

# САЛАТЫ

◆ ПРОСТО. БЫСТРО ◆

## ВКУСНО



ОВОЩНЫЕ

ГРИБНЫЕ

МЯСНЫЕ, РЫБНЫЕ

ОПЕЧЕННЫЕ

ВИНЕГРЕТ

РЕЦЕПТЫ  
И СЕРВИРОВКА

**Екатерина Геннадьевна Горбачева**  
**Салаты. Просто.**  
**Быстро. Вкусно**  
**Серия «Кулинария»**

*<http://litres.ru>  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=164549](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=164549)*

**Аннотация**

Данная книга предназначена для тех, кто хочет порадовать себя и своих гостей различными салатами: от простых до самых изысканных. Все приведенные в книге рецепты объединяет то, что приготовление этих блюд не отнимет много сил и времени, а их вкус не разочарует вас.

# Содержание

Введение	4
Глава 1. Салаты из зелени	7
Конец ознакомительного фрагмента.	46

# Екатерина Горбачева

## Салаты. Просто. Быстро. Вкусно

### Введение

Вы любите вкусно и сытно поесть? А как же ваша фигура? Совсем необязательно изводить себя всевозможными диетами. Салаты – это универсальная пища: огромное разнообразие продуктов, из которых можно приготовить салаты, радует всех без исключения – и гурманов, и тех, кто совсем не любит готовить.

Существует масса рецептов, отвечающих всем прихотям нашего населения, соответствующих любому вкусу и кошельку. Салаты хороши и тем, что при относительной простоте приготовления они позволяют экспериментировать, не портя фигуры. Поскольку большая часть салатов основана на зелени, их можно отнести к диетической и безвредной пище. Фрукты и ягоды, входящие в состав зеленых салатов, приятно украшают их и придают им изысканность.

Любой салат, даже самый обычный, можно сделать экзотическим, добавив в него не растущие у нас фрукты, злаки и корни – такие, как киви, авокадо, ананасы, манго и др., –

к любому столу можно подобрать эксклюзивный рецепт. Салаты – это пища, которая легко и быстро готовится, и даже неожиданно пришедшие гости не застанут вас врасплох. В холодильнике каждой хозяйки всегда найдется минимальный набор продуктов, блюда из которых позволят вам удивить и порадовать ваших гостей.

В первой главе вы сможете найти рецепты приготовления салатов из зелени и из тех трав, которые мы совершенно напрасно называем сорняками.

Во второй главе нашей книги вы найдете рецепты приготовления всевозможных овощных салатов. Для удобства мы разделили их на несколько групп по тем или иным продуктам, преобладающим в рецепте.

Вся третья глава посвящена грибным салатам, которые можно приготовить в любое время года, потому что здесь предлагаются рецепты как из свежих грибов, так и из отварных, соленых и маринованных.

Мясным салатам посвящена отдельная глава, где представлены салаты не только из отварного и жареного мяса, но и из колбас, сосисок, сарделек. А настоящим гурманам, которые не могут отказаться от аппетитных говяжьих мозгов, языка, печени и почек, мы предлагаем приготовить салаты из субпродуктов.

Мозг человека не может нормально функционировать, если в его рационе отсутствует фосфор. В большом количестве этот столь необходимый микроэлемент содержится в рыбе.

Поэтому мы предлагаем вам воспользоваться нашими рецептами приготовления рыбных салатов.

Старинное французское слово «винегрет», кстати обозначающее салат со вкусом кислого вина, уже давно воспринимается как русское. Эти салаты мы выделили в отдельную группу и посвятили им шестую главу нашей книги.

Как приготовить салат из фруктов, вы можете узнать из последней, седьмой главы данной книги, в которой собраны не только традиционные рецепты, но и экзотические.

Итак, старайтесь, дерзайте, творите – и, как говорится, приятного вам аппетита!

# Глава 1. Салаты из зелени

Салаты из зелени, в том числе из дикорастущих трав, полезны для здоровья. Преимущество таких салатов заключается еще и в том, что вы не потратите на их приготовление много сил, времени и денег. Но травы имеют необычный вкус, поэтому для приготовления салатов их используют немногие. Такие салаты можно заправлять различными приправами, подливками, заправками, чтобы заглушить и облагородить их вкус. Наиболее часто для приготовления приправ используются орехи, но при их употреблении желательно уменьшить количество масла в салате.

## Зеленый салат

*3 – 4 кочешка зеленого салата, 3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка лимонного сока или уксуса, соль, молотый перец и горчица.*

Листья зеленого салата хорошо промойте и дайте воде стечь. Если листья большие, их можно нарезать. Салат заправьте соусом, который можно приготовить из растительного масла, уксуса или лимонного сока, соли и молотого перца. При желании в соус можно добавить горчицу, но ее предварительно нужно растереть.

## **Зеленый салат с зеленью чеснока**

*100 г листьев зеленого салата, 1 стебель зеленого чеснока, 1 стебель зеленого лука, 3 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки сметаны.*

Листья зеленого салата, зеленый лук и чеснок мелко нарубите и заправьте майонезом, смешанным со сметаной.

## **Зеленый салат с лимонным соком**

*4 – 5 кочешков зеленого салата, 3 – 4 столовые ложки растительного масла, 3 яйца, сок  $1/2$  лимона, 1 столовая ложка готовой горчицы, несколько веточек укропа, соль по вкусу.*

Листья зеленого салата вымойте и разрежьте на 4 части. Затем приготовьте заправку. Для этого горчицу смешайте с растительным маслом и лимонным соком, добавьте мелко нарезанный укроп и соль по вкусу. Яйца сварите вкрутую, мелко нарубите и смешайте с салатом. Затем выложите в салатницу и полейте заправкой.

## **Зеленый салат с луком**

*3 – 4 кочешка зеленого салата, 6 – 7 стрелок зеленого*



*лука, 1 помидор,  $\frac{1}{3}$  стакана сметаны, соль.*

Листья зеленого салата и лук промойте, откиньте на дуршлаг, дайте воде стечь. Мелко нарежьте зелень и лук. Помидор – ломтиками. Салат и лук перемешайте, посолите, залейте сметаной и украсьте ломтиками помидора.

## **Зеленый салат с маслом**

*300 г зеленого салата,  $\frac{1}{4}$  стакана растительного масла и уксуса, соль, перец, 1 свежий огурец.*

Листья салата вымойте и нарежьте соломкой. Затем залейте заправкой из растительного масла и уксуса, посыпьте солью и перцем по вкусу. Салат можно украсить кусочками свежих огурцов.

## **Зеленый салат с майонезом**

*1 кочан листового зеленого салата, несколько стрелок зеленого лука, 12 зубчиков чеснока,  $\frac{1}{2}$  пучка петрушки,  $\frac{1}{2}$  банки майонеза, 2 столовые ложки сметаны, маринованные ягоды винограда, соль по вкусу.*

Салат вымойте, очистите и нарежьте соломкой. Добавьте мелко нарезанные зеленый лук, чеснок и петрушку. Посолите, полейте майонезом и сметаной и перемешайте. Сверху салат можно украсить маринованным виноградом.

## **Зеленый салат с огурцами и помидорами**

*4 – 5 кочешков зеленого салата, 2 соленых огурца, 2 помидора, 2 свежих огурца, 1 пучок зеленого лука, 1 яйцо, 2 столовые ложки уксуса, 3 столовые ложки растительного масла, зелень петрушки и укропа, 1 чайная ложка сахара, соль по вкусу.*

Яйцо отварите, остудите и нарежьте дольками. Овощи вымойте и нашинкуйте, заправьте растительным маслом и уксусом, посолите по вкусу, добавьте сахар. Все перемешайте, выложите в салатницу горкой и украсьте дольками яйца, зеленью.

## **Зеленый салат с помидорами**

*100 – 200 г зеленого салата, 1 – 2 помидора, несколько веточек укропа. Для соуса:  $\frac{1}{2}$  стакана растительного масла, 2 столовые ложки уксуса, соль, сахар, перец,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки горчицы.*

Листья салата вымойте, измельчите, добавьте нарезанные ломтиками помидоры, залейте соусом, посыпьте мелко порубленным укропом. Для приготовления соуса смешайте в одной миске растительное масло, уксус, соль, сахар, перец и горчицу и хорошо взбейте до образования однородной мас-

сы. Готовый салат выложите в салатницу горкой.

## **Зеленый салат с редисом**

*100 – 200 г зеленого салата, 1 пучок редиса,  $\frac{1}{2}$  стакана сметаны, несколько веточек петрушки и укропа.*

Листья салата вымойте, нашинкуйте, добавьте нарезанный кружочками редис и измельченный укроп. Все перемешайте, залейте сметаной. Готовый салат переложите горкой в салатницу и перед подачей на стол украсьте веточками петрушки.

## **Зеленый салат со свежими огурцами**

*3 кочешка зеленого салата, 3 свежих огурца, сок  $\frac{1}{2}$  лимона, 3 столовые ложки простокваши, 2 пучка зеленого лука, несколько веточек укропа, сахар и соль по вкусу.*

Свежие огурцы очистите от кожицы, удалите семена, нарежьте тонкими ломтиками, посолите, сложите в сито и дайте стечь соку. Нарезанные огурцы смешайте с измельченными листьями зеленого салата и на рубленном зеленом луке. Все залейте простоквашей, смешанной с лимонным соком и сахаром, и перед подачей на стол посыпьте зеленью укропа.

## **Зеленый салат со сметанным соусом**

*300 г листьев зеленого салата, 3 – 4 яйца.*

*Для соуса: 1 пучок зеленого лука, 1 долька чеснока, сок  $1/2$  лимона, 3 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка растительного масла.*

Листья салата вымойте и нарубите. Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите и нарежьте мелкими кубиками. Все перемешайте, заправьте сметанным соусом, который можно приготовить следующим образом: зеленый лук и чеснок мелко нарежьте, соедините их со сметаной, лимонным соком и растительным маслом, перемешайте до получения однородной массы. Готовый салат выложите в глубокую салатницу и сразу же подайте на стол.

## **Зеленый салат «Авир» со сметаной**

*3 – 4 кочешка зеленого салата, 5 – 6 столовых ложек сметаны, сок  $1/2$  лимона, 2 яйца,  $1/2$  чайной ложки сахара, зелень укропа, перец и соль по вкусу.*

Вымойте листья зеленого салата, разрежьте их на 2 – 3 части и уложите в салатницу. Сверху положите кружочки сваренных вкрутую яиц, посыпьте зеленью укропа. Залейте соусом, приготовленным из сметаны, лимонного сока, перца,

соли и сахара.

## **Зеленый салат «Скарлетт» со сметаной**

*3 – 4 кочешка зеленого салата, 1 стакан сметаны, соль, сахар по вкусу, зеленый лук и укроп.*

Листья зеленого салата промойте в холодной воде, откиньте на дуршлаг, чтобы вода стекла, затем мелко нарежьте, посолите, добавьте сахар, перемешайте и выложите в салатницу. Зелень измельчите, смешайте со сметаной и полейте приготовленным соусом весь салат. Готовый салат сразу же подайте на стол.

## **Зеленый салат со сметаной и яйцом**

*4 – 5 кочешков зеленого салата, 1 свежий огурец, 1 яйцо, 1/2 стакана сметаны, 1 чайная ложка уксуса, зелень петрушки и укропа, 1 стебель зеленого лука, соль по вкусу.*

Листья зеленого салата вымойте, нарежьте и сложите в миску. Добавьте нарезанное тонкими ломтиками сваренное вкрутую яйцо. Все перемешайте, посолите по вкусу, заправьте сметаной, уксусом. Готовый салат выложите в салатницу, украсьте кружочками свежих огурцов, зеленью укропа и петрушки, посыпьте мелко нарезанным зеленым луком.

## **Зеленый салат с соусом из простокваши**

*2 – 3 кочешка салата, 2 яйца, 1 пучок редиса, 2 – 3 свежих огурца,  $\frac{1}{2}$  пучка зелени петрушки, 1 стакан простокваши, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка уксуса, сахар, соль по вкусу.*

Вымытые листья салата нарежьте тонкой соломкой, петрушку измельчите, смешайте с салатом и выложите на середину салатницы. Яйца сварите вкрутую, одно яйцо нарежьте кружочками, другое разрежьте на 6 продольных частей. Желток одного яйца положите на середину салата, а вокруг него уложите дольки яиц белками вверх, чтобы получилась ромашка. Вокруг салата выложите кружочки яиц, редиса, нарезанные соломкой огурцы, а между ними поместите веточки петрушки. Салат посолите. Затем приготовьте соус. Для этого простоквашу посолите по вкусу, взбейте, добавьте в нее сахар, уксус, растительное масло и размешайте. Приготовленный соус в соуснике подайте вместе с салатом.

## **Зеленый салат с чесноком**

*4 кочешка зеленого салата, 4 – 5 столовых ложек растительного масла, сок  $\frac{1}{2}$  лимона, 3 – 4 дольки чеснока, соль и перец по вкусу.*

Листья салата хорошо промойте, выложите в дуршлаг, обдайте кипятком и дайте стечь воде. Салат нарежьте полосками толщиной в 1 см, залейте заправкой из растительного масла, смешанного с лимонным соком, добавьте растертый с солью чеснок и поперчите. Готовое блюдо выложите в салатницу и сразу же подайте на стол.

## **Зеленый салат с чесноком и майонезом**

*3 – 4 кочешка зеленого салата, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 2 дольки чеснока, 1 яйцо, 1 столовая ложка майонеза, соль, перец, уксус по вкусу.*

Листья зеленого салата хорошо промойте в холодной воде, откиньте на сито и, дав воде стечь, выложите на тарелку. На них положите мелкорубленую зелень петрушки и укропа, растертый с солью чеснок, перец. Листья с начинкой заверните трубочкой, полейте уксусом и оставьте на 2 – 3 часа для маринования.

Салат выложите на блюдо, полейте майонезом и украсьте дольками сваренного вкрутую яйца.

## **Зеленый салат с чесноком и соусом**

*200 г зеленого салата, 2 – 3 дольки чеснока.*

*Для соуса: 1 стакан растительного масла, 2 яйца, 2 сто-*

*ловые ложки уксуса,  $\frac{1}{4}$  чайной ложки горчицы.*

Листья зеленого салата хорошо промойте, обдайте кипятком, выложите на дуршлаг, чтобы стекла вода, и нарежьте широкими полосками. Затем добавьте мелко нарезанный чеснок, перемешайте и заправьте соусом.

Для приготовления соуса яичные желтки взбейте венчиком, добавьте во взбитую массу горчицу и, не переставая помешивать, влейте растительное масло и уксус.

## **Зеленый салат с чесночным соусом**

*3 – 4 кочешка зеленого салата.*

*Для соуса: 3 – 4 дольки чеснока, 1 столовая ложка уксуса или лимонной кислоты, 1 столовая ложка растительного масла, несколько ядер мускатного ореха, 1 чайная ложка готовой горчицы, соль, сахар по вкусу.*

Листья зеленого салата хорошо промойте и разложите на блюде. Затем полейте их соусом, приготовленным из уксуса или лимонной кислоты, измельченного чеснока, сахара, соли, горчицы, молотого мускатного ореха и растительного масла. Перемешайте, выложите в салатницу и сразу же подайте на стол.



## **Зеленый салат с яйцами**

*2 – 3 кочешка зеленого салата, 2 яйца, 2 столовые ложки растительного масла,  $\frac{1}{2}$  стакана сметаны, 1 чайная ложка горчицы, 1 чайная ложка уксуса, зелень петрушки, 1 редиса, соль.*

Яйца сварите вкрутую, желтки разотрите с солью. Добавьте горчицу и уксус небольшими порциями, непрерывно помешивая, затем добавьте растительное масло и сметану, размешайте все до получения однородной массы.

Листья зеленого салата вымойте, дайте стечь воде и нарежьте тонкими полосками. Добавьте мелко нарезанную петрушку и измельченные яичные белки. Все перемешайте, залейте соусом, салат украсьте кружочками редиса.

## **Зеленый салат с яйцами и огурцом**

*2 – 3 кочешка зеленого салата, 1 свежий огурец, 2 яйца, несколько стрелок зеленого лука, зелень петрушки и укропа.*

Для соуса:  $\frac{1}{2}$  стакана сметаны, 2 чайные ложки сахара, 1 чайная ложка разведенной лимонной кислоты, соль по вкусу.

Листья салата промойте в холодной воде и порвите на маленькие кусочки, но не режьте. Добавьте нарезанный кружочками свежий огурец, мелко нарубленные сваренные

вкрутую яйца. Все перемешайте и залейте соусом из сметаны, сахара, соли и лимонной кислоты. Салат посыпьте мелко нарезанным зеленым луком, зеленью петрушки и укропа.

## **Салат из зеленого лука с виноградом и сметаной**

*2 пучка зеленого лука, 2 яйца,  $\frac{1}{4}$  стакана сметаны, несколько ягод маринованного винограда, петрушка, 1 редис, уксус, перец, соль по вкусу.*

Зеленый лук вымойте и измельчите. Затем добавьте мелко нарезанную зелень петрушки, перец, соль по вкусу, уксус, сметану и размешайте. Салат выложите в салатницу, украсьте маринованным виноградом, дольками вареных яиц и кружочками редиса.

## **Салат из зеленого лука с маринованным виноградом**

*2 пучка зеленого лука, 5 столовых ложек растительного масла, 2 столовые ложки уксуса, 1 стакан маринованного винограда, соль и перец по вкусу.*

Лук вымойте, крупно нарежьте, выложите в салатницу, заправьте растительным маслом с перцем, солью и уксусом. Сверху салат украсьте маринованным виноградом.

## **Салат из зеленого лука с маслом**

*2 пучка зеленого лука, 2 яйца, 1 – 2 соленых огурца, 5 столовых ложек растительного масла, 2 столовые ложки уксуса, 2 чайные ложки горчицы, соль.*

Зеленый лук очистите, вымойте и крупно нарубите, добавьте мелко нарезанные соленые огурцы. Яйца сварите вкрутую, нарежьте кружочками, желтки осторожно выньте, а белки сохраните для украшения. Затем из растительного масла, уксуса, горчицы, соли и вареных желтков приготовьте майонез и заправьте им салат. Затем выложите его в салатницу и украсьте кружками яичного белка.

## **Салат из зеленого лука с орехами**

*1 пучок зеленого лука, 10 грецких орехов, 4 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка растительного масла.*

Зеленый лук мелко нарежьте, добавьте измельченные ядра грецких орехов. Все хорошо перемешайте и заправьте смесью майонеза и растительного масла.

## **Салат из зеленого лука с петрушкой**

*$\frac{1}{2}$  пучка зеленого лука, 2 пучка петрушки, 1 лимон, 2 сто-*

*ловые ложки растительного масла, соль по вкусу.*

Лук и петрушку вымойте в холодной воде, мелко нарежьте, посолите и оставьте на 10 минут. Очищенный лимон нарежьте маленькими кубиками, смешайте с луком и петрушкой, заправьте растительным маслом и хорошо размешайте.

## **Салат из зеленого лука с редисом**

*1 пучок зеленого лука, 2 пучка редиса,  $\frac{1}{2}$  стакана сметаны, соль, перец по вкусу.*

Зеленый лук мелко нарежьте, добавьте натертую на крупной терке редис, посолите, поперчите по вкусу, заправьте сметаной.

## **Салат из зеленого лука со сливами**

*1 пучок зеленого лука, 1 стакан слив, 2 столовые ложки лимонного сока, 2 стакана майонеза, соль, перец по вкусу, зелень петрушки и укропа.*

Лук вымойте и мелко нарежьте. Из маринованных или свежих слив удалите косточки, сливы разрежьте на 4 части или нарежьте кубиками. Затем все перемешайте, посолите, поперчите по вкусу, заправьте соком лимона и майонезом, выложите в салатницу и украсьте кусочками сливы и зеленью.

## **Салат из зеленого лука со сметаной**

*1 пучок зеленого лука, 2 – 3 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка уксуса, молотый перец, соль, горчица по вкусу.*

Зеленый лук вымойте, нарежьте, посолите. Выложите в салатницу и заправьте сметаной или соусом из уксуса, перца и горчицы.

## **Салат из зеленого лука с соусом**

*1 пучок зеленого лука,  $\frac{1}{2}$  стакана соуса из растительного масла, 1 помидор, 1 луковица.*

Лук вымойте, нарежьте кусочками длиной в 1 см, заправьте соусом, выложите в салатницу и сверху украсьте ломтиками красного помидора и тонкими кольцами репчатого лука. Для приготовления соуса из растительного масла взбейте в отдельной посуде  $\frac{1}{2}$  стакана растительного масла, 2 столовые ложки уксуса, соль, сахар, перец по вкусу,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки горчицы.

## **Салат из зеленого лука с творогом**

*1 – 2 пучка зеленого лука, 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> стакана свежего творога, 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> стакана сметаны, соль по вкусу, зелень.*

Зеленый лук мелко нарежьте, добавьте творог, посолите. Затем все перемешайте и залейте сметаной. Салат можно украсить зеленью.

## **Салат из зеленого лука со шпинатом и щавелем**

*2 пучка зеленого лука, шпинат, щавель, 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> пучка петрушки, 10 маслин, 1 столовая ложка 3%-ного раствора уксуса, 2 яйца, 3 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.*

Зеленый лук, шпинат, щавель и петрушку промойте в холодной воде, мелко нарежьте и сбрызните уксусом. Затем соль размешайте с 1 столовой ложкой воды и растительным маслом. Полученной смесью заправьте салат и украсьте его маслинами и кружками яиц, сваренных вкрутую.

## **Салат из зеленого лука с яблоками**

*1 пучок зеленого лука, 2 – 3 кислых яблока, 2 столовые*

*ложки яблочного сока, 1 столовая ложка очищенных орехов, соль, сахар по вкусу.*

Зеленый лук вымойте и мелко нарежьте, добавьте натертые на крупной терке яблоки, перемешайте и залейте яблочным соком. Затем добавьте соль и сахар по вкусу, выложите в салатницу и сверху посыпьте толчеными ядрами грецких орехов.

## **Салат из зеленого лука с яблоками и растительным маслом**

*2 пучка зеленого лука, 2 яблока, 3 столовые ложки растительного масла, соль, сахар по вкусу, зелень эстрагона.*

Зеленый лук вымойте и нарежьте кусочками длиной в 1 см. Яблоки вымойте, очистите, удалите сердцевину, нарежьте соломкой. Затем все перемешайте, заправьте растительным маслом, посыпьте мелко нарезанной зеленью эстрагона, солью, сахаром по вкусу.

## **Салат из зеленого лука с яйцом**

*1 пучок зеленого лука, 3 яйца, 4 столовые ложки майонеза.*

Зеленый лук вымойте и мелко нарубите, добавьте сваренные вкрутую и нашинкованные яйца. Салат заправьте майо-

незом и украсьте дольками сваренных вкрутую яиц.

## **Салат из зеленого лука с яйцом и майонезом**

*1 – 2 пучка зеленого лука, 2 яйца,  $\frac{1}{2}$  стакана майонеза, 1 редис.*

Зеленый лук вымойте и мелко нарежьте, добавьте сваренные вкрутую и нашинкованные яйца. Выложите в салатницу и заправьте майонезом, не перемешивая. Сверху салат можно украсить тонкими ломтиками редис.

## **Салат из зеленого лука с яйцом и растительным маслом**

*2 пучка зеленого лука, 5 яиц, 1 помидор, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка готовой горчицы.*

Яйца сварите вкрутую, нарежьте кубиками, один желток оставьте для соуса. Затем мелко нарежьте зеленый лук и смешайте с яйцами. Салат выложите в салатницу, заправьте яичным соусом, приготовленным из яичного желтка, горчицы и растительного масла, и украсьте ломтиками помидора.



## **Салат из листьев одуванчика**

*100 г листьев одуванчика, 3 – 4 стрелки зеленого лука, 5 – 6 веточек петрушки, 4 – 5 веточек укропа, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка уксуса, перец, соль по вкусу.*

Листья одуванчика вымойте и на 30 минут уложите в миску с холодной подсоленной водой. Затем откиньте на дуршлаг, дав стечь воде, и мелко нарубите. Петрушку и лук измельчите. Все соедините, сбрызните уксусом, заправьте растительным маслом, посолите, поперчите и хорошо перемешайте. Готовый салат выложите горкой в салатницу и перед подачей на стол украсьте веточками укропа.

## **Салат из листьев одуванчика с яйцом**

*100 г листьев одуванчика, 1 яйцо, 3 – 4 стрелки зеленого лука, 2 столовые ложки квашеной капусты, 1 столовая ложка сметаны, соль.*

Листья одуванчика промойте и на 30 минут уложите в миску с холодной подсоленной водой. Затем откиньте на дуршлаг, дав воде стечь, и мелко нарежьте. Лук мелко нарубите. Яйцо отварите вкрутую, нарежьте кубиками. Все соедините, посолите, добавьте квашеную капусту, заправьте

сметаной и хорошо перемешайте. Готовый салат выложите в глубокую салатницу.

## **Салат из сельдерея и творога**

*1 средний корень сельдерея, 100 г творога, 5 – 6 яблок, 4 – 5 грецких ореха, 3 – 4 столовые ложки молока, 3 – 4 столовые ложки майонеза, лимонный сок.*

Сельдерей очистите от кожицы, вымойте и натрите на крупной терке. Снимите кожицу с яблок, удалите сердцевинки и нарежьте мякоть тонкими ломтиками. Сразу же, пока яблоки не потемнели, сбрызните их лимонным соком. Творог разомните вилкой, добавьте молоко и майонез и хорошо перемешайте до образования однородной массы. Ядра грецких орехов измельчите и добавьте в творог. Сельдерей и творог смешайте и выложите в глубокую салатницу горкой. Перед подачей украсьте салат целыми ядрами грецких орехов, обжаренными на сковороде.

## **Салат из ревеня с редисом**

*250 г ревеня, 1 пучок редиса, 3 яйца, 1 пучок зеленого лука, 1/2 стакана сметаны, сахар, соль, молотый перец по вкусу.*

Редис нарежьте кружками, добавьте нарубленный ревеня, посыпьте сахаром, солью, перцем по вкусу. Салат заправь-

те сметаной и украсьте зеленым луком и дольками вареных яиц.

## **Салат из ревеня с укропом**

*250 г ревеня, 1 пучок укропа, 1 пучок зеленого лука, 1 помидор, 5 – 6 столовых ложек майонеза.*

Зеленый лук, ревень и укроп мелко нарежьте, перемешайте, заправьте майонезом и украсьте кружками помидора.

## **Салат из репчатого лука с яблоками и сметаной**

*1 – 2 головки репчатого лука, 2 – 3 яблока,  $1/2$  пучка зеленого лука, 3 столовые ложки сметаны, сахар, соль по вкусу.*

Репчатый лук тонко нашинкуйте. Яблоки очистите, удалите сердцевину, нарежьте соломкой. Затем все перемешайте, добавьте мелко нарезанный зеленый лук. Салат заправьте густой сметаной, добавьте сахар и соль.

## **Салат из репчатого лука**

*2 головки репчатого лука, 1 морковь, 1 чайная ложка сахара, 2 столовые ложки растительного масла.*

Репчатый лук нарежьте кольцами, залейте кипятком на 10 – 15 минут. Затем воду слейте, лук посыпьте сахаром, до-

бавьте натертую на крупной терке морковь, выложите в салатницу и заправьте растительным маслом.

## **Салат из листьев подорожника и лука**

*100 г листьев подорожника, 1 яйцо, 6 – 7 стрелок зеленого лука, 2 столовые ложки натертого хрена, 6 – 8 листьев крапивы, 2 столовые ложки сметаны, 1 чайная ложка уксуса, соль, перец.*

Листья подорожника и крапивы хорошо вымойте, опустите на 1 минуту в кипящую подсоленную воду, затем откиньте на сито или дуршлаг, дав стечь воде, и нарубите. Яйцо сварите вкрутую, остудите, очистите и мелко нарежьте кубиками. Зеленый лук измельчите. Все соедините, посолите, добавьте уксус и перец по вкусу, заправьте сметаной, смешанной с натертым хреном, и перемешайте.

Готовый салат переложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте листьями крапивы и дольками яйца.

## **Салат из лука-порей**

*3 – 4 стебля лука-порей, 1 яйцо, 1 яблоко.*

Для заправки: 4 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки уксуса или лимонного сока,  $\frac{1}{2}$  чайной ложки сахара, соль, перец по вкусу.

Лук-порей вымойте и нарежьте небольшими кусочками. Очищенное яблоко и сваренное вкрутую яйцо натрите на крупной терке. Затем все перемешайте и полейте заправкой, посолите и посыпьте перцем по вкусу.

## **Салат из репчатого лука с растительным маслом**

*2 – 3 луковицы, 2 – 3 яблока, 1 клубень картофеля, 1 яйцо,  
3 столовые ложки растительного масла, петрушка, укроп,  
соль.*

Репчатый лук нарежьте полукольцами, добавьте очищенные и натертые на крупной терке яблоки. Картофель отварите в кожуре, очистите и нарежьте мелкими кубиками. Затем все соедините с мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа, выложите в салатницу и заправьте майонезом, приготовленным из яичного желтка, соли и растительного масла. Готовый салат можно украсить дольками вареного яйца и зеленью петрушки.

## **Салат из лука-порея со сметаной**

*4 стебля лука-порея, 3 яблока, 1 стакан сметаны, сахар,  
соль по вкусу, зелень.*

Лук-порей промойте, варите в подсоленной воде в тече-

ние 2 – 3 минут, выложите на сито, чтобы стекла вода, и мелко нарежьте. Яблоки натрите на крупной терке, смешайте их с луком, посыпьте сахаром, солью по вкусу. Салат заправьте сметаной и сверху украсьте зеленью.

## **Салат из репчатого лука с сыром**

*4 луковицы, 3 – 4 яйца, 150 г сыра, 2 яблока, 1 банка майонеза, зелень.*

Лук очистите, нарежьте полукольцами, обдайте кипятком, затем холодной водой, отожмите, выложите на блюдо и полейте майонезом. Сваренные вкрутую яйца мелко нарубите, положите на лук и полейте майонезом. Сыр натрите на крупной терке, положите на яйца и тоже полейте майонезом. Сверху положите очищенные и натертые на крупной терке яблоки, полейте майонезом и украсьте зеленью.

## **Салат из репчатого лука с майонезом**

*2 головки репчатого лука, 3 яйца, 1/2 банки майонеза, зелень, соль.*

Репчатый лук очистите и нашинкуйте, затем промойте его холодной водой и обдайте кипятком. Приготовленный таким образом лук соедините с рублеными яйцами, сваренными вкрутую, заправьте майонезом и посолите по вкусу. Сверху

салат можно посыпать зеленью.

## **Салат из репчатого лука со свеклой**

*3 луковицы, 1 сырая свекла, 1 яблоко, майонез, листья зеленого салата, 1 чайная ложка уксуса, сахар по вкусу.*

Репчатый лук, свеклу и яблоко очистите и натрите на мелкой терке. Затем все перемешайте, добавьте сахар и уксус по вкусу, заправьте майонезом. Готовый салат выложите в салатницу и украсьте зеленью петрушки или листьями салата.

## **Салат из лука с редькой**

*3 луковицы, 1 редька,  $\frac{1}{2}$  стакана сметаны, зелень петрушки.*

Лук очистите и нарежьте тонкими кольцами. Редьку вымойте, очистите и натрите на мелкой терке. Затем все перемешайте и заправьте сметаной. Готовый салат посыпьте зеленью петрушки.

## **Салат из лука с соусом**

*3 луковицы, 1 стакан творожного соуса, зелень укропа и петрушки. Для соуса:  $\frac{1}{2}$  стакана творога, стакан молока, соль, сахар, горчица по вкусу.*

Репчатый лук мелко нарубите, заправьте творожным соусом и посыпьте зеленью укропа и петрушки. Для приготовления соуса творог разомните деревянной ложкой, добавьте молоко, соль, сахар, горчицу и взбейте до получения однородной массы.

## **Салат из печеного лука**

*4 – 5 луковиц, несколько ягод маринованного винограда, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка уксуса, 2 яйца, 2 соленых огурца, черный молотый перец, петрушка, соль по вкусу.*

Неочищенный репчатый лук испеките в духовке, остудите и нарежьте тонкими полосками. Затем полейте уксусом, растительным маслом, посыпьте солью, перцем и измельченной зеленью петрушки. Салат выложите в салатницу и украсьте кусочками вареных яиц, соленых огурцов и маринованным виноградом.

## **Салат из лука с солеными огурцами**

*3 небольшие луковицы, 4 соленых огурца, 2 чайные ложки фруктового уксуса, перец.*

Лук и огурцы мелко нарежьте, добавьте перец и фруктовый уксус по вкусу, перемешайте. Готовый салат выложите в



салатницу и украсьте огурцами, нарезанными кружочками.

## **Салат из лука и виноградного уксуса**

*3 луковицы, 1 пучок зеленого лука, 2 столовые ложки виноградного уксуса, соль и перец по вкусу.*

Репчатый лук нарежьте полукольцами, добавьте мелко нарезанный зеленый лук, перемешайте, заправьте уксусом, солью и перцем по вкусу.

## **Салат из сельдерея и растительного масла**

*5 – 6 корней сельдерея, 3 столовые ложки растительного масла, зелень петрушки, соль, лимонный сок.*

Корни сельдерея вымойте, сварите с кожицей, охладите, нарежьте ломтиками. Затем уложите на блюдо, сбрызните лимонным соком, посолите, заправьте маслом и посыпьте зеленью.

## **Салат из сельдерея с яблоком**

*1 крупный корень сельдерея, 1 кислое яблоко, 1 столовая ложка лимонного сока, 2 столовые ложки растительного масла, зеленый салат,  $\frac{1}{2}$  лимона.*

Сельдерей вымойте, очистите, натрите на крупной терке.

Для того чтобы корень сельдерея не потемнел, его нужно сбрызнуть лимонным соком. Добавьте натертое на крупной терке яблоко, перемешайте. Салат заправьте растительным маслом, выложите в салатницу и украсьте ломтиками лимона и листьями зеленого салата.

## **Салат из сельдерея с яблоками и помидорами**

*1 корень сельдерея, 2 яблока, 1 луковица, 2 помидора, 2 столовые ложки томатного сока, 1 чайная ложка лимонного сока, соль по вкусу.*

Корень сельдерея отварите, очистите и нарежьте кубиками. Яблоки очистите, удалите сердцевину и нарежьте небольшими дольками. Репчатый лук порежьте полукольцами, помидоры нарежьте кубиками. Затем все посолите, перемешайте и залейте салатной заправкой, приготовленной из томатного сока, воды и лимонного сока. Сверху салат украсьте кружками помидоров.

## **Салат из сельдерея с яблоками и сметаной**

*2 – 3 корня сельдерея, 2 яблока, 1 яйцо, 1 чайная ложка растительного масла, 3 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка лимонного сока, молотый черный перец, соль по вкусу, зелень петрушки и укропа.*

Корень сельдерея очистите, отварите и нарежьте тонкими полосками. Яблоки очистите, натрите на крупной терке, сбрызните лимонным соком. Сельдерей смешайте с яблоками, добавьте нарезанное ломтиками сваренное вкрутую яйцо. Затем все посолите, посыпьте перцем по вкусу, перемешайте, заправьте растительным маслом и сметаной. Готовый салат украсьте дольками яблок и веточками зелени.

### **Салат из сельдерея с яблоками и лимонным соком**

*3 – 4 корня сельдерея, 3 – 4 яблока,  $\frac{1}{2}$  стакана ядер грецких орехов,  $\frac{1}{2}$  банки майонеза, 2 столовые ложки лимонного сока, 4 столовые ложки сливок, соль.*

Сельдерей очистите и нарежьте соломкой, добавьте нарезанные кубиками очищенные яблоки, мелко нарезанные ядра грецких орехов. Салат заправьте соусом, приготовленным из майонеза, лимонного сока, соли и сливок, затем поставьте в холодильник на 2 часа. Перед подачей на стол салат украсьте ядрами грецких орехов и кусочками яблока.

### **Салат из зелени сельдерея**

*Зелень сельдерея, 1 луковица, 1 лимон, соль, сметана.*

Зелень сельдерея вымойте, мелко нарубите, добавьте на-

тертый на мелкой терке лук и мелко нарезанный лимон без цедры, все перемешайте и посолите. Затем выложите в салатницу и заправьте сметаной.

## **Салат из сельдерея с яблоками и сыром**

*3 корня сельдерея, 3 – 4 яблока, 250 г сыра, 5 столовых ложек растительного масла, 1 чайная ложка уксуса, 2 – 3 ломтика лимона, зелень укропа.*

Корни сельдерея отварите в подсоленной воде, очистите и нарежьте кубиками, также нарежьте очищенные яблоки. Сыр натрите на крупной терке, все перемешайте и заправьте растительным маслом с добавлением уксуса. Готовый салат посыпьте зеленью укропа и украсьте тонкими ломтиками лимона.

## **Салат «Андреа» из сельдерея с грецкими орехами**

*3 – 4 корня сельдерея, 2 крупных яблока,  $\frac{1}{3}$  стакана ядер грецких орехов, маринованные сливы, вишни и другие фрукты, черный молотый перец, соль по вкусу,  $\frac{1}{2}$  банки майонеза.*

Очищенные корни сельдерея и очищенные яблоки натрите вместе на крупной терке. Добавьте измельченные ядра

грецких орехов, черный перец, соль. Затем все перемешайте, залейте майонезом и украсьте маринованными сливами, вишнями и другими фруктами.

## **Салат «Бомонд» из сельдерея с грецкими орехами**

*4 – 5 корней сельдерея, 10 грецких орехов, 1 лимон, 1 чайная ложка сахара,  $\frac{1}{2}$  банки майонеза.*

Корни сельдерея тонко нарежьте, посыпьте сахаром, добавьте мелко нарезанные ядра грецких орехов, полейте лимонным соком и заправьте майонезом.

## **Салат из сельдерея с мясом цыпленка**

*10 корней сельдерея, 5 яблок, 5 столовых ложек майонеза, 200 г мяса вареного цыпленка, сок 1 лимона, соль и перец по вкусу.*

Корни сельдерея вымойте, очистите, нарежьте соломкой и сбрызните соком лимона, затем перетрите с солью до мягкости. Яблоки очистите от кожицы, удалите сердцевину, нарежьте соломкой. Мясо цыпленка нарежьте мелкими кусочками, затем все перемешайте. Салат заправьте майонезом, добавьте соль и перец по вкусу.

## **Салат из сельдерея и сладкого перца**

*2 корня сельдерея, 2 яблока, 2 стручка сладкого перца, 3 столовые ложки майонеза, зелень, соль по вкусу.*

Корни сельдерея вымойте, очистите, нарежьте соломкой, добавьте нарезанные соломкой яблоки и стручки сладкого перца. Затем все перемешайте, посолите, заправьте майонезом и украсьте зеленью укропа и петрушки.

## **Салат из сельдерея с медовым майонезом**

*4 корня сельдерея, соль по вкусу.*

Для майонеза:  $\frac{1}{2}$  стакана растительного масла, яичный желток, 2 столовые ложки жидкого меда, чайная ложка горчицы, чайная ложка лимонного сока.

Корни сельдерея отварите в подсоленной воде, очистите и натрите на крупной терке, посолите. Затем приготовьте майонез. Для этого желток смешайте с медом, добавляйте растительное масло небольшими порциями. Полученную массу мешайте до тех пор, пока она не загустеет. Затем добавьте горчицу, лимонный сок, еще раз все перемешайте и заправьте салат.

## **Салат из сырого сельдерея**

*3 – 4 корня сельдерея,  $\frac{1}{3}$  стакана ядер грецких орехов, чайная ложка сахара, 3 столовые ложки майонеза, сок 1 лимона, петрушка, соль по вкусу, несколько ягод маринованного винограда.*

Сельдерей очистите и тонко нарежьте. Затем посыпьте сахаром, солью по вкусу, толчеными орехами, заправьте лимонным соком и майонезом. Все перемешайте, выложите в салатницу и украсьте маринованным виноградом и листьями петрушки.

## **Салат из сельдерея со свеклой**

*2 корня сельдерея, 1 корень петрушки, 1 корень пастернака, 1 морковь,  $\frac{1}{4}$  кочана красной капусты,  $\frac{1}{4}$  кочана белой капусты, 1 свекла, 5 столовых ложек растительного масла, 3 столовые ложки фруктового уксуса, соль по вкусу.*

На крупной терке натрите сельдерей, морковь, петрушку, пастернак и свеклу, посолите по вкусу и оставьте на 20 минут. Красную и белую капусту нашинкуйте, перетрите с солью и оставьте на 15 – 20 минут. Капусту и овощи отожмите, сложите в салатницу, хорошо перемешайте и заправьте растительным маслом и уксусом. Дайте салату постоять в тече-

ние 15 минут, затем подавайте к столу.

## **Салат из сельдерея с творогом**

*1 средний корень сельдерея, 2 – 3 яблока,  $\frac{1}{2}$  стакана творога, 5 грецких орехов, 2 столовые ложки молока, 2 столовые ложки майонеза, лимонный сок по вкусу.*

Небольшой корень сельдерея натрите на крупной терке. Яблоки очистите, удалите сердцевину и также натрите на крупной терке, перемешайте их с сельдереем и полейте лимонным соком. Затем творог взбейте с молоком и майонезом и заправьте им салат. Добавьте мелко нарезанные или толченые ядра грецких орехов, еще раз перемешайте и сверху украсьте слегка обжаренными ядрами грецких орехов.

## **Салат из сельдерея с яблоками и луком**

*1 – 2 корня сельдерея, 1 стебель лука-порея, 2 яблока, 2 яйца, 2 столовые ложки сметаны, чайная ложка горчицы, зелень петрушки и укропа, соль и перец.*

Корень сельдерея очистите и натрите на мелкой терке. Лук-порей нарежьте кольцами, яблоки натрите на крупной терке, сваренные вкрутую яйца нарежьте кубиками. Затем все перемешайте, посыпьте солью и перцем по вкусу и залейте заправкой из сметаны, горчицы, соли и перца. Салат



можно украсить зеленью, дольками яйца и небольшими кусочками яблока.

## **Салат из сельдерея и моркови**

*2 корня сельдерея, 3 моркови,  $\frac{1}{2}$  стакана сметаны, соль, сахар по вкусу, 1 столовая ложка лимонного сока, 4 – 5 грецких орехов.*

Сырой сельдерей и морковь натрите на крупной терке, заправьте сметаной, лимонным соком, сахаром, солью и добавьте толченые орехи.

## **Салат из сельдерея и вареной моркови**

*1 – 2 корня сельдерея, 2 – 3 моркови, 1 столовая ложка вина, 1 чайная ложка уксуса, 2 столовые ложки растительного масла, сахар и лимонный сок по вкусу, зелень.*

Морковь и корни сельдерея отварите в подсоленной воде, остудите, очистите и натрите на крупной терке. Добавьте вино, уксус, сахар и лимонный сок. Затем все перемешайте и заправьте растительным маслом. Салат можно украсить дольками лимона и зеленью.

## **Салат из сельдерея с капустой и яблоками**

*2 корня сельдерея,  $\frac{1}{3}$  вилка белокочанной капусты, 2 яблока, 1 столовая ложка уксуса, 1 столовая ложка вина, 2 столовые ложки растительного масла, зелень, соль, сахар по вкусу.*

Сельдерей натрите на крупной терке, капусту нашинкуйте, добавьте очищенные и натертые на крупной терке яблоки. Затем все перемешайте, посолите, добавьте вино, уксус, сахар по вкусу. Салат заправьте растительным маслом, украсьте веточками зелени.

## **Салат из сельдерея с морковью и майонезом**

*1 средний корень сельдерея, 1 морковь,  $\frac{1}{2}$  банки майонеза, зелень петрушки, соль, перец по вкусу.*

Сельдерей вымойте, нашинкуйте, добавьте натертую на мелкой терке морковь, заправьте майонезом, перемешайте, посолите и поперчите по вкусу. Выложите в салатницу и посыпьте зеленью петрушки.

## **Салат из сельдерея с лимонным соком**

*10 корней сельдерея, 5 столовых ложек лимонного сока,*

*соль по вкусу.*

Корень сельдерея нарежьте тонкой соломкой, полейте лимонным соком. Затем перетрите с солью, чтобы сельдерей был мягким. Выложите в салатницу и сразу подавайте к столу.

## **Салат из сельдерея с солеными огурцами**

*3 – 4 корня сельдерея, 2 – 3 соленых огурца, 2 яйца,  $\frac{1}{2}$  банки майонеза, немного вареного мяса.*

Очищенный сельдерей сварите в подсоленной воде, затем охладите и натрите на крупной терке. Соленые огурцы и сваренные вкрутую яйца нарежьте мелкими кубиками. Приготовленные таким образом продукты выложите в салатницу слоями: сначала сельдерей, затем огурцы и сверху яйца. Затем залейте все майонезом, сверху украсьте кусочками вареного мяса.

## **Салат из сельдерея с зеленью**

*3 – 4 корня сельдерея, 2 пучка зелени петрушки и укропа,  $\frac{1}{3}$  стакана жареных грибов, 100 г ветчины, 1 морковь, 1 чайная ложка горчицы, лимонная кислота по вкусу, 2 столовые ложки растительного масла,  $\frac{1}{2}$  банки майонеза.*

Корни сельдерея натрите на крупной терке, добавьте из-

мельченную зелень, полейте салатной заправкой, состоящей из растительного масла, горчицы и лимонной кислоты, и оставьте на 1 час. После этого добавьте нарезанные соломкой жареные грибы и нарезанную кубиками ветчину. Салат заправьте майонезом и украсьте кусочками ветчины и кружочками моркови.

## **Салат из сырого сельдерея с медом**

*3 – 4 корня сельдерея, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 столовая ложка жидкого меда,  $\frac{1}{2}$  стакана сметаны, 1 яблоко, несколько ломтиков лимона для украшения.*

Корни сельдерея мелко нарубите, полейте лимонным соком и медом и заправьте сметаной. Сверху салат можно украсить дольками яблок или ломтиками лимона.

## **Салат из сельдерея с маринадом**

*3 – 4 корня сельдерея, 5 луковиц, 3 яйца, 3 столовые ложки сметаны, 3 столовые ложки майонеза, сахар по вкусу.*

*Для маринада:  $\frac{1}{2}$  стакана 3%-ного уксуса, 1 лавровый лист, 3 – 4 горошины черного душистого перца, 1 чайная ложка сахара.*

Уксус, лавровый лист, перец и сахар прокипятите в  $\frac{1}{2}$  л воды. Затем добавьте очень мелко нарезанный лук и варите

на слабом огне в течение 15 минут. Лук должен в итоге получиться немягким, но прозрачным. Варенный в маринаде лук выложите на сито и остудите. Яйца сварите вкрутую, нарубите, смешайте с луком. Сельдерей промойте, мелко нарежьте и соедините с луком и яйцами. Добавьте сметану и майонез, посыпьте сахаром. Перед подачей на стол украсьте зеленью сельдерея и вареным желтком.

## **Салат из сельдерея и яиц**

*10 яиц, 5 – 6 корней сельдерея, 4 – 5 кислых яблок, 1 – 2 луковицы, 2 – 3 сладких перца, 1 стакан сметаны, 1 банка майонеза, соль по вкусу.*

Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите от скорлупы и мелко нарубите. Сельдерей и яблоки очистите, натрите на крупной терке, репчатый лук нарежьте полукольцами, все вместе перемешайте, посолите. Салат заправьте сметаной и майонезом и украсьте сладким перцем, нарезанным 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.