеной капусты***

Грибы промыть, отцедить, нарезать ломтиками, смешать с отжатой квашеной капустой и нарезанным репчатым или зеленым луком. Смесью заправить растительным маслом, сахаром, добавить соль и перемешать. Салат выложить в са-

латник, 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 из маринованных грибов с цыпленком***

Отварное мясо цыпленка нарезать соломкой. Макароны и сельдерей нарезать кусочками длиной 5 см, маринованные грибы и помидоры нарезать ломтиками. Мелко нарезать зелень петрушки и крутые яйца. Все смешать, посолить и поперчить по вкусу, перемешать с майонезом, украсить зеленью петрушки и кружками свежих помидоров.

**Состав:** маринованные грибы – 200 г, мясо цыпленка – 200 г, отварные макароны – 200 г, свежие помидоры – 2–3 шт., яйца – 3 шт., майонез – 250 г, соль, перец, зелень петрушки.

### ***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 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 пестрый***

Маринованные грибы нарезать крупными ломтиками, мелкие шляпки оставить целиком. Яблоки, помидоры, сыр, колбасу или ветчину нарезать соломкой, смешать с грибами и положить в салатницу. Сметану перемешать с медом, добавить по вкусу соль, горчицу, лимонный или яблочный сок, залить продукты этой смесью. Готовое блюдо украсить зеленью петрушки.

***Состав:*** маринованные грибы – 300 г, сыр – 100 г, яблоко – 1 шт., помидоры – 1 шт., вареная колбаса или постная ветчина – 100 г, сметана – 1,5 стакана, мед – 1 ст. ложка, соль, горчица, лимонный или яблочный сок, зелень петрушки.

### ***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, зе-*

лень.

### ***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 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 с рыбными консервами***

Яйцо сварить вкрутую. Морковь и сельдерей отварить и

нарезать мелкими кубиками. Маринованные грибы, яйцо и рыбу из консервов порубить и смешать с овощами. Смесь заправить майонезом, поперчить, посолить по вкусу, перед подачей украсить зеленью.

**Состав:** маринованные грибы – 100 г, рыбные консервы в масле или натуральном соку – 1 банка, морковь – 2–3 шт., корень сельдерея – 1 шт., яйцо – 1 шт., майонез – 50 г, зелень, перец, соль.

### **Салат грибной с хреном**

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

**Состав:** сушеные – 50 г или свежие грибы — 500 г, сметана – 2–3 ст. ложки, тертый хрен – 25 г.

### **Салат из сушеных грибов с сельдью**

Сушеные грибы отварить, откинуть на дуршлаг и крупно порубить. Филе сельди нарезать кубиками. Мелко нашинкованный лук ошпарить горячим раствором уксуса пополам с водой. Яйца сварить вкрутую, мелко порубить. Все смешать, залить сметаной, посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать. Перед подачей салат полить сметаной и украсить листьями зелени.

**Состав:** сушеные грибы – 100 г, сельдь – 3 шт., лук – 2

*шт., яйца – 2 шт., сметана – 200 г, зелень, уксус, перец, соль.*

### ***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 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 грибной***

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

Отдельно приготовить маринад: уксус, растительное мас-

ло, 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: рыжика 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 трюфовика 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 запра-

вить 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.

*Состав: шампиньоны – 300–400 г, вино – 200 г, растительное масло – 100 г, пищевой уксус – 1 ст. ложка, лавровый лист – 1–2 шт., душистый перец – 10–12 шт.*

### *Салат французский*

Зеленые листья салата нарезать на полоски. Сыр нарезать на мелкие кусочки, ветчину – мелкой соломкой. Отваренные шампиньоны нарезать ломтиками. Добавить лимонный сок и все перемешать.

*Приготовление горчичного соуса.* Сырые желтки растереть с горчицей, сахаром и солью. В готовую массу влить тонкой струйкой оливковое масло, не переставая помешивать. Затем быстро взбить смесь в пышную массу, в конце добавив уксус, разбавленный водой.

Приготовленные продукты убрать на холод. Перед подачей выложить в салатник и полить готовым соусом, украсить свежей зеленью.

*Состав, салат – 30 г, шампиньоны – 125 г, лимон – 100 г, ветчина – 60 г, сыр – 70 г: для горчичного соуса: оливковое масло – 120 г, уксус – 10 г, горчица – 5 г, яичные желтки –*

*2 шт., сахар, соль; зелень.*

### ***Салат минский***

Промытые и почищенные шампиньоны отварить и нарезать ломтиками, добавить вареный картофель и репчатый лук, нарезанные мелкими кубиками. Квашеную капусту промыть и порубить. Все перемешать, посолить, поперчить и заправить растительным маслом с уксусом, добавив чуть-чуть сахара.

Уложить горкой в салатнике и украсить зеленью петрушки.

***Состав:*** шампиньоны – 120 г, картофель – 280 г, репчатый лук – 60 г, квашеная капуста – 90 г, растительное масло – 30 г, 3 %-й уксус – 5 г, сахарный песок, соль, перец, зелень.

### ***Салат из шампиньонов с луком***

Грибы отварить, охладить, нарезать полукольцами, добавить рубленый лук, заправить растительным маслом, посолить и поперчить. Украсить яйцом.

***Состав:*** шампиньоны – 400 г, лук – 2 шт., яйца – 2 шт., растительное масло – 4 ст. ложки, перец, соль.

### ***Грибной салат по-белорусски***

Картофель отварить, нарезать ломтиками, добавить нашинкованную капусту и рубленый лук, нарезанные отварные

шампиньоны. Заправить уксусом, растительным маслом, посыпать сахаром, посолить и перемешать.

**Состав:** шампиньоны – 100 г, картофель – 3 шт., лук – 1 шт., квашеная капуста – 0,5 стакана, растительное масло – 0,25 стакана, уксус, сахар, соль.

### **Салат венгерский**

Шампиньоны отварить, нарезать ломтиками.

**Приготовление соуса.** Смешать растительное масло, уксус, лимонный сок, распущенный желатин. Посолить, поперчить.

В салатник уложить грибы, полить соусом и украсить зеленью.

**Состав:** шампиньоны – 100 г; **для соуса:** растительное масло – 25 г, 3 %-й уксус – 10 г, лимонный сок, сахарный песок, соль, распущенный желатин – 10 г, зелень петрушки.

### **Пьемонтский салат**

Вареный картофель и белые сырые трюфели нарезать соломкой, смешать и полить салатной заправкой из уксуса и оливкового масла. Выложить горкой в салатник. Украсить кусочками филе анчоусов.

**Состав:** картофель – 300 г, трюфели – 50 г, уксус – 20 г, оливковое масло – 40 г, анчоусы – 25 г.

### **Венецианский салат**

Очистить салатный сельдерей и бананы и нарезать их тонкими кружочками, добавить дольки мандаринов, очищенные от кожи и семян, белый виноград, очищенный от семян, свежие белые трюфели, нарезанные соломкой. Все это смешать с майонезом, окрашенным в зеленый цвет шпинатным соком. Выложить горкой в салатник, сверху посыпать толчеными грецкими орехами. Загарнировать маслинами без косточек, артишоками, маринованными в уксусе и оливковом соусе, мандаринами.

*Состав: сельдерей – 100 г, бананы – 100 г, мандарины – 100 г, виноград – 100 г, трюфели – 25 г, майонез – 100 г, очищенные орехи – 25 г, маслины – 50 г, артишоки – 15 г, уксус – 10 г, оливковое масло – 20 г, шпинатный сок.*

### ***Салат из соленых рыжиков***

Вынутые из рассола рыжики сполоснуть и нарезать мелкими полосками. Очищенный лук и яблоко вымыть и нарезать брусочками. Все вместе перемешать с маслом, заправить по вкусу перцем и сахаром. Украсить салат кольцами лука или посыпать нарезанной зеленью.

*Состав: соленые рыжики – 250 г, репчатый лук – 1 шт., яблоко – 1 шт., растительное масло – 3 ст. ложки, молотый перец, сахар.*

### ***Салат из свежих помидоров***

Помидоры нарезать острым ножом кружочками, уложить

в салатник, заправить солью, перцем, сверху посыпать кольцами репчатого лука и полить сметаной либо заправкой: в растительное масло добавить лимонный сок, перец, соль, все это тщательно перемешать.

**Состав:** помидоры – 80 г, репчатый лук – 25 г, сметана – 20 г, соль, перец; **для заправки:** растительное масло, лимонный сок, перец, соль.

### ***Салат из помидоров с сыром***

Вымытые помидоры нарезать мелкими кубиками, добавить мелко нарезанный лук, огурцы, нарезанный кубиками сыр, посыпать солью, молотым перцем, перемешать с майонезом.

**Состав:** помидоры – 300 г, плавленый копченый сыр – 150 г, репчатый лук – 30 г, консервированные огурцы – 50 г, майонез – 100 г, соль, молотый перец.

### ***Салат из свежих помидоров и риса***

Помидоры нарезать кружочками. Рис выложить на мелкую тарелку, вокруг разложить кружочки помидоров, оформить фигурными огуречными дольками. Помидоры посолить. Сметану, смешанную с солью и рубленой зеленью, подать к столу отдельно.

**Состав:** помидоры – 7–8 шт., свежие огурцы – 2–3 шт., вареный рис – 3–4 ст. ложки, сметана – 0,75 стакана, петрушка или укроп, соль.

### ***Салат с помидорами***

Подготовленные красные свежие помидоры, соленые огурцы, репчатый лук, сыр нарезать мелкими кубиками, посолить, поперчить и заправить майонезом.

***Состав:*** помидоры – 150 г, колбасный сыр – 75 г, соленые огурцы – 25 г, лук – 20 г, майонез – 60 г, перец, соль.

### ***Салат из помидоров, лука, чеснока и орехов***

Нарезать помидоры и лук, посолить, сильно поперчить и перемешать с размельченными орехами, толченными с чесноком, и с растительным маслом. До подачи на стол подержать салат на холоде.

***Состав:*** помидоры – 300–400 г, лук – 1 шт., растительное масло – 3 ст. ложки, орехи – 0,5 стакана, чеснок, соль, перец.

### ***Салат из помидоров с сыром и луком***

Свежие помидоры нарезать ломтиками. Лук репчатый нашинковать соломкой. Твердый сыр натереть на крупной терке. Продукты смешать, добавить соль, молотый перец, растительное масло, посыпать укропом.

***Состав:*** свежие помидоры – 6 шт., лук – 1 шт., твердый сыр – 100 г, растительное масло – 4 ст. ложки, рубленый укроп – 2 ст. ложки, соль, молотый перец.

### ***Салат из помидоров с чесноком***

Помидоры нарезать дольками, смешать с нарезанным соломкой репчатым луком, рублеными чесноком и зеленью петрушки, добавить соль, молотый перец, залить взбитой смесью растительного масла с кефиром, украсить веточками петрушки.

***Состав:*** помидоры свежие – 6 шт., чеснок – 4 дольки, лук – 2 шт., зелень, рубленая петрушка – 2 ст. ложки, растительное масло – 2 ст. ложки, кефир – 0,5 стакана, соль, молотый перец.

### ***Салат из свежих помидоров с листьями одуванчика***

Помидоры помыть, удалить плодоножку, нарезать на дольки. Очищенную морковь нарезать соломкой. Помидоры и морковь смешать, заправить кефиром, посолить и сверху посыпать рублеными листьями одуванчика.

***Состав:*** помидоры – 6 шт., морковь – 6 шт., кефир – 3 стакана, рубленые листья одуванчика – 1,5 стакана, соль.

### ***Салат из помидоров, брынзы и листьев винограда***

Помидоры помыть, удалить плодоножку и нарезать на дольки. Брынзу натереть на крупной терке. Листья винограда тщательно промыть и мелко порубить. Помидоры, брынзу и рубленые листья винограда смешать, посолить, заправить растительным маслом. Сверху салат украсить листьями винограда.

**Состав:** помидоры – 10 шт., брынза – 100 г, молодые листья винограда – 10 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, соль.

### **Салат из помидоров с творожным соусом**

Вымытые помидоры нарезать кружками или дольками, положить на блюдо и посыпать солью или перцем. Полить помидоры творожным соусом, украсить рубленым репчатым или зеленым луком.

**Состав:** помидоры – 4–5 шт., соль, перец, творожный соус – 0,5–0,75 стакана, репчатый или зеленый лук.

### **Салат из свежемороженых помидоров**

Уложить помидоры в дуршлаг и на несколько секунд опустить в кастрюлю с горячей водой, после чего снять кожицу. Не дожидаясь, пока помидоры оттают, нарезать их кружочками, оставить в салатнике, пока не разморозятся. Добавить нашинкованный репчатый лук, заправить растительным маслом, посолить.

**Состав:** помидоры – 500 г, лук – 1 шт., растительное масло – 2–3 ст. ложки, соль.

### **Салат «Корзиночки»**

У красных крепких помидоров срезать основание и ложкой вынуть мякоть. Предварительно отжав, смешать ее с мелко нарубленными чесноком и болгарским перцем.

Полученной смесью наполнить подготовленные помидоры, посолить и полить майонезом, украсить зеленью петрушки.

*Состав:* красные помидоры – 2 шт., чеснок – 1 долька, болгарский перец – 1 шт., майонез – 60 г, зелень петрушки, соль.

### ***Салат по-шопски***

Свежие огурцы и помидоры нарезать кубиками, перец – соломкой, лук – соломкой, все перемешать и заправить растительным маслом, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, уложить в салатник и посыпать тертым сыром, украсить зеленью петрушки.

*Состав:* помидоры – 100 г, сладкий перец – 50 г, огурцы – 20 г, репчатый лук – 30 г, растительное масло – 20 г, лимонный сок, брынза – 20 г, соль, перец, зелень петрушки.

### ***Салат из огурцов и помидоров***

Огурцы, помидоры, яблоко тщательно вымыть. Очищенные огурцы нарезать брусочками. Очищенный лук вымыть, нарезать соломкой и перышками. Яблоки нарезать мелкими, а помидоры крупными кубиками. Все продукты перемешать с растительным маслом, заправить солью и сахаром по вкусу. Салат выложить на блюдо, на листья зеленого салата.

*Состав:* свежие огурцы – 250 г, помидоры – 200 г, яблоко – 1 шт., репчатый лук – 1 шт., нарезанный зеленый лук – 1

*ст. ложка, растительное масло – 3 ст. ложки, соль, сахар.*

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

Вымытые огурцы очистить, нарезать брусочками. Желток тщательно растереть до однородной массы, добавить растертый с солью чеснок, перемешать, соединить со сметаной и горчицей, заправить соус по вкусу солью и сахаром. Нарезанные огурцы выложить в салатник, полить соусом и посыпать зеленью укропа.

*Состав: огурцы – 500 г, яичный желток – 1 шт., готовая горчица – 1 ст. ложка, сметана – 1 ст. ложка, чеснок – 1 долька, нарезанная зелень укропа – 1 ст. ложка, соль, сахар.*

### ***Салат из огурцов***

Огурцы очистить от кожицы, нарезать тонкими ломтиками, залить уксусом и дать настояться под крышкой в течение 30 минут. Затем добавить масло, соль, перец, осторожно перемешать и подавать на стол.

*Состав: огурцы – 4 шт., растительное масло – 1 ст. ложка, 9 %-й уксус – 0,5 стакана, соль, перец.*

### ***Салат из огурцов с яйцами***

Свежие огурцы очистить от кожицы, нарезать дольками. Отварить их в подсоленной воде 10 минут. Из майонеза, йогурта, сырых яичных желтков приготовить соус, заправить его солью, перцем, добавить половину укропа, нарезанного

очень мелко.

Теплые дольки огурцов обсушить, посолить, поперчить, залить приготовленным соусом и посыпать оставшимся укропом. На стол можно подать с гренками.

*Состав:* огурцы – 300 г, яичные желтки – 2 шт., йогурт или простокваша – 150 г, майонез – 80 г, зелень укропа, перец, соль.

### ***Салат из свежих огурцов***

Зеленые огурцы нарезать кружочками или полукружочками, выложить в салатник, сверху посыпать колечками репчатого лука, посолить, поперчить и полить сметаной или заправкой (см. Салат из сельди по-датски).

*Состав:* свежие огурцы – 300 г, репчатый лук – 80 г, сметана или заправка, соль, перец.

### ***Салат из овощей***

Подготовленные помидоры и огурцы нарезать. Уложить в салатник сначала огурцы, затем помидоры, сверху кольца лука, посолить, поперчить, полить сметаной или заправкой (см. Салат из сельди по-датски), украсить зеленью петрушки.

*Состав:* огурцы – 40 г, помидоры – 40 г, репчатый лук – 10 г, сметана – 20 г, зелень, соль, перец.

### ***Пестрый салат из свежих огурцов***

Вымытые огурцы, стручок перца, помидоры, редиску на-

резать одинаковыми ломтиками, кубиками или брусочками, смешать с зеленью и соусом, посыпать рубленым яйцом, зеленью укропа и петрушки.

*Состав:* огурцы – 2 шт., красный перец – 1 стручок, помидоры – 2 шт., зеленый лук – 50 г, редис – 4 шт., соус из растительного масла или майонез – 0,5–0,75 стакана, укроп, зелень петрушки, яйцо – 1 шт.

### **Салат из огурцов с подорожником**

Вымытые молодые листья подорожника сначала положить в подсоленную воду (1 чайная ложка соли на 1 л воды), затем откинуть на дуршлаг и порубить, смешать с огурцами, нарезанными соломкой, добавить рубленый репчатый лук и вареное яйцо, посолить, поперчить, полить майонезом, посыпать рубленым укропом.

*Состав:* огурцы – 5 шт., подорожник – 20 листьев, яйцо – 1 шт., лук – 1 шт., соус или майонез – 4 ст. ложки, укроп – 2 ст. ложки, соль, перец.

### **Салат «Гаспачо»**

Помидоры и свежие огурцы, не очищая, нарезать ломтиками, лук нашинковать, панировочные сухари поджарить. Все смешать и заправить маринадом, добавив молотый перец.

*Состав:* огурцы – 3 шт., помидоры – 3 шт., сухари, лук – 1 шт., маринад.

### ***Салат из огурцов с гречневой кашей***

Нарезать соломкой свежие огурцы, смешать их с рассыпчатой гречневой кашей, добавить рубленые чеснок (4 дольки) и лук, посолить, поперчить, полить соусом или майонезом, посыпать рубленой зеленью сельдерея.

***Состав:*** огурцы – 5 шт., гречневая каша – 4 ст. ложки, соус или майонез – 4 ст. ложки, чеснок, лук – 1 шт., зелень – 2 ст. ложки, соль, перец.

### ***Салат из огурцов с мёдом***

Свежие огурцы очистить, нарезать тонкими кружочками, полить мёдом.

***Состав:*** огурцы – 4 шт., мёд – 60 г.

### ***Немецкий салат***

Вымытые и очищенные яблоки нарезать тонкими ломтиками. Неочищенный картофель запечь в жарочном шкафу, остудить и вынуть сердцевину картофеля, потом смешать его с огурцами, нарезанными ломтиками, репчатым луком, нарезанным полукольцами. Все подготовленные продукты положить в салатник, посолить, поперчить, перемешать и полить заправкой из уксуса и оливкового масла.

При подаче к столу посыпать мелко рубленой зеленью.

***Состав:*** картофель – 200 г, яблоки – 200 г, соленые огурцы – 200 г, репчатый лук – 50 г, уксус – 20 г, оливковое масло

– 40 г, соль, перец, зелень.

### ***Салат «Контраст»***

Картофель, свеклу сварить, охладить. Репчатый лук обжарить. Картофель и свеклу нарезать кубиками. Все посолить, перемешать с луком, заправить растительным маслом.

В салатник уложить горкой и украсить зеленью петрушки.

**Состав:** картофель – 100 г, свекла – 75 г, лук – 50 г, растительное масло – 30 г, зелень, соль.

### ***Салат «Летний»***

Отварной картофель, свежие огурцы и помидоры нарезать кружочками, стручки фасоли – ромбиками, зеленый лук – брусочками. Пятуую часть овощей перемешать, заправить сметаной, уложить горкой в салатник, посыпать мелко рубленым вареным яйцом, а вокруг аккуратно «букетиками» выложить оставшиеся овощи, красиво сочетая их по цвету.

**Состав:** молодой картофель – 2 шт., свежие огурцы – 2 шт., помидоры – 3 шт., зеленый лук – 2 ст. ложки, консервированная фасоль – 5 ст. ложек, яйца – 2 шт., сметана – 200 г, соль, зелень.

### ***Салат овощной***

Картофель отварить, очистить и нарезать кружочками. Зеленый салат вымыть, обсушить и нарезать тонкой лапшой. Свеклу отварить, очистить и натереть на крупной терке. Лук

мелко порезать. Приготовленные таким образом овощи залить соусом.

*Приготовление соуса.* В 100 мл воды развести уксус, добавить растительное масло, черный молотый перец и соль.

*Состав:* картофель – 300 г, зеленый салат – 200–250 г, свекла – 1 шт., репчатый лук – 2 шт.; *для соуса:* растительное масло – 3 ст. ложки, 3 %-й яблочный уксус – 1 ст. ложка, черный молотый перец, соль.

### ***Салат таежный***

Вареные картофель и морковь нарезать кубиками. Грибы отжать от рассола и нарезать. Добавить зеленый горошек, мелко нарезанный зеленый лук, клюкву. Посолить, поперчить, заправить растительным маслом и перемешать.

При подаче на стол посыпать зеленью укропа и петрушки.

*Состав:* картофель – 6 шт., морковь – 1 шт., консервированные грибы – 200 г, зеленый горошек – 100 г, клюква, зеленый лук, растительное масло, соль, перец, зелень.

### ***Салат лесника***

Вареный картофель нарезать кубиками, сушеные грибы промыть, отварить и нарезать так же, как и картофель, лук репчатый – полукольцами. Соединить все вместе, добавить клюкву, посолить, поперчить, заправить салатной заправкой и перемешать.

*Состав:* картофель – 6 шт., лук – 2 шт., клюква – 100 г,

салатная заправка – 100 г, сушеные грибы – 150 г, соль, перец, зелень.

### ***Салат по-турецки***

Картофель нарезать ломтиками, разрезать пополам и таким же образом нарезать яйца (оставить один желток), уложить на блюде, посыпать изюмом; орехи истолочь и половиной порции посыпать салат, заправить солью и молотым красным перцем, полить майонезом, тщательно смешанным с вином, посыпать по кругу оставшимися орехами, середину посыпать протертым сквозь плотное сито желтком. Подавать в качестве закуски.

***Состав:*** вареный картофель – 200 г, грецкие орехи – 250 г, изюм – 50 г, яйца, сваренные вкрутую, – 2 шт., майонез – 0,5 стакана, сухое красное вино – 0,5 стакана, нарезанная зелень петрушки и укропа – 2 ст. ложки, соль, молотый красный перец.

### ***Салат из картофеля и листьев редиса***

Сваренный в кожице картофель очистить, нарезать кубиками, смешать с зеленым горошком и мелко нарубленными отварными яйцами. Молодые листья редиса перебрать, промыть и мелко порубить. Рубленые листья редиса смешать с овощами и яйцами, заправить растительным маслом, отваром от зеленого консервированного горошка, посолить. Украсить салат дольками яйца и листьями редиса.

**Состав:** картофель – 7 шт., зеленый консервированный горошек – 4 ст. ложки, рубленные молодые листья редиса – 2 ст. ложки, яйца – 2 шт., растительное масло – 3 ст. ложки, отвар от зеленого консервированного горошка – 2 ст. ложки, соль.

### **Салат из картофеля с вином**

Охлажденный картофель очистить, нарезать ломтиками, уложить на блюдо, сбрызнуть вином, посыпать солью и молотым перцем. Сваренный сельдерей протереть сквозь частое сито, растереть с растительным маслом и зеленью, приправить лимонным соком или винным уксусом, солью и сахаром по вкусу. Украсить краснокочанной капустой и зеленым салатом. Подавать в качестве гарнира к мясным блюдам или как закуску.

**Состав:** сваренный «в мундире» картофель – 500 г, вареный сельдерей – 150 г, сухое белое вино – 0,5 стакана, растительное масло – 4 ст. ложки, лимонный сок или винный уксус, нарезанная зелень (укроп, лук-порей, петрушка) – 1 ст. ложка, соль, молотый перец, сахар.

### **Салат картофельный с яблоками**

Картофель отварить. Когда остынет, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Нарезать яблоки. Перемешать, добавить зеленый горошек, заправить майонезом, посыпать рубленой зеленью петрушки, укропа, сельдерея. Дать постоять,

чтобы картофель пропитался соусом.

*Состав:* картофель – 400 г, зеленый горошек – 80 г, яблоки – 2 шт., рубленая зелень – 6 ч. ложек, майонез – 1 банка.

### ***Салат картофельный с солеными огурцами***

Отварной картофель нарезать ломтиками, яйца сварить всмятку, белок мелко порубить. Огурцы нарезать, слегка отжать сок, овощи смешать и заправить соусом. Для соуса перемешать картофельный отвар, растительное масло, яйца, огуречный рассол.

*Состав:* картофель – 6 шт., соленые огурцы – 4 шт., яйца – 2 шт., растительное масло – 4 ст. ложки.

### ***Салат картофельный со свежими огурцами***

Картофель очистить, отварить, нарезать кубиками, огурцы и помидоры нарезать ломтиками, все смешать с мелко нарезанным зеленым луком, посолить, заправить сметаной. Салат выложить на блюдо, красиво выстланное листьями зеленого салата, посыпать зеленью укропа и украсить цветком из помидора и огуречной стружки.

*Состав:* картофель – 300 г, огурцы – 100 г, помидоры – 100 г, сметана – 150 г, зеленый лук, листья зеленого салата, соль, зелень, укроп.

### ***Салат картофельный с кальмаром***

С филе кальмара снять кожицу, тщательно промыть в хо-

лодной воде, отбить с обеих сторон и отварить в посоленной воде при слабом кипении в течение 3–5 минут, затем охладить в отваре и нарезать соломкой. Вареный картофель нарезать ломтиками, зеленый лук промыть и нашинковать. Огурцы нарезать соломкой. Овощи перемешать с кальмаром, посолить и поперчить по вкусу. Перед подачей заправить салат сметаной и посыпать нашинкованной зеленью.

*Состав:* кальмар – 200 г, картофель – 4–5 шт., соленые огурцы – 2–3 шт., зеленый лук – 50—100 г, сметана – 100 г, соль, перец, зелень.

### ***Салат «Картофель»***

Сварить в кожуре картофель, остудить его и очистить. Нарезать ломтиками. Приготовить из уксуса, сахара, лука, соли, горчицы, перца, процеженного огуречного рассола маринад.

Поместить в этот маринад нарезанный картофель и прокипятить его, затем откинуть на дуршлаг, охладить, выложить в салатник, заправить майонезом, добавить мелко нарезанный зеленый лук.

*Состав:* картофель – 250 г, зеленый лук – 10 г, майонез – 30 г; *для маринада:* уксус – 20 г, репчатый лук – 15 г, горчица, сахарный песок – 5 г, рассол – 10 г, соль, перец.

### ***Картофельный салат***

Целые клубни картофеля отварить и очистить от кожицы.

Охлажденный картофель, очищенный репчатый лук, свежий огурец и очищенное от семечек и кожуры яблоко нарезать ломтиками.

В салатник выложить горкой перемешанные продукты, посолить, полить заправкой (см. Салат из сельди по-датски), украсить кружочками вареного яйца и зеленью петрушки.

*Состав:* вареный картофель – 200 г, лук – 30 г, свежий огурец – 30 г, яблоко – 50 г, вареное яйцо – 1 шт., заправка – 50 г, соль, зелень.

### ***Салат из картофеля с рыбой***

Картофель очистить, нарезать кубиками. Рыбу сварить или поджарить. Все мелко нарезать. Продукты горкой выложить на блюдо, залить соусом и украсить зеленью.

*Состав:* вареный картофель – 6–8 шт., свежая сырая рыба – 400 г или жареная рыба – 200 г, соленые помидоры или огурцы – 2 шт., зеленый лук или листовой салат – 100 г, майонез – 1 стакан, укроп.

### ***Салат картофельный с соусом из сметаны***

Картофель сварить в кожуре, очистить и в холодном виде нарезать ломтиками. Приготовить соус: соль растворить в лимонном соке, добавить перец, желток и в последнюю очередь сметану. Все это хорошо размешать. Соусом залить картофель.

*Состав:* картофель – 5 шт., сметана – 0,5 стакана,

*желток – 1 шт., лимонный сок, соль, перец.*

### ***Салат овощной с консервированной морской капустой***

Белокочанную капусту тонко нашинковать, растереть с солью, слегка отжать. Перец нашинковать, лук мелко нарезать. Подготовленные овощи – капусту, перец и большую часть лука – соединить с морской капустой, посолить по вкусу, заправить растительным маслом и сахаром. Положить в салатник, оформить нарезанным огурцом и посыпать зеленым луком.

***Состав:*** консервированная морская капуста — 150–200 г, белокочанная капуста – 150 г, зеленый лук – 50 г, сладкий перец – 100 г, свежий огурец – 1 шт., растительное масло – 3 ст. ложки, сахар – 20 г.

### ***Салат «Аида»***

Савойскую капусту обработать и мелко нарезать, свежую помидору очистить от кожицы и семян и нарезать тонкими кружочками. Печеный стручковый перец очистить и удалить семена, нарезать соломкой, как и белки сваренных вкрутую яиц. Все продукты смешать, посолить, заправить салатной заправкой из растительного масла, уксуса, горчицы (см. Салат из сельди по-датски). Желтки вареных яиц протереть через сито.

Салат выложить в салатник и посыпать протертыми желтками. Украсить зеленью.

**Состав:** капуста – 100 г, свежие помидоры – 100 г, печеный перец – 100 г, вареные яйца – 2 шт., соль, зелень; **для заправки:** уксус – 10 г, оливковое масло – 20 г, готовая горчица – 15 г.

### **Салат витаминный**

Капусту, морковь, зеленый лук мелко нарезать, очищенные яблоки пошинковать соломкой, все заправить лимонным соком, растительным маслом, вином и сиропом. Овощи выложить в салатник, полить сметаной и украсить персиками или абрикосами.

**Состав:** капуста – 25 г, морковь – 20 г, зеленый лук – 5 г, яблоки – 25 г, персики или абрикосы – 20 г, лимонный сок – 5 г, сметана – 15 г, вино (мадера), сироп, растительное масло – 5 г.

### **Салат из капусты с огурцами**

Капусту тонко нашинковать, перетереть с солью до появления сока, перемешать с нарезанными огурцами и укропом. Добавить по вкусу уксус, растительное масло и сахар.

### **Салат из капусты с клюквой**

Очищенную и сполоснутую капусту мелко нашинковать, яблоки нарезать или натереть на терке. Вымытую клюкву протереть сквозь сито, прибавить к остальным продуктам. Перемешать все со сметаной, заправить по вкусу солью, са-

харом и перцем.

*Состав:* капуста – 500 г, клюква – 50 г, яблоки – 100 г, сметана – 0,5 стакана, соль, сахар, молотый перец.

### ***Капустный салат с сыром***

Нарезанную капусту отварить с солью и тмином, процедить и охладить. Сыр нарезать мелкими кубиками (ножом, смоченным в воде), добавить мелко нарезанные огурцы, лук и отваренную капусту. В смесь добавить сахар, соль, подкислить по вкусу и осторожно перемешать с майонезом.

*Состав:* кочанная капуста – 400 г, консервированные огурцы – 5 шт., репчатый лук – 30 г, сахар – 10 г, сыр плавленый с ветчиной – 100 г, майонез – 100 г, горчица, соль, тмин, уксус.

### ***Салат с капустой***

Подготовленную и нарезанную мелкими шашками капусту отварить с солью и охладить. Сыр, огурцы нарезать мелкими кубиками, перемешать с капустой и мелко нарезанным луком. Посолить, добавить лимонный сок, сахарный песок, майонез.

*Состав:* белокочанная капуста – 200 г, консервированные огурцы – 30 г, лук – 20 г, сахарный песок – 6 г, плавленый сыр – 0,5 шт., майонез – 50 г, лимонный сок, соль, сахарный песок.

### ***Салат из капусты и свеклы***

Свеклу помыть, отварить, очистить кожицу и нарезать мелкой соломкой. Белокочанную капусту пошинковать также соломкой, репчатый лук – полукольцами.

Все это смешать, посолить, поперчить, заправить майонезом, выложить в салатник горкой и украсить мелко нашинкованным зеленым луком.

***Состав:*** капуста – 100 г, свекла – 150 г, лук – 0,5 шт., зеленый лук – 15 г, майонез – 60 г, перец, соль.

### ***Салат лимонный***

Белокочанную капусту пошинковать соломкой, перетереть ее. Морковь и яблоки пошинковать соломкой. Капусту, яблоки, морковь смешать, посолить, добавить сахарный песок, лимонный сок, заправить оливковым маслом.

В салатник уложить горкой, украсить кружочками лимона, зеленью петрушки.

***Состав:*** капуста – 150 г, морковь – 50 г, яблоко – 0,5 шт., оливковое масло – 30 г, соль, сахарный песок, лимонный сок, кружочки лимона, зелень петрушки.

### ***Салат «Смешанный»***

Белокочанную капусту нарезать соломкой, добавить соль, уксус прогреть на тихом огне, непрерывно помешивая. Затем капусту отжать. Очищенную морковь, репчатый лук, яблоки нарезать соломкой, смешать с готовой капустой, запра-

вить сметаной, добавить сахарный песок, перец, украсить зеленью петрушки.

*Состав:* капуста – 150 г, яблоко – 0,5 шт., морковь – 0,5 шт., лук – 15 г, сметана – 30 г, соль, перец, уксус, сахарный песок, зелень петрушки.

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

Целые сладкие яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать ломтиками, промытый сельдерей нарезать соломкой, белокочанную капусту – тонкой соломкой. Все продукты перемешать, заправить сахаром и уксусом.

Этот салат можно подавать к жареным и отварным мясным блюдам, к жареной рыбе, хорош он и как самостоятельное блюдо.

*Состав:* капуста – 500 г, сельдерей – 1 стебель, яблоки – 2 шт., 3 %-й уксус – 0,25 ст. ложки, сахарный песок – 2 ст. ложки.

### ***Салат из свежей капусты и яблок***

Капусту нашинковать соломкой, посолить, сбрызнуть лимонной кислотой и слегка перетереть руками. Яблоки очистить, удалить сердцевину и нарезать брусочками. Затем яблоки смешать с капустой, заправить маслом и сахаром. Салат уложить горкой в салатник, украсить яблоками, изюмом и нашинкованным салатом.

В салат можно добавить лимон, клюкву и тертую сырую

морковь.

*Состав:* капуста – 200 г, яблоки – 200 г, салат лиственный – 50 г, сахар – 1 ст. ложка, сметана – 200 г, изюм – 1 горсть, растительное масло – 1 ст. ложка.

### ***Салат из белокочанной капусты с листьями шиповника***

Капусту зачистить от загрязненных участков, промыть и натереть на крупной терке. Морковь натереть на мелкой терке. Сыр нарезать кусочками. Овощи соединить, добавить сыр, рубленые листья шиповника и массу перемешать. При подаче полить растительным маслом. Украсить салат листьями шиповника.

*Состав:* белокочанная капуста – 0,3 шт., морковь – 2 шт., плавленый сыр – 100 г, рубленые листья шиповника – 0,5 стакана, растительное масло – 4 ст. ложки.

### ***Салат из белокочанной капусты с листьями клевера***

Белокочанную капусту приготовить, как описано выше. Молодые листья и цветы клевера перебрать, промыть и мелко порубить. Очищенные зубчики чеснока растереть с солью, добавить горчицу, растертый отварной яичный желток. В смесь постепенно влить растительное масло, взбивая ее. В салатник уложить нарезанную капусту, рубленый клевер, украсить дольками вареного яичного белка и полить подготовленной смесью. Сверху посыпать рубленой зеленью укро-

па.

**Состав:** белокочанная капуста – 0,25 шт., клевер – 4 ст. ложки, яйца – 2 шт., рубленая зелень укропа – 2 ст. ложки, чеснок – 4 дольки, готовая горчица – 0,5 ч. ложки, растительное масло – 4 ст. ложки, соль.

### ***Салат из краснокочанной капусты***

Обработанную краснокочанную капусту пошинковать тонкой соломкой, выложить в посуду, посолить, поперчить и перетереть руками, пока капуста не станет мягкой и не выделится сок. Заправить ее смесью оливкового масла и уксуса и поставить в холодильник на 3–4 часа для маринования. Капусту можно подавать как самостоятельное холодное блюдо и как добавку к гарниру горячего блюда.

**Состав:** капуста – 300 г, соль, перец, винный 3 %-й уксус – 60 г, оливковое масло – 175 г.

### ***Салат из краснокочанной капусты «Мариша»***

Капусту пошинковать соломкой и припустить в течение 5 минут, заправить уксусом. Яблоки почистить и нарезать соломкой. Все смешать, посолить, поперчить, полить растительным маслом, украсить зеленью.

**Состав:** капуста – 100 г, яблоки – 60 г, оливковое масло – 25 г, уксус, соль, перец, зелень.

### ***Салат из краснокочанной капусты с изюмом***

Краснокочанную капусту нарезать соломкой. Изюм перебрать, промыть и залить горячей водой так, чтобы изюм был покрыт, проварить 1–2 минуты и охладить. Изюм вместе с отваром смешать с подготовленной краснокочанной капустой, добавить соль, растительное масло.

*Состав:* краснокочанная капуста – 0,3 шт., изюм – 2 ст. ложки, растительное масло – 4 ст. ложки, соль.

### *Салат из краснокочанной капусты с листьями крапивы*

Краснокочанную капусту нарезать соломкой, лук порубить, листья крапивы перебрать, помыть, мелко порубить. Капусту, лук, листья крапивы смешать, добавить соль, сахар по вкусу, растительное масло и перемешать.

*Состав:* краснокочанная капуста – 0,3 шт., лук – 1 шт., рубленые листья крапивы – 3 ст. ложки, растительное масло – 3 ст. ложки, соль, сахар.

### *Салат из краснокочанной капусты с листьями березы*

Краснокочанную капусту нарезать с кочерыжкой вдоль узкими кусками. Молодые листья березы промыть, мелко порубить, добавить рубленый чеснок и сметану и перемешать. Капусту полить смесью листьев березы, чеснока и сметаны.

*Состав:* краснокочанная капуста – 0,3 шт., рубленые ли-

*стья березы – 3 ст. ложки, сметана – 4 ст. ложки, чеснок – 4 дольки.*

### ***Салат слоеный***

Цветную капусту отварить в подсоленной воде, дать ей остыть и нарезать мелкими ломтиками. Свежие помидоры и огурцы также нарезать ломтиками.

В салатник выложить слоями огурцы, помидоры, цветную капусту, затем последовательность слоев повторить. Полить майонезом и украсить мелко нашинкованной зеленью петрушки.

Все продукты берутся произвольно.

### ***Салат из цветной капусты с брынзой***

Листья крыжовника промыть и мелко порубить. Цветную капусту мелко порубить и смешать с рублеными листьями крыжовника, натертой на терке брынзой, посолить и перемешать. Заправить кефиром и сверху посыпать зеленым луком.

*Состав:* цветная капуста средней величины – 1 головка, брынза – 100 г, рубленые листья крыжовника – 2 ст. ложки, рубленый зеленый лук – 2 ст. ложки, кефир – 100 г, соль.

### ***Салат из цветной капусты и листьев редиса***

Цветную капусту разделить на кочешки и мелко порубить. Редис промыть и нарезать тонкими ломтиками, листья редиса тщательно промыть и мелко порубить. Подготовленные

овожи и листья редиса смешать, посолить и заправить растительным маслом.

*Состав:* цветная капуста – 1 головка, редис с листьями – 10 шт., растительное масло – 4 ст. ложки, соль.

### ***Салат из цветной капусты с морковью***

Цветную капусту помыть, мелко порубить. Морковь помыть и натереть на крупной терке. Лук мелко порубить. Подготовленные овощи смешать, добавить соль и перец, заправить сметной и сверху посыпать рубленым укропом.

*Состав:* цветная капуста – 1 головка, морковь – 1 шт., лук – 1 шт., сметана – 4 ст. ложки, рубленый укроп – 2 ст. ложки, соль, перец.

### ***Салат из цветной капусты с помидорами***

Цветную капусту помыть, мелко порубить. Морковь помыть и натереть на крупной терке, лук и помидоры мелко порубить. Подготовленные овощи смешать, добавить соль и перец, заправить майонезом и сверху посыпать рубленым укропом.

*Состав:* цветная капуста – 1 головка, морковь – 1 шт., лук – 1 шт., помидор – 1 шт., сметана – 4 ст. ложки, рубленый укроп – 2 ст. ложки, соль, перец.

### ***Салат из цветной капусты***

Обработанную цветную капусту и соленый огурец нате-

реть на крупной терке, смешать с мелко нарезанным луком, рубленой зеленью – укропом или петрушкой и заправить майонезом. Готовый салат уложить на лист кочанного салата, украсить редиской, сладким перцем или кружочками помидоров и посыпать хрустящими хлопьями.

*Состав:* цветная капуста – 1 вилок, соленый огурец – 1 шт., зеленый лук, укроп, петрушка, майонез.

### ***Салат из кольраби***

Кольраби отварить до мягкости в подсоленной воде, остудить и нарезать кубиками. Стручок свежего или консервированного красного перца и помидоры нарезать тонкими ломками, лук изрубить. Все продукты смешать с соусом. Салатницу украсить листьями салата, укропом и ломтиками лимона.

Для приготовления соуса столовую ложку муки слегка поджарить на масле, развести половиной стакана овощного бульона и стаканом простокваши. Прокипятить в течение 5 минут, добавить по вкусу соль и процедить.

*Состав:* кольраби – 2–3 шт., красный перец – 1 стручок, лук – 2 шт., помидоры – 3 шт., майонез или соус из простокваши – 1 стакан, листья салата, укроп, ломтики лимона.

### ***Салат январский***

В квашеную капусту добавить натертые на терке морковь и редис, толченые орехи. Все перемешать, заправить смесью

масла, рассола и сока.

**Состав:** квашеная капуста – 200 г, морковь – 2 шт., редька – 2 шт., грецкие орехи или арахис – 80—100 г, растительное масло – 3 ст. ложки, капустный рассол, клюквенный сок.

### ***Салат из квашеной капусты с абрикосами***

Квашеную капусту смешать со свежими или консервированными абрикосами, заправить солью, перцем и кислым соком, добавить майонез, смешанный со взбитыми сливками. Украсить ломтиками абрикоса или лимона. К свежей капусте добавить кислый сок.

**Состав:** квашеная капуста – 200 г или свежая капуста – 300 г, соль, перец или тмин, абрикосы – 1 стакан, кислый сок – 2 ст. ложки, майонез – 0,5 стакана, взбитые сливки – 0,5 стакана, лимон – 2 ломтика.

### ***Салат из кислой капусты***

Квашеную капусту промыть и порубить. Яблоки, морковь, вареную свеклу, вареный картофель, соленые грибы нарезать кубиками. Все это смешать, заправить растительным маслом и выложить в салатник горкой. Украсить зеленую петрушки.

**Состав:** квашеная капуста – 150 г, яблоко – 0,5 шт., морковь – 0,5 шт., свекла – 0,5 шт., вареный картофель – 100 г, грибы – 25 г, растительное масло – 40 г, зелень.

### ***Салат из квашеной капусты***

Квашеную капусту разрыхлить вилкой, на терке натереть очищенную морковь, добавить в нее растительное масло. Смешать с капустой. Положить тмин и черный перец, выложить в салатник и сверху посыпать очищенными измельченными грецкими орехами.

***Состав:*** квашеная капуста – 250 г, морковь, растительное масло, тмин – 1 ложка, черный перец, орехи – 100 г.

### ***Салат из овощей с грибами***

Вареные морковь, сельдерей и кольраби нарезать кубиками (маринованные или соленые изрубить). Грибы и лук нарезать соломкой. Все продукты смешать с соусом, положить в миску и украсить дольками яйца, ломтиками лимона и зеленью. Составные части салата можно и не перемешивать, а положить на блюдо отдельными разноцветными горками, соус подать в соуснице.

***Состав:*** морковь – 1 шт., горошек – 1 стакан, кольраби – 1 шт., сельдерей – 1 шт., лук – 0,25 шт., консервированные грибы – 1 стакан, сметанный соус или соус из простокваши – 1 стакан, яйцо – 1 шт., зелень, ломтики лимона.

### ***Салат русский овощной***

Вареные овощи и свежие яблоки для салата нарезать мелкими кубиками. Добавить оставшиеся продукты – сварен-

ные вкрутую яйца, горошек, огурцы, филе анчоусов, ветчину. Каперсы положить целиком. Все посолить, поперчить, перемешать и заправить майонезом, уложить в салатник горкой, еще раз полить майонезом и украсить продуктами, входящими в состав салата.

Посыпать зеленью петрушки и укропа.

**Состав:** морковь – 100 г, сельдерей – 30 г, картофель – 100 г, зеленый горошек – 15 г, фасоль – 30 г, соленые огурцы – 25 г, яблоки – 50 г, каперсы – 5 г, ветчина – 20 г, вареные яйца – 2 шт., анчоусы – 30 г, майонез – 90 г, соль, перец.

### ***Салат из моркови или брюквы***

Обмытую морковь очистить, натереть на крупной терке, затем заправить соком и сахаром или медом.

**Состав:** морковь – 3–4 шт. или брюква – 0,5 шт., кислый ягодный сок – 3–4 ст. ложки, сахар или мед.

### ***Салат из моркови с хреном***

Обмытую морковь очистить, натереть на крупной терке. Хрен и лук мелко натереть, неочищенное яблоко нарезать мелкими кубиками. Все продукты смешать с кислым соком и сахаром, заправить майонезом.

Можно посыпать зеленью.

**Состав:** морковь – 3–4 шт. или брюква – 0,5 шт., хрен – 2–3 ст. ложки, крупное кислое яблоко – 1 шт., лук – 1 шт., сахар, кислый сок, майонез – 0,5 стакана, укроп, зелень

*петрушки.*

### ***Салат из моркови с огурцом***

Вымытую и очищенную морковь натереть на крупной терке, смешать с измельченным вместе с кожурой огурцом, добавить рубленый укроп и сметанный соус.

***Состав:*** морковь – 3–4 шт. или брюква – 0,5 шт., огурцы – 1–2 шт., укроп – 2 ст. ложки, сметанный соус – 0,5 стакана.

### ***Салат из моркови с творогом***

Вымытую и очищенную морковь натереть на крупной терке, залить творожным соусом, посыпать тертым луком, тмином и рубленым репчатым луком.

***Состав:*** морковь – 3–4 шт. или брюква – 0,5 шт., творожный соус – 1 стакан, лук – 1 шт., тмин, рубленый репчатый лук – 2 ст. ложки.

### ***Салат из моркови или брюквы с крыжовником***

Овощи натереть, слегка смешать с компотом, заправить сахаром. Можно посыпать зеленью.

***Состав:*** морковь или брюква – 400 г, компот из крыжовника или ревеня – 1 стакан, сахар или мед.

### ***Салат из моркови и сельдерея***

Сельдерей натереть или нарезать соломкой и сбрызнуть

лимонным соком. Морковь мелко натереть. Продукты перемешать, при желании добавить промытый горячей водой изюм и истолченные орехи. Заправить тертой лимонной цедрой, сахаром и солью. Взбитые сливки добавить в последнюю очередь, слегка перемешать. Подать как закуску или к светлому мясу (телятина, курица).

**Состав:** морковь – 2–3 шт., сельдерей – 1 шт., изюм – 1,5 ст. ложки, очищенные орехи – 1,5 ст. ложки, сметана или взбитые сливки – 0,5–0,75 стакана, лимонный сок, немного тертой лимонной цедры, сахар, соль.

### ***Салат из моркови с квашеной капустой***

Морковь натереть, смешать с квашеной капустой и заправить. При желании к салату можно добавить натертое кислое яблоко или изрубленный чернослив (предварительно замочив его и удалив косточки).

**Со став:** морковь – 2–3 шт., квашеная капуста – 200 г, растительное масло – 3–4 ст. ложки, сахар или мед, яблоко – 1 шт. или сливы – 0,5 стакана.

### ***Салат из моркови с крапивой и чесноком***

Морковь натереть на крупной терке, смешать с рублеными листьями крапивы, чесноком, грецкими орехами, добавить лимонный сок, соль, посыпать зеленым луком.

**Состав:** морковь – 5 шт., листья крапивы – 4 ст. ложки, соус – 4 ст. ложки, грецкие орехи – 1 ст. ложка, лимонный

сок – 4 ст. ложки, зеленый лук – 2 ст. ложки, соль, чеснок.

### ***Салат из моркови с облепихой***

К моркови, натертой на крупной терке, добавить облепиху, сметану или майонез и перемешать. Сахар положить по вкусу. Салат готовить за 30 минут до подачи к столу.

**Состав:** морковь – 7 шт., облепиха – 250 г, сметана – 150 г или майонез – 100 г, сахар.

### ***Салат из моркови с яблоками***

*I способ.* Натереть морковь на мелкой терке, яблоки нарезать соломкой, добавить распаренный изюм, сметану, можно добавить немного сахара.

*II способ.* Морковь натереть на крупной терке, добавить нашинкованные яблоки, лимонный сок, лимонную цедру и сахарный песок. Все тщательно размешать и подать на стол. Вместо лимонного сока можно добавить апельсиновый сок и цедру.

**Состав для I способа:** морковь – 4 шт., яблоки – 3 шт., изюм – 0,5 стакана, сметана – 4 ст. ложки; **для II способа:** морковь – 300 г, яблоки – 300 г, лимон – 2 шт., соль, сахар – 50 г.

### ***Салат из моркови с апельсином***

Морковь очистить, разрезать по длине и удалить сердцевину, помыть, дать стечь воде. Смешать соль, сахарную пуд-

ру и сок лимона. Натереть в этот сок морковь и хорошо все перемешать. Добавить очищенные и нарезанные ломтики апельсина. Подавать салат сильно охлажденным.

*Состав:* морковь – 500 г, апельсины – 2 шт., соль, сахарная пудра – 1 ст. ложка, лимон.

### ***Морковный салат с йогуртом***

Очищенную морковь натереть, перемешать с очищенными и нарезанными яблоками, нарезанными кусочками бананами, крупно рубленными грецкими орехами. По вкусу добавить сахар и подкислить лимонным соком. Перемешать с йогуртом и подать к хлебу с маслом.

*Состав:* морковь – 200 г, яблоки – 100 г, бананы – 70 г, сахар – 50 г, грецкие орехи – 30 г, йогурт – 200 мл, лимонный сок

### ***Салат из моркови и смородины***

Вымытую и очищенную от кожицы морковь сполоснуть, натереть на грубой терке. Смородину вымыть и протереть сквозь сито. Полученное пюре размешать с морковью, заправить по вкусу солью и сахаром. Выложить на блюдо, полить густой сметаной и посыпать зеленью.

*Состав:* морковь – 400 г, красная смородина или клюква – 150 г, сметана – 0,5 стакана, нарезанная зелень петрушки – 1 ст. ложка, соль, сахар.

### ***Салат из моркови с орехами***

Вымытую и очищенную от кожицы морковь натереть на грубой терке. Орехи очистить, измельчить ядра. Чеснок очень мелко нарезать. Все перемешать, приправить майонезом, солью, сахаром по вкусу.

***Состав:*** морковь – 400 г, орехи – 1 стакан, майонез – 3 ст. ложки, чеснок – 3–4 дольки, соль, сахар.

### ***Салат из моркови с мелом***

Мелко нарезанную морковь смешать с медом, можно добавить еще истолченные орехи.

***Состав:*** морковь – 300 г, мед – 2 ст. ложки, грецкие орехи – 2 ст. ложки.

### ***Салат из сырой моркови с мелом и орехами***

Очищенную сырую морковь (желательно каротель) натереть на мелкой терке, полить медом, перемешать, посыпать мелко нарубленными орехами (грецкими, арахисом или миндалем).

***Состав:*** морковь – 300 г, мед – 2–3 ст. ложки, очищенные орехи – 2–3 ст. ложки.

### ***Салат из моркови с листьями***

Очищенную морковь натереть на крупной терке. Листья моркови тщательно вымыть и мелко порубить. Подготовленную морковь и листья смешать, добавить рубленый чеснок,

лимонный сок и заправить сметаной.

*Состав:* морковь с листьями – 5 шт., лимонный сок – 1 ст. ложка, сметана – 4 ст. ложки, чеснок – 3 дольки.

### ***Салат из моркови с листьями барбариса***

Морковь очистить, промыть, натереть на крупной терке. Листья барбариса промыть и мелко порубить. Морковь и листья барбариса смешать, заправить майонезом и украсить листочками барбариса.

*Состав:* морковь – 5 шт., майонез – 3 ст. ложки, рубленые листья барбариса – 3 ст. ложки.

### ***Салат из моркови и свеклы***

Очищенные морковь, свеклу нарезать соломкой, уложить в салатник, заправить майонезом и сверху посыпать зеленым рубленым луком.

*Состав:* свекла – 1 шт., морковь – 2 шт., зеленый рубленый лук – 1 ст. ложка, майонез – 3 ст. ложки.

### ***Салат из моркови с крапивой***

Очищенную морковь натереть на крупной терке, смешать с тщательно вымытыми и рублеными листьями крапивы, измельченным чесноком, заправить кефиром, сверху посыпать рубленым зеленым луком и украсить листьями крапивы. Дать салату отстояться 3–4 часа и подать на стол.

*Состав:* морковь – 5 шт., рубленые листья крапивы – 4

*ст. ложки, чеснок – 4 дольки, кефир – 0,5 стакана, рубленый зеленый лук – 2 ст. ложки.*

### ***Салат из моркови с творогом и виноградными листьями***

Очищенную морковь натереть на терке, смешать с протертым через сито творогом, добавить тщательно вымытые и мелко измельченные листья винограда, мед. Салат перемешать и украсить листьями винограда.

***Состав:*** морковь – 4 шт., жирный творог – 200 г, виноград – 4 листа, мед – 2 ст. ложки.

### ***Салат «Детский»***

Морковь, репу помыть и очистить, натереть на терке. У свежего яблока удалить сердцевину и кожу, нарезать его соломкой. Свежий огурец также нарезать соломкой. Все овощи смешать, заправить сметаной, посолить, добавить сахарный сироп. Подать с зеленью петрушки.

***Состав:*** морковь – 75 г, репа – 100 г, яблоко – 0,5 шт., огурец – 0,5 шт., соль, сметана – 40 г, сахарный сироп – 15 г, зелень петрушки.

### ***Салат «Весна»***

Вареную морковь и свежие огурцы очистить и нарезать мелкими кубиками, добавить зеленый горошек, заправить майонезом.

Украсить салат четвертинками вареного яйца, лентами из огурца и зеленью петрушки.

*Состав:* морковь – 75 г, огурцы – 100 г, зеленый горошек – 40 г, яйцо – 0,5 шт., зелень петрушки, майонез – 30 г.

### ***Салат из перца с помидорами***

Очищенные от сердцевины стручки перца нарезать соломкой и смешать с ломтиками помидоров, шинкованным репчатым луком, мелко нарезанной петрушкой, посолить и заправить растительным маслом и уксусом.

*Состав:* перец – 4 стручка, помидоры – 3 шт., лук – 1 шт., зелень петрушки, растительное масло – 2–3 ст. ложки, уксус – 1 ст. ложка, соль.

### ***Салат из перца с лимоном***

Хорошо вымытые помидоры и перец ошпарить кипятком, опустить в холодную воду, снять кожицу. Нарезать перец и лук тонкими кольцами, помидоры – кружочками. Выложить в салатник и приправить солью и сахаром, посыпать молотым перцем и полить соком лимона.

*Состав:* сладкий перец – 4–5 стручков, помидоры – 2 шт., лук – 1 шт., лимон – 0,5 шт.

### ***Салат из перца по-венгерски***

Вымытые, обсушенные, очищенные от сердцевины стручки перца нарезать в виде лапши, смешать с ломтиками по-

мидоров, луком, петрушкой, подсолнечным маслом и уксусом. Стручки перца положить на сковороду и без добавления жира запечь со всех сторон до получения красивого коричневого оттенка, затем быстро переложить в миску, плотно прикрыть крышкой, после чего тонкую кожицу можно легко удалить. У больших стручков следует удалить черенки и сердцевину. После такой обработки их можно использовать для фарширования с последующим запеканием в духовом шкафу.

***Состав:** болгарский перец – 250 г, помидоры – 250 г, лук – 1 шт., зелень петрушки, растительное масло – 1 ст. ложка, уксус.*

### ***Салат из сладкого перца со щавелем и орехами***

Стручковый перец нарезать кубиками, а щавель – соломкой. Все продукты смешать, добавить перец, соль, полить растительным маслом и кефиром, посыпать зеленью петрушки.

***Состав:** сладкий перец – 6 стручков, щавель – 100 г, зелень петрушки – 2 ст. ложки, растительное масло – 2 ст. ложки, кефир, грецкие орехи, перец, соль.*

### ***Салат из сладкого перца с помидорами***

Перец запечь в духовке до получения красивого коричневого цвета, очистить от кожицы, нарезать в виде лапши, смешать с ломтиками помидоров, нарезанным кольцами лу-

ком, толченым чесноком, посолить, заправить соком лимона и растительным маслом, посыпать зеленью петрушки.

**Состав:** сладкий перец – 250 г, помидоры – 300 г, репчатый лук – 2 шт., растительное масло – 3 ст. ложки, чеснок – 2 дольки, соль, лимонный сок – 1 ч. ложка, зелень петрушки.

### ***Салат из красного перца с крапивой***

Стручковый перец нарезать соломкой, крапиву мелко порубить, морковь натереть на крупной терке. Подготовленные продукты смешать, добавить соль, перец, лимонный сок и растительное масло, посыпать рубленой зеленью мяты.

**Состав:** сладкий красный перец – 6 стручков, листья крапивы – 4 ст. ложки, растительное масло – 4 ст. ложки, морковь – 1 шт., зелень мяты – 1 ст. ложка, лимонный сок – 1 ст. ложка, перец, соль.

### ***Салат из зеленого жареного красного перца по-венгерски***

Стручки перца вымыть, удалить семена и постепенно опустить стручки в плоскую кастрюльку с кипящим растительным маслом. Через несколько минут вынуть цедильной ложкой, охладить и очистить от кожицы. Репчатый лук очистить и нарезать перышками, зеленую петрушку вместе с эстрагоном мелко изрубить. Стручки перца нарезать соломкой, добавить репчатый лук, зелень и растительное масло, сбрыз-

нуть уксусом, приправить солью и сахаром.

*Состав:* зеленые стручки красного перца – 500 г, растительное масло – 1 стакан, репчатый лук – 150 г, зелень петрушки – 1 пучок, эстрагон – 2 листика, уксус, сахар.

### *Мельничный салат*

Сладкий стручковый перец нарезать не очень мелко. Свежие помидоры нарезать ломтиками, свежие очищенные огурцы – кружочками, а репчатый лук дольками (предварительно залить холодной водой для удаления горечи). Все смешать, всыпать мелко нарезанную петрушку, укроп, посолить, заправить растительным маслом с уксусом.

*Состав:* стручковый перец – 200 г, помидоры – 200 г, огурцы – 400 г, репчатый лук – 100 г, укроп и петрушка – 1 пучок, масло, уксус, соль.

### *Салат «Провансаль»*

Помытые и подсушенные листья салата, корень сельдерея нарезать. Из маслин вынуть косточки. Свежие помидоры и вареные яйца разрезать на дольки, уложить в салатник, посолить, поперчить, полить майонезом, украсить теми же продуктами, которые входят в состав салата.

*Состав:* салат – 1 шт., помидоры – 3 шт., вареные яйца – 3 шт., сельдерей, маслины, перец, соль, майонез – 40 г, зелень.

### ***Салат «Фантазия»***

Салат латук, сельдерей перебрать, промыть и нарезать соломкой. Яблоки очистить от кожицы и сердцевинки и нарезать так же. Дольки апельсинов очистить от кожицы и семян и нарезать ломтиками. Подготовленные продукты перемешать, полить заправкой из уксуса, оливкового масла и мелко нарубленной мяты.

При подаче выложить в салатник или в вазочку.

***Состав:*** салат латук – 150 г, сельдерей – 75 г, яблоки – 150 г, апельсины – 100 г; ***для заправки:*** уксус – 15 г, оливковое масло – 30 г, мята.

### ***Салат «Валентина»***

Помытые и обсушенные листья салата нарезать на полоски. Выложить в салатник, стенки которого предварительно натереть чесноком с солью. Вареные яйца разрезать на половинки, желтки вынуть, белки пошинковать очень мелко и смешать с растительным маслом, уксусом, солью и перцем.

Все это облить соусом, сверху посыпать растертыми желтками.

***Состав:*** салат – 2 шт., вареное яйцо – 1 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, 3 %-й уксус – 1 ст. ложка, чеснок, перец, соль.

### ***Салат «Бомбей»***

Листья салата нашинковать соломкой. Сладкий стручко-

вый перец порезать соломкой. Рис перебрать, промыть и отварить в подсоленной воде. Все перемешать, посолить, поперчить и заправить оливковым маслом с уксусом.

При подаче украсить зеленью.

*Состав: салат – 50 г, стручковый перец – 100 г, отварной рис – 60 г, оливковое масло – 30 г, уксус – 5 г, соль, перец, зелень.*

### **Салат «Грация»**

Салатный сельдерей нарезать соломкой, яблоки, очищенные от кожицы и семян, – ломтиками, зеленый сладкий стручковый перец, очищенный от семян, – соломкой, красный сладкий стручковый перец, очищенный от семян, – тонкими колечками. Все продукты смешать, посолить, поперчить, заправить майонезом и перемешать. Выложить в салатник горкой и украсить зеленью петрушки.

*Состав: сельдерей – 100 г, яблоки – 100 г, зеленый перец – 50 г, красный перец – 50 г, майонез – 100 г, соль, молотый перец, зелень петрушки.*

### **Салат «Вальдорф»**

Сельдерей и яблоки нарезать мелкими кубиками, добавить крупно нарубленные орехи. Майонез смешать с лимонным соком, немного посолить (можно добавить немного взбитых сливок). Все это смешать с салатом и поставить на холод. Салат подать на салатных листьях.

**Состав:** вареный сельдерей – 250 г, яблоки – 250 г, грецкие орехи – 100 г, майонез – 100 г, лимонный сок – 2 ст. ложки, соль, взбитые сливки или взбитая сметана – 1 стакан.

### **Салат «Иоланта»**

Зелень сельдерея промыть и мелко нарезать, печеную свеклу и сырую морковь нарезать соломкой. Отдельно каждый нарезанный овощ заправить оливковым маслом с уксусом, солью.

При подаче в салатник уложить отдельно заправленные овощи букетами.

**Состав:** сельдерей – 200 г, свекла – 200 г, морковь – 200 г, оливковое масло – 40 г, винный 3 %-й уксус – 20 г, соль.

### **Салат «Рошель»**

Корни сельдерея перебрать, промыть и нарезать кубиками. Припустить их в воде в течение 5–6 минут. Очищенные яблоки и ананас нарезать кубиками, а свежий редис – ломтиками или кружочками. Все заправить майонезом, разведенным сливками. При подаче посыпать измельченными орехами.

**Состав:** сельдерей – 100 г, ананас – 100 г, яблоки – 100 г, редис – 50 г, майонез – 100 г, свежие сливки – 25 г, мускатный орех – 3 г.

### **Салат овощной с сыром**

Разнообразные сыры нарезать мелкими кубиками, как и красный стручковый перец, консервированную морковь, вареный сельдерей. Добавить вареную фасоль, зеленый горошек, измельченные яйца, сваренные вкрутую, лук. Все посолить, поперчить, подкислить лимонным соком, добавить майонез и осторожно перемешать.

Подавать в салатнике с зеленью.

***Состав:** сельдерей – 35 г, колбасный сыр – 30 г, твердый сыр – 40 г, перец – 20 г, морковь – 50 г, фасоль – 35 г, зеленый горошек – 35 г, лук – 20 г, яйцо – 1 шт., майонез – 70 г, лимонный сок, соль, сахарный песок.*

### ***Салат сельдереевый***

Яблоки и промытый сельдерей натереть на терке. Из воды, сахара, соли, лимонного сока приготовить заправку. Залить ею яблоки и сельдерей, перемешать со взбитыми сливками и хреном.

Сверху посыпать грецкими орехами.

***Состав:** сельдерей (корень) – 20 г, яблоки – 120 г, вода – 25 г, взбитые сливки – 30 г, тертый хрен – 10 г, орехи – 15 г, лимонный сок, соль, сахарный песок.*

### ***Салат из сельдерея «Бон-фам»***

Ботву и стебли сельдерея перебрать, промыть и нарезать соломкой так же, как и очищенные яблоки. Смешать их, положить в салатник и залить горчичной заправкой, разведен-

ной сливками и лимонным соком.

**Состав:** сельдерей – 500 г, яблоки – 300 г, готовая горчица для заправки – 50 г, сливки – 150 г, лимон – 1 шт.

### **Салат из сельдерея с ореховым соусом**

Порубить зелень сельдерея. Приготовить соус: грецкие орехи потолочь с чесноком до получения однородной маслянистой массы, добавить размоченный и хорошо отжатый ломтик белого хлеба, уксус и растительное масло. Посолить, поперчить.

**Состав:** зелень сельдерея – 100 г, грецкие орехи – 0,5 стакана, чеснок – 5–6 долек, уксус – 2 ст. ложки, растительное масло – 2 ст. ложки, соль, перец.

### **Салат из свеклы с черносливом и редькой**

Чернослив промыть, залить водой (1:1), довести до кипения и оставить для набухания на 20 минут. Свеклу и редьку натереть на крупной терке. Редьку, свеклу и рубленый чеснок (4 дольки), набухший чернослив, лимонный сок и майонез перемешать и посыпать зеленым луком.

**Состав:** свекла – 4 шт., чернослив – 0,5 стакана, редька – 1 шт., майонез – 1 ст. ложка, лимонный сок – 1 ст. ложка, зеленый лук, чеснок.

### **Салат из сырой свеклы**

Свеклу и морковь очистить, вымыть и натереть на мел-

кой терке, добавить растертый с солью чеснок (2 дольки), измельченные грецкие орехи. Все перемешать. Заправить майонезом или растительным маслом и уксусом.

*Состав:* свекла – 1 шт., морковь, чеснок, грецкие орехи – 5 шт., майонез – 100 г, соль.

### ***Салат из печеной свеклы***

Испечь в духовке свеклу, очистить, нарезать соломкой, посолить, поперчить, добавить масло, уксус, перемешать и всыпать зелень укропа или петрушки. Подавать салат к жареному и вареному мясу.

*Состав:* свекла – 3 шт., растительное масло – 2 ст. ложки, уксус – 0,25 стакана, укроп или зелень петрушки, соль, перец.

### ***Салат из свеклы с клюквой***

Вымытую свеклу очистить и мелко натереть. Клюкву промыть и размять, смешать со свеклой и заправить сахаром, добавить сметану или растительное масло. Можно использовать также отваренную свеклу.

*Состав:* свекла – 3 шт., клюква – 0,5–1 стакан, сахар, сметана – 0,5 стакана или растительное масло – 1 стакан.

### ***Салат из свеклы с грибами***

Свеклу и хорошо промытые сушеные грибы отварить по отдельности. Свеклу очистить и натереть на крупной терке,

отваренные грибы мелко нарезать. Нашинкованный репчатый лук обжарить на растительном масле, затем добавить подготовленные свеклу и грибы, немного потушить все вместе. Измельчить чеснок (2 дольки), положить в массу, все хорошо перемешать, добавив соль и перец. Перед подачей выдержать на холоде полчаса. Выложить в салатник горкой, украсить веточками петрушки.

*Состав:* свекла – 4 шт., сушеные грибы – 50 г, лук – 3 шт., масло – 100 г, чеснок, соль, перец, растительное масло, зелень петрушки.

### ***Салат из свеклы с чесноком***

Нашинкованную соломкой или натертую на крупной терке свеклу перемешать с рублеными ядрами грецких орехов и чесноком (5 долек), майонезом и лимонным соком.

*Состав:* свекла – 3 шт., лимонный сок — 1 ст. ложка, грецкие орехи – 10 шт., майонез – 3 ст. ложки, чеснок.

### ***Салат из свеклы с черносливом***

Очищенную свеклу натереть на крупной терке. Чернослив промыть, залить равным количеством воды и довести до кипения. Далее оставить для набухания на 20–25 минут. Из чернослива удалить косточки. К свекле добавить чернослив, дольки лимона, соль, заправить кефиром. Сверху салат посыпать рубленой зеленью сельдерея.

*Состав:* свекла – 4 шт., чернослив – 4 шт., лимон – 4 доль-

ки, кефир – 0,5 стакана, рубленая зелень сельдерея – 2 ст. ложки, соль.

### ***Свекольный салат***

Свеклу сварить или испечь в духовке. Мелко нашинковать и смешать с так же мелко нашинкованным репчатым луком (по вкусу). Заправить растительным маслом, майонезом или сметаной. Лук предварительно обдать кипятком или обжарить.

***Состав:*** свекла – 2 шт., лук – 1 шт., растительное масло, майонез или сметана.

### ***Салат из свеклы и яблок с грецкими орехами***

Вареную свеклу, яблоки нарезать соломкой или кубиками, ядра грецких орехов ошпарить, снять с них оболочку и измельчить. Подготовленные продукты соединить и заправить майонезом. Готовый салат посыпать мелко нарезанной зеленью.

***Состав:*** вареная свекла – 1 шт., яблоко – 2 шт., грецкие орехи – 1 стакан, майонез – 0,5 стакана, зелень.

### ***Салат из свеклы с сыром и чесноком***

Вареную свеклу нарезать соломкой, добавить мелко нарезанный чеснок и заправить майонезом. Салат уложить в салатник горкой и посыпать тертым сыром.

***Состав:*** вареная свекла – 3 шт., сыр – 150 г, чеснок – 3

*дольки, майонез – 0,75 стакана.*

### ***Салат из свеклы с сушеными грибами***

Свеклу отварить в кожуре, охладить, очистить, нарезать соломкой и заправить уксусом. Одну луковицу мелко порубить, потушить в масле. Отваренные грибы и вторую луковицу нарезать соломкой, чеснок истолочь. Все продукты смешать, посолить и заправить сахаром по вкусу.

*Состав: свекла – 1 кг, сушеные белые грибы – 100 г, лук – 2 шт., растительное масло – 100 г, чеснок – 2–3 дольки, уксус, сахар, соль.*

### ***Салат из свеклы с хреном***

Свеклу хорошо вымыть в холодной воде и испечь в духовке. Затем очистить от кожицы и нарезать ломтиками зубчатым ножом. Очищенный хрен натереть на мелкой терке. Свеклу выложить в салатницу, пересыпать каждый ряд тертым хреном и полить заправкой из уксуса, масла, соли. Салат можно приготовить из вареной свеклы.

*Состав: свекла – 1,5 кг, растительное масло – 5–6 ст. ложек, уксус – 4–5 ст. ложки, тертый хрен – 2 ст. ложки, перец, соль.*

### ***Салат из свеклы и редьки с листьями малины***

Редьку и свеклу очистить и натереть на крупной терке. Листья малины перебрать, тщательно промыть и мелко пору-

бить. Подготовленные овощи смешать с рублеными листьями малины, посолить, заправить сметаной и майонезом. Салат украсить листочками малины.

**Состав:** свекла – 2 шт., редька – 1 шт., сметана – 4 ст. ложки, майонез – 2 ст. ложки, рубленые листья малины – 4 ст. ложки, соль.

### ***Салат из ботвы молодой свеклы***

**I способ.** Перебрать, промыть и нарезать свекольную ботву. Отварить ее в течение 7—10 минут в подсоленной воде. Вынуть из воды шумовкой, слегка размять деревянной ложкой и залить смесью из растительного масла с толченым чесноком и солью. Посыпать салат мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа, толчеными грецкими орехами. Сбрызнуть лимонным соком.

**II способ.** Отделить от черешков свекольные листья, промыть, обсушить и нарезать соломкой. Черешки порубить, проварить 2–3 минуты и охладить. Листья посолить, слегка помять и дать постоять в прохладном месте 15–20 минут, после чего смешать с черешками, посыпать мелко рубленным репчатым луком и полить смесью майонеза с растительным маслом.

**Состав:** молодые свекольные листья – 200 г, лук – 2 шт., майонез – 2 ст. ложки, растительное масло – 2 ст. ложки, соль.

## ***Салат из ботвиньи***

Листья ботвиньи сполоснуть, вырезать острым ножом черешки, сварить, опустив их в кипяток с солью и сахаром, процедить, нарезать кусочками длиной 2 см. Приготовить соус майонез, размешать ботвинью с соусом (оставить несколько ложечек для поливки), приправить, выложить на блюдо, выровнять, полить немного разбавленным соусом. Украсить молодыми листочками зеленого салата, нарезанными полукружочками сваренного вкрутую яйца и редиской или помидорами.

***Состав:*** черешки ботвиньи с листьями – 500 г, майонез – 0,5 стакана, соль, сахар, зеленый салат, редис или помидоры, сваренное вкрутую яйцо – 1 шт.

## ***Салат из авокадо, краснокочанной капусты, сельдерея и огурцов***

Сельдерей (коренья или черешки) вымыть, очистить, нашинковать тонкой соломкой и пассеровать в оливковом масле. Огурцы вымыть и измельчить так же. Капусту краснокочанную вымыть и очень мелко нарубить. Плоды авокадо вымыть, разрезать вдоль на половинки, вынуть из них мякоть и нарезать соломкой. Подготовленные компоненты смешать, посолить по вкусу, уложить в кожуру от авокадо, украсить мелким маринованным луком или свежей зеленью.

***Состав:*** авокадо – 2 шт., капуста краснокочанная – 200 г, сельдерей, корень или черешки, – 200 г, огурцы свежие

– 200 г, масло оливковое – 50 г, соль – по вкусу.

### ***Салат из авокадо и овощей на листьях пекинской капусты***

Пекинскую капусту, сладкий перец, черешковый сельдерей и авокадо промыть, мелко нарезать, посолить, заправить сметаной, тщательно перемешать. Каждую порцию салата уложить на небольшие листья пекинской капусты, извлеченные из средней части кочана.

**Состав:** капуста пекинская – 300 г, авокадо – 2 шт, перец сладкий – 100 г, сельдерей черешковый – 100 г, сметана – 100–150 г, соль – по вкусу.

### ***Салат из авокадо и консервированной кукурузы с кальмарами***

Плоды авокадо вымыть, разрезать пополам, осторожно снять кожуру, вынуть косточку, мякоть нарезать кубиками. Кальмаров отварить в подсоленной воде в течение трех минут, освободить от пленок и также нарезать кубиками. Все соединить, добавить консервированную кукурузу, заправить майонезом и перемешать.

**Состав:** авокадо – 2 шт., кальмары отварные – 300 г, кукуруза консервированная – 200 г, майонез – 2 ст. ложки.

### ***Салат «Экзотика»***

Плоды авокадо и манго вымыть, очистить от кожуры и на-

резать тонкими брусочками. Лук репчатый очистить и мелко нашинковать. Витлуф промыть и измельчить. Все соединить, заправить майонезом и аккуратно перемешать.

*Состав: авокадо – 200 г, манго – 200 г, лук репчатый фиолетовый – 200 г, витлуф – 200 г, майонез – по вкусу.*

*Салат из витлуфа и черешкового сельдерея с отварной морковью и яйцами*

# 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.