

М. Ю. Муллаева, М. Н. Пьяница

# Фастфуд



**М. Ю. Муллаева**  
**М. Н. Пьяница**  
**Фастфуд**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6181077](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6181077)  
М. Муллаева, М. Пьяница. Фастфуд: Научная книга; 2013*

**Аннотация**

В этой книге вы найдете множество рецептов вкусных и оригинальных блюд, приготовление которых не отнимет у вас много времени и сил. Современный ритм жизни не оставляет возможности вдоволь поколдовать на кухне, а так хочется каждый день удивлять домочадцев чем-нибудь вкусеньким! Предлагаемые в этой книге рецепты помогут вам превращать любой завтрак, обед и ужин, приготовленные «на скорую руку», в настоящий пир для всей семьи.

# Содержание

Введение	8
Глава 1. Салаты	18
Салат из огурцов и помидоров	19
Салат «Грибная поляна»	20
Картофельный салат с чесноком	21
Салат из тушеных овощей	22
Салат из сухофруктов в йогурте	23
Салат фруктовый к мясу	24
Салат «Летний»	25
Салат из печеных баклажанов	26
Салат из бананов со сметаной	27
Салат «Самый быстрый»	28
Салат «Витаминный»	29
Рисовый салат с кукурузой	30
Салат «Экзотический»	31
Салат из краснокочанной капусты	32
Зимний салат из солений	33
Сладкий салат из сухофруктов	34
Макаронный салат	35
Рисовый салат с молоком	36
Салат из болгарского перца	37
Салат с грибами и картофелем	38
Салат из зеленых яблок	39

Бананы в сгущенном молоке	40
Свекольный салат с пряниками	41
Печеночный салат с огурцами	42
Салат из редиса и яблок	43
Салат «На обед»	44
Слоеный салат	45
Салат «Десертный»	46
Салат из риса и кукурузы	47
Салат из сухофруктов	48
Салат из рыбных консервов	49
Макаронный салат с мясом кальмара	50
Рисовый салат с яблоками	51
Салат морковный	52
Салат «Апельсиновые корзинки»	53
Картофельный салат	54
Салат с крабовыми палочками	55
Яичный салат	56
Салат из груш и орехов	57
Грибной салат с квашеной капустой	58
Овощной салат с вареньем	59
Салат «Классический»	60
Салат-икра из баклажанов	61
Салат «Острый» с макаронами	62
Салат из каштанов и картофеля	63
Салат из капусты и моркови	64
Салат из чечевицы и зелени	65

Помидоры с ветчиной и сыром	66
Салат «Освежающий»	67
Куриный салат с яблоками	68
Салат из репы с зеленью	69
Фруктовый салат-гарнир	70
Салат из овощных шариков	71
Капустный салат с помидором	72
Фруктовый салат с медом	73
Салат из картофеля с зеленью	74
Морской салат с кабачками	75
Салат из тушеного сельдерея	76
Острый салат из риса	77
Салат из творога и фруктов	78
Салат картофельный	79
Капустный салат с апельсинами	80
Салат из яиц и зеленого горошка	81
Салат свекольный	82
Салат ореховый	83
Салат из макарон с анчоусами	84
Рисовый салат с крабовыми палочками	85
Фруктовый салат-гарнир	86
Макаронный салат с маслинами	87
Фруктово-ореховая горка	88
Кукурузный салат	89
Фруктовый салат с сыром	90
Морковный салат с брынзой	91

Зеленый салат	92
Салат рыбный	93
Салат «Пикантный»	94
Фруктовый салат с луком	95
Салат-мороженое	96
Салат «Восточный»	97
Салат из икры с помидорами	98
Салат из макарон и кальмаров	99
«Колечки»	100
Салат «Дачный»	101
Глава 2. Яичные блюда	102
Глазунья традиционная	103
Деревенское утро	104
Глазунья с сельдью	105
Омлет с ветчиной	106
Глазунья в сухарях	107
Конец ознакомительного фрагмента.	108

# **М. Муллаева, М. Пьяница**

## **Фастфуд**

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

# Введение

Что такое фастфуд? Это то, что сравнительно недавно стало модным в мире кулинарии. Только подумайте, есть ли у вас время на приготовление гастрономических изысков каждый день? Сильно в этом сомневаюсь. Времени на приготовление пищи катастрофически не хватает, особенно у тех людей, которые работают по 10, а то и больше часов в сутки, ежедневно задерживаясь на работе. У таких людей (возможно, вы относитесь к их числу) нет ни единой лишней минуты даже для полноценного обеда на работе. Фастфуд – это неплохое решение «карьерной» проблемы. Такая еда не отнимет у вас слишком много времени на приготовление. Вы, наверное, думаете, что к понятию «фастфуд» можно отнести лишь всевозможные гамбургеры, хот-доги, картофель во фритюре и т. д. В таком случае вы немного ошибаетесь. «Fast» в переводе с английского языка означает «быстрый», а «food» – «еда». Из этого следует, что к так называемому фастфуду относится все, что готовится на скорую руку. Это могут быть всевозможные салаты, блюда из картофеля, яиц, овощей, десерты, запеканки и многое другое. Так что такая еда может быть не только вкусной, но и полезной!



## Правильное употребление фастфуда

Многие люди, целый день проводящие на работе, считают, что лучше плотно пообедать, чем целый день перекусывать. Это не так. После плотного обеда наступает период расслабления организма, и работать уж точно не захочется, а небольшие, но довольно частые перекусы будут поддерживать уровень вашей работоспособности в норме. Но не думайте, что нужно постоянно что-нибудь есть. Это очень негативно скажется на вашей фигуре. Оптимальным графиком приема пищи в течение дня является следующий: перекус через каждые 4 часа и 1 раз за день горячее блюдо. Вот и весь секрет! Сложно? Да ничуть. Кстати, желательно после приема пищи какое-то время не пить, чтобы желудок мог легко переварить все съеденное. Но если уж без «запивки» никак не обойтись, тогда сделайте пару глотков воды без газа, а через час пейте то, что вам нравится.

Раз мы заговорили о напитках, было бы логичнее упомянуть о традиционном и всеми любимом кофе. Его можно пить 2–3 раза в день. Кстати, оказывается, что нервной системе женщин он даже полезен.

Итак, вкратце мы разобрались с тем, что такое фастфуд. Самое время перейти к детальному рассмотрению этого вопроса. Мода на фастфуд появилась не так давно, но уже рас-

пространилась по всем городам нашей необъятной Родины. Это и кафе, и ларьки, и даже рестораны. Но никто официально не называет все это фастфудом. Такая еда продается под гордым девизом: «Вкусно, быстро и просто!» Действительно, что может быть проще купленной по дороге на работу сосиски в тесте? Но не стоит забывать о том, что тот же самый «фастфуд» можно приготовить самостоятельно в домашних условиях.

## Бутерброды

Три первые главы нашей книги посвящены приготовлению всевозможных бутербродов.

Само слово пришло к нам из немецкого языка и при дословном переводе означает «масло и хлеб». Происхождение этого замечательного блюда приписывают себе, наверное, все народы земного шара. И не зря! Ведь в каждой отдельно взятой стране существуют свои обычаи приготовления бутербродов. Например, американцы не представляют свою жизнь без всевозможных гамбургеров и чизбургеров, греки – без ароматной лепешки с начинкой, а мы – без традиционного бутерброда с колбасой. Ясно лишь одно: это кулинарное творение появилось в древнейшие времена и употреблялось еще нашими далекими предками.

Поэтому просто смешно пытаться научить кого-то делать бутерброды, ведь это умение передается, по всей видимости,

с молоком матери. Они поражают своей универсальностью и быстротой приготовления, не требуют продолжительного стояния за плитой и особых материальных затрат.

Однако со временем это блюдо из категории спартанского завтрака холостяка превратилось в настоящий раздел кулинарии. Бутерброды сегодня делятся на множество видов, каждый из которых имеет свой особый способ приготовления. Вот некоторые из них.

«Сандвич» – всем знакомое слово. Оно обозначает разрезанную булку, в которую накладываются всевозможные продукты: непременно мясо, а потом уже овощи, зелень, приправы, специи, сыр и т. д.

Тартинка – это небольшая несладкая корзиночка, которую наполняют тем, чем считают нужным. Тартинкой называют и поджаренный хлебец с гарниром, в качестве которого могут выступать салат, икра, мясной или овощной фарш и т. д. Это дело вкуса.

Канapé – это небольшой фигурный бутерброд, иногда его прокалывают шпажкой (так удобнее на куске хлеба удержать многослойную пирамиду).

Но в домашних условиях вовсе не обязательно неотступно следовать указаниям профессиональных поваров. Наоборот, во время приготовления что-то можно добавить и от себя. Кто знает, может, вы втянетесь в столь творческий процесс и неожиданно произведете на свет шедевр кулинарного искусства!

## Пицца

Пицца пришла к нам из древних времен. Это блюдо впервые получило известность в давние времена в Древнем Египте (когда появились дрожжи и рецепт теста). Чуть позже в Древней Греции возник обычай печь тонкие лепешки из теста с различными начинками. Одними из главных составляющих были маслины и оливки (сами знаете почему). Но в те далекие времена пицца служила не только пищей, но и посудой, а точнее «вкусной тарелкой», которая съедалась после трапезы.

Пицца очень долгое время была едой исключительно для простолюдинов, поскольку ее воспринимали не как полноценное блюдо, а как обычный хлеб.

Но такое незаслуженное отношение к пицце с годами менялось. В 1772 г. король Сицилии Фердинанд совершил поездку по своим владениям. Во время этой прогулки он неожиданно набрел на небольшую пиццерию. Фердинанд был дико удивлен необычайному вкусу предлагаемых поваром блюд. На следующий день придворные кулинары поехали и выведали рецепты особенно понравившихся их хозяину блюд. Однако королева запретила готовить пиццу, аргументируя это тем, что благородной даме не пристало питаться едой крестьян.

Правда, спустя столетие королева Маргарита Савойская

исправила положение. Она разрешила назвать одну из попробованных пицц своим именем. Пицца «Маргарита» и по сей день пользуется огромным спросом.

Прошло время, и вот уже в наши дни пиццу продают во всех странах мира, причем каждая нация использует свои ингредиенты в зависимости от традиций.

## **Картофель**

С давних пор человечество не мыслит своей жизни без картофеля. Этот корнеплод покориł людей ста тридцати стран мира.

Ученые многих стран спорят, где же впервые появился картофель, и в основном приходят к двум вариантам ответа на данный вопрос:

- 1) картофель появился в Перу;
- 2) родина картофеля – Чили, потому что здешний климат не сильно отличается от западноевропейского.

Единственным однозначным утверждением является то, что наш любимый овощ впервые был найден в Южной Америке благодаря поиску племенами кочевников корнеплодов, которыми они могли бы утолить голод. Естественно, первый картофель сильно отличался от современного. Он был диким, но тем не менее со временем его очень умело «приручили».

Для европейских стран картофель открыли испанцы. Они,

кстати, обнаружили ценный корнеплод как раз в Южной Америке. В погоне за золотом люди нашли нечто большее, то, что впоследствии смогло накормить весь мир.

Во многих засушливых странах картофель почитают за его универсальность и выносливость. На территории России эта культура очень долго пыталась занять свое «королевское» место среди овощей. До 40-х гг. XIX в. картофель только начинали возделывать, но уже в 50-е гг. того же века он получил свой почетный титул, а его выращивание выделилось в отдельную отрасль сельского хозяйства. Существует убеждение, что в Россию картофель ввез Петр I. История гласит, что великий император, будучи в Нидерландах, прислал мешок картофеля графу Шереметьеву. Для рассмотрения вопроса о распространении этого корнеплода Сенат собирался 23 раза!

В наше время этот продукт крайне востребован и выращивается во многих государствах.

## **Сосиски**

Сосиски зачастую относят к полуфабрикатам, которые продаются в магазинах. Современная хозяйка уже давно забыла, что их можно приготовить самостоятельно. А знаете ли вы, как давно появилось это блюдо? О них упоминается уже в «Одиссее» Гомера.

Официально же создание сосисок приписывают немец-

кому мяснику из города Кобург. Это произошло в конце XV в., когда мясник поехал на ярмарку во Франкфурт-на-Майне. Там он показал людям свое изобретение, и народу очень понравилось. Правда, сначала этот продукт называли «таксой» (из-за продолговатой формы). Конечно же главным блюдом с использованием сосисок в наши дни является хот-дог, поэтому в том самом городе, где проходила ярмарка, каждый год отмечается день хот-дога.

Но за первенство в изобретении сосисок борются несколько стран. Главной соперницей Германии является Австрия. Австрийцы считают, что именно в Вене были изобретены замечательные «таксы». Просто так получилось, что этот продукт в Вене носит название «wiener», что и дает почву для споров.

Люди, живущие в России, уверены, что хот-доги впервые появились на территории Америки. Но все забывают, какая страна была поставщиком главного ингредиента для таких, можно сказать, бутербродов. А это конечно же Германия. Первый ларек с хот-догами открылся в 1871 г. в Нью-Йорке благодаря немецкому эмигранту. В тот год было продано всего около 4000 «горячих собак».

Но ситуацию необходимо было исправить, и через несколько лет хот-дог был отправлен на пищевую выставку в Калифорнию. Всем пришедшим разрешалось попробовать это блюдо.

Другой баварец в 1904 г. ввел обычай класть сосиску в

булку. А все благодаря тому, что присутствующие на выставке люди могли обжечься горячими сосисками. Чтобы такого не произошло, баварец раздавал всем перчатки. Но ни один ему не вернули, поэтому он придумал другой выход из положения – использование булочки.

## **Яичные блюда**

Яичные блюда так же, как и все, что готовится быстро, популярны по всему миру. В основном принято либо варить, либо жарить яйца. Мало кто готовит из яиц какие-то другие блюда. Но на самом деле перечень рецептов очень велик. Из них можно делать салаты, запеканки, фаршированные блюда и многое другое.

В древние времена люди не признавали яичных блюд, особенно в деревнях, поскольку весь процесс занимал не более 10 мин, а разогрев печи был очень долгим и трудоемким занятием. К тому же их считали блюдами, созданными для ленивых барышень и детей.

Давайте разберемся, что именно представляет собой обыкновенное яйцо. Яйца различаются по цвету и размеру. Но это не играет особенной роли. У нас в стране все равно принято продавать яйца по десяткам. Хотя в Западной Европе такой способ уже давно устарел, и яйца продают на развес. Приблизительно одно яйцо весит около 45 г, следовательно, десяток – 450 г. Из этого следует, что в килограмме может



оказаться около 20 яиц, а иногда и больше.

Несмотря на то что яичная скорлупа кажется нам тяжелой, это не так. При ближайшем рассмотрении можно заметить, что вся скорлупа покрыта микродырочками, через которые воздух поступает к куриному зародышу. Поэтому подумайте, сколько бактерий попадает на само яйцо. Не следует пренебрегать их мытьем перед приготовлением, чтобы не подхватить какую-нибудь болезнь, например сальмонеллез.

Вы наверняка знаете, что в утолщенном конце яйца есть пустое место (его видно при варке вкрутую). По этому самому месту можно определить свежее яйцо или его нельзя употреблять в пищу. У свежего продукта такое местечко имеет размеры не более 3 мм, а у тухлого – более 5 мм. За счет этого несвежие яйца легче, чем свежие. Кстати, любой хозяйке известно, что нормальное яйцо тонет в воде, а тухлое – держится на поверхности.

И еще немного о питательности яиц. В этих продуктах содержатся белок, витамины А и D и фосфор. Так что не верьте слухам о вредности яиц!

# Глава 1. Салаты

Всевозможные салаты уступают по простоте и скорости приготовления разве что бутербродам. Считается, что салат можно приготовить из того, что есть в холодильнике. Рецепт любого салата оставляет немалый простор для творчества. Вы можете менять некоторые ингредиенты и добавлять свои, а также украшать блюда по своему вкусу. К тому же салаты отлично подходят и для быстрого домашнего завтрака, и для настоящего праздничного застолья.

# **Салат из огурцов и помидоров**

Ингредиенты: 5 помидоров, 3 огурца, 2 вареных яйца, 1 ст. л. нарезанного зеленого лука, растительное масло, свежая зелень.

Приготовление. Помидоры нарежьте дольками. Очищенные огурцы нарежьте треугольниками и добавьте к помидорам. Яйца нарежьте и добавьте в салат. Положите лук, посолите и полейте маслом. Украсьте салат свежей зеленью.

# Салат «Грибная поляна»

Ингредиенты: 300 г сухих грибов, 300 г помидоров, 500 г ветчины, 5 сваренных вкрутую яиц, 50 г черной икры, петрушка, укроп, специи.

Приготовление. Срежьте яйца с тупого конца, выньте и мелко нарежьте желтки. Грибы сварите, затем обжарьте с мелко нарезанной ветчиной на растительном масле. Добавьте соль и специи. Дайте немного остыть и смешайте эту массу с икрой и желтком. Наполните этим фаршем яйца, а из помидоров срежьте «шляпки» для «грибов» (если помидоры небольшого размера, просто разрежьте их пополам). На эти «шляпки» прилепите пятнышки из желтка, как у мухомора.

Возьмите плоское блюдо или поднос, расставьте на нем «грибы-мухоморы» и рассыпьте между ними мелко нарезанную зелень, как будто это трава. Блюдо готово.

# **Картофельный салат с чесноком**

Ингредиенты: 4 картофелины, 3 дольки чеснока, 1 соленый огурец, зеленый лук, сметана.

Приготовление. Картофель очистите, отварите и порежьте небольшими кубиками. Чеснок и огурец мелко порежьте и добавьте в картофель. Посыпьте салат мелко порезанным луком, залейте сметаной, посолите и все хорошо перемешайте.

# **Салат из тушеных овощей**

Ингредиенты: 1 стакан риса, 2 моркови, 1 помидор, 1 маленький баклажан, 1 кубик «Магги», 2 ст. л. растительного или оливкового масла, соль, перец по вкусу, шафран.

Приготовление. Хорошо промойте рис, высушите его и обжарьте в масле. Переложите его в небольшую кастрюлю, добавьте немного воды и куриный кубик «Магги». На медленном огне варите 15 мин, добавив туда шафран. Нарежьте морковь соломкой, помидор и баклажан – кружочками. Обжарьте их слегка на сливочном масле. Потом рис и овощи переложите в одну сковородку и тушите 20 мин до готовности.

# **Салат из сухофруктов в йогурте**

Ингредиенты: 100 г чернослива, 50 г миндаля, 100 г кураги, йогурт.

Приготовление. Смешайте курагу, очищенный миндаль, чернослив и залейте все йогуртом.

# Салат фруктовый к мясу

Ингредиенты: 4 банана, 2 киви, 2 яблока, 2 ст. л. изюма, 1 ст. сметаны, 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. лимонного сока.

Приготовление. Бананы и киви очистите, нарежьте тонкими (около 5 мм) кружочками и красиво выложите их на неглубокой тарелке. Яблоки разрежьте, удалите из них косточки и мелко нарежьте. Изюм тщательно промойте. Перемешайте кружочки бананов и киви, измельченные яблоки и изюм. Смешайте сметану, сахар и лимонный сок и полейте полученным соусом фрукты. Перед тем как подать салат к столу, поставьте его на полчаса в холодильник.



## **Салат «Летний»**

Ингредиенты: 5 помидоров, 4 огурца, 2 сладких болгарских перца,  $\frac{1}{2}$  стакана сметаны, зеленый лук, петрушка, соль.

Приготовление. Нарежьте дольками помидоры и огурцы. У перцев удалите семена и нарежьте их тонкими кольцами. Нашинкуйте зеленый лук и петрушку. Все ингредиенты выкладывайте слоями в плоское блюдо. Каждый слой поливайте сметаной и посыпайте зеленью.

# Салат из печеных баклажанов

Ингредиенты: 2 баклажана средней величины, 5–6 помидоров, 4 зубчика чеснока,  $\frac{1}{2}$  стакана майонеза,  $\frac{1}{2}$  стакана тертого сыра, 1 ч. л. соли,  $\frac{1}{2}$  ч. л. молотого черного перца.

Приготовление. Баклажаны вымойте, уложите их на решетку в сильно разогретом духовом шкафу и выпекайте в течение 7 – 10 мин. Затем остывшие баклажаны нарежьте поперек кружками шириной в 2 см.

Помидоры натрите на терке и смешайте с толченым чесноком, солью и перцем. Майонез перемешайте с тертым сыром.

Кружки из баклажанов уложите на противень, смазанный маслом, каждый кружок полейте смесью помидоров с чесноком, а сверху – майонезом с сыром. Поставьте противень в нагретый духовой шкаф на 40 мин.

# Салат из бананов со сметаной

Ингредиенты: ½ кг бананов (без кожуры), 300 г свежей мягкой кураги, сметана, сахар.

Приготовление. Бананы порежьте небольшими кусочками, курагу порежьте мелко. Добавьте сахар в сметану по вкусу и полейте ею салат. Все хорошо перемешайте и подавайте на стол.

# **Салат «Самый быстрый»**

Ингредиенты: 2 небольших огурца, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 2 ст. л. майонеза, зеленый лук, листья салата.

Приготовление. Кружочками порежьте огурец и яйцо. Смешайте с ними майонез и украсьте салат зеленью.

# **Салат «Витаминный»**

Ингредиенты: 1 маленький вилок капусты, 1 большая морковь, 50 г подсолнечного масла, петрушка, укроп, соль по вкусу.

Приготовление. Нашинкуйте капусту и порежьте соломкой морковь. Мелко порубите зелень. Все смешайте, заправьте салат растительным маслом и добавьте соль по вкусу.

# **Рисовый салат с кукурузой**

Ингредиенты: 200 г риса, 220 г консервированной кукурузы, 200 г яблок, 200 г сливок, 2 ст. л. лимонного сока, соль.

Приготовление. Отваренный и остуженный рис смешайте с кукурузой. Затем нарежьте яблоки тонкими дольками и добавьте к рису и кукурузе.

Сливки взбейте миксером, предварительно добавив лимонный сок и немного соли. Затем сразу залейте салат получившейся смесью. Подавайте на стол, не перемешивая.

# Салат «Экзотический»

Ингредиенты: 3 вареные сосиски, 3 банана, 70 мл сливок, 50 г изюма, 50 г кокосовой стружки, цедра лимона, несколько салатных листьев.

Приготовление. Пока остывают отваренные сосиски, замочите изюм в горячей воде, а бананы нарежьте небольшими кольцами и смешайте с кокосовой стружкой. Затем добавьте изюм и мелко нарезанные сосиски.

Сливки смешайте с лимонным соком и перетертой цедрой и взбейте миксером. Залейте этой смесью готовый салат и перемешайте.

В каждую тарелочку кладите лист салата, а на него получившуюся смесь.

# Салат из краснокочанной капусты

Ингредиенты: 500 г краснокочанной капусты, 3–4 зубчика чеснока, 2 ст. л. лимонного сока,  $\frac{1}{4}$  ч. л. молотого тмина, 2–3 ст. л. растительного масла,  $\frac{1}{2}$  ч. л. соли.

Приготовление. Капусту мелко нашинкуйте, добавьте в нее соль, тмин, толченый чеснок, лимонный сок и растительное масло, тщательно перемешайте.



# **Зимний салат из солений**

Ингредиенты: на 1 порцию понадобится 2 соленых огурца, 2 вареных яйца, 3 картофелины, 50 г маринованных шампиньонов, 2 ст. л. майонеза, 1 ч. л. горчицы, соль.

Приготовление. Картофель, отваренный в «мундире», очистите, нарежьте мелкими кубиками. Яйца и огурцы тоже нарежьте небольшими кубиками и добавьте мелко нарезанные шампиньоны.

Для соуса смешайте в отдельной посуде майонез, горчицу и соль. Получившимся соусом залейте салат и хорошо перемешайте.

# **Сладкий салат из сухофруктов**

Ингредиенты: 200 г чернослива, 200 г кураги, 150 г орехов, 250 г творога, сахар.

Приготовление. Очень мелко порежьте курагу и чернослив, очистите орехи от скорлупы и расколите. Смешайте все фрукты и добавьте в них творог. Добавьте сахар по вкусу и хорошо перемешайте.

# Макаронный салат

Ингредиенты: 200 г фигурных макарон в виде звездочек или цветочков, 250 г белого куриного мяса, 2 соленых огурца, 2 свежих помидора, 1 небольшая луковица, майонез свежая зелень, соль.

Приготовление. Отварите макароны и мясо курицы. Затем кусочки курицы мелко нарежьте и перемешайте с макаронами. Далее добавьте мелко нарезанные огурцы, помидоры, луковицу.

Посолите, добавьте майонез и соль и хорошо перемешайте. Украсьте зеленью.

# **Рисовый салат с молоком**

Ингредиенты: 150 г риса, 100 г молока, 3 ст. л. очищенного миндаля, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. меда, щепотка ванилина, цедра лимона, корица.

Приготовление. Хорошо промойте рис под струей холодной воды и поставьте варить. Когда рис закипит, добавьте в него молоко, щепотку ванилина и натертую цедру лимона. Когда рис будет почти готов, бросьте в него корицу, обжаренный в масле миндаль и добавьте мед. Все хорошенько перемешайте.

# **Салат из болгарского перца**

Ингредиенты: 500 г болгарского перца, 200 г очищенных грецких орехов, 5 долек чеснока, 150 г сметаны, лимонный сок, сахар, соль, перец, зелень.

Приготовление. Перец нарежьте тонкой соломкой. В отдельную посуду мелко нарежьте чеснок и орехи, добавьте сахар, соль, перец. Залейте сметаной с лимонным соком и перемешайте. Этим соусом залейте перец и посыпьте зеленью.

# **Салат с грибами и картофелем**

Ингредиенты: 250–300 г маринованных грибов, 2–3 картофелины, 1 луковица, уксус, растительное масло.

Приготовление. Картошку отварите и порежьте кусочками. Смешайте с грибами и мелко порезанным луком. Добавьте масло, уксус и все перемешайте. Посыпьте зеленым луком.

# **Салат из зеленых яблок**

Ингредиенты: 500 г яблок, 500 г капусты, 60 г сливочного масла, 1 луковица, яблочный уксус, сахар, специи.

Приготовление. Капусту мелко нашинкуйте и перемешайте с частью специй. Отдельно нарежьте соломкой яблоки, предварительно очистив их от кожуры, и смешайте с другой частью специй.

На дно глубокой кастрюли выложите нарезанный кольцами лук, сверху выложите слой капусты и посыпьте специями. Затем слой яблок и т. д. Нужно, чтобы последним оказался слой яблок. Сверху положите мелко нарезанное сливочное масло и поставьте кастрюлю в прогретую духовку на 10 мин. Остывший салат перемешайте и влейте яблочный уксус.

# **Бананы в сгущенном молоке**

Ингредиенты: 4 банана, 1 киви, 2 мандарина, 1 яблоко, 1 банка сгущенного молока, орехи, изюм, можно ягоды (на ваш выбор).

Приготовление. Фрукты помыть и очистить от кожуры. Мелко порежьте каждый и выложите в блюдо слоями, сверху посыпьте толчеными орехами, изюмом или ягодами. Залейте все сгущенным молоком и поставьте в холодильник на 10–15 мин.



# Свекольный салат с пряниками

Ингредиенты: 500 г свеклы, 200 г слив без косточек, 150 г сметаны, изюм, мед, ванильные пряники.

Приготовление. Натрите свеклу на терке, но не очень мелко, чтобы она не превратилась в кашу. Добавьте мелко нарезанные сливы и изюм. Заправьте салат сметаной, смешанной с медом и выложите сверху кусочками и крошками пряника.

# **Печеночный салат с огурцами**

Ингредиенты: 100 г печени, 1 небольшой огурец, 1 луковица, листовой салат, растительное масло, уксус, соль, сахар, специи.

Приготовление. Печень и лук нарежьте кубиками и обжарьте на растительном масле до готовности печени.

Разложите печень и лук по тарелкам на листья салата. Сверху положите по несколько тонких кружочков огурца. В оставшееся в сковороде масло добавьте уксус, воду, специи и полейте салат этим соусом.

# **Салат из редиса и яблок**

Ингредиенты: 4 пучка редиса, 1 большое яблоко, 1 огурец, соль, сметана.

Приготовление. Редис почистите, помойте и мелко порежьте. Очищенный огурец также мелко порежьте и смешайте с редисом. Яблоко освободите от кожуры и косточек, положите в салат. Посолите и полейте сметаной.

## **Салат «На обед»**

Ингредиенты: 200 г риса, 250 г белого куриного мяса, 1 морковь, 1 помидор, 1 огурец, немного куриного бульона, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу, зелень петрушки и сельдерея.

Приготовление. Слегка обжарьте рис на растительном масле и поставьте варить, добавив вместо воды куриный бульон. Все овощи мелко нарежьте на кусочки и обжарьте их с луком на хорошо разогретой сковороде. Переложите рис, овощи и мясо в одну глубокую сковороду и тушите 15 мин до готовности. Посыпьте сверху зеленью.

# Слоеный салат

Ингредиенты: 200 г ветчины, 200 г корейки, 200 г сыра, 350 г майонеза, зелень, соль, специи для мяса.

Приготовление. Каждый ингредиент нарежьте соломкой и выкладывайте на блюдо слоями, смазывая каждый майонезом и посыпая специями. Верхний слой украсьте зеленью.

## **Салат «Десертный»**

Ингредиенты: 50 г груш, 50 г яблок, 50 г абрикосов, 50 г слив, 50 г сметаны, сахар.

Приготовление. Груши с яблоками освободите от кожицы и семян, нарежьте тонкими небольшими ломтиками. Удалите косточки из абрикосов, слив и нарежьте плоды дольками. Полейте все сметаной и добавьте по вкусу сахар.

# Салат из риса и кукурузы

Ингредиенты: 200 г риса, 200 г консервированной кукурузы, 2 яблока,  $\frac{1}{2}$  стакана сливок,  $\frac{1}{4}$  ч. л. соли, 2 ст. л. лимонного сока.

Приготовление. Промытый рис залейте водой и отварите на медленном огне в течение получаса. Отваренный рис остудите, смешайте с консервированной кукурузой. Яблоки разрежьте на половинки, удалите из них косточки и нарежьте тонкими ломтиками. Смешайте яблоки с рисом и кукурузой. Сливки взбейте, добавив соль и лимонный сок. Приготовленной смесью заправьте салат.

# **Салат из сухофруктов**

Ингредиенты: 100 г чернослива, 100 г кураги, 100 г изюма и других сухофруктов, ванильный йогурт.

Приготовление. Вымойте сухофрукты в горячей воде, нарежьте, но не слишком мелко. Заправьте салат ванильным йогуртом и немного охладите.



# **Салат из рыбных консервов**

Ингредиенты: 1 банка рыбных консервов (желательно на растительном масле), 2 яйца, сваренных вкрутую, 50 г майонеза, 1 головка репчатого лука.

Приготовление. Рыбные консервы хорошо разомните вилкой. Очень мелко порежьте репчатый лук и яйца. Смешайте их с рыбными консервами и добавьте майонез.

# **Макаронный салат с мясом кальмара**

Ингредиенты: 200 г макарон, 150 г мяса кальмара, 2 свежих огурца, 1 луковица, майонез, зелень, листья салата, соль.

Приготовление. Отварите макароны и смешайте их с мелко нарезанным мясом кальмара, добавьте мелко натертый лук и нарезанные кубиками огурцы. Заправьте салат майонезом и украсьте зеленью.

# Рисовый салат с яблоками

Ингредиенты: 3 яблока, 1 стакан риса, 1 апельсин, 2 стакана сметаны, небольшой пучок зеленого лука,  $\frac{1}{4}$  ч. л. соли, 1 ч. л. сахара.

Приготовление. Промойте рис, отварите в подсоленной воде и остудите. Очистите апельсин. Яблоки разрежьте и удалите сердцевины с косточками. Апельсин и яблоки нарежьте мелкими ломтиками. Зеленый лук порубите ножом.

Смешайте отварной рис, ломтики яблок и апельсина, измельченный зеленый лук, заправьте салат сметаной, добавьте соль, сахар. Все тщательно перемешайте.

# Салат морковный

Ингредиенты: 800 г моркови, 100 г грецких орехов, мед, сливочное масло.

Приготовление. Очищенную, вымытую морковь натрите на крупной терке и перемешайте с измельченными орехами. Полейте растопленным маслом и медом. При желании можете добавить небольшое количество жареного или засахаренного арахиса.

# **Салат «Апельсиновые корзинки»**

Ингредиенты: 4 апельсина, 2 груши, 1 яблоко, 2 киви, 1 стакан вишни, 200 г фруктового йогурта.

Приготовление. Разрежьте апельсины пополам, выньте мякоть, так чтобы не повредить кожуру. Это и будут корзинки. Оставшуюся мякоть нарежьте небольшими кубиками, затем очистите и так же нарежьте все остальные ингредиенты. Все смешайте и залейте йогуртом.

Разложите получившийся салат по корзиночкам.

# Картофельный салат

Ингредиенты: 200 г ветчины, 200 г картофеля, 5 сваренных вкрутую яиц, 4 соленых огурца, 2 головки лука, майонез, соль, перец.

Приготовление. Отварите картофель. Все ингредиенты нарежьте небольшими кубиками и смешайте. Добавьте мелко нарезанный лук, соль, перец, заправьте майонезом и украсьте зеленью.

# **Салат с крабовыми палочками**

Ингредиенты: небольшой вилок капусты, 50 г крабовых палочек, 100 г кукурузы, зелень укропа и петрушки, 200 г майонеза.

Приготовление. Нашинкуйте капусту и смешайте ее с нарезанными крабовыми палочками, кукурузой и зеленью. Добавьте майонез и все хорошо перемешайте.

# Яичный салат

Ингредиенты: 2 сваренных вкрутую яйца, 2 ст. л. майонеза, зелень укропа и петрушки.

Приготовление. Мелко порежьте яйца, добавьте в них майонез. Смешайте все с порубленной зеленью.



# **Салат из груш и орехов**

Ингредиенты: 6 сладких груш,  $\frac{1}{2}$  стакана грецких орехов,  $\frac{1}{2}$  стакана сливок, мед.

Приготовление. Очищенные груши нарежьте маленькими кубиками. Смешайте их с толчеными орехами и сливками. Сверху полейте жидким медом.

# **Грибной салат с квашеной капустой**

Ингредиенты: 200 г шампиньонов или других грибов, 100 г картофеля, 100 г квашеной капусты, 1 луковица, сметана, соль.

Приготовление. Отварите картофель и грибы. Мелко порежьте и смешайте. Добавьте мелко нашинкованную капусту, а в последнюю очередь – мелко нарезанный лук. Посолите салат и заправьте сметаной (майонез для этого салата не рекомендуется). Готовый салат украсьте свежей зеленью.

# Овощной салат с вареньем

Ингредиенты: 2 моркови, 100 г капусты, ½ стакана клюквы, растительное масло, сахар, варенье.

Приготовление. Морковь натрите на крупной терке и перемешайте с нашинкованной капустой. Клюкву разотрите, добавьте в салат и посыпьте сахаром. Полейте маслом, все хорошо смешайте, положите сверху немного варенья.

# Салат «Классический»

Ингредиенты: 5 помидоров, 3 огурца, 1 пучок зеленого лука, 2 сладких болгарских перца,  $\frac{1}{2}$  стакана майонеза, соль.

Приготовление. Все овощи вымойте. Огурцы и помидоры нарежьте кружочками. У стручков перца срежьте основания, удалите семена и плодоножки. Порежьте перцы поперек тонкими колечками, зеленый лук порубите.

На плоское блюдо выложите слоями порезанные помидоры, огурцы и перец. Каждый слой посолите, сверху залейте салат майонезом и посыпьте измельченным зеленым луком.

# **Салат-икра из баклажанов**

Ингредиенты: 2 больших баклажана, 5 долек чеснока, 3 яйца, растительное масло, сливочное масло, соль по вкусу.

Приготовление. Баклажаны испеките, очистите и приготовьте из них пюре: выбивайте деревянной ложкой, непрерывно помешивая. Добавьте мелко нарезанный чеснок, растительное и сливочное масло, соль. Также положите в пюре мелко нарезанные крутые яйца. Все хорошо перемешайте, можете по вкусу добавить немного сметаны или майонеза.

# Салат «Острый» с макаронами

Ингредиенты: 450 г молодой моркови, 150 г макарон, 4 грецких ореха, 4 зубчика чеснока, сметана, майонез, соль по вкусу.

Приготовление. Отварите макароны и оставьте остывать, смазав предварительно сливочным маслом, чтобы они не слиплись. Морковь натрите на терке, смешайте с макаронами и добавьте грецкие орехи, перетертые с чесноком. Заправьте салат майонезом и сметаной, добавьте соль по вкусу.

Готовое блюдо можно украсить несколькими веточками зелени.

# **Салат из каштанов и картофеля**

Ингредиенты: 2 большие картофелины, 300 г каштанов, 50 г сливочного масла, соль и перец по вкусу.

Приготовление. Хорошо помойте каштаны и очистите их от зеленой оболочки. Картофель в кожуре поставьте варить вместе с каштанами на 25 мин. Когда картофель будет готов, очистите кожуру и снимите с каштанов белую кожицу. Миксером взбейте картофель и каштаны до пюреобразного состояния. Потом добавьте туда растопленное сливочное масло, посолите и поперчите по вкусу.

# **Салат из капусты и моркови**

Ингредиенты: 200 г белокочанной капусты, 2 морковки, 2 ст. л. подсолнечного или горчичного масла, соль и чеснок по вкусу.

Приготовление. Нашинкуйте капусту и натрите морковь на мелкой терке. Смешайте овощи с подсолнечным маслом и добавьте по вкусу соль и порубленный чеснок.



# **Салат из чечевицы и зелени**

Ингредиенты:  $\frac{3}{4}$  стакана чечевицы, 2 яйца, растительное масло, свежая зелень.

Приготовление. Сварите чечевицу, добавьте в нее мелко нарезанные крутые яйца, полейте маслом и перемешайте. Посыпьте салат зеленью.

# Помидоры с ветчиной и сыром

Ингредиенты: 500 г помидоров, 100 г жирной ветчины, 4 плавленых сырка, 100 г майонеза, 50 г тертого сыра, 4 зубчика чеснока, растительное масло, базилик, пучок зеленого лука.

Приготовление. У помидоров обрежьте верхушки и ложкой выберите мякоть. Зеленый лук и ветчину порубите и смешайте с плавлеными сырками, майонезом и чесноком. Затем выложите помидоры на противень, смазанный маслом. Нафаршируйте их ветчинно-сырной начинкой, присыпьте тертым сыром, заверните и запекайте в хорошо разогретой духовке в течение 30 мин. Выложите на блюдо и посыпьте мелко порубленными базиликом и петрушкой.

## **Салат «Освежающий»**

Ингредиенты: 1 большой огурец, 1 большой кусок арбуза, 1 небольшой лимон, 1 пакет снежка, зелень по вкусу.

Приготовление. Очистите огурец от кожуры и нарежьте тонкими кружочками. Переложите их в красивую салатницу и полейте выжатым лимонным соком. Арбуз очистите от семечек и нарежьте кубиками. Смешайте арбуз с огурцами и залейте салат необходимым количеством снежка. Можете потом добавить любую нарубленную зелень.

# Куриный салат с яблоками

Ингредиенты: 200 г отварной курицы, 3 яблока, 1 апельсин, лимон, майонез или сметана, соль.

Приготовление. Яблоки очистите от кожуры и нарежьте небольшими кубиками. Дольки апельсина очистите от косточек и нарежьте тонкими ломтиками. Затем смешайте яблоки, апельсины и нарезанную кубиками курицу. Подсолите салат и заправьте майонезом или сметаной.

Можно не перемешивать салат, а выложить его слоями на блюдо, смазав каждый слой майонезом.

# Салат из репы с зеленью

Ингредиенты: 500 г репы, 400 г моркови, 1 ст. л. свежей зелени, растительное масло, соль.

Приготовление. Чистые очищенные овощи натрите на крупной терке. Перемешайте с мелко порезанной зеленью и растительным маслом, посолите.

# **Фруктовый салат-гарнир**

Ингредиенты: 2 киви, 2 яблока, 2 некрупных томата,  $\frac{1}{4}$  стакана йогурта,  $\frac{1}{4}$  ч. л. соли, 1 ч. л. сахара.

Приготовление. Киви очистите, яблоки разрежьте и удалите косточки. Киви, яблоки и помидоры нарежьте тонкими ломтиками. Йогуртом, смешанным с сахаром и солью, заправьте салат и подайте как гарнир к блюдам из отварного мяса.

# **Салат из овощных шариков**

Ингредиенты: 300 г картофеля, 100 г сыра (любого сорта), 1 морковь, 3 яйца, зелень петрушки, растительное масло, черный молотый перец, соль.

Приготовление. Отварите картофель и морковь и натрите на мелкой терке. Добавьте натертый сыр и яичные белки, взбитые миксером. Хорошо перемешайте, добавьте соль, перец и мелко порубленную зелень петрушки.

Из получившегося овощного пюре сделайте шарики размером с грецкий орех. Шарики можно подавать в таком виде, пересыпав мелко нарезанной зеленью и панировочными сухарями, а можно немного обжарить на растительном масле.

# Капустный салат с помидором

Ингредиенты: половина вилка капусты, 2 моркови, 1 помидор, 2 ст. л. растительного масла, соль и черный перец по вкусу.

Приготовление. Нашинкуйте очень мелко капусту и морковь. Полосками порежьте помидор. Смешайте все овощи, заправьте салат растительным маслом, посолите и поперчите по вкусу.



# **Фруктовый салат с медом**

Ингредиенты: 3 больших яблока, 1 апельсин, 2 персика, 1 киви, 4 ст. л. меда.

Приготовление. Яблоки порежьте дольками, киви и апельсин – кружочками, персик разрежьте на 4 половинки. Смешайте все фрукты и добавьте в них мед.

# Салат из картофеля с зеленью

Ингредиенты: 5–6 средних картофелин, 1 луковица, 2 ст. л. тертого сыра, 3–4 корня сельдерея,  $\frac{1}{4}$  стакана майонеза, 1 ст. л. горчицы, 1 ч. л. уксуса,  $\frac{1}{2}$  ч. л. соли, молотый черный перец.

Приготовление. Картофель промойте и отварите в подсоленной воде. Отварной картофель остудите, очистите и нарежьте мелкими кубиками. Луковицу очистите, мелко нарежьте. Корни сельдерея промойте, отварите и порежьте на такие же по величине кубики, что и картофель.

Смешайте майонез, горчицу, уксус, соль и перец. Этим соусом заправьте салат.

# Морской салат с кабачками

Ингредиенты: 500 г мяса отваренных раков, 500 г рыбы, 200 г кабачков, 100 г яблок, 2 яйца, 300 г свежих огурцов, 250 г майонеза, салат, сахар.

Приготовление. Очистите кабачки от кожуры и семечек и нарежьте пластинками толщиной 1,5–2 см. Отварите их в подсоленной воде до полуготовности.

Нарежьте кубиками рыбу и яблоки, мясо раков, отваренные яйца и кабачки нарежьте немного мельче. Соломкой нарежьте свежие огурцы и листья салата. Все смешайте, добавьте сахар и залейте майонезом.

# **Салат из тушеного сельдерея**

Ингредиенты: 500 г корней сельдерея, 1 пучок зелени сельдерея, 100 мл молока, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла.

Приготовление. Очищенные корни сельдерея нарежьте небольшими кубиками, зелень порубите. Обжарьте измельченные корни и зелень сельдерея в растительном масле. На другой сковороде растопите сливочное масло, обжарьте муку до золотистого цвета, затем залейте ее молоком и, помешивая, проварите до загустения. Полученным соусом залейте сельдерей и потушите в течение 10 мин.

# Острый салат из риса

Ингредиенты: 150 г отварного риса, 1 банка консервированного зеленого горошка, 100 г красного стручкового перца, черный молотый перец, соль, сливочное масло.

Приготовление. Мелко нарежьте красный перец, смешайте с рисом и горошком. Добавьте соль по вкусу и обильно поперчите. Хорошо перемешайте и заправьте топленным маслом.

# **Салат из творога и фруктов**

Ингредиенты: 1 яблоко, 1 груша, 3 персика, 200 г абрикосов, 1 большой банан, 1 киви, 1 апельсин, 300 г творога.

Приготовление. Нарежьте все фрукты дольками и смешайте все с творогом. В зависимости от времени года можете добавить также малину, клубнику, ежевику и виноград.

# Салат картофельный

Ингредиенты: 5–6 картофелин, 300 г консервированных шампиньонов, 2 отварных яйца, 3 маринованных огурца, майонез, зелень укропа.

Приготовление. Картофель тщательно промойте, положите в кастрюлю и залейте водой. Отварите картофель, затем остудите его и очистите от кожуры. Очищенный картофель нарежьте мелкими кубиками.

Консервированные шампиньоны и отварные яйца измельчите и смешайте с нарезанным картофелем. Огурцы порежьте на мелкие кусочки и добавьте в салат. Заправьте блюдо майонезом и украсьте его зеленью укропа.

# **Капустный салат с апельсинами**

Ингредиенты: 300 г цветной капусты, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 помидор, 200 мл апельсинового сока, 1 болгарский перец, соль по вкусу.

Приготовление. Опустите цветную капусту в кипящую воду и варите около 20 мин. Нарежьте помидоры небольшими дольками, болгарский перец – тонкими кружочками. Смешайте и добавьте крупно нарезанные яйца и капусту. Готовый салат посолите и залейте апельсиновым соком.



# **Салат из яиц и зеленого горошка**

Ингредиенты: 4 яйца, сваренных вкрутую, 100 г зеленого горошка, 50 г кукурузы, 50 г крабовых палочек, зелень укропа, 3 ст. л. майонеза.

Приготовление. Очень мелко покрошите яйца, крабовые палочки нарежьте кусочками. Смешайте их с кукурузой и зеленым горошком, добавьте порубленный укроп и все заправьте майонезом.

# **Салат свекольный**

Ингредиенты: 2 свеклы, 1 головка лука, 3—4 зубчика чеснока, уксус, приправы, соль.

Приготовление. Свеклу отварите, остудите и натрите на крупной терке. Затем обжарьте ее на растительном масле с мелко нарезанным луком. Снимите с огня, влейте немного уксуса и всыпьте измельченный чеснок. Посолите, приправьте.

# Салат ореховый

Ингредиенты: 1 стакан фасоли, 50 г грецких орехов, 50 г жареного арахиса, соль, растительное масло.

Приготовление. Фасоль сварите и в горячем виде протрите через сито. Орехи разотрите и добавьте в фасоль. Посолите, положите 4 ст. л. масла и хорошо перемешайте.

# **Салат из макарон с анчоусами**

**Ингредиенты:** 200 г макарон-ракушек, 50 г консервированных анчоусов, 50 г сухого чернослива, 100 г колбасы, 100 г твердого сыра, 1 луковица, 2–3 зубчика чеснока, растительное масло, соль, приправы.

**Приготовление.** Отварите макароны, смажьте маслом и оставьте остывать. Тем временем мелко нарежьте лук и чеснок и обжарьте на растительном масле до золотистого цвета. Залейте макароны маслом с луком и чесноком, добавьте мелко нарезанные анчоусы и чернослив. Затем добавьте нарезанные соломкой колбасу и сыр, все размешайте, посолите и обильно приправьте.

# **Рисовый салат с крабовыми палочками**

Ингредиенты: ½ стакана риса, 1 большой помидор, 100 г крабовых палочек, майонез, соль, свежая зелень.

Приготовление. Сварите рис в соленой воде, добавьте мелко порезанные помидоры и крабовые палочки. Залейте салат майонезом и все хорошо перемешайте. Посыпьте зеленью.

# **Фруктовый салат-гарнир**

Ингредиенты: 200 г яблок, 200 г слив, 3 ст. л. тертого сыра, 200 г сметаны, сахар, соль.

Приготовление. Яблоки и сливы разрежьте, удалите из них косточки и нарежьте ломтиками. Сметану смешайте с солью, сахаром и тертым сыром и заправьте полученным соусом перемешанные ломтики яблок и слив.

# Макаронный салат с маслинами

Ингредиенты: 300 г тонких макарон, 100 г маслин, 1 кочан салата, 2 помидора, 50 г тертого сыра, оливковое масло, 2–3 зубчика чеснока, зелень, черный молотый перец, соль.

Приготовление. Отварите макароны в подсоленной воде и оставьте остывать, смазав маслом. Мелко нарежьте чеснок и зелень. Из зелени, чеснока и тертого сыра сделайте миксером пюре, добавьте соль, специи и растительное масло, чтобы пюре не было слишком сухим. Смешайте его с остывшими макаронами, помидорами и салатом. Причем салат лучше нарезать тонкими полосками, а помидоры – кубиками. Готовый салат посыпьте маслинами и украсьте несколькими веточками зелени.

# **Фруктово-ореховая горка**

Ингредиенты: 500 г апельсинов, 3 небольших банана, сок одного выжатого лимона, 300 г орехов, 3 ст. л. меда.

Приготовление. Очистите от кожуры апельсины и бананы, нарежьте их кружочками. Бананы полейте лимонным соком и добавьте в них апельсины, часть орехов и мед. Хорошо перемешайте.

Готовый салат выложите горкой и посыпьте оставшимися орехами.



# Кукурузный салат

Ингредиенты: 2 стакана вареных зерен кукурузы, 2 огурца, 2 яйца, соль, сметана.

Приготовление. В кукурузу добавьте мелко порезанные очищенные огурцы и вареные яйца. Посолите, залейте сметаной и хорошо перемешайте. При подаче посыпьте свежей зеленью.

# Фруктовый салат с сыром

Ингредиенты: 1 ананас, 3–4 средних яблока, 1 мандарин, 200 г сыра, 50 г грецких орехов.

Для соуса: 200 мл сметаны, 100 мл фруктового или ягодного сока, сахар по вкусу.

Приготовление. Фрукты нарежьте небольшими кубиками, так же нарежьте сыр и смешайте с фруктами. Заправьте салат соусом из сметаны и сока. Посыпьте сверху измельченными грецкими орехами.

Мандарин можно порезать в салат или же просто украсить им готовое блюдо. Для этого очистите мандарин и разделите дольки так, чтобы они соединялись у основания. Получится цветок, а чтобы он не закрывался, положите внутрь любую ягоду.

# **Морковный салат с брынзой**

**Ингредиенты:** 4 средние моркови, 4 яблока, 100 г брынзы, соль, сметана.

**Приготовление.** Очищенные яблоки и морковь мелко нарежьте и смешайте с тертой брынзой. Добавьте сметану и посолите. При подаче на стол посыпьте свежей зеленью.

# **Зеленый салат**

Ингредиенты: 200 г свежего шпината, 100 г зеленого салата, 1 пучок зеленого лука, 3 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. майонеза, соль.

Приготовление. В сковороде разогрейте растительное масло. Шпинат и зеленый лук мелко порежьте и выложите на сковороду, когда масло нагреется. Залейте лук и шпинат стаканом воды и потушите их при закрытой крышке около 10 мин.

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

# Салат рыбный

Ингредиенты: 1 крупная жирная сельдь, 1 маленькая луковица, 1 большой помидор, 1 стручок сладкого перца, соль, перец, растительное масло.

Приготовление. Рыбу очистите, удалите кости и мелко нарежьте. Очищенные лук, помидор и перец мелко порежьте, перемешайте с рыбой. По вкусу поперчите, посолите и полейте маслом.

## **Салат «Пикантный»**

Ингредиенты: 2 огурца, 2 помидора, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, соль, 1 головка чеснока.

Приготовление. Порежьте огурцы кружочками, а помидоры – дольками. Лук очень мелко порубите вместе с чесноком. Посолите по вкусу и заправьте салат растительным маслом.

# **Фруктовый салат с луком**

Ингредиенты: 1 банан, 1 яблоко, 1 апельсин, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. сметаны, соль по вкусу.

Приготовление. Банан и апельсин нарежьте кружочками, яблоко – дольками. Лук очень мелко порубите. Все смешайте, посолите по вкусу и залейте сметаной.

# Салат-мороженое

Ингредиенты: 250 г нежирного творога, 100 г вишни, 1 ст. л. сахара, 1 небольшой лимон, любое сливочное мороженое.

Приготовление. Хорошо промойте вишни и выньте из них косточки. Подавите вишни, если есть миксер – взбейте до образования пюре. Возьмите половину вишневой массы и смешайте ее с творогом, добавив туда сахар и сок выжатого лимона. Оставшуюся часть вишневой массы отварите с сахаром.

Положите в тарелку творожную массу, сверху – кусочек мороженого и полейте соком из вишни.



## **Салат «Восточный»**

Ингредиенты: 1 стакан чернослива, 2 ст. л. молотых грецких орехов, 3 зубчика чеснока, 1 стакан сметаны,  $\frac{1}{2}$  ч. л. соли, 1 яблоко, 200 г белокочанной капусты, 1 луковица, 1 ст. л. лимонного сока или 1 ч. л. лимонной кислоты.

Приготовление. Чернослив замочите в холодной воде на несколько часов. Затем удалите из него косточки и порежьте на небольшие кусочки. Капусту нашинкуйте и слегка помните, чтобы она дала сок. Луковицу очистите и измельчите ножом. Яблоко разрежьте пополам, удалите косточки и нарежьте тонкими ломтиками.

Смешайте нарезанные чернослив, лук, капусту, яблоко, заправьте салат смесью сметаны, лимонного сока (или разведенной в небольшом количестве воды лимонной кислоты), молотых орехов, толченого чеснока и соли.

# **Салат из икры с помидорами**

Ингредиенты: 100 г свежей рыбной икры, 3 небольших маринованных помидора, 1 луковица, свежая зелень, растительное масло, майонез, перец, соль.

Приготовление. Со свежей икры удалите пленку и залейте ее кипятком на 7 – 10 мин. Затем сцедите воду, добавьте в икру мелко нарезанные лук и зелень. Посолите, поперчите и заправьте майонезом. Помидоры нарежьте крупными дольками и разложите их поверх салата, не перемешивая.

# **Салат из макарон и кальмаров**

**Ингредиенты:** 200 г макарон в виде ракушек, 150 г мяса кальмара, 2 небольших свежих огурца, майонез, 1 маленькая луковица, зелень петрушки, листья салата, соль по вкусу.

**Приготовление.** Два кальмара средней величины отварите в соленой воде и оставьте в бульоне остывать, чтобы мясо было сочным.

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

Измельчите кальмары и перемешайте с макаронами. Лук порежьте очень-очень мелко и добавьте в эту смесь. Мелко порежьте свежие огурцы и зелень. Соедините все ингредиенты и добавьте майонез. Выложите салат в салатник и подавайте на стол.

## «Колечки»

Ингредиенты: ½ вилка капусты, 2 моркови, 1 болгарский перец, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Приготовление. Капусту и морковь порежьте соломкой. Смешайте овощи с растительным маслом и посолите. Болгарский перец нарежьте тонкими колечками и украсьте ими салат.

# Салат «Дачный»

Ингредиенты: по 200 г зеленого салата, щавеля и шпината, 3 отварных яйца, 1 стакан майонеза, 1 ст. л. лимонного сока, зелень укропа и петрушки, соль.

Приготовление. Салат, щавель и шпинат тщательно промойте и нарежьте как можно мельче. Яйца очистите от скорлупы и порубите ножом. Зелень укропа и петрушки измельчите. Все перечисленные компоненты смешайте, посолите и заправьте майонезом и лимонным соком.

## Глава 2. Яичные блюда

Что может быть лучше с утра, чем яичница или омлет? Только все то же самое, но приготовленное с использованием различных новых ингредиентов. Яичные блюда могут быть как солеными, так и сладкими, с использованием овощей, фруктов или мяса. Выбор зависит от ваших вкусов и предпочтений.

# Глазунья традиционная

Ингредиенты: 2–3 яйца, 20 г сливочного масла или жира для жаренья, соль.

Приготовление. Вбейте яйца в сильно разогретую сковороду, смазанную маслом или жиром. Вбивать нужно по одному яйцу. Глазунья будет готова, когда немного подрумянится.

# Деревенское утро

Ингредиенты: 100 г свиного сала, 3 яйца, соль, зеленый лук, укроп.

Приготовление. Нарежьте сало небольшими кубиками и обжарьте на сильно разогретой сковороде. Когда сало поджарится, можно взбивать туда яйца. На подрумянившуюся яичницу покрошите зеленый лук и укроп.



# Глазунья с сельдью

Ингредиенты: 1 сельдь среднего размера, лучше жирная (подойдет также селедочный фарш), 4–5 яиц, 30 г сливочного масла, зеленый лук.

Приготовление. Если вы взяли селедку, а не фарш, то отделите ее от костей и мелко порежьте. Перемешайте с яйцами и вылейте на разогретую и смазанную маслом сковороду. Когда яичница будет готова, посыпьте ее мелко нарезанным луком.

# **Омлет с ветчиной**

Ингредиенты: 6–9 яиц, 300 г ветчины или колбасы, 30 г сливочного масла, соль, специи.

Приготовление. Мелко порубите ветчину, вбейте в нее яйца, посолите, добавьте специи по вкусу и тщательно перемешайте. Затем разогрейте сковороду, смажьте ее маслом и вылейте взбитые яйца с ветчиной. Омлет печется 8 – 10 мин.

# Глазунья в сухарях

Ингредиенты: 8 – 10 яиц, 6 сухарей, 30 г масла, зеленый лук, соль, перец, специи.

Приготовление. Чтобы ваша яичница вышла удачной, возьмите глубокую сковороду, смажьте дно и стенки маслом. Мелко порубите сухари, почти до крошки, посыпьте ими дно и стенки сковороды.

Яйца вбивайте по одному, отдельно каждое солите, перчите, посыпайте специями и кладите по небольшому кусочку сливочного масла. Как только яйца поджарятся, посыпьте их зеленым луком и подавайте к столу.

# 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.