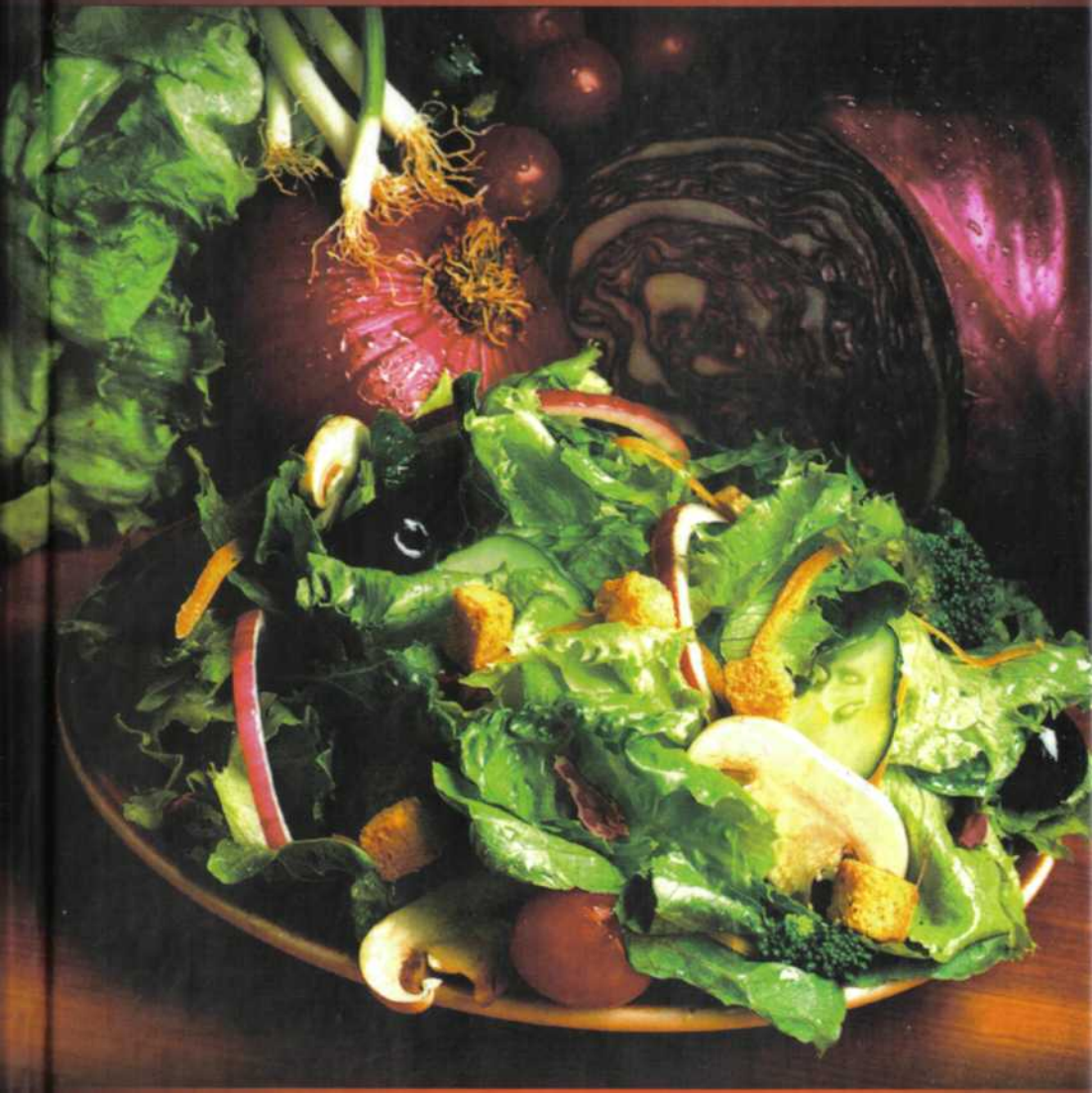
КУЛИНАРИЯ ОТ А ДО Я



САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

Салат — одно из самых популярных и любимых блюд для многих из нас, прежде всего, из-за быстроты его приготовления И отсутствия необходимости разогревания: нарезал любимые (или имеющиеся под рукой) компоненты, залил майонезом, сметаной или растительным маслом — и блюдо готово. А вот многие ли из вас знают, как появились салаты, кто придумал это блюдо, снискавшее себе впоследствии невероятную популярность и занимающее одну из главных строчек в меню практически всех стран мира? Давайте совершим небольшое кулинарное путешествие в историю, которое откроет интересные, а порой и неожиданные факты, касающиеся приготовления салатов.

ИСТОРИЯ ПРОИСХОЖДЕНИЯ ЛЮБИМОГО БЛЮДА

Салаты имеют более чем двухтысячелетнюю историю. Пришли они в международную кухню из Древнего Рима и представляли собой одно единственное блюдо только из сырых зеленых листовых овощей и огородных трав. Приправляли такой салат медом, перцем, солью и уксусом.

В средние века, уже во Франции, салат приготавливали из зеленого лука, перьев чеснока, мяты и листьев петрушки. Он хорошо сочетался с мясом. Затем французы ввели в состав салата латук — листья без вкуса. И в таком составе салат стал называться французским, а растение это получило во всем мире название салат, по блюду, которое из него готовилось. Поэтому во многих источниках упоминается о том, что в конце XVIII века слово «салат» было заимствовано из французского языка, куда в свою очередь попало из итальянского и означает «соленая» (зелень).

В самом конце XVIII века в салат стали добавлять капусту всех видов. Позже в салат попали свежие огурцы, спаржа, артишоки. Для нежных французских салатов нейтрального вкуса потребовалась пикантная заправка из соли, перца, сухого вина или винного уксуса. А иногда это был лимонный сок с оливковым маслом и душистыми и пряными приправами.

На рубеже XVIII и XIX веков в салаты стали включать не только зеленые овощи, но и корнеплоды. Заправки для салатов стали усложняться. Когда в салаты стали добавлять отварные, соленые или квашеные овощи, а позже рыбу, мясо, яйца и дичь, они превратились в самостоятельные блюда.

Современный словарь объясняет понятие «салат» как блюдо из мелко накрошенных кусочков овощей, мяса, рыбы, яиц,

грибов, фруктов в холодном виде. Таким образом, подчеркиваются две особенности этого блюда: Крошеное и холодное.

Сегодня салатом называют любую съедобную смесь, в том числе морскую (моллюски, креветки, омары и прочие обитатели моря), мясную (колбасно-ветчинные смеси с картофелем, зеленым горошком под соусом майонез), приготовленную быстро, на скорую руку. Причем, характерная особенность салата заключается в том, что он должен быть сочным — это основное его достоинство. Поэтому сегодня наблюдаются тенденции к приготовлению салатов либо из целых овощей (или нарезанных на очень крупные куски) и трав, либо из тертых свежих корнеплодов. При этом хорошо учитывать цвета овощей, чтобы салат получился нарядным, разноцветным. Характерная особенность этих салатов — их простота в приготовлении (мечта занятого человека), естественность, легкая заправка (лимон, растительное масло, бальзамический или винный уксус) или ее отсутствие.

ПОДГОТОВКА ПРОДУКТОВ ДЛЯ САЛАТОВ

Белокочанную и краснокочанную капусту шинкуют соломкой. Если капуста жестковата, ее перетирают с солью, пока не выделится сок. Цветную капусту разбирают на соцветия и отваривают.

Свежие огурцы (за исключением совсем молодых и парниковых) перед нарезкой очищают от кожуры.

Помидоры для салата отбирают спелые, но крепкие. Их моют, освобождают от плодоножки и нарезают либо кружочками (поперек оси плода), либо дольками. Если для приготовления салата нужны помидоры без кожицы, то их опускают на 1 минуту в кипящую воду, а затем снимают кожицу. Можно перед ошпариванием надрезать помидор крест-накрест около плодоножки, тогда после пребывания в кипятке кожица снимется совсем легко.

Зеленый салат перебирают, отбирая только здоровые листья и, обрезая грубые стебли, промывают в большом количестве холодной воды, откидывают на дуршлаг, чтобы стекла вода, а затем обсушивают на салфетке. Нарезают салат перед самым употреблением и всегда крупными кусками. А самое лучшее — не нарезать вообще или просто поломать руками.

У салатного сельдерея удаляют корни, обрезают потемневшие участки стеблей. Затем сельдерей держат 1—2 часа в холодной воде, после чего промывают.

Картофель чаще всего варят в кожуре («в мундире»), предварительно тщательно его промыв щеткой. Затем, пока он не остыл, очищают. Можно отварить картофель в очищенном виде на пару.

Свеклу варят или запекают в духовом шкафу прямо в кожуре.

Для салатов чаще всего используется **сладкий лук.** Если в луке все же присутствует лишняя горечь, то от нее можно избавиться, полив нарезанный лук уксусом. Или можно обдать его кипятком, а затем промыть несколько раз в холодной воде.

Сырые корнеплоды **(морковь, репу, брюкву и корневой сельдерей)** моют, очищают от кожуры, снова промывают и шинкуют соломкой (вручную или с помощью крупной терки). С молодой летней моркови можно кожуру не срезать, морковь нужно только тщательно вымыть с помощью щетки.

У свежей стручковой фасоли отделяют плодоножки с прожилкой и отваривают ее до мягкости в подсоленной воде при бурном кипении и открытой крышке. Затем фасоль откидывают на дуршлаг, охлаждают и разрезают поперек (можно чуть наискось) на кусочки длиной 2—3 см.

Спаржу промывают, срезают с нее кожуру, затем снова промывают, нарезают палочками длиной 3—4 см и варят в подсоленной воде. Хранят в отваре.

У редиса срезают ботву и корешки, затем его моют и нарезают (чаще всего кружочками). Белый редис очищают от кожуры.

Квашеную капусту слегка отжимают от рассола и нарезают (если куски крупные).

Соленые огурцы разрезают вдоль и шинкуют ломтиками. Крупные огурцы предварительно очищают от кожуры.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПРИГОТОВЛЕНИЯ САЛАТОВ

За последние 100 лет приготовления различных вариантов салатов сложились определенные правила составления их композиций.

• В салатах могут использоваться почти все известные человечеству пищевые продукты и их сочетания. Главное требование — продукты должны быть совместимы по вкусу.

• Каждому салату соответствует своя заправка. Неподходящей заправкой можно испортить хорошо подобранный салат. Поэтому сначала откладывают часть салата, на котором экспериментируют с заправкой, а потом заправляют весь салат.

• Любые салаты, а особенно зеленые, солят перед подачей на стол. Салаты из нежных овощей и нежной пряной зелени совсем не солят, а заправляют лимонным соком и чуть-чуть перчат. От соли зелень быстро теряет свой сок, вянет и теряет вкус.

• Когда начинают составлять и заправлять салат, проверяют, не повторяет ли он по составу другие блюда на

столе и не противоречит ли он им. Так зеленый салат из трав или помидоров не подают перед молочным супом. А салат из капусты не интересно подавать перед борщом.

• Салаты, подаваемые в качестве закуски, могут содержать не овощные компоненты.

• Салаты, которые подаются ко второму блюду, должны состоять из зелени, чтобы освежить и вызвать аппетит, а не насытить.

• К жирному мясному блюду вроде плова или хорошему стейку, приготовленному на мангале, подойдут салаты:
— из яблок и чеснока;
— из вишен, лука, зеленых перьев чеснока и укропа;
— из помидоров и репчатого лука;
— из стеблей сельдерея и т. д.

• К рыбе подойдет салат из мягких отварных овощей (морковь, картофель с луком) и острой заправкой из хрена, перца, лимонного сока и маслин.

• Салаты готовят из сырых, вареных, соленых (маринованных, квашеных) овощей и грибов, а также из ягод и зелени. В состав салатов могут входить крупы (чаще всего рис), орехи, сыры, творог, отварное мясо свинины, говядины, птицы, отварная, консервированная и копченая мякоть рыбы, разнообразные морепродукты.

• Заправляют салаты растительным маслом и солью, либо сметаной, йогуртом, лимонным соком, медом, а также заправками, приготовленными из смеси этих продуктов, иногда с добавлением уксуса, томатной пасты, горчицы, перца, сахара.

• Вместо уксуса для салатов лучше брать лимонный сок, а для салатов со свеклой подойдет сок клюквенный.

• Соль для приготовления заправок лучше брать мелкую, а вместо сахара — сахарную пудру.

• Продукты, используемые для приготовления салатов, должны быть предварительно охлаждены до температуры 8—10 °С, так как приготовление салатов из теплых про-

дуктов, а также из смеси теплых продуктов с охлажденными, вызывает быструю порчу блюд.

• Картофель для салата лучше всего сварить «в мундире».

• Салаты из свежих овощей и фруктов готовят непосредственно перед подачей.

• Заправлять салаты (солью, специями, маслом, сметаной) следует непосредственно перед подачей, чтобы не ухудшались их вкус и внешний вид.

• Приготавливать и хранить салаты можно только в эмалированной, керамической или стеклянной посуде.

• Украшать салаты нужно теми же продуктами, из которых они приготовлены.

• Для салатов непригодны порченые, вялые, низкого качества овощи. Отбирайте только здоровые, сочные овощи, с характерными признаками (морковь ярко-румяная; свекла ярко-красная, небольшая, плоская; брюква или репа ярко-желтая, небольшая, с гладкой кожурой и т. д.).

Если у членов семьи разные вкусы, салат можно подать без приправ, а отдельно к нему — различные соусы. Тогда каждый сможет приготовить себе салат по вкусу. Для заправки салата можно использовать кислую сметану, взбитые сливки, майонез, растительное масло, лимонный или другой кислый сок, уксус, маринад, томат-пюре, кефир. Комбинируя эти приправы, можно внести разнообразие (например, в кислую сметану добавить томат-пюре, в майонез — взбитые сливки, в растительное масло — лимонный сок и т. д.).

Вместо соли и сахара, которые присутствуют в каждом салате, можно использовать подходящие по вкусу растения: Тертый хрен, чеснок, измельченную зелень, экстракт сушеных грибов и др.

Для размешивания небольших порций салата удобно использовать две вилки или вилку и ложку. Приготовленный салат кладут в посуду горкой. К салату подают специальный прибор или ложку и вилку.

Мясо, рыбу, яйца, хлебные продукты и бобовые, которые, усваиваясь, вызывают в организме кислотную реакцию, нужно комбинировать с такими продуктами, которые дают противоположную, т. е. щелочную, реакцию. В этих случаях незаменимы различные витаминные салаты.

Салаты обогащают блюдо витаминами и другими биологически активными компонентами, которые нормализуют обмен веществ. Людям, имеющим склонность к ожирению, рекомендуется употреблять больше салатов, причем заливать их нежирным соусом (обезжиренным кефиром, простоквашей, кислым соком, уксусным маринадом, небольшим количеством растительного масла). Витаминные салаты дополняют не только обеды, но и завтраки, полдники с бутербродами.

ЗАПРАВКИ К САЛАТАМ И ЗАКУСКАМ

Согласитесь, что своеобразный пикантный вкус салаты приобретают благодаря заправкам, которые используются для их приготовления. Давайте познакомимся с так называемыми базовыми заправками, в каждую из которых умелая хозяйка всегда сможет добавить любой пикантный компонент, который сделает ее салат по-настоящему эксклюзивным и незабываемым.

ХРЕН С УКСУСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г корня хрена, 1/2 стакана 9% уксуса, 2 стакана воды (кипятка), соль, сахар по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенный и промытый хрен прокрутить через мясорубку, надев полиэтиленовый пакет на горловину, положить в кастрюлю и залить кипятком. Кастрюлю накрыть крышкой и оставить остывать. Когда хрен остынет,

добавить уксус, соль, сахар и хорошо размешать. Заправляют холодную или заливную рыбу, студень, ветчину.

МАЙОНЕЗ СХРЕНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 70—100 г корня хрена, 1 стакан майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Хрен натереть на терке, ошпарить кипятком и охладить. В майонез добавить тертый хрен и хорошо перемешать. Заправляют холодные блюда из вареного мяса, рыбы, студни.

ЗАПРАВКА ДЛЯ САЛАТОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан растительного масла, $^1/_2$ стакана уксуса, сахар, соль, перец черный молотый по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Все компоненты хорошо перемешать. Смесь хранить в закупоренной бутылке из темного стекла. Заправляют салаты из овощей.

ЗАПРАВКА ГОРЧИЧНАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан растительного масла, 2 яичных желтка, 1 ст. л. горчицы, $^1/_2$ стакана уксуса, сахар, соль, перец черный молотый по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Столовую горчицу, сырые яичные желтки, соль, сахар растереть до получения однородной массы. Тоненькой струйкой при непрерывном помешивании массы влить в нее растительное масло. Каждую последующую порцию масла вливать только после того, как предыдущая эмульгирует. Развести смесь уксусом, добавить перец черный молотый и размешать. Заправляют винегреты, овощные салаты.

ЗАПРАВКА ГОРЧИЧНАЯ С ЧЕСНОКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан растительного масла, 1 ст. л. горчицы, $^1/_2$ стакана уксуса, 1 головка чеснока, соль, сахар, перец черный молотый по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Чеснок мелко нарубить и смешать с горчичной заправкой. Заправляют салаты из свежих, малосольных и соленых огурцов, помидоров, сладкого стручкового перца и пр.

ЗАПРАВКА «ПРОВАНСАЛЬ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 яичный желток, 1 ч. л. горчицы, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. уксуса, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сырой яичный желток растереть с солью, добавить горчицу, хорошо размешать, постепенно влить охлажденное масло. Затем тщательно все перемешать, чтобы масса загустела, и после этого развести уксусом до консистенции сметаны. Заправляют рыбные салаты.

МАЙОНЕЗ С КОРНИШОНАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан майонеза, 1 ст. л. соуса острого, 2—3 маринованных корнишона.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Огурцы мелко нарубить и, отжав сок, положить в майонез. Добавить острый соус и размешать до получения однородной массы. Заправляют холодные мясные и рыбные блюда.

МАЙОНЕЗ С ЖЕЛЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан майонеза, $^1/_5$ стакана рыбного или мясного желе.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Процеженный рыбный или мясной бульон смешать с разбухшим в воде желатином (1:10), довести смесь до кипения (но не кипятить) и охладить (но не допускать застывания). Добавить майонез, охладить и взбить до образования пышной массы. Заправляют блюда из рыбы, дичи, птицы, используют для нанесения рисунков.

СОУС «МАЙОНЕЗ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3 яичных желтка, 2 стакана растительного масла, 1/4 стакана уксуса, 1 ч. л. горчицы столовой, сахар, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сырые яичные желтки тщательно растереть с горчицей, солью и сахаром. Полученную смесь и растительное масло поставить в холодильник на 1 час. В охлажденную смесь тонкой струйкой вливать растительное масло. При этом смесь непрерывно смешивать миксером до образования эластичной густой массы. В полученную массу при непрерывной работе миксера влить уксус. Если масло отслоится от яичной смеси, в отдельной посуде растереть яичный желток и, также работая миксером, постепенно добавить ранее приготовленную смесь.

ЙОГУРТОВАЯ ЗАПРАВКА С ЗЕЛЕНЫМ *ЛУКОМ*

ИНГРЕДИЕНТЫ: 70 г натурального йогурта, 2 ст. л. винного уксуса, 2 ст. л. зеленого лука (нарезанного), 40 г майонеза, перец черный молотый.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В небольшой миске вилкой взбить йогурт, уксус и майонезную заправку. Приправить перцем. Добавить зеленый лук. Заправка подходит к овощным салатам.

ГОТОВИМ САЛАТЫ

Итак, уважаемые хозяйки, приступаем к кулинарному священнодействию. Все, что вам понадобится, — это набор необходимых продуктов, красивая посуда, острые ножи и, непременно, хорошее настроение.

• Да, да! Как утверждают специалисты, вкус приготавливаемого блюда на 80% зависит от того, с каким настроением вы возьметесь за дело.

А обо всем остальном позаботились мы: в этом разделе вы найдете рецепты салатов на любой вкус. Сочетаемость ингредиентов - от классики до авангарда - поразит даже опытных кулинаров и удовлетворит вкусы самых взыскательных гурманов.

САЛАТЫ ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ

САЛАТ «ФИГАРО»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 50 г языка телячьего, 40 г свеклы, 40 г сельдерея, 20 г салата, 10 г анчоусов, 40 г помидоров свежих, 50 г майонеза, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вареный телячий язык, припущенный сельдерей, анчоусы и салат нарезать соломкой, вареную свеклу — кружочками. Все хорошо перемешать и заправить майонезом и солью. В майонез предварительно добавить мелко нарубленные, без кожуры и семян, свежие помидоры.

САЛАТ «ВДОХНОВЕНИЕ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300—400 г телятины (свежей духовой говядины), 300 г свежих шампиньонов, 1 луковица, 3—4 маринованных (или соленых) огурца, пучок петрушки, 1 ст. л. уксуса, 2 ст. л. растительного масла, соль и перец черный молотый по вкусу, 1 ч. л. горчицы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мясо отварить и порезать маленькими кубиками, шампиньоны обжарить в сливочном масле, огурцы порезать кубиками. Все хорошенько перемешать, заправить тонко нашинкованным луком, петрушкой, добавить уксус, растительное масло, соль, перец и горчицу. Выставить в холод на пару часов. Перед подачей еще раз перемешать.

САЛАТ СТРОГАНОВСКИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г охлажденной постной отварной говядины, 250 г маринованных грибов, 6 перьев зеленого

лука, 150 г сладкого красного перца (без семян), листья салата-латука. *Для кислой сметанной приправы:* 0,6 стакана густой сметаны, 1 ст. л. хрена, 2 ст. л. лимонного сока, соль, перец черный молотый.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать говядину тонкими полосками, положить в миску вместе с грибами, луком и перцем. Приготовить приправу, положить в салат, осторожно перемешать. Украсить блюдо, в котором будете подавать, листьями зеленого салата.

СЛОЕНЫЙ САЛАТ «КРАСОТА»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 луковицы, 200 г отварного мяса, 2 яйца, 2 маринованных сладких перца, майонез, зелень петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Салат выложить слоями: I слой — мелко нарезанный пассированный на сливочном масле репчатый лук; II слой — мясо, нарезанное соломкой; III слой — нарезанный соломкой маринованный перец; IV слой — отваренные вкрутую и нарубленные яйца.

Залить салат майонезом, посыпать зеленью петрушки и оставить для пропитки на час.

САЛАТ «ИМПРЕССИОНИЗМ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г мяса (копченая говядина или свинина), 2 яйца, 1 киви, 1 яблоко, 2 небольших морковки, 1 большой зубчик чеснока, майонез.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Морковь и яйца отварить. Мясо натереть на терке, выдавить в него чеснок, добавить ложку майонеза и тщательно размешать. Полученную массу выложить в салатник, примять вилкой. Киви натереть на терке и вылить сверху на мясо. Затем отделить белки от

желтков. Выложить слоями, промазывая майонезом: Белки, морковь, яблоко (все натертое на крупной терке). Сверху салат украсить тертым желтком.

САЛАТ «ЗОЛОТОЕСЕРДЦЕ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г сердца говяжьего, 4 луковицы, 3 морковки, 200 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить говяжье сердце в подсоленной воде до готовности (варить долго на слабом огне), поджарить 4 крупных луковицы, нарезанных полукольцами, на подсолнечном масле. Отдельно поджарить 3 крупные морковки, натертые на крупной терке. Охладить. На дно салатника тонким слоем насыпать натертое на крупной терке отварное сердце, смазать майонезом, сверху тонким слоем выложить жареный лук, на него — жареную морковь, затем опять слой сердца, майонез, лук и морковь. Оставить в холодильнике для пропитки на 1—1,5 часа.

ДАТСКИЙ САЛАТ ИЗ ВЕРМИШЕЛИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г фигурной вермишели из муки высшего сорта, соль, 1/3 чашки маринада из-под огурцов, 4 ст. л. растительного масла, 125 г жареной телятины, 150 г мороженного зеленого горошка, 1 стручок сладкого красного перца, 1/2 чашки мелко порезанных консервированных огурцов, 120 г майонеза, 2 ст. л. горчицы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вермишель опустить в кипящую подсоленную воду и варить в течение 8 минут, затем откинуть на дуршлаг, промыть под струей холодной воды и сцедить воду. Маринованные огурцы и растительное масло заправить солью и перцем по вкусу, смешать с вермишелью

и дать хорошо настояться. Нарезать соломкой жареную телятину. Горошек опустить в небольшое количество горячей воды, посолить и, закрыв крышкой, тушить в течение 3 мин. Стручок перца разрезать на четыре части, удалить сердцевину, вымыть и нарезать брусочками. Ломтики мяса, горошек (предварительно сцедив с него воду), перец и консервированные огурцы перемешать с вермишелью, салат по вкусу заправить майонезом и горчицей.

САЛАТ ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г постной ветчины, 150 г капусты, 100 г яблок, 100 г кореньев сельдерея, 200 г моркови, 50 г макарон, 150 г майонеза, 2 ст. л. лимонного сока, соль, сахар.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Ветчину, яблоки, вареную морковь и сельдерей нарезать полосками. Макароны отварить в подсоленной воде, остудить, нарезать маленькими кусочками. Капусту очень мелко нашинковать, выложить в посуду, залить лимонным соком, посыпать солью, сахаром и утрамбовать деревянным пестиком, пока капуста не станет мягкой, сочной, затем добавить остальные продукты, залить майонезом и перемешать. Украсить зеленью сельдерея, морковью.

СЫТНЫЙ МЯСНОЙ САЛАТ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг говяжьего фарша, 200 г мелко натертого сыра (любого), 4 мелко нарезанных помидора, 2 мелко нарезанных луковицы, 200 г томатного соуса, 6 листьев салата, мелко нарезанного, приправа «Чили» и «Орегано».

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подрумянить мясо со специями, добавить томатную пасту. Если консистенция сильно густая, то можно снимать и охлаждать, а если нет — то уварить до густой консистенции.

Охладить и перемешать со всеми оставшимися ингредиентами.

Подавать с мягкими тортильями или с жесткими кукурузными лепешками.

САЛАТ С *ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНЬЮ*

ИНГРЕДИЕНТЫ: 120 г майонеза, 200 г печени говяжьей, 250 г шампиньонов, 2 луковицы, 3 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, соль, перец черный молотый по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Говяжью печень сполоснуть холодной водой, желчные протоки вырезать. Печень отварить в воде в течение 5 мин. Подготовленную печень нарезать мелкими брусочками, посолить и поперчить. Лук нарезать мелкими кубиками, обжарить на растительном масле до золотистого цвета, добавить печень, обжарить вместе в течение 2—3 мин и остудить.

Грибы нарезать ломтиками, залить $^1/_2$ стакана воды и довести до кипения, затем варить 10 мин.

Остудить грибы в отваре, после чего отбросить на дуршлаг и дать отвару стечь.

Выложить в миску жареную печень, лук и грибы, заправить майонезом и перемешать.

Поставить салат на 30 мин в холодильник.

Перед подачей на стол переложить салат в салатник и посыпать рубленой зеленью петрушки.

САЛАТ «МЕЧТА МУЖЧИНЫ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г телятины, 50 г макарон, 2 яйца, 50 г сметаны, хрен, уксус, соль, сахар, зелень, помидоры.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Жаркое из телятины охладить и нарезать поперек волокон на тонкие ломтики.

Макароны отварить до мягкости, откинуть на сито и охладить. Сметану смешать с хреном, солью, сахаром, уксусом и размешать с макаронами, нарезанным мясом, сваренным вкрутую яйцом.

Уложить в салатницу, посыпать зеленью, украсить кусочками помидоров.

САЛАТ «ОЛИВЬЕ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250—300 г мякоти вареной курицы или индейки (или дичи), 2—3 вареных картофелины, 2 свежих или соленых огурца, 70—100 г капусты цветной вареной, 2 помидора свежих, сельдерей молодой корень, 2 ст. л. фасоли консервированной, 2 ст. л. горошка зеленого консервированного, 100 г спаржи вареной, 2 ст. л. майонеза. Для *заправки:* $^1/_2$ стакана растительного масла, 50 г уксуса, 1 ч. л. сахара, перец черный молотый, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Спаржу нарезать дольками длиной около 3 см, цветную капусту разобрать на соцветия, картофель, огурцы, помидоры и мякоть птицы нарезать тонкими ломтиками, а сельдерей — соломкой. Часть вареных овощей и мякоти птицы, зеленый горошек и фасоль заправить майонезом, солью, молотым перцем и выложить в салатник или вазу горкой и полить салатной заправкой. Уложить на салат ломтики птицы, по кромке салатника красиво выложить оставшиеся овощи, листья салата, зелень. По желанию ломтики курицы, которыми украшается салат, можно обжарить.

САЛАТ № ВЕТЧИНЫ И РИСА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 150—200 г ветчины вареной, 2—3 стручка перца сладкого, 3—4 помидора, $^2/_3$ стакана риса отварного рассыпчатого, 3—4 ст. л. горошка зеленого консервированного, 2 яйца, соус майонез, лук зеленый, салат зеленый, соль, перец черный молотый по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Ветчину, перец, салат нарезать соломкой, помидоры — тонкими ломтиками, яйца, сваренные вкрутую, и зеленый лук мелко нашинковать. Сложить все в миску, добавить рис, заправить соусом майонез, солью, молотым перцем. Оформить салат ветчиной, перцем, помидорами, листиками салата, посыпать зеленью.

САЛАТ ГРИВНОЙ С ВЕТЧИНОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г маринованных, соленых или отваренных в собственном соку грибов, 100 г ветчины, 5—6 отварных картофелин, 1—2 свежих или соленых огурца, 1—2 помидора, 1 луковица или 50 г зеленого лука, 1—1,5 стакана сметаны, столовый уксус или лимонный сок, соль, сахар, горчица, перец черный молотый, укроп, листья зеленого салата, 1 крутое яйцо.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Все продукты нарезать, заправить сметаной, смешанной с солью, сахаром, перцем, соком лимона. Выложить салат на блюдо, застланное листьями зеленого салата, украсить ветчиной, выложенной в виде лепестков розы.

АРОМАТНЫЙ МЯСНОЙ САЛАТ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 375 г телятины отварной, 2 дольки лука шалота, 1 перец сладкий, 1 зубчик чеснока, 3 помидора твердых, 1 огурец маринованный, 1 банка (200 г) фасоли консервированной белой, 1 пучок зелени петрушки, 6 стеблей базилика, 4 ст. л. уксуса, 6 ст. л. масла оливкового, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Телятину нарезать ломтиками. Лук очистить и нарезать тонкими кольцами. Стручок сладкого пер-

ца разрезать пополам, удалить семена и мелко порубить. Чеснок растолочь, помидоры мелко нарезать. С фасоли слить маринад. Огурец нарезать ломтиками. Петрушку и базилик порубить. Для соуса тщательно перемешать уксус, масло, соль и маринад от фасоли. Ингредиенты салата соединить, заправить соусом и хорошо перемешать.

пикантный салат ич говядины с грушами

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г говядины (мякоти), 1 огурец, 1 груша, 20 г лука зеленого, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. горчицы, 1 ч. л. масла кунжутного, 1 ч. л. соевого соуса, 1 красный сладкий перец, 1 ст. л. орешек кедровых, 1 яйцо вареное, соль по вкусу, зелень петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мясо отварить, охладить, нарезать ломтиками. Измельченные чеснок и лук соединить с маслом и соевым соусом. Огурец нарезать ломтиками, грушу очистить от кожуры и семян, нарезать ломтиками и ошпарить кипятком, затем охладить. Подготовленное мясо соединить с огурцом, грушей, тонко нарезанным перцем. Приправить горчицей, соевым соусом, посолить и перемешать. Поставить в холодное место на 30 мин. Перед подачей оформить салат ломтиками яйца, зеленью и орешками.

зеленый сапат с мясом и ФПСОПЫО

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г вареного мяса, 100 г фасоли вареной, 100 г лука репчатого, 100 г салата, 50 г растительного масла, 50 г чеснока, оливки без косточек, соль, перец жгучий на кончике ножа.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Лук мелко нашинковать и спассировать на растительном масле. Мясо нарезать кубиками.

Соединить нарезанный соломкой зеленый салат, фасоль, лук, мясо, добавить перец, рубленый чеснок и соль по вкусу. Оформить салат оливками.

мясной сапат с гранатом и овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400—500 г постной свинины или курятины, 300 г картофеля, 300 г репчатого лука, 300 г моркови, 300 г свеклы, 200—300 г спелого сладкого граната, 150 мл уксуса, 150 мл кипяченой воды, сахар, 200 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Приготовить маринад для лука. Размешать уксус и воду с сахаром. Маринад должен быть сладким. Лук нарезать полукольцами и залить маринадом на 1 час. Слить маринад. Мясо, картофель, морковь, свеклу отварить до готовности и нарезать кубиками. Очистить гранат. Маринованный лук, зерна граната, мясо и овощи смешать и заправить майонезом.

мясной сааат с морковью

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г отварной говядины, 3 средние морковки, 2 средние луковицы, 2 небольших соленых огурца, 1—2 дольки чеснока, 60 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Морковь нарезать тонкой соломкой (длина — 5 см), лук — тонкими полукольцами. Пассировать лук и морковь отдельно друг от друга на растительном масле без запаха. Остудить. Слить отстоявшееся масло. У огурца очистить толстую кожуру и нарезать вдоль тонкой (1 мм) соломкой. Мясо разобрать на волокна. Все перемешать, заправить майонезом. Можно не солить. Добавить растертый чеснок (по вкусу).

Традиционный английский салат

ИНГРЕДИЕНТЫ: 240—250 г корня сельдерея, 320 г мяса вареного цыпленка, 1—2 соленых огурца небольшого размера, 120 г вареных грибов, 120 г майонеза, 1 ст. л. горчицы, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать крупной соломкой корень сельдерея, огурцы, грибы, мясо цыпленка и все перемешать. Заправить майонезом, горчицей и посолить.

Салат из баранины с редькой

ИНГРЕДИЕНТЫ: 350 г мяса, 150 г редьки, 80 г репчатого лука, 100 г майонеза, 200 г растительного масла, 2 яйца, соль, зелень, специи.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Баранину отварить в слегка подсоленной воде со специями (специи можно подбирать по вкусу, либо готовой смесью), нарезать кубиками. Редьку очистить и натереть на крупной терке, репчатый лук нашинковать. Яйца отварить, почистить и мелко нарезать. Приготовленные продукты перемешать, добавить соль, растительное масло и затем заправить майонезом. Готовый салат украсить зеленью.

Мясной салат ассорти

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г вареной говядины, 100 г отваренной постной свинины, 1 маринованный огурец, 1 луковица, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, соль, молотый перец черный и красный.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Охлажденное мясо и маринованный огурец нарезать кубиками, лук — кольцами. Все перемешать вместе с зеленью петрушки. Растительное масло размешать с уксусом, посолить, поперчить черным перцем и заправить этой смесью салат. Посыпать молотым красным перцем, подержать на холоде.

Салат из макарон и ветчины

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г макарон, 2 ст. л. томата-пюре, 150 г майонеза, 200 г ветчины, 50 г маслин, перец черный молотый и соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Макароны (недлинные) отварить в соленой воде, откинуть на дуршлаг и охладить. Томат смешать с майонезом, полить этим соусом макароны и хорошо перемешать. Макароны выложить на блюдо, посыпать пропущенной через мясорубку ветчиной и украсить маслинами.

Салат из мяса с листьями зеленого салата

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г мяса, 1 соленый огурец, 3 листа зеленого салата, 1 луковица, 1 яблоко, 2 ст. л. растительного масла, 1/2 ч. л. сахара, рубленая зелень.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вареное мясо (говядину или курицу), зеленый салат, лук, соленые огурцы, яблоки нашинковать, смешать, заправить маслом, сахаром, перцем, уксусом, горчицей и солью. Дополнительно можно использовать паприку. Уложить в салатник, оформить теми же продуктами.

Салат «Мясная феерия»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г мякоти отварной курицы, 100 г ветчины, 100 г языка говяжьего отварного, 2 помидора, 2 слад-

ких перца, 1 луковица, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 100 г маслин без косточек, 60 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать кубиками мясо курицы, ветчину, язык говяжий, помидоры, яйцо и сладкий перец; мелко нашинковать репчатый лук, маслины порезать колечками. Салат приправить майонезом.

САЛАТ «СТОЛИЧНЫЙ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г мякоти курицы отварной, 7 картофелин, 3 маринованных огурца, 2 морковки, 1 банка консервированного зеленого горошка, 180 г майонеза, специи.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать кубиками мясо курицы, картофель, консервированные огурцы, отваренную морковь, яйцо. Добавить консервированный горошек. Салат приправить специями и майонезом.

САЛАТ С КУРИЦЕЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г куриной мякоти отварной, 200 г шампиньонов маринованных, 1 банка консервированного зеленого горошка, 120 г майонеза, специи — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать брусочками мясо курицы, шампиньоны — продольными ломтиками; добавить консервированный горошек. Салат приправить кетчупом, специями и майонезом.

САЛАТ «ОСОБЫЙ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г куриной мякоти отварной, 100 г шампиньонов консервированных, 2 соленых огурца, 1 банка кукурузы консервированной, листья салата, 120 г майонеза, специи — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать брусочками мясо курицы, ломтиками — вареные шампиньоны и консервированные огурцы; добавить консервированную кукурузу и нарезанный продольными полосками листовой салат. Салат приправить горчицей, специями и майонезом.

САЛАТ «ОБЫКНОВЕННАЯ РОСКОШЬ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г куриной печени, 1/2 кочана капусты, 2—3 помидора, 1—2 сладких перца, 1 яйцо, 100 г маслин без косточек, 50 г семечек кунжута, 200 г майонеза, специи — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать кубиками обжаренную куриную печень, нашинковать соломкой белокочанную капусту, нарезать ломтиками свежие помидоры и сладкий перец, мелко порубить отваренное вкрутую яйцо, добавить целые маслины и обжаренные семечки кунжута. Заправить специями и майонезом.

САЛАТ МЯСНОЙ ЗАКУСОЧНЫЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г свинины отварной, 7 картофелин, 3—4 соленых огурца, 1 морковка, 2 яйца, 1 банка консервированного зеленого горошка, 200 г майонеза, специи по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать кубиками свинину, картофель, огурцы, вареную морковь и яйцо; добавить консервированный горошек. Салат приправить специями и майонезом.

САЛАТ МЯСНОЙ С ГРИБАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г мякоти говядины отварной, 200 г шампиньонов, 3 огурца консервированных, 1 банка консервированного зеленого горошка, 200 г майонеза, специи по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать кубиками говядину, отварные шампиньоны и консервированные огурцы; добавить консервированный горошек. Салат приправить специями и майонезом.

САЛАТ «ПИКАНТНЫЙ» ИЗ ЯЗЫКОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г языка говяжьего отварного, 300 г шампиньонов консервированных, 2 огурца соленых, 2 сладких перца, 1 луковица, 100 г маслин, 200 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать кубиками отварной говяжий язык, консервированные шампиньоны, огурцы и сладкий перец; мелко нашинковать репчатый лук, маслины нарезать колечками. Салат приправить майонезом.

САЛАТ «ОБЖОРКА»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300—400 г говядины отварной, 100 г шампиньонов, 2—3 огурца, 2 морковки, 1 луковица, 180 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать соломкой говядину, отварные шампиньоны и консервированные огурцы; добавить пассированные морковь и репчатый лук. Салат приправить специями и майонезом.

САЛАТ «ОСЕННЯЯ ФАНТАЗИЯ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г ветчины, 2 морковки, 5 картофелин, 2 огурца, 2 яблока, 1 банка консервированного зеленого горошка, 200 г майонеза, маслины — для украшения.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать кубиками ветчину, отваренную морковь, картофель, яйцо, свежие огурцы и яблоки; добавить консервированный горошек. Салат приправить майонезом и украсить маслинами.

САЛАТ «ПРАЖСКИЙ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г говядины, 200 г твердого сыра, 2 свеклы, 2 яйца, 1 луковица, 2—3 зубчика чеснока, грецкие орехи — для оформления, 200 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать кубиками говядину, сыр, отваренную свеклу и яйца; мелко порубить репчатый лук, чеснок. Салат приправить майонезом, сверху посыпать поджаренными измельченными грецкими орехами.

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г говядины отварной, 200 г капусты квашеной, 1 пучок зеленого салата, 5 картофелин, 1 большое яблоко, 1 пучок зеленого лука, 1 банка консервированного зеленого горошка, 180 г майонеза, специи — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать соломкой отварную говядину, квашеную капусту, листовой салат. Нарезать соломкой отварной картофель, яблоки, мелко нашинкованный зеленый лук, добавить консервированный горошек. Заправить специями и майонезом.

САЛАТ «ВЕЧЕРНИЙ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г свинины отварной, 5 картофелин, 3 огурца, 1 пучок лука зеленого, 1 банка консервированной фасоли, 1 яйцо, 2—3 зубчика чеснока, 180 г майонеза, специи — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать кубиками отварную свинину, отваренный «в мундире» картофель, консервированные огурцы, порубить яйцо, мелко нашинковать зеленый лук, измельчить чеснок, добавить консервированную фасоль. Заправить специями и майонезом.

САЛАТ «ЗОЛОТОЙ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г обжаренного мяса кролика, 200 г шампиньонов, 1 яйцо, 300 г макарон, 2 луковицы, 2—3 зубчика чеснока, 200 г майонеза, специи — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать кубиками мясо кролика, консервированные шампиньоны, порубить яйцо; добавить отварные макаронные изделия (рожки), пассированный лук, чеснок. Салат приправить специями и майонезом.

САЛАТ ИЗ КРОЛИКА С ОВОЩАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г обжаренного мяса кролика, 3—4 огурца, 2 морковки, 3 картофелины, 1 яйцо, 1 пучок лука зеленого, 1 корень хрена, 200 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать кубиками мясо кролика, консервированные огурцы, вареную морковь, картофель и яйцо; добавить тертый корень хрена, зеленый лук. Салат приправить специями и майонезом.

САЛАТ С ИНДЕЙКОЙ И ЙЕТЧИНОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г отварного мяса индейки, 200 г ветчины, 3 огурца, 3 помидора, 100 г сыра, 1 пучок салата листового, 100 г маслин, растительное масло, специи — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать кубиками мясо индейки, ветчину, яйцо, сыр, свежие огурцы и помидоры, листовой салат; маслины нарезать колечками. Салат приправить черным перцем и растительным маслом.

САЛАТ ИЗ ИНДЕЙКИ С КУНЖУТОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г отварного мяса индейки, 4 картофелины, 1 яйцо, 2 яблока, 3 помидора, 1 пучок салата зеленого, 50 г семечек кунжута, 150 г майонеза, специи — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать кубиками мясо индейки, картофель, яйцо и яблоки; помидоры нарезать крупными кубиками, добавить обжаренные семечки кунжута и нарезанный соломкой листовой салат. Готовое блюдо приправить майонезом и специями.

САЛАТ ИЗ ИНДЕЙКИ И КРАБОВЫХ ПАЛОЧЕК

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г отварного мяса индейки, 200 г крабовых палочек, 200 г твердого сыра, 1 яйцо, 1 банка консервированного зеленого горошка, 1 банка консервированной кукурузы, 1 пучок лука зеленого, 240 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать кубиками мясо индейки, крабовые палочки, сыр и яйцо; добавить консервированные горошек и кукурузу, мелко нарезанный зеленый лук. Салат приправить майонезом.

КУРИНЫЙ САЛАТ С ГОРЧИЧНОЙ ЗАПРАВКОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г куриного филе, 6 ст. л. растительного масла, 3 помидора, 1 луковица, 2 ч. л. горчицы, 2 ст. л. уксуса, листья зеленого салата, перец черный молотый, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мясо промыть, обсушить, посолить и поперчить. Обжарить на 4 ст. л. масла в течение 12—15 мин до образования золотистой корочки.

Для заправки лук нарезать мелкими кубиками, смешать с горчицей, уксусом, добавить оставшееся масло и приправить солью, перцем и сахаром.

Помидоры промыть и нарезать дольками. Мясо нарезать ломтиками.

Перед подачей выложить на листья салата вместе с помидорами и полить заправкой.

КРАБОВЫЙ САЛАТ С КУРИЦЕЙ И ПОМИДОРАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 125 г крабовых палочек, 125 г мяса курицы вареной, по 1/2 стручка сладкого зеленого и красного перца, 6 помидоров, 250 мл несладкого йогурта, 1/2 корня сельдерея, 2 пера лука зеленого, 1 ст. л. лимонного сока, 1/2 ч. л. соли, 1/4 ч. л. черного перца, 1 ч. л. сахара, зелень укропа, базилик, листья зеленого салата.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мелко нарезать мясо курицы, крабовые палочки, перец и лук, сельдерей натереть на терке.

С помидоров срезать верхушки и ложкой аккуратно вынуть мякоть. Срезанные крышечки и мякоть мелко порезать и добавить в салат. Из йогурта, лимонного сока и специй приготовить заправку и 2/3 ее выложить в салат. Получившейся массой нафаршировать помидоры. Порционные тарелочки выложить салатными листьями и сверху положить помидоры с салатом.

БАВАРСКИЙ САЛАТ С КОЛБАСОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 350 г копченой колбасы, 200 г сыра, 4 головки красного репчатого лука, 4 огурца маринованных, 1 пучок лука зеленого, 1/2 пучка зелени петрушки, 100 г майонеза, 100 г сметаны, 1 ст. л. уксуса, ароматизированного зеленью, 1 ч. л. горчицы острой, соль, перец белый свежемолотый.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Колбасу очистить и нарезать тонкими брусочками. Сыр нарезать брусочками, репчатый лук — тонкими кольцами, огурцы — тонкой соломкой. Зеленый лук нашинковать, петрушку порубить не очень мелко.

Майонез, сметану, уксус и горчицу взбить в пену, приправить солью и перцем.

Подготовленные ингредиенты выложить в глубокий салатник, заправить соусом и настаивать до подачи на стол в течение 15 минут.

САЛАТ «ИЗЫСК»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г отварного мяса птицы, 200 г отваренных шампиньонов, 100 г отварного сельдерея, 1 огурец, 200 г белого вина.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мясо, огурцы, сельдерей мелко нарезать. Все продукты смешать и залить вином. Добавить соль и соус.

САЛАТЫ №ГРИБОВ

САЛАТ «ЛЮБИМЫЙ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 банка консервированных шампиньонов, 3—4 помидора, обязательно чеснок и майонез, специи по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать помидоры дольками и чуть-чуть их посолить. Добавить мелко порезанные зубчики чеснока и шампиньоны из банки. Все это заправить майонезом. Получается очень вкусно. Еще вкуснее будет, если добавить листья салата, ветчину или куриное мясо. Сладкий перец тоже не будет лишним.

САЛАТ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ С ФАСОЛЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 банка шампиньонов, 1 луковица, 200 г вареной колбасы (лучше карбоната), 1—2 вареной морковки, 1 банка фасоли (можно слегка обжарить 1/2 пачки мороженой), 1 банка консервированной кукурузы, 150 г майонеза, перец черный молотый.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Шампиньоны обжарить с луком. Морковь и колбасу порезать кубиками. Смешать все ингредиенты. Солить, перчить — по вкусу.

САЛАТ С КУКУРУЗОЙ И ШАМПИНЬОНАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 банка кукурузы, 1 банка шампиньонов в собственном соку, 150—200 г ветчины, 120 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Слить сок из кукурузы и грибов, ветчину и грибы нарезать соломкой, все перемешать и заправить майонезом.

САЛАТ С ШАМПИНЬОНАМИ И СЫРОМ МОЦАРЕЛЛА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 китайская капуста, 500 г шампиньонов, 125 г сыра моцарелла, 1 помидор, растительное масло, лимонный сок, перец черный молотый, соль и базилик по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать капусту, тоненько нарезать шампиньоны и сбрызнуть их лимоном, кубиками порезать сыр моцарелла, если есть желание — добавить несколько черных оливок, помидор порезать небольшими дольками. Перемешать в равных пропорциях растительное масло, лимонный сок, добавить перец черный молотый, соль и базилик.

ПИКАНТНОЕ АССОРТИ ИЗ МАСЛИН С ГРИБАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 150 г маслин, 100 г маринованных грибов, 25 г лимона, 1 луковица, 1 ст. л. маринадной заливки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Маслины без косточек, грибы, лук и очищенный от кожуры и косточек лимон мелко нарезать. Перемешать и заправить маринадной заливкой из-под грибов. Подавать к вегетарианским блюдам.

САЛАТ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ С ПОМИДОРАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г свежих шампиньонов, 3—4 помидора, 2 яблока, 1 луковица, 200 г сметаны, 2 ст. л. сливочного масла, растительное масло — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Шампиньоны очистить, нарезать ломтиками и тушить со сливочным маслом до готовности. Яйца сварить, почистить, нарезать кружочками, помидоры и яблоки — дольками, репчатый лук — кольцами. Приготовленные продукты выложить на блюдо слоями, заправить смесью сметаны, растительного масла, лимонного сока, соли, сахара (можно майонезом). Готовый салат украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г свежих шампиньонов, 4 картофелины, 300 г квашеной капусты, 1—2 луковицы, 2—3 ст. л. растительного масла, сахар, зелень — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Грибы промыть, очистить, отварить в подсоленной воде со специями, нарезать небольшими кубиками. Репчатый лук нашинковать. Картофель отварить «в мундире», очистить от кожуры, нарезать кубиками. Подготовленные продукты смешать, добавить квашеную капусту, немного сахара и заправить все растительным маслом.

Готовый салат уложить в салатник и украсить мелко нарезанной зеленью укропа.

САЛАТ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г свежих шампиньонов, 4 картофелины, 5 ст. л. консервированного зеленого горошка, 120 г майонеза, зелень — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Грибы промыть, очистить, отварить в подсоленной воде со специями, затем нарезать небольшими кубиками. Картофель отварить «в мундире», дать немного остыть, очистить от кожуры, нарезать кубиками. Подготовленные продукты смешать, добавить зеленый консервированный горошек, заправить майонезом.

Готовый салат уложить в салатник и украсить мелко нарезанной зеленью укропа.

САЛАТ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ С АПЕЛЬСИНАМИ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г свежих шампиньонов, 150 г твердого сыра, 1—2 сладких перца, 2 яблока, 1 апельсин, 1 ч. л. горчицы, 1—2 ч. л. меда, 1—2 ст. л. лимонного сока.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отобрать крепкие грибочки, очистить их, отварить в подсоленной воде со специями, затем воду слить, а грибы мелко порезать соломкой. Сладкий перец промыть в теплой воде, очистить от плодоножки и семян, нарезать соломкой. Сыр натереть на крупной терке. Яблоки очистить от кожуры и семенной коробочки и нарезать небольшими брусочками, апельсины очистить, мелко нарезать. Подготовленные продукты смешать, добавить горчицу, мед, лимонный сок, цедру апельсина и тщательно перемешать.

САЛАТ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ В ВИННОМ СОУСЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г свежих грибов (шампиньонов, дождевиков), 2—3 помидора, 1 луковица, 1 морковь, 150 г белого сухого вина, 1 ст. л. лимонного сока, 1—2 ст. л. растительного масла, соль, перец черный молотый, зелень — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отобрать крепкие молоденькие шампиньоны (дождевики), промыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в эмалированную кастрюлю, залить вином, добавить соль, перец и тушить с закрытой крышкой на среднем огне 10—15 мин. Морковь промыть, очистить, натереть на крупной терке, помидоры нарезать дольками, репчатый лук нашинковать, зелень измельчить. Подготовленные таким образом продукты смешать, заправить растительным маслом и лимонным соком

Готовый салат уложить в салатник и украсить мелко нарезанной зеленью укропа.

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАРИНОВАННЫМИ ОПЯТАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г маринованных опят, 3 вареных картофелины, 3 соленых огурца, 1 луковица, зеленый лук — по вкусу. Для *соуса:* 50 г растительного масла, 2—3 ст. л. уксуса, 1—2 ч. л. соли, 1 ч. л. сахара, перец черный молотый, горчица — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Маринованные опята, отварной очищенный картофель и соленые огурцы (вместе с кожурой) нарезать тонкими ломтиками, репчатый лук — полукольцами. Все компоненты смешать и заправить салатной заправкой. Все осторожно перемешать, выложить горкой в салатник и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

ОВОЩНОЙ САЛАТ С ЛИСИЧКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г лисичек, 250 г помидоров, 1/2 головки красного репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 2 пера зеленого лука, 1 ст. л. лимонного сока, 1/2 ч. л. лимонной цедры (тертой), 1 ст. л. кедровых орешков, 3 ст. л. растительного масла, 10 г сыра пармезан, соль, перец черный молотый — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Грибы вымыть. Обжаривать, помешивая, в 1 ст. л. растительного масла 10 мин (до готовности). В конце добавить мелко порубленный чеснок, влить лимонный сок и приправить солью, перцем и цедрой. Остудить.

Помидоры вымыть и разрезать на четыре части. Репчатый лук тонко нашинковать. Зеленый лук нарезать кусочками по 3—4 см.

Перемешать все ингредиенты, заправить салат маслом, посолить и поперчить по вкусу, переложить в салатник, посыпать кедровыми орешками и тонко наструганным пармезаном.

САЛАТ ГРИБНОЙ С КУРИЦЕЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г курицы (отварной), 100 г лука репчатого, 100 г соленых огурцов, 100 г укропа (зелени рубленой), 150 г сметаны, 200 г грибов лисичек (обжаренных), 50 г сливочного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Лук нарезать кольцами и обжарить в масле. Огурец нарезать соломкой.

Куриную мякоть и грибы нарезать соломкой, соединить с луком, огурцом, укропом и заправить сметаной. Салат оформить огурцом и зеленью.

САЛАТ ИЧ КУРИЦЫ С СЫРОМ И ГРИБАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г мяса курицы, 200 г твердого сыра, 100 г консервированного зеленого горошка, 100 г маринованных грибов, 100 г сметаны, 1 ст. л. хрена, зелень, соль, специи — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Курицу разделать, отобрать наиболее нежные кусочки и отварить их в слегка соленой воде со специями. После мясо охладить и нарезать кубиками.

Сыр натереть на крупной терке. Маринованные грибы промыть, дать воде стечь и мелко их нарезать.

Приготовленные таким образом продукты перемешать, добавить зеленый горошек, соль и все заправить смесью сметаны с тертым хреном. Готовый салат украсить зеленью.

САААТ ГРИБНОЙ С ПОМИДОРАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 150 г консервированных грибов, 3 помидора, 1 небольшая луковица, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. консервированного зеленого горошка, 2 ст. л. уксуса, петрушка, специи — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Грибы нарезать небольшими дольками, совсем мелкие оставить целиком, добавить нарезанные дольками помидоры, нашинкованный репчатый лук и зеленый горошек. Все это заправить подсолнечным маслом и уксусом и украсить веточками петрушки.

САААТ ИЧ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ГРИБАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г краснокочанной капусты, 300 г маринованных грибов, 200 г сметаны, 150 г соленых огурцов, 50 г лука репчатого, сахар, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Капусту нашинковать и перетереть с солью до появления сока. Грибы отварить в подсоленной воде, мелко нарезать. Огурцы нарезать небольшими кубиками, репчатый лук нашинковать. Приготовленные продукты смешать, добавить соль, сахар, залить сметаной и тщательно перемешать,

САЛАТ ИЗ МАРИНОВАННЫХ ТРИБОЙ С РЫБОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 150 г маринованных грибов, 150 г рыбы, 150 г картофеля, 100 г сладкого стручкового перца, 1 ма-

ленькая луковица, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, перец черный молотый, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: К маринованным грибам и красному стручковому перцу, нарезанным соломкой, добавить мелко нарезанный сваренный картофель, измельченный лук и сваренную рыбу, очищенную от костей и мелко нарезанную. Смесь посолить, поперчить, полить маслом и лимонным соком по вкусу и размешать. Готовый салат советуем украсить мелко порезанным репчатым луком и маленькими маринованными грибами, предварительно разрезанными пополам.

ГРИБНОЙ САЛАТ С ЗЕЛЕНЬЮ И ФАСОЛЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г шампиньонов, 1 пучок салата-латука, 200 г стручковой фасоли, 5—6 помидоров, 3 морковки, 1 пучок зелени, 50 г кресса водяного, 1 лимон, 5 ст. л. растительного масла, соль, перец черный молотый — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Морковь и стручки зеленой фасоли варить в соленой воде 5—7 мин, чтобы они оставались хрустящими. Выложить овощи в очень холодную воду, чтобы не размякли. Порезать морковь кубиками, грибы — ломтиками, помидоры черри — на половинки. Приготовить соус винегрет, смешав соль, перец черный молотый, лимонный сок и растительное масло. Выложить овощи в большую салатницу и залить соусом. Посыпать измельченной зеленью и кресс-салатом.

САЛАТ ГРИБНОЙ С СЕЛЬДЕРЕЕМ СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г свежих грибов, 200 г корня сельдерея, 3 сладких перца, 50 г сала, 100 г растительного масла, 50 г вина, 1 ст. л. уксуса, 5 зубчиков чеснока, соль, перец черный молотый — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Чеснок растереть с солью, сало нарезать небольшими кубиками. Грибы очистить, промыть, обсушить на полотенце, мелко нарезать и обжарить на растительном масле, после чего смешать их с салом и чесноком и жарить 3—4 мин. Затем влить вино и тушить на слабом огне 5—7 мин.

Корень сельдерея очистить, мелко нарезать. Из перца удалить семена и порезать его соломкой. Подготовленные продукты смешать, добавить уксус, перец черный молотый и заправить растительным маслом.

САЛАТ ГРИБНОЙ С ВЕТЧИНОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г маринованных, соленых или отваренных в собственном соку грибов, 100 г ветчины, 300—350 г отваренного картофеля, 1 свежий или соленый огурец, 1—2 помидора, 1—1,5 стакана сметаны, 1 сваренное вкрутую яйцо, 50—80 г репчатого лука, уксус столовый или лимонный сок — по вкусу, соль, сахар, горчица — по вкусу, перец черный молотый, лук-резанец, укроп или зелень петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Продукты нарезать на одинаковые кусочки, смешать с заправленной специями сметаной и сверху украсить зеленью, ломтиками помидора и яйца.

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРИБАМИ И ОРЕХАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 150 г соленых грибов (лучше шампиньонов), 250 г консервированного зеленого горошка, 3 ст. л. изюма (без косточек), 3 ст. л. грецких орехов (очищенных), 3 картофелины, 1 яблоко, сок 1 лимона, зелень, зеленый лук, соль, перец черный молотый, растительное масло — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картошку промыть, сварить «в мундире», очистить, порезать на мелкие кубики. Яблоко также нарезать кубиками, соединить с картофелем. Сбрызнуть лимонным соком, добавить изюм, предварительно промытый и распаренный, и мелко порубленные орехи. Затем порезать и добавить в салат грибы и горошек. Салат приправить солью и перцем, полить маслом, перемешать, украсить нашинкованным луком и зеленью.

САПАТ ГРИБНОЙ С СЕЛЬДЕРЕЕМ И СЛАДКИМПЕРЦЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г свежих грибов, 200 г корня сельдерея, 3 сладких перца, 50 г сала, 1/2 стакана растительного масла, 2—3 ст. л. вина, 1 ст. л. уксуса, 5 зубчиков чеснока, соль, перец черный молотый — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Чеснок растереть с солью, сало нарезать небольшими кубиками. Грибы очистить, промыть, обсушить на полотенце, мелко нарезать и обжарить на растительном масле, после чего смешать их с салом и чесноком и жарить 3—4 мин. Затем влить вино и тушить на слабом огне 5—7 мин. Корень сельдерея очистить, мелко нарезать. Из перца удалить семена и порезать его соломкой. Подготовленные продукты смешать, добавить уксус, перец черный молотый и заправить растительным маслом.

ГРИВНОЙ САПАТ С КАЛЬМАРАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г кальмаров, 500 г свежей вешенки, 4 яйца, 100 г лука репчатого, 200 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вешенки перебрать, промыть, варить 5 мин в подсоленной воде, отжать и мелко нарезать. Кальмары вымыть, отварить в течение 3 мин и нарезать тонкой

соломкой. Лук репчатый очистить, обдать кипятком и измельчить. Яйца отварить вкрутую, очистить, нарезать небольшими кубиками. Соединить все подготовленные продукты, заправить майонезом и аккуратно перемешать.

САЛАТ ГРИБНОЙ С КОНСЕРВИРОВАННОЙКУКУРУЗОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г грибов, 200 г консервированной кукурузы, 1 луковица, 3—4 ст. л. растительного масла, 1 яйцо, сахар, соль, перец черный молотый, лавровый лист, зелень — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Свежие грибы очистить, помыть, отварить в подсоленной воде со специями, затем слить отвар, а грибы нарезать небольшими кубиками. Репчатый лук нашинковать. Все продукты смешать, добавить соль, консервированную кукурузу и заправить растительным маслом. Готовый салат переложить в салатник, украсить зеленью, посыпать сахаром и рубленым вареным яйцом.

ГРИБНОЙ САПАТ «РЕНЕССАНС»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г помидоров, 60 г шампиньонов, 250 г тушеных белых грибов, 2 луковицы, 4 сельди (филе), молоки 1 сельди, 200 г майонеза, 2 ст. л. творога, 2 ст. л. растительного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать кубиками предварительно вымоченное в молоке филе сельдей, отваренные и притушенные в масле белые грибы, консервированные шампиньоны, лук и свежие помидоры, все аккуратно перемешать вилкой. Залить салатной заправкой, осторожно перемешать и хорошо охладить.

Приготовление заправки: Растереть с творогом молоки или икру сельди, смешать с майонезом по вкусу.

САЛАТ ГРИБНОЙ С КАРТОФЕЛЕМ И ЯБЛОКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г свежих грибов, 3 картофелины, 1—2 яблока, 1 луковица, 4—5 ст. л. сметаны.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель вымыть, отварить «в мундире», остудить, очистить от кожуры и нарезать кубиками. Грибы очистить, отварить в подсоленной воде со специями, и также нарезать небольшими кубиками. Яблоки натереть на крупной терке. Подготовленные продукты смешать, добавить измельченный репчатый лук, заправить сметаной и выложить в салатник.

САЛАГ ИЧ ШАМПИНЬОНОВ С ОРЕХАМИ ЧЕРНОСЛИВОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг шампиньонов, 500 г репчатого лука, 500 г моркови, 10—15 грецких орехов, 200—250 г чернослива.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мелко порезанные шампиньоны обжарить на растительном масле до готовности. Отдельно обжарить мелко порубленный репчатый лук и натертую на крупной терке морковь. Орехи очистить и измельчить. Чернослив распарить, освободить от косточек и порезать соломкой. Все продукты охладить до комнатной температуры. Лук, морковь, орехи и чернослив соединить, размешать. Выложить на блюдо слоями: Грибы, затем слой смеси, снова грибы и т. д., каждый слой промазывая майонезом. Готовый салат советуем украсить половинками чернослива и крошками орехов.

САЛАТ ПИКАНТНЫЙ С ГРИБАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2—3 корня сельдерея, 300 г ветчины, 300 г маринованных грибов, 3 яблока, 1 свекла, 3 картофелины, 250 г майонеза, 150 г растительного масла, 6 ст. л. горчицы, 5—6 ст. л. уксуса, зелень, соль, перец черный молотый — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Зелень сельдерея промыть, измельчить, корень сельдерея натереть на крупной терке. Приготовить заправку, смешав горчицу, уксус, растительное масло, тщательно ее взбить, залить подготовленный сельдерей и все оставить в холодном месте на 1—2 часа. Затем добавить мелко нарезанные ветчину, ломтики маринованных грибов, очищенные от кожуры и семян яблоки, перец черный молотый, соль и все перемешать. Готовый салат залить майонезом, украсить зеленью, нарезанными вареным картофелем и свеклой.

САЛАТ № ГРУЗДЕЙ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г соленых груздей, 70 г репчатого лука, 50 г сметаны, перец черный молотый, зелень.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Соленые грузди залить холодной водой на 30—40 мин, отцедить и мелко нарезать. Репчатый лук нашинковать. Подготовленные продукты смешать, добавить перец, заправить сметаной. Готовый салат украсить зеленью.

САЛАТ № СВЕЖИХ ТРИБОЙ С МАКАРОНАМИ И ОВОЩАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г грибов, 100 г макарон (мелких), 2 огурца, 2 помидора, 1 луковица, 1 яйцо, 2—3 ст. л. консервированного зеленого горошка, 100 г майонеза, горчица, соль, перец черный молотый — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенные и тщательно промытые грибы отварить в подсоленной воде со специями, слить отвар, а грибы нарезать небольшими кубиками. Репчатый лук нашинковать. Яйца отварить вкрутую, очистить и измельчить. Макароны отварить в подсоленной воде. Огурцы,

помидоры нарезать мелкими кубиками. Все подготовленные продукты смешать, добавить соль, перец черный молотый, горчицу, зеленый горошек, заправить майонезом, украсить тонкими ломтиками помидоров или огурцов.

САЛАТ ИЗ ГРИБОВ С РИСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г маринованных грибов, 300 г зеленого лука, 150 г риса, 100 г сметаны, 50 г майонеза, 2 яйца, зелень, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рис отварить в подсоленной воде. Яйца отварить, очистить, мелко нарезать, грибы нарезать кубиками. Приготовленные продукты смешать, добавить измельченный зеленый лук, соль, заправить смесью майонеза и сметаны. Готовый салат украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ГРИБОВ С ЛИМОННЫМ СОКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г грибов, 4—5 ст. л. лимонного сока, 40 г майонеза, 2 ст. л. растительного масла, соль, зелень, специи — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Грибы очистить, промыть, отварить до готовности в подсоленной воде со специями, слить бульон. Залить грибы лимонным соком и поставить в прохладное место на 2—3 часа. Затем образовавшийся сок слить, грибы мелко нарезать, заправить растительным маслом и майонезом, выложить в салатник и украсить рубленой зеленью.

САЛАТ № ГРИБОВ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г маринованных грибов, 150 г репчатого лука, 100 г зеленого консервированного горошка, 100 г майонеза, соль, перец черный молотый, зелень.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мелко нарезанные грибы смешать с нашинкованным репчатым луком. Все тщательно перемешать, добавить зеленый консервированный горошек, соль, перец черный молотый, заправить майонезом. Готовый салат украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ ГРИБОВ С ПЕЧЕНЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г печени, 50 г сушеных грибов, 3 соленых огурца, 1 картофелина, 2 яйца, 1 луковица, 100 г майонеза, маслины, лимон, соль, специи.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Яйца отварить, очистить и измельчить. Сушеные грибы замочить на несколько часов в холодной воде и отварить в ней же. Печень отварить в подсоленной воде со специями, нарезать небольшими кубиками и обжарить на сковороде. Репчатый лук нарезать колечками. Соленые огурцы мелко нарезать. Картофель отварить «в мундире», очистить от кожуры, нарезать кубиками. Подготовленные продукты смешать, заправить майонезом. Готовый салат украсить маслинами и кружочками лимона.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ БЕЛЫХ ГРИБОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г белых грибов, 1 луковица, 1—2 ч. л. уксуса, 2—3 ст. л. растительного масла, соль, зелень — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Грибы очистить, промыть, отварить до готовности в подсоленной воде, после чего бульон слить, а грибы нарезать небольшими кубиками. Репчатый лук нашинковать и смешать с грибами, добавить уксус, соль, заправить растительным маслом, все хорошо перемешать и украсить свежей зеленью.

САЛАТ ИЗ ГРИБОВ С КЛЮКВОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г сушеных грибов, 300 г картофеля, 1 большая луковица, 100 г клюквы, 100 г майонеза, соль, перец черный молотый, зелень.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель отварить «в мундире», очистить от кожуры, нарезать кубиками. Сушеные грибы промыть, залить на 2—3 часа холодной водой, отварить в этой же воде, мелко нарезать. Репчатый лук нарезать колечками. Подготовленные продукты смешать, добавить клюкву, соль, перец черный молотый, заправить майонезом и тщательно перемешать. Готовый салат украсить зеленью, клюквой.

САЛАТ ИЗ ОПЯТ С РЕДЬКОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г опят, 300 г редьки, 1—2 ст. л. растительного масла, соль, зелень — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Опята очистить, промыть, обсушить на полотенце, нарезать ломтиками, выложить в эмалированную кастрюлю и тушить в растительном масле до готовности. Затем редьку натереть на крупной терке, смешать с готовыми тушеными опятами и заправить растительным маслом. Выложить грибы с редькой в салатник и украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ ВЕТЧИНЫ С СЫРОМ И ГРИБАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г ветчины, 200 г твердого сыра, 100 г консервированного зеленого горошка, 100 г маринованных грибов, 80 г сметаны, 100 г майонеза, соль, зелень.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Ветчину или колбасу нарезать кубиками. Сыр натереть на крупной терке, маринованные грибы мелко нарезать. Приготовленные продукты смешать, добавить зеленый горошек, соль, заправить смесью сметаны с майонезом. Готовый салат украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ ВЕШЕНОК С МОРКОВЬЮ И ЯЙЦАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г вешенки, 200 г моркови, 3—4 яйца, 100 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вешенки промыть, нарезать соломкой и отварить в подсоленной воде. Морковь вымыть, очистить, нашинковать на крупной терке, отварить в небольшом количестве воды, добавив в нее немного сахара и масла. Яйца отварить вкрутую, очистить и нарезать мелкими кубиками. Подготовленные продукты перемешать и заправить майонезом.

САЛАТ ГРИБНОЙ С СЕЛЬДЬЮ И ОВОЩАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г маринованных грибов, 1 сельдь, 4 соленых огурца, 2 яблока, 1 большая луковица, 1—2 морковки, 2 яйца, 150 г майонеза, зелень.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сельдь очистить от кожи и костей, нарезать небольшими кусочками. Очищенные яблоки, маринованные грибы, соленые огурцы нарезать небольшими кубиками. Яйца отварить, очистить и измельчить. Репчатый лук нашинковать.

Подготовленные продукты смешать, заправить майонезом. Готовый салат украсить зеленью, кусочками вареной моркови.

ФРУКТОВО-ОВОЩНОЙ САЛАТ С ВЕШЕНКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г вешенки, 4 яйца, 3 помидора, 2 яблока, 100 г сметаны, 60 г майонеза, соль, сахар — по вкусу, лук.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Шляпки варить в течение 10—15 мин, охладить холодной водой и нарезать тонкими ломтиками. К ним добавить вареные вкрутую яйца, помидоры и яблоки, нарезанные тонкими кружочками. На блюдо салат выложить слоями и полить сметаной с майонезом.

ГОРЯЧИЙ САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ С ВЕШЕНКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г вешенки, 5—6 помидоров, 2 луковицы, 1—2 стакана томатного сока, 6 баклажанов, 70 г белого столового вина, 1 стакан растительного масла, сок 1 лимона, приправа, соль, перец черный молотый —по вкусу, перышки зеленого лука, веточка базилика — для украшения.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Баклажаны нарезать кубиками и замочить в воде с добавлением сока лимона. Репчатый лук нарезать мелкими кубиками, обжарить с подготовленными баклажанами и томатным соком. Приправить специями и солью.

Грибы вешенки обжарить на оливковом масле с добавлением белого вина, соли и перца. Помидоры нарезать кружочками и слегка запечь в духовке. Из перышек зеленого лука вырезать ажурные листочки для украшения.

При подаче к столу в центр тарелки выложить баклажаны, сверху — обжаренные вешенки, по бокам тарелки уложить ломтики помидоров, перышки зеленого лука, веточку базилика. По желанию в баклажаны можно добавить мелко рубленый чеснок. Тогда блюдо получится более острым на вкус.

ГРИБЫ «ПОД ШУБОЙ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4—5 картофелины, 300 г грибов, 3 луковицы, 200 г риса, 2—3 морковки, 120 г майонеза, специи — по вкусу, зелень.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: I слой — натертый на крупной терке отварной картофель. II слой — обжаренные с луком свежие грибы (маслята, подберезовики, подосиновики, белые). III слой — мелко нарезанный лук. IV слой —- отварной рис. V слой — отварная морковь, натертая на крупной терке. VI слой — яйца, сваренные вкрутую, натертые на крупной терке.

Каждый слой слегка присолить и смазать майонезом. Сверху украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ С ГРИБАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан фасоли, 1—2 ст. л. сахара, сушеные грибы, 1 средняя морковь, 1—2 средних луковицы, растительное масло, 1 стакан молока, 30 г майонеза, перец черный молотый.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварить фасоль. Оставить в отваре на несколько часов, добавив туда немного сахара. Потом отвар слить. Замочить сухие белые грибы в молоке на несколько часов. Отжать. Нарезать мелкой соломкой. Лук нарезать кубиками, немного поджарить на подсолнечном масле (до золотистого цвета), добавить тертую морковь, грибы и немного бульона или воды. Тушить до готовности. Фасоль смешать с тушеной морковью и грибами. Добавить немного майонеза (так, чтобы салат не был жидкий). Посолить. Можно добавить перец черный молотый.

САЛАТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ И ЗЕЛЕНИ

ДЕЛИКАТЕСНЫЙ САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 банка консервированной очищенной фасоли (500 г), 100 г стручкового маринованного красного перца, 1 луковица, 4 ст. л. растительного масла, уксусная настойка на травах, 2 ст. л. острой горчицы, ½ ч. л. тмина, щепотка чесночной соли, 2 крутых яйца, несколько листьев салата.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Фасоль выложить на сито и тщательно сцедить воду. Стручки перца нарезать тонкой соломкой, лук очистить, очень мелко порубить. В салатницу влить растительное масло, добавить уксус, горчицу, тимьян и чесночную соль. Соус тщательно перемешать, затем добавить фасоль, перец, репчатый лук. Закрыть крышкой, поставить на час настояться в холодное место, затем сервировать в салатницу, уложив по ее краям зеленые листья салата. Яйца очистить, нарезать дольками и украсить ими салат. Салат можно посыпать рубленым зеленым луком. Подать к столу с хлебом из муки грубого помола или деревенским хлебом.

Приготовление чесночной соли: Мелкую поваренную соль смешать с соком чеснока.

Альпийский салат

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 банка красной фасоли (или отварить 100—200 г свежей), 1 банка кукурузы, 2 крупных луковицы красного салатного лука, $^1/_2$ стакана винного уксуса, 2 ст. л. растительного масла, 1 г хмели-сунели, 1 г молотого кориандра, 1 г перца черного молотого, 1 г имбиря.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Заранее (на несколько часов) замариновать лук: Порезать, сбрызнуть уксусом или кислым вином, добавить специи. В маринованный лук выложить фасоль и кукурузу. Посолить, заправить маслом, перемешать.

Можно добавить вареный картофель. Выглядит очень красиво, представьте себе: красная фасоль и желтая кукуруза. А главное — вкусно и сытно. Хорош под молодое красное вино.

Салат из фасоли с гренками

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 банка консервированной фасоли в томате или 1 стакан натуральной, отваренной до готовности,

1 луковица, черствый хлеб, 1 яйцо, 50 г молока, молотые сухари, растительное масло (желательно без запаха), 80—100 г сыра, рубленая зелень по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Фасоль положить на сковороду с обжаренным в масле мелко порезанным репчатым луком и хорошо прогреть на слабом огне. Черствый хлеб (черный или белый по вкусу) нарезать мелкими кубиками, обмакнуть во взбитое с молоком яйцо, обвалять в панировочных сухарях и хорошо обжарить в растительном масле. Горячую фасоль положить в тарелку, засыпать гренками, тертым сыром и зеленью по вкусу.

Салат «Нежный»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 вареных яйца, 250 г крабовых палочек, 1 банка консервированной кукурузы, 100 г вареного риса, 120 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мелко порезать яйца, крабовые палочки, добавить кукурузу и рис. Заправить майонезом.

Салат «Радость»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 150 г свеклы, 1—2 яблока, 100 г чернослива, 50 г грецких орехов, 1 долька чеснока, 1 стакан сметаны, 1 ч. л. хрена в уксусе, сахар, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Свеклу сварить в воде или испечь в духовке до мягкости. Остывшие корнеплоды очистить от кожуры и натереть на овощной терке. Сливы вымыть, размочить в остуженной кипяченой воде, очистить от косточек, измельчить. Очищенные орехи подержать в соленой воде, затем тщательно вымыть и измельчить. Чеснок истолочь. К сметане добавить хрен, соль, сахар,

замешать туда подготовленные продукты. Украсить салат свеклой и черносливом.

САЛАТ «ПЕЧЕНОЧНЫЙ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г отварной печени, 8 вареных яиц, 5 средних яблок, 200 г сыра, 150 г майонеза, зерна граната для украшения.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Все компоненты натереть на крупной терке, уложить слоями, каждый слой полить майонезом. Сверху украсить зернами граната.

САЛАТ «ПЕКИНСКИЙ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 помидора, 2 луковицы, 4 маринованных огурца, 300 г колбасы, 6 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. белого винного уксуса, 2 ч. л. горчицы, 1/2 кочана пекинской капусты.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Помидоры вымыть, очистить, нарезать мякоть дольками. Репчатый лук очистить и нарезать кольцами. Маринованные огурцы мелко нарезать кубиками. Колбасу очистить и тоже нарезать кубиками.

Смешать масло, уксус и горчицу. Посолить и поперчить. Перемешать колбасу, лук и помидоры с соусом и оставить на 30 минут.

Капусту очистить, вымыть, отряхнуть от капель, разорвать листики на кусочки и выложить на тарелки. Сверху выложить остальные ингредиенты.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕРНОСЛИВОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г моркови, 200 г чернослива, 1/2 стакана сметаны, 1 ч. л. сахара, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенную и вымытую сырую морковь натереть на крупной терке или тонко нашинковать. Чернослив промыть в теплой воде, залить кипятком и дать постоять 15—20 мин, вынуть косточки и нарезать дольками. Морковь и чернослив посыпать сахаром, посолить, перемешать, выложить в салатник и полить сметаной.

САЛАТ «ОВОЩНАЯ ГРЯДКА»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 большая луковица, 1 яблоко, 1 морковь, 2—4 перца, 2—4 помидора.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Лук нарезать кольцами, посолить и дать постоять 30 мин. На дно салатницы положить лук, затем морковь (натертую на терке), яблоки тоненькими дольками (снять кожуру), далее перец кружками и помидоры. Можно также положить зелень и огурцы. Все это заправить подсолнечным маслом и поперчить. При желании заправить сметаной.

САЛАТ № 8 ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И ЧЕРНОСЛИВА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г капусты, 100 г чернослива, 50 г моркови, лимонная кислота, сахар.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать соломкой свежую капусту, посыпать ее сахаром, растереть руками до появления сока, который потом отжать. Заранее замочить чернослив. Когда он набухнет, вынуть косточки, плоды нарезать кусочками. Натереть на крупной терке свежую морковь. Все смешать, добавить разбавленную водой лимонную кислоту или сок лимона. Подавать к столу, украсив черносливом и кусочками моркови.

ЭСТОНСКИЙ САЛАТ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 6 килек, 2 крутых яйца, 3 картофелины, 2 морковки, 2 огурца, 2 ст. л. зеленого консервированного горошка, 2 яблока, 90 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварные картофель, морковь и маринованные огурцы нарезать мелкими кубиками, добавить зеленый горошек, натертые яблоки, майонез. Все перемешать и выложить в салатницу. Украсить кильками и кусочками вареного яйца. Можно добавить отварное мясо.

САЛАТ «ИЗЮМИНКА»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кочан капусты (небольшой), 200 г сырокопченой колбасы, 50 г изюма, 150 г майонеза, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Свежую капусту тонко нашинковать, посолить. Сырокопченую колбасу тонко нарезать соломкой, добавить предварительно распаренный изюм, заправить майонезом, дать пропитаться.

САЛАТ «ДОМАШНИЙ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 морковки, 2 соленых огурца, 200 г консервированной кукурузы, 90 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Морковь сварить, нарезать кубиками, добавить огурцы (тоже нарезанные кубиками), кукурузу. Все перемешать и заправить майонезом.

САЛАТ ДЕЛИКАТЕСНЫЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г моркови, 200 г репы, 40 г зеленого горошка, 120 г цветной капусты, 90 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать мелкими кубиками отварные морковь и репу. Добавить зеленый горошек и соцветия отварной цветной капусты. Заправить майонезом, перемешать.

САПАТ ИЗОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г белокочанной капусты, 80 г маринованной свеклы, 160 г дыни, 60 г винограда, 100 г апельсинов, 15 г зеленого салата, 150 г майонеза со сметаной, специи.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: На десертную тарелку положить горкой дыню, нарезанную соломкой, кубиками или ломтиками, вокруг уложить букетиками нарезанную соломкой белокочанную капусту, маринованную свеклу (вместе с маринадной жидкостью), виноград, кружки апельсина. Украсить листиками зеленого салата. При подаче заправить майонезом со сметаной.

СЯЯЯТ «МОРЯЧКА»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г морской капусты, 2 крупные морковки, 2 яйца, соль, перец черный молотый, 120 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Морковь натереть на крупной терке, яйца отварить вкрутую и мелко порубить. Выложить на плоское блюдо слоями: Морковь, морская капуста, майонез, соль и перец. Снова морковь, слой яиц, морская капуста, майонез, соль, перец. Дать пропитаться.

САААТ «ЛЮБИМЫЙ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г отварной моркови и 200 г свеклы, изюм, чеснок, 100 г сыра, грецкие орехи, 120 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Салат выложить слоями. I слой: морковь натереть на крупной терке, смешать с изюмом, промазать майонезом. II слой: сыр натереть на терке, смешать с натертым чесноком, также промазать майонезом. III слой: свекла, натертая на крупной терке и смешанная с измельченными грецкими орехами. Полить салат майонезом, украсить рубленой зеленью.

САЛАТ ВИТАМИННЫЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3 помидора, 1 свежий огурец, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 2 яблока, 5—6 слив, 150 г сметаны, зелень эстрагона, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Помидоры помыть и нарезать дольками. Сырую морковь и корень сельдерея тщательно помыть, очистить от кожуры. У яблок удалить сердцевину и семена. У слив вынуть косточки. Морковь, сельдерей, огурцы, яблоки и сливы нарезать соломкой, чуть присолить, уложить в салатник и полить сметаной. Сверху посыпать измельченной зеленью эстрагона. Салат можно также сдобрить цедрой лимона.

САПАТ ФАСОЛЕВЫЙ С МЯСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г отварной фасоли, 200 г отварного мяса, 100 г лука репчатого, перец красный молотый — по вкусу, 1 головка чеснока, 50 г растительного масла, перец черный молотый — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Фасоль темных сортов отварить до готовности. Лук репчатый очистить, мелко нарезать и пассировать на растительном масле. Мясо отварить и нарезать кусочками, соединить с отварной фасолью и пассированным луком, добавить мелко нарезанный горький красный

перец и размятые очищенные дольки чеснока, посолить по вкусу, добавить черный молотый перец. Употреблять такой салат можно как в горячем, так и в холодном виде.

САЛАТ ИЧ БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 болгарских перца, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени, соль, винный уксус — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Болгарский перец очистить от плодоножек, нарезать тонкой соломкой, смешать с нашинкованным зеленым луком, рубленой зеленью, посолить и дать постоять 15—20 мин. В салат можно добавить винный уксус.

САПАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЧЕСНОКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г картофеля, 2 зубчика чеснока, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. уксуса, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенный картофель нарезать кубиками, отварить в подсоленной воде до полуготовности, воду слить, закрыть крышкой и довести до готовности на пару. Затем картофель охладить и переложить в салатник. Очищенный чеснок растолочь с солью, заправить растительным маслом и уксусом, перемешать. Полученным соусом залить картофель и посыпать нашинкованным зеленым или нарезанным соломкой репчатым луком.

САПАТ СЙЕКОПЬНЫЙ С ЧЕСНОКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 некрупных свеклы, 4 зубчика чеснока, 1 ст. л. лимонного сока, 4 ст. л. сметаны.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вареную свеклу очистить, нарезать соломкой. Истолочь чеснок, смешать с лимонным соком (или уксусом) и сметаной, перемешать со свеклой.

САПАТ ИЗ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ С ЧЕСНОКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г грецких орехов, 2 головки чеснока, 5 булочек, 150 г растительного масла, сок 1/2 лимона, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Тщательно перебрать орехи и мелко истолочь. Очищенный чеснок растереть с солью. Отжать замоченную в воде мякоть булочек, растереть с чесноком, добавляя небольшими порциями растительное масло, лимонный сок и истолченные орехи, до получения однородной массы.

Ореховый салат подается к рыбным блюдам, вареным ракам, отварной птице или как самостоятельное блюдо.

САААТ ИЗ ШПИНАТА, ЩАВЕЛЯ И ЗЕЛЕНОГО ЛУКА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г шпината, 200 г зеленого лука, 100 г щавеля, 100 г петрушки, 2—3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. уксуса, маслины без косточек, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Шпинат, щавель, зеленый лук и петрушку хорошо промыть, мелко нарезать и смешать. Зелень сбрызнуть уксусом, добавить по вкусу соль и растительное масло. Салат хорошо перемешать и украсить кружочками сваренных вкрутую яиц и маслинами.

САПАТ ИЗ ШПИНАТА С ЙОГУРТОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 450 г шпината, 475 мл йогурта, 1 ч. л. семян кумина, 1/2 ч. л. гарам-масалы, 1/4 ч. л. перца черного молотого, 1 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Семена кумина поджарить на сухой сковороде и размолоть. Отрезать у шпината стебли и промыть листья в нескольких водах. Затем опустить листья в кипящую воду на минуту или две, чтобы они стали мягкими. Откинуть листья на дуршлаг, отжать избыток воды и крупно нарубить. Налить йогурт в большую миску, положить туда шпинат и другие компоненты. Перемешать вилкой. Этот салат можно подавать на обед в качестве дополнительного блюда.

Для приготовления этого салата можно использовать шпинат всех сортов или любые зеленые овощи типа шпината. Новозеландский шпинат (который, кстати, не является настоящим шпинатом) можно даже выращивать дома летом и осенью.

САПАТ ИЗ КАПУСТЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г капусты, 100 г чернослива, 50 г моркови, лимонная кислота, сахар, тмин — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Свежую капусту нарезать соломкой, посыпать сахаром, потереть руками до появления сока, который отжать. Чернослив нарезать маленькими кусочками. Очищенную и вымытую морковь натереть на крупной терке. Все компоненты поместить в посуду, добавить специи и разбавленную в небольшом количестве воды лимонную кислоту. Выложить в высокую стеклянную вазу и украсить целым черносливом.

САПАТ ИЗ ТЫКВЫ И ЯБЛОК

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г тыквы, 4—5 яблок, 1—2 лимона, мед и орехи — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сырую тыкву и яблоки нарезать тонкой соломкой или натереть на крупной терке, добавить цедру и сок лимона. Все смешать, заправить медом, посыпать сверху молотыми орехами.

САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЧЕСНОКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2—3 соленых огурца, 2—3 зубчика чеснока, 2 яблока, 100 г сметаны или майонеза, 1—2 ст. л. петрушки или сельдерея (измельченных), сахар, соль и перец черный молотый — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Соленые огурцы и яблоки нарезать небольшими кубиками и сложить в салатник. Добавить раздавленный в чесночнице чеснок и мелко нарубленную зелень петрушки или сельдерея, оставив немного для украшения салата. Заправить салат майонезом или сметаной (можно смешать их вместе), посолить, поперчить, добавить сахар и перемешать. Готовый салат украсить сверху оставшейся рубленой зеленью и слегка охладить.

САЛАТ ИЗ РЕДИСА СМЯТОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 150 г редиса, 1 небольшая луковица, мята, растительное масло, соль, перец черный молотый — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Редис порезать тонкими ломтиками, лук и мяту (мелиссу) мелко покрошить. Перемешать, заправить растительным маслом, лимонным соком (уксусом), солью и перцем.

САЛАТ МОРКОВНЫЙ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г моркови, 100 г сыра (твердого), 2—3 зубчика чеснока, 30 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Морковь натереть на мелкой терке, а сыр — на крупной. Соединить с морковью, добавить растертый чеснок, заправить все майонезом и перемешать.

САЛАТ СЙЕКОПЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОТЦАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 свеклы, 2 соленых огурца, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, соль, сахар — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Свеклу испечь, очистить, натереть на крупной терке. Огурцы нарезать мелкими кубиками, лук — кольцами. Перемешать, приправить по вкусу солью, сахаром, соком лимона, тмином, растительным маслом, украсить кольцами лука.

САПАТ С ПЕКИНСКОЙ КАПУСТОЙИ АПЕЛЬСИНАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г пекинской капусты, 150—170 г консервированной кукурузы, 1 апельсин, 1 пучок зеленого лука, 100 г крабовых палочек, 120 г майонеза, 1 ч. л. соевого соуса, уксус — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разрезать пекинскую капусту вдоль пополам (если капуста очень большая в диаметре, то разрезать на 4 части), нарезать полукольцами шириной 0,5—0,7 см. Апельсин очистить от кожуры, дольки нарезать кусочками около 1 см. Крабовые палочки нарезать тонкими полосками. Добавить порезанный лук-перо и кукурузу. Смешать с майонезом, сбрызнуть соевым соусом и уксусом или посолить по вкусу.

САПАТ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ С ЛИМОННЫМСОКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1,25 кг сельдерея, 5 ст. л. лимонного сока, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отобрать здоровые корнеплоды сельдерея, хорошо вымыть кухонной щеткой, очистить и опять вымыть. Нарезать очень тонкой соломкой, полить лимонным соком (для сохранения цвета) и перетереть с солью, чтобы сельдерей стал мягким. Подавать к столу немедленно.

САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ФРУКТАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 150 г цветной капусты, 100 г помидоров, 150 г арбуза, 150 г груш, 120 г сметаны, зеленый салат.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мякоть арбуза нарезать кубиками, груши, очищенные от сердцевины и кожуры, нарезать дольками. В середину салатника положить листики салата, на них горкой разместить кочешки вареной цветной капусты, вокруг букетиками нарезанные фрукты, помидоры. Полить сметанным соусом.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ С ЯБЛОКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г сельдерея, 5 яблок, 200 г цыплячьей грудки (вареной), сок 1 лимона, 2 яйца, 200 г майонеза, соль и перец черный молотый, горчица — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымыть, почистить и нарезать тонкой соломкой корнеплоды сельдерея, побрызгать лимонным соком (для сохранения цвета) и перетереть с солью, пока не станет мягким.

Яблоки очистить от кожуры и семян, нарезать также тонкой соломкой и побрызгать лимонным соком. Мясо цыпленка нарубить мелкими кусочками и смешать с яблоками и сельдереем. Заправить майонезом.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ И ОВОЩЕЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 корня сельдерея, 1 морковка, 1 корень петрушки, 1 корень пастернака, 200 г красной капусты, 200 г белокочанной капусты, 150 г свеклы, 100 г растительного масла, 120 г сметаны, 3 ст. л. винного уксуса, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сельдерей, морковь, петрушку, пастернак и свеклу натереть на крупной терке, посолить и оставить на 20—30 мин.

Красную и белокочанную капусту разобрать на листья, промыть, вырезать утолщения, свернуть листья рулетом, тонко нарезать, перетереть с солью и оставить на 15—20 мин. Отжать все овощи и капусту, сложить в салатник и заправить маслом и уксусом, хорошо перемешав. Подавать к столу через 15 минут.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С СЕЛЬДЕРЕЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г капусты, 100 г корня сельдерея, 100 г яблок, 20 г растительного масла, 1 ст. л. уксуса, 30 г вина, соль, сахар — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Из кочана вырезать кочерыжку и снять увядшие верхние листья. Нашинковать капусту соломкой, добавить тертый свежий или припущенный сельдерей, яблоко, уксус, сахар, соль и масло.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И РЕДЬКИ С ЧЕРНОСЛИВОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 свеклы (отварной), 1 редька, 100 г чернослива (без косточек), 2 ст. л. растительного масла, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Свеклу и редьку очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Залить чернослив кипят-

ком и оставить набухать 20—25 мин, затем слить воду и мелко его нарезать. Смешать натертые овощи с черносливом, добавить соль и растительное масло и еще раз перемешать.

САЛАТ ИЗ КАБАЧКОВ И ЯБЛОК С МОРКОВЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г кабачков, 100 г яблок, 50 г моркови, 100 г майонеза, лимонный сок, зеленый лук, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кабачки, яблоки, морковь нарезать соломкой, добавить соль, лимонный сок, посыпать мелко нарезанным зеленым луком и полить майонезом.

САЛАТ ИЗ КАБАЧКОВ С ХРЕНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г кабачков, 20 г хрена в уксусе, 100 г репчатого лука, 100 г помидоров, 100 г майонеза, зелень.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: К кабачкам, нарезанным соломкой, добавить хрен, перемешать, накрыть крышкой и оставить на 30—40 мин в прохладном месте.

При подаче посыпать рубленым репчатым луком, укропом. Готовый салат украсить дольками помидоров и полить майонезом.

СИЙЙТ ИЗ КАБАЧКОВ С РЕДЬКОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г кабачков, 100 г редьки, 100 г репчатого лука, 100 г майонеза, 50 г сметаны, зелень, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Овощи нарезать соломкой, добавить соль, полить взбитой смесью майонеза со сметаной и посыпать рубленым укропом.

ИКРА БАКЛАЖАННАЯ С ПОМИДОРАМИ И ОРЕХАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3 баклажана, 2 помидора, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. очищенных грецких орехов (толченых), 1 небольшая луковица, сахар и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Обмытые баклажаны испечь в духовке, снять кожуру. Мякоть мелко порубить, добавить помидоры, пропущенные через сито, толченые грецкие орехи, измельченный чеснок, сахар, соль. Все хорошо перемешать.

Полученную икру переложить на тарелку и посыпать мелко нарезанным репчатым луком.

СИЙЙТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 25 листков пекинской капусты, 2 ст. л. салатной заправки, 2—3 пера зеленого лука.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Крупные листья пекинской капусты разрезать на две-три части, полить салатной заправкой, перемешать, уложить в салатницу и посыпать зеленым луком.

Салатная заправка готовится из смеси майонеза и уксуса в соотношении 1:2.

АМЕРИКАНСКИЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг молодого картофеля, 1/4 стакана белого винного уксуса, 1/4 стакана растительного масла, 1 головка красного лука, 2 стебля стеблевого сельдерея, 2 огурца, 125 г майонеза, 125 г натурального йогурта, 2 ст. л. сладкой горчицы, 10 яиц, 1 пучок укропа, соль, перец черный молотый — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Молодой картофель хорошо промыть. Завернуть каждую картофелину в фольгу и запечь в ду-

ховке при 220 °С, 30 мин. Они должны быть мягкими, но не разваливаться. Вынуть картофель из фольги, обдать холодной водой, снять кожуру, порезать крупными дольками. Пока дольки еще горячие, сбрызнуть их уксусом, оливковым маслом, посыпать солью и перцем.

Лук порезать тонкими полукольцами, сельдерей — ломтиками. Огурцы очистить от кожуры и семян, порезать кубиками. Соединить овощи с картошкой, йогуртом, горчицей и майонезом. Осторожно перемешать.

Яйца сварить вкрутую, очистить и порезать на четвертинки; укроп очень мелко порубить, добавить к картошке и еще раз осторожно перемешать. Поставить в холодильник на 8—10 часов.

САЛАТ с КУКУРУЗОЙ И КАРТОФЕЛЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3—4 картофелины, 1 банка консервированной кукурузы, 100 г крабовых палочек, 1 луковица, 1 яблоко, 100 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварить картофель, порезать кубиками, добавить консервированную кукурузу, мелко нарезанные крабовые палочки, луковицу. Зеленое яблоко предварительно очистить от кожуры, удалить сердцевину, мелко порезать. Посолить по вкусу и заправить майонезом.

САЛАТ С КУКУРУЗОЙ И КАПУСТОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг белокочанной капусты, 1 банка консервированной кукурузы, 250—500 г крабовых палочек, 3 яйца, 3 морковки, 240 г майонеза, зелень.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мелко нашинковать средний по размеру кочан капусты. Нарезать крабовые палочки (по вку-

су 1 или 2 больших упаковки). Добавить нарезанные крутые яйца, консервированную кукурузу. Можно использовать вареную кукурузу. Сырую морковь потереть на терке. Затем добавить зелень (петрушку, укроп). Заправить майонезом по вкусу, посолить.

САЛАТ ОВОЩНОЙ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 5 помидоров, 1 пучок салата, 50 г маслин, 1/2 стакана грецких орехов, сыр, чеснок, соль, перец черный молотый, масло растительное, лимонный сок — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Все овощи промыть, нарезать кольцами помидоры, порубить зеленый салат, добавить маслины, мелко нарезанный чеснок и орехи. Приправить салат солью и перцем по вкусу. Все перемешать. Затем приготовить заправку. Для этого смешать растительное масло с лимонным соком (в соотношении 1:1) и вылить в салат. Сверху густо посыпать натертым на крупной терке сыром.

САЛАТ ОВОЩНОЙ ПО-ГРЕЧЕСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2—3 сладких (зеленых) перца, 200 г помидоров, 150 г соленых огурцов, 3 яйца, 50 г томата-пюре, 10 г горчицы, 150 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенный от семян перец нарезать соломкой, огурцы — кубиками, помидоры и вареные яйца — четвертушками. Майонез смешать с горчицей, томатом-пюре и этой смесью заправить перемешанные компоненты.

САЛАТ СВЕКОЛЬНО-МОРКОВНЫЙ ОРЕХАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 сырая свекла, 1 сырая морковь, 1/2 стакана орехов, 1—2 зубчика чеснока, 60 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Свеклу и морковь помыть, почистить, натереть на мелкой терке, соединить вместе, добавить измельченные грецкие орехи и мелко нарезанный чеснок. Все хорошо перемешать и приправить майонезом.

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРИБАМИ И ОРЕХАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 150 г соленых грибов (лучше шампиньонов), 250 г консервированного горошка, 3 ст. л. изюма (без косточек), 3 ст. л. грецких орехов (очищенных), 3 картофелины, 1 яблоко, сок 1 лимона, зелень, зеленый лук, соль, перец черный молотый, растительное масло — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель помыть, сварить «в мундире», очистить, порезать на мелкие кубики. Яблоко также нарезать кубиками, соединить с картофелем. Сбрызнуть лимонным соком, добавить изюм, предварительно промытый и распаренный, и мелко порубленные орехи. Затем порезать и добавить в салат грибы и горошек. Салат приправить солью и перцем, полить маслом, перемешать, украсить нашинкованным луком и зеленью.

САЛАТ ИЗ ФАСОЛИ С СЕЛЬДЕРЕЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г фасоли, 1 корень сельдерея, 100 г томата-пюре, 100 г растительного масла, 2 луковицы, уксус, соль, сахар, лавровый лист, зелень — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Замоченную фасоль сварить, охладить. Сельдерей отварить до полуготовности. Лук нарезать кольцами, пассировать в растительном масле, добавить томат-пюре, соль, сахар, лавровый лист, уксус и проварить.

Очищенный сельдерей нарезать кубиками или стружкой, смешать с фасолью, залить приготовленным остуженным соусом.

Перед подачей салат желательно подержать на холоде — он будет вкуснее.

САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ С СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2—3 баклажана, 100—150 г сыра, 2 зубчика чеснока, 2 сладких перца, 5 помидоров, зелень кинзы, орегано, петрушки, укропа — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Баклажаны вымыть, обсушить, очистить кожуру и нарезать кружочками, толщиной не более 1—1,5 см. Каждый кружочек баклажана обжарить в разогретом растительном масле.

Затем нарезать соломкой сладкий перец, помидоры и зелень кинзы, орегано, петрушки, укропа. Все ингредиенты слоями выложить на плоскую тарелку: Баклажаны, немного обсыпанные мелко нарубленным чесноком и тертым сыром, перец, помидоры, зелень. Каждый слой подсолить по вкусу.

К столу салат подают охлажденным.

САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ С ПОМИДОРАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 баклажан, 6—7 помидоров, 1 сладкий перец, 100 г растительного масла, 20 г зелени укропа или петрушки, перец молотый черный и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезанные кружочками баклажаны посолить и дать им постоять 15—20 мин, чтобы исчезла горечь. Затем кружочки баклажана отжать и поджарить на растительном масле до готовности.

На дно салатницы уложить слой баклажанов, посыпать рубленой зеленью, а сверху уложить слой нарезанного кружочками перца. Залить все проваренными и протертыми через сито помидорами. Затем в том же порядке продолжить чередование баклажанов и зелени, заливая каждый

слой соком помидоров и слегка приправляя солью. Выдержать 3 ч в холоде, после чего подавать салат к столу.

САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ С ЛУКОМ И ГОРОШКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2—3 баклажана, 2 луковицы, 100 г консервированного зеленого горошка, 2 яйца, 2 яблока, 100 г майонеза, 20 г горчицы, 100 г сметаны, 1—2 ст. л. растительного масла, чеснок, лимонный сок, сахар, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенные от кожуры баклажаны нарезать ломтиками и слегка потушить на сковороде, опустив в разогретое растительное масло. Нарезанный кубиками репчатый лук добавить в тушеные баклажаны и тут же вынуть. Все охладить, смешать с зеленым горошком, мелко нарезанными яблоками и вареными яйцами, приправить солью, лимонным соком и сахаром по вкусу.

Выложить в салатницу и залить соусом, приготовленным из майонеза и сметаны, готовой горчицы и измельченного чеснока. Готовый салат украсить дольками помидоров.

САЛАТ № ОГУРЦОВ И ГРЕЙПФРУТА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г свежих огурцов, 1 грейпфрут, 1 лимон. *Для соуса:* 100 г майонеза, 100 г сливок, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. кетчупа, соль, перец черный молотый.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Огурцы тонко нашинковать, посолить **и дать** настояться в течение получаса. Отжать, сок слить в отдельную посуду. Грейпфрут очистить от кожуры и белых пленок, нарезать кусочками. Тщательно вымыть лимон и вместе с кожурой нарезать тонкими кружочками. Все ингредиенты переложить в блюдо и перемешать.

Для соуса смешать майонез со сливками, добавить лимонный сок, кетчуп, перемешать и приправить по вкусу солью и перцем. Заправить соусом салат, аккуратно перемешать и поставить в холодильник на полчаса. Салат подходит к мясным блюдам.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С ГОРОХОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 700 г квашеной капусты, 1 стакан гороха, 1 луковица, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. растительного масла, лавровый лист, соль, перец черный молотый — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Замочить горох (лучше на целую ночь), сварить с лавровым листом. Слить воду и из половины гороха сделать пюре. Отдельно сварить квашеную капусту с лавровым листом. Смешать горох с капустой.

Нарезать лук и подрумянить на сковороде, добавить муку и перемешать. Положить в капустно-гороховую смесь, перемешать, посолить, поперчить и варить несколько минут.

ВИТАМИННЫЙ ЕППАТ С КЕФИРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 пучок зеленого листового салата, 6 морковок, 6 молодых репок, 1 пучок редиски, 1 пучок лука-резанца, 2 ст. л. белого винного уксуса, 200 г кефира, соль, перец черный молотый — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Репу натереть на терке, морковь нарезать тонкими ленточками. Порвать листья салата. Редис нарезать кружочками. Выложить овощи и салат в большую салатницу. Смешать кефир, уксус, мелко порезанный лук и приправы. Полить салат соусом и тут же подать к столу.

Сааат изкрйснокочйнной капусты с грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г краснокочанной капусты, 300 г маринованных грибов, 200 г сметаны, 4—5 соленых огурцов, 1 небольшая луковица, сахар, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Капусту нашинковать и перетереть с солью до появления сока. Грибы отварить в подсоленной воде, мелко нарезать. Огурцы нарезать небольшими кубиками, репчатый лук нашинковать. Приготовленные продукты смешать, добавить соль, сахар, залить сметаной и тщательно перемешать.

Сапати?цветной капустысвиноградом

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г цветной капусты (вареной), 1 помидор, 1 огурец, 1 стакан винограда, 50 г соуса сметанного (для овощных и фруктовых салатов), 2 ст. л. салата зеленого (нарезанного).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Капусту цветную отварить и охладить. Помидоры нарезать кружочками, свежие огурцы и зеленый салат — соломкой. Подготовленные продукты соединить, добавить виноград и заправить соусом сметанным для фруктовых и овощных салатов.

Сапат изпекинской капусты, фенхеля ирепчатого лука скальмарами

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г пекинской капусты, 100 г фенхеля, 2—3 луковицы, 200 г кальмаров (отварных), 30 г растительного масла, 90 г майонеза, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Капусту и фенхель промыть и очень мелко нарезать. Кальмары промыть, варить 3 мин в подсоленной воде, мелко нарезать. Репчатый лук нашинковать и пассировать на растительном масле. Соединить подготовленные овощи с кальмарами, посолить по вкусу, перемешать. Заправить майонезом.

Сапат картофельныйпо-итальянски

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3—4 картофелины, 4 яблока, 4 помидора, 1 банан, сметана — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель отварить в кожуре, очистить и нарезать кубикам. Яблоки очистить от кожуры и семенного гнезда и нарезать так же, как картофель. Помидоры нарезать кружочками. Все смешать, добавить кружочки банана, залить сметаной и поставить на 2—3 ч в холодильник.

Подавать на стол как отдельное блюдо в качестве гарнира к жареному цыпленку.

Сааат свекольный с луками орехйми

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 свекла, 2 луковицы, 1/2 стакана измельченных грецких орехов, соль, растительное масло — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Свеклу помыть, отварить, дать немного остыть, после чего натереть на крупной терке. Лук мелко порезать, обжарить до прозрачности на растительном масле. Орехи также обжарить на масле. Все ингредиенты соединить, перемешать и посолить.

Сааат ичу кропаи сельдерея

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г сельдерея, 3 луковицы, 1 пучок укропа, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, 1 ч. л. сушеных приправ, соль, перец черный молотый — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить и измельчить овощи. Перемешать. Отварить на пару смесь овощей в течение 30 мин. В это время приготовить смесь из растительного масла, уксуса, соли и перца. Охладить овощи и добавить к ним приготовленную смесь. Подавать блюдо охлажденным, с добавлением приправ.

САПАТИЧ ЧЕРЕМШИ С ОГУРЦОМ И СМЕТАНОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 пучок черемши, 100 г сметаны, 1 огурец, 1 яйцо, 100 г творога.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать листья черемши, посолить по вкусу и добавить побольше сметаны. Можно приготовить сборный салат из черемши и свежего огурца с добавлением крутых яиц. Можно, по желанию, добавить творог. Заправлять любой салат — только сметаной, она предупреждает раздражение желудка острой травкой.

САЛАГ *ИЧ ПОМИДОРОВ* С *ХРЕНОМ*

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 помидора, 3 ст. л. тертого корня хрена, 1 яйцо, 1/2 стакана сметаны, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. растительного масла, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Неповрежденные спелые помидоры среднего размера вымыть в проточной воде, нарезать кружками толщиной по 3—4 мм и уложить на блюде. Сверху полить смесью из сметаны, лимонного сока и натертого хрена и дать немного постоять, чтобы помидоры пропитались соусом. Салат подавать к столу, украсив дольками сваренного вкрутую яйца.

САЛАТ *ИЧ ПОМИДОРОВ И СЛИВ*

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3 помидора, 200 г сливы (синей), 100 г сметаны, 1—2 ст. л. сока красной смородины, соль, сахар — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезанные дольками помидоры перемешать со сливами, разрезанными пополам и очищенными от косточек. К сметане добавить соль, сахар и немного сока красной смородины, осторожно смешать полученный соус с массой слив и помидоров. Украсить салат сливами, ломтиками помидора или гроздьями красной смородины.

САПАТ С *МОРКОВЬЮ И РЕДЬКОЙ*

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2—3 редьки, 4—5 морковки, 2 ст. л. уксуса, 3 ст. л. растительного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Редьку и морковь очистить, обмыть и тонко нашинковать или натереть на терке, переложить в салатник, посолить, прибавить уксус и растительное масло. Перед тем как смешать с морковью, рекомендуется отжать редьку, чтобы удалить горький сок.

САПАТ ИЧ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г капусты белокочанной, 50 г маринованной свеклы, 1 стакан винограда, 1—2 листа зеленого салата, 50 г заправки (из соуса майонеза со сметаной и фруктовым соком), специи — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Смешать все продукты, добавить специи и заправку. Подавать к столу в охлажденном виде.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕРНОСЛИВОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г моркови, 200 г чернослива, 100 г сметаны, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенную и вымытую сырую морковь натереть на крупной терке или тонко нашинковать. Чернослив промыть в теплой воде. Залить кипятком и дать постоять 15—20 мин, вынуть косточки и нарезать дольками. Морковь и чернослив посыпать сахаром, посолить, перемешать, выложить в салатник и полить сметаной.

СРЕДИЗЕМНОМОРСКИЙ КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г картофеля, 100 г консервированной красной фасоли, 100 г фенхеля, 25 г оливок (без косточек), 2 ст. л. каперсов, 2 ст. л. нарезанного зеленого лука, 2 ч. л. эстрагона, (нарезанного), 2 ст. л. растительного масла, сок 1/2 лимона, 2 яйца, 400 г консервированных артишоков.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварить картофель до полутотовности в подсоленной воде. Обсушить и сложить в большую миску. Тонко нарезать фенхель. Каждую оливку разрезать надвое. В миску с картофелем добавить фенхель, оливки, фасоль, каперсы и зелень.

Когда картофель остынет, добавить в салат мелко нарубленные яйца и артишоки. Смешать растительное масло и лимонный сок и заправить салат.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С ЯБЛОКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 6 помидоров, 2 яблока, 1 луковица, 2 яйца, 2 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, 4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, перца черного молотого, соли — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Помидоры и яблоки нарезать дольками, добавить рубленые вареные яйца, лимонный сок, репчатый лук, растительное масло, соль. Все перемешать и украсить зеленым луком.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С РЕДЬКОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 6 помидоров, 1 редька, 1 луковица, 4 ст. л. растительного масла, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Редьку очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Помидоры нарезать дольками, смешать с редькой, солью, рубленым репчатым луком, растительным маслом и украсить веточкой зелени.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 6 помидоров, 1 луковица, 100 г твердого сыра, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. мелко нарезанного укропа, соль, перец черный молотый.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Свежие помидоры нарезать ломтиками. Лук нашинковать соломкой. Твердый сыр натереть на крупной терке. Продукты смешать, приправить солью, молотым перцем, растительным маслом. Готовый салат посыпать зеленью укропа.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С БРЫНЗОЙ И СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 5—6 помидоров, 1 сладкий перец, 100 г брынзы, зелень — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Помидоры нарезать дольками, перец — соломкой, брынзу натереть на крупной терке. Все смешать и украсить любой зеленью. Заправлять салат не надо.

СИЙЙТОВОЩНОЙПО-БЕРЛИНСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 яблоко, 1 картофелина, 1 свекла, 1 соленый огурец, 1—2 ст. л. оливкового масла, 1/2 луковицы, уксус, зелень петрушки, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель и свеклу в кожуре испечь в жарочном шкафу, очистить, нарезать ломтиками и перемешать с очищенными, мелко нарезанными солеными огурцами и репчатым луком. Затем добавить нарезанные тонкими ломтиками яблоки, мелко нарезанную зелень петрушки. Все перемешать, посолить и заправить салатной заправкой из уксуса и растительного масла.

САЛАТ №ПОМИДОРОВ ССУХАРИКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кочан зеленого салата, 4 желтых перца, 6 помидоров, 1 пучок редиса, 2 стебля сельдерея, 2 фенхеля, 4 яйца (сваренных вкрутую), 100 г сухариков острых, 2 ст. л. растительного масла, 250 г йогурта, 5—6 ст. л. винного уксуса, 3 ст. л. зелени, соль, перец черный молотый — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Салат, перец и фенхель нарезать полосками, редис — кружочками, сельдерей — ломтиками, помидоры разрезать на 8 частей, яйца порезать тонкими ломтиками. Добавить йогурт, уксус, зелень, соль, перец черный молотый. Овощи сверху присыпать мелкими острыми сухариками и заправить растительным маслом.

ПОМИДОРЫ С БАЗИЛИКОМ ИСЫРОММОЦАРЕЛЛА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г помидоров, 200 г сыра моцарелла, 100 г растительного масла, 1 ст. л. уксуса, 1 пучок базилика, соль, перец черный молотый — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Помидоры нарезать кружочками шириной около 0,5 см. С моцареллы слить рассол и нарезать ее ломтиками той же ширины, что и помидоры. Выложить на тарелку кружочки помидоров, посолить, поперчить, сбрызнуть уксусом. На них уложить ломтики моцареллы. Базилик вымыть, обсушить, оборвать листочки и мелко изрубить. Равномерно распределить зелень по блюду. Полить маслом.

АНДАЛУЗСКИЙ СИЙЙТ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 240 г помидоров, 200 г огурцов, 160 г редьки, 120 г лука репчатого, 60 г растительного масла, 20 г столового уксуса, зелень петрушки, укропа, перец черный молотый, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Овощи (помидоры, огурцы, редьку и лук) мелко нарезать (можно использовать крупную терку), посолить и поперчить по вкусу. Добавить зелень петрушки и укропа и все это еще полить уксусом и растительным маслом. Все компоненты салата тщательно перемешать и подавать к столу.

ОВОЩНОЕ АССОРТИ С МАРИНОВАННОЙ СПАРЖЕЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г моркови, 300 г сельдерея, 400 г кольраби, 200 г консервированного зеленого горошка, 100 г растительного масла, 15 г уксуса, 5 яиц, 100 г спаржи (маринованной), перец черный молотый, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мелко нарезанные овощи (морковь, сельдерей, капусту кольраби, зеленый горошек) слегка промариновать в растительном масле с уксусом, перцем и солью. Салат выложить горкой, украсить дольками крутых яиц и маринованной спаржей.

САЛАТ «ГРИБОК»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг помидоров, 500 г творога, 200 г сливочного масла, 5—6 зубков чеснока, зелень петрушки и укропа — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Творог тщательно растереть с маслом до получения однородной массы, смешать с толченым чесноком, хорошо посолить. Мокрыми руками разделать массу в виде конусов со срезанными верхушками («ножки грибов»).

Плоскую тарелку или блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа и поместить на зелень «ножки» грибов, а на них срезанные верхушки помидоров. До подачи на стол держать салат в холодильнике.

САЛАТ ПО-МАКЕДОНСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г фасоли спаржевой, 250 г моркови, 3—4 луковицы, 150 г сладкого перца, 50 г уксуса, 50 г растительного масла, перец черный молотый, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезанную кружочками морковь, мелкие головки репчатого лука и мелко нарезанную стручковую фасоль отварить в подсоленной воде и отцедить. Печеный стручковый перец очистить от кожуры и семян, нарезать и смешать с отварными овощами. Солят, перчат, заправляют уксусом и растительным маслом, перемешивают и украшают кружочками помидоров или огурцов.

САЛАТ «ГРАНАТОВЫЙ БРАСЛЕТ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2—3 картофелины, 200 г капусты, 1—2 зубчика чеснока, 2 свеклы, 1 гранат, 100 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить картофель и свеклу. Салат выложить слоями, каждый слой полить майонезом. Желательно сделать 2 повторяющихся слоя. Натереть картофель на крупной терке, добавить нашинкованную свежую капусту. Далее следует очень мелко порезанный чеснок и натертая на крупной терке свекла. Не забывайте про майонез после каждого слоя. Сверху посыпать гранатом (после граната и чеснока майонез не надо). Еще один такой слой — и салат готов.

САЛАТ «ТАЕЖНЫЙ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г картофеля, 200 г моркови, 200 г соленых или маринованных грибов, 100 г консервированного зеленого горошка, 100 г клюквы или брусники, 100 г зеленого лука, 100 г растительного масла, соль, укроп, петрушка — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель и морковь отварить, очистить и нарезать мелкими кубиками.

Мелко нарезать грибы, зеленый лук. Все перемешать, добавить зеленый горошек, ягоды, посолить, заправить маслом, посыпать зеленью.

САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ-ПОРЕЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г квашеной капусты, 250 г лука-порея, 40 г растительного масла, 1 ст. л. тмина.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Квашеную капусту откинуть на дуршлаг и дать стечь рассолу. Лук-порей очистить, тщательно вымыть, нарезать очень мелкими перышками вместе с зелеными листьями, оставив один для украшения. Перемешать капусту с нарезанным луком, семенами укропа или тмина, заправить сметаной, солью и перцем по вкусу. Выложить в салатник, украсить нарезанным листом лука-порея.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КАБАЧКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г моркови, 300 г кабачков, 60 г растительного масла, лимонный сок, зелень петрушки, укропа — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Натереть на терке морковь и кабачки, добавить петрушку, укроп, постное масло и лимонный сок.

САЛАТ СЛОЕНЫЙ С ГРАНАТОВЫМ СОКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г картофеля, 5 помидоров, зелень (петрушка, мята), 1 огурец, 1 луковица, сок 1 граната.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В очень глубокую (10—15 см) салатницу, миску или хрустальную вазу уложить на дно слоем 1—2 см нарезанный кружочками отварной картофель, далее слой тонко нарезанного кружками репчатого лука, потом уложить слоем помидоры, после уложить слой пахучей зелени (петрушку, мяту, сельдерей, пастернак, укроп, эстрагон), последним выложить слой огуречных кружков. Получилось 5 слоев. Теперь обильно залить все это соком свежего граната и выдержать салат 5—10 мин. Рекомендуется брать сок кисло-сладких сортов гранатов, (кислый сорт можно слегка подсластить сахаром), помидоры —только темно-красные, сочные.

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г картофеля, 40 г консервированной или вареной фасоли, 50 г репчатого лука, 100 г сметаны, 30 г зеленого лука, 10 г зеленого салата, перец молотый черный, уксус, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Фасоль промыть и замочить в холодной воде на 12 ч. Затем поставить варить фасоль в той же воде

до мягкости и посолить. Картофель вымыть, отварить, охладить, снять кожуру и нарезать небольшими кубиками. Вареную фасоль соединить с картофелем, добавить мелко нарезанный лук, сметану и перемешать, заправить солью, перцем, сахаром, уксусом, горчицей.

Готовый салат уложить в салатник, посыпать мелко нарезанным зеленым луком и украсить листочками салата.

САЛАТ № СЕЛЬДЕРЕЯ И МОРКОВИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 корня сельдерея, 3 моркови, 2—3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. орехов, соль, сахар — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сельдерей и морковь очистить, вымыть, нарезать, смешать с орехами. Сбрызнуть маслом и лимонным соком.

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И СЕЛЬДЕРЕЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 700 г корня сельдерея, 750 г картофеля (нерассыпчатого), 100 г лука красного, 400 г огурчиков (маринованных, мелких), 1 пучок лука зеленого, 500 г помидоров, 6 яиц, 100 г растительного масла, 250 г бульона говяжьего, 4—5 ст. л. винного уксуса, 3 ст. л. горчицы, соль, перец молотый душистый — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Неочищенный клубень сельдерея варить 45 мин в кастрюле, накрыв крышкой. Картофель отварить «в мундире». Лук очистить и нарезать тонкими кольцами. Масло разогреть в сковороде, обжарить в нем лук 6—8 мин и выложить в большую миску. Добавить бульон, уксус, горчицу и хорошо перемешать.

Сельдерей очистить, разрезать на четыре части, затем (желательно в горячем виде) нарезать мелкими кубиками

по 5 мм и положить в миску с приготовленной заправкой. Теплый картофель очистить, нарезать так же, как сельдерей, положить в миску и хорошо перемешать. Посолить, поперчить, накрыть крышкой и дать постоять примерно 1 час. Огурчики откинуть на дуршлаг, несколько штук оставить для украшения, остальные нарезать кружочками толщиной 0,5 см. Зеленый лук очистить, белую и светло-зеленую часть нарезать тонкими колечками. Каждый помидор разрезать на четыре части.

Яйца сварить вкрутую, опустить в холодную воду, очистить и разрезать каждое на 4 части.

Положить в салат огурцы, лук и перемешать. Чередуя слои, положить в большую салатницу салат, помидоры и яйца. Украсить ломтиками яиц, помидоров и огурцами.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ПО-ВОСТОЧНОМУ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г моркови, 3 ст. л. арахисового масла, Чг ч. л. кунжутного масла, 1 ч. л. имбиря, 1 зубчик чеснока, 1 красный перец чили (сушеный толченый), 2 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. сахара, 2 ст. л. арахиса (толченого жареного), соль, перец черный молотый —по вкусу, листья кинзы — для украшения.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Поджарить измельченные имбирь, чеснок и толченый красный перец чили на 1 ст. л. арахисового и 1/2 ч. л. кунжутного масла до золотистого цвета. Смешать с оставшимся маслом, лимонным соком, сахаром и снимите с огня.

Нарезанную длинной тонкой соломкой морковь залить приготовленной заправкой, добавить орехи и хорошо перемешать. Накрыть и мариновать 30 мин. Еще раз хорошо перемешать, добавить специи и украсить листьями кинзы.

САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ С МАЙОНЕЗОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 5 початков кукурузы, 1 яйцо, 5 помидоров, 100 г майонеза, соль, перец черный молотый — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кукурузу молочной зрелости сварить, отделить зерна и уложить в салатник. К зернам прибавить измельченное вареное яйцо, приправить солью, перцем и майонезом. Готовый салат украсить дольками помидоров и зеленым салатом.

САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И ЯБЛОКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г белокочанной капусты, 100 г моркови, 1 яблоко, 100 г сметаны, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Капусту нашинковать тонкой соломкой, посолить и размять руками до появления сока. Морковь натереть на крупной терке. Яблоко разрезать на 4 части, удалить семенную камеру и нарезать соломкой. Все соединить, добавить сметану, перемешать.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С МОРКОВЬЮ И СУХАРЯМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г редьки, 150 г моркови, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. молотых пшеничных сухарей, 1/3 ч. л. лимонной цедры, 1 ст. л. лимонного сока, 100 г сметаны, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Редьку и морковь очистить от кожуры и нашинковать с помощью крупной терки. Лук и чеснок нарезать как можно мельче. Все соединить, добавить сухари, лимонную цедру, лимонный сок, соль, сметану и перемешать.

САЛАТ С МОРКОВЬЮ И КИНЗОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г моркови, 200 г зелени кинзы, 200 г семян тыквы или подсолнечника.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Морковь вымыть, очистить и нашинковать на крупной терке. Кинзу промыть и мелко нарезать. Добавить семена тыквы или подсолнечника. Все смешать и заправить оливковым маслом, посолить по вкусу.

САЛАТ «ОСЕННИЙ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г капусты, 200 г моркови, 100 г сельдерея, 50 г лука-порея, 5—6 яблок, 1 стакан сметаны.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Капусту и сельдерей нашинковать соломкой, морковь и яблоки натереть на крупной терке, лук-порей нарезать, заправить сметаной, перемешать, положить в салатник. Украсить салат зеленью лука-порея.

САЛАТ «КИЕВСКИЙ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 0,5 кг капусты, 4 яблока, 120 г майонеза, 100 г твердого сыра, 2 ст. л. орехов (арахиса, фундука), 1 ч. л. корицы, соль, сахар, лимонная кислота — по вкусу, зелень.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленную капусту нарезать тонкой соломкой, посыпать солью и перетереть. Свежие яблоки очистить, удалить сердцевину. Нарезать соломкой и добавить к подготовленной капусте. Орехи подсушить, очистить, измельчить. Голландский сыр натереть на специальной (сырной) терке с мелкими круглыми глазками. В капусту с яблоками положить майонез, корицу, посолить по вкусу. Заправить сахаром и лимонной кислотой. Перемешать и уложить горкой в салатник. Сверху салат посыпать измельченными

орехами, тертым сыром и украсить вареной морковью, зеленью петрушки и листьями салата.

САЛАТ КАПУСТНЫЙ ОСТРЫЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г белокочанной капусты, 300 г перца красного, 1—2 головки чеснока, 1 луковица.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Белокочанную капусту нашинковать, посолить, поперчить (перец лучше брать красный, либо сухой молотый, либо свежий очень мелко порезанный), хорошо перемешать, дать постоять, еще раз перемешать. Толченый чеснок кучкой положить сверху на салат. Небольшую луковицу мелко порезать, обжарить на растительном масле, вылить все это горячим на чеснок и быстро перемешать, дать немного постоять и можно подавать к столу. Если салат уложить в плотно закрывающуюся посуду и подержать 1 день в холодильнике, он станет еще вкуснее.

САЛАТ «РАЗНОСОЛ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 70 г белокочанной или краснокочанной капусты, 1 яблоко, 1 сладкий перец, 70 г винограда, 400 г воды, 1—2 зубчика чеснока, 2 г гвоздики, 1 небольшая луковица, 70 г уксуса, 15 г сахара, 15 г соли, 7 г перца черного (горошка), 2 лавровых листа, 20 г растительного масла, 10 г петрушки.

ПОДГОТОВКА ОВОЩЕЙ К МАРИНОВАНИЮ: Кочан капусты разрубить на четыре части, не удаляя кочерыжку. Из яблок удалить сердцевину и очистить их. Из перца болгарского удалить семена с плодоножкой и нарезать его дольками. Виноград перебрать на небольшие грозди. Подготовленные

фрукты и овощи залить очень горячим рассолом и дать настояться два дня.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать готовые яблоки дольками, перец — крупной соломкой. Из капусты вырезать кочерыжку и разобрать ее на листья. Грозди винограда разобрать на маленькие кисточки. В салатник красиво выложить дольки яблок и перец. Из листа капусты свернуть розу и поставить ее в центр, рядом положить кисточки винограда.

Украсить салат можно веточками свежей зелени.

ФРАНЦУЗСКИЙ ОВОЩНОЙ САААТ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г картофеля, 100 г гороха (отварного), 1 печеная свекла, 180 г сметаны, 2 ч. л. эстрагона (нарубленного), 1 яйцо (вареное), соль, перец черный молотый — по вкусу, 50 г маслин (для украшения).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенный от кожуры картофель отварить в соленой воде. Отдельно сварить горох. Свеклу нужно вымыть, вытереть и запечь. В готовом виде ее чистят и нарезают тонкими ломтиками. Картофель нарезать также удлиненными ломтиками. Все это смешать, добавить немного соли, перца, сметаны, посыпать нарубленным эстрагоном и натертым на терке желтком. Украсить маслинами и подать к столу охлажденным.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНЫХ ОВОЩЕЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 свекла, 2 репы, 2 морковки, 150 г сметаны, тертый хрен, зелень петрушки — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымытые свеклу, репу и морковь запечь в течение 30—40 мин в духовке, очистить от кожуры, нарезать соломкой и заправить сметаной, разведенной с тертым хреном. Посыпать зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И ОГУРЦАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г цветной капусты, 200 г моркови, 200 г свежих огурцов, 100 г растительного масла, сок лимонный, соль и зелень — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кочан цветной капусты очистить, вымыть, а затем ошпарить кипятком и мелко нашинковать. Морковь натереть на крупной терке, а огурцы мелко нарезать. Все овощи перемешать, добавить соль и заправить смесью растительного масла и лимонного сока. Готовый салат украсить зеленью.

САААТ КРЕСТЬЯНСКИЙ № РЕПЧАТОГО ЛУКА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 луковицы, 30 г растительного масла, 1 ст. л. уксуса, перец черный молотый, сахар, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Луковицы тонко нашинковать, залить на 5 мин горячей водой для удаления горечи. Воду слить, охладить лук, заправить укусом, солью, сахаром, маслом, посыпать черным молотым перцем.

САПАТ ИЗ МОРКОВИ И АПЕЛЬСИНОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 морковка, 2 апельсина, 1 лимон, 2—3 ст. л. меда.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сырую морковь нарезать длинной соломкой (или натереть на специальной терке) и выложить в глубокую миску. Из апельсинов и лимона выдавить сок. В сок добавить немного меда. Залить им морковь и дать немного постоять. Салат готов.

САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ С ГРИБАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 небольшой баклажан, 100 г растительного масла, 100 г шампиньонов, 500 г листьев салата, 1,5 ст. л. кинзы (нарезанной), 1 ст. л. фундука (жареного толченого). *Для заправки:* 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. кунжутного масла, 2 ч. л. соевого соуса, 1 ст. л. уксуса, 1/2 ч. л. сахара, перец черный молотый.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать баклажан тонкими ломтиками, смазать растительным маслом и жарить в гриле 2—3 мин с каждой стороны. Охладить. Нарезать ломтиками грибы и жарить на оставшемся масле 3—4 мин при помешивании до мягкости. Вынуть грибы, дать стечь маслу и охладить.

Вымытые листья салата сложить в большую миску, посыпать кинзой и толчеными орехами. Приготовить заправку. В салат добавить баклажаны и грибы, заправить и немедленно подавать.

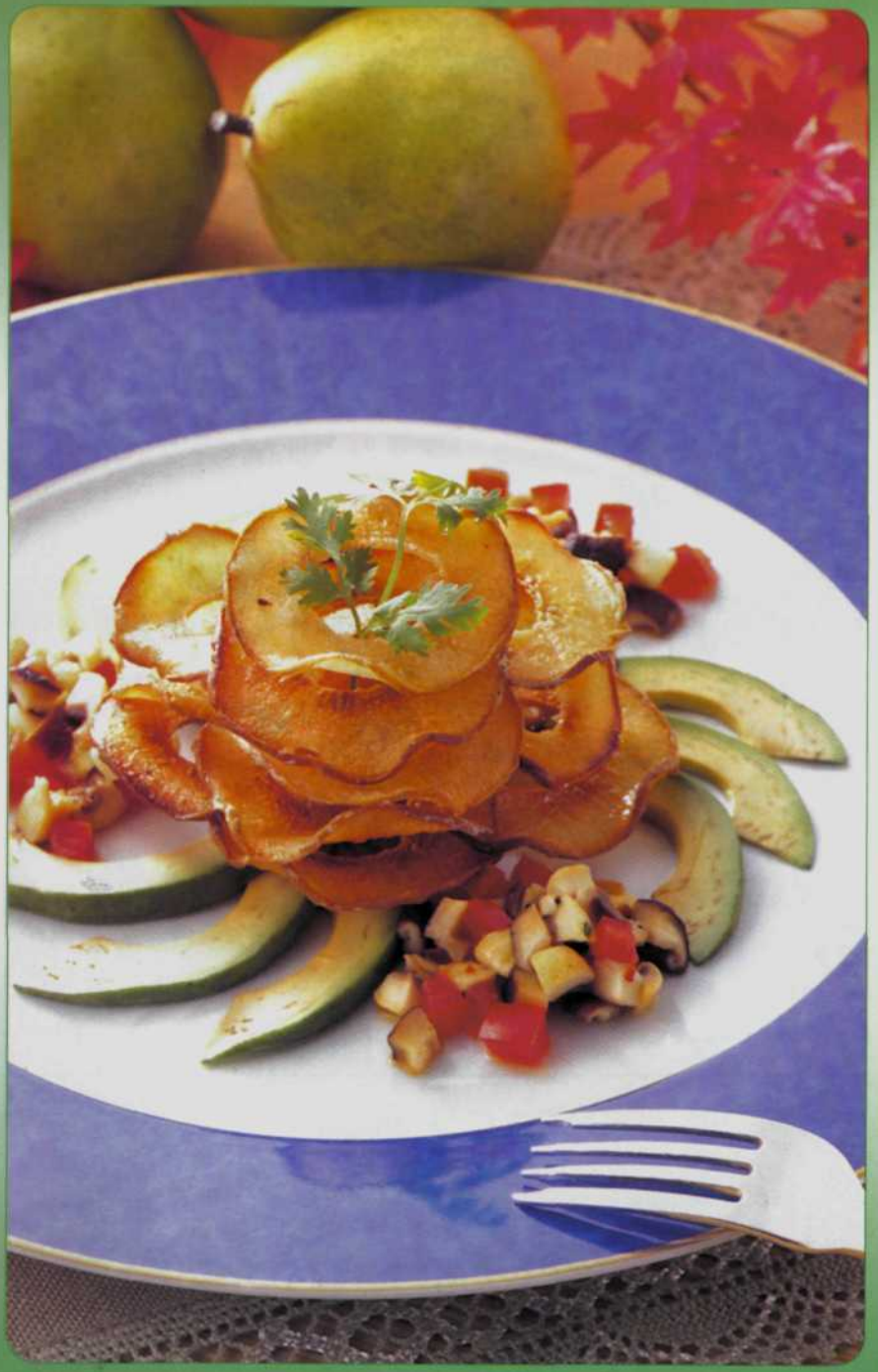
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КЛЮКВОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г белокочанной капусты, 1/2 стакана клюквы, 1—2 ст. л. растительного масла, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нашинковать капусту, смешать с промытой и просушенной клюквой, заправить растительным маслом.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНЫХ БАКЛАЖАНОВ С СОУСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг баклажанов, 2 помидора, по 1 щепотке тмина и перца черного молотого, 1/2 ч. л. горчицы, 1 ст. л. уксуса, 4 ст. л. растительного масла, соль.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Баклажаны испечь, снять с них кожуру, нарезать тонкими ломтиками, уложить на маленькие тарелки. Помидоры очистить от кожуры и семян, мелко нарезать и покрыть ими баклажаны.

Приготовление соуса: Положить в миску горчицу, посолить, поперчить, добавить уксус и тмин, перемешать, затем постепенно, очень тонкой струйкой, влить растительное масло, непрерывно помешивая. Полученным густым соусом полить баклажаны.

САЛАТ ЗАКУСОЧНЫЙ ИЗ РЕДЬКИ С ЛУКОМ И КОЛБАСОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 0,5 кг редьки черной, 2 луковицы, 300 г колбасы, 180 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Черную редьку натереть на крупной терке. Пару крупных луковиц нарезать тонкими кольцами и пассировать на подсолнечном масле до золотистого цвета. Копченую, а лучше сырокопченую колбасу нарезать тонкими брусочками. Все это смешать. Заправить майонезом. Не солить.

САЛАТ ИЗ КЛЮКВЫ И СЕЛЬДЕРЕЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г клюквы, $^1/_2$ сельдерея, 1 морковка, сахар — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Клюкву перебрать, вымыть, откинуть на сито, чтобы стекла вода, и раздавить деревянной ложкой. Добавить сахар, размешать и дать сахару раствориться.

Сельдерей и морковь натереть на средней терке. Все перемешать, выложить в салатницу и украсить клюквой и морковью.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 редька, 300 г капусты квашеной, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, соль, сахар — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Средних размеров редьку натереть на мелкой терке, добавить квашеную капусту, мелко нарезанный лук, соль, сахар. Заправить растительным маслом. Если салат покажется пресным, добавить уксус.

САЛАТ ОВОЩНОЙ С ПАРМЕЗАНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 5 помидоров, 2 огурца, 1 луковица, 10 редисок, 100 г черных оливок (без косточек), 150 г сыра пармезан, 2 ст. л. винного уксуса, 100 г растительного масла, свежие листья тимьяна, перец черный молотый, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымыть и нарезать овощи, выложить в салатницу или глубокую миску. Добавить туда оливки. Покрошить специальным ножиком сыр, чтобы получились небольшие кусочки. Положить в салат. В отдельной миске смешать растительное масло, уксус, перец и соль. Тщательно перемешать. Полить соусом салат, перемешать. Посыпать сверху рубленой зеленью тимьяна.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА С МАРИНОВАННЫМ ВИНОГРАДОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 пучка зеленого лука, 1/2 стакана простокваши, 1 стакан маринованного винограда, 2—3 веточки петрушки, 2 пучка редиса, уксус, перец черный молотый и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Лук вымыть, нарезать не очень крупно. Добавить зелень петрушки, соль и перец по вкусу, добавить

уксус и простоквашу. Украсить редисом, нарезанным кружочками. Часть лука можно заменить листовым салатом.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА С РЕДЬКОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г белой редьки, 200 г черной редьки, 200 г консервированного зеленого горошка, 60 г растительного масла, зеленый лук, зелень петрушки и укропа, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Белую и черную редьку очистить и натереть на крупной терке. Перемешать, добавить консервированный зеленый горошек, мелко нарезанные перья зеленого лука и рубленую зелень петрушки и укропа. Заправить салат растительным маслом и солью по вкусу.

САЛАТ «МОЖАЙСКИЙ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2—3 морковки, 1 яблоко, 1 редька, 300 г белокочанной капусты, зелень петрушки, столовый уксус или лимонный сок, растительное масло, соль, перец черный молотый и сахар — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенные морковь, редьку и яблоки натереть на терке с крупными отверстиями. Капусту нашинковать. Все смешать и заправить зеленью, маслом, уксусом (лимонным соком) и специями.

САЛАТ «НИЦЦА»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 5 вареных картофелин, 1 луковица, 4 помидора, 200 г стручковой фасоли, 80 г анчоусов (филе), 1/2 кочана салата, 400 г консервированного тунца, 2 ст. л. винного уксуса, 2 яйца (сваренные вкрутую), 1 ст. л. ру-

бленой петрушки, 200 г маслин, 300 г майонеза, перец черный молотый — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Откинуть на дуршлаг тунца и размять его. Картофель нарезать кубиками, лук — кольцами. Помидоры разрезать на 8 частей каждый. Фасоль отварить в подсоленной воде 8 мин. Обдать холодной водой и откинуть на дуршлаг. Анчоусы нарезать. Салат почистить, вымыть и обсушить. Яйца очистить и разрезать на 4 части. Перемешать уксус с солью и перцем и влить растительное масло. Добавить петрушку. Перемешать в большой миске все продукты для салата, кроме яиц, полить заправкой, разложить на листьях салата и украсить яйцами.

САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С АНЧОУСАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г цветной капусты, 4 анчоуса (филе), 50 г маслин (без косточек), 8 каперсов, 2 ст. л. уксуса, 50 г растительного масла, базилик, соль, перец черный молотый — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Цветную капусту разобрать на соцветия и отварить в подсоленной воде. Охладить. Анчоусы мелко нарезать. Маслины нарезать колечками.

Приготовить заправку из растительного масла, уксуса, мелко рубленого базилика, перца и соли. Заправкой полить цветную капусту, выдержать 30 минут.

Смешать цветную капусту и анчоусы, оформить салат маслинами и каперсами.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА СО СЛИВАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 150 г зеленого лука, 1 стакан слив, 1 ст. л. укропа (нарубленного), 2 ст. л. яблочного сока, 50 г растительного масла, перец черный молотый, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Лук (перья) и сливы вымыть (сливы можно ошпарить и просушить), вынуть из слив косточки. Все мелко нарезать. Смешать с укропом. Добавить яблочный сок и растительное масло. Посолить и поперчить.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА И КАБАЧКОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 8 перышек зеленого лука, 125 г кабачков цуккини, 1 перец зеленый сладкий, 3 помидора, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. белого винного уксуса, соль, перец черный молотый — по вкусу, кориандр — 1 ст. л.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Потушить нарезанный зеленый лук, залив его небольшим количеством соленой воды, до мягкости. Слить воду. Положить лук на сервировочное блюдо. Кабачки нарезать ломтиками по 2,5 см. Перец нарезать на полоски, а помидор очистить от шкурки и семян и порезать. Потушить кабачки, залив их небольшим количеством соленой воды, до мягкости. Слить воду. Добавить к зеленому луку кабачки (цуккини), перец и помидоры.

Поместить масло, уксус и перец в банку с завинчивающейся крышкой. Хорошо встряхнуть и вылить заправку на овощи. Салат также встряхнуть несколько раз, затем закрыть и охладить. Перед подачей на стол салат посыпать кориандром.

САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ С ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ ПО-КИТАЙСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3 баклажана среднего размера, 60 г растительного масла, 5—6 перьев зеленого лука, 6 зубчиков чеснока, 1 ст. л. имбиря свежего, 1 перец чили. *Для соуса:* 4 ст. л. соевого соуса, 2,5 ст. л. коричневого сахара, 2 ст. л. уксуса, 3 ст. л. воды, соль, перец черный молотый — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Баклажан разрезать вдоль пополам, затем каждую часть — на 8 «пальчиков», после чего обжарить в горячем масле. Для соуса смешать все ингредиенты. Лук мелко порезать, чеснок порезать тоненькими дольками, свежий имбирь натереть, перец чили нарезать тонкими колечками. В отдельной посуде обжарить в течение 1—2 мин лук, чеснок, имбирь и перец чили. Добавить баклажаны, соус, варить 3 минуты.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С БРЫНЗОЙ И ШАМПИНЬОНАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3—4 помидора, 300 г цветной капусты, 100 г брынзы, 5—10 маслин (без косточек), 4—5 шампиньонов, 50 г растительного масла, соль, кинза — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Грибы, желательно молодые, у которых шляпки еще не развернулись и не видно их внутренних темных пластинок, бланшировать в кипящей подсоленной воде в течение минуты. Цветную капусту разобрать на мелкие соцветия, мелко нарезать, добавить порезанные колечками маслины, помидоры и шампиньоны. Добавить нарезанную кубиками брынзу. Все перемешать, заправить растительным маслом, солью, кинзой.

САЛАТ ОВОЩНОЙ ПО-ИСПАНСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 помидора, 4 сладких перца, 3—4 зубчика чеснока, 100 г зеленого лука, 1/2 стакана риса (отварного), 50 г растительного масла, зелень петрушки, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Перец нарезать тонкими полосками, помидоры — кружочками, лук мелко порубить, чеснок измельчить. Смешать овощи с отваренным рассыпчатым рисом, посолить, выложить в салатник, заправить маслом, посыпать зеленью петрушки.

ТОМАТНЫЙ САЛАТ С МЯТОЙ И ЛИМОНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 700 г помидоров, 10 г мяты (свежей, нашинкованной), цедра 1 лимона, сок половины лимона, 100 г растительного масла, 1/2 ч. л. сахара, соль, перец черный молотый — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Порезать помидоры на небольшие ломтики, перемешать с лимонной цедрой, отставить на 1 ч. Тем временем сделать заправку, взбив лимонный сок, растительное масло и приправы, добавить сахар по желанию. Полить заправкой помидоры, добавить мяту и перемешать.

САЛАТ «КАНТРИ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 900 г молодого картофеля, 6 ломтиков бекона, 300 г помидоров, 2 пучка салата, 200 г огурцов. *Для заправки:* 50 г растительного масла, 4 ст. л. винного уксуса, 2 ч. л. зерен горчицы, 2 ст. л. зелени (петрушка, лук-порей, эстрагон), соль и перец черный молотый — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель обтереть и порезать ровными ломтиками. Варить 15—20 мин, чтобы он не разварился. Ополоснуть в холодной воде и остудить.

Поджарить бекон на гриле, переворачивая, чтобы он прожарился равномерно. Когда бекон остынет, порезать его небольшими кусками. Заправить картофель.

Масло, уксус, горчицу, соль, перец и зелень поместить в банку с завинчивающейся крышкой и хорошенько ее встряхнуть.

Помидоры порезать пополам и выложить в большую миску вместе с другими ингредиентами для салата. Заправить салат и тщательно перемешать.

Французский салат по-деревенски

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кочан салата или 40 листьев молодого одуванчика, 3 ломтика пшеничного хлеба, 1 зубчик чеснока, 3 ст. л. сливочного или растительного масла, 300 г копченого бекона, 1 ст. л. уксуса, перец черный молотый — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разделить листья, промыть и обсушить. Разложите по индивидуальным тарелкам.

Приготовить гренки. Срезать корку и нарезать хлеб кубиками. Растопить сливочное масло или разогреть растительное масло. Обжарить хлебные кубики вместе с измельченным чесноком. Выложить на бумагу, обсушить.

Нарезать бекон и обжарить его в собственном соку. Положить на салат и полить вытопившимся жиром.

Посыпать черным перцем и полить уксусом. Поджаренный хлеб уложить сверху.

Салат «Овощное ассорти»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г белокочанной капусты, 250 г краснокочанной капусты, 2 сладких зеленых перца, 3—4 помидора, черный молотый перец и соль по вкусу. *Для соуса:* 50 г растительного масла, 20 г уксуса, сахар, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В воду добавить уксус, растительное масло, соль, сахар и дать закипеть. Белокочанную капусту нашинковать и добавить в готовящийся соус, дать закипеть. После этого капусту достать из соуса, дать отвару стечь и уложить ее на середину салатника. Овощному отвару вновь дать закипеть и опустить в него краснокочанную капусту, предварительно посыпав ее свежемолотым черным перцем. Прокипятить. Готовую краснокочанную капусту уложить в салатник вокруг белокочанной капусты.

Салат украсить порезанным кольцами перцем, вокруг уложить четвертинки помидоров. Готовый салат залить соусом и остудить.

Салаты из рыбы и морепродуктов

Рыбный салат по-шведски

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г свежемороженой рыбы, 2 ст. л. лимонного сока, 1 луковица, 1 огурец, 1 стакан гороха (вареного), 100 г простого йогурта, горчица, уксус — немного, перец черный молотый — по вкусу, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Приготовить филе рыбы и порезать его кубиками. Затем залить небольшим количеством воды (так, чтобы вода чуть покрывала рыбу) и отварить на слабом огне в течение 5 минут. Откинуть на сито и охладить. Рыба сохранит свой красивый белый цвет, если вы обрызгаете ее лимонным соком. Огурец порезать на четыре части, лук нарезать мелкими кубиками. Добавить горох, рыбу, положить все в салатник и перемешать.

Для соуса: Йогурт (можно использовать и сметану), горчицу и немного уксуса (на любителя), соль и перец (по вкусу) смешать до получения однородного соуса, а затем полить им салат. Салат получится более эффектным, если добавить к нему мясо крабов или украсить кусочками красной рыбы.

РЫБНЫЙ САЛАТ ПО-КАНАДСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г судака, 30 г репчатого лука, 90 г майонеза, 100 г яблок, 40 г сельдерея (корень), 40 г огурцов, 1 яйцо, зелень петрушки, салат — по вкусу, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рыбу 15 мин варить с луком в небольшом количестве подсоленной воды на слабом огне, затем вынуть, снять с нее шкуру, разделить на небольшие кусочки и охладить. Смешать нарезанные яблоки, свежие огурцы, сельдерей, петрушку и майонез, заправить солью, положить рыбу. Массу осторожно перемешать, уложить горкой, посыпать зеленью петрушки, рублеными яйцами и украсить листочками салата.

САЛАТ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ И КОПЧЕНОЙ РЫБОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г морской капусты, 50 г копченой рыбы, 1 яйцо, 1 помидор, 1 свежий огурец, 1 соленый огурец, 2 ст. л. отварного риса, зелень — по вкусу, майонез.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Овощи нарезать соломкой, смешать, добавить укроп, петрушку, зеленый лук. Сверху залить майонезом и соевым соусом.

САЛАТ ПО-ЯПОНСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан риса, 150 г майонеза, 400 г копченой рыбы, 3 яйца.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварить рассыпчатый рис, остудить. Сваренные вкрутую яйца и мелко порезанную копченую рыбу смешать с рисом и майонезом.

САЛАТ ИЗ КОПЧЕНОЙ РЫБЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ГРИБАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г копченой рыбы, 3 картофелины, 2—3 ст. л. маринованных грибов, 1—2 огурца, 1 луковица, 2 ст. л. зеленого лука (нарезанного), 120 г сметаны, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварной картофель, огурцы, рыбу и лук нарезать ломтиками, смешать с измельченными грибами, зеленым луком и заправить.

САЛАТ С КАМБАЛОЙ ХОЛОДНОГОКОПЧЕНИЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г копченой рыбы (камбалы), 1/2 кочана капусты, 1 морковь, 1 стакан маринованного лука, 2 сладких перца, 1 стакан консервированного зеленого горошка, 160 г сметаны, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать тонкой соломкой капусту, перец и морковь. Капусту прогреть с уксусом и охладить. Нарезанную ломтиками рыбу, овощи, лук, горошек смешать и заправить.

САЛАТ ИЗ РЫБЫ ГОРЯЧЕГО КОПЧЕНИЯ СО ШПИКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 700 г копченой рыбы, 50 г растительного масла, 100 г соленых огурцов, 100 г репчатого лука, 50 г копченого шпика.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рыбу разделать, удалить кости, филе нарезать кусочками. Мелко нарезанные огурцы, лук и шпик смешать с рыбой, заправить маслом, молотым перцем. Посолить и перемешать.

САЛАГ № РЫБЫ ГОРЯЧЕГО КОПЧЕНИЯ С СЫРОЙ МОРКОВЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г копченой рыбы (без костей), 2 картофелины, 1 морковь, 100 г сметаны или майонеза, перец черный молотый, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать мелкими кубиками вареный картофель, натереть на крупной терке сырую морковь, мелко нарезать или порубить рыбу. Все продукты смешать со сметаной или майонезом, заправить солью и перцем.

САЛАТ ИЗКОПЧЕНОЙ РЫБЫ С МАРИНОВАННЫМ ЛУКОМ И КАРТОФЕЛЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г копченой рыбы (филе), 1 средняя луковица (маринованная), 4 картофелины, 1 морковь, 2 ст. л. растительного масла, 5 листьев салата, 1 помидор, 120 г майонеза, зелень петрушки — по вкусу, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварные картофель и морковь нарезать брусочками, смешать с луком и заправить маслом. На горку салата положить кусочки рыбы, кружки или дольки помидора, по краям — листья салата. Посыпать зеленью.

САЛАТ И? КОПЧЕНОЙ САААКИ С КАРТОФЕЛЕМ И ЯЙЦОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г копченой рыбы (салаки), 2 картофелины (отварных), 2 яйца (вареных), 120 г сметаны, горчица — по вкусу, сахар, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенную и нарезанную копченую салаку, картофель и нарубленные яйца смешать, залить сметаной, приправленной горчицей, солью и сахаром. По вкусу к сметане можно добавить уксус или лимонный сок.

САЛАТ № ТРЕСКИ И ПИ МОРСКОГО ОКУНЯ ГОРЯЧЕГО КОПЧЕНИЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г копченой рыбы (треска или морской окунь), 2 яблока, 3—4 листа салата, 1 пучок зеленого лука, 1 яйцо, 50 г растительного масла, петрушка (зелень) — по вкусу, уксус, соль, перец черный молотый.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Свежие огурцы, яблоки без кожуры нарезать мелкими кубиками. Очищенную от шкуры и костей рыбу нарезать более крупными кусками. Зеленый лук нашинковать. Сложить все продукты в посуду, посолить, поперчить, заправить смесью уксуса с растительным маслом и мелко нарезанной зеленью петрушки. Выложить на блюдо, украсить кружками свежих помидоров, крутых яиц и листьями салата.

САЛАТ № РЫБЫ ГОРЯЧЕГО КОПЧЕНИЯ С ОВОЩАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г копченой рыбы, 3 картофелины, 300 г цветной капусты, 100 г зеленой фасоли, 2 яйца, 2 огурца, 2 помидора (мелких), 240 г майонеза, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить картофель, цветную капусту, зеленую фасоль, яйца вкрутую (каждый продукт отваривать по отдельности). Готовую цветную капусту разделить на кочешки. Фасоль, картофель, яйца, свежие огурцы без кожуры нарезать тонкими ломтиками. Очистить от шкуры и костей рыбу горячего копчения. Разделить на небольшие кусочки. Выложить рыбу на середину салатника, полить сверху майонезом. Вокруг расположить овощной салат, заправленный майонезом и солью. Украсить кружками яиц и помидоров, листьями салата, длинными полосками огурцов.

РЕДЬКА СКАЛЬМАРАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 150—200 г кальмаров, 1—2 редьки, 1—2 ст. л. растительного масла, 1—2 ст. л. уксуса, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вареные кальмары и свежую редьку нашинковать соломкой, заправить постным маслом, солью и уксусом. Все перемешать, посыпать петрушкой.

САЛАТ С РЫБОЙ ГОРЯЧЕГО КОПЧЕНИЯ ПОД МАЙОНЕЗОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г копченой рыбы (трески, морского окуня или скумбрии), 4—6 картофелин, 4 соленых огурца, 80 г консервированного зеленого горошка, 1 морковь, 40 г зеленого салата, 180 г майонеза, зелень — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сваренные и охлажденные овощи нарезать тонкими ломтиками, соединить с нарезанной рыбой, зеленым горошком, $^3/_4$ нормы майонеза и осторожно перемешать.

Салат положить в салатницу горкой, украсить ломтиками рыбы, овощами, входящими в состав салата, листочками зеленого салата, полить остальной частью майонеза так, чтобы майонезом не залить рыбу и овощи, положенные для украшения, и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

САЛАТ № КОПЧЕНОЙ РЫБЫ И КАРТОФЕЛЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500—600 г копченой рыбы (трески, мерлузы и др.), 6—8 картофелин (отварных), 3 ст. л. укропа (рубленого), зеленый (или репчатый) лук — по вкусу, 250 г редиса или свежих маринованных огурцов. *Для соуса: 2* яйца (вареных), 200 г сметаны.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить копченую рыбу, тщательно удалить кости, нарезать филе. Отварной картофель и редис, огурцы или яблоки нарезать кубиками. Все составные продукты салата уложить слоями или вперемешку в миску и полить сметанным соусом. Сверху украсить ломтиками вареного яйца и красивым листиком зеленого салата (или посыпать рубленым зеленым луком).

САЛАТ ИЗ РЫБЫ С ХРЕНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г рыбы, 4 картофелины, 2 огурца (соленых), 100 г хрена, $^1/_2$ стакана майонеза, 2 ч. л. уксуса, 50 г зеленого лука.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сваренную холодную рыбу нарезать кусочками. Очищенный вареный картофель и огурцы нарезать ломтиками. В миску положить натертый хрен. Добавить майонез, соль, уксус, смешать с нарезанной рыбой, картофелем, огурцами и переложить в салатник. Салат украсить кусочками огурца, мелко нарезанным зеленым луком, натертым хреном и зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ И РЫБЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г камбалы, сок 4 лимонов, 2 помидора, 100 г растительного масла, соль, перец черный молотый — по вкусу, 1 авокадо, 1 головка лука репчатого, 30 г каперсов.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Камбалу отварить, снять шкуру, выбрать кости, ополоснуть, обсушить, нарезать брусочками толщиной в палец и полить соком лимонов. Накрыть и поставить не менее чем на 4 ч в холодильник, чтобы рыба пропиталась соком, время от времени осторожно пере-

мешивать. Помидоры обдать кипятком, снять кожуру, нарезать кубиками, положить сверху на рыбу, полить маслом, приправить солью и перцем. Поставить еще на 1 ч в холодильник. Мягкий плод авокадо разрезать пополам, вынуть косточку, очистить, нарезать кубиками или тонкими ломтиками. Луковицу очистить, нарезать тонкими колечками. С каперсов дать стечь рассолу. Нарезанные авокадо, лук и каперсы разложить поверх рыбы и помидоров, украсить дольками сладкого лимона, мелиссой.

сипит РЫБНЫЙ ЗАКУСОЧНЫЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г рыбы (язь, судак, лещ, крупный окунь), 1/2 яйца, 10—15 г растительного масла, 5 г сахара, 20 г уксуса, соль, перец черный молотый, лавровый лист.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рыбу сварить в подсоленной воде с лавровым листом. Когда рыба остынет, отделить мякоть от костей и нарезать кубиками. Желток размять с уксусом и сахаром; белок мелко порубить. В миске соединить рыбу с яйцом, приправить маслом, посолить, поперчить, все аккуратно перемешать.

еааат из морской капусты е ПЕРЕПЕЛИНЫМИ яйцами

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г морской капусты, 1—2 головки репчатого лука, 10 яиц перепелиных, сок 1/2 лимона, перец черный молотый и соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Лук репчатый очистить, нарезать кубиками, пассировать на растительном масле. Яйца перепелиные отварить вкрутую, очистить, разрезать на половинки. Воду слить, капусту откинуть на дуршлаг. Соединить

капусту с луком и яйцами, посолить, поперчить, полить лимонным соком, перемешать.

еааат из моркови и ЛЕДЯНОЙ РЫБЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300—400 г ледяной рыбы (филе), 5—6 морковок (вареных), 1—2 ст. л. уксуса, 2—3 ст. л масла растительного, 1—2 ст. л. зелени петрушки (нарезанной), соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рыбу припустить, нарезать кусочками, смешать с кружочками отварной моркови, заправить уксусом, растительным маслом, посолить и посыпать зеленью.

еааат е САРДИНАМИ и ЯБЛОКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 яблока, 2 ч. л. сока лимона, 200 г сардин, 1/2 стакана сельдерея, 1/3 стакана орехов грецких, 1/3 стакана йогурта.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: С яблок снять кожуру и нарезать их кубиками. Сельдерей нашинковать, орехи мелко порубить. Как только нарежете яблоки, полейте их лимонным соком, чтобы избежать потемнения. Сардины надо разделать на небольшие кусочки. Осторожно перемешайте все ингредиенты, добавив обезжиренный йогурт.

РЫБНЫЙ еааат «гранатовый БРАСЛЕТ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3 яйца (вареных), 2 кислых яблока, 1 луковица, 1 банка тунца или сардин (консервированных), 100 г сыра, 50 г сметаны, 100 г майонеза (для заправки салата), соль и перец черный молотый — по вкусу, 1 гранат (для украшения).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Майонез перемешать со сметаной. Лук мелко нарезать и залить кипятком, чтобы вышла горечь, ополоснуть лук холодной водой и перемешать с 2 ст. л. смеси майонеза и сметаны, посолить, поперчить и уложить на дно блюда ровным слоем.

Мякоть рыбы размять вилкой, поперчить и перемешать с 2 ст. л. заправки (майонез и сметана), уложить на слой лука. Яйца изрубить, заправить 2 ст. л. смеси майонеза и сметаны, посолить и равномерно распределить по рыбе.

Яблоки почистить и натереть на крупной терке. Чтобы они не потемнели, сбрызнуть их лимонным соком и сразу же перемешать с 2 ст. л. заправки. Распределить поверх яиц. Края салата подровнять, обмазать остатками заправочной смеси и посыпать верх и бока тертым на мелкой терке сыром.

Украсить салат зернами граната и поставить в холодильник на 3—4 ч для пропитки. Резать как торт, стараясь сохранить очередность слоев. Что касается соли, то можно присолить каждый слой, а можно солить слои через один, это зависит от вашего вкуса. Также с легкостью можете уменьшить или увеличить количество сметанно-майонезной заправки для салата.

САЛАТ № УГРЯ С ОВОЩАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г угря, 2 помидора, 2 огурца, 50 г зеленого салата, 120 г майонеза, петрушка, укроп, соль, чеснок — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сваренную рыбу, свежие огурцы, помидоры, зеленый салат, чеснок, петрушку, укроп мелко нарезать, перемешать и заправить майонезом, сметаной, уксусом или растительным маслом. Посолить по вкусу.

САЛАТ ИЗСЕЛЬДИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 320 г сельди соленой, 80 г сельди копченой, 8 яиц, 80 г соленых огурцов, 120 г яблок, 40 г репчатого лука, 2 белка, 40 г моркови, 40 г маринованных грибов, 20 г зеленого салата, зелень петрушки. *Для соуса:* 2 желтка, 40 г растительного масла, 150 г сметаны, 20 г сахара, уксус, горчица, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: С копченой и вымоченной соленой сельди отделить филе, зачистить от костей и нарезать кубиками. Яйца отварить вкрутую. Затем приготовить соус из вареного желтка, растертого с растительным маслом, сметаной, солью, сахаром и уксусом. По желанию можно положить горчицу. Слишком густой соус можно разбавить бульоном или отваром. Очищенные от кожуры и семечек яблоки, соленые огурцы, лук и белки нарезать мелкими кубиками, смешать с сельдью и соусом и уложить в салатник.

При подаче залить оставшимся соусом и украсить кружочками вареной моркови, маринованными грибами, листьями зеленого салата и веточками петрушки.

Салат из сельди можно подавать к жареному картофелю или использовать для приготовленья бутербродов.

СИПЯТ РЫБНЫЙ «СОВИНЬОН»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 800 г рыбного филе, 2 стакана сухого белого вина «Совиньон», сок 1 лимона, 4 помидора, 1 лук репчатый (нашинкованный), 10 черных маслин (без косточек), 1 кабачок, 1 стакан зеленого горошка, 1 пучок петрушки или укропа, соль, перец черный молотый — по вкусу. *Для соуса:* 1/3 стакана белого винного уксуса, 2 стебля сельдерея, 1 пучок петрушки, 1/3 стакана растительного масла, перец черный молотый — по вкусу, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить рыбу в вине 20—25 мин. Разрезать на небольшие кусочки, выложить в салатник. Заправить лимонным соком, солью и перцем, добавить нарезанные овощи и зелень, перемешать.

Смешать компоненты для соуса, посолить и поперчить. Залить соусом салат и осторожно перемешать. Поставить в холодильник минимум на час, после чего подавать к столу.

РЫБНЫЙ САЛАТ С КАРТОФЕЛЕМ И РИСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г картофеля (вареного), 60 г риса, 4 помидора, 3 перца, 1 луковица, 2 ст. л. масла растительного, 100 г белого сухого вина, 60 г томатной пасты, соль, сахар, перец черный молотый, 2 зубчика чеснока, 1 банка сардин в томате.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить картофель, порезать кубиками, смешать со сваренным рисом. Помидоры и перец нарезать небольшими кубиками, смешать с измельченной мякотью рыбы.

Лук порезать, потушить на растительном масле, добавить пряности, соль, сахар и вино. Все это еще немного потушить и добавить в салат. Тщательно перемешать, охладить.

САЛАТ ИЗ ТРЕСКИ С ХРЕНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г трески (филе), 5—6 картофелин, 5 огурцов свежих, 1 ст. л. хрена (тертого), 200 г майонеза, 1 ст. л. уксуса, лук зеленый, зелень петрушки, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Филе трески нарезать кусочками, картофель и огурцы — ломтиками, добавить натертый хрен, приправить солью, уксусом, полить майонезом, переложить в салатник. Украсить кусочками огурца, мелко нарезанным луком и веточками петрушки.

САЛАТ С КОПЧЕНОЙ СКУМБРИЕЙ И ЗЕЛЕНОЙ ФАСОЛЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 125 зеленой фасоли, 500 г картофеля, 350 г скумбрии (копченой), 250 г помидоров (маленьких), 1 кочан зеленого салата. *Для заправки:* 50 г растительного масла, 2 ст. л. белого винного уксуса, 1 ст. л. горчицы, 2 ст. л. укропа (порезанного).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать спаржевую фасоль. Отварить мелкий картофель до готовности и переложить в миску. На последнюю минуту добавить в кипящую воду фасоль. Слить и прополоскать под проточной водой. Добавить к картофелю. Размять копченую скумбрию и порезать пополам помидорчики. Смешать с остальными овощами. Взбить все ингредиенты для заправки и приправить по вкусу. Листья зеленого салата разделить по четырем тарелкам. Сверху выложить картофельный салат и сбрызнуть заправкой.

САЛАТ ИЗ ПЕКИНСКОЙ КАПУСТЫ, КОПЧЕНОЙ РЫБЫ И ЛУКА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г капусты пекинской, 200 г копченой скумбрии, 100 г лука репчатого (фиолетового), кунжут (семена) — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Листья пекинской капусты промыть в холодной воде и аккуратно разделить их, отрывая кусочки руками (резать листья нельзя — вы потеряете много ценнейшего сока).

Уложить листья, украсив их нарезанным тонкими кольцами фиолетовым луком, Копченую скумбрию, очистив, нарезать небольшими кусочками и уложить на листья пекинской капусты. Сверху салат посыпать обжаренными семенами кунжута.

Сааат из пекинской капусты с тунцом

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кочан пекинской капусты, 1 банка консервированного тунца (в собственном соку), 1 огурец, 1 луковица, соль, 90 г майонеза, 90 г сметаны — для заправки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Репчатый лук очистить и мелко порезать. Консервированного тунца выложить в сосуд и перемешать с луком.

Порезать пекинскую капусту как будет удобно — крупно или мелко. Порезать огурец (на 4 части вдоль, а потом тонко поперек).

Выложить все в салатник, посолить, заправить равными частями майонеза и сметаны. Лучше всего подавать с печеным картофелем.

Сапат «Мимоза»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 картофелины, 3 морковки, 5 яиц, 1 луковица, 1 банка рыбных консервов (лучше «Сайра»), 90 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Салат делать слоями в глубоком салатнике. I слой — рыбные консервы размять вилкой, смазать майонезом. II слой — картофель сварить и натереть на крупной терке, посолить и смазать майонезом. III слой — мелко нарезать лук и посыпать картофель. IV слой — сварить яйца, отделить белки от желтков, натереть белки на крупной терке, посолить, смазать майонезом. V слой — вареную морковь натереть на крупной терке, посолить, смазать майонезом. VI слой — желтки натереть на мелкой терке и посыпать поверх морковного слоя, майонезом не смазывать.

Поставить на 1 ч в холодильник. Лучше овощи посолить при варке. Тогда при приготовлении салата солить только белковый слой.

Оригинальныйсапат из килек с ветчиной

ИНГРЕДИЕНТЫ:8 килек (или анчоусов), 150 г ветчины, нарезанной кубиками, 2 яйца (вареных), 4 картофелины (отварных), 2 моркови (отварных), 4 огурца (маринованных), 4 ч. л. зеленого горошка, 1 яблоко, 90 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:Маринованные огурцы и отварной картофель, морковь и яйца нарезать мелкими кубиками. Затем прибавить к ним зеленый горошек, майонез и хорошенько перемешать.

Полученную массу выложить горкой в салатницу, сверху положить очищенные кильки (или анчоусы), нарезанную кубиками ветчину и украсить салат ломтиками свежих яблок и яиц.

Сапат из скумбрии и картофеля

ИНГРЕДИЕНТЫ:250 г скумбрии (консервированной в масле), 200 г картофеля, 30 г лука зеленого, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:Картофель помыть, отварить в кожуре, очистить, нарезать мелкими кубиками, посолить, полить маслом из консервной банки и перемешать. Половину картофеля выложить в салатник, сверху разложить ломтики рыбы, затем — оставшийся картофель. Посыпать салат мелко рубленым луком.

Сапат из рыбных консервов, риса и гороха

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 банка рыбных консервов в масле, 100 г гороха, 100 г риса, 1 яблоко (кислое), 1 луковица, соль и перец черный молотый — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:Подготовленный горох с вечера замочить в теплой кипяченой воде. На следующий день его сварить с добавлением соли до мягкости, не давая, однако, разва-

риться. После сцеживания воды горох выдержать недолго на огне, чтобы обсох. А в жидкости, оставшейся от гороха, сварить рис до рассыпчатости. Лук и очищенное от кожуры яблоко нарезать мелкими кубиками. Рыбные консервы измельчить вилкой. Все компоненты смешать (горох и рис должны быть охлаждены). Смесь заправить маслом из консервов, солью и перцем.

САЛАТ ИЗ *маринованных ГРИБОВ* С РЫБОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 150 г маринованных грибов, 150 г рыбы, 150 г картофеля, 100 г сладкого стручкового перца, 50 г репчатого лука, 50 г растительного масла, лимонный сок, черный молотый перец, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: К маринованным грибам и красному стручковому перцу, нарезанным полосками, добавить мелко нарезанный сваренный картофель, измельченный лук и сваренную рыбу, очищенную от костей и мелко нарезанную. Смесь посолить, поперчить, полить маслом и лимонным соком по вкусу, перемешать. Готовый салат украсить мелко порезанным репчатым луком и маленькими маринованными грибками, разрезанными пополам.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ ТРЕСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 230 г консервированной печени трески, 4 яйца, зеленый лук — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Зеленый лук мелко нарезать, сваренные вкрутую яйца очистить, отделить белки от желтков. Измельчить печень трески и смешать ее с мелко нарубленными белками. Желтки размять, растереть с луком и маслом из консервов. Все смешать, украсить зеленым луком.

САЛАТ ИЗ ТУНЦА С ПОМИДОРАМИ И БАНАНАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г риса, соль, 600 г консервированного тунца, 2 помидора, 2 банана, 2 ст. л. лимонного сока, 5 ст. л. уксуса, перец черный молотый — по вкусу, порошок сладкой паприки — по вкусу, 8 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. рубленой зелени.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рис промыть, залить водой (примерно 1,5 стакана подсоленной воды), довести до кипения и варить на слабом огне около 15 мин. Готовый рассыпчатый рис охладить, переложив на блюдо. Слить сок с тунца, разделить рыбу на кусочки. С помидоров снять кожуру, мякоть нарезать кубиками. Бананы нарезать небольшими кусочками. Сбрызнуть лимонным соком.

Смешать уксус, соль, перец и порошок паприки. Взбивая, ввести в смесь растительное масло.

Смешать заправку с охлажденным рисом, тунцом, помидорами и бананами. Поставить на 30 мин в холодильник. Перед подачей украсить зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С РИСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 сельдь (филе), 2 ст. л. риса, 2—3 луковицы, 40—50 г зеленого салата, 3 яйца, 90 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать ровными кусочками филе слабосоленой сельди. Лук нарезать кольцами, залить на 1—2 мин кипятком, воду слить и быстро охладить лук. Сваренный в подсоленной воде рис откинуть на дуршлаг и охладить. Смешать сельдь, рис, лук, добавить мелко нарезанные яйца, салат, заправить майонезом и хорошенько перемешать. Выложить салат горкой и украсить ломтиками сельди, яйцами и листиками салата.

САЛАТ ИЗ НАВАГИ СО СВЕЖИМИ ОГУРЦАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г наваги свежей, 150 г огурцов свежих, 150 г огурцов соленых, 180 г майонеза, зеленый лук, зелень петрушки или укропа — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенную и обжаренную навагу нарезать небольшими кусочками. Огурцы порезать кубиками, зеленый лук измельчить. Все продукты перемешать, заправить майонезом. Готовый салат украсить зеленью.

СЯЛЛТ ОСТРЫЙ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМ И СЕЛЬДЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 6—7 картофелин, 2 сельди соленых, 2 соленых огурца, 3 ст. л. масла растительного, 3—4 яблока, 1/2 луковицы, сахар, уксус, горчица, черный молотый перец, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Перемешать нарезанный кубиками вареный картофель, измельченные огурцы, яблоки, лук. Добавить очищенную от шкуры и костей рыбу, заправить черным перцем и сахаром, посолить по вкусу. Смешать уксус, горчицу, масло и сбрызнуть этой заправкой салат.

САААТ ИЗ СЕЛЬДИС ЯБЛОКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г сельди, 2—3 яблока, 4—5 соленых огурцов, 2 луковицы, 3 яйца, 180 г майонеза, сахар, лимонная кислота — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенную от шкуры, костей малосоленую сельдь мелко порубить или пропустить через мясорубку. Огурцы и яблоки тщательно вымыть, очистить от кожуры, сердцевины, мелко нарезать, перемешать с сельдью, рублеными яйцами и луком. Добавить соль, перец, сахар, лимонный сок или лимонную кислоту по вкусу и заправить майонезом.

СУПЕР-АССОРТИ «ПОД ШУБОЙ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г сельди, 3 яблока, 4 картофелины, 1 свекла, 3 яйца, 200 г мяса, 200 г майонеза, зелень, помидоры — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Филе сельди нарезать кусочками. Отварной картофель, свеклу, яйца, мясо — дольками, яблоки — кубиками. На большое плоское блюдо выложить слой картофеля, затем слой яблок, свеклу, кусочки сельди, слой мяса и т. д. Последний слой — из картофеля. Каждый слой залить майонезом.

Украсить дольками яйца, зеленью, дольками помидоров. Для того, чтобы у салата был более нежный вкус, продукты (кроме сельди и мяса) можно натереть на крупной терке.

СЕЛЬДЬ «ПОДШУБОЙ» (КЛАССИЧЕСКИЙ РЕЦЕПТ)

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г филе сельди, 4 картофелины, 1 свекла, 1—2 морковки, 2 яйца, 100 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Филе сельди нарезать кусочками, отварные картофель, морковь, свеклу, яйца натереть на крупной терке. На большое плоское блюдо выложить слой картофеля, затем слой сельди, слой яиц, слой свеклы и т. д. Последний слой — из свеклы. Каждый слой залить майонезом, последний слой посыпать тертой свеклой. Готовый салат украшают дольками яйца, можно зеленью.

САПАТСЕЙЕДОЧНЫЙПО-ДОМАШНЕМУ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г филе сельди, 4 картофелины, 1—2 соленых огурца, 1/2 луковицы, 1 яблоко, 60 г растительного масла, 1 неполная ч. л. уксуса, 1 ч. л. сахара, зелень — по вкусу, 1 яйцо, перец молотый черный, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель отварить «в мундире», очистить и нарезать мелкими ломтиками. Также нашинковать филе сельди, очищенные от семян и кожуры огурцы, ошпаренный репчатый лук и очищенные яблоки.

Все смешать, заправить оливковым маслом, уксусом, сахаром, солью, перцем и уложить в салатник. Украсить сельдью, яблоками, кольцами лука, листьями свежего салата, рублеными яйцами.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 сельдь (около 300 г), 4—5 картофелин, 1 сладкий красный перец (свежий), 2 яблока, 180 г майонеза, 2—3 соленых огурца, 80 г корня сельдерея, зелень сельдерея, соль, перец черный молотый — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сельдь очистить от шкуры и костей, нарезать мелкими кусочками. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, натереть на крупной терке. Картофель и корень сельдерея отварить, почистить, нарезать кубиками. Зелень сельдерея измельчить. Соленые огурцы нарезать ломтиками. Подготовленные продукты смешать, добавить соль, перец, заправить майонезом и тщательно перемешать. Готовый салат украсить нарезанным красным сладким перцем и измельченной зеленью.

САЛАТ ИЗ НОРВЕЖСКОЙ СЕЛЬДИ С ОВОЩАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г слабосоленой норвежской сельди (филе), 300 г картофеля, 150 г свежих огурцов, 70 г сельдерея, 100 г красного болгарского перца, 180 г майонеза, лимон, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварной картофель, свежий огурец, сельдерей, красный болгарский перец нарезать соломкой, заправить майонезом и выложить на тарелку горкой. Филе сельди нарезать широкими (приблизительно 1 см) полосками и выложить сверху на овощи. Блюдо украсить ломтиком лимона.

САЛАТ ИЗ ЛАНГУСТОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 лангуст, 1 морковь, 300 г капусты, 90 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Лангуста отварить в течение 20 мин в подсоленной воде. Мясо порезать мелкими кубиками. На терке тонкой соломкой нашинковать половинку кочана белокочанной капусты. На крупной терке натереть морковь. Все смешать и заправить майонезом, немного посолить.

САЛАТ РЫБНЫЙ С МАКАРОНАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 банка рыбных консервов (в масле), 3—4 яйца, 1 головка лука репчатого, перец черный молотый — по вкусу, 200 г рожек или ракушек, 90 г сметаны или майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рыбные консервы измельчить вилкой в небольшой миске, туда добавить мелко порубленные яйца, измельченный репчатый лук, сваренные и промытые холодной водой рожки или ракушки, по вкусу соли и перца черного молотого, хорошо размешать, все заправить сметаной или майонезом, сложить в салатницу и подать к столу. Если салат заправить майонезом, то соль не добавлять. Украсить салат зеленым луком, укропом, мелко нарезанным яйцом.

САЛАТ «МОРСКАЯ ФАНТАЗИЯ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г угря, 7—8 раков, 4 яйца, 2 огурца, 100 г майонеза, 1 ст. л. сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отдельно отварить филе угря, яйца вкрутую и раков. Рыбу и яйца крупно порезать. Мясо раков резать не надо. Огурцы нарезать соломкой. Все смешать, залить майонезом, смешанным с сахаром.

Салат из кальмаров с морковью

ИНГРЕДИЕНТЫ: 150 г кальмаров, 100 г моркови, 50 г майонеза, 1/2 зубчика чеснока, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Морковь очистить, помыть, натереть на крупной терке, положить в кастрюлю, влить 1/2 стакана воды и тушить на слабом огне 8—10 мин, охладить. Добавить нарезанное соломкой мясо кальмара, толченый чеснок, майонез, соль, смешать, выложить в салатник и украсить морковью.

Салат из кальмаров, картофеля и маринованного сладкого перца

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400—500 г кальмаров, 200 г картофеля, 200—300 г сладкого перца (маринованного), 50 г зеленого лука, 50 г репчатого лука, 3 яйца, 200 г майонеза, 1 пучок зелени петрушки или укропа.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сваренные и охлажденные кальмары и сладкий маринованный перец нарезать соломкой. Зеленый и репчатый лук мелко нарезать. Сваренный в мундире, очищенный и охлажденный картофель нарезать тонкими ломтиками. Мелко нарезать вареные яйца, все смешать и заправить майонезом. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Пикантный салат с кальмарами

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г кальмаров, 1 головка лука репчатого, 1 морковь, 2 ст. л. растительного масла, 1—2 огурца, 1 ст. л.

уксуса, 2 зубчика чеснока, зелень — по вкусу, молотый красный перец — по вкусу, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Филе кальмаров отварить в подсоленной воде (варить не более 5 мин), остудить, нашинковать соломкой, лук и морковь также нашинковать соломкой, залить кипящим растительным маслом и дать постоять полчаса. Огурцы очистить, нарезать соломкой, полить уксусом, посолить, поперчить, добавить толченый чеснок. Все тщательно перемешать, выдержать на холоде 1—2 ч, положить в салатник и украсить зеленью.

Салат из кальмаров и ананасов

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г кальмаров, 4 яйца, 1/2 банки консервированных ананасов, 1/4 лимона, 1 банка консервированной кукурузы, 200—250 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить кальмары (варить не более 5 мин после закипания в подсоленной воде) и яйца, почистить, порезать соломкой. Добавить кукурузу и соломкой нарезанные ананасы. Натереть цедру 1/4 лимона и мелко посечь серединку этой четвертушки.

Смешать все ингредиенты с майонезом.

Пестрый салат-ичкальмара

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г кальмаров (вареных), 4 картофелины (вареных), 2 огурца соленых, 1 морковь (вареная), 4 яйца, 50 г зеленого лука или салата, 30 г зеленого горошка, 150 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Тушки отваренных кальмаров нарезать тонкой соломкой, овощи — соломкой, смешать ингредиенты и заправить майонезом и специями.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С КАЛЬМАРАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 150 г капусты белокочанной, 300 г кальмаров (вареных), 30 г моркови, 30 г лука зеленого, 120 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленную капусту нарезать соломкой, перетереть с солью до выделения сока. Затем в капусту добавить шинкованый лук, нарезанные соломкой морковь и вареные кальмары, все перемешать и заправить майонезом.

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С ГРИБАМИ И ПЛАВЛЕНЫМ СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г кальмаров, 500 г шампиньонов, 150 г плавленого сыра, 3 зубчика чеснока, 100 г сметаны, 100 г майонеза, 200 г орехов грецких.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кальмары почистить, отварить в подсоленной воде 5—7 мин. Остудить, порезать соломкой. Грибы отварить, остудить, мелко порезать. Перемешать в одной посуде кальмары и грибы. Чеснок и орехи порезать очень мелко. Растереть плавленый сыр с майонезом и сметаной в однородную массу, добавить туда орехи и чеснок, полученным соусом заправить грибы с кальмарами. Тщательно перемешать.

САЛАТ ИЧ КААЬМАРОВ «ПРИЧУДА»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г кальмаров, 2 головки лука репчатого, 1 яблоко, 1 яйцо, 120 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленный репчатый лук и яблоки мелко нарезать, уложить тонким слоем на овальное блюдо, сверху положить вареные кальмары, нарезанные соломкой. Все залить густым майонезом. На майонез положить кружочки вареного яйца.

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С АПЕЛЬСИНАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г кальмаров, 260 г фенхеля, соль, перец черный молотый — по вкусу, сок 1 апельсина, 2 апельсина.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кальмары нарезать колечками или вдоль, немного потушить в оливковом масле, добавить фенхель (очистить и тонко нарезать), размешать и тушить еще 2—3 минуты.

Апельсины очистить, как яблоки, сняв и внешнюю белую пленку. Острым ножом выбрать апельсиновые дольки без кожуры. Сок 1 апельсина смешать веничком с оливковым маслом.

Теплых кальмаров с фенхелем и дольками апельсинов разложить по тарелкам, полить апельсиновым маринадом, посыпать зеленью фенхеля и подавать к столу.

САЛАТ «ЦАРСКОЕ УГОЩЕНИЕ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 0,5 кг кальмаров, 10 яиц (белки), 1 пачка крабовых палочек, 150 г красной икры, петрушка, укроп — по вкусу, 200 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Все компоненты нашинковать соломкой, смешать, заправить майонезом. Для украшения на листик петрушки выложить несколько икринок.

САЛАТ «НЕПТУН»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 150 г крабовых палочек, 500 г кальмаров, 1 стакан риса, 300 г кукурузы консервированной, 200 г капусты морской, 300 г майонеза оливкового, соль, перец черный молотый — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварить рис, очистить и сварить тушки кальмаров. Мелко порезать кальмары и крабовые палочки. Перемешать все продукты в салатнице и заправить майонезом. (Кукурузу и салат из морской капусты класть по вкусу). Посолить, поперчить.

САЛАТ ИЧ КАЛЬМАРОВ С КЛЮКВОЙИ ЯБЛОКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г филе кальмара, 500 г квашеной капусты, 50 г клюквы, 50—100 г яблок, 100 г зеленого лука, 100 г растительного масла, 2 ст. л. сахара, соль, специи — по вкусу, зелень петрушки или укропа — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: К отваренным кальмарам, смешанным с квашеной капустой, добавить перебранную промытую клюкву, нарезанные соломкой свежие яблоки, зеленый лук, растительное масло, сахар, соль и хорошо перемешать.

САЛАТ №КАЛЬМАРОВ СГРИБАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г кальмаров, 500 г вешенок, 4 яйца, 100 г лука репчатого, 200 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вешенки свежие перебрать, промыть, варить 5 мин в подсоленной воде, отжать и мелко нарезать. Кальмары вымыть, отварить в течение 3 мин и нарезать тонкой соломкой. Лук репчатый очистить, обдать кипятком и измельчить. Яйца отварить вкрутую, очистить, нарезать небольшими кубиками. Соединить все подготовленные продукты, заправить майонезом и аккуратно перемешать.

САЛАТ И?КАЛЬМАРОВ ССЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г кальмаров, 200 г сыра, 200 г риса, 2 яйца, 240 г майонеза или сметаны, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварить кальмаров, рис и яйца. Кальмаров, яйца и сыр порезать тонкими брусочками, добавить рис, майонез или сметану, соль, перец, другие приправы по вкусу. Все перемешать. В салат можно добавить сладкую кукурузу.

СЙЙЙ7 ИЗ КАЛЬМАРОВ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 банка (около 250 г) консервированной морской капусты, 100 г кальмаров, 1 морковь, 2—3 ст. л. масла растительного, 1 луковица, 1 ч. л. уксуса, соль, перец черный молотый, зелень петрушки — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кальмаров очистить и варить в подсоленной воде 3—5 мин, затем нарезать соломкой. Морковь порезать мелкими кубиками, репчатый лук нашинковать. Консервированную морскую капусту смешать с приготовленными продуктами, добавить уксус, растительное масло, соль, перец, перемешать и оставить в холодном месте на 10—12 ч. Готовый салат украсить зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗКАЛЬМАРОВС РИСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г филе кальмара, 3 яйца, 100 г риса, 100 г консервированного зеленого горошка, зелень укропа, соль, перец черный молотый —по вкусу, 100 г сметаны, 100 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рис хорошо промыть, сварить и остудить. Кальмары отварить в течение 3—5 мин, нарезать тонкой соломкой. Сваренные вкрутую яйца мелко порубить. Рис смешать с кальмарами, яйцами и горошком. К сметане добавить майонез, соль, перец и мелко нарубленный укроп, залить этой смесью продукты и все перемешать.

САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г морской капусты, 200 г чернослива, 100 г орехов (ядра), 100 г лука репчатого, 50 г масла растительного.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Морскую капусту варить 30 мин в большом количестве воды, затем промыть холодной водой. Чернослив вымыть и отварить в небольшом количестве воды до мягкости, вынуть косточки, мякоть мелко нарезать. Лук очистить, нашинковать и пассировать на растительном масле, посолить. Ядра орехов растолочь. Все соединить, добавить растолченные ядра орехов, перемешать.

САПАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ С КАЛЬМАРАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г маринованной морской капусты, 500 г кальмаров, 3 яйца, 1 крупная луковица, 120 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кальмары почистить, отварить в подсоленной воде, нарезать соломкой. Морскую капусту слегка порезать (чтобы не свешивалась с вилки). Лук порезать мелко, ошпарить кипятком. Яйца отварить, мелко порубить, желток можно отделить от белка и потом использовать для украшения.

Все перемешать, посолить по вкусу, заправить майонезом.

САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г корня сельдерея, 80 г моркови, 75 г корня петрушки, 10 г сахара, 60 г морской капусты, 40 г растительного масла, 20 г лимонного сока, 20 г укропа.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенный сельдерей, петрушку и вареную морковь нашинковать соломкой. Подготовить морскую капусту. Замороженную морскую капусту промыть в проточной воде и поместить на 15 мин для замачивания в холодную воду. Подготовленную капусту трижды отварить по 15—20 мин при соотношении воды 3:1. Проваренную капусту выдержать в течение 30 мин в слабом растворе уксуса с добавлением соли. Морковь, коренья, морскую капусту заправить лимонным соком, сахаром и добавить по вкусу соль. Салат заправить растительным маслом и посыпать укропом.

САПАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ С КРАБОВЫМИ ПАПОЧКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 банки капусты морской, 4 яйца, 200 г крабовых палочек, 100 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Морскую капусту выложить в салатницу, добавить мелко нарезанные вареные яйца, нарезанные крабовые палочки. Все перемешать и заправить майонезом.

САПАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ С ОВОЩАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 банка морской капусты, 1 банка зеленого горошка, 3—4 яйца, 100 г майонеза, репчатый лук — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Смешать морскую капусту, зеленый горошек, мелко нарубленные яйца, по желанию можно добавить репчатый лук. Заправить майонезом.

ОРИГИНАЛЬНЫЙ САЛАТ №МОРСКОЙ КАПУСТЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200—300 г морской капусты мороженой, 1—2 соленых огурца, 1 вареная морковь, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. измельченной зелени петрушки, 1 вареное яйцо, 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. уксуса, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Размороженную морскую капусту тщательно промыть и варить 15—20 мин в большом количестве воды. Вареную капусту вновь промыть кипяченой водой, охладить и пропустить через мясорубку. Соленые огурцы, морковь нашинковать соломкой, вареное яйцо нарубить, лук нарезать кольцами. Все соединить, заправить уксусом, солью, растительным маслом и тщательно перемешать. Салат выложить в салатник и посыпать зеленью петрушки.

САПАТ ИЗ МЯСА КРИПЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г мяса криля (варено-мороженого), 500 г спаржи, 200 г мидий, 150 г сливок, 100 г майонеза, 2—3 капли лимонного сока, белый перец, соль и сахар — по вкусу, 1 ч. л. красного перца (сладкого), 2 ч. л. укропа, листья салата.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разморозить криль. Сварить спаржу в слегка подсоленной воде в течение 15 мин, затем остудить в холодной воде. Смешать криль со спаржей. Выложить посуду салатными листьями и разложить на них криль. Смешать майонез, сливки, лимонный сок, добавить мидии с 2 ст. л. маринада, соль и перец. Заправить этой смесью криль и посыпать зеленью.

САПАТ ИЗ КУКУРУЗЫ С МИДИЯМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100—200 г мидий, 300 г кукурузы (консервированной), 1 луковица, 3—4 картофелины, 3 яйца, 50 г растительного масла, уксус с сахаром — по вкусу, соль, перец черный молотый — по вкусу, зелень — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В подготовленное мясо мидий добавить зерна консервированной кукурузы, лук, ломтики отварного картофеля, заправить постным маслом, уксусом с сахаром, солью и перцем. Посыпать рубленым яйцом и зеленью.

САПАТ КУРИНЫЙ С МИДИЯМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г курицы (филе), 3 стакана риса (отваренного), 300 г мидий (консервированных), 1 стакан грецких орехов, 1 стакан зеленого горошка (мороженого), 1 красный болгарский перец, 2 ст. л. красного винного уксуса, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. масла грецкого ореха, 1 ст. л. базилика (листья порубленные), 2 зубчика чеснока, свежие листья шпината, соль, перец черный молотый — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Обжарить куриное филе в минимальном количестве масла или на гриле, охладить и нарезать крупными кубиками.

Консервированные мидии обсушить и мелко порубить. Ядра грецкого ореха обжарить, разделить на четвертинки. Затем смешать с отварным рисом, курицей, мидиями, горошком и болгарским перцем (нарезанным кубиками).

Смешать винный уксус, лимонный сок, масло грецкого ореха, базилик, чеснок и соль. Заправить этой смесью салат. Хорошо перемешать и подать, украсив листьями шпината.

СЙПЙТ ИЗ МИДИЙ И МОРСКОЙКАПУСТЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г мидий, 1/2 лимона (крупного), 2—3 банки морской капусты.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Замороженные мидии высыпать в дуршлаг и обдать кипятком, чтобы они быстро разморозились. Выложить их в подходящую емкость. Добавить к ним консервированную морскую капусту. Залить лимонным соком и перемешать. Оставить настояться на 5—10 мин и подать к столу.

САЛАТ ИЧ МИДИЙ С МАКАРОНАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г мидий, 2 зубчика чеснока, 2—3 помидора, 1 пучок базилика, 8 ст. л. растительного масла, 6 горошин перца, 1 ч. л. сахара, 125 мл белого вина, 250 г макарон (в форме ракушек), 1 ч. л. соли, 1 перец болгарский сладкий, 1 пучок петрушки, 1 веточка лимонной мелиссы, 4 ст. л. винного уксуса, кайенский перец.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мидии промыть щеточкой под струей воды, удалить усики и бахромку мидий, пустые раковинки выбросить. Чеснок очистить и мелко нарезать, помидоры вымыть и нарезать крупными кубиками. Порубить листья базилика. 2 ст. л. масла разогреть в большой сковороде. Обжарить в нем чеснок, добавить помидоры, половину базилика, перец горошком, сахар и вино. Уложить в эту смесь мидии и тушить 5 мин на сильном огне, выбросить не открывшиеся раковинки. Достать из ракушек мясо мидий, процедить отвар и вскипятить. Макароны отварить в соленой воде 8 мин, затем обдать холодной водой и дать стечь. Перец мелко нарезать кубиками. Мелко порубить петрушку и мелиссу. Уксус смешать с отваром мидий, добавить оставшееся масло и зелень. Приправить соус солью и кайенским перцем. Смешать макароны, перец и мидии. Салат заправить соусом и подавать к столу.

САЛАТ ИЧ МИДИЙ С РИСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г мидий, 150 г риса, 2—3 ст. л. масла растительного, 1 ч. л. уксуса, 1 яйцо, помидоры, перец черный молотый, соль, лавровый лист, зелень петрушки или укропа — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рис промыть и отварить в подсоленной воде. Свежие мидии залить небольшим количеством молока или воды, добавив перец, соль, лавровый лист и варить на среднем огне 20—25 мин. Готовые мидии охладить и мелко нарезать.

Подготовленные продукты смешать, добавить растительное масло, уксус, соль, перец. Все хорошенько перемешать, украсить зеленью, нарезанными яйцами и помидорами.

САЛАТ ИЧ МОРСКОЙ КАПУСТЫ ИКРЕВЕТОКПОДМЙЙОИЕЧОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г креветок, 200 г морской капусты, 100 г зеленого горошка, 90 г майонеза, зелень, 2 яйца.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Охлажденные отваренные креветки выложить на блюдо, покрыть маринованной морской капустой, сверху выложить консервированный зеленый горошек, полить майонезом. Посыпать мелко нарезанной зеленью, натертыми сваренными вкрутую яйцами.

РИСОВЫЙ САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г риса, 1 красный жгучий перец, 2 моркови, 1 ч. л. сливочного масла, 75 г шпината, 300 г креветок, 1—2 ч. л. карри, 4 ст. л растительного масла, перец черный молотый — по вкусу, 2—3 луковицы, 2 ст. л. белого винного уксуса, 10 г имбиря, 150 г сметаны, 1 ст. л. лимонного сока, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рис отварить в соленой воде, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой и дать ей стечь.

Луковицы и стручки перца очистить и помыть. Стручки, удалив семена, нарезать полосками, луковицы — тонкими кружками. Морковь почистить, нарезать соломкой и тушить на сливочном масле, добавив немного воды, до полуготовности. Шпинат почистить, помыть и, дав воде стечь, порвать на кусочки.

Креветки сварить, очистить. Карри соединить с растительным маслом и смешать с рисом. Добавить лук, красный перец и морковь. Посолить, поперчить и приправить винным уксусом, затем рис осторожно перемешать с креветками. Имбирь смешать со сметаной, приправить лимонным соком и солью, выложить на салат.

САПАТ ИЧ КРЕВЕТОК С ЛИМОНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 ст. л. растительного масла, 1/2 жгучего красного перца, 1 пучок лимонника (трава), 1 лимон (цедра и сок), 225 г креветок, 2 помидора, 1 пучок зеленого салата..

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разогреть в сковороде растительное масло. Мелко порезать красный перец и лимонник, обжарить, помешивая, на среднем огне 1 мин. Добавить креветки, цедру и сок лимона.

Обжарить креветки на сильном огне еще 2 мин и выложить в миску. Порезать помидоры и листья зеленого салата, приправить солью и черным перцем, все перемешать.

САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК С ГРИБАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г грибов, 12 креветок (крупных), 2 яйца, 1 сладкий перец, 2 дольки чеснока, масло подсолнечное, винный уксус, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Креветки отварить в подсоленной воде, яйца сварить, очистить и разрезать на 4 части. Чеснок измельчить и обжарить на масле до золотистого цвета, добавить нарезанные грибы, подсолить и тушить в собственном соку до готовности. На дно блюда положить очищенные креветки, сверху — еще не остывшие грибы, затем — сладкий перец, украсить яйцами. Полить смесью масла и уксуса, посолить.

САЛАТЫ ИЗ СЫРА И ТВОРОГА

САПАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С БРЫНЗОЙ И ШАМПИНЬОНАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3—4 помидора, 300 г цветной капусты, 100 г брынзы, 5—10 маслин (без косточек), 4—5 шампиньонов, рафинированное растительное масло, соль, кинза — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Молодые грибы, т. е. те, у которых шляпки еще не развернулись и не видно их внутренних темных пластинок, бланшировать в кипящей подсоленной воде

в течение 5 мин. Цветную капусту разобрать на мелкие соцветия, мелко нарезать, добавить порезанные колечками маслины, помидоры и шампиньоны. Добавить нарезанную кубиками брынзу. Все перемешать, заправить рафинированным растительным маслом, солью, кинзой.

САЛАТ ИЗ ТЙОРОГЙ И БРЫНЗЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г творога, 200 г брынзы, 100 г репчатого лука, 7 зубчиков чеснока, соль, перец черный молотый — по вкусу, зелень — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Репчатый лук мелко нашинковать, чеснок растереть с солью. Все смешать с творогом, брынзой, тщательно перемешать, протереть через сито и поперчить. Готовый салат украсить зеленью.

СЙЙЙТ «ГУРМАН»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г салата латук, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, 50 г сыра рокфор, перец черный молотый — по вкусу, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сыр размять, добавить лимонный сок, растительное масло, соль и перец по вкусу. Салат промыть, обсушить и нарвать крупными кусками. Все залить соусом и перемешать.

САЛАТ «НАСЛАЖДЕНИЕ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г сыра, 10—12 зеленых оливок (консервированных, без косточек), 1 яблоко, 1 головка репчатого лука, 1/2 стакана длиннозерного риса, 100 г сметаны, 1 ст. л. уксуса (лучше винного), соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Длиннозерный рис сварить так, чтобы он был рассыпчатым. Остудить. Твердый сыр натереть на крупной терке. Яблоко очистить от кожуры, вырезать сердцевину, нарезать мелкими кубиками. Луковицу очистить и мелко нашинковать. Оливки разрезать крестовидно вдоль на 4 части.

Все подготовленные продукты соединить, добавить соль, уксус, сметану и тщательно перемешать.

СЙПЙТ № БАКЛАЖАНОВС ОСТРЫМ СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 баклажана, 2 ст. л. растительного масла, 1 пучок салата, 200 г острого сыра, винный уксус — по вкусу, перец черный молотый — по вкусу, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Порезать баклажаны на дольки. Сбрызнуть растительным маслом. Пожарить в гриле до золотистого цвета. Мелко порезать салат и выложить на теплые баклажаны. Посолить и поперчить. Разрезать сыр на четыре части, затем положить его в морозильную камеру. Сбрызнуть винным уксусом зелень салата и выложить ее на широкие тарелки, а сверху разложите поджаренные баклажаны, посыпанные зеленью. Пожарить сыр на среднем огне. Когда расплавится, вылить его на баклажаны.

САЛАТ ПРЯНЫЙ С СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г сыра камамбер, 100 г маринада, 2 огурца (маринованных), 1 головка лука репчатого, 1 пучок петрушки, сахар.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В маринад добавить мелко нарубленные огурец, петрушку и лук, немного сахара. Нарезанный кусочками сыр заправить маринадом. Салат должен выстояться несколько часов.

Для маринада: Смешать 60 г растительного масла и 40 г лимонного сока или разбавленного уксуса, добавить немного соли.

САЛАТ С СЫРОМ И КУКУРУЗОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г твердого сыра, 200 г кукурузы (консервированной), 200 г зеленого горошка (консервированного), 100 г маринада.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезанный кубиками сыр, кукурузу и зеленый горошек перемешать с маринадом, добавив молотый перец.

Для маринада: Смешать 60 г растительного масла и 40 г лимонного сока или разбавленного уксуса, добавить немного соли.

САЛАТ С СЫРОМ И ВАРЕНЫМ ОКОРОКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г твердого сыра, 200 г окорока (вареного), 200 г моркови, 100 г маринада.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварить морковь. Сыр, окорок и морковь нарезать кубиками, заправить маринадом и поперчить.

Для маринада: Смещать 60 г растительного масла и 40 г лимонного сока или разбавленного уксуса, добавить немного соли.

САЛАТ с СЫРОМ и СЕЛЬДЕРЕЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г твердого сыра, 400 г зелени сельдерея, 150 г майонеза с горчицей.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сельдерей промыть водой, нарезать, отжать через салфетку, смешать с нарезанным кубиками сыром, заправить майонезом.

САЛАТ С СЫРОМ И ГОРЧИЦЕЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 яйца, 1/4 ч. л. перца черного молотого, 1/2 ч. л. сухой горчицы, 1/2 стакана сметаны, 250 г швейцарского сыра, 18—20 листьев зеленого салата.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Яйца сварить вкрутую и мелко нарезать. Сыр натереть на терке. Соль, перец, сухую горчицу и сметану растереть в блюде, положить швейцарский сыр и размешать. Листья салата вымыть, сложить из них стаканчики или кулечки и заполнить приготовленной смесью с сыром.

САЛАТ ОВОЩНОЙ С ПАРМЕЗАНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 5 помидоров, 2 огурца, 1 головка репчатого лука, 10 шт. редиса, 100 г черных оливок (без косточек), 150 г сыра пармезан, 2 ст. л. винного уксуса, 30 г растительного масла, свежих листьев тимьяна — по вкусу, перец черный молотый, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымыть и порезать овощи, выложить в салатницу или глубокую миску. Добавить туда оливки. Покрошить сыр, чтобы получились небольшие кусочки. Положить в салат. В отдельной миске смешать растительное масло, уксус, перец и соль. Тщательно перемешать. Полить соусом салат, перемешать. Посыпать сверху рубленой зеленью тимьяна. Подавать к столу.

САЛАТ СЫРНЫЙ С ПОМИДОРАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 5 помидоров, 100 г сыра, 100 г майонеза, 1 зубчик чеснока, соль и перец черный молотый — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Помидоры мелко порезать, добавить тертый сыр, заправить все майонезом и хорошенько пере-

мешать. Затем посолить, поперчить и добавить чеснок. Еще раз все перемешать и подавать на стол.

СЙППТ ИЗ ОГУРЦА И АДЫГЕЙСКОГОСЫРА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 огурец, зелень (петрушка, укроп, черемша, базилик) — по вкусу, 300 г сыра адыгейского, 100 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сыр, огурец порезать кубиками, покрошить зелень, посолить и заправить майонезом.

САААТ С ЧЕРНОСЛИВОМ ИПЛАВЛЕНЫМСЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 упаковки плавленого сыра, 3 зубчика чеснока, 5 яиц, 100 г чернослива, 1/2 стакана грецких орехов, 1 пучок лука зеленого, 100 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Готовится этот салат слоями. Первый слой — смесь тертого плавленого сыра с чесноком. Полить майонезом. Затем слой нарубленных яиц (сваренных вкрутую) с зеленым луком. Затем нарезанный чернослив. Полить майонезом. Сверху засыпать слоем толченых орехов. Слои повторить, сверху полить майонезом.

САПАТ С СЫРОМ, МАКАРОНАМИ И ОВОЩАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г макарон (спагетти), 60 г растительного масла, 1 пакет овощной смеси, 200 г мясного бульона, 1 пучок редиса, 1/2 салатного огурца, 150 г сыра эмменталь, 150 г сырокопченого окорока, 1/2 пучка петрушки, 1 головка лука репчатого, перец черный молотый — по вкусу, мускатный орех — по вкусу, 3—4 ст. л. винного уксуса.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить макароны, откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Перемешать с 1 ст. л. растопленного сливочного масла. Овощную смесь потушить в 1 ст. л. растительного масла. Влить бульон, 5 мин кипятить на слабом огне. Редис помыть, почистить, разрезать на 4 части. Срезать с огурца кожуру, нарезать его и сыр кубиками, окорок — кубиками. Петрушку порубить. Лук нарезать тонкими кольцами. Смешать соль, перец, мускатный орех и уксус. Тщательно взбивая, ввести 3 ст. л. растительного масла. Добавить петрушку и лук. Перемешать с остальными компонентами. Оставить на 15 мин пропитаться.

СЫРНЫЙсаааТПО-ФРАНЦУЗСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 150 г сыра, 1/2 стакана риса длиннозерного, 1/2 стакана сметаны, 1 луковица, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварить рассыпчатый рис. Для этого рис промыть, опустить в кипящую подсоленную воду и варить на умеренном огне 7 мин, затем воду слить, кастрюлю с рисом плотно накрыть крышкой, огонь убавить до минимума, через 5 мин рис снять с огня и настаивать под крышкой еще 5 мин. Сыр натереть на крупной терке, смешать со сметаной. Добавить мелко нарезанный лук, охлажденный рис, соль и все тщательно перемешать.

САЛАТ И? СЫРА Й ЙОГУРТОВОМ СОУСЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 яблока, 1/2 огурца, 1 пучок зеленого лука, 125 г йогурта, 4 листа салата латук, 450 г сыра мягкого, кресс-салат — по вкусу, лимонный сок, перец черный молотый, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Яблоки очистить от кожуры и нарезать ломтиками. Половину огурца мелко нарезать. Лук мелко порубить.

Для соуса смешать йогурт с лимонным соком, добавить перец, соль и залить им яблоки, огурец, зеленый лук. Уло-

жить листы салата-латука на сервировочные тарелки, положить на каждый лист порцию мягкого сыра, а сверху — йогуртовую смесь. В качестве гарнира подать кресс-салат.

САЛАТ С СЫРОМ, ПОМИДОРАМИ И ЦУККИНИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 лимон, 50 г помидоров, консервированных в растительном масле, 2 кабачка цуккини, 400 г мягкого сыра, 150 г ветчины, 50 г тертого сыра, растительное масло, соль, перец черный молотый — по вкусу, листочки базилика — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Лимон вымыть и обсушить. С помощью специального ножа срезать кожуру и отжать сок из мякоти. Помидоры откинуть на сито, собрав масло в отдельную посуду. Лимонный сок смешать с помидорным и растительным маслом, посолить.

Цуккини почистить, вымыть и обсушить. Цуккини, ветчину и сыр нарезать тонкими ломтиками и выложить на большое блюдо.

Помидоры нарезать и разложить сверху. Все полить маринадом и оставить на 10 мин хорошо пропитаться. Подать блюдо на стол, посыпав тертым сыром, перцем и листочками базилика.

ПИКАНТНЫЙ ТВОРОЖНЫЙ САЛАТ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г творога, 5—6 ст. л. молока, 1 репа, 1 корень сельдерея; петрушка (зелень), лук-порей (зелень), укроп (зелень), листья салата — небольшие пучки, сок 1 лимона.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Творог (желательно жирный) очень хорошо перемешать с молоком и солью, чтобы получилась однородная масса. Затем добавить мелко нарезанные

и растертые репу, сельдерей, а также измельченную зелень петрушки, лука-порея, укропа. Все хорошо перемешать и выложить на листья салата, политые лимонным соком.

САЛАТ ИЗ ТВОРОГА И БРЫНЗЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г творога, 200 г брынзы, 100 г репчатого лука, 7 зубчиков чеснока, соль, перец черный молотый — по вкусу, зелень — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Репчатый лук мелко нашинковать, чеснок растереть с солью. Все смешать с творогом, брынзой, тщательно перемешать, протереть через сито и поперчить. Готовый салат украсить зеленью.

САЛАТ СЫРНЫЙ С РЕДЬКОЙ И МОРКОВЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г сыра, 1 редька (около 100 г), 1 морковь, масло растительное, лук зеленый, тмин, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сыр, редьку и морковь натереть на крупной терке, соединить, приправить солью, заправить растительным маслом или майонезом. Затем добавить тмин и украсить мелко нарезанным зеленым луком.

САААТ СЫРНЫЙ С ОВОЩАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г сыра, 1 свекла, 1—2 морковки, 2 яблока свежих или консервированных, кислота лимонная, 100 г сметаны.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенные свеклу и морковь измельчить на терке. Свеклу заправить лимонной кислотой, яблоки нарезать соломкой. Сыр нарезать мелкими кубиками

или натереть на крупной терке. Все ингредиенты соединить и заправить сметаной.

САЛАТ №ПЛАВЛЕНОГО СЫРА СЛУКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г сыра плавленого, 2—3 яблока, 1—2 помидора, 1 головка лука репчатого, 100 г майонеза, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сыр натереть на крупной терке. Репчатый лук нашинковать соломкой и обдать холодной кипяченой водой для удаления горечи. Помидоры нарезать дольками. Яблоки очистить от кожуры, удалить семенную коробочку и нарезать ломтиками. Все соединить, приправить солью, заправить майонезом и перемешать.

САЛАТ СЫРНЫЙ С ЯЙЦАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г сыра, 3 яйца, 3 зубчика чеснока, 1 пучок лука зеленого, 100 г майонеза, 3—4 ст. л. горошка зеленого консервированного, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сыр нарезать соломкой, соединить с вареными мелко нарубленными яйцами, нашинкованным зеленым луком, толченым чесноком и зеленым горошком. Приправить солью и полить майонезом. Выложить в салатницу и украсить рубленым яйцом.

САЛАТ ИЗБРЫНЗЫ С ПОМИДОРАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г брынзы, 3—4 небольших помидора, 1 перец сладкий, 1 огурец свежий, 3 зубчика чеснока, 100 г сметаны, зелень сельдерея или петрушки — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Помидоры нарезать кружочками, сладкий перец — кольцами, огурцы — кружочками, зелень мелко порубить. Брынзу тщательно раскрошить, добавить к ней толченый чеснок, измельченные овощи и зелень. Все хорошо перемешать и заправить сметаной.

САЛАТ ИЧПЛАВЛЕНОГОСЫРА С ЯЙЦОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г сыра плавленого, 3 яйца, 3 зубчика чеснока, 60 г майонеза, перец черный молотый, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сыр предварительно положить в прохладное место, чтобы он слегка затвердел. Затем измельчить его на крупной терке, смешать с толченым чесноком, мелко порубленными вареными яйцами и все перемешать. Заправить майонезом, добавить черный молотый перец, соль. Готовый салат можно украсить свежей зеленью.

САЛАТ СЫРНЫЙ С ГРИПАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г сыра твердого, 400 г шампиньонов, 1 стакан сметаны, перец черный молотый, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сыр твердых сортов нарезать мелкими кубиками. Шампиньоны слегка отварить, порезать кусочками и смешать с сыром. Приправить солью, перцем и залить сметаной. Все перемешать.

САЛАТ «РОКФОР СО СЛИВКАМИ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г сыра рокфор, 1 стакан сливок, 1 ст. л. сока лимона, 1 пучок (около 200 г) листьев зеленого салата, перец черный молотый — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сыр размять, смешивая с лимонным соком, перцем, сливками, при этом должна получиться

однородная эластичная масса. Листьями зеленого салата выстлать дно салатницы. Оставшийся салат мелко нарезать, хорошо перемешать с подготовленной сырной массой и выложить в салатник.

СЫРНЫЙ ПИКАНТНЫЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г сыра (твердого), 3 яйца, лук зеленый — по вкусу, 2 зубчика чеснока, 100 г майонеза, перец черный молотый, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сыр твердых сортов нарезать мелкими кубиками. Вареные яйца разрезать на ровные четвертушки. Молодой зеленый лук нашинковать, а чеснок истолочь или натереть на мелкой терке. Все ингредиенты перемешать, приправить солью, перцем, майонезом и уложить в салатник. Готовое блюдо можно украсить дольками яйца и поставить на 30 мин в прохладное место.

САЛАТ СЫРНЫЙ СО СВЕЖИМИ ОГУРЦАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г сыра (твердого), 2 огурца свежих, 3 яблока, заправка салатная — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сыр твердых сортов нарезать мелкими кубиками. Яблоки вымыть, срезать с них кожуру, удалить семенную коробочку и порезать дольками, огурцы — кусочками. Все перемешать и полить салатной заправкой.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г помидоров, 150 г копченого плавленого сыра, 30 г репчатого лука, 50 г огурцов, 100 г майонеза, соль, перец черный молотый — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымытые помидоры нарезать мелкими кубиками, добавить мелко нарезанный лук, огурцы, нарезанный кубиками сыр. Посыпать солью, перцем, перемешать с майонезом.

ДЕЛИКАТЕСНЫЙ САЛАТ С СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г сыра твердого, 2 пучка (около 150 г) зелени сельдерея, 100 г майонеза (можно с горчицей).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нежную зелень сельдерея вымыть в прохладной воде, обсушить и тонко нарезать. Сыр нарезать маленькими кубиками. Зелень и сыр смешать в салатнике и заправить майонезом. Простой и вкусный салат.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ, СЫРА И ОРЕХОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г свеклы (вареной), 200 г сыра плавленого, 100 г орехов грецких, 4—5 зубчиков чеснока, 150 г майонеза, соль — по вкусу, зелень — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отваренную и очищенную свеклу натереть на терке. Охлажденный плавленый сыр также натереть на терке и смешать со свеклой. Добавить толченые грецкие орехи и мелко нарезанный чеснок. Хорошо все перемешать, посолить, заправить майонезом и зеленью.

САЛАТ «НОВОГОДНИЙ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 яйца, 300 г твердого сыра, 10—15 оливок, 2 зубчика чеснока, 1/2 лимона, 250 г крабовых палочек, 200 г белого поджаренного хлеба, 200 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Крабовые палочки, поджаренный хлеб, вареные яйца, оливки мелко нарезать, добавить тертый на мелкой терке сыр и чеснок. Заправить майонезом и соком лимона. Помешать и поставить в холодильник на полчаса.

САЛАТ ИЗ ВЕТЧИНЫ С СЫРОМ И ГРИБАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г ветчина, 200 г сыра, 100 г консервированного горошка, 100 г маринованных грибов, 80 г сметаны, 100 г майонеза, соль, зелень.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Ветчину или колбасу нарезать кубиками. Сыр натереть на крупной терке, маринованные грибы мелко нарезать. Приготовленные продукты смешать, добавить зеленый горошек, соль, заправить смесью сметаны с майонезом. Готовый салат украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ СЫРА С ШПОНАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г сыра, 200 г яблок, 4 ст. л. соуса.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Почистить и порезать яблоки. Сыр нарезать мелкими кубиками. Смешать, заправить соусом. *Соус:* Подсолнечное масло с добавлением уксуса или вина. Выложить в салатницу, посыпать зеленью, украсить кусочками яблока.

САЛАТ «ЗАГАДКА»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 плавленых сырка, 3 зубчика чеснока, 100 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сырки натереть на терке, добавить чеснок, майонез, тщательно перемешать и сформировать шарики. Обвалять каждый шарик в сыре, натертом на мелкой терке.

САЛАТ ИЗ ТВОРОГА С АНАНАСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г листьев зеленого салата, 80 г салатной заправки, 200 г консервированного ананаса, 200 г свежего творога, 2 свежих помидора.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Промыть листья салата, мелко нарезать, уложить в салатник с нарезанными кубиками помидорами, полить салатной заправкой.

Творог протереть, уложить в центре блюда. Кружки консервированного ананаса слегка обсушить, уложить их вокруг творога, украсить сверху целыми листьями зеленого салата.

ТВОРОЖНЫЙ САЛАТ «ИЗЮМИНКА»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г творога, 2 средних по величине моркови, 2 ст. л. изюма, корица на кончике ножа, 1 ст. л. меда, фрукты из компота или чернослив, курага, 200 г сметаны.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Изюм залить кипятком и оставить на 30 минут, после чего хорошо его промыть в горячей воде. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Фрукты из компота нарезать и промокнуть салфеткой, чтобы убрать лишнюю влагу. Если вместо фруктов из компота вы используете чернослив или курагу, распарьте их предварительно и затем измельчите. Положить в миску творог, изюм, фрукты, мед, корицу, морковь и заправить салат сметаной.

ТВОРОЖНЫЙ САЛАТ «ГРАНАТОВОЕ СИЯНИЕ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г творога, 1 пучок петрушки, 1 луковица, 1 яблоко, зерна одного граната, сок 1/2 лимона, соль, 150 г сметаны.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В творог добавить мелко нарезанную петрушку и лук. Яблоко натереть на терке. Добавить зерна граната, сок лимона. Посолить и заправить сметаной.

САЛАТ ИЗ ТВОРОГА И БРЫНЗЫ «МОЛДАВСКИЙ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г творога, 200 г брынзы, 100 г репчатого лука, 7 зубчиков чеснока, соль, перец черный молотый, зелень, 150 г сметаны.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Репчатый лук мелко нашинковать, чеснок растереть с солью. Все смешать с творогом, брынзой и сметаной, тщательно перемешать, протереть через сито и поперчить. Готовый салат украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ ФРУКТОВ С ТВОРОГОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г консервированных яблок, 200 г консервированных вишен, 100 г изюма, 250 г творога, 150 г сливок, сахар, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Творог растереть, добавить сливки, немного соли и сахара, массу хорошо размять. Должна быть консистенция сметаны. Если масса слишком густая, разбавить молоком или вишневым соком. Изюм вымыть в теплой воде, дать набухнуть и обсушить. Консервированные яблоки нарезать кусочками. У вишни вынуть косточки. Все компоненты салата смешать с творожным соусом и выложить в салатницу. Украсить яблоками и вишнями.

САЛАТ ИЗ СЫРА С ЯБЛОКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г сыра, 200 г яблок, 4 ст. л. соуса. *Соус:* подсолнечное масло с добавлением уксуса или вина.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Почистить и порезать яблоки. Сыр нарезать мелкими кубиками. Смешать, заправить соусом. Выложить в салатницу, посыпать зеленью, украсить кусочками яблока.

ВИНЕГРЕТЫ

Винегрет — блюдо не простое. Входя в наше бытие вместе с праздниками, оно требует к себе особого, бережного отношения.

Вот что пишет в своем трактате видный теоретик отечественной кулинарии Святослав Логинов: «В винегретостроении существуют две враждующие, непримиримые школы. Одна требует нарезать все продукты кроме свеклы, заправить их постным маслом. Отдельно измельчить свеклу и тоже заправить маслом. И лишь затем смешивать свеклу с остальными продуктами. Кушанье при этом получается разноцветным. Морковь остается желтой (представители этой школы варят морковь вместе с картошкой), огурцы зеленоватыми, репчатый лук и свежая капуста — белыми. Только картошка слегка закрашивается и становится розовой. Некоего общего вкуса при этом также не создается. Каждый ингредиент играет как бы сам по себе. Получается замечательная разноголосица. Одним словом «винегрет, смесь всячины», как пишет Владимир Иванович Даль. Второе направление выдвигает прямо противоположные требования. Все режется вместе, тщательно перемешивается; можно еще добавить для пущей сдобности свекольного отвара и лишь затем пускать в ход масло. Винегрет получается темно-красным, почти однородным. Отдельные компоненты в нем так просто и не разглядишь. И вкус такого винегрета своеобычный, а никак не складывающийся путем простого суммирования. Какой способ предпочесть? — Сколько едоков, столько и ответов».

ВИНЕГРЕТ «КЛАССИЧЕСКИЙ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 картофелины среднего размера, 1 свекла, 2—3 морковки, 2—3 соленых огурца, 1 луковица, 100 г растительного масла, соль по вкусу, 300 г квашеной капусты, 1 стакан отварной фасоли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отваренные очищенные картофель, свеклу и морковь, очищенные соленые огурцы нарезать ломтиками. Репчатый лук нарезать кубиками. Подготовленные овощи соединить, добавить соль, растительное масло, перемешать. В винегрет можно добавить зеленый консервированный горошек. *Разновидности:* некоторые хозяйки предпочитают зеленый горошек заменять отварной фасолью и обязательно добавлять квашеную капусту.

ВИНЕГРЕТ С РЫБОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г филе отварной рыбы (осетрины, севрюги, судака), 2 картофелины среднего размера, 2 соленых огурца, 1 помидор, 2 моркови, 2—3 ст. л. зеленого консервированного горошка, 1/2 свеклы, 3—4 ст. л. консервированной маринованной сливы или вишни, 180 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Осетра или севрюгу разделать на филе и отварить. Судака разделать на филе и отварить. Отварную рыбу нарезать тонкими ломтиками, добавить нашинкованный лук, зеленый горошек, нарезанные мелкими кубиками соленые огурцы, помидоры, отварные морковь, картофель, и свеклу. Затем добавить майонез, перемешать. Салат переложить в салатник, украсить маринованными сливами или вишней. Этот винегрет можно приготовить и без помидоров.

ВИНЕГРЕТ С МЯСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г отварной говядины, телятины или свинины, 2—3 картофелины среднего размера, 2—3 соленых огурца, 2 яйца, 1 морковь, 1 свекла, 2—3 ст. л. маринованных слив или вишен, 150 г майонеза, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вареное мясо и овощи нарезать мелкими ломтиками, заправить майонезом, солью и перемешать.

Винегрет переложить горкой в салатник, вокруг положить оставленные для украшения мелко нарезанные морковь, свеклу и соленые огурцы. Украсить ломтиками сваренных вкрутую яиц и маринованными ягодами.

БЕЛЫЙ ВИНЕГРЕТ С СЕЛЕДКОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 0,5 кг картофеля, 1 сельдь, 2 луковицы, 2—4 желтка, 50 г растительного масла, 2 ч. л. горчицы, 0,1 г перца, 1 ч. л. каперсов, эстрагон, 1 ст. л. уксуса, зелень петрушки, укропа, лука.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить картофель, нарезать его тонкими брусочками. Мелко изрубить филе сельди, 2 луковицы, 2—4 желтка и растереть с растительным маслом и горчицей, добавить: Перец черный молотый, 1 ложку каперсов, эстрагон, ложку уксуса, зелень петрушки, укропа, лука. Все это смешать с картофелем. При подаче к столу украсить зеленью.

КРАСНЫЙ ВИНЕГРЕТ С СЕЛЕДКОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1/2 соленой сельди, 4 картофелины среднего размера, 1 свекла, 2 морковки, 2—3 соленых огурца, 1 луковица, 1/2 стакана заправки для салатов.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вареные и очищенные картофель, свеклу и морковь, очищенные соленые огурцы нарезать ломтиками. Репчатый лук нарезать полукольцами. Подготовленные овощи соединить, добавить заправку для салатов, перемешать. По желанию можно положить зеленый консервированный горошек. Винегрет переложить в салатник горкой, на которую выложить разделанную на филе без кожи и костей сельдь, нарезанную наискосок тонкими ломтиками.

ВИНЕГРЕТ С ГРИБАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3—4 ст. л. соленых грибов, 4 картофелины среднего размера, 1 свекла, 2 морковки, 2—3 соленых огурца, 1 луковица, 1/2 стакана заправки для салатов.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Грибы отделить от рассола и промыть. Крупные грибы нарезать на 2—4 части. Вареные очищенные картофель, свеклу и морковь, очищенные соленые огурцы нарезать ломтиками. Репчатый лук нарезать полукольцами. Подготовленные овощи соединить с грибами, добавить заправку для салатов, перемешать. По желанию можно добавить зеленый консервированный горошек.

ВИНЕГРЕТ СТАРОРУССКИЙ СУДАКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 свеклы, 3—5 картофелин, 3 огурца соленых, 100 г маринованных белых грибов, немного перца, 50 г каперсов, 100 г белой фасоли, 200 г судака, немного свежей капусты, 1 ч. л. готовой горчицы, 50 г растительного масла, 2 ст. л. уксуса и соли по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Свеклу сварить или испечь, картофель и белую фасоль отварить. Капусту нашинковать, залить горячей водой на некоторое время, когда она сделается мягкой, откинуть, отжать от воды. Судака поджарить в духовом шкалу до готовности, посолить и поперчить. Готовую свеклу и картофель, а также грибы и очищенные огурцы нарезать брусочками. Все это смешать, положить туда же фасоль, капусту, каперсы, нарезанный ломтиками судак. Перемешать, полить соусом, и все еще раз перемешать. *Соус:* смешать горчицу, сахар, перец черный молотый, соль по вкусу, влить немного холодной воды и, постоянно помешивая, добавить понемногу растительного масла, развести уксусом.

ВИНЕГРЕТ С КОНСЕРВИРОВАННЫМ МЯСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 банка тушеного мяса, 5—6 вареных картофелин, 3 соленых огурца, 1 вареная свекла, 100 г зеленого лука, 1—2 яйца, 180 г майонеза, 1 ч. л. горчицы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенные огурцы и картофель нарезать тонкими ломтиками. Мясо нарезать маленькими кусочками. Все сложить в миску и смешать с майонезом, солью, перцем, горчицей и мелко нарезанным зеленым луком.

ВИНЕГРЕТ ИЗ ФАРШИРОВАННОГО ПЕРЦА С КАРТОФЕЛЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 банка фаршированного перца, 5—6 вареных картофелин, 1 яйцо, 100 г зеленого лука, 50 г салатной заправки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенный картофель и сваренное вкрутую яйцо нарезать тонкими ломтиками, сложить в миску, добавить перец, нарезанный на части, посолить, перемешать и поместить горкой в салатник. Горку обложить кантиком из мелко нарезанного лука, украсить дольками яйца и посыпать укропом.

ВИНЕГРЕТ С МИДИЯМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100—120 г вареных мидий, 2 моркови, 2 свеклы, 3—4 картофелины, 2 огурца, 200 г квашеной капусты, 1 головка репчатого лука или 50 г зеленого, 100 г масла растительного, 1—2 ст. л. уксуса, 1 ч. л. сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мидии припустить в посуде с закрытой крышкой в небольшом количестве воды или молока с добавлением репчатого лука, перца и лаврового листа в те-

чение 20 минут, охладить и нарезать ломтиками. Так же нарезать соленые огурцы. Мелко нарезать зеленый или репчатый лук. Квашеную капусту отжать, а если она слишком кислая — промыть. Подготовленные продукты смешать, заправить растительным маслом, солью, перцем, уксусом, сахаром и добавить припущенные мидии.

ВИНЕГРЕТ «ОВОЩНОЕ ассорти»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4—5 картофелин, 1 свекла, 1 морковь, 2 соленых огурца, 1 свежее или моченое яблоко, 200 г квашеной капусты, 50 г зеленого лука, 50 г растительного масла, 2 ст. л. уксуса, 1 ч. л. горчицы, сахар по вкусу, перец черный молотый.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вареный картофель, свеклу, морковь, яблоки, огурцы очистить, нарезать ломтиками, кубиками или соломкой, сложить в миску, добавить квашеную шинкованную капусту. Горчицу, соль, перец черный молотый, сахар растереть с растительным маслом и развести уксусом. Перед самой подачей на стол овощи смешать с приготовленным соусом, уложить в салатник, украсить ломтиками свеклы, посыпать зеленым луком и укропом. Можно украсить винегрет также свежими огурцами и помидорами. Совершенно особый вкус придает винегрету другой соус — майонез. Винегрет с солеными грибами приготовляют так же. Грибы берут разные — примерно по 25 г на порцию.

ВИНЕГРЕТ «ЛЕТНИЙ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3 картофелины, 1 морковь, 1 свекла, 100 г цветной капусты, 50 г зеленого горошка, 1 сваренное вкрутую яйцо, салат зеленый, 1/2 стакана сметаны, соль, сахар по вкусу, зелень укропа.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель, морковь, свеклу отварить, охладить, нарезать кубиками, цветную капусту отварить, разобрать на соцветия. Все перемешать, добавив горошек, соль, мелко нарезанную зелень укропа, заправить сметаной. Положить в салатник и украсить цветком из яйца, листьями салата.

ВИНЕГРЕТ «ЗИМНИЙ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200—300 г рыбы, 3 картофелины, 1 свекла, 1 морковь, 2 соленых огурца, 150 г майонеза, 2 ст. л. острого соуса, специи, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рыбу отварить со специями, охладить, нарезать ломтиками. Картофель, свеклу, морковь отварить, охладить, нарезать кубиками, смешать с рыбой, посолить, заправить майонезом и соусом.

ВИНЕГРЕТ С ФАСОЛЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 свекла, 4 картофелины, 1 соленый или маринованный огурец, 200 г квашеной капусты, 1 морковь, 1/2 стакана белой фасоли, 1 головка репчатого лука, 50 г растительного масла, соль, зелень по вкусу,

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вареные свеклу, картофель, морковь, а также огурец нарезать на мелкие кубики. Лук и зелень мелко нашинковать. Измельченные овощи соединить с квашеной капустой, вареной фасолью и заправить растительным маслом.

ВИНЕГРЕТ С ЖАРЕНЫМ МЯСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 небольшие свеклы, 4—5 картофелин, 1—2 моркови, 2—3 соленых огурца, 2—3 яблока, 1 лукови-

ца, 100 г жареного мяса, 1/2 сельди, 180 г сметанного соуса или майонеза, зеленый лук, зелень петрушки, 1 яйцо.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вареную свеклу, картофель, морковь, мясо нарезать кубиками, лук изрубить, огурцы, яблоки и сельдь мелко нарезать. Все продукты смешать с соусом, оставив часть овощей ярких цветов для украшения. Посыпать зеленью и отдельно нарубленными желтком и белком.

ЙИНЕГРЕТ ГРИБНОЙ СО СМЕШНЫМ СОУСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 свекла, 5—6 картофелин, 1—2 соленых огурца, 3 кислых яблока, 3 яйца, 1/2 сельди, 1 стакан маринованных или соленых грибов, 180 г сметанного соуса или соуса из простокваши, 1 стручок красного перца, зелень.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Свеклу, картофель и яйца отварить. Грибы, если нужно, вымочить. Все продукты нарезать кубиками и смешать с соусом. Хорошо подходит смесь сметанного соуса с майонезом. Перемешанный салат выложить на блюдо, украсить полосками красного перца и зеленью петрушки.

ЙИНЕГРЕТ С СОЕЙЫМИ БОБАМИ И СОЛЕНЫМИ ГРИБАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 стакан отварной сои, 2 свеклы среднего размера, 3 картофелины, 200 г соленых грибов, 2—3 соленых огурца, 100 г масла растительного, 1 морковь, 1 репчатый лук.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварить свеклу и картофель, очистить, нарезать небольшими кубиками. Добавить мелко нарезанные грибы, огурцы, лук, перемешать с соей и заправить растительным маслом.

ВИНЕГРЕТ СО СВЕЖЕЙ СЕЛЬДЬЮ И МАРИНОВАННЫМ ЛУКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 картофелины, 1 свекла, 1 морковь, 2 соленых огурца, 200 г квашеной капусты, 1 маринованная луковица, 300 г сельди или свежих сардин, 50 г растительного масла, 5 г сахара, зелень петрушки или укропа — по вкусу, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель отварить, очистить и нарезать ломтиками; морковь нарезать ломтиками и припустить с небольшим количеством воды и растительного масла; свеклу отварить в кожуре, очистить и нарезать ломтиками. Соленые огурцы нарезать ломтиками, квашеную капусту перебрать, крупные листья нарезать. Все смешать, добавив маринованный репчатый лук, растительное масло, соль и сахар.

Перед подачей к столу положить в винегрет мякоть вареной и охлажденной свежей сельди или сардины и осторожно перемешать. Уложить винегрет горкой, сверху поместить ломтики мякоти сельди или сардины, украсить помидорами, огурцами, веточками зелени петрушки или укропа.

ЙИНЕГРЕТ СО СВЕЖЕЙ СЕЛЬДЬЮ ИЛИ САРДИНАМИ И МАЙОНЕЗОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г сельди или свежих сардин, 4 картофелины, 2 соленых огурца, 2 свежих помидора, 1 морковь, 100 г зеленого консервированного горошка, 1 свекла, 150 г майонеза, 30 г сметаны, 30 г лука зеленого, зелень петрушки — по вкусу, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель, морковь, свеклу отварить, остудить и очистить. Рыбу разделить на филе без костей и отварить. Картофель, соленые огурцы, свежие помидоры, морковь нарезать дольками, свеклу — ломтиками, от-

варное рыбное филе нарезать кусочками. Все смешать, добавить консервированный зеленый горошек, посолить и заправить майонезом со сметаной.

Винегрет выложить горкой, с четырех сторон поместить кусочки рыбы, полить их майонезом. Украсить винегрет морковью, свеклой, зеленым луком и посыпать зеленью петрушки.

ВИНЕГРЕТ С СОЛЕНОЙ КИЛЬКОЙ, ХАМСОЙ, ТЮЛЬКОЙ ИЛИ САЛАКОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г соленой рыбы, 4 картофелины, 1 свекла, 1 морковь, 200 г квашеной капусты, 2 соленых огурца, 1 луковица, 100 г заправки салатной, 15 г зелени петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кильку, хамсу, салаку, тюльку промыть и перебрать. Если рыба очень соленая, вымочить ее в холодной воде в течение 1—2 часов.

Приготовить овощной винегрет, уложить его горкой, на винегрет поместить рыбу спинками в одну сторону, полить салатной заправкой, посыпать нарезанным луком и украсить веточками зелени.

ВИНЕГРЕТ С РЫБОЙ И ПОМИДОРАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г рыбы отварной (филе), 4 картофелины, 2 помидора, 1 морковь, 1 свекла, 200 г горошка консервированного, 2 соленых огурца, 45 г маринованных фруктов, 180 г майонеза, зелень.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленные продукты нарезать тонкими ломтиками, соединить и заправить. Выложить в салатник, украсить зеленью и кусочками продуктов, входящих в состав блюда.

ВИНЕГРЕТ ИЗ РЫБЫ С ГРИБАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 700 г рыбы, 2 свеклы, 4 картофелины, 3 соленых огурца, 2 свежих огурца, 100 г маринованных грибов, 100 г маслин, 240 г майонеза, лимонный сок, перец черный молотый — по вкусу, рубленая зелень петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Освободить филе рыбы от костей и кожи, нарезать тонкими, широкими ломтиками, держа нож наискось. Начинать резать куски с широкой части филе, т. е. от головы. Положить куски рыбы в большую эмалированную форму, смазанную маслом, поперчить каждый кусок, посолить, слегка сбрызнуть лимонным соком и белым вином, поставить на небольшой огонь в духовку и довести рыбу до готовности. Остудить.

Сварить отдельно свеклу и картофель, остудить, нарезать, заправить майонезом.

Заправленные овощи выложить на блюдо в виде валика. Смазать его майонезом, сверху поперек плотно разложить рядами рыбу, нарезанную свеклу, картофель, соленые и свежие огурцы, грибы и очищенные от косточек маслины. Смазать снова майонезом, чтобы не было видно продуктов. Посыпать сверху рубленой зеленью и до подачи держать на холоде.

ВИНЕГРЕТ МЯСНОЙ СБОРНЫЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г говядины или телятины, 50 г языка, 50 г ветчины, 2 картофелины, 2 соленых огурца, 1 свекла, 1 морковь, 2 яйца, 30 г брусники моченой, 60 г масла растительного, 15 г уксуса, сахар — по вкусу, зелень — по вкусу, перец черный молотый — по вкусу, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нежирную говядину или телятину и язык отварить. Ветчину зачистить от жира. Мясные продукты

нарезать мелкими ломтиками, соединить с отварным картофелем, свеклой, солеными огурцами, также нарезанными ломтиками, смешать, заправить растительным маслом, уксусом, сахаром, черным молотым перцем и солью.

Уложить винегрет горкой на тарелку, а вокруг разместить мелко нашинкованную отварную свеклу, морковь, моченую бруснику, зелень. На горку винегрета положить ломтики яйца.

ВИНЕГРЕТ ИЧ ОВОЩЕЙ, ЯБЛОК И ЗЕЛЕНИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 картофелины, 1 свекла, 1 морковь, 60 г бобов, 200 г свежей капусты, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок салата, 2 помидора, 2 свежих огурца, 1 яблоко, 100 г зеленого горошка, 15 г зелени, 45 г растительного масла, сахар, лимонная кислота.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Картофель, свеклу, морковь сварить в кожуре до готовности, остудить и нарезать ломтиками или кубиками. Бобы очистить, мелко нарезать и отварить. Свежую капусту, зеленый лук и салат нашинковать, помидоры нарезать небольшими дольками, свежие огурцы — кубиками, яблоки — кубиками.

Подготовленные продукты смешать и, добавив зеленый горошек, рубленую зелень, заправить растительным маслом, солью, сахаром и лимонной кислотой.

Винегрет положить горкой на тарелку или в салатник и украсить салатом, дольками помидора, нарубленным зеленым луком.

ВИНЕГРЕТ СО СМЕТАНОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3 картофелины, 1 свекла, 1 соленый огурец, 1 яблоко, 1 головка репчатого лука, 50 г фасоли, 1 вареное яйцо, $^2/_3$ стакана сметаны, растительное масло, сахар, перец черный молотый, зелень, соль — по вкусу, 1 лимон.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить отдельно картофель и свеклу, охладить их и нарезать кубиками. Отварить фасоль. Остальные продукты мелко нарезать. Лук пассировать в растительном масле до золотистого цвета.

Все соединить в большой посуде и тщательно перемешать, сбрызнув растительным маслом и соком лимона (или раствором лимонной кислоты), залить сметаной, добавить перец, соль, сахар.

Сверху блюдо, перед тем как подавать, украсить зеленью и рубленым яйцом. Вместо фасоли можно также использовать зеленый горошек.

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г консервированной морской капусты, 1—2 моркови, 1 свекла, 2—3 картофелины, 1—2 соленых огурца, 1—2 репчатого или 100 г зеленого лука, 50 г растительного масла, уксус, сахар, перец черный молотый, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварить отдельно друг от друга картофель, морковь и свеклу. Затем очистить, нарезать тонкими ломтиками. Так же нарезать огурцы. Все овощи смешать с морской капустой и нашинкованным луком. Добавить сахар, соль, перец черный молотый и все заправить уксусом и растительным маслом. Хорошо перемешать.

ВИНЕГРЕТ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2—3 картофелины, 1 свекла, 2 моркови, 150 г капусты, 50 г зеленого горошка, 2 соленых огурца,

1 яблоко, 5 ст. л. растительного масла, сахар, зелень петрушки, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить картофель, морковь и свеклу. Все продукты нарезать кубиками, капусту мелко нашинковать. Все овощи перемешать, добавить к ним зеленый горошек, сахар и соль и заправить растительным маслом. Сверху, перед тем как подавать, посыпать зеленью.

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ С ЦВЕТНОЙ **КАПУСТОЙ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3 картофелины, 1 морковь, 1 свекла, 4 кочешка цветной капусты, 2 яйца, 1/2 стакана зеленого горошка, 1 ст. л. сахара, 1/2 стакана сметаны, соль, зелень.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Овощи отварить, охладить и нарезать кубиками. Затем отварные овощи перемешать в объемной посуде, добавить зеленый горошек, сахар, соль. Полить сметаной, сверху посыпать рублеными яйцами и украсить зеленью.

ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ **С КУКУРУЗОЙ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 150 г кукурузы, 1—2 моркови, 4 картофелины, 1 свекла, 2—3 соленых огурца, 1—2 головки репчатого лука, уксус, 50 г растительного масла, зелень петрушки, сахар, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кукурузу отварить и охладить. Вареные картофель, морковь, свеклу и соленые огурцы нарезать ломтиками, лук нашинковать. Овощи перемешать с кукурузой. Заправить уксусом, растительным маслом, добавить по вкусу сахар и соль. Перед подачей посыпать зеленью.

ВИНЕГРЕТ С ГРИБАМИ И *РЫБНЫМ* **ФИЛЕ**

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г рыбного филе (лучше путассу), 1 свекла, 4 картофелины, 1 морковь, лук репчатый, 2 огурца, 100 г грибов маринованных, 50 г масла растительного.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Путассу предварительно отварить. Отварные свеклу, морковь, картофель мелко порезать, добавить мелко нарезанные грибы, соленый огурец и филе рыбы путассу. Заправить солью, перцем и перемешать. При подаче украсить зеленью.

ВИНЕГРЕТ С СОЕВЫМИ БОБАМИ И *ГРИБЫМИ*

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г сои (отварной), 2 свеклы, 5 картофелин, 200 г соленых грибов, 2—3 соленых огурца, 50 г растительного масла, 1 морковь, репчатый лук.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварить свеклу и картофель, нарезать. Добавить мелко нарезанные грибы, огурцы, лук, перемешать с соей и заправить растительным маслом.

ВИНЕГРЕТ С КАЛЬМАРАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3—4 кальмара, 3—4 картофелины, 1 морковь, 1 свекла, 2 соленых огурца, лук репчатый, 50 г растительного масла, соль, перец черный молотый — по вкусу, зелень укропа — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кальмары отварить, охладить, нарезать полосками поперек волокон. Картофель, морковь, свеклу отварить, охладить, нарезать кубиками, огурец мелко нарезать, лук нашинковать. Все перемешать. Приправить солью, перцем, растительным маслом, посыпать зеленью укропа.

ВИНЕГРЕТ СО СКУМБРИЕЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г скумбрии горячего копчения, 2 свеклы (вареных), 5 картофелин (отварных), 2 яблока, 3 огурца соленых, 50 г масла растительного, перец черный молотый, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленные овощи, рыбу, яблоки нарежьте ломтиками, смешайте и заправьте маслом, солью и перцем.

САЛАТЫ ИЗ МАКАРОН

САЛАТ ИЗ МАКАРОН С ОВОЩАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г макарон (ракушки), 400 г фасоли консервированной (лучше разноцветной), 50 г фаршированных маслин, 3 стебля сельдерея, 1 небольшая луковица, 1 небольшой пучок зелени петрушки, майонез — по вкусу. *Для соуса:* 50 г растительного масла, 1 ст. л. винного уксуса (красного), 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. базилика (сушеного), 1/4 ч. л. душицы (сушеной), перец черный молотый — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В большую кастрюлю налить воду, добавить ложку масла, соль по вкусу, довести до кипения. Положить макароны и варить 8—10 мин. Откинуть на дуршлаг, ополоснуть холодной водой, снова откинуть на дуршлаг. Для соуса взбить вместе все ингредиенты, приправить солью и перцем. Переложить макароны в салатницу, полить соусом и слегка встряхнуть.

С фасоли слить жидкость, промыть холодной водой, переложить на дуршлаг, чтобы вода стекла. Добавить

к макаронам нарезанные кружочками маслины, ломтики сельдерея и натертую луковицу. Все перемешать, накрыть крышкой и охладить.

Перед подачей салат посыпать рубленой петрушкой и при желании добавить майонез.

САЛАТ ИЗ МАКАРОН С САЛЯМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г макарон (мелких), 50 г растительного масла, 1 стручок перца сладкого, 50 г салями, 1 помидор, 1 кабачок цуккини, 50 г сыра, зелень петрушки, маслины, репчатый лук, соль — по вкусу. *Для соуса:* 50 г рафинированного растительного масла, 1 ст. л. винного уксуса (красного), 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. базилика (сушеного), 1/4 ч. л. душицы (сушеной), перец черный молотый — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В большую кастрюлю налить воду, добавить ложку масла, соль по вкусу, довести воду до кипения. Положить макароны и варить 8—10 мин. Откинуть на дуршлаг, ополоснуть холодной водой, снова откинуть на дуршлаг. Переложить в салатницу, добавить оставшееся растительное масло и хорошо встряхнуть. Перец, салями, помидоры, сыр, цуккини порезать соломкой и смешать с макаронами. Добавить целые маслины без косточек, измельченный лук и петрушку. Все еще раз слегка встряхнуть и перемешать.

Для соуса взбить вместе все ингредиенты, приправить солью и перцем. Полить соусом салат, встряхнуть, закрыть крышкой и охладить.

САЛАТ ИЗ МАКАРОН С СОСИСКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г макарон, 30 г растительного масла, 1 свежий огурец или маленький пучок свежей спаржи, 2—3 сосиски, майонез, перец черный молотый — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В большую кастрюлю налить воду, добавить ложку масла, соль по вкусу, довести до кипения. Положить макароны и варить 8—10 мин. Откинуть на дуршлаг, ополоснуть холодной водой, снова откинуть на дуршлаг.

Спаржу и сосиски сварить, при этом спаржа должна оставаться хрустящей. Спаржу порезать кусочками по 3—4 см, сосиски — кружочками. Смешать все ингредиенты с макаронами, приправить специями и майонезом. Перед подачей к столу салат охладить.

Сааат из макарон с КУРИЦЕЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г макарон, 30 г растительного масла, 2—3 стакана отварных овощей (любых), 300 г вареной курицы, 200 г сыра, 2 стебля сельдерея. *Для соуса:* 1/2 стакана масла растительного, 4 ст. л. уксуса винного, 1/2 ч. л. сахара, 1/2 ч. л. майорана (сушеного), 1/4 ч. л. горчицы (сухой), 2—3 стебля лука шалот, зелень петрушки, черный молотый перец — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В большую кастрюлю налить воду, добавить ложку масла, соль по вкусу, довести до кипения. Положить макароны и варить 8—10 мин. Откинуть на дуршлаг, ополоснуть холодной водой, снова откинуть на дуршлаг. Переложить макароны в салатницу, смешать с овощами, кусочками куриного мяса, кубиками сыра и ломтиками сельдерея.

Для соуса смешать все ингредиенты в посуде с плотно закрывающейся крышкой. Полить соусом макароны и хорошо перемешать. Перед подачей к столу салат охладить.

Сааат из макарон с ВЕТЧИНОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г макарон, 30 г растительного масла, 400 г кабачков цуккини, 1 морковь, 200 г ветчины. *Для соуса:* 150 г масла растительного рафинированного, 2—3 ст. л. винного уксуса (красного), 1,5 ст. л. лимонного сока, 2 ч. л. базилика (сушеного), перец черный молотый, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В большую кастрюлю налить воду, добавить ложку масла, соль по вкусу, довести до кипения. Положить макароны и варить 8—10 мин. Откинуть на дуршлаг, ополоснуть холодной водой, снова откинуть на дуршлаг.

Для соуса смешать все ингредиенты в посуде с плотно закрывающейся крышкой или в смесителе. Полить соусом теплые макароны и хорошо перемешать. Переложить в салатницу, накрыть крышкой и поставить на ночь в холодное место.

Сварить морковь и цуккини, при этом овощи должны оставаться хрустящими, охладить. Порезать их соломкой, ветчину — кубиками. Смешать овощи, ветчину и макароны, встряхнуть, чтобы все перемешалось с соусом.

Вермишель с ЙЕТЧИНОЙ и шампиньонами

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г вермишели, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. сливочного масла, 200 г шампиньонов, 175 г вареной ветчины, мускатный орех — по вкусу, белый перец — по вкусу, лук репчатый, 100 г томатного соуса, 100 г сыра пармезан.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В подсоленной воде сварить вермишель и слить воду. Репчатый лук и чеснок мелко порубить и пассировать в жире до желтого цвета, добавить туда нарезанные вдоль шампиньоны и тушить около 5 мин. Ветчину нарезать соломкой, смешать ее сначала с шампиньонами, затем с вермишелью. По вкусу заправить мускатным орехом, перцем и солью. Сервировать на блюде, полить приготовленным томатным соусом и сверху посыпать тертым сыром пармезан. По желанию тертый сыр можно смешать с мелко нарубленным зеленым шалфеем.

САЛАТ ИЗ БАНАНОВ СО СПАГЕТТИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 банана, 2 яблока, 2 помидора, 250 г спагетти, 100 г сметаны, 100 г сыра, 6 ст. л. зеленого консервированного горошка, 100 г грецких орехов, 1 лимон, соль — по вкусу, черный и красный молотый перец, зелень петрушки — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Спагетти отварить в подсоленной воде до готовности, воду слить, спагетти охладить.

Бананы, яблоки и помидоры тщательно вымыть. Бананы очистить от кожуры и нарезать кружочками. Яблоки разрезать на половинки и удалить сердцевину. Половинки очистить от кожуры и нарезать дольками. Помидоры нарезать кружочками. Зеленый горошек откинуть на дуршлаг и дать стечь жидкости. Сыр нарезать крупной соломкой. Уложить все компоненты в салатницу и аккуратно перемешать. Грецкие орехи очистить от скорлупы и, разделив ядра на половинки, слегка обжарить на сковороде.

Приготовить соус из сметаны, свежего лимонного сока, соли и перца. Перед подачей к столу салат украсить зеленью петрушки и половинками ядер грецких орехов. Соус подать отдельно.

САЛАТ РЫБНЫЙ С МАКАРОНАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 банка рыбных консервов (в масле), 3—4 яйца, луковица, перец черный молотый, 300 г рожек или ракушек, 100 г сметаны или майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Рыбные консервы измельчить вилкой в небольшой миске, туда же добавить мелко порубленные яйца, измельченный репчатый лук, сваренные и промытые холодной водой рожки или ракушки, по вкусу соли и перца черного молотого, хорошо размешать, все заправить

сметаной или майонезом, сложить в салатницу и подать к столу. Если салат заправляется майонезом, то соль не добавляется. Украсить салат можно зеленым луком, укропом, мелко нарубленным яйцом.

САЛАГ ИЗ МАКАРОН С ОВОЩАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г макарон или рожек, 1/2 кочана цветной капусты, 1 сельдерей (корень), 1 морковь, 200 г ветчины или охотничьих колбасок, 50 г растительного масла, 2 ст. л. уксуса, 180 г майонеза, 1 ч. л. горчицы, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Макароны разломать и сварить в соленой воде. Морковь и сельдерей нарезать полосками или кубиками, капусту разделить на кочешки, и все овощи сварить в слегка подсоленной воде, но не разваривать. Охлажденные овощи и макароны заправить майонезом, растительным маслом, уксусом и горчицей, добавить нарезанную полосками ветчину или колбасу.

САААТ НЕАПОЛИТАНСКИЙ ИЗ МАКАРОН И СЫРА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г макарон, 2 ст. л растительного масла, 1 сладкий перец красный, 1 сладкий перец зеленый, 200 г колбасы, 100 г сыра моцарелла, 100 г мягкого сыра, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л уксуса, молотый перец — по вкусу, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отваренные макароны смазать маслом, добавить очищенный сладкий перец, колбасу и сыр (все продукты нарезать соломкой). Приправить смесью тертого чеснока, уксуса и перца. Перемешать и остудить.

САПАТ ИЧ МАКАРОН С ФАСОЛЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г макарон (рожек), 300 г фасоли (замороженной или консервированной), 1 морковь, 100 г огурчиков

острых маринованных, 1 пучок зелени петрушки, соль. *Для соуса:* 1 головка лука-шалот, 3 ст. л. винного уксуса, 1 ч. л. острой горчицы, 100 г говяжьего бульона, соль, белый перец — по вкусу, 120 г рафинированного растительного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить макароны вместе с фасолью в достаточном количестве подсоленной воды. Откинуть на сито, обдать холодной водой, обсушить. Морковь очистить, помыть и мелко натереть на шинковке для овощей. Огурцы нарезать кружочками. Нарезать петрушку. Все перемешать. Для заправки лук очистить и нарубить очень маленькими кубиками. Смешать с уксусом, горчицей, бульоном, солью и перцем. Миксером ввести масло, пока соус не станет кремообразным. Равномерно залить салат соусом. Украсить веточками петрушки.

САЛАТ ЛЕТНИЙ С МАКАРОНАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г макарон (спиральки), 100 г растительного масла, 1 кабачок цуккини, 6 помидоров, 6—8 шт. редиса, 20 г базилика, сок 1/2 лимона, соль, перец черный молотый — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить макароны в соленой воде, слить воду и откинуть макароны на дуршлаг.

Цуккини нарезать некрупными кубиками, помидоры очистить от семян и порезать небольшими дольками. Редис порезать тонкими кружочками. Базилик мелко порубить.

Затем нагреть сковородку и в масле тушить цуккини 2—3 мин до готовности. Снять с огня и перемешать с макаронами, помидорами, редиской, базиликом. Все сбрызнуть лимонным соком.

Подавать холодным или горячим, полить растительным маслом.

САЛАТ ИЗ МАКАРОН С КРЕВЕТКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г макарон (рожек), 200 г креветок, сок 1 лимона, 300 г медовой дыни, 1 авокадо, 200 г сельдерея (корневого), 1 пучок укропа, 50 г майонеза 50% жирности, 150 г молочного йогурта, 50 г сливок, 2 ст. л. коньяка, соль, белый и кайенский перец — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вскипятить подсоленную воду и варить макароны до готовности. Креветки обдать холодной водой, обсушить и сбрызнуть лимонным соком. Медовую дыню разрезать пополам, удалить сердцевину с семечками и вырезать мякоть острым ножом. Авокадо разрезать пополам, удалить косточку, очистить, нарезать полукруглыми ломтиками и сбрызнуть оставшимся лимонным соком. Стебли сельдерея очистить, вымыть, нарезать мелкими кусочками и мелко порубить немного зелени сельдерея. Укроп вымыть, стряхнуть и мелко нарезать, при этом отложить несколько веточек для украшения.

Смешать рожки, фрукты, креветки и зелень и заправить соусом. Добавить в майонез сливки, коньяк, йогурт, приправить солью, белым и кайенским перцем и тщательно перемешать. Украсить салат укропом.

САЛАТ ИЗ МАКАРОН С АПЕЛЬСИНАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г макарон, 1 огурец, 1 луковица (красная), 2 апельсина, 1 яблоко (красное), 3 ст. л. лимонного сока, 1 пучок лимонной мелиссы, 150 г йогурта, 100 г сметаны, 50 г майонеза, 3 ст. л. апельсинового сока, соль, сахар и свежемолотый белый перец по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вскипятить подсоленную воду, опустить в нее макароны и варить до готовности 8 мин. Огурец очистить, разрезать пополам вдоль, удалить зерна

и нарезать полукруглыми дольками. Лук очистить и нарезать очень тонкими кольцами. Апельсины очистить, разделить на дольки и снять белые прожилки. Яблоки вымыть, вытереть, разрезать на 4 части, удалить сердцевину, нарезать тонкими кусочками и сбрызнуть лимонным соком. Листочки мелиссы вымыть и нарезать полосками, при этом отложить несколько листиков для украшения. Йогурт смешать со сливками, майонезом, апельсиновым соком, приправить солью, сахаром, перцем и полосками мелиссы. Сухие охлажденные макароны смешать с огурцом, луком, дольками апельсинов и кусочками яблок. Заправить салатным соусом.

САЛАТ «ВЕСНА» С МАКАРОНАМИ И МОРКОВЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г макарон, 200 г творога, 50 г грецких орехов (очищенных), 100 г сметаны, 1 ч. л. сливочного масла, 1 головка лука репчатого, 1 помидор, 1 ст. л. сыра (тертого), 50 г майонеза, соль, перец черный молотый — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить макароны в подсоленной воде, добавить кусочек масла, чтобы они не склеились между собой. Дать им остыть. Морковь натереть на терке и соединить с макаронами. Добавить измельченные орехи и чеснок. Перемешать и заправить сметаной с майонезом. Посолить. Подавая салат на стол, посыпать его зеленью.

САЛАТ МИЛАНСКИЙ С ПАПРИКОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г макарон (коротких), 1 морковь, 250 г шампиньонов, 1 стебель лука-порея, 50 г растительного масла, 2 ст. л винного уксуса, по 2 ч. л. розмарина и петрушки (рубленых), 1 красный стручок паприки, 8 маслин (без косточек), 100 г сыра, соль, перец черный молотый — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Морковь очистить. Грибы помыть и почистить. Овощи порезать ломтиками или тонкими кольцами. В течение одной минуты обжарить морковь и лук в 2 ст. л. растительного масла. Добавить шампиньоны, уксус и зелень. Тушить 15 мин. Добавить 3 ст. л. растительного масла. Поставить в холодильник на 12 ч. Макароны отварить в подсоленной воде. Промыть. Стручки паприки очистить, помыть, порезать кубиками. Смешать с овощами и макаронами. Маслины порубить. Сыр мелко искрошить или натереть на крупной терке. Лук-порей очистить и аккуратно нарезать кольцами. Посыпать всем этим салат.

ИТАЛЬЯНСКИЙ САЛАТ С МАКАРОНАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2—3 ст. л. бульона (растворимого), 400 г макарон (перья), 300 г мелких помидоров, 250 г сыра моцарелла, 100 г маслин, 1 головка лука репчатого, 2—3 зубчика чеснока, 1 пучок петрушки, 1 пучок базилика, 8 ст. л. белого винного уксуса, соль, белый перец — по вкусу, 1—2 ч. л. сахара, 50 г растительного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вскипятить 4—5 л воды, добавить бульон. Варить макароны примерно 10 мин. Отлить примерно $^1/_8$ л бульона. Слить воду с макарон, дать остыть. Помидоры вымыть, очистить от хвостиков, разрезать на четвертинки или порезать брусочками. Сыр моцарелла нарезать кубиками. Очистить лук и чеснок, мелко порубить. Травы вымыть и мелко порезать.

Смешать уксус, 6—8 ст. л. бульона, лук, чеснок, соль, перец и сахар. Вмешать растительное масло. Смешать с подготовленными салатными ингредиентами и маслинами. Оставить настояться минимум на 1 ч. Можно добавить еще бульон и специи.

САААТ ИЗ МАКАРОН С ПОСОСЕМ И АИМОНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г макарон, 300 г копченого лосося, сок 1 лимона, 1 яблоко, 1 пучок зеленого лука, 100 г йогурта, 100 г сметаны, 2—3 ст. л. хрена, перец черный молотый — по вкусу, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Не разваривая отварить макароны в подсоленной воде. Слить воду. Рыбу нарезать кубиками, сбрызнуть 2 ст. л. лимонного сока. Все перемешать. Смешать сметану, йогурт и хрен. Заправить солью, лимонным соком и перцем. Залить полученным соусом салат.

САААТ ПО-ФРАНЦУЗСКИ С МЯСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г макарон, 250 г мяса, 250 г маринованных грибов, 250 г помидоров, 50 г растительного масла, 50 г лука-порея, 50 г лимонного сока, перец черный молотый — по вкусу, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Макароны отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, промыть водой и отцедить. Мясо, грибы и помидоры нарезать кубиками. Все осторожно перемешать и выложить в салатник. Приготовить заправку из растительного масла, лимонного сока, черного перца с добавлением соли и залить салат. Сверху посыпать мелко нарезанным луком-пореем, салат выдержать полчаса и подать. По желанию можно дополнительно посыпать мелко нарезанной петрушкой или брынзой.

САААТ ИЗ МАКАРОН С ФРУКТАМИ И ЙОГУРТОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г макарон (рожек маленьких), 50 г майонеза, 50 г йогурта, 100 г сливок, 100 г изюма, 2 яблока, 2 апельсина, 1 ч. л. соли.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварить рожки, промыть. Нарезать яблоки, апельсины, перемешать все с макаронами, добавить изюм.

Йогурт, сливки, майонез и выжатый из апельсинов сок перемешать и полить этим сладким сиропом макаронный салат.

Выдержать салат около часа, чтобы макароны хорошенько пропитались соком и ароматом фруктов.

САЛАТ ИЗ МАКАРОН С МАСЛИНАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г макарон (трубочки или спирали), 250 г маслин (без косточек), 30 г каперсов, 8 анчоусов (филе), 4 ст. л винного уксуса, 50 г растительного масла, 1 щепотка сахара, 3 зубчика чеснока, 1 перец, 400 г помидоров (мелких), 3 пучка кресс-салата.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить макароны в кипящей подсоленной воде. Воду слить, ополоснуть их холодной водой и оставить остывать в дуршлаге.

С маслин и каперсов слить рассол. Промокнуть салфеткой филе анчоусов и мелко порезать. Смешать уксус, растительное масло и сахар.

Чеснок измельчить в чесночнице и добавить к уксусной заправке. Хорошо поперчить и посолить. Смешать макароны с соусом, маслинами, анчоусами и каперсами.

Ополоснуть помидоры и разрезать каждый пополам. От кресс-салата отделить небольшие соцветия. То и другое добавить в салат и перемешать.

САЛАТ ИЗ МАКАРОН С ГРИБАМИ И ОЛИВКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г макарон (коротких), 200 г шампиньонов (консервированных), 10 оливок (без косточек), 3 по-

мидора, 2 болгарских перца (красных), 100 г молдавской брынзы, 80 г рафинированного растительного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Макароны отварить и смешать с нарезанными овощами, брынзой, порезанной кубиками. Добавить масло, выложить в салатницу и украсить зеленью петрушки, укропа и зеленого лука.

пикантный салат из макарон с авокадо и анчоусами

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г макарон, 1 авокадо, 2 ст. л. лимонного сока, 5 анчоусов (филе), 30 г грецких орехов, 1 луковица, 1/2 перца чили, 4 ст. л. уксуса, 150 г рафинированного растительного масла, соль, перец черный молотый — по вкусу, базилик — для украшения.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Авокадо очистить, нарезать соломкой, сбрызнуть лимонным соком, анчоусы порубить, орехи порезать. Для соуса порубить лук, перец чили, смешать с уксусом и маслом, солью и перцем. Сварить макароны, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой и дать стечь. Все смешать, полить соусом, украсить базиликом.

САЛАТЫ № ФРУКТОВ И ЯГОД

салат ФРУКТОВЫЙ с вином

ИНГРЕДИЕНТЫ: 120 г яблок, 90 г груш, 60 г слив, 90 г дыни, 60 г винограда, 150 г вина столового белого, сок лимона — по вкусу, 60 г пудры сахарной.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Яблоки и груши очистить от кожуры и, удалив сердцевину с семенами, нарезать тонкими ломтиками, мякоть слив — дольками, дыню — небольшими кубиками. Подготовленные продукты соединить и, добавив виноград, перемешать. Полить вином, сбрызнуть лимонным соком и посыпать сахарной пудрой. Поставить на 1 ч в холодильник.

салат из Фруктов

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г яблок, 80 г груш, 80 г слив, 120 г винограда, 60 г сахара, 20 г лимонного сока, 80 г вина, 40 г орехов (лучше миндаля).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Фрукты промыть, удалить косточки. Яблоки, груши, сливы нарезать мелкими кубиками, виноградины порезать пополам, заправить сахаром, лимонным соком, уложить в вазу, залить вином (вино можно заменить взбитыми сливками) и посыпать рублеными орехами.

салат из дыни, груш и Банана

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г дыни (мякоть), 1—2 груши, сок лимонный — по вкусу, сахар — по вкусу, 1 банан.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мякоть дыни нарезать ломтиками. Груши очистить от кожуры и нарезать ломтиками. Очищенный банан нарезать кружочками. Продукты соединить, осторожно перемешать и полить лимонным соком, смешанным с сахаром.

салат из дыни и ГРУШ С ЧЕРНОСЛИВОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 груши, 300 г дыни, 2 апельсина, 200 г чернослива, 200 г сырковой массы (сладкой), 8 листьев

салата, 200 г сметаны 20% жирности, цедра и сок 1 апельсина, 2 ст. л. сахара, 1 щепотка корицы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Груши очистить от кожуры, разрезать пополам, удалить сердцевину, нарезать ломтиками. Мякоть дыни нарезать кубиками. Апельсины очистить, нарезать кружочками, удалить семена, сок собрать и сбрызнуть им ломтики груш. Чернослив отварить при слабом кипении 10—15 мин, охладить, удалить косточки и нафаршировать сырковой массой.

На блюдо, выстланное листьями салата, разложить горками фрукты, чередуя их с фаршированным черносливом. Сметану взбить, постепенно добавляя сахар, апельсиновый сок и цедру. Приправить корицей.

При подаче выложить соус на фаршированный чернослив и кружочки апельсинов.

САЛАТ «ИСТОРИЯ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 груши, 2 грейпфрута, 1 стручок зеленого перца, 1/2 пучка зелени петрушки, 2 ст. л. уксуса, 4 ст. л. растительного масла, соль, перец черный молотый — по вкусу, несколько лесных орехов и листьев зеленого салата, 1 ст. л. петрушки (рубленой).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Груши очистить, разрезать на 8 частей и удалить сердцевину. С грейпфрутов острым ножом снять толстый слой кожуры, затем очистить от пленок мякоть. Стручок перца разрезать на 4 части, удалить сердцевину, вымыть и нарезать тонкой соломкой. Налить в салатницу уксус, растительное масло, добавить щепотку соли, перец, измельченные фрукты и все тщательно перемешать. Нарезать кружочками лесные орехи и посыпать ими салат. По краям блюда выложить листья зеленого салата и все посыпать мелко нарубленной петрушкой. Салат великолепен для торжественных случаев.

САЛАТ ИЗ ГРУШ С ОРЕХАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 груши, 10—12 грецких орехов, 1 соленый огурец, 50 г кефира или сметаны.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Каждую грушу разрезать на две части, вынуть сердцевину, грецкие орехи очистить, освободить от пленки, для чего на 10—15 мин опустить в кипяток. В каждую половинку груши положить кусочки ядер орехов, полить кефиром или сметаной, посыпать мелко нарубленными солеными огурцами. Подать к столу в глубоком салатнике.

САЛАТ «ГРУШЕВЫЙ АРОМАТ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: ДО груш, 5 ст. л. сахара, 1 стакан воды, 50 г уксуса, 2 бутона гвоздики, 1/4 ч. л. корицы молотой, лимонная кислота — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Груши очистить от кожуры, небольшие груши оставить целыми, большие разрезать пополам. Сердцевину удалить. Чтобы груши не потемнели, положите их в воду с лимонной кислотой. Вскипятить воду, добавить в нее уксус, сахар и специи. В полученный сироп положить груши и варить на слабом огне до готовности (груши считаются готовыми, если их легко можно проткнуть острой палочкой). Вареные груши выложить в стеклянную посуду и залить процеженным сиропом.

САЛАТ ИЗ ГРУШ С СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3—4 груши, 300 г сыра, 100 г майонеза, 50 г сметаны, 1 помидор, 1 стручок сладкого перца, сахар, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Натереть сыр на крупной терке, нарезать груши тонкими небольшими дольками. Приготовлен-

ные продукты смешать, заправить смесью сметаны и майонеза, сахара и соли. Салат можно украсить кружочками помидоров, красного и зеленого перца.

САЛАГ *«СИМФОНИЯ МАНГО»*

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г твердого сыра, 300 г плодов манго (консервированных), 100 г груш, 200 г йогурта.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Плоды манго и груши нарезать кусочками, смешать с нарезанным кубиками сыром, заправить йогуртом.

САЛАТ ИЗ АВОКАДО И ГРУШ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3 плода авокадо, 3 груши, 1 красный сладкий перец, зеленый лук, зелень петрушки — по вкусу. *Для соуса:* 2 ст. л. сока лимона, 7 ст. л. масла оливкового, 1 ч. л горчицы (готовой), соль, перец черный молотый — по вкусу, чеснок, сахар — по желанию.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Авокадо следует положить в холодильник на пару часов. После этого почистить плоды авокадо, порезать кусочками. Груши также очистить, порезать кубиками; перец — тонкими полосками. Все ингредиенты перемешать и залить соусом. Затем добавить остальные ингредиенты. По вкусу можно в соус положить чеснок и сахар.

САЛАТ «АРАПСКАЯ СКАЗКА»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 350 г апельсинов, 80 г лука репчатого, 80 г маслин, 30 г масла растительного, перец молотый черный — по вкусу, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Апельсины очистить и нарезать, так же как и лук, тонкими пластинами, смешать с маслинами, из которых удалены косточки. Полить маслом, заправить солью и перцем.

САЛАТ «ГРАНАТОВОЕ СИЯНИЕ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 плод авокадо, 1 плод манго. *Для гранатового соуса:* 1 гранат, сок лимонов (или цитрусовых), 1 стакан гранатового сиропа, 1/2 стакана воды, 1 ст. л. пищевого крахмала, 2 ст. л. сахара, 80—100 мл фруктовой водки, коньяка или рома.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить плоды авокадо и манго. Мякоть плодов, отделив предварительно от косточки, порезать продолговатыми ломтиками. Нарезанные ломтики разложить на 4 тарелки. Кусочки авокадо немедленно полить небольшим количеством цитрусового сока, ибо если этого не сделать, то они очень быстро приобретут коричневый цвет.

Приготовление гранатового соуса: Гранат разделить пополам, достать зернышки и при этом убедиться, что на них не осталось кожуры граната, имеющей горький вкус. Гранатовый сироп с цитрусовым соком и зернышками граната довести до кипения. Пищевой крахмал размешать в воде и добавить в смесь гранатового сиропа с цитрусовым соком, а потом в течение 1 мин варить образовавшийся соус. Затем добавить в соус сахар и фруктовую воду (коньяк или ром). Соус охладить и залить им фрукты. Рецепт приготовления гранатового соуса рассчитан на 8 порций. Гранатовый соус можно хранить в холодильнике в хорошо закрытой посуде в течение 8—10 дней. Гранатовый соус хорошо подходит к ванильному и фруктовому мороженому, а также к шербетам.

САЛИТ № АПЕЛЬСИНОВ И ЧЕРНОСЛИВА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 210 г чернослива, 300 г апельсинов, 3 яйца, 90 г сахара, 240 г молока, сахар ванильный — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Чернослив промыть и замочить в воде за несколько часов до употребления, вновь промыть, залить водой, прокипятить и охладить. Удалив косточки, нарезать мякоть полосками. Апельсины очистить от кожуры и нарезать кубиками. Желтки растереть с сахаром добела и развести вскипяченным молоком, вливая его малыми порциями. Соус ароматизировать ванильным сахаром и охладить. Подготовленные фрукты соединить. Добавив немного тертой цедры, выложить в салатник и полить соусом.

сааат «ТРОПИЧЕСКИЙ аромат»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 8 киви, 600 г клубники, 2 апельсина, 1 лимон, 100 г меда, 1 ст. л. сахара, 2,5 ст. л. ликера амаретто, 100 г миндаля (очищенного), 1 ст. л. сахарной пудры, 2 ст. л. сливочного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Киви очистить, разрезать вдоль и нарезать тонкими дольками. Клубнику вымыть, воде дать стечь, ягоды разрезать на половинки. Апельсины и лимон вымыть горячей водой, вытереть насухо и специальным ножом срезать с корки узенькие полоски (цедру).

250 мл воды довести до кипения, растворить в ней сахар. Сварить в воде с сахаром цедру и откинуть на дуршлаг. Цитрусовые разрезать на половинки, выжать сок и смешать его с медом и амаретто. Мешать до тех пор, пока мед не растворится.

В блюдо выложить цедру, клубнику и киви. Сверху полить сладким соусом, осторожно перемешать и оставить на 10 мин. Миндаль высыпать в сковороду, посыпать сахарной пудрой, добавить сливочное масло и обжаривать до золотисто-коричневого цвета.

Фруктовый салат разложить на блюде, в розетки или по фруктовым тарелкам, сверху посыпать миндалем.

сапат ФРУКТОВЫЙ ДЕТСКИЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 апельсина, 100 г желтой черешни, 100 г розовой черешни, 100 г вишни, 100 г земляники, 4 грецких ореха.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Апельсины вымыть и разрезать так, чтобы из одного апельсина получилось две корзиночки. Удалить содержимое и белую мякоть. Заполнить полученные апельсиновые корзиночки дольками апельсина, вишней и черешней без косточек, земляникой, ядрами орехов. Из мякоти апельсина выжать сок. Налить его в бокал, влажный край которого обсыпан сахарным песком. Украсить его кружками апельсина и подать с фруктовым салатом.

ЛЕТНИЙ сапат «КЛУБНИЧКА»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 шт. редиса (молодого белого), 1 яблоко (кисло-сладкое), 150 г клубники, 1 ст. л. лимонного сока, $^1/_2$ ч. л. сахара, соль, перец черный молотый — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Редис вымыть и нашинковать тонкой соломкой. С яблок снять кожуру, удалить сердцевину и также нашинковать тонкой соломкой. Смешать лимонный сок с солью, сахаром, перцем.

Перемешать редис с яблоком, заправить, и в последнюю очередь положить в салат вымытую и разрезанную на четвертинки клубнику.

САЛАТ «ПРЯНАЯ СЛИВА»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 700 г слив, 5 ст. л. сахара, 1 стакан воды, 50 г уксуса, 2 бутона гвоздики, 1/4 ч. л. корицы молотой.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Из слив удалить косточки. *Приготовить сироп:* вскипятить воду, добавить в нее уксус, сахар и специи. В полученный сироп положить сливы и варить на слабом огне до готовности. Вареные сливы выложить в стеклянную посуду и залить процеженным сиропом.

САЛАТ *«ТОРЖЕСТВЕННЫЙ»*

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г дыни, 300 г арбуза, 1 гроздь черного винограда, 100 г грецких орехов, 1 лимон, 100 г сахарной пудры, 100 г коньяка, 1/2 стакана земляники, 200 г желтой черешни или алычи (можно консервированных).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Дыню и арбуз нарезать кубиками. Лимон нарезать вместе с цедрой мелкими кусочками, удалив семечки. Добавить ядра грецких орехов, ягоды черного винограда, земляники, алычи или черешни. Все посыпать сахарной пудрой, сдобрить коньяком. Вырезать вазу с ручкой из целого арбуза или дыни. Мякоть использовать для приготовления салата.

Все подготовленные компоненты салата красиво уложить в вазу, поставить на час в холодильник. Подавать на десерт к праздничному столу.

САЛАТ *ФРУКТОВЫЙ «ВОСТОРГ»*

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г вишни, 200 г желтой и розовой черешни, 100 г садовой земляники, 1 апельсин, 1 лимон, 100 г грецких орехов (ядра), 2 ст. л. сахарной пудры.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Ягоды вымыть, очистить от плодоножек. Апельсин очистить от кожуры, разобрать на дольки. Дольки разрезать пополам и удалить семечки. Все соединить, добавить ядра грецких орехов. Посыпать сахарной пудрой, сбрызнуть соком лимона. Поставить в холодильник на час. Подавать на десерт с соком или фруктовым коктейлем.

САЛАТ «ЗИМНЯЯ СВЕЖЕСТЬ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 морковь, 1/2 стакана кураги, 1/2 лимона, 100 г сметаны, зелень петрушки, сахар — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Морковь натереть на терке с крупными отверстиями или мелко нашинковать. Курагу перебрать, промыть, дать немного разбухнуть, после чего мелко нарезать и соединить с морковью. Лимон мелко нарезать, смешать с морковью и курагой. Продукты заправить сметаной и сахаром. Салат украсить ломтиками лимона и зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ АРБУЗА *И ВЕТЧИНЫ*

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 ломоть арбуза, 150 г зеленого салата, 200 г ветчины, 1 яблоко (зеленое, спелое), 1,5 лимона (сок), 8 листочков мяты, 50 г растительного масла, перец черный молотый — по вкусу, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымыть салат, порезать тонкими полосками. Порезать соломкой ветчину. Вымыть тщательно яблоко, порезать его вместе с кожурой на небольшие дольки, вынув сердцевину. Полить яблоко соком 1/2 лимона, чтобы оно не потемнело. Срезать арбузную корку, удалить семена. Порезать арбуз на небольшие кубики. Вымыть хорошенько листья мяты, обсушить. Затем выложить все приготовленные ингредиенты (арбуз, салат, ветчину, яблоко) в большую миску. В отдельную чашку вылить сок одно-

го лимона, растительное масло, перец, соль. Хорошенько перемешать. Полить приготовленным соусом салат и украсить сверху листьями мяты.

САААТ ИЗ АНАНАСА С МАЛИНОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: ЮО г ананаса консервированного, 100 г малины, 4 ст. л. сливок жирных, 20 г орехов грецких.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Ананас нарезать ломтиками, уложить слоями в салатник, пересыпая каждый слой малиной. Украсить взбитыми сливками и орехами.

АПЕЛЬСИНОВЫЙСАПАТ С ПУКОМ И ОПИВКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 апельсина, 1 головка лука шалот, 1/2 банки зеленых оливок без косточек, перец черный молотый, соль, щепотка кумина — по вкусу, 50 г растительного масла, 3 ст. л. апельсинового сока.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Лук нарезать очень тонкими кольцами. Апельсины очистить, нарезать кольцами толщиной 1 см. Слоями уложить на плоское блюдо, посыпая каждый слой кумином и черным перцем. Сверху украсить оливками, порезанными колечками. Для заправки смешать растительное масло, апельсиновый сок и соль. Полить салат заправкой, дать постоять 30 мин. Лук в этом салате совершенно не чувствуется.

ПИКАНТНЫЙ САААТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА С ОРЕХАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г чернослива, 1 стакан грецких орехов, 3—4 дольки чеснока, соль, лимонный сок — по вкусу, 60 г майонеза, сахарная пудра.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Крупный чернослив залить холодной водой и оставить на несколько часов. Когда сливы набухнут (следите, чтобы не слишком размякли), осторожно вынуть из них косточки. 1 стакан очищенных грецких орехов растереть в ступке с 3—4 дольками чеснока до однородной массы, добавить немного соли, лимонного сока, нафаршировать этой массой чернослив, уложить в салатник и залить майонезом, смешанным с небольшим количеством сахарной пудры.

САПАТ ИЗЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ И ВИНОГРАДОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кочан капусты цветной, 1 гроздь винограда (без косточек), 1 яблоко, 1 помидор, 1 огурец, 4—5 ст. л. горошка зеленого консервированного, 100 г сметаны, петрушка, укроп — по вкусу, салат (листья) — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Цветную капусту разобрать на соцветия и отварить в подсоленной воде. Очищенные от кожуры яблоко, огурец и помидор нарезать ломтиками. Ингредиенты соединить, добавить зеленый горошек, виноград и все перемешать. При подаче выложить на листья салата, полить сметаной, оформить зеленью.

САААТ «СОЛНЕЧНАЯГРОЗДЬ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г винограда, 100 г сметанного соуса.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Спелые твердые ягоды винограда вымыть в проточной воде. Если у ягод большие косточки, их нужно вынуть, сделав боковой разрез. Разложить в стеклянной посуде и залить сметанным соусом или слабым маринадом. Украсить гроздьями винограда.

сааат «садовая Фантазия»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г земляники, 150 г малины, — 2 яблока или айвы, 50 г сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Яблоки или айву нарезать тонкими ломтиками, посыпать сахаром и дать ему растаять. В стеклянную салатницу выложить ломтики яблок, землянику, малину и посыпать немного сахаром. Сразу же подать к столу. По желанию к салату в отдельной посуде можно подать сливки.

САЛАТ ИЧ СЫРА С ВИНОГРАДОМ И ОРЕХАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1/2 кочана салата, 250 г слив, 300 г винограда, 200 г сыра эдем, 100 г грецких орехов, 1 головка лука шалот, — 4 ст. л. яблочного сока, 2 ст. л. лимонного сока, соль, перец черный молотый — по вкусу, 3 ст. л. масла грецких орехов, 1 розетка кресс-салата.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Салат помыть и дать стечь. Фрукты ополоснуть водой. Сливы порезать узкими полосками. Ягоды винограда разрезать пополам и по желанию удалить семена. Салат разделить на отдельные листья и выложить ими 4 тарелки. Ломтики сыра свернуть в трубочки. Разложить по тарелкам сыр вперемежку с фруктами и половиной орехов. Лук шалот очистить и мелко порубить вместе с оставшимися орехами. Влить яблочный и лимонный соки, посолить, поперчить. Медленно влить в соус масло и взбить до кремообразной массы. Заправить салат приготовленным соусом и украсить кресс-салатом.

САААТ «БАНАНОВОЕЧУДО»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г бананов, 25 г изюма, 100 г хлопьев овсяных, 25 г ветчины нежирной, 50 г сливок, 1/4 лимона, листья салата.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Изюм замочить в воде. Бананы нарезать ломтиками толщиной 0,5 см и смешать с овсяными хлопьями или воздушной кукурузой, мелко нарезанной ветчиной, изюмом. Сливки, лимонный сок и натертую цедру с половины лимона перемешать и полить этой заправкой салат. Полчаса дать постоять. Подать на листьях салата.

САААТ ЯБЛОЧНЫЙ СГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г яблок, 150 г грецких орехов, 100 г корня сельдерея, 80 г майонеза, 40 г зеленого салата, соль, перец черный молотый.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить яблоки от кожуры и семян и нарезать небольшими кубиками. Хорошо очистить и промыть корень сельдерея, порезать небольшими кружочками. Очистить грецкие орехи, ошпарить кипятком и мелко изрубить.

Все компоненты смешать и по вкусу добавить соль, перец, заправить майонезом. Готовый салат украсить листьями зеленого салата.

САААТ ЯПАОЧНЫЙ С МАНДАРИНАМИ И ЧЕРНОСАИВОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г яблок, 60 г мандаринов, 60 г чернослива, 30 г сметаны, 30 г майонеза, 20 г салатного сельдерея, 5 г сахарной пудры, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить яблоки от кожуры и семян и нарезать крупной соломкой. Сушеный чернослив залить водой, довести до кипения, затем охладить, удалить косточки и нарезать небольшими кусочками. Уже очищен-

ные мандарины разделить на дольки, смешать с яблоками и черносливом.

Салат заправить сметаной и майонезом, добавить сахарную пудру. Перед подачей к столу готовый салат украсить веткой зелени сельдерея, мандаринами и черносливом.

САЛАТ ЦЕПОЧНЫЙ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ И РИСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г яблок, 90 г майонеза, 150 г сладкого перца, 100 г риса, 80 г спаржи, перец черный молотый, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить рис и спаржу отдельно в слегка подсоленной воде. Сладкий перец запечь в духовке и нарезать соломкой. Яблоки нарезать ломтиками. Все компоненты смешать и добавить соль и перец. Салат заправить майонезом и украсить свежим сладким перцем.

САЛАТ «ТЕРПКИЙ АРОМАТ ДЫНИ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 кг дыни, 100 г сахарной пудры, 100 г белого сухого вина, 1—2 лимона, 1 персик.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенную дыню нарезать небольшими кубиками, пересыпать сахарной пудрой и сложить в салатницу. Из лимонов выжать сок и смешать его с вином. Полученной смесью полить салат.

Перед подачей на стол салат охладить и украсить дольками персиков.

САЛАТ ЯБЛОЧНО-ТЫКВЕННЫЙ С СОКОМ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ И ОРЕХАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г яблок, 200 г очищенной тыквы, 50 г грецких орехов, 100 г сока красной смородины, 25 г сахара, лимонная кислота.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенную тыкву и яблоки натереть на крупной терке. Заправить соком красной смородины и лимона (или лимонной кислоты). Смешать полученную массу с измельченными ядрами грецких орехов и обильно посыпать сахаром.

Желательно приготовить за 2 часа до подачи на стол.

САЛАТ ЯБЛОЧНЫЙ С АНАНАСОМ, БАНАНАМИ И ВИНОГРАДОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 яблока, 3 ломтика ананаса, 2 банана, 1 гроздь винограда, 100 г майонеза, 100 г сгущенного молока, листья салата.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Ананас, бананы и яблоки нарезать кубиками, добавить виноград, залить майонезом и сгущенным молоком. Все тщательно перемешать и охладить. Перед подачей на стол салат украсить листьями зеленого салата.

САЛАТ ЯБЛОЧНЫЙ С ЧЕРНОСЛИВОМ И СМЕТАНОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г яблок, 200 г чернослива, 5 ст. л. сахара, 150 г сметаны.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Чернослив помыть, ошпарить кипятком и замочить на 10 часов. Затем вынуть косточки и мелко нарезать. Яблоки натереть на крупной терке, смешать с черносливом и добавить сахар, все компоненты тщательно перемешать. Салат полить сметаной и подавать на стол.

САЛАТ ФРУКТОВЫЙ «ДЫХАНИЕ ТРОПИКОВ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 150 г ананасов, 150 г бананов, 150 г яблок, 100 г винограда, 50 г майонеза, 50 г молока сгущенного, 30 г салата.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Ананасы, бананы, яблоки нарезать кубиками, виноград снять с грозди. Майонез смешать со сгущенным молоком, залить фрукты, перемешать, охладить. Подать на листьях салата.

САПАТ С ФЕЙХОЛ, ОРЕХАМИ И ЦИТРУСОВЫМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г фейхоа, 200 г апельсинов, 1 лимон, 100 г лесных орехов (фундук), 100 г грецких орехов, 50 г изюма, 150 г сметаны, соль, сахарная пудра — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Фейхоа и лимон нарезать дольками, апельсины, мандарины очистить от кожуры, все сложить в блюдо, добавить нарезанные грецкие и лесные орехи, изюм. Посыпать сахарной пудрой, немного посолить, смешать со сметаной. Перед подачей на стол посыпать цедрой апельсина, нарезанной тонкой соломкой.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КРЫЖОВНИКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г моркови, 1 стакан крыжовника, мед — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить морковь, вымыть, натереть на терке. Смешать с крыжовником (свежие ягоды предварительно обдать кипятком). Заправить медом.

САПАТ ИЗ ДЫНИ И КОЗЬЕГО СЫРА С ВЕТЧИНОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г ветчины (ломтики), 1 кочан салата, 100 г козьего сыра, 300 г дыни (ломтик), базилик и мята. *Для соуса:* 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. грецких орехов (рубленых), 50 г растительного масла, 2 ст. л. кунжутного масла, 100 г соевого соуса, сок 2 лаймов.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Обжарить чеснок и орехи на сковородке, добавить кунжутное масло, соевый соус и сок лайма. Соус перемешать и остудить.

Тонко нашинковать салат, нарезать кубиками козий сыр. Выложить на тарелку сначала дыню, поверх нее ветчину и сыр, потом салат, перемешанный с зеленью. Полить соусом.

Подавать с тостами из белого хлеба.

САПАТ ФРУКТОВЫЙ С ВИНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 120 г яблок, 90 г груш, 60 г слив, 90 г дыни, 60 г винограда, 150 г вина столового белого, сок лимона — по вкусу, 60 г сахарной пудры.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Яблоки и груши очистить от кожуры и, удалив сердцевину с семенами, нарезать тонкими ломтиками, мякоть слив — дольками, дыню — небольшими кубиками. Подготовленные продукты соединить и, добавив виноград, перемешать. Полить вином, сбрызнуть лимонным соком и посыпать сахарной пудрой. Поставить на 1 час в холодильник.

САПАТ «ФАНТАЗИЯ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200—250 г мякоти арбуза, 200 г мякоти дыни, 6—8 слив (без косточек), 1 кисть винограда, зеленый салат — по вкусу. Для *соуса:* 1 стакан сметаны, 1 ст. л. сахара, 100 г малины или клубники свежей, 1 апельсин, $^1/_2$ лимона, 30—40 г ликера, корица — по вкусу, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Приготовить соус. Ягоды протереть через сито, в миску с пюре натереть цедру лимона и апельсина, отжать сок, добавить сметану, соль, сахар, ликер, корицу

и хорошо перемешать. Мякоть арбуза, дыни нарезать ровными ломтиками или кубиками, мякоть слив — дольками, салат — соломкой. Сложить все в миску, перемешать, добавить виноград. Уложить салат в салатник, полить соусом. Украсить листьями салата. Так же можно приготовить салат из яблок, груш, слив, персиков и винограда. Наиболее эффектно этот салат смотрится, если его уложить вместо салатника в арбуз или дыню, вырезанные в форме корзинки.

РИС с Фруктами и овощами Й дыне

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г риса, 250 г дыни, 80 г огурцов, 80 г красного сладкого перца, 80 г сладкого желтого перца, 50 г редиса, 50 г черных оливок (без косточек), 50 г зеленых оливок (без косточек), листья базилика — по вкусу, 120 г растительного масла, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить рис в подсоленной воде, чтобы он не разварился. Охладить под струей воды, слить воду. Выложить на ткань и обсушить. Выложить в миску. Срезать верхнюю часть дыни, вынуть мякоть. Сделать из нее специальной ложечкой небольшие дынные шарики. Вымыть редис, порезать кубиками. Вымыть огурцы, порезать тонкими кружочками. Вымыть сладкий перец, нарезать соломкой. Порезать оливки. Смешать ингредиенты с рисом. Посолить, добавить рубленые листья базилика, полить растительным маслом. Перемешать. Выложить салат в пустую дынную половинку. Срез дыни можно сделать зубчатым.

САЛАТ С ВИНОГРАДОМ, ДЫНЕЙ И СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г винограда белого, 200 г винограда черного, 400 г дыни, 300 г сыра эдемского, 30 г орешек кедровых, 2 инжира, 1—2 ч. л. горчицы, 1 ст. л. лука зеленого (мелко нарезанного), 2 ст. л. уксуса винного белого, перец черный молотый — по вкусу, соль —по вкусу, 4 ст. л. масла растительного.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Виноград вымыть, разрезать пополам и удалить косточки. Дыню разрезать пополам, удалить семена, срезать корку. Мякоть дыни и сыр нарезать полосками.

Очищенные орешки обжарить в сковороде без жира. Инжир разрезать пополам, ложкой вынуть мякоть и слегка ее размять. Смешать с горчицей, зеленым луком, винным уксусом, солью, молотым черным перцем и растительным маслом. Все перемешать с соусом и оставить на 10 минут настояться.

САЛАТ ИЗ БАНАНОВ СО СПАГЕТТИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 банана, 2 яблока, 2 помидора, 250 г спагетти, 8 ст. л. сметаны, 100 г сыра, 6 ст. л. зеленого консервированного горошка, 100 г грецких орехов, 1 лимон, соль, черный и красный молотый перец, зелень петрушки — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Спагетти отварить в подсоленной воде до готовности, воду слить, спагетти охладить.

Бананы, яблоки и помидоры тщательно вымыть. Бананы очистить от кожуры и нарезать кружочками. Яблоки разрезать на половинки и удалить сердцевину. Половинки очистить от кожуры и нарезать дольками. Помидоры нарезать кружочками. Зеленый горошек откинуть на дуршлаг и дать стечь жидкости. Сыр нарезать крупной соломкой. Уложить все компоненты в салатницу и аккуратно перемешать. Грецкие орехи очистить от скорлупы и, разделив ядра на половинки, слегка обжарить на сковороде.

Приготовить соус из сметаны, свежего лимонного сока, соли и перца. Перед подачей на стол салат украсить зеле-

нью петрушки и половинками ядер грецких орехов. Соус подать отдельно.

САЛАТ № ВЕТЧИНЫ, ДЫНИ И РИСА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г риса, 1 головка лука репчатого, 0,5 л мясного бульона, 200 г ветчины, 1 сладкий перец, 500 г дыни, 1 веточка сельдерея, 1 кочан салата. *Для соуса:* 4 ст. л. растительного масла, 2—3 ст. л. лимонного сока, соль, перец черный молотый — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очистить и мелко нарезать луковицу, вместе с предварительно промытым рисом положить ее в кипящий бульон. Часто помешивая, отварить рис до мягкости; откинуть на дуршлаг, дать стечь, промыть холодной водой. Ветчину и очищенный от зерен перец нарезать кубиками, мелко порубить сельдерей. Дыню разрезать пополам, очистить от семечек, ложкой вырезать шарики. Положить все это в остывший рис, аккуратно перемешать, накрыть крышкой и на 1—2 часа поставить в холодильник.

С кочана салата снять крупные верхние листья, а нежную среднюю часть, его «сердцевину», оставить целой, промыть в нескольких водах и дать стечь.

Края плоского блюда выложить листьями салата, посередине поместить его «сердцевину», из указанных компонентов приготовить соус, заправить рисовый салат, выложить на блюдо и разровнять.

САЛАТ ИЗ АНАНАСА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 головки лука репчатого, 2 красных перца, 1 желтый перец, 2 ст. л. масла растительного, корица, гвоздика, кориандр, имбирь, мускатный орех, перец черный молотый — по 1/4 ч. л., 750 г ананаса свежего, 1 ст. л. коричневого сахара, 2 ст. л. лимонного сока.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Лук порезать кольцами, поджарить на масле, добавить очищенный от семян и нарезанный тонкими полосками красный и желтый перец. Потушить 5—6 мин, добавить специи, перемешать и переложить в салатницу. Добавить к овощам небольшие кусочки ананаса и заправить все сахаром и лимонным соком.

САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г красной смородины, 150 г сахара, 1 стакан воды, 1 ст. л. уксуса.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Большие гроздья красной смородины промыть, обсушить и положить в стеклянную посуду. Вскипятить воду с сахаром и уксусом, остудить и залить красную смородину. Подавать к мясным и рыбным блюдам.

САЛАТ ИЗ МАНДАРИНОВ, ГРИБОВ, СЫРА И ПЕРЦА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 5 мандаринов, 2 яблока, 2 сладких перца, 100 г шампиньонов, 200 г сыра, 200 мл йогурта, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. горчицы, 1 ч. л. меда.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Яблоки вымыть, разрезать на половинки, удалить сердцевину, очистить от кожуры и нарезать небольшими кубиками. Шампиньоны вымыть, очистить и, порезав небольшими кусочками, отварить до полной готовности. Стручки сладкого перца вымыть, очистить от сердцевины и нарезать кольцами. Мандарины вымыть, очистить от кожуры и разделить на дольки. Сыр нарезать небольшими кубиками. Уложить в салатницу порезанные яблоки, перец, мандарины, сыр и отваренные шампиньоны.

Приготовление соуса: Тщательно перемешать йогурт, горчицу, лимонный сок и мед.

Готовый соус залить в салатницу и аккуратно перемешать все ингредиенты. Перед подачей на стол выложить горкой и украсить дольками мандаринов.

КЛУБНИКА С ФРАНЦУЗСКИМ СОУСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 шпината, 60 г клубники, 2 ст. л. семян кунжута, 2 ст. л. мяты рубленой, 1 ст. л. уксуса, 4 ст. л. масла растительного, перец черный молотый, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Листья шпината промыть и обсушить, удалить крупные черешки. Промыть и обсушить клубнику, разрезать каждую ягоду на 4 части.

Соединить уксус с солью и перцем, постоянно помешивая, тонкой струйкой влить масло, взбить.

Листья шпината выложить на блюдо, в центре круга положить клубнику, полить уксусной заправкой, сверху посыпать семенами кунжута и рубленой мятой.

САААТ С КОНСЕРВИРОВАННЫМИ АНАНАСАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 370 г ананасов консервированных, 200 г крабовых палочек, 4—5 ст. л. риса, 200—300 г сыра, 1 головка лука репчатого, 250 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварить рис, нарезать не очень мелко ананасы и крабовые палочки, сыр натереть, мелко нарезать репчатый лук. Все перемешать, заправить майонезом.

УСТРАИВАЕМ ФУРШЕТ

Новый стиль жизни порой ломает стереотипы и диктует свои правила. Наверняка и вы обратили внимание, что в последнее время основательные хлебосольные застолья все чаще сменяют элегантные европейские фуршеты.

Но организовать фуршет не так-то просто. Это своеобразное искусство, которому будет посвящен отдельный том нашей энциклопедии. А в этой главе мы познакомим вас с рецептами приготовления основных блюд, подаваемых на фуршете.

Надеемся, что ваш дебютный фуршет будет иметь успех на семейной или дружеской вечеринке.

САЛАТЫ-КОКТЕЙЛИ

КОКТЕЙЛЬ ИЗМОРЕПРОДУКТОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г креветок (очищенных), 300 г мидий (подкопченных), 4—5 огурцов свежих, 4 манго, 100 г сухариков из белого хлеба, 5 яиц (сваренных вкрутую), 150 г майонеза, 100 г сливок 10% жирности, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Огурцы очистить от кожуры и нарезать тонкими ломтиками, яйца мелко нашинковать. Манго очистить от кожуры и косточки, нарезать ломтиками. В широкие бокалы разложить продукты в следующем порядке: сухарики, огурцы, мидии, яйца, креветки, манго. Сделать заправку из майонеза и сливок в пропорции 2:1, при желании посолить и залить коктейль.

САЛАТ-КОНТЕЙЛЬ С ПОСОСЕМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 350 г лосося (слабого посола), 5—6 ст. л. маринованных грибов (лучше белых), 2 яблока, 2 апельсина, 180 г майонеза, 1 помидор, 3—4 листика кочанного салата, 2—3 огурца.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Лососину нарезать тонкими «прозрачными» ленточками, грибы разрезать пополам, яблоки и мякоть апельсина нарезать кубиками, помидоры — кружочками, а огурцы очистить от кожуры и нарезать «уголками» (каждый огурец режется на 4 части, а потом ломтиками). В широкие бокалы выложить листик салата, на него — огурцы и лососину, сверху яблоки и апельсины, залить 2—3 ложками оливкового майонеза, на край бокала повесить колечко помидора, прорезанное с одной стороны до центра.

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ СЫРНЫЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 150 г сыра, 100 г яблок, 100 г моркови, 100 г ореха кешью, 50 г сметаны, 50 г сливок 30% жирности, зелень, специи.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сыр натереть на крупной терке. Яблоки (очищенные от кожуры и семян) и вареную морковь нарезать кубиками. Все уложить в вазочку на листья салата. Заправить сметаной со взбитыми сливками. Сверху посыпать мелко дробленым орехом.

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ «РАЗНОЦВЕТНАЯ РАДУГА»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г огурцов, 50 г зеленого горошка или 50 г красного сладкого перца, 200 г помидоров, 1 пучок лука-порея, 100 г редиса, 2 яйца, 150 г майонеза, зелень.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленные свежие огурцы и помидоры нарезать мелкими кубиками (либо брусочками), зеленый лук мелко нашинковать, красный редис не очищать от кожицы. Уложить в посуду слоями, чередуя овощи и добавляя зеленый горошек или красный сладкий перец. Заправить майонезом. Украсить зеленью и дольками вареного яйца.

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ «МЕДОВАЯ НЕЖНОСТЬ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г вишни или черешни (консервированных), 100 г абрикосов, 100 г малины или клубники, 100 г ананасов, 50 г меда, 50 г фруктового сиропа, 100 г сливок 30% жирности.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезанные кубиками ананасы, абрикосы и ягоды уложить слоями в фужер. Заправить сливками, медом, фруктовым сиропом. При подаче на стол украсить ломтиками лимона.

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ ПЕЧЕНОЧНЫЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г печени, 200 г свеклы, 100 г ореха кешью, 50 г растительного масла, лимонный сок, рубленый чеснок — на кончике ножа.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Жареную печень нарезать соломкой, вареную свеклу — соломкой. Орехи мелко подробить. Все выложить слоями в креманку. Заправить смесью растительного масла, лимонного сока и перетертого с солью чеснока.

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ С КРЕВЕТКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г креветок, 2—3 ломтика лимона, 40 г майонеза, 20 г сметаны, 20 г соуса кетчуп, 1 яйцо, 50 г кочанного салата или зелени.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В подготовленную посуду на листья зеленого салата (они должны возвышаться над краем фужера) положить мясо креветок, заправленное смесью майонеза, сметаны, соуса кетчуп и измельченного яичного белка.

Оформить зеленью и протертыми яичными желтками. Ломтиком лимона украсить край фужера.

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ «МЯСНОЙ СЮРПРИЗ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г говядины (отварной), 150 г огурцов соленых, 100 г редиса, 50 г томатного соуса, 50 г растительного масла, 20 г лука репчатого, сахар, черный молотый перец — на кончике ножа.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварную или жареную говядину и соленые огурцы нарезать кубиками, редис — кружочками. Все уложить слоями и залить маринадом, приготовленным из томатного соуса, растительного масла, мелко нарубленного репчатого лука, сахара и черного молотого перца.

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ РЫБНЫЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г рыбы (филе отварного), 150 г огурцов маринованных, без кожуры и зерен, 10 г лимона, 20 г соуса кетчуп, 20 г сладкого свежего или маринованного перца, 50 г вареных шампиньонов, 100 г майонеза, зелень, специи.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварные рыбу и грибы, соленые или маринованные огурцы нарезать мелкими кубиками. В стеклянный фужер выложить листья зеленого салата так, чтобы их края слегка выступали над стенками посуды. Сверху положить подготовленную рыбу, смешанную с огурцами. Заправить майонезом, соусом кетчуп и лимонным соком. Оформить салат сладким перцем, зеленью, целыми отварными шампиньонами или их шляпками. Кружочком лимона (надрезав его с одной стороны) украсить край фужера.

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ *«ДЕСЕРТ»*

ИНГРЕДИЕНТЫ: 150 г апельсинов, 150 г груш, 150 г яблок, 150 г винограда, 200 г сметаны, 50 г лимонного сиропа, 50 г апельсинового сока, 10 г лимонного сока.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленные апельсины, груши и яблоки нарезать ломтиками. Выложить их в креманку. Добавить виноград (без косточек). Заправить соусом из сметаны, малинового сиропа, апельсинового и лимонного соков.

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ МАЛИНОВЫЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 150 г малины, 100 г клубники, 100 г земляники, 50 г сахара, 100 г сметаны.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Клубнику, землянику, малину перебрать, промыть под слабой струей воды, уложить в вазочку слоями, пересыпая сахарным песком. Заправить сметаной.

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ ЯГОДНЫЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г черники (брусники), 100 г ежевики, 100 г малины, 100 г смородины, 50 г сахара, 100 г сливок 30% жирности.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Ягоды промыть, обсушить и уложить слоями в вазочку. Посыпать сахаром и заправить взбитыми сливками.

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ «КИСЕЛЬНЫЕ БЕРЕГА»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 150 г киселя, 150 г мороженого, 50 г ягод (клубника, малина, вишня, черешня, сливы, абрикосы и др.) без косточек.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В фужер налить холодный средней густоты кисель из фруктов или ягод, сока или сиропа и положить шарик мороженого. Оформить ягодами.

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ С БАНАНАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г бананов, 100 г ананасов, 1 яйцо, 30 лимонного сока, 20 г майонеза, 20 г сметаны, 10 г миндаля.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенные от кожуры бананы нарезать кружочками, ананасы — кубиками. Сваренное вкрутую яйцо

мелко нашинковать. Все уложить в вазочку на листья салата, полить лимонным соком и заправить майонезом со сметаной. Сверху посыпать измельченным жареным миндалем.

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ *МАНДАРИНОВЫЙ*

ИНГРЕДИЕНТЫ: 150 г мандаринов, 100 г яблок, 50 г изюма, 50 г ореха кешью, 30 г сахара, 15 г лимонного сока.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мандарины мелко нарезать, яблоки (очищенные от кожуры, сердцевины и семян) — нарезать дольками. Уложив в вазочку слоями, добавить сверху изюм и измельченный орех. Посыпать сахаром и заправить лимонным соком.

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ *ЯБЛОЧНО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ*

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г яблок, 100 г апельсинов, 50 г гранатового сока, 30 г лимонного сока, 50 г маринованных фруктов, 50 г сливок 30% жирности, 50 г печенья.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенные от кожуры яблоки (без сердцевины и семян) и апельсины нарезать кубиками, выдержать в смеси гранатового и лимонного соков. Хорошо охлажденные маринованные фрукты положить сверху. Оформить взбитыми сливками, кусочками фруктов и печеньем.

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ *ТОМАТНЫЙ*

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г помидоров свежих, 100 г помидоров маринованных, 4 стебля лука-порея, 50 г простокваши, 50 г томатного сока, 20 г уксуса, 30 г растительного масла, сахар, 2 ст. л. укропа (рубленого), 2 ст. л. петрушки (зелени рубленой), перец черный молотый — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенные от кожицы свежие помидоры нарезать кубиками, мариновать в смеси растительного масла, уксуса, сахарного песка и черного молотого перца. Уложить их на дно бокала для шампанского, затем посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, лука-порея и укропа, а сверху поместить маринованные помидоры. Залить смесью из простокваши и томатного сока и подать к столу.

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ *С МАРИНОВАННЫМ ПЕРЦЕМ*

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г красного маринованного перца, 50 г моркови, 100 г помидоров, 50 г зеленого горошка, 50 г растительного масла, 20 г сока лимона, 20 г гранатового сока.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Красный маринованный перец (очищенный от семян) и вареную морковь нарезать соломкой. Мелко нашинковать помидоры. Уложить слоями в креманку, добавить зеленый горошек и заправить смесью из растительного масла, лимонного и гранатового сока.

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ «*АППЕТИТНЫЙ*»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г моркови, 100 г яблок, 100 г огурцов, 100 г помидоров, 20 г лимонного сока, 100 г сметаны, 20 г сахара, зелень — по вкусу, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленные яблоки, морковь, свежие огурцы нарезать тонкой соломкой или кубиками, свежие помидоры — кружочками. Выложить слоями, чередуя яблоки, морковь, огурцы и помидоры. Заправить солью, сахаром и соком лимона. Украсить кружочками помидоров. Полить сметаной, сбоку положить веточки зелени.

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ «ИЗОБИЛИЕ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г огурцов, 100 г зеленого горошка, 100 г сладкого перца, 200 г помидор, 50 г зеленого лука, 4 яйца (вареных), 100 г редиса, 120 г майонеза, 10 г зелени.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подготовленные огурцы, помидоры, зеленый горошек, перец, лук, редис нарезать мелкими кубиками. Овощи выложить слоями в фужер, полить майонезом. Оформить салат зеленью, дольками вареного яйца.

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ «ОХОТНИЧИЙ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г жареной курицы (филе), 50 г яблок, 50 г апельсинов, 60 г майонеза, 30 г взбитых сливок, 5 г зелени.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Филе курицы и подготовленные фрукты нашинковать соломкой, заправить майонезом и уложить горкой в креманку. Оформить салат сливками, выпущенными из кондитерского мешка, и зеленью. Зелень можно заменить консервированной вишней или черешней без косточек.

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ «АССОРТИ»

ИНГРЕДИЕНТЫ: 150 г апельсинов, 150 г яблок, 1 лимон, 300 г груш и абрикос (из компота), 100 г орехов, 150 г сметаны, 2—3 ст. л. сахарной пудры, ванилин.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенные апельсины и лимон, фрукты из компота нарезать кубиками, пересыпать сахаром и поставить на 2—3 часа в холодильник. Перед подачей салат разложить в низкие фужеры, украсить охлажденной сметаной, взбитой с сахарной пудрой, и подрумяненными крупно измельченными орехами.

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ С ШАМПИНЬОНАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г шампиньонов, 50 г лука репчатого, 20 г лимонного сока, 50 г кочанного салата, 30 г сметаны, 30 г майонеза, 30 г перца маринованного, зелень.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вареные шампиньоны нарезать, смешать с мелко рубленым репчатым луком, соединенным с лимонным соком. В бокал положить нарезанный соломкой кочанный салат, на него — шампиньоны с луком. Залить соусом из сметаны и майонеза. Посыпать мелко нарезанной зеленью. Гарнировать полосками перца и зеленью петрушки.

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ ЗИМНИЙ ФРУКТОВЫЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г кураги, 100 г чернослива, 100 г яблок, 100 г сухих груш, 60 г миндаля, 2 апельсина (сок), 1 лимон (сок), 2,5 ванильной палочки, 140 г вермута, 2 стакана воды, 170 г сахара.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Смешать все сухофрукты. Тонким слоем срезать с апельсинов и половины лимона кожуру, залить цедру водой и вермутом, добавить сахар и довести до кипения, после чего добавить сухофрукты и оставить замачиваться на ночь. На следующий день положить в коктейль орехи, добавить сок апельсинов и лимона (или яблочный сок). Охладить и подать на стол.

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ ИЗ ЯЗЫКА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г языка, 100 г красного маринованного перца, 50 г зеленого горошка, 30 г майонеза, 40 г сливок, зелень, специи.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварной язык и красный маринованный перец нарезать соломкой, уложить в вазочку, доба-

вить зеленый горошек и заправить майонезом и сливками. Сверху посыпать укропом.

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ ИЗСОСИСОК С АНАНАСАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 5 сосисок, 1 банка ананасов, 1 морковь, сметана.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сосиски порезать кружочками, ананасы кубиками, морковь натереть на терке. Сложить в маленькие вазочки слоями: 1 слой — сосиски, 2 слой — ананасы, 3 слой — морковь. Сверху щедро полить сметаной.

САААТ-КОКТЕЙАЬПО-ШАНХАЙСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г куриного мяса (вареного), 150 г твердого сыра, 4 яйца, 1 огурец, 4 ст. л. зеленого горошка (консервированного), 2 зубчика чеснока, 120 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Для приготовления этого необычайно вкусного салата необходимо четыре креманки. Куриное мясо, яичный белок и огурец нарезать мелкой соломкой, сыр, чеснок и яичный желток натереть на мелкой терке. Затем все продукты уложить в креманки слоями в такой последовательности: огурец, куриное мясо, майонез, яичный белок, сыр, чеснок, майонез, яичный желток, майонез, зеленый горошек. Салат необходимо выдержать в холодном месте около 2 часов для того, чтобы он пропитался, и можно подавать к столу.

САААТ-КОКТЕЙАЬ ПО-ПОАЬСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г отварной или жареной телятины, 200 г окорока, 150 г огурцов, 150 г консервированного лосося, 20 г лимонного сока, 20 г гранатового сока, 120 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Отварную или жареную телятину, окорок и огурцы нарезать кубиками. Все уложить слоями в вазочку на листья салата. Сверху положить консервированный лосось. Все сбрызнуть смесью лимонного и гранатового сока. Заправить майонезом и перемешать.

САААТ-КОКПЙАЬПО-ШВЕЙЦАРСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г твердого сыра, 250 г ананаса, 50 г орехов кешью, 50 г творога, 100 г сметаны, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Твердый сыр и ананасы нарезать кубиками, орехи измельчить. Уложить слоями в креманку на лист салата. Заправить смесью сметаны и протертого через сито творога.

САААТ КОКТЕЙЛИ ИЗ СЕЛЬДИ С ЗЕЛЕНОЙФАСОЛЬЮ И ОРЕХАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г сельди, 200 г фасоли, 90 г майонеза, 50 г орехов кешью, 20 г лука репчатого, зелень, специи.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сельдь очистить от кожи и костей и нарезать мелкими кубиками. Фасоль отварить и нарезать соломкой. Все уложить на листья салата, залить майонезом, перемешать и посыпать мелко нарезанным луком, черным молотым перцем, измельченными орехами.

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ СВАРЕНОЙ КОЛБАСОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 200 г вареной колбасы, 3 яйца, 100 г редиса, 10 г лимонного сока, 30 г растительного масла, 10 г соуса кетчуп, зелень, соль, черный молотый перец, чеснок.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вареную колбасу нарезать соломкой. Сваренные вкрутую яйца натереть на крупной терке, редис нарезать соломкой. Все выложить слоями в вазочку, посыпать мелко нарубленным шпинатом и залить маринадом из лимонного сока, соуса кетчуп, растительного масла, соли, черного молотого перца и растертого чеснока.

ЗАКУСОЧНЫЕ БУТЕРБРОДЫ

БУТЕРБРОДЫ с раковыми ШЕЙКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: Хлеб, 12 раков средней величины, 60 г майонеза, зелень, укроп, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Живых раков вымыть с помощью щеточки, бросить в кипяток, добавить пучок укропа, посолить и варить под крышкой в большом количестве воды около 15 минут. Достать из кастрюли, остудить, вынуть шейки и мясо из клешней (шейкам придать форму, обрезая их острым ножом). Обрезки шейки и мясо из клешней перемешать с майонезом, уложить на ломтики хлеба по всей поверхности и выровнять. Сверху каждый ломтик украсить кусочком мяса из шейки и слегка присыпать зеленью.

БУТЕРБРОДЫ С СЕМГОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: Ломтики хлеба, семга соленая, черная икра, зелень, соленый огурец.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: На ломтик хлеба положить кусок семги, один конец ее подогнуть, украсить маслом, черной икрой, листиками зелени петрушки и кусочком огурца.

БУТЕРБРОДЫ СО СКУМБРИЕЙ И ЛИМОНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г хлеба пшеничного, 100 г скумбрии (в масле), 1/2 лимона, 40 г масла сливочного.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Скумбрию полить соком лимона и оставить на 10—15 мин. Кусочки батона намазать сливочным маслом, сверху положить подготовленные ломтики скумбрии, украсить бутерброды тонкими кружочками лимона.

БУТЕРБРОДЫ СО СКУМБРИЕЙ И ОРЕХАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г хлеба пшеничного, 100 г скумбрии в масле, 1/2 зубчика чеснока, 50 г грецких орехов.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Батон нарезать на восемь тонких кусочков. Ломтики скумбрии размять и смешать с растертым чесноком. Полученной массой намазать хлеб, сверху посыпать бутерброды молотыми орехами.

ГОРЯЧИЕ БУТЕРБРОДЫ С ТВОРОГОМ, СОЕВЫМ СОУСОМ И УКРОПОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 50 г белого хлеба, 50 г сливочного масла, 125 г творога (нежирного), 5 ст. л. соевого соуса, укроп, зелень — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Творог смешать с соевым соусом и мелко рубленым укропом. Ломтики хлеба смазать тонким слоем масла, а затем — приготовленной смесью. Выпекать в духовке до румяной корочки.

БУТЕРБРОДЫ С БРЫНЗОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 250 г хлеба, 100 г ветчины, 100 г брынзы, 1 пучок зелени, 2 помидора.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: На ломтик хлеба (бородинского, например) положить кусок ветчины, кружок помидора, кусок брынзы (не вымоченной). Можно украсить веточкой базилика. Лучше употреблять с пивом.

БУТЕРБРОДЫ С БАКЛАЖАНОМ И СЫРОМ МОЦАРЕЛЛА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 600 г баклажанов (нарезанных кружочками), 60 г оливкового или растительного масла, 230 г хлеба, 230 г сыра моцарелла, 1 ч. л. орегано (сухого), 1/4 ч. л. перца чили (сухие кусочки), 1/4 ч. л. соли, 8 ломтиков помидоров, 1 пучок базилика.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нагреть гриль. Положить кружочки баклажана на решетку. Половиной порции масла смазать баклажаны с двух сторон. Жарить баклажаны на гриле с двух сторон минут 10—12.

Отрезать по диагонали торцы батона (оставьте их для другого блюда). Нарезать оставшийся хлеб по диагонали на 8 кусков. Тонко нарезать сыр моцарелла. В небольшой миске смешать вилкой орегано, чили, соль и оставшееся масло. Смазать хлеб смесью из трав. Сверху уложить жареные баклажаны, кусочки сыра и ломтики помидоров. Между кусочками сыра положить листики базилика.

БУТЕРБРОДЫ ССЫРНЫМ МАСЛОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г белого хлеба, 50 г белого или розового сырного масла, 50 г тертого сыра, 1 помидор.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: На тонкие кусочки белого хлеба намазать толстый слой сырного масла. Опустить их намазанной стороной в тертый сыр, чтобы он пристал к маслу наподобие шубы

толстым слоем. Бутерброд можно украсить небольшим кусочком помидора или точкой сырного масла другого цвета.

Сырное масло можно с успехом заменить сметаной, смешанной с тертым сыром.

БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И ТОМАТНОЙ ПАСТОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г белого или черного хлеба, 50 г масла, 100 г сыра, 30 г томатной пасты, 30 г сметаны.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Хлеб разрезать на небольшие тонкие кусочки. Кусочки намазать тонким слоем масла, а сверху положить сыр. Украсить его, положив сверху горкой томатную пасту со взбитым маслом или сметаной.

БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И ПОМИДОРОМ ИЛИ ОГУРЦОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г белого хлеба, 50 г масла, 100 г сыра, 1 огурец или помидор, зеленый салат.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кусочек белого хлеба намазать небольшим слоем масла, сверху на него положить лист салата так, чтобы он чуть свешивался с хлеба. На лист салата положить кусочек твердого или плавленого сыра, а сверху кусочек помидора или огурца.

БУТЕРБРОДЫ С САРДИНАМИ НА ПОДЖАРЕННОМ ХЛЕБЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г белого хлеба, 100 г сардин (консервированных), 50 г сливочного масла, 1—2 помидора, 4 дольки лимона (с коркой), 2—3 веточки петрушки, 2—3 листика зеленого салата.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать четырехугольные ломтики белого хлеба без корки и слегка поджарить в горячем сливочном масле непосредственно перед подачей на стол. Затем сразу покрыть их сардинами, украсить ломтиками лимона и листиками петрушки. Рядом с бутербродом можно положить на тарелку листик зеленого салата.

БУТЕРБРОДЫ С ВЕТЧИНОЙ И ЯЙЦОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г черного хлеба, 60 г горчичного, томатного или зеленого масла, 150 г ветчины, 1—2 яйца, 1 соленый огурец, 1 ст. л. тертого хрена со сметаной.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кусочек хлеба покрыть толстым слоем масла. Оставшиеся продукты не перемешивая мелко изрубить. Приготовленные таким образом продукты уложить на хлеб полосами, хрен — рядом с ветчиной, остальные — произвольно. Полученный бутерброд можно разрезать на ромбы или треугольники и подавать к столу.

БУТЕРБРОДЫ С САРДИНАМИ И СЫРОМ (ГОРЯЧИЕ)

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г черного хлеба, 1 головка репчатого лука, 60 г сливочного масла, 2 ст. л. томата-пюре, 4 сардины (поджаренное филе, со шкурой, без панировки), плавленый сыр.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Лук нарезать кружочками и пассировать в сливочном масле, добавить томат-пюре. Смесь намазать на ломтики хлеба, положить жареные куски филе и затем кусочек плавленого, полутвердого или твердого сыра. Бутерброды уложить на пирожковый лист и подержать в горячей духовке до тех пор, пока сыр не начнет таять и подрумяниваться. Если лук нежелателен, то на ломтик хлеба, смазанного сливочным маслом, можно положить филе сардины и на него — кусочек сыра.

БУТЕРБРОДЫ С САРДИНАМИ (ХОЛОДНЫЕ)

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г черного или белого хлеба, 60 г сливочного масла, 200 г жаренных без панировки или маринованных в сыром виде филе сардин, 1 свежий помидор, 1 сваренное вкрутую яйцо, зеленый салат или зелень петрушки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Ломтики (четырехугольные) черного или белого хлеба смазать тонким слоем сливочного масла. Сверху положить филе сардины и покрыть его кружком яйца и листиком петрушки; или же сначала положить помидор, а на него сардину и для украшения опять кружок яйца и листик петрушки.

Можно использовать также жареные панированные кусочки сардин, выдержанные в уксусном или томатном маринаде. В таком случае ломтики черного или белого хлеба вместо сливочного масла смазать тонким слоем горчицы.

Помните, что своеобразный, с синеватым оттенком цвет шкуры сардин хорошо сохраняется при мариновании их в сыром виде. Филе сардин следует в таком случае нарезать, как и филе сельди, на толстые поперечные куски. Все, что предназначено для бутербродов, уложить горкой.

БУТЕРБРОДЫ СО СВЕКЛОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г ржаного хлеба, 60 г ветчинного или Селедочного масла, 50 г свеклы, 1 соленый огурец.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кусок ржаного хлеба обрезать со всех сторон, чтобы не было корок. Затем его нужно нарезать тонкими ломтиками, намазать толстым слоем ветчинного или селедочного масла. Бутерброд разрезать на маленькие кусочки и на каждый положить небольшую дольку вареной свеклы, а сверху ломтик соленого огурца.

БУТЕРБРОДЫ С ЦЫПЛЕНКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г белого хлеба, 2 филе грудки цыпленка, соль, лимонный сок и перец черный молотый, 30 г растительного масла, 1 ст. л. сока жареного мяса, жир.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сначала необходимо подготовить мясо. Филе грудки цыпленка отбить специальным молотком и выдержать в течение 2 ч в маринаде. Маринад готовится из лимонного сока, растительного масла и черного перца. Затем мясо быстро обжарить в большом количестве жира. Мясо положить на теплую тарелку, чтобы выделилось немного сока, а затем охладить и нарезать небольшими кусочками. В том жире, что и жарилось мясо, обжарить ломтики хлеба. На жареные кусочки хлеба положить мясо и сверху полить соком этого же мяса.

БУТЕРБРОДЫ С ОТВАРНОЙ КУРИЦЕЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 ножки курицы, 300 г белого хлеба, жир для жаренья, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 соленый огурец, 50 г маринованных грибов, горчица, соль, перец черный молотый, $^1/_2$ стакана бульона, 60 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Ножки курицы отварить, мясо немного остудить, затем зачистить от сухожилий и мелко нарезать. К мясу добавить нарезанные соломкой грибы, соленый огурец и вареное нарезанное яйцо. Полученную смесь посолить, заправить по вкусу черным перцем, горчицей и 2 каплями рома. Эту массу намазать на кусочки хлеба, которые перед этим необходимо обжарить в большом количестве жира. Перед подачей бутерброды полить соусом, разбавленным майонезом.

БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г белого хлеба, 40 г масла, 100 г сыра, грецкие орехи, редис или темный виноград, свежие вишни.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кусок белого хлеба намазать маслом, а сверху положить ломтик сыра (подойдет и плавленый). Разрезать этот кусок на квадратные бутерброды. На каждый из них положить половину ядра грецкого ореха, а рядом небольшую дольку редиса, ягоду винограда или вишню. При необходимости ягоду прикрепляют специальной вилочкой.

БУТЕРБРОДЫ С ПЕРЕПЕЛИНЫМИ ЯЙЦАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г белого или черного хлеба, 150 г соленой рыбы, 2 перепелиных яйца, зеленый лук, зелень.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Намазать тонкие ломтики белого или черного хлеба маслом, покрыть их слоем мелко нарезанной соленой рыбы. Сверху на бутерброд положить разрезанные пополам перепелиные яйца. Посыпать мелко нарезанной зеленью и луком.

БУТЕРБРОД ПО-КАМЧАТСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 400 г белого или ржаного хлеба (лучше круглого), 250 г икры горбуши, 80 г масла сливочного, 1 лимон.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Небольшой круглый каравай пшеничного или ржаного хлеба аккуратно разрезать вдоль, удалить мякоть так, чтобы остались стенки. Икрой горбуши плотно заполнить хлеб как большую чашу. Затем сбрызнуть икру соком лимона, накрыть смазанной сливочным маслом второй половиной хлеба и сверху украсить 1—2 ложечками икры.

ТОСТЫ С ВЕТЧИНОЙ И КАМАМБЕРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г хлеба, 60 г сливочного масла, 150 г постной вареной ветчины (ломтики), 8 яблок (слегка потушенные ломтики), 150 г сыра камамбер, немного петрушки (свежей рубленой зелени), перец черный молотый — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Подсушить ломтики хлеба в тостере и смазать маслом. Положить на тост ломтики ветчины. Сверху положить ломтики яблок и украсить тонко нарезанными ломтиками сыра камамбер. Поперчить и запекать до темно-золотистого цвета. Подавать на стол, посыпав рубленой зеленью петрушки.

БУТЕРБРОДЫ С ЯИЧНЫМ ПАШТЕТОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г хлеба, 2 яйца, 60 г сливочного масла, горчица, соль — по вкусу, 1 пучок зеленого лука.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварить яйца, дать им остыть (лучше опустив в холодную воду). Разрезать яйца на 2 половинки, желтки отделить от белков и хорошо растереть со сливочным маслом. Белок мелко порубить, смешать с небольшим количеством горчицы, добавить желтки. Полученный паштет выкладывают на кусочек хлеба и сверху посыпают зеленым луком.

БУТЕРБРОДЫ С ТЕРТЫМ РЕДИСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г хлеба, 200 г редиса, 2 яйца, 60 г сметаны, укроп, петрушка, соль по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Сварить яйца, редис мелко порубить или натереть на терке. Яйца мелко порезать, смешать со сметаной и тертым редисом, добавить 1 ст. л. мелко нарезанного

укропа и соль. Полученную массу намазать на ломтики хлеба, украсить их зеленью петрушки.

ПИКАНТНЫЕ БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ, КОЛБАСОЙ И КОПЧЕНОЙ РЫБОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 100 г сыра, 100 г колбасы, 50 г масла сливочного, 100 г плавленого сыра, 100—150 г копченой рыбы, 2 яйца, 300 г белого хлеба, зелень петрушки и укропа.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Ломтики хлеба намазать маслом. На один ломтик положить кусочек сыра, на другой — плавленый сыр, на третий — ломтик колбасы, на четвертый и пятый — копченую рыбу и кружочки вареного яйца. Бутерброды уложить друг на друга, украсить веточками зелени петрушки и укропа и скрепить деревянными палочками (можно зубочистками).

БУТЕРБРОДЫ С СЕЛЬДЬЮ И ЯЙЦОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г черного хлеба, 60 г горчичного, томатного масла или масла с хреном, 1/2 сельди, 1—2 яйца, помидор или небольшой огурец, 50 г сметаны, 1 ст. л. рубленого зеленого лука.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кусок хлеба намазать маслом. Сельдь очистить и нарезать длинными тонкими полосками. Яйцо сварить вкрутую, а затем желток и белок изрубить отдельно. Помидор или огурец и зеленый лук изрубить на мелкие кусочки. Все продукты уложить длинными разноцветными полосами на куске хлеба, причем сметану рекомендуется размещать рядом с сельдью. Полностью приготовленный бутерброд разрезать на несколько четырех- и треугольных кусочков.

БУТЕРБРОДЫ С РУБЛЕНОЙ КИЛЬКОЙ И ЯЙЦОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г белого хлеба или 200 г соленого печенья, 60 г килечного масла или 60 г сливочного масла, 150 г рубленой кильки, 2 яйца, 1 помидор или красный сладкий перец.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Кусочек хлеба или печенье намазать толстым слоем килечного или сливочного масла. На масло положить рубленую кильку. Сверху положить небольшую дольку свареного вкрутую яйца. Бутерброд украсить небольшой полоской сладкого перца или кусочком помидора.

БУТЕРБРОДЫ С ИКРОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г хлеба, 60 г масла сливочного, 2 яйца, 60 г икры зернистой, зеленый лук, лимон.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Хлеб намазать сливочным маслом, сверху по диагонали уложить икру, по сторонам — мелко рубленые вареные яйца. Готовый бутерброд украсить зеленым луком и кружочками лимона.

БУТЕРБРОДЫ С ЭСТРАГОНОМ

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: I *способ* — на хлеб положить ломтики колбасы или мяса, сверху посыпать мелко нарезанной зеленью и положить веточку эстрагона.

II способ — зелень эстрагона нарезать, добавить растительное масло и щепотку соли, перемешать и разложить на ломтики хлеба.

III способ — на хлеб с маслом положить сыр и несколько побегов эстрагона.

IV способ — хлеб намазать маслом и посыпать мелко нарезанной зеленью эстрагона.

СЭНДВИЧИ

Сэндвичами принято называть закрытые бутерброды. Для приготовления сэндвичей используются специальные булочки, но можно взять и обычный формовой хлеб. Для этого с буханки срезают корочки, разрезают на полоски шириной около 6 см и толщиной 5 мм. Перед тем как положить на хлеб начинку — мясо, рыбу, овощи, сыры, различные пасты (все, что указано в выбранном вами рецепте), — кусочки смазывают сливочным маслом или горчицей, майонезом, тертым хреном и т. д., затем укладывают выбранную начинку, а сверху — второй ломтик хлеба, также предварительно смазанный маслом.

Помимо обычных, существуют рецепты панированных сэндвичей. Готовятся они так же, как и обычные закрытые бутерброды, с той лишь разницей, что после их смазывают взбитым яйцом, панируют в сухарях, а затем обжаривают в масле и подают к столу горячими.

СЭНДВИЧИ С БЕКОНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 французский батон, 100 г бекона, 50 г копченой курицы, $^1/_2$ кочана салата латук, 2 помидора, $^1/_2$ красного болгарского перца, уксус — по вкусу, растительное масло — по вкусу, 1 ст. л. кедровых орешков, 2—3 листика базилика, перец черный молотый, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разрезать батон вдоль и выложить на одну половинку кусочки мяса. На них — салат из листьев латука, перца и помидоров, заправленный растительным маслом и уксусом. Посыпать сверху кедровыми орешками, украсить листиками базилика. Накрыть все второй половинкой батона.

СЭНДВИЧИ С ЯЙЦОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3 ломтика хлеба (белого или черного), 3 яйца, соль, перец черный молотый — по вкусу, растительное рафинированное масло.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: В ломтиках хлеба вырезать мякоть, оставить только корку по 1 см от края. Разогреть масло на сковороде. Выложить хлеб на сковороду. В каждую рамку разбить одно яйцо. Соль, перец по вкусу. Жарить, не накрывая крышкой (для глазуньи) или с крышкой.

СЭНДВИЧИ С ОГУРЦОМ И КРЕСС-САЛАТОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 125 г огурцов, 1/4 ч. л. соли, 1/2 пучка кресс-салата, 1 ст. л. майонеза, 8 тоненьких кусочков белого хлеба, 30 Г сливочного масла (размягченного).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать 16 тоненьких кусочков огурца для украшения. Завернуть их в прозрачную пленку и положить в холодильник.

Срезать кожуру с огурцов. Нарезать их тоненькими кружками. В миске перемешать кусочки огурца с солью и дать постоять 30 минут. Изредка перемешивать.

Удалить стебли у салата. Оставить 16 маленьких листиков для украшения. Завернуть их в прозрачную пленку и положить в холодильник. Мелко нарубить оставшиеся листья и смешать их с майонезом.

Срезать корку у хлеба. Намазать маслом одну сторону каждого куска. Отжать рукой подсоленные кусочки огурцов. Обсушить.

На 4 куска хлеба намазать смесь с салатом. Сверху положить кусочки огурца, а поверх оставшийся хлеб, нарезать каждый кусочек на четыре части по диагонали.

Перед подачей на стол украсить огурцами и салатом.

СЭНДВИЧИ С СОСИСКАМИ, ПЕРЦЕМ И РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 450 г итальянских сосисок (неострых), 2 луковицы, 2 сладких перца (зеленых), 4 булочки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Поставить сковороду на большой огонь. Налить немного воды, положить сосиски. Довести до кипения. Уменьшить огонь, закрыть крышкой и варить 5 минут.

Открыть сковороду, чуть увеличить огонь и поджарить сосиски, изредка переворачивая, до тех пор, пока они не подрумянятся. Обсушить на бумажном полотенце.

Оставить в сковороде 1 ст. л. жира. Добавить лук и перец и пассировать, часто помешивая, 15 мин.

Нарезать сосиски по диагонали на кусочки толщиной 1 см.

Выложить в овощи, налить немного воды, тушить, часто помешивая. Перед подачей на стол положить смесь из сосисок и овощей на булочки.

СЭНДВИЧИ С ПЕРЦЕМ И СЫРОМ МОЦАРЕЛЛА

ИНГРЕДИЕНТЫ: 3 сладких перца (красных), Уз стакана растительного масла, 2 стакана базилика (нарезанного), соль — по вкусу, 1 французский батон, 450 г сыра моцарелла (шариков).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разогреть духовку. Разрезать перцы пополам, половинки перцев разложить на решетке срезом вниз. Запекать 15 мин, кожица должна начать обугливаться. Перевернуть и запекать еще 5 мин.

Горячие половинки перцев положить в бумажный пакет, чтобы потом их было легче очистить от кожицы. Дать им полежать в пакете 10—15 мин, а затем снять кожицу.

В блендере или кухонном комбайне измельчить мякоть до пюреобразного состояния, добавив соль, растительное масло и базилик.

Разрезать вдоль батон, вынуть немного мякоти из одной и из другой половинки. Положить на нижнюю половинку ломтики моцареллы, а на нижнюю — пюре из базилика и перца, соединить обе половинки. Между ними можно положить предварительно отложенные ломтики перца и веточки зелени. Разрезать батон на порционные кусочки.

Сэндвичи с луком и помидорами

ИНГРЕДИЕНТЫ: 8 ломтиков хлеба, 5 головок репчатого лука, 2 помидора, 2 ст. л. томатной пасты, 100 г сливочного масла, горчица — по вкусу, зелень — по вкусу, соль.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Взбить масло. Добавить мелко нарубленный лук, томатную пасту и хорошо перемешать. Полученную смесь намазать на 4 ломтика хлеба, а сверху положить оставшиеся ломтики. Украсить сэндвичи зеленью и дольками помидоров.

Сэндвичи с анчоусами

ИНГРЕДИЕНТЫ: Хлеб (ломтики), 150 г анчоусов, 40 г оливкового масла, орех мускатный, мята — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Анчоусы промыть, снять филе, мелко нарубить ножом, добавить сухую мяту, немного мускатного ореха, измельченного на терке, и все хорошо растереть.

Постепенно вводя растительное масло, размешать до образования однородной массы.

Тоненькие ломтики хлеба намазать подготовленной массой и украсить кружочками вареных яиц.

Студенческие сэндвичи с овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 зубчик чеснока, 50 г майонеза, 20 г йогурта, 2 сладких перца, 1/2 баклажана, 2 ст. л. растительного масла, 6 ломтиков черного хлеба, базилик (зелень) — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Нарезать перец кусочками, баклажан — полосками, сбрызнуть растительным маслом, разложить на специальный поддон под грилем или на фольгу, а затем на решетку.

Поджарить с обеих сторон в течение 15—20 мин. Выложить овощи на тарелку, посолить, поперчить и посыпать нарезанным базиликом. Смешать майонез с йогуртом и чесноком. Поджарить на гриле хлеб.

Намазать один из четырех ломтиков чесночным майонезом. Сверху выложить овощи. Сложить 2 сэндвича из 3 слоев хлеба и 2 слоев овощей. Разрезать по диагонали. Подавать на стол.

Сэндвичи с индейкой

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 сладкий перец (зеленый), 400 г индейки (фарша), 350 г кетчупа, 1/4 стакана винного уксуса, 3 ст. л. сахара, 1 ст. л. соуса острого, 1 луковица, 8 булочек (для сэндвичей), 4 листика салата.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Мелко порезать перец и обжарить в растительном масле. Добавить фарш и жарить до золотистого цвета. Влить кетчуп, уксус, острый соус, 1/4 стакана воды, сахар и довести до кипения. Убавить огонь, накрыть крышкой и томить еще 15 мин. Тонко порезать луковицу. Пожарить до золотистого цвета. Положить на каждую половинку булочки зеленый листик салата, немного мясной смеси и кружочек лука.

сэндвичи с помидорами

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 лимон, 50 г майонеза, кинза — по вкусу, соль, перец черный молотый — по вкусу, 1 кирпичик пшеничного хлеба (или батон), 3 больших помидора (нарезанных).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 1 ч. л. лимонного сока и 1/2 ч. л. цедры смешать с майонезом, кинзой, солью и перцем.

Нарезать 8 ломтиков хлеба, оставив горбушки. Слегка поджарить хлеб в тостере, гриле или на сковороде без масла. Каждую сторону хлеба смазать майонезной смесью, выложить помидоры на 4 ломтика, сверху накрыть хлебом «майонезной» стороной вниз.

закусочные сэндвичи № питы

ИНГРЕДИЕНТЫ: 6 шт. питы, 200 г плавленого сыра, 1 головка лука репчатого, 1 ст. л. шерри, карри — по вкусу, соль, перец черный молотый — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Каждую питу разрезать на 8 треугольных секций. Лук мелко нашинковать. В кухонном комбайне взбить сыр и шерри. Добавить нарезанный лук, соль, перец и карри.

Дно противня рекомендуется выложить бумагой, смазать кулинарным жиром. Разложить кусочки питы и запекать в духовке примерно 7 минут. Остудить.

Сырную массу намазать на 36 кусочков. Сложить башенки: положить 3 секции с сыром друг на друга и накрыть кусочком без сыра. Проколоть каждую башенку шпажкой для сэндвичей.

открытые сэндвичи с мягким сыром

ИНГРЕДИЕНТЫ: 500 г помидоров, 4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сахара, соль, перец черный молотый — по вкусу, 1 ч. л. тимьяна (сухой зелени), 12 ломтиков хлеба (поджаренного в тостере), 2—3 зубчика чеснока (измельченного), 300 г мягкого сыра (типа адыгейского), 1/2 стакана маслин, 1 ст. л. винного уксуса.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Разогреть духовку. Выложить нарезанные кружочками помидоры на противень, сбрызнуть растительным маслом, посыпать солью и перцем, затем сахаром и сухой зеленью. Запекать 45—50 мин. Натереть хлеб с двух сторон чесноком. Сверху положите сыр тонкими кусочками, затем помидоры и черные оливки. Сбрызнуть винным уксусом.

сэндвичи с курицей и беконом

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 булочки (для сэндвичей), 300 г курицы (грудки), 100 г бекона (ломтики), 100 г сыра (для сэндвичей), 4 листика салата, 2 помидора, 1 сладкий красный перец, 60 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Куриные грудки обжарить на антипригарной сковороде до золотистой корочки. Разрезать пополам. Помидоры порезать кружочками, а перец — ломтиками. Разрезать булочки пополам, смазать майонезом, положить салат, затем перец, помидоры, сверху положить половинки грудок. В течение 1 минуты обжарить ломтики бекона на раскаленной сковороде, сразу положить их в сэндвичи, а сверху накрыть сыром, чтобы он немного расплавился. Сэндвич готов.

сэндвичи с овощами

ИНГРЕДИЕНТЫ: 1 баклажан, 2 кабачка цуккини, 1 помидор (большой), 2 тонких ломтика сыра, 1 ч. л. орегано, 2 ст. л.

сладкой горчицы, 2 ст. л. винного уксуса, 1/2ч. л. сахара, 1 пучок кресс-салата, 300 г черного хлеба (ломтики), растительное масло — по вкусу, соль — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Тонко нарезать в длину цуккини и баклажан. Нарезать тонкими кольцами помидор. Порезать пополам кусочки сыра. Выложить кусочки цуккини и баклажана на решетку духовки. Смазать овощи с обеих сторон оливковым маслом, посыпать орегано и посолить. Запекать в сильно нагретой духовке в течение 10 мин. Один раз перевернуть. Тщательно смешать горчицу, уксус и сахар. Сделать сэндвичи: положить листья салата на четыре кусочка хлеба. На салат поместить кусочки цуккини, помидора и сыра. Смазать горчичной смесью оставшиеся четыре кусочка хлеба и закрыть ими сэндвичи. Разрезать каждый сэндвич по диагонали пополам.

СЭНДВИЧИС ВЕТЧИНОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 4 булочки для сэндвичей, 80 г масла сливочного, 100 г пюре томатного, соль, перец черный молотый — по вкусу, 150 г ветчины (вареной), 200 г сыра моцарелла, базилик — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Каждую булочку разрезать горизонтально пополам, выбрать немного мякоти и смазать сливочным маслом или маргарином. Выложить на противень и поставить на 5 мин в разогретую до 200 °С духовку.

Томатное пюре довести до кипения, кипятить, пока не выпарится часть жидкости, и пюре не станет густым. Посолить, поперчить и намазать булочки. Ветчину нарезать полосками, сыр — тонкими ломтиками.

На нижние половинки булочек положить кусочки ветчины и листики базилика. На верхние половинки положить ломтики сыра.

Булочки сложить, слегка прижать и запекать в течение 15 мин в разогретой до 200 °С духовке на нижнем уровне. Перед подачей на стол булочки нарезать.

СЭНДВИЧИ СО СПИНАМИ И ЗЕЛЕНЫМСОУСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 2 ст.л. петрушки (нарезанной), 2 ст.л. мяты (нарезанной), 2 ст. л. базилика (нарезанного), 2 ст. л. каперсов (нарезать на кусочки), 1 ч. л. горчицы (неострой), 2 зубчика чеснока, 150 г растительного масла, сок 1/2лимона, 4 кусочка говядины (филе по 150 г), 2 помидора (крупных, нарезанных ломтиками), 8 кусочков белого хлеба (тостов).

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: На сковороде с толстым дном нагреть 1 ст. ложку растительного масла и обжарить стейки по 5 мин с каждой стороны. Выложить на блюдо и накрыть. *Приготоление соуса:* Взбить вилкой в миске петрушку, мяту, базилик, каперсы, горчицу, растительное масло и лимонный сок.

На чистую сковороду вылить оставшееся растительное масло и обжарить ломтики помидоров, перевернуть, посолить их и поперчить. Подать стейк на тостах, выложив сверху помидоры и зеленый соус.

СЭНДВИЧИ С ТУНЦОМ ПО-АВСТРАЛИЙСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г круглого хлеба, 6—8 листьев салата. *Для начинки:* 200 г тунца (консервированного), 60 г сметаны, 2 сладких перца, 12 оливок (без косточек), 2 ст. л. петрушки (мелко нарезанной зелени), соль, перец черный молотый — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Аккуратно вырезать хлебную мякоть из пресных булочек для сэндвичей, разрезанных пополам. Для

начинки размять вилкой мякоть тунца, смешать со сметаной. Перец обжарить на решетке гриля. Остудить и снять легко отделяющуюся кожуру, мякоть выложить в фарш из тунца. Добавить зелень петрушки. Посолить, поперчить. В хлебные заготовки уложить начинку и сложить их друг с другом, проложив между ними веточку петрушки.

СЫРНЫЕ СЭНДВИЧИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г хлеба, 200 г сыра, 2 яйца (желтки сваренных вкрутую яиц), 1 ст. л. горчицы, 50 г сливочного масла.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Натереть сыр на мелкую терку, смешать с желтками, взбить, чтобы не было комков. Намазать массу на кусочки хлеба и поставить в духовку на 5—10 мин. Подавать горячими.

СЭНДВИЧИС КОПЧЕНОЙ РЫБОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г хлеба, 300 г копченой рыбы (филе), 2 яйца (желтки сваренных вкрутую яиц), 75 г сливочного масла, лимонный сок — по вкусу.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Пропустить рыбное филе и яичные желтки через мясорубку. Добавить масло и лимонный сок по вкусу, взбить. Намазать массу на один ломтик хлеба и накрыть другим.

КАНАПЕ

Канапе (от фр. canape) — маленькие бутерброды, насаженные на шпажки. Первоначально шпажки стали использовать скорее

не из-за стремления украсить блюдо, а из-за удобства подачи на стол. Так как чаще всего кусочки поджаренного хлеба покрывали слоем паштета, размягченной мясной или рыбной массы, то шпажка позволяла съесть угощение, не испачкав при этом пальцев. Канапе готовят заранее и в больших количествах.

КАНАПЕ С СЫРОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г хлеба пшеничного, 150 г сыра, 60 г масла сливочного, 20 г томатной пасты.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: На гренок круглой формы прикрепить маслом ломтик сыра такой же формы и размера. В центр ломтика сыра из фасонной трубочки выпустить небольшую горку сливочного масла розового цвета (с томатной пастой) и посыпать тертым сыром.

КАНАПЕ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г хлеба пшеничного, 200 г консервов (рыбных), 30 г масла анчоусного, 60 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Гренок круглой формы намазать анчоусным или килечным маслом. Рыбные консервы слегка обсушить, протереть через сито и заправить по вкусу майонезом, а затем выложить в фасонные трубочки. Приготовленную массу выпустить на гренок мелкими шариками, располагая их в виде горки.

КАНАПЕ С КРАБАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г хлеба пшеничного, 100 г мяса крабов, 60 г масла сливочного, 20 г томата-пасты, 60 г майонеза, зелень.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: На гренок из белого хлеба в форме кружка нанести тонким слоем сливочное масло красного цвета (с томат-пастой), по краю сделать ободок из масла и посыпать зеленью. В середину гренка положить мелко нарезанные крабы, заправленные майонезом.

КАНАПЕ С КИЛЬКАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г хлеба ржаного, 150 г кильки, 2 яйца, 2 огурца свежих, 60 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: На гренок круглой формы из ржаного хлеба положить кружок яйца, а на него — кружок огурца. Вокруг в виде кольца уложить филе кильки. Середину бутерброда заполнить майонезом и украсить ягодкой брусники.

КАНАПЕ С САРДИНАМИ ИЛИ ШПРОТАМИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г хлеба пшеничного, 60 г масла сливочного, 150 г сардин или шпрот, 1 яйцо, маслины.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: На гренки продолговатой формы, смазанные маслом, уложить сардины или шпроты в длину, гарнировать с одной стороны протертым через сито крутым желтком, а с другой — протертым белком. По краям посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Середину украсить каперсами или кусочками маслин.

КАНАПЕ С КОНСЕРВИРОВАННОЙ ПЕЧЕНЬЮ ТРЕСКИ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г хлеба пшеничного, 150 г печени трески, 60 г масла сливочного, 20 г томата-пасты, $^1/_2$ лимона, зелень.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Гренки из пшеничного хлеба в форме лодочки смазать маслом с томатом-пастой, по краям

сделать бортики, на середину ломтика положить тресковую консервированную печень, полить несколькими каплями лимонного сока, посыпать зеленью.

КАНАПЕ С КЕТОВОЙ ИКРОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г хлеба пшеничного, 100 г икры кетовой, 60 г масла сливочного, каперсы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Гренки произвольной формы смазать сливочным маслом, положить кружочек крутого яйца, в центре которого сделать маленькую горку из кетовой икры. На нее выжать немного лимонного сока и гарнировать кусочком каперса.

КАНАПЕ С СЕЛЬДЬЮ, ЯБЛОКАМИ И ЛУКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г хлеба ржаного, 60 г масла сливочного, 150 г сельди, 2 яблока свежих.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Гренки из ржаного хлеба прямоугольной формы смазать маслом, на середину положить полоску сельди, по краям — тонкие кусочки яблок. Украсить маслом и зеленым луком.

КАНАПЕ С МОЛОКАМИ СЕЛЬДИ И СЕЛЬДЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г хлеба ржаного, 60 г масла сливочного, 150 г сельди, 50 г молоки, 3 желтка.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: На гренки из ржаного хлеба, смазанные маслом или майонезом, положить вперемешку кусочки молок и тонкие ломтики сельди. Украсить маслом, зеленым луком и рублеными яичными желтками.

канат с сардинами

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г хлеба пшеничного, 150 г сардин, 30 г томата-пасты, 1 лимон.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: На гренок овальной формы положить кусочек сардины без костей, смазать майонезом, смешанным с вареным протертым шпинатом или томатной пастой. Сверху украсить половинкой ломтика лимона без цедры и зерен.

канат с рубленой сельдью

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г хлеба пшеничного, 150 г филе сельди, 60 г масла сливочного, 2 яблока свежих.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Филе хорошо вымытой и очищенной сельди мелко нарубить, смешать с маслом и протереть через сито. Затем лопаткой или ложкой хорошо взбить. Для вкуса прибавить мускатный орех или натертое яблоко. Приготовленную сельдь положить на ломтики поджаренного хлеба.

канапе с курицей

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г хлеба пшеничного, 150 г филе курицы, 60 г майонеза, 30 г томата-пасты.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: На гренках в форме звездочек или треугольников сделать бортики из масла. В середину положить горкой филе вареной курицы, нарезанное соломкой и слегка заправленное майонезом. Украсить букетиком зелени и томатом-пастой в виде точек.

канапе с мясом цыпленка

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г хлеба пшеничного, 150 г мяса цыпленка, 50 г желе, 150 г языка, 60 г масла сливочного, 20 г горчицы.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Круглые гренки смазать маслом, растертым с горчицей. Вокруг сделать ободок из мелко нарубленного вареного языка, а посередине положить мелко нарубленное мясо цыпленка или пюре из него, слегка залитое майонезом или желе.

канат с анчоусами и яйцом

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г хлеба пшеничного, 150 г анчоусов, 15 г масла анчоусного, 60 г масла сливочного, 2 яйца.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: На гренки прямоугольной формы положить слой анчоусного масла и с угла на угол (в виде буквы «Х») — тонко нарезанные анчоусы. Промежутки заполнить рубленым яйцом и зеленью. По краям сделать бордюр из масла.

канапе с осетриной

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г хлеба пшеничного, 150 г осетрины, 60 г масла сливочного, 20 г хрена, 15 г томата-пасты, 50 г майонеза.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Гренок из пшеничного хлеба прямоугольной формы смазать тонким слоем сливочного масла с хреном и томатом-пастой и на него положить ломтик осетрины. По краям сделать бордюр из того же масла, а осетрину смазать майонезом в виде решетки, украсить листками зелени и кусочками маслин.

КАНАПЕ С СУДАКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г хлеба пшеничного, 150 г судака (филе), 40 г масла сливочного, 30 г хрена, 20 т томата-пасты, 60 г майонеза, зелень.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Гренок прямоугольной формы намазать тонким слоем сливочного масла с хреном и томатом. Филе судака мелко нарезать, заправить соусом майонез и положить сверху, посыпав измельченной зеленью.

КЙНЙПЕ С СЕМГОЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г хлеба пшеничного, 60 г масла сливочного, 150 г семги, 50 г икры, зелень.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: На овальный ломтик хлеба положить кусок семги, один конец которого подогнуть, украсить маслом, черной икрой, листиками зелени петрушки.

КЙНЙПЕ С СЕЛЬДЬЮ

ИНГРЕДИЕНТЫ: 300 г хлеба пшеничного, 60 г масла сливочного, 150 г сельди (филе), 2 яйца, 20 г каперсов, зелень.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: От сельди отделить филе и положить на бутерброды, смазанные маслом и подрумяненные на решетке, гарнируя с одной стороны протертым через сито крутым желтком, с другой — протертым через сито белком. По краям посыпать мелко нарезанной петрушкой. Середину украсить каперсом или кусочком зеленой маслины.

Если сельдь сухая и филе трудно отделяется, ее следует промариновать в растворе из $^1/_3$ белого вина и $^2/_3$ уксуса, в который нарезать кружочками морковь и репчатый лук, положить лавровый лист и несколько горошин перца. Кусочки сельди залить маринадом так, чтобы они были полностью покрыты, и варить 10 мин, после чего дать остыть.

СОДЕРЖАНИЕ

ЧТО МЫ ЗНАЕМ О САЛАТАХ 5
- История происхождения любимого блюда 7
- Подготовка продуктов для салатов 8
- Основные правила приготовления салатов 10
- Заправки к салатам и закускам 13

ГОТОВИМ САЛАТЫ 17
- Салаты из мяса и птицы 19
- Салаты из грибов 37
- Салаты из овощей и зелени 55
- Салаты из рыбы и морепродуктов 105
- Салаты из сыра и творога 139
- Винегреты 155
- Салаты из макарон 170
- Салаты из фруктов и ягод 182

УСТРАИВАЕМ ФУРШЕТ 205
- Салаты-коктейли 207
- Закусочные бутерброды 218
- Сэндвичи 229
- Канапе 238