

Моя кулинарная библиотечка



Греческий  
салат - с.61

Салат  
«Испанский» -  
с.69

# Салат греческий и другие любимые салаты



Моя кулинарная библиотечка

# **Салат греческий и другие любимые салаты**

«ЭКСМО»

2011

Салат греческий и другие любимые салаты / «Эксмо»,  
2011 — (Моя кулинарная библиотечка)

Вашему вниманию предлагается издание «Салат греческий и другие любимые салаты».

## Содержание

Салат «Летняя сказка»	6
Салат «Весенний»	7
Салат «Букет»	8
Салат «Огонек»	9
Овощной салат с фруктами и ягодами	10
Салат «Радуга»	11
Салат грибной с цветной капустой	12
Салат «Красная капуста»	13
Картофельный салат с сыром и сельдереем	14
Яблочный салат по-итальянски	15
Салат «Грибная полянка»	16
Салат из груш с креветками	17
Фруктовый салат «Манго в миндале»	18
«Индийский салат»	19
Салат «Под пряным соусом»	20
Салат «Пикантный»	21
Рыбный салат по-канадски	22
Салат из креветок и свежей капусты	23
Салат из креветок и копченого лосося	24
Салат из кальмаров и кукурузы	25
Салат из мяса индейки	26
Салат из куриного мяса и сыра	27
Салат из телячьего языка	28
Салат «Цыпленок жареный»	29
Салат из курицы с черносливом	30
Салат из копченого мяса, картофеля и грибов	31
Мясной салат «Охотничий»	32
Салат из куриного мяса и белых грибов	33
Салат из филе цыпленка	34
Салат из копченого мяса и картофеля	35
Мясной салат с горошком	36
Салат из печени «По-тоскански»	37
Мясной салат «Сельский»	38
Салат из копченой курицы и риса	39
Салат из макарон, мяса цыпленка и молодой баранины	40
Салат «Итальянский»	41
Салат из ветчины «Дынный»	42
Салат «Новогодний блюз»	43
Салат «Солнечные орешки»	44
Сырный салат «Рокфор»	45
Грибной салат по-еревански	46
Фаршированные маринованные грибы	47
Салат «Розовая мечта»	48
Салат «Заснеженный сад»	49
Салат «Синьор помидор»	50
Салат «Грибные кораблики»	51

Салат «Лужайка для влюбленных»	52
Салат из белого куриного мяса и белых грибов	53
Салат из телячьего языка и кальмаров	54
Салат «Крапивный»	55
Салат «Гранатовый»	56
Салат «Винный»	57
Салат американский	58
Капустный салат со шпикачками	59
Салат «Новогодний»	60
Салат из макарон с ветчиной	61
Салат из гранатовых зерен	62
Салат из белых грибов	63
Салат картофельный с сельдью	64
Салат «Снежинка»	65
Салат «Десертный»	66
Конец ознакомительного фрагмента.	67

# Салат греческий и другие любимые салаты

## Салат «Летняя сказка»

*300 г помидоров, по 200 г майонеза и огурцов, 150 г зеленого горошка, по 100 г брокколи, красной смородины и цветной капусты, 2 сладких болгарских перца, по пучку листового салата и шпината, соль, перец.*

По отдельности отварите капусту и половину всего горошка, остудите и разделите капусту на соцветия. Перцы нарежьте тонкими полосками.

Листья салата и шпината тонко порежьте. Помидоры и огурцы нарежьте ломтиками, ягоды красной смородины отделите от плодоножек (оставьте несколько веточек для украшения).

Капусту, свежий и отварной горошек, сладкий перец, огурцы и 2/3 помидоров смешайте, залейте майонезом, к которому заранее добавьте соль и перец. Выложите в салатник и украсьте дольками помидоров и веточками красной смородины.

## Салат «Весенний»

*5 помидоров среднего размера, 3 огурца среднего размера, 2 яйца, 1 ст. л. измельченного зеленого лука, растительное масло, свежая зелень.*

Помидоры нарежьте дольками. Очищенные огурцы нарежьте треугольничками и добавьте к помидорам. Яйца сварите, охладите (не опуская в холодную воду, это разрушает питательные вещества), нарежьте и вмешайте в салат. Добавьте лук, посолите и полейте маслом. Украсьте салат свежей зеленью.

## Салат «Букет»

*По 2 помидора, огурца и яйца, 130 г фасоли, 3 ст. л. сметаны или майонеза, 2—4 листа зеленого салата, любая зелень по вкусу.*

Огурцы и помидоры нарежьте полукружиями, смешайте со стручками вареной фасоли, нарезанной ломтиками по 3 см.

Овощи уложите букетами в салатницу на листья салата; на середину поместите кружочки вареных яиц, посыпьте зеленью, полейте сметаной или майонезом.



## Салат «Огонек»

*5—6 помидоров среднего размера, небольшая головка репчатого лука, 1—2 зубчика чеснока.*

*Для заправки: 70 г растительного масла, 2 ст. л. столового уксуса, 10 г сахара, перец, столовая горчица, соль по вкусу.*

Нарежьте дольками помидоры, лук – кольцами, добавьте очень мелко нарезанный чеснок и все это полейте специальной заправкой, приготовленной следующим образом: растительное масло смешайте с уксусом, добавьте молотый черный перец, столовую горчицу, соль и сахар.

Все слейте в посуду, которую можно плотно заткнуть пробкой.

Взболтайте ее до однородного состояния.

## **Овощной салат с фруктами и ягодами**

*2 свежих огурца, 1/3 вилка белокочанной капусты, 1 морковь, 1 зеленое яблоко, корень сельдерея, 3 небольших болгарских перца, 1/2 стакана чернослива, по 30 г клюквы и брусники, 1/2 апельсина, сок 1/2 лимона, соль, 4 ст. л. оливкового масла.*

Капусту нашинкуйте и помните с солью, морковь и сельдерей натрите на крупной терке. У яблока удалите сердцевину и, не очищая от шкурки, нарежьте его дольками и сбрызните лимонным соком. Перцы разрежьте вдоль пополам и нарежьте полукольцами. Чернослив замочите в теплой воде, выньте косточки, мякоть нарежьте полосками. Апельсин руками разделите на небольшие кусочки (но не режьте ножом). Аккуратно, чтобы не помять, соедините все ингредиенты. Оливковое масло перемешайте с остатками лимонного сока и добавьте в салат.

## Салат «Радуга»

*По 2 соленых огурца, моркови и яйца, 3 клубня картофеля, 1 головка репчатого лука, 1 свекла, 2 ст. л. зеленого горошка, 1 стакан майонеза, соль.*

Отварите картофель, морковь, яйца, свеклу. Яйца, лук, огурцы мелко нарежьте, картофель, морковь и свеклу натрите на крупной терке.

Все компоненты чуть-чуть посолите и разделите на две части. На дно высокого прозрачного салатника положите слой картофеля, на него укладывайте слои лука, свеклы, соленых огурцов, яиц, зеленого горошка, затем повторите слои в том же порядке. Не забывайте каждый слой смазывать майонезом.

Поставьте салат на пару часов в прохладное место, чтобы все его слои хорошо пропитались майонезом, перемешивать их не надо.

## **Салат грибной с цветной капустой**

*По 200 г цветной капусты и шампиньонов, 250 г несладкого йогурта, 1 головка репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 2 яйца, листья салата, зелень, сливочное масло, соль.*

Цветную капусту разберите на соцветия и отварите в подсоленной воде 10 мин. Откиньте на дуршлаг, дайте стечь воде и мелко нарежьте. Грибы отварите, нарежьте и обжарьте с луком на сливочном масле, остудите и смешайте с капустой. Всю эту массу выложите на тщательно промытые листья салата и залейте соусом. Для соуса чеснок выдавите в йогурт и перемешайте. Украсьте зеленью и измельченным вареным яйцом.

## **Салат «Красная капуста»**

*250 г краснокочанной капусты, 1/8 стакана 3%-ного винного уксуса, 1/3 стакана оливкового (кукурузного или рафинированного растительного) масла, перец, соль.*

Краснокочанную капусту шинкуйте, положите на блюдо, посолите, поперчите. Слегка помните капусту руками, пока не начнет выделяться сок и она не станет мягкой. Заправьте салат оливковым маслом, смешанным с уксусом, и все тщательно перемешайте.

## **Картофельный салат с сыром и сельдереем**

*5—6 средних клубней картофеля, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. тертого сыра, 3—4 корня сельдерея, 1/4 стакана майонеза, 1 ст. л. горчицы, 1 ч. л. уксуса, молотый черный перец, соль.*

Картофель отварите в подсоленной воде, очистите и нарежьте мелкими кубиками. Лук мелко нарежьте. Корни сельдерея отварите и нарежьте на такие же по величине кубики, что и картофель. Смешайте майонез, горчицу, уксус, соль и перец. Этим соусом заправьте смешанные картофель, лук, сельдерей и тертый сыр. Приготовленный салат выложите в прозрачный глубокий салатник и перед подачей на стол поставьте в холодильник на час. Этот салат послужит великолепным гарниром для блюд из отварного и тушеного мяса.

## **Яблочный салат по-итальянски**

*300 г яблок, 200 г молодого сельдерея, по 150 г помидоров и маринованных шампиньонов, 1/2 банки черных маслин без косточек, 2 яйца, 250 г майонеза, по 1/4 ч. л. порошка шалфея и майорана, сок 1/2 лимона, соль.*

Яблоки очистите, нарежьте кубиками и сбрызните лимонным соком.

Сельдерей бланшируйте 3—4 мин в кипятке, остудите и тоже нарежьте кубиками. Помидоры обдайте кипятком, снимите кожицу и нарежьте ломтиками, а маринованные шампиньоны – пластинками.

Яйца нарежьте кружочками. Подготовленные овощи и фрукты хорошенько перемешайте, заправьте солью, перцем и майонезом, добавьте порошок шалфея и майорана. Готовый салат подавайте, украсив кружочками яиц и маслинами.

## Салат «Грибная полянка»

*2 желтых и 2—3 крупных красных яблока, 10 яиц, 100 г макарон в виде звездочек, 2 зубчика чеснока, майонез, соль, зелень для украшения.*

Сварите 10 яиц вкрутую и остудите под холодной проточной водой.

Отварите макароны, откиньте на дуршлаг и добавьте маленький кусочек масла.

Яйца освободите от скорлупы очень осторожно, чтобы не испортить форму, и осторожно срежьте с тупого конца поменьше, а с острого конца побольше белка, чтобы можно было вынуть желток.

Разомните все желтки в чашке, перемешайте с макаронами, измельчите чеснок и добавьте майонез.

Попробуйте на соль.

Если надо, посолите. Можно мелко покрошить в начинку зелень петрушки.

Осторожно начините яйца фаршем и расставьте на блюдо «грибные ножки».

Вырежьте из желтых и красных яблок «шляпки» для грибов и накройте ими «грибные ножки». На красных «шляпках» можно сделать с помощью спички и майонеза белые точки – получатся мухоморы.

Между «грибками» разложите зелень в виде травки.

Так и подавайте на стол.



## **Салат из груш с креветками**

*10 крупных твердых груш, 300 г шампиньонов, 200 г отварного креветочного мяса, 1/2 банана, сок 1/2 апельсина, 10 г майонеза, несколько листьев салата и шпината, перец, щепотка сахара, веточки кресс-салата для украшения, соль.*

Разрежьте груши пополам и удалите мякоть с помощью ложки. Шампиньоны, креветки, банан, мякоть апельсина и груши мелко нарежьте. Салат и шпинат нарежьте соломкой. Майонез смешайте с солью, сахаром, перцем и заправьте этой смесью подготовленные компоненты. Наполните фаршем оболочки груши и подавайте, украсив веточками кресс-салата и оставшимися креветками.

## **Фруктовый салат «Манго в миндале»**

*По 2 банана и зрелых манго, 1 яблоко, 1 апельсин, по 1/2 стакана консервированных ананасов и апельсинового сока, щепотка корицы, 1 ч. л. молотого миндаля, 2 ст. л. хереса, молотая гвоздика.*

Нарежьте фрукты небольшими кубиками. Смешайте апельсиновый сок, вино, корицу, миндаль и гвоздику, подогрейте на медленном огне и, не доводя до кипения, залейте перемешанные кусочки фруктов. Перед подачей на стол подержите в холодильнике.

## **«Индийский салат»**

*4—5 персиков, 1 манго, 3 апельсина, по 1/2 стакана сока грейпфрута и очищенных и поджаренных ядер подсолнуха.*

Очистите апельсин и нарежьте его кубиками. Нарежьте манго и персик.

Смешайте все фрукты и полейте грейпфрутовым соком. Посыпьте ядрышками подсолнуха.

## **Салат «Под пряным соусом»**

*По 2 ст. л. изюма, чернослива, кураги, 2 банана, 1 груша, по 1 ст. л. молотых грецких и миндальных орехов, сахар, 1/4 стакана красного сухого вина, корица и кардамон.*

Изюм, курагу, чернослив залейте водой и оставьте на 8 ч. Чернослив разрежьте, удалите из него косточки. Бананы нарежьте колечками. Грушу – тонкими ломтиками.

В вино добавьте сахар, корицу, кардамон и доведите до кипения на медленном огне. Как только вино с пряностями закипит, залейте им перемешанные кусочки бананов, груши, кураги, чернослива, изюм, добавьте молотые орехи и все перемешайте. Поставьте салат в холодильник на 3 ч. Подавайте на стол холодным.

## **Салат «Пикантный»**

*100 г филе сельди, 2 помидора, 1 болгарский сладкий перец, 1 головка репчатого лука, несколько листьев зеленого салата, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, соль, красный молотый перец.*

Филе сельди нарежьте соломкой, смешайте с мелко нарубленными помидорами, кубиками красного сладкого перца, репчатого лука, нарезанным соломкой зеленым салатом. Из растительного масла, уксуса, соли и черного молотого перца приготовьте заправку и полейте ею салат.

## **Рыбный салат по-канадски**

*200 г отварного судака, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. майонеза, 1 яблоко, 1 корень сельдерея, 1 небольшой свежий огурец, 1 ч. л. соуса «Южный» или «Табаско», 1 яйцо, 1 ст. л. рубленой зелени петрушки, несколько листьев салата, соль.*

Филе отварной рыбы нарежьте мелкой соломкой. Смешайте нарезанные соломкой яблоко, огурец, сельдерей, зелень петрушки и майонез, заправьте солью и соусом «Южный», в последнюю очередь положите кусочки рыбы, всю массу осторожно перемешайте.

Уложите салат горкой на блюдо, посыпьте зеленью петрушки, рубленым яйцом и украсьте листьями салата.

## **Салат из креветок и свежей капусты**

*1 упаковка крабовых палочек, 2 банки мяса креветок, 1 банка консервированной сладкой кукурузы, 5 яиц, 400 г белокачанной капусты, 1 пачка майонеза, листья мяты для украшения, соль.*

Крабовые палочки и креветочное мясо нарежьте небольшими кусочками, яйца измельчите. Капусту шинкуйте и помните с солью, чтобы дала сок.

Слейте сок из консервированной кукурузы. Соедините капусту, кукурузу, яйца, креветки и крабовые палочки, заправьте майонезом.

Хорошенько перемешав, выложите в салатник и подавайте, украсив листьями мяты.

## **Салат из креветок и копченого лосося**

*По 100 г копченого лосося и креветок, 200 г крабовых палочек, 150 г морской капусты, 350 г майонеза, соль.*

Креветки отварите и вместе с другими продуктами мелко покрошите в глубокую тарелку, посолите и добавьте майонез.



## **Салат из кальмаров и кукурузы**

*1 кг кальмаров, 3 яйца и 3 головки репчатого лука неострых сортов, 1 пачка майонеза, 3 ст. л. консервированной кукурузы.*

Отварите тушки кальмаров в подсоленной воде, очистите от пленок и нарежьте кусочками средней величины. Лук обдайте кипятком, нашинкуйте полукольцами и ополосните в воде, чтобы ушла вся горечь. Яйца сварите вкрутую, мелко нарежьте.

Смешайте все ингредиенты, добавьте кукурузу и заправьте майонезом.

## **Салат из мяса индейки**

*300 г мяса индейки, 3 вареных клубня картофеля, 3 яйца, 3 помидора и 3 кисло-сладких яблока, по 100 г листового салата и винограда, 1/2 пучка редиса, 1 пачка майонеза, белый перец, 2 ст. л. сливочного масла, 3 ч. л. жареных кунжутных семечек, соль.*

Мясо индейки обжарьте на сливочном масле, остудите и нарежьте ломтиками. Картофель и яйца порубите не очень мелко, яблоки и редис нарежьте соломкой, салат измельчите руками. Виноград разрежьте пополам, удалите косточки.

Подготовленные продукты посолите и перемешайте с майонезом. Положите в салатник аккуратной горкой и посыпьте крупно помолотым белым перцем и кунжутными семечками.

## Салат из куриного мяса и сыра

*300 г куриного мяса, 200 г сыра (грюйер или маасдам, потому что они достаточно острые, плотные и хорошо режутся ножом), пучок листового салата, 3 яйца, 100 г зеленого горошка, маленькая упаковка крабовых палочек, 3 ст. л. сладкой консервированной кукурузы, стебель лука-порея, 1/2 пачки майонеза, соль.*

Куриное мясо и сыр нарежьте соломкой, яйца и крабовые палочки порубите.

Порей нарежьте колечками. Перемешайте эти компоненты с кукурузой и зеленым горошком, посолите и заправьте майонезом.

Дно блюда выстелите листьями салата и выложите на них готовый салат.

## Салат из телячьего языка

*300 г телячьего языка, 200 г картофеля, 100 г зеленого горошка, 4 яйца, 2 головки репчатого лука, перец, соль.*

**Для соуса:** *2 яйца, 1 ч. л. сахара, 70 г растительного масла, 2 ст. л. молока, соль.*

Язык отварите, под струей холодной воды очистите. Немного охладите и нарежьте тонкими ломтиками. Картофель варите до средней степени готовности, нарежьте кубиками. Смешайте язык с картофелем в отдельной посуде, добавьте горошек.

Яйца отварите, нарежьте кубиками и перемешайте с основной массой. Лук нарежьте тонкими полукольцами. Добавьте в салат лук, посолите по вкусу и всыпьте красного или черного перца.

Для соуса охлажденные яйца взбейте в белую пену вручную или в миксере с солью и с сахаром. Влейте в соус молоко и еще раз хорошенько взбейте.

В завершение введите растительное масло и размешайте соус еще раз.

Салат заправьте оригинальным соусом и хорошо перемешайте. Перед подачей украсьте зеленью.

## **Салат «Цыпленок жареный»**

*400—500 г куриного мяса, 2 яйца, 150—200 г сметаны, 2—3 свежих огурца, 2 стебля лука-порея, соль, черный молотый перец и горчица по вкусу.*

Обработанную курицу подсушите, посолите и поперчите. Поставьте жариться в духовку до готовности. Сварите вкрутую яйца, измельчите. Нарежьте жареное куриное мясо, огурцы и смешайте все с нарубленными яйцами. Затем введите специи: горчицу, перец и соль, все перемешайте, заправьте сметаной. Украсьте салат мелко нарезанным луком-пореем.

## **Салат из курицы с черносливом**

*1 курица, 300 г чернослива, 2—3 головки репчатого лука, 200 г майонеза, перец, соль.*

Отварите курицу в слегка подсоленной воде. Чернослив освободите от косточек и замочите в теплой воде на 2—3 ч. Лук нарежьте тонкими кольцами и обдайте кипятком несколько раз. Когда сварится курица, мясо отделите от костей и нарежьте кусочками средней величины. Чернослив нарежьте кусочками такого же размера, как и мясо. В небольшой глубокий салатник укладывайте составляющие салата слоями: слой курицы, слой чернослива, слой лука. Обильно полейте майонезом. Затем уложите еще несколько слоев в том же порядке. Не забудьте посолить и поперчить каждый из слоев. Последний слой обильно полейте оставшимся майонезом и украсьте половинками чернослива.

## Салат из копченого мяса, картофеля и грибов

*По 200 г копченого мяса и картофеля, 4 яйца, 250 г соленых шампиньонов, 100 г яблок, соль, душистый перец.*

**Для соуса:** *200 г сметаны, по 2 ст. л. коньяка и лимонного сока, 1 ч. л. сахарной пудры, соль, 1 ст. л. мускатного ореха.*

Копченое мясо нарежьте тонкой соломкой. Отварите картофель и яйца, нарежьте кубиками. Яблоки очистите от кожуры и измельчите. Все смешайте. Добавьте к полученной массе измельченные шампиньоны. Посолите и поперчите по вкусу.

Для соуса охлажденную сметану взбейте с сахарной пудрой и солью, постепенно введите коньяк и лимонный сок. Засыпьте измельченный мускатный орех, перемешайте.

Влейте коньячный соус в салат, перемешайте, украсьте грибочками и яблоками.

## **Мясной салат «Охотничий»**

*300 г филе птицы, корень сельдерея, 100 г белых грибов или шампиньонов, 1 ст. л. консервированных каперсов, 30 г сыра, 125 г майонеза, 1 помидор, соль.*

Для этого салата подойдет любая крупная птица: фазан, глухарь, тетерев или даже курица. Птицу отварите, отделите филе и нарежьте его соломкой. Нарежьте сельдерей и вареные грибы. Соедините все с каперсами, тертым сыром, солью, перцем и заправьте майонезом. Салат украсьте тонко нарезанными ломтиками помидоров.



## **Салат из куриного мяса и белых грибов**

*300 г белого куриного мяса, 200 г отварных белых грибов, 3 яйца, 100 г зеленого горошка, 1 свежий огурец, 2 вареных клубня картофеля, 1/2 пачки майонеза, зелень, соль.*

Отварное куриное мясо и грибы нарежьте соломкой, картофель и яйца измельчите.

С огурца срежьте кожицу и нарежьте его тонкими ломтиками.

Соедините все компоненты, посолите и заправьте майонезом. Выложите горкой в салатник, украсьте зеленью, а по окружности аккуратно разложите зеленый горошек.

## **Салат из филе цыпленка**

*300 г отварного филе цыпленка, 200 г вареных белых грибов, 100 г маринованных огурцов, 150 г корневого сельдерея, 1/2 пачки майонеза, 20 г молотых грецких орехов, несколько листьев мяты для украшения, соль.*

Филе цыпленка, огурцы и сельдерей нарежьте тонкой соломкой, а грибы – ломтиками.

Добавьте грецкие орехи, посолите по вкусу, заправьте майонезом и тщательно перемешайте. Подавайте, украсив листьями мяты.

## **Салат из копченого мяса и картофеля**

*200 г копченого мяса, 5—6 не очень крупных клубней картофеля, 4 маринованных или соленых огурца, 3 яйца, 50—70 г (1/3 пачки) майонеза, черный молотый перец по вкусу, укроп и лук-порей, соль.*

Сварите яйца и картофель в подсоленной по вкусу воде. Остудите яйца и картофель, измельчите их. Нарежьте копченое мясо кубиками, смешайте его с картофелем и яйцами, добавьте туда же нарезанные тонкими кружочками маринованные огурцы.

Теперь тщательно все перемешайте, посолите, поперчите и полейте майонезом. Сверху салат украсьте мелко нарезанной зеленью – луком и укропом.

## **Мясной салат с горошком**

*300 г говядины, 100 г ветчины, 50 г консервированной печени трески, 80 г консервированного зеленого горошка, 1/2 пучка зеленого лука, 5 ст. л. майонеза, соль.*

Мясо отварите и нарежьте его вместе с ветчиной кусочками, измельчите печень трески. Все смешайте с зеленым горошком, посолите и заправьте майонезом. Выложите на блюдо, украсив нарезанным зеленым луком.

## **Салат из печени «По-тоскански»**

*100 г куриной печени, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, 1/2 пучка листового салата, 10 мл винного уксуса, молотый черный перец, сахар, соль.*

Лук и печень мелко нарежьте и обжарьте на разогретом растительном масле на среднем огне в течение 3—4 мин, постоянно переворачивая.

Снимите печень и лук со сковороды. Часть поджаренного лука разведите уксусом и 75 мл воды, приправьте солью, черным перцем.

Разложите салат, печень и лук на тарелке, полейте приготовленным соусом.

## **Мясной салат «Сельский»**

*200 г копченой курицы, по 100 г отварного мяса и свежих огурцов, 3 помидора, 50 г консервированной кукурузы, 2 яйца, 1 болгарский перец, 1 головка репчатого лука, 150 г майонеза, 1 соленый огурец, сок 1 лимона, листья зеленого салата, 30 г тертого твердого сыра.*

Копченую курятину, мясо, болгарский перец, часть свежих огурцов нарежьте соломкой. Яйца сварите вкрутую, измельчите. Помидоры, оставшиеся свежие и соленые огурцы, лук нарежьте ломтиками. Все соедините, добавьте консервированную кукурузу, заправьте майонезом, сбрызните соком лимона и тщательно перемешайте. На дно блюда уложите листья салата, выложите горкой салат. Посыпьте сыром, украсьте веточками зелени и растертым яичным желтком.

## **Салат из копченой курицы и риса**

*200 г копченой курицы, по 50 г отварного риса и зеленого горошка, по 100 г крабовых палочек, майонеза и свежих огурцов, 150 г некрупных мясистых помидоров, 2 яйца, 1 болгарский перец, 1 головка репчатого лука, листья салата, 30 г тертого сыра, зелень.*

Копченую курятину, крабовые палочки, свежие огурцы, болгарский перец нарежьте соломкой. Яйца и листья салата измельчите, помидоры нарежьте ломтиками, лук – полукольцами.

Все компоненты соедините, заправьте майонезом и тщательно перемешайте. Посыпьте сыром пармезан и украсьте зеленью.

## **Салат из макарон, мяса цыпленка и молодой баранины**

*По 300 г макарон, мяса цыпленка и молодой баранины, по 100 г моркови, грибов и помидоров, корень сельдерея, 3 яйца, 3 ст. л. растительного масла, 50 г тертого сыра, лимонный сок, черный молотый перец, соль.*

Макароны отварите в подсоленной воде, затем откиньте на дуршлаг и промойте холодной водой, дайте воде стечь.

Морковь, сельдерей и грибы нарежьте кубиками, отварите в слегка подсоленной воде, добавив растительное масло, затем воду слейте, а овощи охладите. Мясо нарежьте кубиками и посыпьте черным перцем. Майонез разведите овощным отваром (1:1), заправьте по вкусу лимонным соком и посолите.

Соедините половину соуса с нарезанными овощами, макаронами и мясом, перемешайте, затем полейте сверху оставшимся соусом, украсьте помидорами и яйцами, нарезанными кружочками, и посыпьте тертым сыром.



## **Салат «Итальянский»**

*100 г макарон, 2 моркови, 4 ст. л. майонеза, 30 г измельченных грецких орехов, 2—3 зубчика чеснока.*

Макаронные изделия отварите и остудите. Натрите морковь, грецкие орехи измельчите, чеснок пропустите через пресс.

Майонезом залейте макароны с морковью, чесноком и орехами.

## **Салат из ветчины «Дынный»**

*100 г ветчины, по 1/4 ананаса, дыни и кочана салата, 1/4 ч. л. неострой горчицы, 1 ст. л. винного уксуса, 2 ст. л. растительного масла, рубленый зеленый лук, перец, соль, сахар по вкусу.*

Нарежьте ветчину тонкой соломкой. Очистите ананас от кожуры, разрежьте на 4 части и удалите грубую сердцевину. Мякоть нарежьте небольшими кусочками. Дыню разрежьте пополам, удалите семена, нарежьте кубиками или с помощью специальной ложечки вырежьте из дынной мякоти шарики. Салат вымойте и обсушите. Горчицу смешайте с уксусом, солью, перцем, сахаром. Добавьте в соус масло и все хорошо перемешайте. Выложите листья салата на тарелку, положите на них смесь из ананаса, дыни и ветчины и полейте соусом. Украсьте блюдо зеленым луком.

## **Салат «Новогодний блюз»**

*По 200 г ветчины и картофеля, 150 г соленых огурцов, 3 яйца, 2 головки репчатого лука, майонез.*

Нарежьте ветчину, лук, вареные картофель и яйца. Огурцы очистите, нарежьте. Все перемешайте, заправьте майонезом.

## Салат «Солнечные орешки»

*3 ст. л. тертого сыра, 2 отварных клубня картофеля средней величины, 1 отварная морковь, 3 белка, щепотка молотого черного перца, зелень петрушки, растительное масло для жарки, соль.*

Очищенные картофель и морковь натрите на мелкой терке.

Яичные белки взбейте миксером в крепкую пену. Смешайте натертые картофель, морковь, сыр с белком, добавьте соль, перец и измельченную зелень петрушки.

Сделайте из полученной массы небольшие шарики размером чуть меньше грецкого ореха и обжарьте их в кипящем растительном масле до золотистого цвета. Готовые шарики выложите шумовкой в большую тарелку и подавайте с мясом, приготовленным любым способом.

## Сырный салат «Рокфор»

*100 г сыра рокфор, 2—3 ст. л. лимонного сока, 1/4 стакана сливок, черный молотый перец, зелень петрушки, 120—130 г листьев салата, маслины, зелень, соль.*

Сыр раскрошите, смешайте его с рубленой петрушкой, добавьте лимонный сок, сливки, посолите, поперчите и все разотрите до однородной массы. Листья салата измельчите, выложите в салатник, залейте полученной сырной заправкой и тщательно перемешайте.

## **Грибной салат по-еревански**

*100 г свежих грибов, 15 г свиного сала, 120 г свежего или консервированного болгарского перца, 50 г корня сельдерея, зелень петрушки, 1 ст. л. растительного масла.*

Грибы мелко нарежьте и обжарьте на растительном масле. Добавьте свиное сало, нарезанное маленькими кубиками. Все это обжаривайте еще 2—3 мин, а затем положите рубленую петрушку и размешайте. После этого снимите сало с огня и, посолив по вкусу, остудите. Очистите корни сельдерея и нарежьте их вместе с перцем соломкой. Положите все в салатник, посолите и размешайте. Остывшие грибы уложите на салат сверху.

## **Фаршированные маринованные грибы**

*200 г маринованных грибов, 3 ст. л. сливочного масла, 50 г острого сыра, зелень.*

Масло хорошо разотрите. Сыр натрите на мелкой терке и смешайте с маслом. Грибы выньте из маринада, отделите шляпки и обсушите на полотенце. Каждую грибную шляпку заполните масляно-сырной массой. Выбирайте по две одинаковых по размеру шляпки, складывайте вместе и скалывайте деревянной палочкой. Красиво выложите на блюдо и украсьте зеленью.

## Салат «Розовая мечта»

*300—500 г сладкого красного перца, 1 1/2 стакана грецких орехов, 3 зубчика чеснока, 1 стакан нежирной сметаны, 5—10 ягод клюквы, 2 ст. л. рубленой зелени молодого укропа, соль, черный молотый перец по вкусу.*

Перец разрежьте пополам, удалите семечки, прожилки, испеките в духовке, остудите и нарежьте. Чеснок и орехи растолките и смешайте с солью и перцем. Зелень укропа измельчите.

Все перемешайте, залейте сметаной, смешанной по вкусу с уксусом. Украсьте салат сладким перцем, нарезанным тонкими колечками, и положите в каждое колечко кружочки яйца.



## **Салат «Заснеженный сад»**

*По 2 помидора и огурца, по 200 г болгарского перца и тертой брынзы, пучок зеленого лука, соль, перец, растительное масло.*

Помидоры, огурцы, лук и перец нарежьте, посолите, поперчите и перемешайте.

Заправьте салат растительным маслом и посыпьте тертой брынзой.

Несмотря на зимнее название, приготовленный вами салат не охладит теплой атмосферы праздничного вечера.

## **Салат «Синьор помидор»**

*300 г помидоров, 4 зубчика чеснока, 1 маленькая головка репчатого лука, по 2 ст. л. уксуса и растительного масла, черный молотый перец, соль.*

Помидоры обдайте кипятком, снимите с них кожицу. Мелко нарежьте лук, помидоры, чеснок и заправьте уксусом, растительным маслом, обильно посолите, поперчите – и у вас готово довольно острое блюдо.

## **Салат «Грибные кораблики»**

*2 ст. л. мелких маринованных шампиньонов, 3 яйца, 1 маленькая головка репчатого лука, 1 ст. л. майонеза, 2 ст. л. растительного масла, соль.*

Отварите яйца, разрежьте их пополам и достаньте из них желтки. Лук мелко нарежьте и обжарьте на сковороде до золотистого цвета.

Шампиньоны, желтки измельчите и смешайте их с луком и майонезом.

Нафаршируйте этой смесью яичные белки – получатся грибные кораблики.

## **Салат «Лужайка для влюбленных»**

*200 г свежего шпината, 100 г зеленого салата, пучок зеленого лука, 3 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. майонеза, соль.*

В сковороде разогрейте растительное масло. Шпинат и зеленый лук мелко нарежьте и выложите на сковороду, когда масло нагреется.

Залейте лук и шпинат стаканом воды и потушите их под крышкой около 10 мин.

Зеленый салат нарежьте тонкой соломкой и смешайте с тушеным шпинатом и зеленым луком, добавьте толченый чеснок и заправьте салат майонезом.

## **Салат из белого куриного мяса и белых грибов**

*200 г белого куриного мяса, 100 г отварных белых грибов, 1 яйцо, 50 г зеленого горошка, 1 свежий огурец, 2 вареных клубня картофеля, 3 ст. л. майонеза, зелень, 2 ст. л. рубленых грецких орехов, соль.*

Отварную курятину и грибы нарежьте соломкой, картофель и яйца измельчите. Огурец очистите и нарежьте его тонкими ломтиками. Соедините все компоненты, посолите и заправьте майонезом. Выложите горкой, украсьте зеленью, а по окружности аккуратно разложите зеленый горошек. Посыпьте салат поверх зеленого горошка орехами.

## Салат из телячьего языка и кальмаров

*По 100 г отваренного телячьего языка, копченого мяса, вареных кальмаров и чернослива, 5 яиц, 200 г картофеля, 150 г зеленого горошка, соль.*

**Для соуса:** 150 г сметаны, 50 г шампанского, 1 яйцо, 2 ч. л. сахарной пудры, 1 ч. л. уксуса.

Отваренный язык очистите от кожуры. Нарежьте его тонкими ломтиками. Мясо и филе кальмаров нарежьте соломкой. Отварите картофель и яйца, измельчите их. Чернослив промойте и залейте на 5 мин кипящей водой. Удалите косточки и измельчите.

Смешайте ингредиенты, добавьте зеленый горошек без жидкости, посолите по вкусу.

Для соуса используйте охлажденные продукты. Взбейте яйцо с сахарной пудрой. В смесь влейте уксус и шампанское. Все взбейте до белой пены и соедините со сметаной. Хорошенько перемешайте и заправьте соусом салат. Уложите его на блюдо и украсьте фигурками, вырезанными из яиц, черносливом, горошком и зеленью.

## Салат «Крапивный»

*250 г крапивы, 100 г зелени петрушки, 200 г очищенных грецких орехов, 100 г семян кунжута, 2 ст. л. орехового масла, 1 ст. л. аджики, 2—3 зубчика чеснока, зелень кинзы, уксус, соль.*

Перебранные и промытые листья и стебли крапивы обдайте кипятком, откиньте на дуршлаг, зелень петрушки измельчите.

Затем добавьте аджику, толченый чеснок, зелень кинзы и грецкие орехи, предварительно пропущенные через мясорубку, кунжут, уксус. Готовый салат полейте ореховым маслом.

## Салат «Гранатовый»

*2 граната, 1 яблоко, по 50 г зелени базилика, петрушки, укропа, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. аджики, 2 зубчика чеснока, соль.*

Зрелые зернышки гранатов положите в глубокий салатник. Посыпьте сахаром.

Промытую зелень измельчите, добавьте к зернам граната.

В отдельной посуде смешайте растительное масло и лимонный сок, добавьте аджику, чеснок, толченный с солью. Полученным соусом заправьте салат.



## Салат «Винный»

300 г репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 150 г *белого вина*, 200 г *плавленого тертого сыра*, 50 г *сливочного масла*, 100 г *тертого мускатного ореха*, 300 г *листьев салата*, 1/2 *стакана уксуса*, *белый перец*, *соль*.

Лук нарежьте полукольцами, сложите в салатник и залейте смесью из уксуса и вина, оставьте на 1 ч. Чеснок измельчите и спассеруйте на сливочном масле.

Слейте маринад, отожмите лук, добавьте спассерованный чеснок, тертый на крупной терке сыр, измельченные листья салата.

Заправьте салат солью, перцем и мускатным орехом, сбрызните белым вином.

## **Салат американский**

*3 клубня картофеля, 2 ст. л. консервированной кукурузы, 2 ст. л. отварных бобов, 2 ст. л. растительного масла, 1/2 головки репчатого лука, 1 ст. л. зеленого горошка, соль по вкусу.*

Картофель отварите, нарежьте кубиками. Лук очистите и мелко нарежьте.

Смешайте указанные компоненты с кукурузой, бобами, горошком, заправьте маслом, посолите.

## **Капустный салат со шпикачками**

*1/2 вилка белокочанной капусты среднего размера, 4 вареные шпикачки, 5 ст. л. майонеза, горсть грецких орехов, зелень петрушки, сахар, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Капусту ополосните холодной водой, нашинкуйте, переложите в миску и помните с солью и сахаром. Шпикачки нарежьте тонкой соломкой, смешайте с капустой, поперчите.

Орехи слегка обжарьте на сковороде без масла, мелко нарежьте, добавьте в салат.

Заправьте его майонезом, переложите в салатник, украсьте листьями петрушки.

## Салат «Новогодний»

*1 банка консервированных кальмаров, 2 соленых огурца, 4 клубня вареного картофеля, 1 яблоко, 1/2 стакана консервированных оливок без косточек, 3 сваренных вкрутую яйца, 1 банка горошка, 5 ст. л. майонеза, 1 пучок зеленого лука.*

В большую миску натрите на крупной терке картофель и яблоко, добавьте нарезанные соломкой кальмары и огурцы, а также нарезанные оливки и яйца.

Перемешайте. Переложите в салатник и залейте майонезом. Не перемешивая майонез, украсьте салат елочкой из веточек зеленого лука. Салат перемешайте непосредственно перед употреблением прямо в сервировочной тарелке.

## Салат из макарон с ветчиной

*200 г макарон, 2 ст. л. растительного масла, 100 г ветчины, 2 моркови, 1 ст. л. лимонного сока, соль, перец по вкусу.*

**Для соуса:** *3 ст. л. растительного масла, 5 ст. л. молока, 4 ст. л. лимонного сока.*

Отварите макароны в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, дайте воде стечь. Перемешайте с 1 ст. л. растительного масла. Ветчину нарежьте кубиками. Добавьте в макароны.

Морковь натрите на терке. Немного обжарьте на растительном масле, посолите, поперчите и приправьте лимонным соком. Смешайте с 2 ст. л. лимонного сока, солью, перцем и растительным маслом. Полученную массу смешайте с оставшимся лимонным соком и молоком, посолите, поперчите и заправьте макароны.

## **Салат из гранатовых зерен**

*2 граната, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. аджики, 2 зубчика чеснока, зелень базилика, петрушки, укропа, соль по вкусу.*

Зрелые зернышки гранатов положите в глубокий салатник, посыпьте сахаром. Промытую зелень нарежьте, добавьте к зернам граната.

В отдельной посуде смешайте растительное масло и лимонный сок, добавьте аджику, чеснок, толченный с солью. Полученным соусом заправьте салат.

## Салат из белых грибов

*100 г белых грибов, 4 зубчика маринованного чеснока, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сливочного масла, 1/2 стакана уксусной эссенции, укроп, соль, перец по вкусу.*

Нарезанные тонкими ломтиками грибы обжарьте на сливочном масле, посолите, поперчите. После этого залейте их на 20 мин раствором уксусной эссенции с водой. Чеснок также нарежьте маленькими кусочками и смешайте с замоченными в уксусе грибами. После этого добавьте растительное масло и укроп.

## **Салат картофельный с сельдью**

*3 клубня вареного картофеля, 3 головки репчатого лука, 1 банка филе сельди, зелень петрушки, растительное масло, 1 ч. л. уксуса, 100 г горчицы.*

Вареный картофель и лук нарежьте кружочками. Нарежьте филе сельди.

Теперь выложите слоями: картофель, лук, сельдь. Присыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки и заправьте соусом, приготовленным из растительного масла, уксуса и горчицы.



## Салат «Снежинка»

*6 сваренных вкрутую яиц, 1 головка репчатого лука, 1 банка рыбных консервов в масле, 100 г сыра, 1 ст. л. сливочного масла, майонез.*

Яйца и лук мелко нарежьте. Рыбные консервы разомните вилкой. Сыр и сливочное масло натрите на терке. Ингредиенты выложите слоями в салатник: сначала измельченное яйцо, затем тертый сыр, а затем рыбу, залейте майонезом. Далее выложите лук, сливочное масло, а затем снова яйца. Еще раз залейте все майонезом.

## Салат «Десертный»

3 апельсина, 3 ст. л. сахара, 1 пакетик (10 г) *желатина*, 1 стакан сливок, 1 пакетик *ванильного сахара*, 1/2 стакана воды.

Апельсины вымойте, разрежьте поперек на две равные части, выжмите сок, осторожно выньте остатки мякоти. Желатин замочите в небольшом количестве теплой воды и оставьте для набухания. Вскипятите воду, добавьте сахар (если апельсины кислые, то сахара положите побольше), апельсиновый сок и набухший желатин. Держите на огне, помешивая до тех пор, пока желатин не растворится, ни в коем случае не кипятите. Снимите с огня и дайте смеси остыть. Охлажденные сливки (желательно взять не ниже 20%-ной жирности) взбейте с ванильным сахаром миксером в густую пену.

В смесь с желатином небольшими порциями введите взбитые сливки.

## **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.