

УДОБНЫЕ КНИГИ

# Вкусные блюда на СКОРУЮ руку

за 30 минут

за 20 минут

за 10 минут



434 РЕЦЕПТА + Список продуктов

**Сборник рецептов**  
**Вкусные блюда на скорую**  
**руку. За 10, 20, 30 минут**  
**Серия «Кулинария. Удобные книги»**

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6725130](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6725130)*

*Вкусные блюда на скорую руку. За 10, 20, 30 минут: Эксмо; Москва;  
2014*

*ISBN 978-5-699-70420-0*

**Аннотация**

Закуски, супы, горячее, десерты. Все что нужно для обычного стола каждый день, но быстро! Очень важный момент для спешаших по неотложным многочисленным делам женщин и мужчин.

# Содержание

Вступление	6
Салаты и закуски	8
1. Тостики креветочные	8
2. Бутерброды, запеченные с рыбой и грибами	9
3. Салат из клюквы	10
4. Канапе с анчоусами	11
5. Салат «Бахар»	12
6. Салат из баклажанов	13
7. Салат из квашеной капусты с орехами	14
8. Салат из помидоров с авокадо	15
9. Салат по-аргентински	16
10. Салат мельничный	17
11. Салат из яблок с хреном	18
12. Греческий салат	19
13. Салат по-сербски	20
14. Весенний салат	21
15. Салат из авокадо	22
16. Салат по-шопски	23
17. Салат из помидоров и сладкой редьки	24
18. Салат «Бомбей»	25
19. Салат французский	26
20. Салат «Бухарский»	27
21. Салат «Вегетарианская корзина»	28

22. Салат тропический	29
23. Грибной салат с творогом	30
24. Салат сицилийский	31
25. Салат грибной	32
26. Салат грибной с квашеной капустой	33
27. Салат из грибов	34
28. Салат из птицы с апельсинами	35
29. Салат из шампиньонов, яиц и лука	36
30. Салат куриный	37
31. Салат из сельдерея с грудкой индейки	38
32. Салат по-мексикански с вареным цыпленком	39
33. Салат столичный	40
34. Салат по-мексикански с жареным цыпленком	41
35. Салат из макарон с ветчиной	42
36. Салат итальянский с салями	43
37. Коктейль из крабов	44
38. Салат из семги	45
39. Салат-коктейль	46
40. Салат из сельди	47
41. Салат селедочный	48
42. Рыбный винегрет с брусникой	49
43. Салат княжеский	50
44. Салат «Пикадилли»	51
45. Салат мясной с зеленью	52

46. Салат из филе цыпленка со свежими грибами и сыром	53
47. Винегрет с мясом, сельдью и соусом с хреном	54
48. Мункачини	55
Конец ознакомительного фрагмента.	56

# **Вкусные блюда на скорую руку. За 10, 20, 30 минут**

## **Вступление**

Предлагаемая кулинарная книга содержит множество рецептов различных блюд, и любой из них можно максимально воплотить в жизнь не более чем за 30 мин.

Быстрые рецепты помогут любому, даже мало знакомому с кулинарным искусством, приготовить вкусно пищу после напряженного рабочего дня, когда трудно выделить много времени на покупки и приготовление блюд. Технология их приготовления в основном элементарная.

Большинство рецептов приводятся с учетом использования самых простых продуктов.

Наряду с широким выбором блюд русской кухни в книге приводятся также кулинарные изделия других стран. Сегодняшние быстрые рецепты принадлежат к совершенно разным кулинарным традициям: индийской, немецкой, итальянской и даже британской.

Попробуйте начать утро понедельника не с бутербродов и сосисок, а приготовьте что-нибудь изысканное. Времени потратите столько же, ровно 10 мин, но удовольствия от еды получите гораздо больше.

*Приятного вам аппетита на скорую руку.*

# Салаты и закуски

## 1. Тостики креветочные

продукты

30 г свиного сала, провернутого в мясорубке, 200 г очищенных креветок, провернутых в мясорубке, 1/4 ч. л. соли, 1 ст. л. кукурузной муки, 1 слегка взбитый яичный белок, белый перец, 3 тонких квадратных ломтика белого хлеба без корок, 130 г кунжутных зерен, 2 1/2 стакана растительного масла.

Время приготовления – 15 мин.

Смешать сало, креветки, соль, кукурузную муку и яичный белок. Приправить белым перцем. Намазать полученной массой ломтики хлеба и посыпать сверху толстым слоем зерен кунжута. Вдавить кунжут и разрезать каждый ломтик на 4 треугольника. Нагреть масло в сковороде «вок» до появления дымка, слегка убавить огонь и осторожно опустить треугольники намазанной стороной вниз. Пожарить в течение 2–3 мин до золотистого цвета. Обсушить на абсорбирующей кухонной бумаге.

Подавать горячими.



## 2. Бутерброды, запеченные с рыбой и грибами

продукты

100 г пшеничного хлеба, 10 г сливочного масла, 20 г маринованной рыбы (филе), 20 г соленых или маринованных грибов, 10 г сыра или брынзы, зелень петрушки.

Время приготовления – 10 мин.

Ломтики хлеба (без корочки) намазать маслом. Рыбу накрошить и смешать с крупно нарезанными грибами и луком. Смесь заправить красным перцем и душистым перцем, равномерно нанести ее на ломтики хлеба, а сверху положить по ломтику сыра. Подготовленные бутерброды поместить на смазанный маслом противень и запечь в духовке при сильном нагреве, 4 мин.

Подавать, украсив измельченной петрушкой, с белым вином или вермутом с содовой водой.

### **3. Салат из клюквы**

продукты

2–3 стакана клюквы, 1–2 моркови или 1/2 брюквы,  
1–2 репы, 1 корень сельдерея, сахар.

Время приготовления – 15 мин.

Клюкву промыть, размять деревянной ложкой, заправить сахаром. Добавить тертую морковь, брюкву, репу, сельдерей. Все перемешать.

## 4. Канапе с анчоусами

продукты

500 г хлеба, 50 г сливочного масла, 200 г анчоусов,  
40 г каперсов, 100 г майонеза, 90 г оливок.

Время приготовления – 10 мин.

Из белого хлеба вырезать фигурки в виде ромбов или круглой формы и нанести на них слой масла. Мелко нарубленные анчоусы перемешать с рублеными каперсами, полученную смесь уложить на середину смазанного маслом кусочка хлеба.

Украсить майонезом, который выпускают из бумажного конверта. Сверху положить половинки оливок.

## 5. Салат «Бахар»

продукты

3—4 картофелины, 1 яйцо, 2 помидора, 1 огурец, 4—6 редисок, 1/2 стакана сметаны, петрушка, кинза, укроп, соль, перец.

Время приготовления – 15 мин.

Сваренный картофель очистить от кожуры и нарезать кружочками. В салатник сложить чередующимися слоями картофель, огурцы, помидоры, редиску, посыпать солью, перцем, полить сметаной (сметану можно подать отдельно), сверху положить яйцо, нарезанное кружочками или дольками («чесночком»), а также помидор или редиску, оформленные в виде тюльпана. Украсить зеленью.

## **6. Салат из баклажанов**

продукты

120 г баклажанов, 30 г помидоров свежих, 30 г перца стручкового, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. растительного масла, 1/2 ч. л. уксуса, соль, перец.

Время приготовления – 15 мин.

Испеченные на сильном огне и очищенные баклажаны, очищенный испеченный перец, ошпаренные и очищенные помидоры и дольки чеснока мелко нарезать. Все перемешать, заправить солью, перцем, уксусом и растительным маслом.

Уложить горкой в салатник и украсить ломтиками помидоров.

## **7. Салат из квашеной капусты с орехами**

продукты

1 кг квашеной капусты, 100 г грецких орехов, 3 зубчика чеснока, 25 г кинзы, 1 ч. л. хмели-сунели, укроп.

Время приготовления – 15 мин.

Капусту мелко нарубить на доске и отжать. Сок слить в отдельную посуду и добавить туда пропущенные через мясорубку орехи, чеснок, хмели-сунели, кинзу и нарубленную капусту. Все тщательно перемешать и посыпать нарезанным укропом.

Подавать, охладив.

## 8. Салат из помидоров с авокадо

продукты

1 большое авокадо, по 1 ч. л. оливкового масла и лимонного сока, 30 г нарезанной вареной ветчины, соль, перец, 4 больших листа салата-латука, 4 тонко нарезанных ломтиками средних помидора, 4 веточки свежего кориандра для украшения.

Время приготовления – 15 мин.

Разрезать авокадо пополам, удалить косточку и выложить мякоть в кастрюльку. Добавить масло, лимонный сок и ветчину. Посолить и поперчить. Хорошо перемешать.

Выложить сервировочное блюдо листьями салата. Сверху поместить помидоры и выложить на них смесь из авокадо. Украсить кинзой.

## 9. Салат по-аргентински

продукты

2 сваренных вкрутую яйца, 250 г молодой моркови, 250 г зеленой фасоли, 250 г зеленого горошка, 250 г картофеля, соль, 250 г майонеза.

Время приготовления – 15 мин.

Положить овощи в дуршлаг, нарезав предварительно морковь и картофель. В скороварку налить воды слоем 2 см. Посолить. Поставить в воду дуршлаг (без ручки) с овощами. Вскипятить воду. Закрывать кастрюлю и варить овощи 15 мин.

Подавать, смешав с майонезом. Сверху положить нарезанные яйца.

Стручки фасоли, чтобы они сохранили зеленую окраску, нужно залить кипящей подсоленной водой и варить при закрытой крышке.



## 10. Салат мельничный

продукты

1 стручок сладкого перца, 1 помидор, 100 г огурцов,  
1 головка репчатого лука, 1 ч. л. уксуса, 10 мл  
оливкового масла, зелень петрушки, укроп, соль.

Время приготовления – 15 мин.

Сладкий стручковый перец нарезать соломкой. Помидоры очистить от кожицы и нарезать ломтиками. Огурцы очистить и нарезать кружочками.

Репчатый лук нарезать кольцами, смешать с солью и залить холодной водой для удаления горечи. Затем воду слить и смешать лук с приготовленными овощами. Добавить мелко нарезанную зелень петрушки и укроп, посолить и заправить уксусом и оливковым маслом.

## 11. Салат из яблок с хреном

продукты

130 г яблок, 25 г хрена, 25 г сметаны, 5 г сахара, 3 г соли.

Время приготовления – 15 мин.

Яблоки натереть на крупной терке, хрен – на мелкой. Смешать со сметаной, заправить сахаром и солью.

## 12. Греческий салат

продукты

1/2 нарезанного кочана салата, несколько нарезанных листьев шпината, 3 нарезанных ломтиками помидора, 1/2 разрезанного вдоль, а затем нарезанного тонкими ломтиками огурца, 1/2 нарезанного кольцами сладкого лука, 1 нарезанный кольцами сладкий зеленый перец (без семян), 200 г нарезанного кубиками сыра, 12 маслин, 1 ч. л. мелко нарезанного зеленого майорана.

*Для заправки:* 3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, соль, перец.

Время приготовления – 20 мин.

Положить салат, шпинат, помидоры, огурец, лук и перец в миску. Сверху положить кусочки сыра, маслины, посыпать майораном.

Приготовить приправу, полить салат и подать на стол.

## 13. Салат по-сербски

продукты

100 г маринованного перца, 1 помидор, 2 небольших свежих огурца, 1 соленый огурец, 25 г лука зеленого, 1/2 головки репчатого лука, 10 мл масла оливкового, зелень, красный молотый перец, соль.

Время приготовления – 15 мин.

Маринованный перец нарезать соломкой, огурцы и помидоры – ломтиками. Лук репчатый и зеленый нашинковать.

Все перемешать, заправить оливковым маслом, посолить, посыпать красным молотым перцем, уложить горкой в салатник и украсить мелко нарезанной зеленью.

## 14. Весенний салат

продукты

100 г зеленых (или консервированных) стеблей спаржи, 100 г зеленых листьев щавеля без черешков, 100 г молодых листьев одуванчика (или шпината), 60 г арахиса, 60 г очищенных семечек, 60 г ядер кедровых орешков, 30 г меда, 2 ст. л. растительного масла (лучше арахисового).

Время приготовления – 20 мин.

Спаржу вымыть и нарезать небольшими кусочками. Вымыть и мелко нарезать листья щавеля и одуванчика. Измельчить орехи.

Все составляющие салата перемешать и красиво выложить в тарелку.

## 15. Салат из авокадо

продукты

1/2 плода авокадо, 100 г салатного листа, 100 г сладкого перца, 1 ст. л. оливкового масла, 10 г миндаля, укроп.

Время приготовления – 20 мин.

Нарезать салатный лист. Очистить плод авокадо и мелко нарезать его. Так же нарезать сладкий перец и укроп и положить все нарезанные ингредиенты в посуду. Добавить оливковое масло. Все тщательно перемешать.

Готовое блюдо посыпать тертым миндалем.

## 16. Салат по-шопски

продукты

100 г помидоров, 50 г сладкого перца, 1 свежий огурец, 1 головка репчатого лука, 1/2 ст. л. растительного масла, 30 г брынзы, уксус, зелень укропа или петрушки, соль.

Время приготовления – 20 мин.

Огурец очистить и нарезать так же, как и помидоры, крупными кубиками, перец – ломтиками, лук репчатый нашинковать соломкой. Все смешать и заправить растительным маслом, уксусом и солью. Уложить горкой в салатник и посыпать тертой болгарской брынзой. Украсить зеленью.

## **17. Салат из помидоров и сладкой редьки**

продукты

300 г помидоров, 80 г зеленой редьки, 20 г лука репчатого красного, 10 мл растительного масла, 20 г зелени рукколы, соль, черный молотый перец.

Время приготовления – 20 мин.

Зеленую редьку нарезать кружками и уложить на тарелку. Нарезать помидоры дольками, лук кольцами. Перемешать, добавить перец, масло. Приготовленный салат выложить на середину тарелки. Украсить зеленью рукколы.



## 18. Салат «Бомбей»

продукты

40 г зеленого салата, 40 г сладкого перца, 20 г риса,  
1/2 ст. л. оливкового масла, 1/2 ч. л. уксуса, перец  
молотый черный, соль.

Время приготовления – 20 мин.

Листья салата нарезать в виде лапши, нашинковать сладкий стручковый перец. Рис отварить в подсоленной воде, откинуть и охладить.

Салат, сладкий перец смешать с рисом, посыпать черным молотым перцем, заправить уксусом, оливковым маслом и солью.

## 19. Салат французский

продукты

200 г картофеля, 100 г консервированного зеленого горошка, 80 г моркови, 80 г сельдерея, 3 маринованных огурца, 150 г яблок, 2 яйца, 10 г сливочного масла.

*Для заправки:* 100 г майонеза, 50 г горчицы, 100 г сметаны, 200 мл вина.

Время приготовления – 30 мин.

Картофель отварить, очистить от кожуры и нарезать мелкими кубиками. Морковь, сельдерей очистить, нарезать кубиками и тушить на сливочном масле вместе с консервированным или свежим зеленым горошком.

Сваренные вкрутую яйца, маринованные огурцы, очищенные яблоки нарезать мелкими кубиками. Все перемешать и заправить майонезом или татарским соусом.

## 20. Салат «Бухарский»

продукты

2 свеклы, 7 грецких орехов, 10 плодов чернослива без косточек, 3 зубчика чеснока, 1 ст. л. изюма, майонез

Время приготовления – 20 мин.

Отварить свеклу, очистить и измельчить грецкие орехи, промыть в горячей воде изюм и чернослив. Чернослив мелко нарезать. Свеклу натереть на крупной терке, измельчить чеснок, добавить орехи, изюм и чернослив.

Все смешать и заправить майонезом.

## 21. Салат «Вегетарианская корзина»

продукты

2 пучка редиса, 1 стручок сладкого перца, 1 морковь, 200 г белокочанной капусты, зелень петрушки, сельдерея, 1 плод киви, 1 апельсин, 1 яблоко, соль, сахар, растительное масло.

Время приготовления – 20 мин.

Капусту нарезать соломкой, перетереть с солью и сахаром. Морковь натереть на крупной терке. Редис очистить и мелко нашинковать. Киви, апельсин и яблоко очистить от кожуры и мелко нарезать.

Все компоненты соединить вместе, добавить мелко нарезанный сладкий перец и рубленую зелень.

Заправить салат солью, сахаром и растительным маслом.

*СОВЕТ:*

*Свекла обычно варится не менее 2,5–3 ч. Это время можно значительно сократить, если через 1 ч после начала варки свеклу поддержать в холодной воде, а затем продолжать варить.*

## 22. Салат тропический

продукты

1/4 кочана капусты, 1 яблоко, 1 лимон, 2 апельсина, майонез, соль, сахар.

Время приготовления – 20 мин.

Нашинковать капусту соломкой, посолить, посластить и помять руками. Очистить лимон и апельсин от кожуры, нарезать кубиками. Яблоки очистить и нарезать тонкой соломкой.

Салат следует выкладывать слоями. Каждый слой смазывать майонезом.

1-й слой – капуста.

2-й слой – лимон.

3-й слой – половина яблока.

4-й слой – апельсин.

5-й слой – оставшееся яблоко.

## 23. Грибной салат с творогом

продукты

300 г грибов, 100 г творога, 1 ст. л. молока, 1  
луковица.

Время приготовления – 15 мин.

К рубленым отваренным грибам добавить растертый с молоком творог и рубленый лук. Подать салат к картофелю «в мундире».

## 24. Салат сицилийский

продукты

60 г яблок, 40 г корня сельдерея, 30 г помидоров,  
40 г майонеза, 20 г маслин, 20 г маринованных грибов,  
1 яйцо, перец, соль.

Время приготовления – 30 мин.

Яблоки очистить от кожицы и сердцевины и нарезать мелкими кубиками. Сельдерей припустить 4–5 мин и тоже нарезать кубиками. Помидоры очистить от кожицы, нарезать дольками и удалить семена. Маринованные грибы нарезать кубиками. Все хорошо перемешать, заправить черным молотым перцем, майонезом и солью.

Салат украсить маслинами и вареным яйцом.

## 25. Салат грибной

продукты

100 г соленых грибов (груздей, белых), 1 вареная картофелина, 2–3 ст. л. сметаны, 2 яйца, 100 г зеленого лука, соль по вкусу.

Время приготовления – 15 мин.

Соленые грибы нарезать лапшой, картофель кубиками, яйца нарезать ломтиками. Зеленый лук мелко нарезать. Все продукты смешать, посолить, заправить сметаной.



## **26. Салат грибной с квашеной капустой**

продукты

300 г соленых, маринованных или отваренных в собственном соку грибов, 4–5 картофелин, 1 соленый огурец, 500 г квашеной капусты, 1 головка репчатого лука и 50–100 г зеленого лука, соль, сахар, горчица, укроп и зелень петрушки, перец сладкий, 2 ст. л. растительного масла.

Время приготовления – 15 мин.

Грибы, отварной картофель и другие продукты нарезать, смешать с маслом, заправить солью, сахаром, горчицей и украсить зеленью. На салат положить тонко нарезанные кружочки перца.

## 27. Салат из грибов

продукты

376 г шампиньонов, 30 мл растительного масла,  
20 мл уксуса, 5 г сахара, 1 г желатина, перец, соль.

Время приготовления – 30 мин.

Шампиньоны промыть, отварить до готовности (грибы не должны перевариться), откинуть на сито, дать стечь воде, охладить и нарезать ломтиками.

Из растительного масла, уксуса или лимонного сока, сахара, соли, перца и растворенного желатина приготовить соус. Затем грибы смешать с соусом. Соус должен быть густым.

## 28. Салат из птицы с апельсинами

продукты

1 курица, зажаренная в гриле (1,2 кг), 2 апельсина средней величины, 2 дольки ананаса, 100 г отварного длиннозерного риса, 2 ст. л. ананасового сока, 1 ст. л. свежесжатого апельсинового сока, 1/2 ч. л. соли, 2 яичных желтка, 1 ч. л. неострой горчицы, красный острый перец, 4 ст. л. растительного масла, 5 свежих листьев перечной мяты, 200 г майонеза.

Время приготовления – 30 мин.

Снять с курицы кожу. Отделить мясо от костей и нарезать небольшими одинаковыми кусочками.

Апельсины очистить острым ножом, срезая и белый слой. Разобрать апельсины на дольки, разрезать их на 4 части и удалить косточки.

Дольки ананаса очистить и нарезать кусочками. Смешать куриное мясо с рисом, ананасом и апельсином. Ананасовый сок смешать с апельсиновым соком и солью.

Желтки растереть с горчицей, приправить красным перцем и постепенно, по каплям, добавлять масло. Фруктовый сок добавить в получившийся соус, смешать с майонезом и заправить салат.

Обдать теплой водой листья перечной мяты, просушить, нарезать полосками и посыпать ими салат.

## 29. Салат из шампиньонов, яиц и лука

продукты

400 г шампиньонов, 1–2 яйца, 1 луковица, 1 ст. л. растительного масла, 1/2 ч. л. (2 %-ного) раствора лимонной кислоты, соль.

Время приготовления – 30 мин.

У шампиньонов очистить ножки, со шляпок снять тонкую пленку. Грибы промыть, залить горячей водой, добавив разведенную лимонную кислоту, и варить до готовности. Репчатый лук и отваренные шампиньоны нарезать полукольцами, заправить растительным маслом, солью, перцем.

Подготовленную массу горкой выложить в салатник, украсить дольками яиц.

## 30. Салат куриный

продукты

250 г вареного куриного мяса, 2 яблока, корень сельдерея средней величины, 3 ст. л. миндаля, 1 ст. л. сливок, 1 ст. л. майонеза, сахар, соль и специи.

Время приготовления – 20 мин.

Сельдерей, яблоки очистить, нарезать тонкой соломкой. Мелко порезать мясо отварной курицы. Миндаль очистить и измельчить. Продукты соединить, посолить, добавить сахар и молотый черный перец.

Затем разложить в салатники, залить, не перемешивая, смесью майонеза и сливок, украсить миндалем, дольками яблок, зеленью.

## 31. Салат из сельдерея с грудкой индейки

продукты

300 г черешкового сельдерея, 2 желтых перца, 400 г грудки копченой индейки, 1 маленькая луковица, 4 ст. л. салатного майонеза (50 %-ной жирности), 1 упаковка нежирного йогурта, 2 ч. л. острой горчицы, 1 ч. л. кленового сиропа, 1/2 ч. л. соли, свежемолотый белый перец.

Время приготовления – 30 мин.

Сельдерей разобрать на черешки, отделить зеленые листья, обдать чуть теплой водой, стряхнуть и оставить. Черешки сельдерея вымыть, высушить, удалить грубые волокна, порезать на кусочки 1 см длиной. Перцы разрезать пополам, удалить плодоножку, перегородки и зернышки, промыть, просушить и нарезать полосками. Грудку индейки нарезать кусочками 1 см толщиной, а затем узкими полосками. Очистить лук, натереть его на терке и смешать с майонезом, йогуртом, горчицей, сиропом, солью и перцем.

Все компоненты салата слегка перемешать, залить соусом и, накрыв крышкой, оставить пропитаться на 10 мин при комнатной температуре.

Салат подавать с белым хлебом.

## **32. Салат по-мексикански с вареным цыпленком**

продукты

40 г корня сельдерея, 70 г цыпленка, 20 г сладкого красного перца, 1/2 яйца, 20 г репчатого лука, 40 г салата, 1/2 ч. л. уксуса, 10 мл оливкового масла, соль.

Время приготовления – 20 мин.

Измельченный на терке сельдерей, нарезанное лапшой филе вареного цыпленка, тонкие колечки красного сладкого перца и репчатого лука, рубленые крутые яйца и нарезанный соломкой салат перемешать.

Посолить и полить салатной заправкой из уксуса и оливкового масла.

### 33. Салат столичный

продукты

200 г отварного филе курицы, 2 отварные картофелины, 2 соленых или свежих огурца, несколько листьев салата, 4 палочки мяса крабов, 1 яйцо, 100 г майонеза, соль.

Время приготовления – 20 мин.

Мелко нарезать все ингредиенты и выложить на блюдо. Посолить. Добавить майонез и все тщательно перемешать. Готовый салат украсить зеленью.



## 34. Салат по-мексикански с жареным цыпленком

продукты

100 г цыпленка, 60 г корня сельдерея, 30 г красного сладкого стручкового перца, 40 г репчатого лука, 70 г салата, 50 г салатной заправки, 25 г маслин.

*Для заправки:* 25 мл оливкового масла, 25 мл (3 %-ного) уксуса или 12 мл лимонного сока, сахар, перец, соль.

Время приготовления – 20 мин.

Филе жареного цыпленка нарезать соломкой. Очищенный сельдерей измельчить на терке. Сладкий перец, репчатый лук и салат нашинковать соломкой. Овощи и мясо сложить в посуду, залить салатной заправкой из оливкового масла, уксуса, соли и сахара.

Перед подачей салат украсить маслинами, листьями салата и луком.

*СОВЕТ:*

*Листья салата долго сохраняют свежесть, если завернуть их в мокрое полотенце. Кстати, салат следует класть стеблем вверх.*

## **35. Салат из макарон с ветчиной**

продукты

60 г макарон, 10 г томатной пасты, 30 г майонеза, 40 г ветчины, 10 г маслин, перец, соль.

Время приготовления – 20 мин.

Макароны отварить в соленой воде, откинуть на сито и охладить. Томатную пасту смешать с майонезом, полить этим соусом макароны и хорошо перемешать.

Макароны выложить в салатник, посыпать пропущенной через мясорубку ветчиной и украсить маслинами.

## 36. Салат итальянский с салями

продукты

500 г консервированной фасоли, 1 мелко нарезанный корень фенхеля, 1 небольшой нарезанный сладкий зеленый перец (без семян), 130 г нарезанной салями, листья базилика, ломтики помидора, маслины.

*Для чесночной приправы:* 3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. белого винного уксуса, 1 протертый с солью и перцем зубчик чеснока.

Время приготовления – 20 мин.

Положить в миску фасоль, фенхель, зеленый перец. Разрезать кусочки салями на четыре части и добавить в салат.

Приготовить приправу, полить салат, осторожно перемешать. Переложить на блюдо, украсить листьями базилика, ломтиками помидора, маслинами.

## **37. Коктейль из крабов**

продукты

75 г мяса вареных крабов, 15 г майонеза, 50 г помидоров, 1 лимон.

Время приготовления – 5 мин.

Помидоры нарезать тонкими ломтиками, положить на них мясо крабов, полить майонезом и оформить лимоном.

## 38. Салат из семги

продукты

80 г слабосоленой семги, 100 г огурцов, 150 г отварного картофеля, 20 г зеленого лука, 5 г петрушки, 40 мл оливкового масла.

Время приготовления – 10 мин.

Нарезать мелко лук, огурец, отварной картофель, слабосоленую семгу. Залить картофель оливковым маслом. Добавить огурец, лук и перемешать.

Сверху уложить семгу.

## 39. Салат-коктейль

продукты

100 г салатных листьев, 50 г консервированного мяса краба, 25 г кетчупа, 25 г майонеза, 10 мл виски, 10 г маслин или оливок.

Время приготовления – 10 мин.

Мелко нарезать салатные листья. Уложить их в вазочку. Полить виски. Добавить майонез и кетчуп.

Сверху положить мелко нарезанное мясо краба. Украсить маслинами или оливками, зеленью и фруктами.

## 40. Салат из сельди

продукты

90 г сельди, 20 г яблок, 2 яйца, 40 г картофеля, 10 г репчатого лука, 5 г зеленого лука, 50 мл сливок, 5 мл винного уксуса, 4 мл оливкового масла, 2 г горчицы, перец, сахар, соль.

Время приготовления – 30 мин.

Сельдь замочить, а затем разделить на чистое филе, нарезать тонкими ломтиками. Очищенные яблоки, отварной картофель и репчатый лук нарезать мелкими кубиками. Белок сваренного вкрутую яйца мелко нарубить. Все перемешать и залить заправкой из смеси оливкового масла и сливок. При подаче салат посыпать мелко нарезанным луком.

Приготовление заправки. Оливковое масло смешать с уксусом, протертым желтком, добавить соль, черный перец, сахар, горчицу и сливки. Все тщательно перемешать.

Если сельдь соленая, ее вымачивают не менее 4 ч, крепко соленую – 8 ч. В молоке вымачивают жесткую сельдь, она становится мягче, в чае – рыхлую. Сельдьпряного посола лучше не вымачивать.

## 41. Салат селедочный

продукты

100 г сельди (филе), 1 яйцо, 80 г отварного картофеля, 60 г соленых огурцов, 20 г репчатого лука, 30 мл оливкового масла, 1/2 ч. л. уксуса, 70 г яблок, 10 г зелени, сахар, перец, соль.

Время приготовления – 30 мин.

Картофель отварить в кожуре, очистить и нарезать мелкими ломтиками. Так же нарезать филе сельди, очищенные от зерен и кожицы огурцы, ошпаренный репчатый лук и очищенные яблоки. Все смешать, заправить оливковым маслом, уксусом, сахаром, солью, перцем и уложить в салатник.

Сверху украсить сельдью, яблоками, кольцами лука, листьями свежего салата, крутыми рублеными яйцами.



## 42. Рыбный винегрет с брусникой

продукты

250 г рыбного филе (скупбрия, минтай и др.), по 100 г картофеля, соленых огурцов, соленых помидоров, моркови, брусники и свеклы, по 50 г зеленых горошка и лука, 100 г майонеза, черный молотый перец.

Время приготовления – 30 мин.

Отваренные (по отдельности) свеклу, морковь, картофель в кожуре охладить, почистить и нарезать кубиками. Так же нарезать огурцы и помидоры. Подготовленную рыбу сварить в подсоленной воде, охладить и нарезать кубиками. Бруснику промыть, зеленый лук мелко нашинковать.

Подготовленные продукты соединить. Добавить зеленый горошек, заправить майонезом, осторожно перемешать и посыпать зеленью.

## 43. Салат княжеский

продукты

100 г слабосоленой семги, 2 небольших огурца,  
3 клубня отварного картофеля, помидор, маслины,  
зелень, лимон, майонез.

Время приготовления – 10 мин.

Мелко нарезать слабосоленую семгу, картофель, огурцы, заправить майонезом.

Украсить помидорами, зеленью, маслинами и долькой лимона.

## 44. Салат «Пикадилли»

продукты

200 г картофеля, 90 г сельди, 50 г репчатого лука, 15 мл растительного масла, 20 мл (3 %-ного) уксуса, горчица.

Время приготовления – 30 мин.

Картофель в кожуре отварить в подсоленной воде, очистить, охладить и нарезать кружочками толщиной 1 см. Репчатый лук нарезать кольцами. Соленую сельдь разделить на филе и нарезать ломтиками.

В салатник уложить горкой картофель, лук и сельдь. Салат заправить оливковым или другим растительным маслом и уксусом, добавив к нему немного горчицы.

## 45. Салат мясной с зеленью

продукты

200 г мяса, 4–5 картофелин, 2 огурца, 100 г зеленого салата, 100 г майонеза, уксус, соль по вкусу.

Время приготовления – 20 мин.

Мясо (вареное или жареное), вареный картофель и огурцы нарезать ломтиками. Добавить майонез, соль и уксус.

Смешать все компоненты, сложить в салатник и украсить листьями салата, нарезанными огурцами и кусочками мяса.

## 46. Салат из филе цыпленка со свежими грибами и сыром

продукты

200 г филе цыпленка, 200 г грибов, 1 корень сельдерея, 50 г голландского сыра, 1 соленый огурец, 2 свежих помидора, 150 г майонеза, соль по вкусу.

Время приготовления – 20 мин.

Мясо цыпленка, свежие грибы и корень сельдерея отварить, остудить и нарезать соломкой. На мелкой терке натереть сыр. Соленый огурец нарезать кружочками, помидоры – ломтиками.

Все продукты и половину нарезанных помидоров перемешать, посолить и залить майонезом.

Салат украсить оставшимися ломтиками помидоров.

Вы можете использовать в салатах желтый или белый сыр «Чеддер» или другой острый, он самый ароматный.

**ПОЛЕЗНЫЕ ЗАМЕТКИ:**

*Не упрощайте приготовление салатов, укрупняя нарезку ингредиентов. Чем тоньше нарезаны продукты, тем он вкуснее.*

## **47. Винегрет с мясом, сельдью и соусом с хреном**

продукты

3 картофелины, 1 свекла, 1 сельдь, 1 яблоко, 1 вареное яйцо, 1 соленый огурец, 1 ломтик мяса, 3 ст. л. сметанного соуса, хрен, зелень петрушки и укроп.

Время приготовления – 30 мин.

Отварные свеклу и картофель, а также соленый огурец, яблоко и мясо нарезать кубиками величиной 0,5 см.

Сельдь почистить от костей и нарезать маленькими кусочками.

Все смешать, залить сметанным соусом, к которому добавлен натертый хрен. Выложить смесь в салатник горкой.

Украсить ломтиками яйца и зеленью петрушки и укропа.

## 48. Мункачини

продукты

180 г апельсинов, 40 г репчатого лука, 40 г маслин без косточек, 15 мл растительного масла, молотый черный перец, соль.

Время приготовления – 10 мин.

Апельсины и лук очистить и нарезать тонкими пластинками, смешать с маслинами, полить маслом, заправить солью и перцем.

# 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.