

Ваш домашний повар



1000

блюдо из

**ПЕЧЕНИ,
ПОЧЕК, СЕРДЦА
и ЛЕГКОГО**



Ваш домашний повар

**1000 блюд из печени,
почек, сердца и легкого**

«РИПОЛ Классик»

2014

1000 блюд из печени, почек, сердца и легкого / «РИПОЛ
Классик», 2014 — (Ваш домашний повар)

В этой книге собраны рецепты и для тех, кто любит возиться на кухне, и для тех, кто привык удивлять близких и родных кулинарными изысками. Блюда из субпродуктов – пища на любителя, но, однажды отведав их, вы, станете их главным поклонником. Вторые блюда и закуски, бутерброды и начинки для пирогов – изучайте рецепты и не бойтесь разнообразить ваш обеденный стол и впечатлять гостей!

, 2014

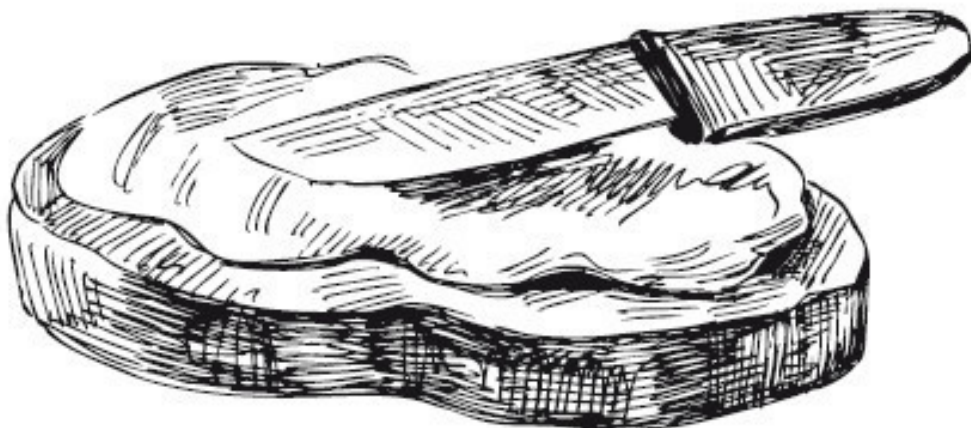
© РИПОЛ Классик, 2014

Содержание

Введение	5
Холодные блюда и закуски	12
Салаты	12
Салат из языка со свеклой и сельдереем	12
Салат из языка со сладким перцем	12
Салат из языка с капустой	12
Салат из языка с грецкими орехами	12
Салат из языка с молочным соусом	13
Салат из языка с сыром	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Ваш домашний повар. 1000 блюд из печени, почек, сердца, легкого Составитель Сергей Павлович Кашин

Введение



Ливером, потрохами, требухой или, более правильно, субпродуктами называются внутренности и некоторые части туш животных. По питательным и вкусовым качествам их принято разделять на 2 категории. К первой относятся печенка, почки, мозги, язык, сердце, диафрагма и вымя. Ко второй – рубец, пикальное мясо (пищевод), голова, легкие, трахея, свиные ножки, путовой сустав, уши, губы, мясокостные хвосты. По химическому составу, пищевой ценности и вкусовым качествам такие субпродукты, как почки, печенка, легкие, сердце и язык, приближаются к мясу. Язык и вымя, по сравнению с мясом, богаче жирами; в мозгах много фосфора, а в печенке и почках – железа. Следует помнить о том, что, если животное выращивалось в экологически неблагоприятных условиях, в его субпродуктах будет содержаться гораздо большее количество вредных веществ, чем в мясе.

Что можно приготовить из субпродуктов? Из ножек, губ и ушей, как правило, варят студни, из рубца – некоторые национальные блюда, например шотландский хаггис. Различные блюда из печенки рекомендуются при малокровии, авитаминозе, общем истощении после тяжелых заболеваний.

В магазинах субпродукты продают замороженными, а на рынках парными и охлажденными. И в том и в другом случае они должны быть чистыми, без слизистых оболочек, сгустков крови, жира и волосяного покрова.

Если субпродукты куплены замороженными, то они должны оттаивать при комнатной температуре или в микроволновой печи. Заливать водой не рекомендуется.

Непосредственно перед приготовлением субпродукты необходимо тщательно промыть под проточной водой.

А теперь остановимся подробнее на некоторых наиболее распространенных видах субпродуктов.

Мозги вряд ли можно назвать диетическим продуктом, так как в них содержится большое количество холестерина. Более плотными и крупными являются говяжьи мозги. Как правило,

из мозгов одного животного можно приготовить 4 полноценные порции. Мозги отваривают, тушат, жарят и т. д., но в любом случае процесс должен занимать не менее 20 минут.

Телячьи мозги более нежные и маслянистые. Они не такие большие, как говяжьи, поэтому вместо 4 можно рассчитывать только на 2 порции. Зато варятся и жарятся они в 2 раза быстрее – всего за 10 минут.

Свиные мозги по вкусу похожи на говяжьи, однако по размеру они в 4 раза меньше: на 1 порцию как раз хватает мозгов одного животного. До готовности свиные мозги доходят за 5 минут.

Деликатесом считаются ягнячьи мозги. Нежные на вкус, они обладают приятным розоватым цветом. По размеру совпадают со свинными. Чтобы блюдо из ягнячьих мозгов получилось по-настоящему вкусным, их ни в коем случае нельзя готовить более 5 минут.

Даже самый неискушенный в кулинарии человек сможет справиться с приготовлением мозгов. Это совсем несложно. А вот на предварительную их обработку потребуются время и терпение. Выше говорилось о том, что купленный продукт не должен содержать ни пленок, ни сгустков крови, но зачастую продавцы это правило не соблюдают.

Для того чтобы удалить сгустки крови, мозги надо обязательно, как минимум, 2 часа, а то и больше вымачивать в холодной воде, причем ее нужно регулярно менять. Если и после этого сгустки остались, можно положить мозги в теплую воду до полного исчезновения крови. После того как будет снята пленка, мозги готовы к дальнейшей кулинарной обработке.

При жарке цвет мозгов меняется. Поэтому, прежде чем положить на сковороду, их нужно смазать лимонным соком или уксусом. Тогда жареные мозги сохранят свой белый цвет. Если же планируется готовить их под винным соусом, тогда они предварительно замачиваются в слегка подкисленной уксусом воде.

Вкус у мозгов выражен слабо и нуждается в каком-либо усилителе. В противном случае блюдо получится пресным. Традиционно в мозги добавляется кур-бульон – приправленная специями жидкость, которую варят короткое время (*court* в переводе с французского означает «короткий»). Причем чем крепче и насыщеннее бульон, тем вкуснее получится блюдо.

Отварные мозги можно нарезать небольшими ломтиками и, обмакнув в кляр, обжарить во фритюре. Кляр можно готовить по-разному, замешивая его либо на воде, либо на молоке, либо на белом вине (самом недорогом), и вкус готового кушанья будет меняться.

Самым деликатесным из субпродуктов, безусловно, является язык. Еще в Средние века во Франции крестьяне, забивая скотину, не имели права оставлять себе эти части туш – продукт предназначался исключительно для господской кухни. Большой почитательницей отварного языка с огурцами была русская императрица Екатерина I. Да и сейчас блюдо из языка – говяжьего, телячьего или свиного – служит лучшим украшением праздничного стола.

Языки, как, впрочем, и все остальные субпродукты, можно купить либо на рынке, либо в магазине.

Причем говяжьи и свиные языки, как правило, продаются отдельно, а ягнячьи чаще всего вместе с головой.

Самое распространенное блюдо из языка – заливное. Однако его можно использовать и для приготовления салатов. Очень хорош холодный отварной язык, особенно если его приправить каким-либо соусом. Во французской кухне есть замечательное кушанье *mille feuilles*, то есть «тысяча листочков»: тонкие ломтики языка перекладываются томленным сельдереем. Подают такое блюдо горячим.

На 1 порцию идет примерно 200 г данного субпродукта. Таким образом, из 1 говяжьего языка можно приготовить 5 порций, а чтобы накормить 1 человека блюдом из ягнячьего языка, потребуется 2 штуки.

В сыром виде язык хранится не более 24 часов. Если за это время он не будет приготовлен, его следует заморозить. Процесс занимает 5–7 часов, и замороженный продукт может

храниться несколько недель и даже месяцев. Однако, перед тем как заморозить язык, его рекомендуется в течение 2–3 часов вымачивать в холодной воде. Что же касается отварного языка, то в холодильнике его можно оставить примерно на 3 дня.

Готовить язык очень просто, хотя долго. Сначала его нужно тщательно вымыть, лучше всего это со специальной щеточкой и под проточной водой. Затем язык следует залить кипятком на 2–3 минуты для того, чтобы было легко снять с него кожу. После язык нужно натереть крупной солью (для улучшения вкусовых качеств) и выдерживать 2 суток. Если нет возможности ждать столько времени, то натертый солью язык можно готовить уже через 12 часов, но не раньше.

Если язык куплен уже соленным, то перед варкой его надо вымачивать сутки в холодной воде, меняя ее через каждые 3–4 часа.

Варится язык долго, не менее 2 часов. Причем не в воде, а в насыщенном курином бульоне с добавлением специй. Дело это довольно хлопотное, потому что ни в коем случае нельзя допускать образования пены. Ее необходимо тотчас же снимать шумовкой. Готовность языка проверяется вилкой – она должна легко в него входить.

Отварной язык – это уже самостоятельное блюдо. Его подают с хреном или горчицей либо полив соусом. Из горячих и холодных соусов очень многие сочетаются с языком. У них есть одно общее свойство – острота. Она нужна для того, чтобы оттенить нежный вкус языка. Самый простой из соусов можно приготовить из смешанных в равных долях сметаны и горчицы, приправленных красным сладким молотым перцем и чесноком.

Далее речь пойдет о печенке. Сразу оговоримся, что печенью называется известный анатомический орган, а печенкой – пищевой продукт, производимый из этого органа. В отличие от языка ее не принято считать деликатесом, но она поистине является самым вкусным и популярным продуктом из всех, что относят к требухе.

Помимо отличного вкуса, печенка обладает целым рядом замечательных свойств. Во-первых, она универсальна – из нее можно приготовить сотни самых разнообразных блюд. Во-вторых, все они не требуют значительных временных затрат. В-третьих, печенка полезна: в ней большое количество витамина А, железа, меди и других полезных веществ. Издавна печенка занимала одно из первых мест в списке блюд лечебного питания. В отдельных случаях ее использовали даже в качестве наружного целебного средства.

Доказательством популярности говяжьей, свиной, телячьей, куриной, утиной печенки служит многообразие кулинарных рецептов, которые можно найти практически во всех традиционных кухнях мира. Самый простой рецепт – это печенка *a la naturelle*. Печенку даже маринуют, не говоря уже о других способах ее обработки. Однако бывалые повара утверждают, что самые вкусные и ароматные – это наиболее простые блюда из данного субпродукта. Достаточно взять телячью, ягнячью или молодую говяжью печенку, нарезать ее ломтиками, обжарить на сильном огне (по 2 минуты с каждой стороны), посолить и поперчить. Можно добавить к обжаренной печенке немного орехового масла и капельку уксуса, а в качестве гарнира подать отварной картофель или жареные грибы либо то и другое вместе.

В настоящее время, когда в ресторанах наблюдается полное смешение кулинарных традиций мира, особой популярностью стали пользоваться национальные блюда из этого субпродукта: печенка по-английски, которую подают вместе с тонкими ломтиками обжаренного бекона, печенка по-испански, выложенная на обжаренные в оливковом масле помидоры и лук, печенка по-лионски – с луковым пюре и т. д.

Опытные хозяйки знают, что, несмотря на легкость приготовления печенки, здесь есть один небольшой секрет – важно ее не пережарить. Чтобы этого избежать, вымоченную в молоке или уксусном маринаде печенку жарят с одной стороны до тех пор, пока на поверхности не выступит красный мясной сок. Тогда печенку сразу же надо перевернуть и снова жарить до

появления сока. В таком случае она получится нежная и мягкая. Еще один способ – перед жаркой обвалять печенку в муке.

Телячью печенку хорошо запекать целиком в духовке или глубокой сковороде. Время данного способа термической обработки определяется по весу продукта: 15 минут на каждые $\frac{1}{2}$ кг. Подавать запеченную печенку можно и как самостоятельное блюдо, и как горячую закуску.

Если под рукой нет куриной печенки для приготовления любимого салата, вполне допустимо взять телячью. Только обжарить ее надо по всем правилам (то есть не передержать на огне).

Говяжью печенку, прежде чем обжаривать, рекомендуется обмазать горчицей. А подавать ее лучше всего с пряным соусом. Из говяжьей и свиной печенки получается замечательный паштет. Причем рецептов данного блюда очень много, а для праздничного варианта можно смешать говяжью и свиную печенку с более дорогими видами этого субпродукта.

Печенка домашних птиц – куриная, утиная, гусиная – традиционно считается деликатесом и идет на приготовление салатов, жаркого, фаршей и паштетов.

Среди гурманов особой популярностью пользуются блюда французской кухни из фуа-гра – печенки откормленных особым способом уток и гусей. Сейчас нет ни одного ресторана в мире, в меню которого не было бы «жирной печенки» (именно так переводится название этого деликатеса). За сотни лет кулинары научились готовить из фуагра множество кушаний. Самые распространенные из них – паштеты и террины (блюдо из фарша, похожего по консистенции на паштет, приготовленное на водяной бане в плотно закрытой форме).

У фуа-гра есть один существенный недостаток – повышенная жирность. Однако французские диетологи, видимо тоже большие любители этого продукта, не дают советов ограничивать его употребление. Они считают, что нарушенный баланс холестерина легко восстановить, устраивая разгрузочные рыбные дни.

Может быть, кому-то покажется удивительным, но факт остается фактом: идеальным гарниром к печенке домашних птиц являются самые разные фрукты и ягоды (сладкие, кислые или кисло-сладкие). Единственная ягода, которая не гармонирует с этим субпродуктом, – клюква. А вот яблоки (малина, ежевика и т. п.) придают блюдам из печенки праздничный вид и оригинальный вкус. Для этого данные ингредиенты следует слегка припустить в масле или же использовать в сыром виде.

Диетологи считают, что блюда из печенки хорошо сочетаются с легкими овощными гарнирами или нежным картофельным пюре. А вот рис и макароны – не лучший вариант, потому что кушанье получится слишком тяжелым.

Несколько слов о выборе и хранении печенки. Чтобы не ошибиться с качеством, надо внимательно рассмотреть продукт перед покупкой: поверхность куска должна быть гладкой и блестящей, а консистенция – однородной. Печень молодого животного имеет светло-красный цвет; чем старше животное, тем темнее его печень. Чтобы правильно рассчитать нужное количество продукта, стоит запомнить, что на 1 порцию идет, как правило, 100–130 г.

Если вы решили приготовить блюдо из парной печенки, то не приобретайте ее заранее. Лучше всего это сделать в тот же день или хотя бы накануне. В последнем случае печенку надо обязательно положить в холодильник (не в морозильник!). Замороженный продукт (неважно, купленный в таком виде или замороженный в морозильную камеру в домашних условиях) может храниться очень долго – до 6 месяцев. Парную печенку перед заморозкой надо нарезать ломтиками, каждый обсушить салфеткой, завернуть в пищевую пленку и положить в отдельный целлофановый пакет. Предосторожности требуются для того, чтобы запах печенки не впитали другие продукты, лежащие в морозильной камере.

При необходимости печенку можно положить на разогретую сковороду или решетку гриля, не размораживая. Однако кулинары рекомендуют сначала подержать печенку на нижней полке холодильника, а когда она разморозится, приступать к приготовлению.

Менее популярны, но не менее вкусны и полезны и другие субпродукты. Например, сердце. Оно состоит из мышц с тонкими волокнами. В самой толстой части сердце обернуто так называемым жировым венком. Однако и жир, и пронизывающие мышечную ткань жесткие трубки, как правило, удаляют еще до того, как сердце попадает на прилавок. При покупке стоит обратить внимание на то, чтобы в сердечных камерах не было сгустков крови.

Сердце с полной уверенностью можно отнести к диетическим продуктам. Оно малокалорийно, богато витаминами и при этом имеет очень ароматный вкус.

Самое нежное сердце – телячье и ягнячье. Последнее, вследствие малого размера, можно обжаривать целиком или предварительно нарезав ломтиками. Его также запекают в духовке, иногда фаршируя.

Телячье сердце весит от 700 г до 1 кг. Его жарят, нарезав ломтиками, запекают на гриле, тушат или варят целиком.

Свиное сердце в 2 раза меньше телячьего, поэтому его, как и сердце ягненка, можно готовить целиком.

Оно достаточно твердое, но не грубое и по вкусу напоминает обычное мясо. Свиное сердце чаще всего варят или жарят.

Самое большое – говяжье сердце. Оно весит 1 $\frac{1}{2}$ –2 кг, поэтому готовить его целиком не рекомендуется. Говяжье сердце, как правило, тушат или варят. Однако сначала его надо залить подсоленной водой, довести до кипения и слить жидкость. Затем сердце снова заливают водой и варят до готовности. Оно должно быть мягким, и доведение до этого состояния занимает достаточно долгое время.

Отварное сердце широко используется для приготовления салатов, всевозможных закусок, начинок для пирогов и пирожков, а также поджарок. Что касается последних, то к ним надо особенно тщательно подбирать соус. Традиционно для этого блюда он готовится на сливках или молоке.

Легкие, так же как сердце, малокалорийны. Они легко усваиваются организмом. Прежде чем что-то готовить из легких, их необходимо отварить. В процессе варки они всплывают на поверхность, поэтому сверху кладут груз.

В европейской кухне, как правило, используются только телячьи легкие, которые весят от 300 до 600 г. Блюда из них особенно популярны в южных областях Германии.

Это легкие, вымоченные в уксусе, легкие по-венски, штрудель из легких и др.

Почки обладают специфическим вкусом, который усиливается в зависимости от возраста животного. На поверхности почек имеется слой жира, который перед приготовлением необходимо удалить.

Свиные и ягнячьи почки имеют форму бобов и гладкую поверхность. А на телячьих и говяжьих почках имеются многочисленные глубокие борозды.

Рекомендуется покупать почки молодых животных. Они более нежные на вкус и содержат меньше вредных веществ. Перед обжариванием почки лучше нарезать толстыми ломтиками, чтобы они не высохли и не становились жесткими.

Самые маленькие почки ягненка. Каждая из них весит около 60 г. Они коричнево-красного цвета, твердые, сочные, со специфическим вкусом.

Следующие по размеру – свиные почки, примерно 150 г. Перед приготовлением их надо разрезать на 2 части, удалить имеющиеся внутри трубки и пленки, а затем либо вымочить, либо обдать кипятком, либо замариновать в молоке.

Нежные и сочные – телячьи почки. Они весят примерно 300–500 г. Их можно обжаривать в духовке или запекать на гриле, целиком или же нарезав ломтиками либо маленькими кусочками, как бефстроганов.

Вес говяжьих почек составляет 800–1000 г. Прежде чем начинать готовить, их надо разрезать вдоль пополам и удалить пленки и трубки. Говяжьи почки можно жарить, запекать на гриле, тушить в духовке или на плите, использовать для приготовления бефстроганова.

Говяжьи щеки в настоящее время можно купить только под заказ, заранее договорившись с мясниками, по осени, когда забивают бычков. Отличительными чертами щечного мяса являются нежная консистенция и необычный, ярко выраженный вкус. Чтобы эти качества в полной мере сохранились при приготовлении, необходимо знать некоторые секреты. Во-первых, прежде чем варить щеки, их нужно перевязать, как рулет, прочными нитками. Это нужно постараться сделать как можно туже – для улучшения вкусовых качеств готового блюда. Варить щеки, а лучше томить, надо в пряном бульоне на очень медленном огне не менее 3 часов. Очень хороши щеки в холодце или как рагу с овощами.

Еще один редкий субпродукт – это зобная железа телянка или ягнелка. Она съедобна только у молодых животных, с возрастом же уменьшается и становится непригодной в пищу.

Зобная железа состоит из 2 частей. Более длинная и большая по размеру, которую предпочитают использовать знатоки кулинарного искусства, весит около 500 г, вторая – в 2 раза меньше.

Во Франции зобная железа издавна считается деликатесом. В России же блюда из нее, причем по достаточно высокой цене, можно встретить в меню лишь некоторых ресторанов.

Прежде чем подвергать зобную железу кулинарной обработке, ее хорошо вымачивают, чтобы удалить малейшие остатки крови. После этого ее надо залить кипятком и через несколько минут обдать холодной водой, чтобы было легче снимать кожицу. Подготовленную таким образом зобную железу можно жарить, варить, тушить или запекать.

О рубежной жировой пленке в России, так же как о зобной железе, забыли давно. Она представляет собой жировую прослойку на стенках желудка жвачных животных – коров, свиней и овец. По виду рубежная пленка напоминает полупрозрачную кружевную ткань. Вот почему в кулинарии ее называют «крепинет», то есть «кружева».

В европейских странах крепинет можно купить в любом супермаркете. В мясных лавках им выстилают судки для паштетов, чтобы фарш из

постного мяса превратился в сочный террин или галантин. Если в крепинет завернуть сосисочный фарш, то получится отличный мясной «хлебец». А жаркое из постного мяса при добавлении этого удивительного продукта будет необыкновенно вкусным.

Перед употреблением крепинет достаточно на несколько минут замочить в теплой воде.

Что мы знаем о рубце? В лучшем случае, что это один из отделов желудка животного. А ведь когда-то похлебки из рубца были главными кушаньями русской кухни.

Вкусное блюдо из рубца получается только в том случае, если в процессе докулинарной обработки он становится идеально чистым. Поэтому купленный рубец необходимо как следует промыть, выскоблить ножом и вымочить в холодной воде. Затем его надо нарезать большими кусками и варить не менее 4 часов, несколько раз меняя воду. Сделав это последний раз, в воду нужно добавить различные специи и пряности (лук, чеснок, лавровый лист и т. д.).

Отваренный рубец можно приготовить с овощами. Для этого его следует нарезать тонкой соломкой и тушить 4 часа с помидорами и зеленым сладким перцем, в самом конце добавив картофель. В Шотландии из рубца готовят хаггис. Очень хорош фаршированный желудок.

Еще один деликатес, к которому современные горожане тоже утратили интерес, – вымя. Его, так же как и рубец, надо долго вымачивать, меняя воду. Причем в нее необходимо добавлять уксус, чтобы избавиться от молочного привкуса, являющегося основным недостатком этого субпродукта. Вымоченное вымя долго варят, несколько часов, тоже несколько раз меняя воду. Почти готовое вымя кладут в очень насыщенный кур-бульон и варят в нем 30 минут. После этого вымя вынимают, начинают чесноком и кладут под пресс на 12 часов. В результате получается замечательная закуска, по вкусу напоминающая язык.

Хвосты, уши и ножки традиционно идут на холодец. Кроме того, из хвостов варят очень вкусный суп.

Немаловажную роль в процессе приготовления различных кушаний из субпродуктов играют всевозможные пряности, из которых составляется букет блюда. При этом следует помнить, что формировать его должно не более 2–3 видов специй. Подобрать по вкусу, их следует вносить в самом конце приготовления, тогда они в полной мере сохранят свой аромат.

Для блюд из печени рекомендуется использовать шалфей, лук, черный молотый перец (немного) и розмарин. Для студней и заливных подходят душистый перец, чеснок (по вкусу), лук, черный и красный сладкий или жгучий перец, лавровый лист, гвоздика. К домашним кровяным колбасам из субпродуктов с крупами добавляются лук, чеснок, майоран, черный перец, гвоздика, полынь. А универсальный букет пряностей для любого блюда из субпродуктов можно составить из укропа, черного и красного (сладкого и жгучего) перца, базилика, чабра, эстрагона, можжевельника, каперсов, гвоздики, кресс-салата.

Хорошо сочетается с блюдами из субпродуктов и ароматный столовый уксус, который можно приготовить в домашних условиях. Приведем несколько рецептов.

Уксус на базилике: несколько свежих листьев базилика слегка размять, залить столовым уксусом и настаивать в течение 7–10 дней.

Уксус на эстрагоне: 1–2 столовые ложки измельченных листьев и верхушек эстрагона залить столовым уксусом и настаивать 2–3 суток.

Уксус ароматный: в бутылку со столовым уксусом добавить пряную смесь из базилика, зелени или семян укропа, лаврового листа, розмарина и тимьяна (пропорции компонентов определяются по вкусу).

Вместо уксуса для блюд из субпродуктов можно использовать ароматную соль, которую тоже несложно приготовить самостоятельно: 2 полные столовые ложки соли смешать с 1 чайной ложкой черного молотого перца, $\frac{1}{2}$ чайной ложкой красного острого молотого перца и 1 средней по размеру толченой головкой чеснока. Такую соль лучше всего заготовить впрок и хранить в холодильнике в плотно закрытой стеклянной посуде.

Холодные блюда и закуски

Салаты

Салат из языка со свеклой и сельдереем

Ингредиенты 200 г телячьего языка (отварного), 150 г корня сельдерея, 5 листьев салата, 1 помидор, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза, соль.

Способ приготовления Сельдерей нарезать небольшими кубиками и припустить в подсоленной воде.

Свеклу отварить, остудить, очистить и нарезать тонкими кружочками.

Язык нарезать маленькими кубиками, листья салата измельчить.

Помидор обдать кипятком, снять с него кожицу, удалить семена, мелко нарубить, посолить и смешать с майонезом.

Все ингредиенты соединить и заправить полученным соусом.

Салат из языка со сладким перцем

Ингредиенты 300 г говяжьего языка (отварного), $\frac{1}{2}$ стакана майонеза, 3 маринованных сладких перца, 150 г консервированного зеленого горошка, 0,75 стаканов сливок, 1 пучок петрушки.

Способ приготовления Язык и сладкий перец нарезать соломкой, выложить в порционные вазочки, добавить зеленый горошек, полить майонезом, смешанным со сливками, и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат из языка с капустой

Ингредиенты 200 г говяжьего языка (отварного), 200 г белокочанной капусты, 1 стакан майонеза, 1 огурец, 2 столовые ложки консервированного зеленого горошка, 3 листа салата, 3 яйца (сваренных вкрутую), 1 пучок укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления Капусту нашинковать и перетереть с солью до образования сока, затем отжать. Язык, яйца и огурец нарезать небольшими кубиками.

Все ингредиенты перемешать, заправить майонезом, выложить на листья салата, украсить зеленым горошком и мелко нарезанной зеленью.

Салат из языка с грецкими орехами

Ингредиенты 600 г говяжьего языка (отварного), $\frac{1}{2}$ стакана ядер грецких орехов, 2 зубчика чеснока, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления Язык нарезать небольшими кубиками, чеснок измельчить, ядра грецких орехов нарубить.

Подготовленные ингредиенты перемешать, посолить, поперчить и заправить майонезом.

Салат из языка с молочным соусом

Ингредиенты 300 г телячьего языка (отварного), 2 картофелины, 150 г консервированного зеленого горошка, 6 яиц, 2 луковицы, 2 столовые ложки молока, 4 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка сахара, 5 веточек петрушки, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления Картофель отварить в мундире, очистить и нарезать кубиками. 4 яйца сварить вкрутую, очистить и нарубить.

Приготовить соус: оставшиеся яйца охладить, вместе с сахаром и солью взбить миксером до образования крепкой пены, затем добавить молоко и растительное масло и еще раз взбить.

Язык нарезать тонкими ломтиками, репчатый лук – тонкими полукольцами.

Подготовленные ингредиенты соединить, добавить зеленый горошек, посолить, поперчить, заправить полученным соусом, выложить горкой в салатник и украсить веточками петрушки.

Салат из языка с сыром

Ингредиенты 200 г говяжьего языка (отварного), 3 картофелины, 2 луковицы, 5 яиц (сваренных вкрутую), 200 г сыра (любого, твердых сортов), 0,75 стакана майонеза, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка 3%-ного уксуса, 1 пучок петрушки, соль.

Способ приготовления Репчатый лук нарезать кольцами, залить маринадом из уксуса и растительного масла и оставить на 30 минут, а затем промыть и обсушить салфеткой.

Картофель отварить в мундире в подсоленной воде, остудить и очистить.

Яйца, картофель и сыр натереть на крупной терке, язык нарезать тонкой соломкой.

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.