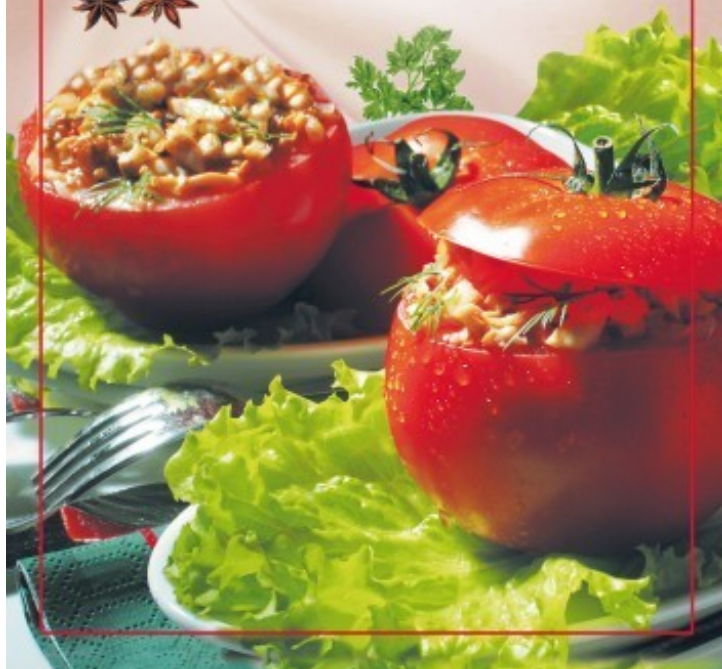


Миллион Салатов и Закусок



Юлия Николаевна Николаева

Миллион салатов и закусок

Текст предоставлен правообладателем.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=302432

Миллион салатов и закусок: РИПОЛ классик; Москва; 2007

ISBN 978-5-7905-5178-9

Аннотация

В этой книге вы найдете рецепты блюд из зелени и овощей, грибов и яиц, мяса и птицы, рыбы и морепродуктов. Среди них всевозможные салаты, простые и сложные, обычные и праздничные, большой выбор закусок, горячих и холодных, бутербродов, гренков, канапе и т. д. Удобное и логичное расположение рецептов, простое и изящное изложение технологии приготовления блюд делают нашу книгу настоящим подарком как для хозяек, только начинающих осваивать кулинарное искусство, так и для тех, кто, достигнув мастерства в приготовлении популярных блюд, мечтает научиться готовить изысканные экзотические салаты и закуски.

Содержание

Введение	8
Салаты	11
Салаты из зелени	11
Салат из зеленого лука и зелени петрушки	11
Салат из зеленого лука, шпината и щавеля	11
Салат из зеленого лука и маринованного винограда	12
Салат из зеленого лука и грецких орехов	12
Салат из зеленого лука и творога	13
Салат из зеленого лука и сливы	13
Салат из листьев салата, чеснока и маринованного винограда	14
Салат из листьев салата с яичным соусом	14
Салат из листьев салата с соусом из простокваши	15
Салат из листьев салата с соусом из мускатного ореха	16
Салат из листьев салата в винном уксусе	16
Салат из зелени сельдерея	17
Салат из сельдерея и лука-порей	18
Салат из сельдерея и грецких орехов	18
Салат из сельдерея и меда	19
Салат из сельдерея и сухарей	20

Салат из сельдерея с маринованным луком	21
Салат из сельдерея и меда со сметаной	22
Салат из сельдерея, орехов и винограда	22
Салат из шпината и огурцов	23
Салат из шпината и щавеля	23
Салат из корней шпината и грецких орехов	24
Салат из корней шпината и простокваши	25
Салат из щавеля и зелени	25
Салат из щавеля и зеленого лука	26
Салат из спаржи	27
Салаты из овощей	28
Салат из помидоров, огурцов и яблок	28
Салат из помидоров в лимонно-томатном маринаде	28
Салат из помидоров, сыра и чернослива	29
Салат из помидоров и грецких орехов	29
Салат из помидоров и яблок	30
Салат из помидоров и творожного соуса	31
Салат из помидоров и винограда	31
Салат из зеленых помидоров	32
Салат из свежих огурцов и сыра	32
Салат из свежих огурцов и брынзы	33
Салат из свежих огурцов и гречневой каши	33
Салат из свежих огурцов, фаршированных яйцами и редисом	34
Салат из белокочанной капусты и яблок	35

Салат из белокочанной капусты и чернослива	35
Салат из белокочанной капусты, сливы и вишни	36
Салат из белокочанной капусты и апельсина	36
Салат из белокочанной капусты и клюквы	37
Салат из белокочанной капусты, сока ревеня и меда	37
Салат из белокочанной капусты с клюквенно-смородиновым соком	38
Салат из кольраби с болгарским перцем и помидорами	39
Салат из брюссельской капусты и болгарского перца	39
Салат из брюссельской капусты и редиса	40
Салат из картофеля, капусты и соленых грибов	40
Салат из картофеля и грибов	41
Салат из картофеля и болгарского перца	42
Салат из картофеля и моченых яблок	42
Салат из картофеля и грецких орехов	43
Салат из моркови и яблок	44
Салат из моркови и сыра	44
Салат из моркови и чернослива	45
Салат из моркови и крыжовника	45

Салат из моркови и клюквы	46
Салат из моркови и творога	46
Салат из моркови и грецких орехов (1-й вариант)	46
Салат из моркови и грецких орехов (2-й вариант)	47
Салат из свеклы и редьки (1-й вариант)	47
Салат из свеклы и редьки (2-й вариант)	48
Салат из свеклы и болгарского перца	48
Салат из свеклы и маринованного винограда	49
Салат из свеклы и грибов	49
Салат из свеклы и яблок	50
Салат из редьки, яблока и чеснока	50
Салат из редьки и творога	51
Салат из редьки и гренок	51
Салат из редьки и грибов	52
Салат из редьки и говядины	52
Салат из редьки и меда	53
Салат из редиса и зеленого салата	53
Салат из редиса и ревеня	54
Салат из редиса и яблок	54
Салат из тыквы и соленых огурцов	55
Салат из тыквы и помидоров	55
Салат из баклажанов и помидоров (1-й вариант)	56

Салат из баклажанов и помидоров (2-й вариант)	57
Салат из баклажанов и болгарского перца	57
Салат из кабачков, грибов и курицы	58
Салат из кабачков и помидоров	59
Салат из болгарского перца и соленых огурцов	60
Салат из болгарского перца и баклажана	60
Салат из красного перца	61
Салат из маринованного перца	61
Салат из болгарского перца и брынзы	62
Конец ознакомительного фрагмента.	63

Миллион салатов и закусок

Введение

Легкие или плотные, питательные или низкокалорийные, простые или сложные в приготовлении, из обычных продуктов или экзотических, овощные, мясные и рыбные, салаты и закуски неизменно, изо дня в день присутствуют на нашем столе. Начинаем ли ими наш повседневный обед или ужин, используем ли как основные блюда (холодные или горячие) на праздничном столе или же пытаемся похудеть на пару килограммов, прислушиваясь к советам диетологов.

Общеизвестно, что с салатов и закусок начинаются обеды. Обычно перед основными блюдами подаются салаты из сырых (огурцов, помидоров, зеленого салата, моркови, сельдерея, белокочанной капусты, редиса и т. д.) либо вареных (картофеля, цветной капусты, зеленого горошка, кукурузы и т. д.) овощей, а также салаты с начинкой из отварной и жареной свинины, телятины, говядины, птицы или с начинкой из рыбы и морепродуктов: креветок, крабового мяса, кальмаров и т. д. Наилучший вкус сохраняют салаты, поданные к столу сразу же после приготовления, пока овощи не успели пустить сок. Однако при нехватке времени и желании разнообразить повседневное меню допускается хранение заранее сделанного и незаправленного салата в прохладном месте.

Без солений, фаршированных овощей, холодца, заливного... невозможно представить праздничный стол, в меню же фуршетного стола присутствуют только салаты и закуски. Опытные хозяйки знают, какие именно салаты и закуски подаются к тому или иному напитку. Например, лучшая закуска к водке – блюда из соленых огурцов, сельди, разнообразные горячие мясные закуски и высококалорийные салаты. К белому вину подают сыр и фрукты, к красному – мясо и рыбу. Коньяк неизменно закусывают лимоном.

Салаты и холодные закуски подают в фарфоровых, хрустальных и мельхиоровых блюдах, вазах, селедочницах и тарелках. Горячие закуски, как правило, выкладывают на большое блюдо, режут порционными кусками, оформляют фигурно нарезанными овощами и фруктами, украшают зеленью и только после этого подают к столу.

И желание питаться разнообразно каждый день, и возможность украсить праздничный стол поразительно вкусными блюдами, и необходимость следовать советам диетологов невозможны, когда в арсенале хозяйки имеется всего лишь пять-шесть рецептов салатов: оливье, «мимоза», салат из крабовых палочек или свежих овощей. Поэтому мы предлагаем уникальную коллекцию рецептов салатов и закусок. Здесь вы найдете рецепты блюд из зелени и овощей, грибов и яиц, мяса и птицы, рыбы и морепродуктов. Среди них всевозможные салаты, простые и сложные, обычные и праздничные, большой выбор закусок, горячих и холодных, бутер-

бродов, гренок, канапе и т. д.

Удобное и логичное расположение рецептов, простое и изящное изложение технологии приготовления блюд делают нашу книгу настоящим подарком как для начинающих хозяек, так и для тех, кто, достигнув мастерства в приготовлении популярных блюд, мечтает научиться готовить изысканные экзотические салаты и закуски.

Салаты

Салаты из зелени

Салат из зеленого лука и зелени петрушки

Ингредиенты: *1 пучок зеленого лука, 2 пучка петрушки, 1 лимон, 2 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.*

Зеленый лук и зелень петрушки вымыть, просушить, мелко нарезать, посолить и оставить на 10 минут. Лимон очистить от кожуры и нарезать небольшими кубиками. Все смешать и заправить растительным маслом.

Салат из зеленого лука, шпината и щавеля

Ингредиенты: *2 пучка зеленого лука, 1/2 пучка шпината, 1/2 пучка щавеля, 1/2 пучка зелени петрушки, 10 маслин без косточек, 1 яйцо, 3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка 3%-ного уксуса, соль по вкусу.*

Зеленый лук, шпинат, щавель и зелень петрушки вымыть, просушить, мелко нарезать, посолить и сбрызнуть уксусом. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать кружочками. Заправить зелень растительным маслом.

Готовый салат перед подачей к столу украсить кружочками яйца и маслинами.

Салат из зеленого лука и маринованного винограда

Ингредиенты: 2 пучка зеленого лука, 1 стакан маринованного винограда, 4 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки 3%-ного уксуса, зелень петрушки, перец и соль по вкусу.

Зеленый лук вымыть, просушить и крупно нарезать. Смешать с маринованным виноградом, посолить, поперчить и заправить растительным маслом с добавлением уксуса.

Готовый салат перед подачей к столу украсить веточками петрушки.

Салат из зеленого лука и грецких орехов

Ингредиенты: 1 пучок зеленого лука, 10 грецких орехов, 3 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка растительного масла, зелень петрушки.

Зеленый лук вымыть, просушить и мелко нарубить. Ядра

грецких орехов измельчить. Все смешать, заправить майонезом и растительным маслом.

Готовый салат перед подачей к столу украсить веточками петрушки.

Салат из зеленого лука и творога

Ингредиенты: *2 пучка зеленого лука, 1 стакан творога, 1/2 стакана сметаны, зелень петрушки, соль по вкусу.*

Зеленый лук вымыть, просушить и мелко нарезать. Смешать с творогом, посолить и заправить сметаной.

Готовый салат перед подачей к столу украсить веточками петрушки.

Салат из зеленого лука и сливы

Ингредиенты: *1 пучок зеленого лука, 1 стакан маринованных или свежих слив, 2 столовые ложки лимонного сока, 2 столовые ложки майонеза, зелень петрушки и укропа, перец и соль по вкусу.*

Зеленый лук вымыть, просушить и мелко нарезать. Сливы вымыть, удалить косточки, разрезать каждую на 4 части. Все смешать, посолить, поперчить, заправить майонезом с добавлением лимонного сока.

Готовый салат перед подачей к столу украсить веточками петрушки и укропа.

Салат из листьев салата, чеснока и маринованного винограда

Ингредиенты: *3–4 кочешка листового зеленого салата, 50 г зеленого лука, 4–5 зубчиков чеснока, 1 пучок петрушки, 1/3 банки майонеза, 2 столовые ложки сметаны, маринованные ягоды винограда, соль по вкусу.*

Листья зеленого салата вымыть, просушить и нарезать тонкой соломкой. Зеленый лук и петрушку вымыть, просушить и мелко нарубить. Чеснок очистить и мелко нарезать. Все смешать, посолить, заправить майонезом и сметаной.

Готовый салат перед подачей к столу украсить маринованным виноградом.

Салат из листьев салата с яичным соусом

Ингредиенты: *200 г зеленого салата, 2–3 зубчика чеснока, зелень укропа и петрушки.*

Для соуса: *1 стакан растительного масла, 2 яйца, 2 столовые ложки 3%-ного уксуса, 1 чайная ложка горчицы, перец и соль.*

Листья зеленого салата вымыть, выложить на дуршлаг, обдать кипятком, просушить, нарезать широкими полосками. Чеснок очистить, мелко нарубить. Все смешать.

Для приготовления соуса разбить яйца, отделить желтки от белков. Желтки взбить венчиком, добавить горчицу, соль, перец и, не переставая помешивать, влить растительное масло и уксус. Полученным соусом заправить салат.

Готовый салат перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и украсить веточками петрушки.

Салат из листьев салата с соусом из простокваши

Ингредиенты: 2–3 кочешка салата, 2 яйца, 1 пучок редиса, 2–3 свежих огурца, 1 пучок зелени петрушки.

Для соуса: 1 стакан простокваши, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка 3%-ного уксуса, 1–2 чайные ложки сахара, соль по вкусу.

Листья зеленого салата вымыть, просушить, нарезать тонкой соломкой.

Зелень петрушки вымыть, просушить и мелко нарубить, смешать с салатом и выложить на середину салатника. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить от скорлупы, одно яйцо нарезать кружочками, из другого достать желток, а белок разрезать на 6 продольных частей. Огурцы вымыть и нарезать соломкой. Редис вымыть и нарезать кружочками.

Желток одного яйца положить на середину салата, а вокруг него уложить дольки яиц, чтобы получилась ромашка. Вокруг салата выложить кружочки яйца, редиса, соломку

огурца, а между ними положить веточки петрушки.

Для приготовления соуса в простоквашу влить растительное масло и уксус, добавить сахар, соль и взбить до образования однородной массы. Приготовленный соус подать в соуснике вместе с салатом.

Салат из листьев салата с соусом из мускатного ореха

Ингредиенты: *3–4 кочешка листового зеленого салата.*

Для соуса: *3–4 зубчика чеснока, 1 столовая ложка мускатного ореха, 3–4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка 3%-ного уксуса, 1 чайная ложка горчицы, 1 чайная ложка сахара, соль по вкусу.*

Листья салата помыть, обсушить и нарезать широкими полосками.

Для приготовления соуса чеснок очистить и растереть с солью. В растительное масло влить уксус, добавить горчицу, чеснок, мускатный орех, сахар. Все перемешать до образования однородной массы и заправить полученным соусом салат.

Салат из листьев салата в винном уксусе

Ингредиенты: *2 кочешка листового зеленого салата сорта «ледяная гора», 2 красные луковицы, 1 яйцо, 2 сто-*

ловые ложки очищенных подсолнечных семечек, 1 столовая ложка растительного масла, 1 болгарский перец.

Для заправки: *5 столовых ложек винного уксуса, 4 столовые ложки растительного масла, 2 чайные ложки горчицы, 1 чайная ложка сахарного песка, соль, перец по вкусу.*

Листья салата помыть, обсушить и нарезать широкими полосками. Лук очистить, вымыть и нарезать кольцами. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать мелкими кубиками.

В уксус влить растительное масло, добавить горчицу, сахарный песок, соль, перец и тщательно перемешать.

Семечки обжарить в небольшом количестве растительного масла. Болгарский перец помыть, очистить от сердцевины и нарезать тонкими полосками.

Салат смешать с яйцом, заправить, сверху посыпать обжаренными в масле семечками, украсить кольцами лука и полосками перца.

Салат из зелени сельдерея

Ингредиенты: *100 г зелени сельдерея, 1 луковица, 1 лимон, 3 столовые ложки сметаны, соль по вкусу.*

Зелень сельдерея вымыть, просушить и мелко нарубить. Репчатый лук очистить, вымыть и натереть на мелкой терке. Лимон вымыть, очистить от кожуры, мякоть мелко нарезать. Все смешать, посолить и заправить сметаной.

Салат из сельдерея и лука-порей

Ингредиенты: 2 корня сельдерея, 1 стебель лука-порей, 3 яблока, 2 яйца, 2 столовые ложки сметаны, 1 чайная ложка горчицы, зелень петрушки и укропа, перец и соль по вкусу.

Сельдерей очистить, вымыть и натереть на мелкой терке. Лук-порей вымыть, просушить и нарезать тонкими кольцами. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, 2 нарезать небольшими кусочками, 1 – тонкими ломтиками и оставить для украшения готового блюда.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить от скорлупы, одно мелко нарубить, другое нарезать дольками и также оставить для украшения.

Все смешать, посолить, поперчить, добавить горчицу и заправить сметаной.

Готовый салат перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки, украсить ломтиками яблока и дольками яйца.

Салат из сельдерея и грецких орехов

Ингредиенты: 3–4 корня сельдерея, 1/2 стакана ядер грецких орехов, 4 яблока, 1/2 банки майонеза, 2 столовые ложки лимонного сока, 4 столовые ложки сливок, соль по

вкусу.

Сельдерей очистить, вымыть и нарезать крупной соломкой. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, 3 нарезать небольшими кубиками, 1 – ломтиками и оставить его для украшения.

Ядра грецких орехов измельчить, отложив немного для украшения готового блюда. Все смешать и посолить.

Для приготовления заправки в майонез влить лимонный сок, добавить сливки и тщательно перемешать. Полученным соусом полить салат и поставить его на 2 часа в холодильник.

Готовый салат перед подачей к столу украсить ядрами грецких орехов и ломтиками яблока.

Салат из сельдерея и меда

Ингредиенты: 4 корня сельдерея, соль по вкусу.

Для соуса: 1/2 стакана растительного масла, 1 яичный желток, 2 столовые ложки жидкого меда, 1 чайная ложка горчицы, 1 чайная ложка лимонного сока.

Корень сельдерея вымыть, отварить, очистить, натереть на крупной терке и посолить.

Для приготовления соуса яичный желток смешать с медом и, не переставая помешивать, влить небольшими порциями растительное масло. Затем добавить лимонный сок, горчицу и тщательно перемешать до образования однородной массы. Полученным соусом полить сельдерей.

Салат из сельдерея и сухарей

Ингредиенты: 1 корень сельдерея, 2 яйца, 1/2 стакана муки, 1/2 стакана панировочных сухарей, 4 столовые ложки топленого масла, 1 чайная ложка порошка карри, 1 чайная ложка сушеной душицы, лимонный сок, 1 столовая ложка соли.

Для соуса: 1 стакан сметаны, 1 чайная ложка сахара, лимонный сок, 1 пучок зеленого лука, перец по вкусу.

Корень сельдерея очистить, вымыть, нарезать кружочками, положить в кастрюлю.

Соль растворить в стакане кипяченой воды, добавить лимонный сок и залить сельдерей. Варить 15 минут на небольшом огне под закрытой крышкой. Воду слить, сельдерей обсушить. Яйца взбить, добавить к ним 1/2 чайной ложки порошка карри и душицу.

Остывший сельдерей обваливать в муке, яичной смеси, сухарях и обжарить на топленом масле.

Для приготовления соуса необходимо сахар всыпать в сметану, добавить лимонный сок, перец, оставшуюся часть порошка карри и мелко нарезанный зеленый лук. Все тщательно перемешать. Приготовленным соусом полить обжаренные кусочки сельдерея.

Салат из сельдерея с маринованным луком

Ингредиенты: 3–4 корня сельдерея, 3 луковицы, 3 яйца, 2 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки майонеза, 1 чайная ложка сахара, зелень сельдерея, соль по вкусу.

Для маринада: 1/2 л воды, 1/2 стакана 3%-ного уксуса, 1 лавровый лист, 3–4 горошины черного перца, 1 чайная ложка сахара.

Сельдерей очистить, вымыть, нарезать небольшими кусочками.

Для приготовления маринада добавить в воду уксус, лавровый лист, перец, сахар и прокипятить. Лук очистить, вымыть, мелко нарубить, положить в кипящую воду и варить на слабом огне в течение 15 минут. Лук должен получиться немягким, но прозрачным. Лук выложить на сито, чтобы дать стечь маринаду, и остудить.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками, оставив один желток для украшения готового блюда. Все смешать, посолить.

Для приготовления заправки добавить в сметану майонез, сахар и тщательно перемешать. Полученным соусом заправить салат.

Готовый салат перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью сельдерея и украсить натертым на терке

яичным желтком.

Салат из сельдерея и меда со сметаной

Ингредиенты: *3–4 корня сельдерея, 1 яблоко, 1 столовая ложка жидкого меда, 1/2 стакана сметаны, 1 лимон, зелень петрушки.*

Сельдерей очистить, вымыть, мелко нарубить и сразу же полить соком половины лимона, чтобы он не потемнел. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать мякоть тонкими ломтиками. Оставшуюся половину лимона нарезать кружочками.

Для приготовления заправки смешать мед со сметаной до получения однородной массы и заправить полученным соусом сельдерей.

Готовый салат перед подачей к столу украсить ломтиками яблока, кружочками лимона и веточками петрушки.

Салат из сельдерея, орехов и винограда

Ингредиенты: *2 корня сельдерея, 5 грецких орехов, 1/2 стакана винограда, 1 луковица, 3 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки белого сухого вина, сок половины лимона, 1 столовая ложка меда, 1/2 чайной ложки горчицы, перец и соль по вкусу.*

Сельдерей очистить, вымыть, нарезать небольшими ку-

сочками и сразу полить лимонным соком. Ядра грецких орехов нарубить, обжарить на растительном масле и остудить. Виноград вымыть, разрезать пополам и удалить косточки. Все смешать.

Лук очистить, вымыть и мелко нарезать. В растительное масло, оставшееся от обжаривания орехов, добавить вино, мед, горчицу, перец, соль и лук. Все тщательно перемешать и полученным соусом заправить салат.

Салат из шпината и огурцов

Ингредиенты: *300 г шпината, 2–3 свежих огурца, 1/2 стакана майонеза, зеленый лук, зелень петрушки, соль по вкусу.*

Листья молодого шпината вымыть, просушить и нарезать тонкими полосками.

Огурцы вымыть, очистить от кожицы и нарезать небольшими кусочками. Зеленый лук вымыть, просушить и мелко нарубить. Все смешать, посолить и заправить майонезом. Готовый салат перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

Салат из шпината и щавеля

Ингредиенты: *2 пучка зелени молодого шпината, 1 пучок щавеля, 2 яйца, 2–3 зубчика чеснока, 4 столовые ложки*

растительного масла, зелень укропа, соль по вкусу.

Листья шпината и щавель вымыть, просушить и мелко нарубить. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и отделить желтки от белков.

Белки нарезать дольками, а желтки натереть на мелкой терке. Чеснок очистить и растереть с солью. Все, кроме яиц, смешать, посолить и заправить растительным маслом.

Готовый салат перед подачей к столу посыпать яичными желтками и украсить дольками белков и веточками укропа.

Салат из корней шпината и грецких орехов

Ингредиенты: 400 г корней шпината, 1/4 стакана ядер грецких орехов, 3–4 зубчика чеснока, 1 яйцо, 1 редис, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка 3%-ного уксуса, 1/2 столовой ложки лимонного сока, соль по вкусу.

Корни шпината вымыть, отварить в подсоленной воде, остудить, очистить, нарезать небольшими кусочками, полить лимонным соком и оставить настаиваться. Чеснок очистить и мелко нарубить.

Ядра грецких орехов измельчить, смешать с чесноком, залить небольшим количеством горячей воды, чтобы получилась густая кашица, посолить и размешать. Полученную кашу смешать со шпинатом и заправить растительным маслом с добавлением уксуса.

Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать дольками. Редис вымыть и нарезать тонкими кружочками.

Готовый салат перед подачей к столу украсить дольками яйца и кружочками редиса.

Салат из корней шпината и простокваши

Ингредиенты: 4–5 корней шпината, 10 грецких орехов, 2–3 зубчика чеснока, 1 яйцо, 3/4 стакана простокваши, зелень петрушки, соль по вкусу.

Корни шпината вымыть, отварить в подсоленной воде, остудить, очистить, нарезать небольшими кусочками. Чеснок очистить и мелко нарубить.

Ядра грецких орехов измельчить. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать дольками. Все, кроме яйца, смешать, посолить и заправить простоквашей.

Готовый салат перед подачей к столу украсить дольками яйца и веточками петрушки.

Салат из щавеля и зелени

Ингредиенты: 500 г щавеля, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени укропа, 1/2 стакана сметаны, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка 3%-ного уксуса, маринованный виноград, соль по вкусу.

Листья щавеля вымыть, просушить и нарезать тонкими полосками.

Зелень петрушки и укропа вымыть, просушить и мелко нарубить. Все смешать и посолить.

Для приготовления заправки влить в сметану растительное масло, добавить уксус и тщательно перемешать. Полученным соусом заправить зелень.

Готовый салат перед подачей к столу украсить ягодами маринованного винограда.

Салат из щавеля и зеленого лука

Ингредиенты: 400 г щавеля, 1 пучок зеленого лука, 2 зубчика чеснока, 2 яйца, 2 столовые ложки растительного масла, 2 чайные ложки 3%-ного уксуса, маринованный виноград, зелень петрушки, листья мяты, соль по вкусу.

Листья щавеля вымыть, просушить и нарезать тонкими полосками. Зеленый лук, зелень петрушки и листья мяты вымыть, просушить и мелко нарубить. Несколько веточек петрушки оставить для украшения готового блюда. Чеснок очистить и натереть на мелкой терке. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, разделить белки от желтков. Белки нарезать дольками, а желтки натереть на мелкой терке. Все, кроме яиц, смешать, посолить и заправить растительным маслом с добавлением уксуса.

Готовый салат перед подачей к столу посыпать яичным

желтком, украсить дольками белков, ягодами маринованного винограда и веточками петрушки.

Салат из спаржи

Ингредиенты: 500 г спаржи, соль по вкусу.

Для соуса: 1 лимон, 2 столовые ложки тертого хрена, 2 столовые ложки растительного масла, 4 яичных желтка, 2 столовые ложки сахара.

Спаржу очистить, вымыть, мелко нарезать, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода, и остудить. Для приготовления соуса яичные желтки взбить с сахаром и, не переставая взбивать, добавить мелкими порциями растительное масло, натертый хрен, мелко нарезанную мякоть лимона. Все перемешать до полного растворения сахара. Полученным соусом заправить спаржу.

Салаты из овощей

Салат из помидоров, огурцов и яблок

Ингредиенты: 8 помидоров, 1 огурец, 1 яблоко, 3 столовые ложки майонеза, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Помидоры вымыть, удалить плодоножки и нарезать ломтиками. Огурец вымыть и нарезать небольшими кусочками. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Все смешать, посолить, заправить майонезом.

Готовый салат украсить веточками петрушки и укропа.

Салат из помидоров в лимонно-томатном маринаде

Ингредиенты: 2 помидора, 3–4 крупных зрелых яблока, 1 луковица, 1 корень сельдерея, 3/4 стакана томатного сока, сок половины лимона, сахар, соль.

Сельдерей отварить в подсоленной воде, очистить и мелко нарезать. Помидоры вымыть, удалить плодоножки и нарезать небольшими дольками. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать небольшими кубиками.

ками. Лук очистить, вымыть и нарубить. Все смешать. Затем приготовить маринад, добавив в томатный сок лимонный и сахар. Полученным маринадом залить приготовленный салат.

Салат из помидоров, сыра и чернослива

Ингредиенты: 2 помидора, 200 г пикантного сыра, 3–4 яйца, 1 маринованный огурец, 1/2 стакана сметаны, несколько штук чернослива без косточек, маринованные фрукты, соль по вкусу.

Помидоры вымыть, удалить плодоножки и нарезать дольками. Сыр натереть на крупной терке. Чернослив залить кипятком и оставить на 30 минут, чтобы дать набухнуть. Яйца сварить вкрутую, дать остыть, очистить и нарезать мелкими кубиками. Огурец также нарезать мелкими кубиками, чернослив – небольшими кусочками. Все смешать, посолить и заправить сметаной.

Готовый салат перед подачей к столу украсить маринованными фруктами.

Салат из помидоров и грецких орехов

Ингредиенты: 4–5 помидоров, 1 луковица, 1/2 стакана измельченных грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 2–3 столовые ложки растительного масла, перец и соль.

Помидоры вымыть, удалить плодоножки, нарезать тонкими кружочками. Лук очистить и нарезать тонкими кольцами. Чеснок очистить и натереть на мелкой терке.

Все ингредиенты смешать, добавить перец и соль, заправить растительным маслом.

Перед тем как подавать салат к столу, его необходимо выдержать несколько часов в холодильнике.

Салат из помидоров и яблок

Ингредиенты: *2 помидора, 2 яблока, зелень петрушки и укропа.*

Для соуса: *3 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка сахара, лимонная кислота, перец и соль по вкусу.*

Помидоры вымыть, удалить плодоножки, нарезать ломтиками и выложить в салатницу.

Яблоки вымыть, очистить от кожицы, нарезать мелкими кубиками и выложить поверх помидоров.

В растительное масло добавить сахар, лимонную кислоту, перец и соль. Все тщательно перемешать и полученным соусом залить помидоры и яблоки.

Посыпать салат рубленой зеленью петрушки и укропа.

Салат из помидоров и творожного соуса

Ингредиенты: 4–5 помидоров, зеленый лук, перец и соль по вкусу.

Для творожного соуса: 100 г творога, стакан молока, 1–2 чайные ложки сахара, 1 чайная ложка тмина или горчицы, соль по вкусу.

Помидоры вымыть, удалить плодоножки, нарезать кружочками, разложить на блюде, посыпать солью и перцем.

Творог растереть деревянной ложкой, добавить соль, сахар, тмин или горчицу, влить молоко и все перемешать до получения однородной массы.

Готовый творожный соус выложить поверх помидоров, посыпать мелко рубленным зеленым луком.

Салат из помидоров и винограда

Ингредиенты: 4–5 помидоров, 1/2 стакана маринованного винограда, половина лимона, лимонная кислота на кончике ножа, 2 столовые ложки растительного масла, зеленый лук, соль по вкусу.

Помидоры вымыть, удалить плодоножки и нарезать небольшими дольками. Выложить горкой в салатницу, добавить лимонную кислоту, посолить. По бокам положить маринованный виноград и посыпать все мелко нарубленным зе-

ленным луком.

Перед подачей к столу полить салат растительным маслом и украсить несколькими кружочками лимона.

Салат из зеленых помидоров

Ингредиенты: *10–12 зеленых помидоров, 1/2 стакана очищенных грецких орехов, 10 зубчиков чеснока, 1 луковица, 3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка 3%-ного уксуса, маринованный виноград, зелень петрушки, соль по вкусу.*

Помидоры варить в небольшом количестве подсоленной воды до мягкости, очистить от кожицы, нарезать и истолочь в деревянной ступке. Грецкие орехи также истолочь, чеснок очистить и натереть на мелкой терке. Петрушку вымыть, просушить и мелко нарезать. Добавить соль, уксус и заправить растительным маслом. Полученную смесь выложить в салатницу, украсить тонкими кольцами репчатого лука и маринованным виноградом.

Салат из свежих огурцов и сыра

Ингредиенты: *2 свежих огурца, 300 г голландского сыра, 4–5 яиц, 1 столовая ложка сметаны, 1–2 столовые ложки майонеза, зелень укропа, соль по вкусу.*

Огурцы вымыть, очистить от кожицы и нарезать неболь-

шими полукружиями. Сыр нарезать маленькими кубиками или натереть на крупной терке.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и мелко нарубить. Все приготовленные продукты смешать, добавить майонез и сметану, посолить и перемешать.

Готовый салат перед подачей к столу украсить веточками укропа.

Салат из свежих огурцов и брынзы

Ингредиенты: *2 огурца, 100 г брынзы, 2 столовые ложки сметаны, зелень петрушки и укропа.*

Свежие огурцы вымыть, нарезать кружочками и выложить на блюдо. Брынзу натереть на мелкой терке и посыпать ею огурцы. Полить все сметаной и украсить мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

Салат из свежих огурцов и гречневой каши

Ингредиенты: *5 огурцов, 3 столовые ложки гречневой каши, 1 луковица, 4 зубчика чеснока, 1/2 банки майонеза, зелень сельдерея, перец и соль по вкусу.*

Огурцы очистить, нарезать соломкой. Лук очистить и мелко нарубить. Чеснок очистить и натереть на мелкой терке. Все смешать, добавить рассыпчатую гречневую кашу, посо-

лить, поперчить и заправить майонезом.

Готовый салат посыпать мелко нарубленной зеленью сельдерея.

Салат из свежих огурцов, фаршированных яйцами и редисом

Ингредиенты: *3–4 свежих огурца, 2 яйца, 1 пучок редиса, 1/2 стакана сметаны, зелень укропа, зеленый лук, несколько листьев зеленого салата, перец и соль по вкусу.*

Свежие огурцы вымыть, разрезать вдоль на половинки и ложкой удалить сердцевину. Половинки огурцов посолить и оставить на 1 час.

Для приготовления фарша яйца отварить вкрутую, дать остыть, очистить и нарезать мелкими кубиками. Редис вымыть и натереть на крупной терке. Несколько штук редиса оставить для украшения. Зеленый лук и зелень укропа вымыть, просушить и мелко нарубить. Все смешать, посолить, поперчить, заправить сметаной. Полученной смесью нафаршировать половинки огурцов.

На широкое блюдо положить вымытые листья салата, а на них разложить фаршированные огурцы. Каждую половинку украсить редисом, нарезанным кружочками.

Салат из белокочанной капусты и яблок

Ингредиенты: *1 вилок белокочанной капусты среднего размера, 4–5 яблок, 1/2 стакана сметаны, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.*

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать небольшими кубиками. Все смешать и заправить сметаной.

Готовый салат украсить мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

Салат из белокочанной капусты и чернослива

Ингредиенты: *400 г капусты, 100 г чернослива, 1 морковь, сок 1 лимона, сахар.*

Свежую капусту нашинковать, посыпать сахаром и перетереть руками до появления сока. Капусту откинуть на дуршлаг, чтобы дать стечь соку. Чернослив залить теплой водой и оставить на 20–30 минут. Набухший чернослив очистить от косточек и нарезать небольшими кусочками. Свежую морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Все смешать, добавить лимонный сок.

Перед подачей к столу украсить салат половинками чер-

нослива и кружочками моркови.

Салат из белокочанной капусты, сливы и вишни

Ингредиенты: *1 вилок белокочанной капусты средней величины, 5 слив, 5–10 вишен, 2–3 небольших яблока, сок половины лимона, 2–3 столовые ложки растительного масла, сахар по вкусу.*

Капусту нашинковать. Сливу и вишню вымыть, удалить косточки, нарезать небольшими кусочками. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Все смешать, добавить сахар, лимонный сок и заправить растительным маслом. Готовый салат украсить вишнями и дольками яблок.

Салат из белокочанной капусты и апельсина

Ингредиенты: *1 вилок белокочанной капусты среднего размера, 1 апельсин, 1 небольшое кислое яблоко, сок 1 лимона, 3/4 банки майонеза, соль по вкусу.*

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до выделения сока. Добавить лимонный сок, перемешать и поставить в холодильник на 1 час, чтобы капуста пропиталась соком.

Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, одну половину натереть на крупной терке, а другую нарезать дольками для украшения готового салата. Апельсин очистить от кожуры, разделить на дольки и, оставив несколько для украшения, нарезать небольшими кусочками. Все смешать и заправить майонезом.

Перед подачей к столу украсить салат дольками апельсина и яблока.

Салат из белокочанной капусты и клюквы

Ингредиенты: *1 вилок белокочанной капусты среднего размера, 1/2 стакана ягод клюквы, 1 сладкое яблоко, 4–5 столовых ложек растительного масла.*

Капусту шинковать и без добавления соли перетереть руками, чтобы она стала мягкой. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать мелкими кубиками. Все смешать, добавить клюкву, оставив несколько ягод для украшения, и заправить растительным маслом.

Перед подачей к столу украсить салат ягодами клюквы.

Салат из белокочанной капусты, сока ревеня и меда

Ингредиенты: *1 вилок белокочанной капусты среднего*

размера, 2 столовые ложки сока ревеня, 1 чайная ложка меда, сок 1 помидора, 1 столовая ложка растительного масла, соль по вкусу.

Капусту нашинковать и выложить в кастрюлю. Добавить соль и томатный сок. Все перемешать и поставить на небольшой огонь. Непрерывно помешивая, нагревать до тех пор, пока капуста не станет мягкой. Дать остыть, добавить мед, сок ревеня и растительное масло.

Салат из белокочанной капусты с клюквенно-смородиновым соком

Ингредиенты: *1 вилок белокочанной капусты среднего размера, 1–2 столовые ложки клюквенного сока, 1–2 столовые ложки сока черной смородины, 1 столовая ложка растительного масла, сахар и соль по вкусу.*

Капусту нашинковать, выложить в кастрюлю, посолить и влить ягодные соки. Перемешать и поставить на небольшой огонь. Непрерывно помешивая, нагревать до тех пор, пока капуста не станет мягкой. Затем все охладить, добавить сахар и заправить растительным маслом.

Готовый салат можно украсить ягодами клюквы и смородины.

Салат из кольраби с болгарским перцем и помидорами

Ингредиенты: 3–4 кольраби, 2–3 красных болгарских перца, 3–4 помидора, 1 луковица, 3/4 банки майонеза, несколько листьев зеленого салата, зелень укропа, соль.

Кольраби очистить от листьев и отварить в подсоленной воде. Дать остыть и нарезать небольшими кубиками. Перец вымыть, удалить сердцевину, нарезать кубиками или тонкой соломкой. Помидоры вымыть и нарезать тонкими кружочками или дольками. Лук очистить и мелко нарубить. Все смешать и заправить майонезом. Листья салата вымыть, просушить и выстелить ими широкое блюдо. Сверху выложить салат.

Перед подачей к столу украсить салат веточками укропа и дольками помидоров.

Салат из брюссельской капусты и болгарского перца

Ингредиенты: 300 г брюссельской капусты, 1 большой красный болгарский перец, 2 помидора среднего размера, 1 пучок зеленого лука, 1/2 банки майонеза, сок 1 лимона, листья салата, зелень петрушки, соль по вкусу.

Капусту вымыть и нашинковать. Перец вымыть, удалить

сердцевину и нарезать кубиками. Лук вымыть, просушить и нарезать небольшими колечками. Помидоры вымыть и нарезать дольками или кружочками. Все смешать, посолить, добавить лимонный сок, заправить майонезом и поставить на 1 час в холодильник.

Перед подачей к столу промыть и просушить листья салата, выложить их на дно широкого блюда, сверху положить овощную массу. Украсить салат веточками петрушки.

Салат из брюссельской капусты и редиса

Ингредиенты: 500 г брюссельской капусты, 1 пучок редиса, 2 помидора, 1 банка майонеза, листья салата, сахар и соль по вкусу.

Листья салата помыть, просушить и выложить на широкое блюдо. Капусту вымыть, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, чтобы дать стечь воде, и выложить поверх листьев салата. Залить все майонезом. Редис и помидоры вымыть, нарезать кружочками и украсить ими капусту.

Салат из картофеля, капусты и соленых грибов

Ингредиенты: 3–4 клубня картофеля, 1/3 кочана капусты, 1/2 стакана соленых грибов, 2 головки репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 5–6 столовых ложек растительного

масла, зелень укропа, ягоды клюквы для украшения, соль по вкусу.

Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, остудить, очистить и нарезать кубиками. Капусту нашинковать, перетереть с солью до появления сока. Соленые грибы промыть, мелко нарезать. Лук очистить, нарезать кубиками. Чеснок очистить и натереть на мелкой терке. Все смешать, заправить растительным маслом.

Готовый салат посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и украсить ягодами клюквы.

Салат из картофеля и грибов

Ингредиенты: *4 клубня картофеля средней величины, 1 стакан мелко нарезанных грибов (соленых или маринованных), 3 моркови, 2 соленых огурца, 1 свекла, 1 луковица, 4 столовые ложки растительного масла или майонеза, зеленый лук, сахар, перец, соль по вкусу.*

Овощи отварить. Картофель, свеклу, морковь очистить и нарезать тонкими ломтиками. Огурцы нарезать кубиками, а очищенный репчатый лук – полукольцами. Посолить, поперчить, добавить сахар, заправить салат растительным маслом или майонезом. Добавить грибы, перемешать, посыпать рубленым зеленым луком.

Салат из картофеля и болгарского перца

Ингредиенты: 2–3 клубня картофеля, 2–3 болгарских перца, 2 помидора, 1 соленый огурец, 1 головка репчатого лука, 3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка 3%-ного уксуса, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, остудить, очистить и нарезать кубиками. Болгарский перец вымыть, удалить сердцевину и нарезать соломкой. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и нарезать ломтиками. Огурец нарезать кружочками или кубиками. Лук очистить, нарезать тонкими кольцами, посолить и залить холодной водой на 10 минут, после чего воду слить. Все смешать, посолить, заправить растительным маслом с добавлением уксуса.

Готовый салат посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

Салат из картофеля и моченых яблок

Ингредиенты: 2 клубня картофеля, 2 моченых яблока, 2 столовые ложки консервированного зеленого горошка, 3 столовые ложки майонеза, зелень петрушки, соль по вкусу.

Картофель вымыть, отварить, остудить, очистить и наре-

зять тонкими ломтиками. У моченых яблок удалить сердцевину и нарезать их кубиками.

Все смешать, добавить консервированный зеленый горошек, посолить, заправить майонезом.

Готовый салат украсить веточками зелени петрушки.

Салат из картофеля и грецких орехов

Ингредиенты: 6 клубней картофеля среднего размера, 150 г ядер грецких орехов, 2 яйца, 2 столовые ложки изюма, половина стакана сметанного соуса, зелень петрушки и укропа, соль, перец по вкусу.

Картофель и яйца отварить, дать остыть, очистить и нарезать тонкими ломтиками.

Грецкие орехи нарубить и слегка обжарить. Изюм замочить, дать набухнуть и просушить.

Часть картофеля и яиц выложить в салатницу слоями, каждый слой посыпая солью и перцем. Сверху положить немного изюма и грецких орехов, полить небольшим количеством соуса. Так продолжать до тех пор, пока не закончатся продукты.

Перед подачей к столу посыпать салат мелко рубленой зеленью, украсить изюмом и цельными половинками ореха.

Салат из моркови и яблок

Ингредиенты: 3–4 штуки моркови, 2 яблока среднего размера, 1 чайная ложка меда, цедра и сок половины лимона.

Морковь очистить, вымыть и натереть на мелкой терке. Яблоки вымыть, очистить от кожицы и натереть на крупной терке. Лимонную цедру нарезать мелкими кубиками. Все смешать, заправить соком лимона с медом.

Салат из моркови и сыра

Ингредиенты: 2 штуки моркови, 100 г твердого сыра, 1 крупное яблоко, 1 яйцо, 1 луковица, 1 банка майонеза, зелень петрушки и укропа.

Морковь вымыть, отварить, остудить и очистить. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину. Готовую морковь и яблоко нарезать соломкой. Яйцо сварить вкрутую, очистить и нарезать мелкими кубиками. Лук очистить, нарезать кольцами и спассеровать.

Все смешать и заправить майонезом.

Сыр натереть на крупной терке, зелень петрушки и укропа мелко нарубить и посыпать готовый салат. Можно также украсить его ломтиками моркови и яблок.

Салат из моркови и чернослива

Ингредиенты: 4–5 штук моркови, 1 стакан чернослива, 1–2 столовые ложки сахара, 1 стакан сметаны, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Чернослив промыть в теплой воде, залить кипятком, выдержать 20 минут. Затем удалить косточки, а мякоть мелко нарезать и добавить к моркови. Сметану смешать с солью и сахаром и заправить ею морковь и чернослив.

Готовый салат посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

Салат из моркови и крыжовника

Ингредиенты: 3–4 штуки моркови, 1 стакан крыжовника, сахар или мед по вкусу, зелень петрушки.

Морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Свежий крыжовник вымыть, очистить от хвостиков и добавить к моркови.

Заправить салат сахаром или медом и посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

Салат из моркови и клюквы

Ингредиенты: *3–4 штуки моркови, 1/2 стакана клюквы, 1/3 кочана капусты, 3/4 стакана сметаны.*

Морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Капусту нашинковать, добавить к моркови. Всыпать клюкву. Затем все перемешать и заправить сметаной.

Салат из моркови и творога

Ингредиенты: *3–4 штуки моркови, 5 столовых ложек творога, 1 луковица, 3/4 стакана сметаны, 1 столовая ложка сахара, 2 столовые ложки рубленой зелени укропа, тмин.*

Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть и мелко нарубить. Творог смешать со сметаной, добавить сахар. Полученной смесью заправить морковь и лук. Посыпать тмином и зеленью укропа.

Салат из моркови и грецких орехов (1-й вариант)

Ингредиенты: *3–4 штуки моркови, 5–10 грецких орехов, 2 столовые ложки меда, лимонный сок, несколько консервированных вишен для украшения, соль по вкусу.*

Морковь очистить, натереть на мелкой терке, посолить и залить лимонным соком.

Ядра грецких орехов измельчить и смешать с медом. Полученной смесью заправить салат.

Готовый салат украсить консервированными вишнями.

Грецкие орехи можно заменить арахисом или миндалем.

Салат из моркови и грецких орехов (2-й вариант)

Ингредиенты: *3–4 штуки моркови, 5–10 грецких орехов, сок половины лимона, несколько листьев мяты, 2 столовые ложки растительного масла, сахар по вкусу.*

Морковь очистить, вымыть и натереть на мелкой терке. Ядра грецких орехов измельчить.

Листья мяты помыть и мелко нарезать. Залить сахар лимонным соком, добавить растительное масло и полученной смесью заправить салат.

Салат из свеклы и редьки (1-й вариант)

Ингредиенты: *2 свеклы среднего размера, 2 небольшие редьки, 1/2 стакана гранатового сока, 1 столовая ложка меда, 1–2 чайные ложки тмина или семян укропа, соль по вкусу.*

Свеклу и редьку вымыть, очистить и натереть на крупной

терке, посолить. Добавить мед, тмин или семена укропа, все перемешать и залить гранатовым соком.

Салат из свеклы и редьки (2-й вариант)

Ингредиенты: *1–2 небольшие свеклы, 1 редька, 2 кислых яблока, 1 луковица, 3 столовые ложки растительного масла, сок лимона или граната, сахар и соль по вкусу.*

Сырую свеклу, редьку и яблоки вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Лук очистить и мелко нарубить. Все смешать, заправить растительным маслом. Сахар, лимонный или гранатовый сок добавлять до тех пор, пока салат не приобретет выраженного кисло-сладкого вкуса.

Салат из свеклы и болгарского перца

Ингредиенты: *3–4 свеклы, 2–3 болгарских перца, 1 стакан ядер грецких орехов, 3 зубчика чеснока, 3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка 3%-ного уксуса, зелень петрушки, соль по вкусу.*

Свеклу отварить, дать остыть, очистить от кожицы и мелко нарезать. Болгарский перец вымыть, удалить сердцевину и плодоножки, нарезать небольшими кусочками. Тщательно измельчить ядра грецких орехов. Чеснок очистить и перетереть с солью. Все смешать, заправить растительным маслом с добавлением уксуса.

Готовый салат украсить веточками петрушки.

Салат из свеклы и маринованного винограда

Ингредиенты: *1–2 свеклы, 1/2 стакана маринованного винограда, 1 столовая ложка сахара, 2 столовые ложки растительного масла или сметаны, 1 столовая ложка 3%-ного уксуса, соль по вкусу.*

Свеклу вымыть, отварить в воде с добавлением уксуса, очистить, натереть на крупной терке. Затем добавить маринованный виноград, сахар и соль, заправить растительным маслом или сметаной.

Салат из свеклы и грибов

Ингредиенты: *2 свеклы, 5–6 сушеных грибов, 1 луковица, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка тертого хрена, зелень петрушки, соль по вкусу.*

Свеклу отварить, дать остыть, очистить от кожицы и натереть на крупной терке.

Лук очистить, нарезать мелкими кубиками и обжарить на 1 столовой ложке растительного масла до золотистого цвета.

Сушеные грибы замочить на 3–4 часа в холодной воде, воду поменять и варить их до готовности, дать остыть и нарезать тонкой соломкой.

Все смешать, посолить. Затем добавить хрен и заправить растительным маслом.

Готовый салат украсить веточками петрушки.

Салат из свеклы и яблок

Ингредиенты: *2–3 свеклы среднего размера, 2 яблока, 1 луковица, 1 столовая ложка тертого хрена, 3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка сока граната, тмин, сахар, соль по вкусу.*

Сырую свеклу вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать соломкой. Лук очистить, нарезать мелкими кубиками. Все смешать, добавить хрен, тмин, сахар, соль. Заправить гранатовым соком и растительным маслом.

Салат из редьки, яблока и чеснока

Ингредиенты: *1 редька среднего размера, 1 яблоко, 3–4 зубчика чеснока, 1 морковь, цедра и сок половины лимона, соль по вкусу.*

Редьку, морковь и яблоко вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Чеснок очистить, нарубить и перетереть с измельченной лимонной цедрой. Все смешать, посолить, заправить салат лимонным соком. По желанию можно добавить майонез.

Салат из редьки и творога

Ингредиенты: *1 редька, 1 стакан творога, 1–2 столовые ложки сметаны, 5 грецких орехов, сахар и соль по вкусу.*

Редьку очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Творог растереть со сметаной до получения однородной массы, добавить его в редьку. Салат посолить, добавить сахар, соль и истолченные грецкие орехи.

Салат из редьки и гренок

Ингредиенты: *2 редьки, 1 луковица, 1/2 буханки черного хлеба, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки 3%-ного уксуса, зеленый лук, соль по вкусу.*

Редьку очистить, вымыть, натереть на крупной терке и заправить уксусом. У черного хлеба срезать корки, а мякиш нарезать фигурными кусочками (ромбами, полумесяцами и т. п.), посыпать солью и обжарить с двух сторон на растительном масле.

Гренки выложить на широкое блюдо, на каждую положить по ложке тертой редьки. Все посыпать мелко рубленым зеленым луком.

Салат из редьки и грибов

Ингредиенты: *1 редька, 1 стакан маринованных грибов, 1 луковица, 3 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.*

Редьку очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой и залить холодной водой на 15 минут. Маринованные грибы промыть и нарезать маленькими кусочками. Редьку жарить на растительном масле в течение 5–7 минут, охладить и смешать с грибами. Салат посолить, заправить растительным маслом.

Готовое блюдо украсить тонкими кольцами репчатого лука.

Салат из редьки и говядины

Ингредиенты: *1 редька, 100 г отварной говядины, 1 головка репчатого лука, 1 яйцо, 1 редис, 1/2 банки майонеза, 1 столовая ложка растительного масла, зелень петрушки и укропа.*

Редьку очистить, вымыть, натереть на крупной терке, добавить нарезанную небольшими кубиками отварную говядину. Лук очистить, мелко нарезать и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Все смешать, заправить майонезом.

Готовый салат посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки, украсить дольками сваренного вкрутую яйца и кружочками редиса.

Салат из редьки и меда

Ингредиенты: *1 черная редька, сахарная пудра, 2–3 столовые ложки цветочного меда.*

Редьку очистить, вымыть, натереть на крупной терке, посыпать сахарной пудрой и оставить на 20 минут. Затем заправить редьку медом и сразу подать к столу.

Салат из редиса и зеленого салата

Ингредиенты: *5 пучков редиса, 2 кочешка зеленого салата, 3 яйца, 1 свежий огурец, 5 столовых ложек сметаны, 1 пучок зеленого лука, зелень укропа, соль по вкусу.*

Редис вымыть, очистить от кожицы и нарезать тонкими ломтиками. Кочешки зеленого салата вымыть в холодной воде, просушить и разрезать на 4–6 частей. Огурец вымыть, очистить от кожицы, разрезать вдоль на две половинки, ложкой удалить семена, нарезать тонкими ломтиками и слегка посолить. Все смешать, добавить мелко нарезанные зелень укропа и зеленый лук, заправить сметаной.

Готовый салат украсить кружочками сваренных вкрутую яиц и поставить в холодильник на 20–30 минут.

Салат из редиса и ревеня

Ингредиенты: *1 пучок редиса, 100 г ревеня, 2 яйца, 1/2 стакана сметаны, зеленый лук, сахар и соль по вкусу.*

Редис вымыть, нарезать кружочками. Ревень вымыть и измельчить. Все смешать, посолить, посыпать сахаром, заправить сметаной и выложить горкой на блюдо.

Готовый салат посыпать мелко рубленным зеленым луком и украсить дольками сваренных вкрутую яиц.

Салат из редиса и яблок

Ингредиенты: *2 пучка редиса, 1–2 яблока, 1–2 корня сельдерея, 60 г сыра, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка горчицы, сок половины лимона, зеленый салат, перец и соль по вкусу.*

Редис вымыть, нарезать тонкими кружочками. Корни сельдерея очистить, вымыть и нарезать небольшими кубиками.

Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и также нарезать кубиками.

Все смешать, добавить натертый на крупной терке сыр. Приготовить соус из растительного масла, горчицы, лимонного сока, перца и соли, заправить им салат.

Готовое блюдо украсить листьями зеленого салата.

Салат из тыквы и соленых огурцов

Ингредиенты: *1 тыква среднего размера, 2 соленых огурца, 1–2 помидора, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка 3%-ного уксуса, зелень петрушки, перец и соль по вкусу.*

Тыкву очистить от кожуры, нарезать небольшими кубиками и отварить в подсоленной воде. Готовую тыкву откинуть на дуршлаг, чтобы дать стечь воде. Огурцы нарезать кубиками. Помидоры вымыть, нарезать ломтиками. Лук очистить и измельчить. Все смешать, посолить, поперчить и заправить растительным маслом с добавлением уксуса.

Готовый салат посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из тыквы и помидоров

Ингредиенты: *1/3 тыквы, 3 помидора, 1 луковица среднего размера, 3/4 стакана творожного соуса, листья зеленого салата, перец и соль по вкусу.*

Для соуса: *1/2 стакана творога, 1 стакан молока, 1 чайная ложка горчицы, 2 чайные ложки сахара, соль по вкусу.*

Тыкву очистить от кожуры, натереть на крупной терке. Помидоры вымыть, нарезать тонкими ломтиками. Лук очистить, нарезать кольцами.

Зеленый салат вымыть, просушить и нашинковать. Все смешать, добавить соль и перец.

Для приготовления соуса творог размять деревянной ложкой, перетереть с сахаром, добавить соль, горчицу, влить молоко и мешать до однородной консистенции. Полученным соусом заправить салат.

Готовое блюдо украсить ломтиками помидоров.

Салат из баклажанов и помидоров (1-й вариант)

Ингредиенты: *2–3 баклажана среднего размера, 4–5 помидоров, 3 клубня картофеля, 2 луковицы, 2 болгарских перца, сок и цедра 1 лимона, 3 столовые ложки растительного масла, зелень укропа и петрушки, перец и соль по вкусу.*

Баклажаны помыть, очистить от кожицы, нарезать кружочками, посолить и оставить на 20 минут. Картофель отварить, остудить, очистить и нарезать кубиками. Лук почистить и мелко нарезать. Затем еще раз промыть баклажаны, слегка отжать и обжарить в растительном масле вместе с луком. Готовые овощи выложить в салатницу.

Болгарский перец очистить от сердцевины, нарезать соломкой, а помидоры – кружочками, вместе с измельченной цедрой лимона добавить к баклажанам, посолить, поперчить, полить лимонным соком и перемешать.

Перед подачей к столу украсить кружочками помидоров

и веточками петрушки и укропа.

Салат из баклажанов и помидоров (2-й вариант)

Ингредиенты: 2 баклажана, 5–6 помидоров, 1–2 луковицы, 2–3 болгарских перца, 2 столовые ложки растительного масла, сок половины лимона, зелень петрушки и укропа, перец и соль по вкусу.

Баклажаны вымыть, очистить от кожицы, нарезать кружочками, посыпать солью и оставить на 20 минут. Затем еще раз помыть, слегка отжать и обжарить на растительном масле вместе с очищенным и нарезанным тонкими кольцами луком.

Помидоры вымыть, нарезать кружочками. Перец вымыть, удалить плодоножки и сердцевину, нарезать кольцами или тонкой соломкой. Все смешать, посолить, поперчить, заправить растительным маслом с добавлением лимонного сока.

Готовый салат украсить кружками помидоров и веточками петрушки и укропа.

Салат из баклажанов и болгарского перца

Ингредиенты: 2 баклажана, 5–6 болгарских перцев, 3–4 зубчика чеснока, 2 огурца, 2 помидора, 4 столовые ложки

растительного масла, 1 чайная ложка 3%-ного уксуса, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

Баклажаны вымыть, удалить плодоножки, запечь в духовке. Дать остыть, очистить от кожицы и нарезать небольшими кубиками. Чеснок очистить, натереть на мелкой терке, смешать с 2 столовыми ложками растительного масла и уксусом, добавить к баклажанам, посолить и перемешать.

Болгарский перец вымыть, запечь в духовке, дать остыть, срезать верхушки и удалить сердцевину. Огурцы вымыть, очистить, нарезать кубиками. Зелень укропа вымыть, просушить и мелко нарубить, смешать с огурцами, посолить, заправить остатками растительного масла и нафаршировать этой смесью перцы.

Приготовленные таким образом продукты выложить на блюдо, с одной стороны положив баклажанную икру, с другой – фаршированные перцы. Между ними положить нарезанные тонкими кружочками помидоры, посыпать их солью и мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из кабачков, грибов и курицы

Ингредиенты: 2–3 кабачка, 1/2 стакана консервированных грибов, 150 г куриного мяса, 1–2 соленых огурца, 1 помидор, 4 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки растительного масла, 3 столовые ложки муки, зелень укропа, перец и соль по вкусу.

Кабачки вымыть, очистить от кожицы, удалить семена, нарезать кружочками, посолить, обвалить в муке и обжарить на растительном масле. Грибы, куриное мясо, помидор и очищенные от кожицы огурцы пропустить через мясорубку. Все, кроме кабачков, смешать, посолить, поперчить, заправить майонезом.

Небольшое количество полученной смеси выложить на каждый кружочек кабачка и посыпать мелко нарубленной зеленью укропа.

Салат из кабачков и помидоров

Ингредиенты: *1–2 кабачка среднего размера, 2–3 помидора, 4–5 зубчиков чеснока, 1/2 стакана растительного масла, 1 столовая ложка лимонного сока, зелень укропа, соль по вкусу.*

Кабачки вымыть, очистить, отварить в подсоленной воде, остудить, нарезать ломтиками или кубиками. Чеснок очистить, растереть с солью. Зелень укропа вымыть, просушить и мелко нарубить. Смешать растительное масло, лимонный сок, добавить чеснок и укроп. Полученной заправкой залить кабачки и выложить на блюдо. Помидоры вымыть, нарезать кружочками и разложить вокруг кабачков.

Салат из болгарского перца и соленых огурцов

Ингредиенты: *3–4 болгарских перца, 2 соленых огурца, 1 луковица, 3 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка сахара, зелень укропа, соль по вкусу.*

Перец вымыть, удалить сердцевину, нарезать соломкой. Огурцы натереть на крупной терке. Лук очистить, мелко нарубить.

Все смешать, посолить, добавить сахар, заправить растительным маслом.

Готовый салат посыпать мелко нарубленной зеленью укропа.

Салат из болгарского перца и баклажана

Ингредиенты: *5–6 сладких перцев, 1 баклажан среднего размера, 3–4 помидора, 5 яиц, 2 столовые ложки растительного масла, 1/2 банки майонеза, зелень петрушки, соль по вкусу.*

Перец вымыть, удалить сердцевину, нарезать соломкой, посолить и выложить на широкое блюдо.

Помидоры вымыть, нарезать тонкими кружочками и положить поверх перца, оставив несколько штук для украшения готового салата.

Баклажан вымыть, очистить от кожицы, нарезать кубиками, слегка обжарить на 1 столовой ложке растительного масла, остудить и выложить на помидоры. Яйца сварить вкрутую, дать остыть, очистить, нарезать небольшими кубиками и посыпать ими баклажан.

Смешать майонез с оставшимся растительным маслом и полить им салат.

Посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки и украсить кружочками помидоров.

Салат из красного перца

Ингредиенты: 4–5 сладких красных перцев, 1/2 стакана риса, 1 стакан консервированного зеленого горошка, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка 3%-ного уксуса, перец и соль по вкусу.

Перец испечь в духовке, остудить, очистить, удалить семена и нарезать небольшими кусочками. Рис отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, дать остыть, смешать с перцем, добавить зеленый горошек, посолить, поперчить и заправить растительным маслом с добавлением уксуса.

Салат из маринованного перца

Ингредиенты: 2 маринованных перца, 4 яйца, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 5 столовых ложек майонеза, зелень

петрушки и укропа, соль по вкусу.

Маринованный перец и очищенный лук нарезать небольшими кусочками. Яйца сварить вкрутую, дать остыть, очистить и нарезать мелкими кубиками. Чеснок очистить и растереть с солью. Все смешать, заправить майонезом.

Готовый салат посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки и украсить кусочками перца.

Салат из болгарского перца и брынзы

Ингредиенты: 5–6 болгарских перцев, 100 г брынзы, 2–3 свежих огурца, 4–5 помидоров, 2 луковицы, 5 столовых ложек растительного масла, зелень петрушки и укропа, перец и соль по вкусу.

Болгарский перец запечь в духовке, остудить, очистить, удалить сердцевину и нарезать соломкой. Помидоры вымыть, нарезать дольками. Огурцы вымыть, очистить от кожицы, нарезать кружочками. Лук очистить и нарезать полукольцами. Все смешать, посолить, поперчить и заправить растительным маслом.

Готовый салат посыпать брынзой, натертой на мелкой терке, и украсить мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

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.