



Домашние
технологии
→
Точные
пропорции
→
Секреты
приготовления
→
Лучшие
рецепты,
проверенные
временем
→

1000 РЕЦЕПТОВ НА СКОРУЮ РУКУ



Ирина Анатольевна Михайлова

1000 рецептов на скорую руку

ABBY FineReader 11
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=2867585
1000 рецептов на скорую руку.: Эксмо; 2011
ISBN 978-5-699-54286-4

Аннотация

Каждое утро мы опять готовим себе на завтрак либо бутерброд, либо яичницу... Хотя стоило бы вспомнить, что существует множество блюд, которые тоже можно приготовить на скорую руку. Быстро приготовленная из натуральных и свежих продуктов (по нашим рецептам) домашняя пища – современная альтернатива различным фаст-фудам. Право же, стоит потратить от 10 до 30 минут на приготовление быстрого блюда, чтобы быть уверенным в своем самочувствии. В нашем издании таких блюд больше тысячи, поэтому любая хозяйка сможет найти доступное ей блюдо и приготовить его быстро и без хлопот.

Содержание

Предисловие	9
Закуски и салаты	11
Бутерброд с солеными огурцами и яйцом	12
Сырный бутерброд с ветчиной	13
Бутерброды с помидорами по-южнорусски	14
Открытый бутерброд с грудинкой	15
Бутерброд с морковью и сыром	16
Бутерброд с килькой	17
Бутерброды, запеченные с рыбой и грибами	18
Канapé с анчоусами	19
Тосты креветочные	20
Бургер повседневный	21
Тосты турецкие	22
Сандвич по-итальянски	23
Итальянский особый сандвич	24
Сандвич с селедкой по-датски	25
Сандвич с китайским салатом	26
Канapé с анчоусами по-испански	27
Бутербродная масса из ветчины	28
Сандвич по-чешски	29
Сандвич с ореховой пастой	30
Сандвич с мясным паштетом по-американски	31
Тосты с печеночным паштетом и грушами	32
Сандвичи испанские	33
Батон с начинкой	34
Ассорти «Дойна»	35
Салат красоты	36
Зеленый салат с яйцом	37
Зеленый салат	38
Салат диетический	39
Салат «Бахар»	40
Салат из баклажанов	41
Салат из клюквы	42
Салат из квашеной капусты с орехами	43
Салат из эндивия и мандаринов	44
Салат «Аматор»	45
Салат «Ассорти»	46
Салат белковый	47
Овощной салат	48
Деревенский салат	49
Салат из овощей и фруктов	50
Салат из огурцов и помидоров	51
Салат из лука с маслинами	52
Салат из маринованного перца с картофелем	53
Салат деревенский русский	54
Салат закусочный	55

Салат из перца с яблоками	56
Салат грибной с картофелем	57
Салат из помидоров (русская кухня)	58
Салат из помидоров с авокадо	59
Салат по-аргентински	60
Салат из яблок с хреном	61
Салат мельничный	62
Салат из помидоров по-арабски	63
Салат легкий	64
Салат из сыра	65
Салат словацкий	66
Салат по-египетски	67
Греческий салат	68
Салат по-сербски	69
Весенний салат	70
Салат «Бархатный»	71
Салат из листьев одуванчика	72
Салат «Андалузский»	73
Салат ролщественский	74
Салат по-панагюрски	75
Салат из лука-порей и яблок с майонезом	76
Салат из кукурузы с овощами	77
Салат освежающий	78
Салат оригинальный	79
Салат «Бразильский»	80
Салат с жареным «Халуми»	81
Салат из авокадо	82
Салат по-шопски	83
Салат из помидоров и сладкой редьки	84
Салат из редьки с луком	85
Салат из свежей капусты по-домашнему	86
Салат из редьки «Шалагам»	87
Салат из зеленой фасоли	88
Салат русский с капустой	89
Салат с брынзой «Нистру»	90
Салат русский	91
Салат японский с уксусом	92
Салат «София»	93
Салат с яйцом	94
Салат с «Пармезаном»	95
Салат с кислым молоком к плову	96
Салат яичный	97
Салат «Бомбей»	98
Салат «Бухарский»	99
Салат «Вегетарианская корзина»	100
Салат из картофеля и орехов	101
Салат из китайской капусты	102
Салат из зеленого горошка	103
Салат из брусники	104

Салат из перца	105
Салат из редьки с огурцами	106
Салат из помидоров и яиц с ореховым соусом	107
Салат «Латвия»	108
Салат из сельдерея (Бон Фам)	109
Салат из шпината по-мадридски	110
Салат новогодний	111
Салат по-индийски	112
Салат тропический	113
Салат французский	114
Салат сицилийский	115
Салат грибной с квашеной капустой	116
Грибной салат с творогом	117
Салат грибной	118
Салат из грибов	119
Салат из шампиньонов, яиц и лука	120
Салат куриный	121
Салат по-мексикански с вареным цыпленком	122
Салат столичный	123
Салат по-мексикански с жареным цыпленком	124
Салат из птицы с апельсинами	125
Салат из сельдерея с грудкой индейки	126
Салат из макарон с ветчиной	127
Салат итальянский с салями	128
Салат с колбасой немецкий	129
Салат «Строганов»	130
Салат из свиных почек	131
Салат «Оливье»	132
Коктейль из крабов	133
Салат из семги	134
Салат-коктейль	135
Салат княжеский	136
Сельдь со сметаной и отварным картофелем	137
Салат камчатский	138
Сельдь под шубой по-московски	139
Сельдь соленая с жареным луком	140
Сельдь с гарниром	141
Салат картофельный с консервированным тунцом	142
Сельдь с горчицей	143
Сельдь по-киевски	144
Салат любительский	145
Салат по-итальянски	146
Салат рыбный	147
Сельдь в майонезе	148
Коктейль рыбный	149
Сельдь в сметане с яблоками и луком	150
Салат селечный	151
Салат из сельди	152
Салат «Пикадилли»	153

Коктейль из крабов и грибов	154
Rap con tomato	155
Омлет китайский	156
Яйцо, жаренное на растительном масле	157
Яйца в «мешочек» на хлебе	158
Капуста чой-сум с тофу	159
Капуста отварная	160
Закуска «Аппетитная»	161
Русский разносол	162
Фасоль зеленая по-итальянски	163
Зеленая фасоль на пару	164
Овощное ассорти	165
Закуска «Белое и красное»	166
Капуста брюссельская	167
Помидоры по-провансальски	168
Паста из брынзы	169
Капуста квашеная с яблоками	170
Мункачини	171
Закуска «Украинская»	172
Овощи по-гречески	173
Брусника с медом и огурцами	174
Кабачки с чесночной заливкой	175
Гаакамале	176
Капуста «Пхали»	177
Ростки бобовые острые	178
Пюре из тыквы	179
Брынза в глиняных горшочках	180
Грибы с проростками фасоли	181
Шпинат с уксусом и чесноком	182
Шпинат с изюмом и кедровыми орешками	183
Винегрет грибной со свеклой	184
Яйца фаршированные	185
Капуста брюссельская со сметаной	186
Омлет по-болгарски	187
Омлет по-крестьянски	188
Паста с грибами и зеленью укропа	189
Омлет с брынзой	190
Кораблики из сельдерея с орешками	191
Грибы с чесноком	192
Картофельные корочки для гостей	193
Морковь с укропом	194
Омлет по-испански	195
Омлет с кукурузой	196
Спаржа с молочной яичницей	197
Пюре из корня сельдерея	198
Таратор	199
Морковь с текилой	200
Корень сельдерея	201
Перец сладкий стручковый по-алжирски	202

Капуста морская хрустящая	203
Омлет «Мехико»	204
Редька с маслом	205
Фасоль стручковая с маслом и яйцом	206
Таратор с крутыми яйцами	207
Помидоры, фаршированные сырой морковью	208
Краначан	209
Грибник	210
Фасоль стручковая с уксусом и чесноком	211
Яйца, фаршированные по-индийски	212
Яйцо запеченное	213
Закуска «Табит»	214
Смесь болгарская	215
Закуска русская	216
Закуска «Моцарелла кон помидоро»	217
Овощи с маслом	218
Мамалыга с брынзой и шкварками	219
Икра из хлеба и чеснока	220
Начо	221
Огурцы фаршированные	222
Помидоры, фаршированные творогом	223
Миш-маш	224
Пхали из капусты	225
Лук-порей, жаренный в кляре	226
Ассорти мясное с овощами	227
Турли еттер	228
Закуска по-мексикански	229
Паштет из сыра и печени	230
Платго мясное холодное	231
Помазанки из яиц	232
Винегрет с мясом	233
Помидоры, фаршированные зеленым горошком и ветчиной	234
Шунка под майонезом	235
Ветчина с хреном	236
Ветчина, жаренная с помидорами	237
Сосиски в шлафроке	238
Закуска «Бый-пый»	239
Закуска «Боор»	240
Закуска с карбонатом	241
Помидоры, фаршированные мясом и грибами	242
Якнине (паштет литовский)	243
Паштет из отварного мяса	244
Яйца, фаршированные по-тайски	245
Яйца с начинкой	246
Паштет из птицы	247
Яйца, фаршированные гусиной печенью	248
Креветки с чесноком	249
Осьминожки маринованные «Фри»	250
Осьминожки под сыром «Пармезан»	251

«Матрешки»	252
Кальмар жареный	253
Кальмар с чесноком	254
Креветки в апельсине	255
Раки, сваренные в пиве	256
Краб по-сингапурски с перцем чили	257
Креветки королевские по-испански	258
Ордывер по-болгарски	259
Яйца, фаршированные креветками	260
Креветки в кляре	261
Креветки в красном соусе	262
Огурцы, фаршированные консервированной рыбой	263
Винегрет с селедкой	264
Закуска по-10 гославски	265
Конец ознакомительного фрагмента.	266

Автор-составитель И. А. Михайлова 1000 рецептов на скорую руку

Предисловие

*«Какой русский не любит быстрой еды?»
Почти по Гоголю*



Сегодня именно так, по-современному, можно было бы перефразировать гоголевский вопрос. Да, конечно, к еде «на скорую руку» мы относимся с видимым пренебрежением, примерно как к «быстрому сексу». Но глупо отрицать: время от времени все делают это. И большинство даже научилось получать удовольствие от такой пищи.

Свидетельством этому является процветание различного рода хот-дожных, шаурменных и прочих фаст-фудов.

Здоровое питание – это, наверное, последнее, с чем ассоциируется быстрая еда. Быстро – да. Дешево – безусловно. Но чтобы еще и полезно – это уже перебор!..

Единственный выход из положения – попытаться свести к минимуму неприятные последствия такой еды. На самом деле все не так страшно – возможны и более оптимистичные варианты.

Стоит приложить немного усилий и времени, чтобы обед на скорую руку оказался не таким уж и вредным для желудка и фигуры.

Понятно, что постоянные торопливые перекусы чипсами, шоколадными батончиками и хот-догами неизбежно приведут к неприятностям. Обратите лучше внимание на полезные продукты, которыми можно быстро насытиться. Если время от времени заменять ими обед, ничего ужасного не произойдет. Но, право, лучше потратить 20 минут на готовку для себя любимого.

Для нормального пищеварения очень важна эмоциональная уравновешенность и физическая расслабленность организма во время еды. Нервозность и суетливость приводят к тому, что перестает выделяться желудочный сок и замедляется перистальтика, пища застаивается, начинает бродить, а это приводит к дискомфорту. Прибавьте и то, что плохо пережеванные продукты с трудом усваиваются даже «без эмоций». Так что если у вас есть немного времени, стоит приготовить по быстрому рецепту одно блюдо и съесть его не торопясь.

Это, скорее всего, больше понравится желудку, чем масштабный обед, принятый «на бегу».

Предлагаемая кулинарная книга содержит около 1300 рецептов различных блюд. Но любой из них можно максимально воплотить в жизнь не более чем за 30 минут.

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

Большинство рецептов приводятся с учетом использования самых простых продуктов, имеющихся в магазинах и на рынках.

Но вместе с тем в некоторые рецепты входят продукты, которые до недавнего времени считались экзотическими (например, мидии, некоторые редкие фрукты, приправы и др.), но теперь они постепенно завоевывают популярность. Такие рецепты могут весьма пригодиться, если вы хотите угостить гостей.

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

Книгу дополняют также 2 раздела с рецептами блюд, приготавливаемых с помощью современных кухонных «помощниц»: микроволновки и пароварки. Эти электроприборы есть почти на каждой кухне. Они обеспечивают минимальную затрату времени и сил на кухне, а также позволяют сделать пищу разнообразной и полезной для здоровья. Рецепты быстрого приготовления блюд для них выбраны в соответствии с режимами, указанными в инструкциях по эксплуатации.

Попробуйте начать утро понедельника не с бутербродов и сосисок, а приготовьте что-нибудь изысканное, например омлет по-болгарски. Времени потратите столько же, ровно 10 минут. На работу не опоздаете.

Приятного вам аппетита на скорую на руку!

Закуски и салаты



Закуски призваны возбуждать аппетит. Их отличает острый вкус и ароматный запах. Закусками принято считать то, что подается перед обедом для возбуждения аппетита, то есть та часть праздничного стола, которая предшествует основному «коронному блюду». Ни в будни, ни в праздники не обойтись и без салатов. Готовьте и храните салаты в эмалированной, керамической или стеклянной посуде.

Бутерброд с солеными огурцами и яйцом

2 ломтика хлеба, 1 ст. ложка сливочного масла (или маргарина), 1 яйцо, 2 ст. ложки нарубленных маринованных (или соленых) огурцов, 1 головка репчатого лука, 100 г майонеза, ¼ ч. ложки перца, 1 ст. ложка тертого сыра.

Ломтики белого хлеба намазать маслом. Сваренные вкрутую яйца, соленые огурцы и луковицу нарубить, перемешать и заправить майонезом. На каждый бутерброд горкой выложить подготовленную смесь и посыпать тертым сыром.

Запекать в разогретой духовке 2–3 мин.

Время приготовления – 5 мин.

Сырный бутерброд с ветчиной

2 ломтика хлеба, 15–20 г сливочного масла (или маргарина), 2 тонких ломтика жирной ветчины, 25 г сыра.

Ломтики хлеба удлиненной формы намазать тонким слоем масла (маргарина). На каждый положить по тонкому ломтику жирной ветчины, сверху посыпать красным (не жгучим) перцем и накрыть ломтиком сыра.

Положить бутерброд на тарелку, покрытую фольгой, и готовить в духовке 1–2 мин. Пока сыр и ветчина немного оплавятся.

Ветчину можно класть на бутерброд также мелко нарезанную и перемешанную с тертым сыром.

Время приготовления – 5 мин.

Бутерброды с помидорами по-южнорусски

100 г пшеничного хлеба, 100 г помидоров, 30 г тертого сыра, 20 г сливочного масла.

Хлеб нарезать ломтиками толщиной 1 см и смазать маслом. Сверху уложить кусочки помидоров, посыпать тертым сыром и готовить в разогретой духовке 2–3 мин.

Время приготовления – 5 мин.

Открытый бутерброд с грудинкой

1 ломтик белого хлеба, 2–3 ломтика грудинки, 2–3 кружка помидора, 1 ч. ложка тертого сыра.

На длинный тонкий ломтик хлеба положить, чередуя, тонкие ломтики грудинки и помидора. Посыпать все тертым сыром. Уложить на противень и готовить 2–3 мин.

Время приготовления – 5 мин.

Бутерброд с морковью и сыром

2 куска хлеба, 1 ст. ложка сливочного масла, 200 г моркови, 25 г тертого сыра, 1 ст. ложка сухарей, 1 ст. ложка рубленого зеленого лука, соль по вкусу.

Кусочки белого хлеба удлиненной формы поместить на противень в духовку и подсушить 1–2 мин. Ломтики намазать маслом и выложить в ряд разрезанную вдоль на 4 части вареную морковь. Посыпать смесью из сухарей и тертого сыра, а также рубленым зеленым луком.

Готовить бутерброд еще 1–2 мин.

Время приготовления – 5 мин.

Бутерброд с килькой

1 ломтик черного хлеба, ½ ст. ложки сливочного масла, 2 кильки пряного посола, 4–5 колечек репчатого лука, 1 ч. ложка рубленой зелени.

Кильки выпотрошить, удалить голову и плавники. Удлиненный ломтик черного хлеба (ржаного или столового) намазать сливочным маслом, сверху положить кильки, а на них – колечки репчатого лука. Выложить на противень и готовить в разогретой духовке 2–3 мин.

Подавать к столу, посыпав рубленой зеленью.

Время приготовления – 5 мин.

Бутерброды, запеченные с рыбой и грибами

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

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

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

Время приготовления – 10 мин.

Канapé с анчоусами

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

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

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

Время приготовления – 10 мин.

Тостики креветочные

30 г свиного сала, провернутого в мясорубке, 200 г очищенных креветок, провернутых в мясорубке, ¼ ч. ложки соли, 1 ст. ложка кукурузной муки, 1 слегка взбитый яичный белок, белый перец, 3 тонких квадратных ломтика белого хлеба без корок, 130 г кунжутных зерен, 2½ стакана растительного масла.

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

Время приготовления – 15 мин.

Бургер повседневный

2–3 помидора, 2–3 готовые котлеты, 3 ломтика сыра, 2 ст. ложки кетчупа, 1 луковица, зелень петрушки и сельдерея.

В сдобной булочке сделать несколько параллельных надрезов и вложить в них нарезанные тонкими ломтиками котлеты, сыр, слегка обжаренные кольца лука, нарезанные помидоры.

Подавать к столу с соусом барбекю.

Время приготовления – 15 мин.

Тосты турецкие

4 тоста, 1 ст. ложка майонеза для салата (50 % жирности), 200 г копченой грудки индейки, 8 штук мягкого чернослива, 4 куска сыра «Хаварти» (150 г), 2 ломтика бекона, 2 ч. ложки брусничного конфитюра.

Духовку разогреть до 225 °С или включить электрогриль. Тосты намазать майонезом и положить сверху грудку индейки, плотно прижать. Чернослив разрезать пополам, каждую половинку еще на 4 части и положить на ломтики индейки. На каждый тост положить по ломтику сыра и поставить запекать в духовку или гриль на 5–8 мин, пока сыр не расплавится. Кусочки бекона разрезать пополам и поджарить на сухой сковороде до коричневой корочки, дать жиру стечь. Тосты положить на тарелки, на них – по кусочку бекона и полить брусничным конфитюром.

Турецкие тосты подавать горячими. В качестве гарнира к этому блюду подать соленья, кисло-сладкие огурцы, кукурузу или свеклу в пряном маринаде.

Время приготовления – 20 мин.

Сандвич по-итальянски

400 г хлеба, 200 г колбасы или ветчины, 150 г сливочного масла, 100 г острого твердого сыра, 180 г помидоров, горчица, соль.

Булку нарезать тонкими ломтиками и слегка смазать их сливочным маслом с обеих сторон. Сложить ломтики попарно, положив между ними кусочки колбасы, смазанный горчицей ломтик сыра, кружочек помидора и обжарить с обеих сторон на сковороде под крышкой, придавив грузом.

Подать горячими с салатом.

Время приготовления – 20 мин.

Итальянский особый сандвич

½ ч. ложки сливочного масла, 1 кусок белого или черного ржаного хлеба, 2–3 листика салата, 2 ломтя ветчины, 2–3 тонких ломтика сыра, 2–3 ломтика помидора, 2–3 черные или зеленые оливки, ½ ч. ложки оливкового масла, ½ ч. ложки нарезанного свежего базилика, перец, веточки базилика.

Намазать хлеб маслом и положить сверху листья салата. Свернуть ломти ветчины в виде остроугольного конуса и уложить с краю сандвича поверх листьев салата. Проложить ломтики сыра кружками помидора и положить все это на свободный край сандвича. Середину украсить оливками. Полить сыр и помидоры оливковым маслом и посыпать нарезанным базиликом.

Поперчить сандвич и украсить веточками базилика.

Время приготовления – 20 мин.

Сандвич с селедкой по-датски

1½ ст. ложки сливочного масла, 1 кусок белого или черного ржаного хлеба, 3–4 небольших листика салата-латука, соль, перец, 1 рольмопс (или кусочек селедки), ¼ неочищенного твердого яблока, нарезанного тонкими ломтиками и с удаленной сердцевинкой, 2 ч. ложки лимонного сока, кружочки репчатого лука, 1 долька лимона, веточки укропа.

Намазать хлеб маслом и обернуть его в листья салата. Посыпать солью и перцем. Положить рольмопс в центр сандвича. Полить ломтики яблока лимонным соком и расположить их вокруг рольмопса. Положить сверху кружочки лука, лимон, украсить зеленью укропа.

Вместо яблока можно использовать нарезанный кружочками красный или зеленый перец. Подойдут также и листья других сортов салата.

Время приготовления – 20 мин.

Сандвич с китайским салатом

200 г нарезанного тонкими ломтиками свиного филе, 3 ч. ложки кунжутного масла, 2 толченых зубчика чеснока, 2,5 см очищенного и очень мелко нарезанного свежего имбирного корня, 2 ст. ложки светлого соевого соуса, перец, 2 ст. ложки кукурузного масла, 4 перышка зеленого лука, нарезанного под углом, ½ нарезанного тонкими ломтиками красного перца (без семян), 12 маленьких фасолин (бобов), 1 французский батон, 2 ст. ложки сливочного масла, листья салата, нарезанные аккуратными полосками, 100 г нарезанных стручков зеленой фасоли, цветки зеленого лука, ломтики красного перца.

Положить в отдельную посуду ломтики филе, добавить 2 ч. ложки кунжутного масла, имбирь, чеснок и соевый соус, посыпать солью и перцем и хорошенько перемешать. Нагреть в сковороде кукурузное масло, выложить туда мясную смесь и слегка обжарить в течение 4–5 мин. Добавить зеленый лук, красный перец, бобы и снова обжарить все в течение 2–3 мин. Снять с огня и держать в тепле.

Разрезать вдоль французский батон, снять верхнюю часть. Нижнюю часть разрезать пополам и намазать маслом. Для придания сандвичу устойчивости срезать тонкий слой корочки снизу (верхнюю половину батона можно использовать для другого сандвича).

Положить на хлеб листья салата, нарезанные полосками, затем стручки фасоли. Сверху выложить горячую мясную смесь и полить остатками кунжутного масла.

Украсить зеленым луком и ломтиками красного перца. Подать сразу.

Время приготовления – 20 мин.

Канapé с анчоусами по-испански

100 г пшеничного хлеба, 30 мл анчоусного масла, 30 г анчоусов, 20 г сладкого перца, 20 г каперсов, 20 г майонеза, маслины.

На круглые гренки намазать слой анчоусного масла. Затем перемешать мелко нарубленные анчоусы, печеные очищенные стручки красного перца и измельченные каперсы, прибавить майонез, перемешать.

Полученной смесью намазать гренки, хорошо заглаживая поверхность. Украсить половинкой маслины с ободком из мелко нарезанной петрушки.

Время приготовления – 20 мин.

Бутербродная масса из ветчины

100 г тамбовского окорока, 10 г горчицы, 10 г масла, 2 яйца, соль, перец.

Сваренные вкрутую яйца пропустить вместе с ветчиной через мясорубку.

К полученной массе добавить масло, горчицу, соль, перец и тщательно растереть.

Время приготовления – 20 мин.

Сандвич по-чешски

1 батон, сливочное масло, 300 г ветчины.

Для салата: 1 яблоко, 2 ст. ложки зеленого консервированного горошка, 1 свежий огурец, 1 соленый огурец, 3 вареные картофелины, зеленый салат, майонез, соль по вкусу, сахар, перец, зелень.

Разрезать батон пополам, намазать маслом. Сверху толстым слоем положить салат, приготовленный из овощей, яблок и зелени. На салат положить ломтики ветчины и закрыть другой половиной батона. Завернуть в фольгу или полиэтиленовый пакет и положить в холодильник, чтобы пропитался.

Перед подачей на стол разрезать на равные по размеру сандвичи.

Время приготовления – 25 мин.

Сандвич с ореховой пастой

100 г сливочного масла, 100 г плавленого сыра, 200 г грецких орехов (ядра), 50 г майонеза, 3–4 зубчика чеснока, длинная белая булка, соль и перец.

Чеснок, орехи и сыр пропустить через мясорубку с мелкой паштетной решеткой. Добавить масло, соль, майонез и перец, все тщательно перемешать. Взять булку, разрезать вдоль, обе половинки намазать сливочным маслом. На нижнюю половинку булки уложить слой ореховой пасты (1,5–2 см толщиной), накрыть верхней половинкой, слегка прижать, подровнять края ножом. Выдержать бутерброд в холоде.

Перед подачей нарезать сандвичи толщиной 1,5–2 см.

Время приготовления – 25 мин.

Сандвич с мясным паштетом по-американски

1 батон хлеба, 250 мл молока (или сливок), 3 неполные ст. ложки муки, 1–2 ст. ложки сливочного масла, 2 яичных желтка, 1 ч. ложка соли, ½ ч. ложки горчицы, 3–4 ст. ложки сока лимона, 500 г мелко нарезанного жареного или вареного мяса, петрушка или сладкий перец.

Желтки, молоко и муку перемешать со сливочным маслом и специями и поставить на паровую баню до загустения. Когда смесь остынет, смешать ее с мясом и остальными продуктами и сбрызнуть соком лимона.

Этой массой намазать ломтики хлеба и сложить их вместе.

Время приготовления – 25 мин.

Тосты с печеночным паштетом и грушами

4 тоста, 4 половинки консервированных груш, 4 кусочка утиного печеночного паштета (по 50 г), 4 ч. ложки брусничного конфитюра, 4 кусочка сыра «Честер» (100 г), 2 ломтика бекона (25 г), 1–2 веточки петрушки.

Духовку разогреть до 200 °С. Приготовить тосты. Вынуть груши из компота и дать стечь. Тосты намазать паштетом. В центр тостов положить по 1 ч. ложке брусничного конфитюра и сверху уложить половинку груши. С сыра снять пленку и положить его на грушу. Тосты запекать на среднем уровне духовки 8 мин, пока сыр не расплавится. Ломтики бекона поджарить на сухой сковороде с двух сторон до образования коричневой корочки. Петрушку помыть и обсушить.

Тосты с беконом и петрушкой подавать горячими.

Время приготовления – 25 мин.

Сандвичи испанские

4 ломтика пшеничного хлеба, 2 луковицы, 4 крупных стручка сладкого перца, сок ½ лимона, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка кетчупа, 2 ч. ложки молотого красного перца, 4 ломтика сыра, сахар, перец.

Лук и сладкий перец колечками потушить в масле до мягкости, прибавив немного воды. Приготовить маринад из сока лимона, кетчупа, сахара, соли, перца и оставить в нем на ночь тушеные лук и перец. Обжарить ломтики хлеба, положить на них выдержанные в маринаде лук и перец, сверху положить по ломтику твердого сыра.

Готовые сандвичи слегка запечь в духовке до расплавления сыра.

Время приготовления – 30 мин.

Батон с начинкой

1 батон, 150 г сливочного масла, 100 г колбасы холодного копчения, 100 г вареного мяса, 100 г твердого сыра, 2 зеленых перца, 2 помидора, горчица, 3 яйца, соль, измельченный хрен.

Батон разрезать пополам и отделить мякиш длинным ножом. Копчености, сыр, вареные яйца, перец и помидоры нарезать маленькими кусочками. Отдельно растереть масло с хреном и горчицей. Затем добавить острую смесь в приготовленные продукты и тщательно преремешать. Если возникнет необходимость, можно добавить мякиш батона, нарезанный кубиками. Получившейся начинкой наполнить батон. Батон положить в холодильник, чтобы затвердел.

Перед подачей на стол нарезать.

Время приготовления – 30 мин.

Ассорти «Дойна»

50 г огурцов, 50 г помидоров, 30 г сладкого стручкового перца, 20 г зеленого лука, 3 г зелени, 30 г брынзы, 20 г сливочного масла, 30 г пищевого льда.

Подготовленные овощи уложить на тарелку, рядом поместить кусочек масла, брынзу, украсить зеленью и обложить кусочками пищевого льда.

Время приготовления – 5 мин.

Салат красоты

3 ст. ложки овсяных хлопьев, 1 стакан молока (или кефира, или кипяченой воды), 1 ч. ложка меда, 1 тертое яблоко (или горсть свежих ягод), 1 ст. ложка грецких орехов (или очищенных семечек).

Основу готовить с вечера: овсяные хлопья залить молоком комнатной температуры (или кефиром, или кипяченой водой). Утром, перед употреблением, в смесь добавить 1 ч. ложку меда, тертое яблоко (или горсть ягод) и 1 ст. ложку орехов или семечек. Содержит полный дневной набор витаминов.

Время приготовления – 5 мин.

Зеленый салат с яйцом

150 г зеленого салата, 5 вареных яиц, 4 ст. ложки растительного масла, 1 красный перец.

Сваренные вкрутую яйца очистить от скорлупы, нарезать кубиками, оставив 1 яйцо для украшения. Вымытый и обсушенный зеленый салат нарезать, смешать с яйцами, соединить с маслом, заправить по вкусу солью, сахаром, украсить кружочками из яиц, красным перцем.

Время приготовления – 10 мин.

Зеленый салат

Большой пучок обыкновенного зеленого салата или салата-латука, маленький пучок зеленого лука и зеленого чеснока, зелень петрушки и укропа, 1 ч. ложка меда, сок ½ лимона, 1 ст. ложка растительного масла, 100 г зеленых оливок.

Всю зелень тщательно вымыть и достаточно мелко нарезать. Все, кроме чеснока, смешать. Добавить мед, растительное масло, лимонный сок и мелко нарезанные оливки. Добавить нарезанную зелень чеснока и все тщательно перемешать.

Выложить готовый салат в салатницу и украсить целыми небольшими листочками салата и оливками.

Время приготовления – 10 мин.

Салат диетический

200 г цветной капусты, 200 г брюссельской капусты, 1 пучок лука-шалота, 1 стручок сладкого перца, ½ стакана шампиньонов, 1 луковица, 3 редиски, 1 пучок кудрявой петрушки, 1 пучок сельдерея, 1 пучок зеленого салата, соль.

Цветную и брюссельскую капусту перебрать, промыть, ошпарить, мелко нарубить, соединить с отварными мелко нарезанными шампиньонами, нарезанными луком, редисом, перцем, луком-шалотом. Зелень петрушки, сельдерея, салата нарезать, перемешать с остальными компонентами.

По желанию салат можно заправить смесью из растительного масла и лимонного сока.

Время приготовления – 15 мин.

Салат «Бахар»

3–4 картофелины, 1 яйцо, 2 помидора, 1 огурец, 4–6 редисок, ½ стакана сметаны, петрушка, кинза, укроп, соль, перец.

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

Время приготовления – 15 мин.

Салат из баклажанов

120 г баклажанов, 30 г помидоров свежих, 30 г перца стручкового, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка растительного масла, ½ ч. ложки уксуса, соль, перец.

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

Уложить горкой в салатник и украсить ломтиками помидоров.

Время приготовления – 15 мин.

Салат из клюквы

2–3 стакана клюквы, 1–2 моркови или ½ брюквы, 1–2 репы, 1 корень сельдерея, сахар.

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

Время приготовления – 15 мин.

Салат из квашеной капусты с орехами

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

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

Время приготовления – 15 мин.

Салат из эндивия и мандаринов

1 кочан салата эндивия, 1 упаковка сливочного йогурта (150 г), 1 ч. ложка неострой горчицы, 1 ст. ложка жидкого меда, 2 ст. ложки лимонного сока, 40 г семечек подсолнечника, 4 мандарина.

Салат эндивий очистить и нарезать узкими полосками. Тщательно промыть (он часто бывает в песке) и хорошо обсушить. Смешать йогурт с горчицей, медом и лимонным соком до получения соуса. Полить эндивий соусом, смешать с половиной семечек и разложить на 4 тарелки. Оставшимися семечками посыпать салат. Мандарины очистить, разделить на дольки, сняв тонкие пленочки, или нарезать кусочками.

Украсить ими тарелки с салатом.

Время приготовления – 15 мин.

Салат «Аматор»

4 моркови, 4 яблока, 4 шт. ядер грецких орехов, 4 ст. ложки сметаны, 80 г тертой брынзы, 4 веточки зелени петрушки и укропа, соль по вкусу.

Морковь и яблоки натереть на крупной терке, добавить сметану, тертую брынзу, растертые ядра грецких орехов, соль. Все осторожно перемешать. Массу выложить в салатник горкой, украсить ломтиками яблок и веточками зелени петрушки и укропа.

Время приготовления – 15 мин.

Салат «Ассорти»

100 г консервированной кукурузы, 40 г брынзы, 100 г ветчины, 50 г маслин, 50 г китайской капусты, 25 г майонеза.

Нарезать мелко ветчину, брынзу. Разрезать маслины. Смешать маслины, сладкую кукурузу, нарезанную капусту, ветчину, брынзу. Добавить майонез. Все тщательно перемешать. Салат украсить зеленью.

Время приготовления – 15 мин.

Салат белковый

1 кустик салата, 2–3 редиса, 1 помидор, 1 яйцо или 100 г творога (или 50 г тертого сыра), 1 огурец, лук, чеснок.

Салат, редис, помидор, огурец, лук и чеснок мелко нарезать, добавить яйцо или творог (или сыр). Заправить лимонным соком, сметаной или майонезом.

Время приготовления – 15 мин.

Овощной салат

4–5 помидоров, 1 луковица, 1 огурец, 1 сладкий перец, уксусная заправка.

Помидоры, огурцы, лук и сладкий перец нарезать кружочками.

Перед подачей залить уксусной заправкой.

Время приготовления – 15 мин.

Деревенский салат

2 пучка салата, 6 помидоров, ½ огурца, пучок лука-батуна, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени мяты, 2 ч. ложки мелко нарезанной зелени орегано, 2 ст. ложки оливкового масла, 6 ч. ложек лимонного сока, соль, перец, 200 г брынзы, 12 маслин.

Вымыть и обсушить салат. Нарезать поперек, красиво разложить на блюде. Нарезать томаты на четвертинки и положить на салат. Провести по срезу огурца вилкой, чтобы получились бороздки, затем нарезать и положить верхним слоем. Покрошить лук-батун, посыпать блюдо мятой и орегано. В отдельной посуде смешать оливковое масло, лимонный сок, соль, перец. Полить смесью салат. Нарезать брынзу кубиками и украсить салат маслинами. Сразу подать.

Время приготовления – 15 мин.

Салат из овощей и фруктов

30 г яблок, 40 г апельсинов, 20 г картофеля, 40 г моркови, 30 г огурцов, щепотка лимонной кислоты, 1 лимон, 20 г майонеза, сахар по вкусу.

Отварные картофель, морковь, а также яблоки, апельсины и огурцы очистить, нарезать дольками, добавить лимонную кислоту, майонез, сахар и перемешать.

Уложить горкой в салатник и украсить дольками фруктов.

Время приготовления – 15 мин.

Салат из огурцов и помидоров

4 помидора, ½ огурца, 1 пучок лука-батуна, 1 пучок портулака или водяного кресса, 1 ч. ложка мелко нарезанной мяты, 1 ч. ложка мелко нарезанного фенхеля, 3½ ст. ложки оливкового масла, 6 ч. ложек лимонного сока, соль, перец, разрезанные пополам оливки.

На 1 мин залить помидоры кипятком, слить воду, на 1 мин положить в холодную воду. Снять кожицу и порезать. Почистить огурец, порезать и вместе с нарезанным луком-батуном добавить к помидорам.

Разделить портулак или водяной кресс на маленькие веточки. Положить в салат. Смешать мяту, фенхель, лимонный сок, оливковое масло, соль, перец.

Полить салат этой смесью и подать, украсив разрезанными пополам оливками.

Время приготовления – 15 мин.

Салат из лука с маслинами

60 г маринованного лука, 46 г маслин, 10 г растительного масла, зелень петрушки или салата, соль.

Маринованный лук и маслины, нарезанные соломкой, перемешать и заправить растительным маслом.

Посолить, украсить зеленью петрушки и маслинами.

Время приготовления – 15 мин.

Салат из маринованного перца с картофелем

90 г маринованного красного перца, 90 г картофеля, 1 яйцо, 10 г зеленого лука, 15 г зеленого салата, 10 г горчицы, соль.

Отварной очищенный картофель и маринованный перец нарезать мелкими кубиками, добавить шинкованный салат и зеленый лук, заправить горчицей, украсить яйцом и луком.

Время приготовления – 15 мин.

Салат деревенский русский

2 помидора, 1 огурец, 100 г шампиньонов, 4 листа зеленого салата, растительное масло, соль, петрушка.

Помидоры и огурец нарезать ломтиками. Шампиньоны отварить и разрезать пополам. На тарелку уложить листья салата, сверху перемешанные и заправленные растительным маслом и небольшим количеством соли огурец, помидоры и шампиньоны. Перед подачей украсить блюдо петрушкой и шампиньонами.

Время приготовления – 15 мин.

Салат закусочный

1 редька, 1–2 огурца, 3 ст. ложки сметаны, 20 г зеленого лука, ½ ст. ложки 2 %-ного раствора лимонной кислоты или лимонного сока, зелень укропа, соль.

Редьку очистить, промыть, натереть на терке. Свежие огурцы нашинковать, смешать с редькой, посолить и добавить разведенную лимонную кислоту или лимонный сок.

Готовый салат выложить горкой на блюдо, посыпать мелко нарезанными зеленым луком и укропом, полить сметаной.

Время приготовления – 15 мин.

Салат из перца с яблоками

4–6 стручков сладкого перца разного цвета, 1 веточка зелени кинзы, 1 веточка петрушки, 2 крупных яблока, укроп, 1 головка репчатого лука, 3 ст. ложки салатной заправки или майонеза.

Стручки перца вымыть, срезать верхушки, удалить семена. Перец и головку репчатого лука нарезать тонкими кольцами, добавить нарезанные мелкими кубиками или ломтиками яблоки, заправить растительным маслом с лимонным соком или майонезом, смешать.

Украсить блюдо кольцами перца вперемешку с кольцами лука, посыпать мелко нарубленной зеленью, сбоку положить 1–2 веточки петрушки, что придаст блюду аппетитный вид.

При желании луковичу можно заменить чесноком.

Время приготовления – 15 мин.

Салат грибной с картофелем

300 г соленых маринованных или отваренных в собственном соку грибов, 4–5 картофеля, 1 соленый огурец, ½ кг квашеной капусты, 1 головка репчатого лука и 50–100 г зеленого лука, соль, сахар, горчица, укроп и зелень петрушки, перец сладкий, 2 ст. ложки растительного масла.

Грибы, отварной картофель и другие продукты нарезать, смешать с маслом, заправить солью, сахаром, горчицей и украсить зеленью.

На салат положить тонкие нарезанные кружочки перца.

Время приготовления – 15 мин.

Салат из помидоров (русская кухня)

3 крепких помидора, 3 соленых огурца, 1 небольшая луковица.

Для заправки: 2/3 стакана оливкового масла, 1 ч. ложка готовой горчицы, 1 ч. ложка сахара, 2–3 зубчика измельченного чеснока.

Помидоры и огурцы нарезать крупными кусками, добавить нарезанный кольцами лук. Залить заправкой.

Время приготовления – 15 мин.

Салат из помидоров с авокадо

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

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

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

Время приготовления – 15 мин.

Салат по-аргентински

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

Положить овощи в дуршлаг, нарезав предварительно морковь и картофель. В скоро-варку налить воды слоем 2 см. Посолить. Поставить в воду дуршлаг (без ручки) с овощами. Вскипятить воду. Закрыть кастрюлю и варить овощи 15 мин. Подавать, смешав с майонезом. Сверху положить нарезанные яйца.

Время приготовления – 15 мин.

Салат из яблок с хреном

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

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

Время приготовления – 15 мин.

Салат мельничный

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

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

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

Время приготовления – 15 мин.

Салат из помидоров по-арабски

110 г помидоров, 20 г маслин, 1 г лимонной кислоты, 1 лимон, 25 г зеленого лука, 10 г оливкового масла, соль.

Помидоры нарезать дольками, уложить горкой в салатник, посолить, полить разведенной лимонной кислотой, по бокам положить маслины и зеленый лук.

Полить оливковым маслом. Сверху положить дольки лимона.

Время приготовления – 15 мин.

Салат легкий

400 г капусты, 2 помидора, 100 г сухарей с острым вкусом, майонез.

Тонкой соломкой нашинковать капусту и помидоры.

Перед подачей на стол всыпать сухари и заправить майонезом.

Время приготовления – 15 мин.

Салат из сыра

200 г сыра, 1–2 зубчика чеснока, 3 яйца, 3–4 ст. ложки майонеза.

Сыр, яйцо натереть на терке, чеснок мелко нарезать или натереть на терке.

Все продукты смешать, заправить майонезом.

Время приготовления – 15 мин.

Салат словацкий

2 плавленных сырка, 150 г белых сухариков, 1 морковь, майонез.

Сырки и часть сырой моркови натереть на крупной терке. Оставшуюся морковь натереть на мелкой терке. Смешать сырки, морковь и сухарики.

Перед подачей на стол заправить майонезом.

Время приготовления – 15 мин.

Салат по-египетски

100 г бананов, 100 г корня сельдерея, 100 г яблок, 50 г помидоров, 70 г зеленого салата, 70 г майонеза, зелень.

Бананы вымыть, разрезать на две половинки, аккуратно вынуть мякоть и нарезать ее соломкой. Сельдерей, яблоки, салат очистить, нарезать соломкой.

Помидоры нарезать ломтиками. Все продукты перемешать, добавляя майонез. Салат украсить листьями салата и ломтиками помидоров.

Время приготовления – 15 мин.

Греческий салат

½ нарезанного кочана салата, несколько нарезанных листьев шпината, 3 нарезанных ломтиками помидора, ½ разрезанного вдоль, а затем нарезанного тонкими ломтиками огурца, ½ нарезанного кольцами сладкого лука, 1 нарезанный кольцами сладкий зеленый перец (без семян), 200 г нарезанного кубиками сыра, 12 маслин, 1 ч. ложка мелко нарезанного зеленого майорана.

Для заправки: 3 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка лимонного сока, соль, перец.

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

Приготовить приправу, полить салат и подать на стол.

Время приготовления – 20 мин.

Салат по-сербски

100 г маринованного перца, 1 помидор, 2 небольших свежих огурца, 1 соленый огурец, 25 г лука зеленого, ½ головки репчатого лука, 10 г масла оливкового, зелень, красный молотый перец, соль.

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

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

Время приготовления – 20 мин.

Весенний салат

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

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

Все составляющие салата перемешать и красиво выложить в тарелку.

Время приготовления – 20 мин.

Салат «Бархатный»

1 вареная свекла, 2 горсти чернослива, ½ стакана ядер грецких орехов, 1–2 зубчика чеснока, 3 ст. ложки сметаны, соль по вкусу.

Чернослив обдать кипятком, вынуть косточки и мелко нарезать. Свеклу натереть на терке, орехи измельчить ножом или на терке. Чеснок также натереть на терке.

Все продукты смешать, посолить, заправить сметаной.

Время приготовления – 20 мин.

Салат из листьев одуванчика

150 г листьев одуванчика, 30 г изюма, 10–15 г сахара, 1 яйцо, 50 г сметаны, соль.

Листья одуванчика перебрать, крупно нашинковать, ошпарить, откинуть, охладить и положить в глубокую посуду.

Добавить промытый изюм без плодоножек, сахарный песок, соль, сметану, все перемешать, поставить на 10–15 мин на холод. Сверху положить яйцо.

Время приготовления – 20 мин.

Салат «Андалузский»

240 г помидоров, 200 г огурцов, 160 г редьки, 120 г репчатого лука, 60 мл растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, петрушка, укроп, черный молотый перец, соль.

Взять овощи (помидоры, огурцы, редьку и лук), мелко нарезать (можно использовать крупную терку), посолить, поперчить по вкусу. В салат добавить петрушку и укроп, полить уксусом и растительным маслом.

Все тщательно перемешать и подать к столу.

Время приготовления – 20 мин.

Салат ролщественский

1 пучок салата, 2 нарезанные ломтиками маленькие вареные свеклы, 1 мелко нарезанная большая морковь, 1 яблоко, свежий лимонный сок, ¼ нарезанного ананаса, 1 банан.

Для заправки: 1 ст. ложка лимонного сока, 3 ст. ложки подсолнечного масла, соль, перец, ½ стакана дробленого жареного миндаля для украшения, 1 очищенный, разделенный на дольки и нарезанный апельсин.

Взять половину салата и выложить им дно и стенки мелкого сервировочного блюда, сверху положить свеклу. Нарезать оставшийся салат, очищенное яблоко (без сердцевины), морковь и ананас, положить в кастрюлю и перемешать. Нарезать банан ломтиками, полить лимонным соком и добавить в смесь.

Лимонный сок, масло и соль поместить в банку с закручивающейся крышкой и хорошо встряхнуть несколько раз.

Полить заправкой фрукты и морковь. Аккуратно встряхнуть. Красиво выложить смесь между свеклой. Украсить миндалем и апельсином.

Время приготовления – 20 мин.

Салат по-панагюрски

100 г капусты белокочанной, 70 г перца сладкого стручкового, 60 г моркови, 150 г помидоров, 2 зубчика чеснока, зелень петрушки и сельдерея.

Белокочанную капусту и сладкий перец нарезать тонкими полосками, морковь, помидоры и чеснок натереть на терке, зелень петрушки и сельдерея мелко нарезать.

Все смешать, залить растительным маслом, посолить.

Время приготовления – 20 мин.

Салат из лука-порей и яблок с майонезом

70 г лука-порей, 1 яблоко, 1 ст. ложка майонеза, несколько листьев салата, соль.

Лук-порей вымыть и очистить от вялых испорченных листьев. Белую часть нарезать тонкими кольцами.

Промытые и очищенные яблоки натереть на крупной терке. Лук-порей и яблоки соединить, добавить майонез, перемешать и уложить на блюдо, предварительно положив на него листья зеленого салата.

Время приготовления – 20 мин.

Салат из кукурузы с овощами

213 г кукурузы (в початках или консервированной), 30 г помидоров, 30 г огурцов, 30 г капусты цветной, 20 г салата зеленого, 30 г сметаны, 3 г укропа, соль, перец.

От отваренных и охлажденных початков кукурузы отделить зерна, добавить мелкие отваренные в подсоленной воде и охлажденные кочешки цветной капусты, нарезанный зеленый салат, нарезанные ломтиками свежие огурцы и помидоры.

Все перемешать, заправить сметаной, добавить молотый перец и соль. Уложить горкой в салатник и посыпать мелко нарубленной зеленью.

Время приготовления – 20 мин.

Салат освежающий

Небольшая редька, морковь, яблоко (лучше антоновка), 3–4 зубчика чеснока, $\frac{1}{4}$ лимона, $\frac{1}{2}$ ч. ложки сухой лимонной цедры или свежая цедра $\frac{1}{4}$ лимона, соль.

Редьку, морковь и яблоко натереть на мелкой терке. Тщательно перемешать массу. Добавить толченый чеснок и цедру.

Выжать в салат сок лимона, снова перемешать и слегка посолить.

Время приготовления – 20 мин.

Салат оригинальный

100 г сыра, 2 яблока, 3 крутых яйца, 1 луковица, майонез, соль.

Луковицу нарезать кольцами и разложить на тарелке. Натереть на терке яблоки, уложить на лук. Тертый сыр смешать с мелко нарубленными крутыми яйцами, посолить, положить на яблоки, залить майонезом.

Салат нужно есть, не перемешивая.

Время приготовления – 20 мин.

Салат «Бразильский»

50 г корня сельдерея, 60 г яблок, 70 г бананов, 60 г мандаринов, 40 г винограда, 60 г майонеза.

Сельдерей и яблоки очистить, нарезать соломкой, бананы – кружочками. Мандарины очистить от кожи и разделить на дольки. Продукты смешать, добавить виноград и заправить майонезом.

Готовый салат уложить в салатник или на тарелку в виде горки и украсить дольками мандаринов, виноградом и кусочками бананов.

Время приготовления – 20 мин.

Салат с жареным «Халуми»

Листья салата, 250 г сыра «Халуми», 1 взбитое яйцо, 2 ст. ложки панировочных сухарей, масло для жарки, лепестки ноготков.

Для заправки: 3½ ст. ложки оливкового масла, 3 ч. ложки уксуса, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка горчицы, соль, перец.

Вымыть и обсушить листья салата. Красиво разложить на 6 отдельных тарелках. В банке с закручивающейся крышкой смешать масло, уксус, лимонный сок, горчицу, соль, перец. Закрутить крышку и хорошо взболтать. Нарезать сыр на кубики 1 см³. Окунуть во взбитое яйцо, обвалять в сухарях.

Подогреть на сковороде масло. Обжарить сыр до образования коричневой корочки. Обсушить на впитывающей влагу бумаге. Полить листья салата заправкой, положить на них сырные кубики. Украсить лепестками ноготков и подать.

Время приготовления – 20 мин.

Салат из авокадо

½ плода авокадо, 100 г салатного листа, 100 г сладкого перца, 1 ст. ложка оливкового масла, 10 г миндаля, укроп.

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

Готовое блюдо посыпать тертым миндалем.

Время приготовления – 20 мин.

Салат по-шопски

100 г помидоров, 50 г сладкого перца, 1 свежий огурец, 1 головка репчатого лука, ½ ст. ложки растительного масла, 30 г брынзы, уксус, зелень укропа или петрушки, соль.

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

Время приготовления – 20 мин.

Салат из помидоров и сладкой редьки

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

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

Время приготовления – 20 мин.

Салат из редьки с луком

180 г редьки, 10 г зеленого лука, 20 г кунжутного масла.

Редьку и зеленый лук очистить, промыть, нарезать соломкой, добавить соль, кунжутное масло и перемешать.

Готовый салат уложить горкой в салатник. Отдельно можно подать горячую жидкую рисовую кашу (дамичжоу).

Время приготовления – 20 мин.

Салат из свежей капусты по-домашнему

120 г капусты, 20 г красного маринованного перца, 10 г репчатого лука, 10 г моркови, 30 г майонеза, 2 г лимонной кислоты, зелень петрушки, соль.

Свежую капусту, репчатый лук, морковь и маринованный перец нарезать тонкой соломкой, заправить лимонной кислотой, солью.

Салат выложить в салатник в форме пирамиды, сверху полить майонезом и украсить зеленью.

Время приготовления – 20 мин.

Салат из редьки «Шалагам»

140 г редьки, 30 г сладкого перца, 20 г моркови, 20 г репчатого лука, 10 г джусая, 5 г зелени, 10 г чеснока.

Для заправки: 25 мл растительного масла, 1 ст. ложка (3 %-ного) уксуса, 2 г сахара, перец, соль.

Вымытые и очищенные редьку и морковь настрогать тонкой стружкой и перетереть с солью. Перец (после удаления сердцевины и семян) и репчатый лук нарезать тонкой соломкой. Бланшированный душистый лук (джусаи) и чеснок мелко нарубить. Овощи перемешать, добавить соль, салатную заправку и уложить горкой в салатницу.

Перед подачей посыпать рубленой зеленью. Украсить ломтиками перца и редьки.

Время приготовления – 20 мин.

Салат из зеленой фасоли

100 г зеленой фасоли, 20 г растительного масла, 5 мл уксуса, перец молотый черный, соль.

Сваренные и охлажденные стручки молодой фасоли заправить растительным маслом, уксусом, черным молотым перцем, солью, осторожно перемешать, чтобы не поломать стручки, и подавать с гарниром из ломтиков свежих помидоров.

Время приготовления – 20 мин.

Салат русский с капустой

200 г белокочанной капусты, 300 г вареного мяса, 3 картофелины (вареные), 100 г консервированного зеленого горошка, 200 г майонеза, 2 яблока, 2 яйца, соль.

Свежую капусту нашинковать и прогреть. Вареное мясо нарезать соломкой, картофель – кубиками и соединить все это с охлажденной капустой.

Заправить майонезом, солью, добавить свежие яблоки (предварительно очищенные и нарезанные кубиками), зеленый горошек и украсить зеленью.

Время приготовления – 20 мин.

Салат с брынзой «Нистру»

300 г брынзы, 2 помидора, 1 сладкий перец, 2 свежих огурца, пучок редиса, 1 лимон, зелень.

Брынзу нарезать ломтиками, выложить на овальное блюдо. Украсить нарезанными кружочками огурцами, помидорами, перцем, лимоном и редисом.

Время приготовления – 20 мин.

Салат русский

100 г майонеза, 100 г картофеля, 1 морковка, 40 г сельдерея, 40 г консервированного зеленого горошка, 1 соленый огурец, 40 г салата зеленого, 50 г ветчины, 1 вареное яйцо (для украшения), зелень петрушки, 5 шт. маслин, перец, соль.

Соленые огурцы очистить от кожицы и семян. Отварные картофель, морковь, корень сельдерея нарезать мелкими кубиками, добавить зеленый горошек и ветчину, нарезанную кубиками.

Все смешать и заправить солью, перцем и майонезом. Затем выложить на блюдо в форме прямоугольника, сверху оформить листьями салата и маслинами и рубленым яйцом. В салат можно добавить яблоки (10 г).

Время приготовления – 20 мин.

Салат японский с уксусом

130 г стручков зеленого гороха, 200 г длиннозерного риса.

Для заправки: 2 ст. ложки рисового уксуса, 1 ст. ложка светлого кунжутного масла, 1 ч. ложка темного кунжутного масла, 4 ч. ложки соевого соуса, 4 нарезанных перышка зеленого лука.

На 30 с опустить стручки гороха в кипящую воду, слить, обдать холодной водой, обсушить, положить по кругу на край блюда. Варить рис в кипящей воде 10–12 мин. Слить, промыть холодной водой. Положить рис в миску.

Приготовить приправу, перемешать с рисом. Положить рис на блюдо. Рис с приправой можно завернуть в ошпаренные кипятком листья шпината или винограда, затем разрезать их пополам и выложить на блюдо открытым концом вверх.

Время приготовления – 20 мин.

Салат «София»

60 г русского салата, 1 крупный помидор, 2 свежих огурца, 20 г маслин, 1 яйцо, 25 г кильки, 15 г масла сливочного, ½ ст. масла растительного, 10 г салатной заправки.

На середину блюда выложить готовый салат русский в виде овала. Салат оформить помидорами, огурцами, маслинами, килькой, вареным яйцом и сливочным маслом.

Перед подачей полить салатной заправкой.

Время приготовления – 20 мин.

Салат с яйцом

100 г русского салата, 2 яйца, 35 г свеклы, 60 г майонеза, 40 г сметаны.

Салат русский выложить на блюдо, придав ему овальную форму, и полить сметаной. Вареные яйца нарезать поперек, уложить на салат и полить майонезом, смешанным с мелко нашинкованной отварной свеклой. Сверху посыпать растертым желтком яйца.

Время приготовления – 20 мин.

Салат с «Пармезаном»

*2 пучка салата, 1 небольшая луковица, 1–2 кильки или анчоуса, 100 г сыра «Пармезан»,
1/3 стакана оливкового масла, 1 ст. ложка уксуса, соль.*

Салат нарезать крупными кусками и выложить на большое блюдо. Затем мелко нарезать лук и кильки (анчоусы) и перемешать с салатом.

Из оливкового масла, уксуса и соли приготовить заправку и залить ею салат. Потом все аккуратно перемешать и посыпать тертым «Пармезаном».

Время приготовления – 20 мин.

Салат с кислым молоком к плову

10 мл кислого молока (сузьмы), 50 мл воды, 70 г зеленого лука, пучок зелени, соль, специи.

Кислое молоко развести кипяченой водой. Мелко нашинкованный лук смешать с кислым молоком, заправить солью, специями, уложить в салатник и посыпать рубленой зеленью.

Время приготовления – 25 мин.

Салат яичный

2 отварных яйца, 1 ломтик сыра, 1 ст. ложка майонеза, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 помидора, 2 огурца, 3 дольки чеснока, 1 пучок зелени петрушки, 2 пучка укропа.

Вареные яйца разрезать на половинки, вынуть желтки и соединить их с тертым сыром, чесноком, майонезом. Полученной смесью наполнить половинки белка и украсить ломтиками сливочного масла.

Вокруг обложить ломтиками помидоров, огурцов, зеленью петрушки, укропа.

Время приготовления – 20 мин.

Салат «Бомбей»

40 г зеленого салата, 40 г сладкого перца, 20 г риса, ½ ст. ложки оливкового масла, ½ ч. ложки уксуса, перец молотый черный, соль.

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

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

Время приготовления – 30 мин.

Салат «Бухарский»

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

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

Все смешать и заправить майонезом.

Время приготовления – 30 мин.

Салат «Вегетарианская корзина»

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

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

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

Заправить салат солью, сахаром и растительным маслом.

Время приготовления – 30 мин.

Салат из картофеля и орехов

1 кг картофеля, 2 луковицы, 250 г грецких орехов, 3 зубчика чеснока, 2 веточки зелени кинзы, петрушка, укроп, винный уксус, перец, соль.

Сварить картофель в мундире, очистить, нарезать мелкими кубиками.

Орехи, чеснок, лук и зелень пропустить через мясорубку. Полученную массу перемешать с картофелем, уложить на блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Время приготовления – 30 мин.

Салат из китайской капусты

1 кочан китайской капусты, 1 пучок редиса, 1 пучок сельдерея, 1 пучок зеленого лука, 50 г сырого арахиса, 1 зеленый лимон (лайм), 2 спелых авокадо, оливковое масло, чеснок.

Китайскую капусту нашинковать, добавить мелко нарубленный редис, 2–3 стебля сельдерея и столько же лука. Отдельно смешать мякоть авокадо с мякотью половинки зеленого лимона. Обжарить арахис в одной-двух ложках оливкового масла до красивого золотистого цвета.

Перед подачей на стол все перемешать, заправить 2 ст. ложками оливкового масла, отжатым соком половинки лимона, добавить выжатый зубчик чеснока и посыпать смесью из сухих трав (розмарин, базилик, тмин, кориандр, майоран). Посолить.

Время приготовления – 30 мин.

Салат из зеленого горошка

2 стакана зеленого горошка в стручках, 2 ст. ложки оливкового масла, сок половины лимона, соль, перец, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени кориандра, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени мяты, нарезанная на тонкие полоски лимонная корка.

У стручков гороха отрезать черешки. Налить в кастрюльку 1 ст. ложку оливкового масла, положить в него стручки, перемешать. Залить стручки водой. Довести до кипения, накрыть крышкой и варить около 5 мин, слегка недоварив горошек, который должен оставаться хрустящим. Слить воду. Влить в кастрюлю лимонный сок и оставшееся оливковое масло. Посолить, поперчить, хорошо перемешать. Переложить в салатник, остудить.

Перед подачей порезать чеснок, посыпать им стручки, добавить кориандр и мяту, украсить лимонными корками.

Время приготовления – 30 мин.

Салат из брусники

2–3 стакана брусники, 1–2 моркови, ломтик брюквы, 1–2 репы, сахар.

Промытые и очищенные ягоды оставить целыми или размять, добавить сахар и держать 15–20 мин, чтобы сахар растаял. Добавить тертые овощи, все перемешать.

Время приготовления – 30 мин.

Салат из перца

500 г сладкого перца, 5–6 зубчиков чеснока, 1 пучок петрушки, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 1 ст. ложка уксуса, соль.

Испечь перец в духовке. Очистить от кожицы. Чеснок и петрушку мелко нарезать. Уложить перцы в салатницу веером, посолить, полить маслом и уксусом. Мелко нарезать чеснок и петрушку. Посыпать ими перцы.

Время приготовления – 30 мин.

Салат из редьки с огурцами

1 редька или 100 г редиса, 2 огурца, 3 ст. ложки сметаны, 20 г зеленого лука, ½ ст. ложки лимонного сока, соль, зелень укропа.

Редьку очистить, промыть, натереть на терке. Свежие огурцы нашинковать, смешать с редькой, посолить и добавить лимонный сок.

Готовый салат выложить горкой на блюдо, посыпать мелко нарезанным зеленым луком, укропом и полить сметаной.

Время приготовления – 30 мин.

Салат из помидоров и яиц с ореховым соусом

600 г помидоров, 6 яиц, 1 луковица, 200 г грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 2 веточки кинзы, 5 веточек петрушки, 5 веточек укропа, уксус, перец стручковый жгучий, соль.

Орехи, зелень кинзы, лук, чеснок и перец пропустить через мясорубку и развести 200 мл холодной кипяченой воды (добавив немного уксуса).

Слоями уложить в салатницу помидоры тонкими ломтиками и кружочки крутых яиц, залить соусом и украсить мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Время приготовления – 30 мин.

Салат «Латвия»

60 г риса, 30 г сметаны, 30 г яблок, 50 г помидоров, 30 г огурцов, зелень петрушки, укроп, соль.

Сваренный до готовности рис промыть, дать воде стечь, перемешать с мелко нашинкованной зеленью петрушки и укропа.

Помидоры и очищенные яблоки нарезать ломтиками, огурцы – соломкой. Рис горкой выложить в салатницу, по бокам уложить помидоры, яблоки и огурцы.

Подавать, полив сметаной.

Время приготовления – 30 мин.

Салат из сельдерея (Бон Фам)

120 г салатного сельдерея, 90 г яблок, 10 г горчицы, 30 мл сливок.

Зелень и стебель сельдерея нарезать соломкой и смешать с очищенными и нарезанными соломкой яблоками. Сливки взбить, заправить овощи и уложить в салатник.

Оформить листьями салата.

Время приготовления – 30 мин.

Салат из шпината по-мадридски

500 г шпината, 30 г растительного масла, 10 г уксуса, 2 яйца, молотый черный перец, соль.

Удалить крупные прожилки с листьев шпината. Нарезать шпинат крупными кусочками, ошпарить кипятком, охладить и отжать. Добавить к зелени соль и перец, заправить растительным маслом и уксусом.

Перед подачей на стол украсить дольками вареных яиц.

Время приготовления – 30 мин.

Салат новогодний

400 г китайской капусты, 150 г маслин без косточек, 2 помидора, 100 г сыра, 1 лимон, майонез.

Китайскую капусту и помидоры нарезать тонкой соломкой. Маслины разрезать на 3 части. Сыр натереть на крупной терке. Все смешать и заправить майонезом.

Салат можно побрызгать соком лимона, а можно лимон разложить на тарелочки по дольке.

Время приготовления – 30 мин.

Салат по-индийски

100 г риса, 50 г спаржи, 80 г яблок, 80 г сладкого зеленого перца, 80 г майонеза, карри.

Рис отварить в большом количестве воды в течение 15 мин, откинуть и охладить. Спаржу отварить, перец запечь в жарочном шкафу, нарезать соломкой, очищенные от кожицы яблоки – ломтиками.

Рис положить на середину тарелки, украсить спаржей, яблоками, перцем, посыпать карри, полить майонезом.

Время приготовления – 30 мин.

Салат тропический

¼ кочана капусты, 1 яблоко, 1 лимон, 2 апельсина, майонез, соль, сахар.

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

Салат следует выкладывать слоями. Каждый слой смазывать майонезом.

1 слой – капуста.

2 слой – лимон.

3 слой – половина яблока.

4 слой – апельсин.

5 слой – оставшееся яблоко.

Время приготовления – 30 мин.

Салат французский

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

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

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

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

Время приготовления – 30 мин.

Салат сицилийский

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

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

Салат украсить маслинами и вареным яйцом.

Время приготовления – 30 мин.

Салат грибной с квашеной капустой

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

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

Время приготовления – 15 мин.

Грибной салат с творогом

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

К рубленым отваренным грибам добавить растертый с молоком творог и рубленый лук.

Подать салат к картофелю «в мундире».

Время приготовления – 15 мин.

Салат грибной

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

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

Время приготовления – 15 мин.

Салат из грибов

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

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

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

Время приготовления – 30 мин.

Салат из шампиньонов, яиц и лука

400 г шампиньонов, 1–2 яйца, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, ½ ч. ложки (2 %-ного) раствора лимонной кислоты, соль.

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

Подготовленную массу горкой выложить в салатник, украсить дольками яиц.

Время приготовления – 30 мин.

Салат куриный

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

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

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

Время приготовления – 20 мин.

Салат по-мексикански с вареным цыпленком

40 г корня сельдерея, 70 г цыпленка, 20 г сладкого красного перца, ½ яйца, 20 г репчатого лука, 40 г салата, ½ ч. ложки уксуса, 10 мл оливкового масла, соль.

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

Посолить и полить салатной заправкой из уксуса и оливкового масла.

Время приготовления – 20 мин.

Салат столичный

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

Мелко нарезать все ингредиенты и выложить на блюдо. Посолить. Добавить майонез и все тщательно перемешать.

Готовый салат украсить зеленью.

Время приготовления – 20 мин.

Салат по-мексикански с жареным цыпленком

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

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

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

Время приготовления – 20 мин.

Салат из птицы с апельсинами

1 курица, зажаренная в гриле (1,2 кг), 2 апельсина средней величины, 2 дольки ананаса, 100 г отварного длинного риса, 2 ст. ложки ананасового сока, 1 ст. ложка свежесжатого апельсинового сока, ½ ч. ложки соли, 2 яичных желтка, 1 ч. ложка неострой горчицы, красный острый перец, 4 ст. ложки растительного масла, 5 свежих листьев перечной мяты, 200 г майонеза.

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

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

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

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

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

Время приготовления – 30 мин.

Салат из сельдерея с грудкой индейки

300 г кустового сельдерея, 2 желтых перца, 400 г грудки копченой индейки, Маленькая луковица, 4 ст. ложки салатного майонеза (50 % жирности), 1 упаковка нежирного йогурта, 2 ч. ложки острой горчицы, 1 ч. ложка кленового сиропа, ½ ч. ложки соли, свежемолотый белый перец.

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

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

Салат подавать с белым хлебом.

Время приготовления – 30 мин.

Салат из макарон с ветчиной

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

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

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

Время приготовления – 20 мин.

Салат итальянский с салями

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

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

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

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

Время приготовления – 20 мин.

Салат с колбасой немецкий

400 г колбасы типа салями или ветчинной колбасы, ½ нарезанного кочана салата, по 1 очищенному от семян и нарезанному красному и зеленому сладкому перцу (без семян), 1 мелко нарезанная большая головка цикория, ½ нарезанного огурца, уксусная приправа, 1 ч. ложка мака.

Нарезать очищенную от шкурки колбасу. Положить кочанный салат в стеклянное блюдо, засыпать до половины нарезанной колбасой. Выложить слой перца, затем положить оставшуюся колбасу, цикорий и огурец, полить уксусной приправой. Подать салат посыпанным маковыми зернами.

Время приготовления – 20 мин.

Салат «Строганов»

400 г охлажденной отварной постной говядины, 250 г небольших нарезанных маринованных грибов, 6 нарезанных перьев зеленого лука, 1 очищенный и нарезанный сладкий красный перец (без семян), листья салата-латука.

Для кислой сметанной приправы: 100 г густой сметаны, 1 ст. ложка хрена, 2 ст. ложки лимонного сока, соль, перец.

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.

Время приготовления – 20 мин.

Салат из свиных почек

250 г свиных почек, 40 г зеленого салата, 5 г соевого соуса, ½ ч. ложки кунжутного масла, ½ ч. ложки уксуса.

Свиные почки зачистить от пленок и жира, промыть, нарезать соломкой, затем ошпарить кипятком, откинуть и охладить. Зеленый салат перебрать, промыть и разрезать на 2–3 части.

На середину тарелки положить салат, сверху – почки, полить все соевым соусом, смешанным с кунжутным маслом и уксусом.

Время приготовления – 30 мин.

Салат «Оливье»

100 г говядины, 2 вареных яйца, 1 картофелина, 1 соленый огурец, ½ моркови, 1 ст. ложка зеленого горошка, половинка свежего яблока, 1–2 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка сметаны, перец, зелень.

Вареное или жареное мясо, вареный картофель и морковь, огурцы, очищенные от кожицы, свежие яблоки нарезать тонкими ломтиками, добавить зеленый горошек и все перемешать, затем посыпать перцем, заправить сметаной и майонезом, посыпать зеленью.

Время приготовления – 30 мин.

Коктейль из крабов

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

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

Время приготовления – 5 мин.

Салат из семги

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

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

Сверху уложить семгу.

Время приготовления – 10 мин.

Салат-коктейль

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

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

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

Время приготовления – 10 мин.

Салат княжеский

100 г слабосоленой семги, 2 небольших огурца, 3 клубня отварного картофеля, 1 помидор, маслины, зелень, лимон, майонез.

Мелко нарезать слабосоленую семгу, картофель, огурцы, заправить майонезом. Украсить помидорами, зеленью, маслинами и долькой лимона.

Время приготовления – 10 мин.

Сельдь со сметаной и отварным картофелем

60 г соленой сельди, 10 г репчатого лука, 25 г сметаны, 100 г отварного картофеля.

Сельдь вымочить, затем снять кожу и удалить кости. Филе нарезать кусочками, сложить в соответствующую посуду, полить сметаной и посыпать луком, нарезанным кольцами.

К сельди отдельно подать отварной горячий картофель.

Время приготовления – 20 мин.

Салат камчатский

750 г рыбы (треска или другая рыба), 1–2 картофелины, 1–2 свежих или соленых помидора, 1 вареная морковь, 2 ст. ложки зеленого горошка, 1 ст. ложка брусники или клюквы, пучок салата или зеленого лука.

Для заправки: 100 мл подсолнечного масла, 100 мл (3 %-ного) уксуса, 1 ч. ложка сахара, перец молотый, соль.

Вареные и сырые овощи нарезать тонкими ломтиками, смешать с зеленым горошком, брусникой или клюквой. Вареную рыбу нарезать небольшими кусочками. Все продукты смешать и полить салатной заправкой.

Салат оформить кусочками рыбы, помидорами, зеленью.

Время приготовления – 20 мин.

Сельдь под шубой по-московски

200 г сельди, 60 г репчатого лука, 100 г отварного картофеля, 200 г отварной свеклы, 40 г сыра, 60 г майонеза.

Разделать селедку и нарезать ее на куски. Положить сельдь на нарезанный лук. Добавить тертый вареный картофель. Положить майонез. Добавить тертую вареную свеклу. Опять положить майонез. Посыпать сверху зеленью и тертым сыром.

Время приготовления – 20 мин.

Сельдь соленая с жареным луком

150–200 г соленой сельди (филе), 1–2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка томатного пюре, 1 ч. ложка сахара.

Лук нарезать ломтиками и обжарить до мягкости на растительном масле, затем добавить томат-пюре и продолжить обжаривание до окрашивания масла в оранжевый цвет, после чего добавить сахар, соль, молотый перец и охладить.

На филе сельди положить обжаренный с томатом лук.

Время приготовления – 20 мин.

Сельдь с гарниром

1 сельдь средних размеров, 2 ст. ложки растительного масла.

Для гарнира: 2 отварные картофелины, 1 отварная морковь, 1 отварная свекла, 1 свежий огурец, 1 помидор, 1 луковица, 2 яйца, 1 пучок зеленого лука.

Предварительно вымоченную в воде или молоке сельдь разделить на филе, нарезать тонкими ломтиками наискось.

Приготовить гарнир: картофель, свеклу, морковь нарезать мелкими кубиками, огурец – кружочками, репчатый лук – кольцами, зеленый лук измельчить, сваренные вкрутую яйца разрезать на 4 части. Нарезанные овощи уложить на селедочницу, а на них – ломтики сельди.

Украсить блюдо, расположив голову и хвост сельди по краям селедочницы. Вокруг сельди уложить оставшиеся нарезанные овощи, полить растительным маслом.

Время приготовления – 20 мин.

Салат картофельный с консервированным тунцом

3–4 вареные картофелины, ½ корня сельдерея, 1 луковица, 200 г консервированного тунца.

Для заправки: 2 ст. ложки растительного масла, 1–2 ст. ложки белого и красного вина, лимон, зелень петрушки, базилик, ½ ч. ложки горчицы, соль, перец по вкусу.

Сваренный в кожуре картофель очистить и нарезать ломтиками. Добавить сваренный и нарезанный ломтиками сельдерей, мелко нарезанный лук и разобранное на кусочки мясо тунца, а также консервный соус. Белое и красное вино смешать с растительным маслом, лимонным соком, горчицей и специями. Маринад хорошо размешать и залить им салат.

Салат поставить в холодное место.

Время приготовления – 20 мин.

Сельдь с горчицей

500 г соленой сельди, 1–2 ч. ложки горчицы, ½ стакана растительного масла, зелень по вкусу.

Сельдь разделать на филе и слегка отбить, придавая ей форму пласта. Пласты смазать с двух сторон горчицей, уложить в банку, залить растительным маслом и оставить на холоде.

Перед подачей выложить в селедочницу, предварительно свернув пласт в виде трубочки, украсив зеленью.

В качестве гарнира можно подать отварной картофель в холодном или горячем виде, посыпать зеленью петрушки или укропа.

Время приготовления – 20 мин.

Сельдь по-киевски

160 г филе сельди, $\frac{3}{4}$ стакана сливочного масла, $\frac{3}{5}$ стакана молока, 1 ч. ложка горчицы, 80 г сыра (лучше голландского), 160 г пшеничного хлеба, $\frac{1}{2}$ ч. ложки молотого черного перца.

Сельдь разделить на филе, добавить замоченный в молоке, а затем отжатый хлеб, смешать их и пропустить через мясорубку, затем протереть через сито, добавить размягченное и взбитое до консистенции густой сметаны сливочное масло и заправить тертым сыром (лучше голландским), горчицей, перцем. Все тщательно перемешать, выложить горкой на блюдо или в салатник, украсить зеленью петрушки.

Можно также использовать головы и хвосты селедки.

Время приготовления – 20 мин.

Салат любительский

150 г печени трески, 60 г зеленого горошка, 2 яйца, 1 луковица, 25 г зеленого лука, 1 картофелина, 1/3 лимона, соль.

Печень трески мелко нарубить, вареные и очищенные картофель и яйца нарезать кубиками, добавить зеленый горошек, шинкованные репчатый и зеленый лук. Все продукты хорошо перемешать.

Готовый салат горкой выложить на блюдо, украсить ломтиками лимона, посыпать мелко нарубленным белком сваренного вкрутую яйца и мелко нарезанным зеленым луком.

Время приготовления – 20 мин.

Салат по-итальянски

100 г картофеля, 100 г моркови, 120 г корня сельдерея, 100 г яблок, 100 г стручковой фасоли, 40 г зеленого стручкового гороха, 80 г филе анчоусов или сельди, 40 г соленых огурцов, 150 г майонеза, 3 яйца, 40 г маслин, 50 г крабов или креветок, 50 г салата, зелень.

Картофель, морковь, сельдерей вымыть, отдельно отварить и нарезать мелкими кубиками. Зеленые стручки фасоли и горох очистить, нарезать в виде ромбиков и отварить. Свежие яблоки и соленые огурцы очистить от кожицы и нарезать кубиками.

Подготовленные овощи сложить в посуду, к ним добавить часть рубленого филе анчоусов, заправить майонезом.

Всю массу перемешать, уложить горкой в салатники на листья салата. Сверху украсить кружочками вареного яйца, маслинами, крабами, яблоками, анчоусами, зеленью.

Время приготовления – 20 мин.

Салат рыбный

200 г отварной рыбы (толстолобик, карп, минтай, треска), 100 г консервированного зеленого горошка, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла.

Отделить филе рыбы от костей, разрезать на небольшие кусочки. Добавить мелко нарезанный репчатый лук, зеленый горошек и растительное масло.

Все перемешать, заправить маслом.

Время приготовления – 20 мин.

Сельдь в майонезе

100 г сельди, 25 г майонеза, 10 г лимона, 3 г зелени петрушки.

Замоченную сельдь разделить на филе, нарезать на 3–4 части, уложить на плоское прямоугольное блюдо, полить майонезом.

Украсить ломтиками лимона, зеленью петрушки или листьями салата.

Время приготовления – 20 мин.

Коктейль рыбный

250 г судака, 5 г моркови, 5 г корня петрушки, 15 г репчатого лука, 10 г маслин, 40 г майонеза, 5 г зелени, 10 г красного маринованного перца, специи, соль.

Рыбу (филе без кожи и костей) припустить с кореньями и охладить. Репчатый лук, зелень и маслины мелко нарубить и соединить с майонезом.

При подаче в салатник уложить филе отварного судака, залить подготовленным соусом и оформить красным маринованным перцем и зеленью.

Время приготовления – 30 мин.

Сельдь в сметане с яблоками и луком

150 г сельди, 50 г сметаны, 50 г репчатого лука, 70 г яблок, ½ ч. ложки сахара, 25 г соленых огурцов, 25 г паприки.

Филе сельди нарезать и уложить в лоток, сверху посыпать нашинкованным луком и очищенными нашинкованными яблоками. Залить сметаной, заправленной сахаром, и посыпать паприкой. Подавать, обложив кусочками соленого огурца.

Время приготовления – 30 мин.

Салат селедочный

100 г сельди (филе), 1 яйцо, 80 г отварного картофеля, 60 г соленых огурцов, 20 г репчатого лука, 30 г оливкового масла, ½ ч. ложки уксуса, 70 г яблок, 10 г зелени, сахар, перец, соль.

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

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

Время приготовления – 30 мин.

Салат из сельди

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

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

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

Время приготовления – 30 мин.

Салат «Пикадилли»

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

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

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

Время приготовления – 30 мин.

Коктейль из крабов и грибов

350 г мяса вареных крабов, 1 яблоко, 200 г капусты, 1 ч. ложка сахара без горки, 200 г консервированных шампиньонов, 3 яйца, соль.

Соус: майонез, кетчуп, коньяк, лимон.

Яйца отварить, остудить, отдельно на терке натереть белок крупной соломкой и желток мелкой соломкой. Капусту мелко нашинковать, слегка посолить и посыпать 1 ч. ложкой сахара, все помять. Яблоки нарезать ломтиками небольшого размера. Шампиньоны нарезать ломтиками, не обжаривая. Все приготовленные компоненты должны лежать отдельно друг от друга.

В плоские фужеры выложить все составляющие салата небольшими горками, не перемешивая. Мясо крабов должно быть сверху. Добавить немного соуса, украсить лимоном.

Время приготовления – 30 мин.

Pan con tomato

Толсто нарезанный белый хлеб, половинки больших спелых помидоров, оливковое масло, зубчики чеснока, сыр, овощные салаты, креветки, анчоусы, ветчина.

Жаровню с золотящимся на решетке хлебом поставить прямо на стол. Помидоры, ветчину, сыр и т. д. подавать на больших общих блюдах.

Каждый из присутствующих сам натирает хрустящий хлеб помидорами, сбрызгивает оливковым маслом и ест с тем, что ему больше нравится.

Время приготовления – 5 мин.

Омлет китайский

2 яйца.

Слегка взбить 2 яйца. Нагреть небольшую сковороду «вок». Вылить яйца, слегка помешать, одновременно встряхивая сковороду так, чтобы сырое яйцо растеклось по всей поверхности.

Держать на огне около 2 мин. Когда нижняя часть загустеет, а верхняя еще останется жидкой, перевернуть омлет и готовить еще 2 мин, пока не загустеет.

Время приготовления – 5 мин.

Яйцо, жаренное на растительном масле

1 яйцо, 15 г растительного масла.

На раскаленную сковороду с растительным маслом вылить яйцо. На желток вылить раскаленное растительное масло до образования белой корочки.

Подавать как отдельное блюдо и с гарниром. На гарнир подать жареный картофель или отварной рис.

Время приготовления – 10 мин.

Яйца в «мешочек» на хлебе

2 яйца, 2 ломтика хлеба, 30 г сливочного масла.

Промытые яйца положить в холодную подсоленную воду и варить 2–2,5 мин. Пшеничный хлеб обжарить в масле, положить на него ломтик обжаренной ветчины или колбасы, а на них – яйцо, сваренное «в мешочек».

Время приготовления – 10 мин.

Капуста чой-сум с тофу

250 г промытой и подсушенной китайской капусты, 2 ст. ложки растительного масла, 90 г тофу (соевого творога), 1 ч. ложка поджаренных кунжутных семян.

Нагреть масло в сковороде «вок» и жарить капусту в течение 1 мин. Вынуть капусту, дать стечь маслу, порезать и разложить на блюде. Сверху посыпать тофу и кунжутным семенем.

Можно использовать и другие виды китайской капусты.

Время приготовления – 10 мин.

Капуста отварная

По этому рецепту можно приготовить любую капусту: белокочанную, красную, брюссельскую.

Вскипятить в скороварке воду. Положить в кипяток нарезанную капусту. Закрывать кастрюлю и варить капусту 5 мин. Откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой.

Затем положить под пресс, потом переложить на несколько минут в горячую духовку. Можно потушить с мясным соком, добавив немного чеснока.

Время приготовления – 10 мин.

Закуска «Аппетитная»

40 г сычужного сыра, 1 вареное яйцо, 25 г майонеза, 5 г зелени.

Измельченный на крупной терке сычужный сыр соединить с рубленым яйцом и заправить майонезом. При подаче украсить яйцом и зеленью.

Время приготовления – 10 мин.

Русский разносол

3 моркови, 1 редька, 1 луковица, 100 г клюквы, 100 г маринованных грибов, 3 соленых огурца, 2 помидора, зелень петрушки, соль.

Натереть на терке морковь и редьку, порезать колечками лук, огурцы и помидоры, красиво разложить на овальном блюде, украсить клюквой и зеленью.

Время приготовления – 10 мин.

Фасоль зеленая по-итальянски

1 кг фасоли, 500 г помидоров, 80 г сливочного масла, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, пучок зелени, рубленая зелень петрушки, соль, перец.

От стручков фасоли отделить нить, связывающую половинки стручков. Очистить от кожицы помидоры и нарезать. Порубить чеснок и лук. Быстро обжарить в сковороде на 50 г сливочного масла помидоры и лук, затем добавить фасоль, зелень, чеснок, закрыть крышкой и тушить еще 10 мин.

При подаче посыпать зеленью петрушки и добавить остальное масло.

Время приготовления – 10 мин.

Зеленая фасоль на пару

200 г молодой фасоли, соль.

Налить в скороварку 2–3 стакана подсоленной холодной воды. Фасоль очистить и поместить в дуршлаг без ручки на предварительно поставленную на дно скороварки решетку. Закрыть и варить 10 мин.

Время приготовления – 10 мин.

Овощное ассорти

15 кочешков цветной капусты, 10 кочешков салата-эскароль, 3 помидора, 1 пучок лука-шалота, 1 пучок латука, 1 корень сельдерея, 1 пучок зеленого салата, Луковица, 1 початок кукурузы (отварной), 1 ст. ложка (3 %-ного) уксуса, 1 ст. ложка растительного масла.

Листья небольших кочешков салата-эскароль, листья салата-латука, ботву сельдерея, листья зеленого салата нарезать лапшой.

Помидоры, репчатый лук и лук-шалот, а также цветную капусту мелко нарезать, соединить с остальными компонентами, полить салатной заправкой, приготовленной из уксуса и растительного масла.

Время приготовления – 10 мин.

Закуска «Белое и красное»

300 г сыра «Сулугуни», 4 помидора, черный молотый перец, кинза, соль.

Сыр и помидоры нарезать тонкими ломтиками. Выложить в тарелку, последовательно чередуя сырные и помидорные ломтики. Помидоры слегка посыпать солью, все блюдо – перцем.

Украсить кинзой и подать к столу.

Время приготовления – 10 мин.

Капуста брюссельская

1 кг брюссельской капусты, 60 г сливочного масла, 4 зубчика чеснока, соль, перец, сметана.

В кипящую в скороварке воду опустить кочанчики брюссельской капусты. Закрывать и варить 2 мин. Открыть кастрюлю и откинуть капусту на дуршлаг. Снова вскипятить воду в скороварке и снова опустить туда же капусту. Закрывать и варить еще 3 мин, затем откинуть и остудить.

Для соуса на сковороде растопить сливочное масло, посолить, поперчить, посыпать толченым чесноком.

Подавать капусту, полив горячим соусом и сметаной.

Время приготовления – 10 мин.

Помидоры по-провансальски

4 помидора, 4 зубчика чеснока, петрушка, 50 г сливочного масла, соль, перец, 1 кофейная ложка толченых сухарей.

Порубить зелень петрушки и чеснок. Растопить в скороварке масло и положить в него разрезанные пополам помидоры разрезом вниз. Жарить 1 мин, затем перевернуть, посыпав чесноком, сухарями и петрушкой каждую половину. Посолить, поперчить.

Закрыть кастрюлю и тушить помидоры 5 мин.

Время приготовления – 10 мин.

Паста из брынзы

37 г брынзы, 10 г майонеза, 5 г орехов, 3 г зелени.

В тертую брынзу добавить жареные измельченные орехи, мелко нарубленную зелень, заправить майонезом и перемешать.

Массу выпустить из кондитерского мешка, украсить зеленью.

Время приготовления – 10 мин.

Капуста квашеная с яблоками

4 стакана квашеной капусты, 2 яблока, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки зелени и клюквы, 2 ст. ложки растительного масла.

Квашеную капусту перебрать, отжать рассол. Яблоки очистить, нарезать дольками и положить в рассол, чтобы они не потемнели.

Подготовленные яблоки смешать с капустой, заправить сахаром, полить маслом, уложить в посуду для подачи на стол, украсить зеленью, клюквой.

Время приготовления – 10 мин.

Мункачини

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

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

Время приготовления – 10 мин.

Закуска «Украинская»

1 отваренная свекла, 100 г белокочанной капусты, 1 яблоко, 1 ст. ложка майонеза, 2 ломтика ветчины, 100 г филе жареного гуся, 1 яйцо, 1 свежий огурец, Небольшой помидор, 1 пучок зелени петрушки, щепотка лимонной кислоты, соль.

Очищенную вареную свеклу, свежую белокочанную капусту, яблоки нарезать соломкой. Капусту перетереть с солью, отжать, смешать с яблоками, свеклой и заправить майонезом и лимонной кислотой.

Салат украсить кусочками ветчины, гуся, яйца, огурцов, помидоров и зеленью петрушки или листьями зеленого салата.

Время приготовления – 10 мин.

Овощи по-гречески

2 ст. ложки оливкового масла, 1 зубчик мелко нарубленного чеснока, 400 г желтых или красных мелких помидоров, 4 перышка мелко нарезанного зеленого лука, 2 ст. ложки поджаренных кедровых орехов, 2 ст. ложки нарубленного свежего базилика и другой зелени, 1 ст. ложка ароматизированного или красного винного уксуса, свежемолотый черный перец.

Нагреть сковороду. Налить масло, положить чеснок и помидоры и жарить в течение 2–4 мин до тех пор, пока кожица на помидорах не начнет лопаться.

Добавить лук, орехи, базилик и уксус. Жарить в течение 1 мин, посолить и поперчить.

Время приготовления – 10 мин.

Брусника с медом и огурцами

500 г брусники, 1 стакан меда, 1 огурец, 1 ст. ложка сахарной пудры.

Бруснику помыть, обсушить, залить растопленным медом.

Сверху посыпать сахарной пудрой и украсить кружочками огурцов.

Время приготовления – 10 мин.

Кабачки с чесночной заливкой

3–4 кабачка среднего размера, 150 мл подсолнечного масла, йогурт, несколько зубчиков чеснока, соль, укроп – по желанию.

Вымытые и очищенные кабачки нарезать кружочками. Обжарить в масле. Выложить кабачки на тарелку и посолить. Приготовить смесь из йогурта с растертым чесноком и мелко порубленным укропом. Этой смесью залить кабачки.

Время приготовления – 15 мин.

Гуакамоле

½ небольшой мелко нарезанной луковицы, 4 мелко нарезанных помидора без кожицы и семян, 1 мелко нарезанный зеленый перец чили (без семян), 1½ мелко нарезанных маленьких зеленых сладких перца (без семян), 1 ст. ложка мелко нарезанной кинзы, 2 спелых плода авокадо, 2 ч. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка оливкового масла, чипсы из тортильи или гренки.

Смешать лук, помидоры, перец чили, зеленый сладкий перец и кинзу. Разрезать авокадо вдоль на две части, достать косточку и извлечь мякоть. Тщательно перемешать с получившейся томатной смесью. Добавить соль и перец по вкусу и заправить лимонным соком. Выложить в посуду и полить оливковым маслом.

Подавать сразу с чипсами из тортильи или гренками.

Время приготовления – 15 мин.

Капуста «Пхали»

1 небольшой кочан капусты, 2 стакана очищенных грецких орехов, 2 пучка кинзы.

Отварить капустные листья (8—10 мин). Пропустить через мясорубку и заправить специальным соусом.

Соус: грецкие орехи 3–4 раза пропустить через мясорубку вместе с чесноком и зеленью (кинза, сухие приправы).

Время приготовления – 15 мин.

Ростки бобовые острые

1 кг бобовых ростков, 200 г огурцов, нарезанных очень тонкими брусочками, 130 г сушеных креветок, вымоченных в холодной воде в течение 25 мин и подсушенных.

Для соуса: 1 ч. ложка соевого соуса, 1 ч. ложка морской соли, 1 см очищенного и натертого свежего имбирного корня, 1 ч. ложка уксуса «чинь-кьянь» или красного винного уксуса, 2 ч. ложки кунжутного масла, ½ ч. ложки коричневого сахара.

Положить бобовые ростки в кипящую воду, еще раз довести до кипения и варить 1 мин. Слить воду, промыть ростки под холодной водой и подсушить.

По краям блюда разложить огурцы, а в центре – бобовые ростки. Смешать все ингредиенты для соуса и полить им бобовые ростки.

Сверху посыпать сушеными креветками.

Время приготовления – 15 мин.

Пюре из тыквы

1 кг тыквы, 250 г картофеля, 50 г сливочного масла, 2 стакана молока, 2 яйца, соль, перец.

Очистить тыкву и картофель. Нарезать на кусочки. Положить в скороварку и залить молоком. Посолить, поперчить и варить 10 мин. Растереть овощи в пюре. Смешать с маслом и двумя взбитыми яйцами.

Время приготовления – 15 мин.

Брынза в глиняных горшочках

300 г брынзы, 3 головки лука, 3 зеленых сладких перца, 1 помидор, 3 острых свежих перца, 2 ст. ложки сливочного масла, красный молотый перец – по вкусу.

Нарезать лук кубиками и потушить в масле. Затем добавить зеленые сладкие перцы, нарезанные четвертинками. Тушить еще 2 мин. Полученную смесь разложить в три глиняных горшочка.

В каждый горшочек положить сверху кусочек брынзы, кружок помидора, один острый перчик и молотый перец – по вкусу. Запекать в духовке до мягкости.

Время приготовления – 15 мин.

Грибы с проростками фасоли

2 ст. ложки растительного масла, 2 свежих красных перца чили, очищенных от семян и мелко нашинкованных, 2 мелко нарубленных зубчика чеснока, 225 г нарезанных ломтиками грибов «шитаке», 115 г проростков фасоли, 115 г вареных чищенных креветок, 2 ст. ложки сока лиметты, 2 красные луковицы шалота, шинкованные кольцами, 1 ст. ложка рыбного соуса, ½ ч. ложки колотого пальмового сахара, 1 ст. ложка молотого коричневого риса, 6 веточек кинзы (листья и стебли), мелко нарезанных, 10 размельченных на кусочки листьев тайской мяты, листья тайской мяты для сервировки.

Разогреть масло в сковороде «вок», добавить чили и чеснок и обжарить, периодически помешивая, 2–3 мин. Добавить грибы и жарить еще 2–3 мин, помешивая, затем добавить сок лиметты, шалот, рыбный соус и сахар и размешать. Когда смесь станет горячей, убрать «вок» с огня, добавить рис, кориандр и мяту, перемешать. Подавать, украсив листьями мяты.

Время приготовления – 15 мин.

Шпинат с уксусом и чесноком

540 г шпината, 4 г чеснока, 1 ст. ложка (3 %-ного) уксуса, 10 г зелени, перец, соль.

Шпинат перебрать, промыть, крупно нарезать и припустить в подсоленной воде до готовности. После этого откинуть и охладить.

Перед подачей переложить в салатницу, посыпать черным перцем, зеленью и полить уксусом. Измельченный чеснок подать отдельно.

Время приготовления – 15 мин.

Шпинат с изюмом и кедровыми орешками

2 ст. ложки изюма, 100 г ветчины, нарезанной маленькими кубиками, 800 г листьев шпината, 3 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки кедровых орешков, соль, черный перец, мускатный орех.

Разогреть оливковое масло в сковороде, положить ветчину и шпинат. Держать на огне 5 мин. Добавить изюм, соль, мускатный орех и черный перец по вкусу. Посыпать сверху кедровыми орешками и подать горячим.

Время приготовления – 15 мин.

Винегрет грибной со свеклой

150 г маринованных или соленых грибов, 1 луковица или 50—100 г зеленого лука, 1 морковь, 1 маленькая свекла, 2—3 картофелины, 1 небольшой соленый огурец, 3 ст. ложки оливкового масла, 2—3 ст. ложки уксуса или лимонного сока, соль, сахар, горчица, перец, лук, укроп и зелень петрушки.

Грибы и лук нашинковать, отваренные морковь, свеклу, картофель и огурец нарезать кубиками и перемешать с маслом.

Салат заправить уксусом или соком, добавить приправы, сверху посыпать зеленью.

Время приготовления – 15 мин.

Яйца фаршированные

1 авокадо средней величины, 6 сваренных вкрутую яиц, 3 помидора, 1 небольшая очень мелко нарубленная луковица, 1 небольшой мелко нарубленный зеленый сладкий перец (без семян), 130 г нарубленных вареных очищенных креветок, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка белого винного уксуса, соль, перец, щепотка кайенского перца, салат-латук и ломтики помидора, 1 ст. ложка мелко нарубленной кинзы для украшения.

Разрезать авокадо пополам, удалить косточку и выложить мякоть в миксер. Чайной ложкой вынуть желтки из яиц и положить их в миксер. Смешивать, пока масса не станет однородной. Переложить получившуюся смесь в посуду средних размеров. Добавить туда лук, сладкий перец, лимонный сок, уксус, соль, кайенский перец и размешать. Чайной ложкой выложить фарш горкой в яйца.

Разместить фаршированные яйца на тарелке вместе с листьями латука и дольками помидора, сверху посыпать кинзой.

Время приготовления – 15 мин.

Капуста брюссельская со сметаной

400 г капусты брюссельской, 10 г масла сливочного, 5 г сухарей или сыра, 30 г сметаны.

Кочетки брюссельской капусты отварить в подсоленной воде, откинуть. В казанчик положить капусту, сливочное масло, залить сметаной, посыпать обжаренными молотыми сухарями или тертым сыром.

Время приготовления – 15 мин.

Омлет по-болгарски

2 яйца, 24 г сливочного масла, 60 г перца стручкового, 50 г брынзы.

В яичную массу добавить мелко нарезанный пассерованный на масле сладкий перец и измельченную брынзу. Запечь в духовке до готовности.

Время приготовления – 15 мин.

Омлет по-крестьянски

3 яйца, 10 г муки, 50 мл молока, 50 г сала, соль.

Взбитые яйца соединить с мукой, молоком, солью и перемешать. Омлет жарить на сале, нарезанном брусочками, довести в духовке до готовности.

Время приготовления – 15 мин.

Паста с грибами и зеленью укропа

2 ст. ложки тертого сыра, 3 ст. ложки пастеризованного творога, 2 белых сухих гриба, 1 ст. ложка рубленого укропа, 3 ст. ложки грибного отвара.

Грибы замочить, отварить и мелко нарубить. Смешать творог с тертым сыром, грибным отваром и зеленью укропа. Массу взбить и добавить в нее белые грибы.

Время приготовления – 15 мин.

Омлет с брынзой

3 яйца, 52 г брынзы, 10 г сливочного масла.

Яйца взбить, смешать с измельченной на терке брынзой и жарить на сковороде. Готовый омлет свернуть вдвое.

При подаче посыпать зеленью петрушки.

Время приготовления – 15 мин.

Кораблики из сельдерея с орешками

½ головки сельдерея, ½ стакана нежирного сливочного сыра, ½ стакана мелко натертого сыра «Чеддер», 3 ст. ложки арахисового масла, ¼ стакана нарубленного изюма, ½ стакана нарубленного арахиса, 2 ст. ложки свежего творога или йогурта, листья сельдерея.

Сельдерей вымыть, разрезать стебли на кусочки длиной 5 см. Положить все ингредиенты, кроме листьев сельдерея, в миску и хорошо перемешать. Выложить полученную смесь в виде небольшой горки на кусочки сельдерея.

Сверху украсить листьями сельдерея.

Время приготовления – 15 мин.

Грибы с чесноком

3 ст. ложки оливкового масла, 2 мелко нарубленные дольки чеснока, 500 г крупно нарезанных грибов, 4 ст. ложки хереса, 2 ст. ложки кедровых орехов, сок 1 лимона, 2 ст. ложки нарубленной свежей петрушки, свежемолотый черный перец, соль по вкусу.

В большой сковороде нагреть масло, положить чеснок и готовить на довольно сильном огне 3 мин, пока не подрумянится. Положить грибы и орехи, влить херес и продолжать жарить, пока жидкость от грибов не испарится.

Добавить сок лимона, посолить и поперчить, затем посыпать петрушкой и подавать.

Время приготовления – 20 мин.

Картофельные корочки для гостей

1 кг картофеля, 3 ст. ложки оливкового масла, соль.

Соус: 15 г сливочного масла, 25 г муки, 300 мл молока, ½ стакана натертого сыра «Чеддер», 55 г тонко нарезанной ветчины, щепотка кайенского (острого) перца (по желанию).

Разрезать неочищенный картофель в длину на одинаковые клинообразные кусочки. Варить в кипящей воде в течение 5 мин, слить воду.

Разогреть духовку до 220 °С. Охладить картофельные клинышки. Срезать мякоть, оставляя около 0,5 см до кожицы. Положить шкурки на смазанный маслом противень, посыпать солью и запекать 20 мин до образования хрустящей корочки.

Приготовить соус. Растопить масло в небольшой кастрюле, всыпать, помешивая, муку, затем постепенно влить молоко. Готовить, все время помешивая, до загустения. Вмешать сыр и ветчину, вновь осторожно разогреть. Приправить перцем.

Подавать теплым с картофельными корочками.

Время приготовления – 20 мин.

Морковь с укропом

500 г моркови, 1 ст. ложка растительного масла, 6 ч. ложек сливочного или топленого масла, 1 ч. ложка семян тмина, щепотка молотой гвоздики, 2,5 см мелко шинкованного свежего корня имбиря, 2 свежих зеленых перца чили, очищенных от семян и мелко нарезанных, 1 ч. ложка молотого кориандра, 4 ст. ложки нарезанного укропа, соль, веточки укропа.

Нарезать морковь кусочками и отложить. Подогреть растительное и сливочное (топленое) масло в кастрюле и пожарить семена тмина около 30 с, пока они не начнут лопаться. Добавить гвоздику, имбирь, чили, кориандр и жарить еще 2 мин. Положить морковь, перемешать, влить $\frac{1}{2}$ стакана воды.

Тушить на умеренном огне под крышкой 5 мин, пока морковь не станет мягкой. Снять крышку, добавить резаный укроп, посолить и подержать на сильном огне еще 2 мин до испарения лишней жидкости.

Подавать блюдо горячим, украсив веточками укропа.

Это блюдо очень вкусное, если его подать охлажденным в качестве закуски.

Время приготовления – 20 мин.

Омлет по-испански

200 мл молока, 6 яиц, 50 г маисового крахмала, 80 г итика, 1 небольшая луковица, 60 г грибов, красный молотый перец, соль, черный молотый перец, растительное масло.

Взбить яйца вместе с крахмалом, молоком, солью и красным перцем. Шпик нарезать довольно крупными кубиками, а лук – мелкими. Грибы очистить и мелко порубить. Затем слегка обжарить шпик, добавить лук, потушить 10 мин, сильно посолить и поперчить черным перцем. Тушеные грибы остудить, осторожно смешать с яйцами и быстро запечь в разогретом масле омлет.

Время приготовления – 20 мин.

Омлет с кукурузой

2 яйца, 167 г консервированной кукурузы, 5 г масла сливочного, зелень, соль.

Сырые яйца смешать с молоком, добавить обжаренные зерна консервированной кукурузы, посолить. Затем смесь вылить на сковороду или противень с разогретым сливочным маслом и довести до готовности в духовке.

Подать омлет, полив сливочным маслом и посыпав мелко нарезанной зеленью.

Время приготовления – 20 мин.

Спаржа с молочной яичницей

300 г спаржи, 300 мл молока, 2 яйца, 1 ст. ложка маргарина, соль.

Очищенную спаржу разрезать поперек на кусочки длиной 2–3 см, сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и положить на смазанную жиром порционную сковороду. Сырое яйцо тщательно размешать с молоком, посолить, процедить и залить этой смесью спаржу. Поставить сковороду со спаржей в не очень горячую духовку на 10 мин.

Подать спаржу на той же сковороде.

Время приготовления – 20 мин.

Пюре из корня сельдерея

700 г корня сельдерея, 200 г картофеля, 50 г сливочного масла, 50 г тертого сыра, соль, перец.

Очистить сельдерей и картофель. Картофель нарезать на 4 части. Овощи варить в скороварке в соленой воде в течение 10 мин. Откинуть на дуршлаг. Растереть в пюре. Посолить и поперчить по вкусу. Затем положить масло и посыпать сыром. Можно поместить на несколько минут в горячую духовку до образования мягкой корочки. Нарезать тонкими ломтиками хлеб и обжарить на сковороде.

Подавать пюре вместе с гренками.

Время приготовления – 20 мин.

Таратор

100 г огурцов, 30 мл молока кислого (йогурта), 100 мл воды, ½ ст. ложки растительного масла, 10 г грецких орехов, укроп, 1 зубчик чеснока, соль.

Огурцы очистить, нарезать мелкими кубиками. Кислое молоко (йогурт) или простоквашу взбить с водой, положить огурцы, добавить растертый чеснок, растительное масло, соль и укроп.

Подавать холодным, перед подачей посыпать толчеными грецкими орехами.

Время приготовления – 20 мин.

Морковь с текилой

500 г моркови, 4 ст. ложки сливочного масла, ¼ стакана текилы, ¼ ч. ложки растертого сушеного укропа, перец, соль по вкусу.

Нарезать морковь поперек на ломтики толщиной 0,5 см. Разогреть масло на сковороде. Положить в масло морковь и обжарить в нем в течение 10 мин, иногда помешивая. Добавить укроп, соль и перец. Хорошо перемешать. Увеличить огонь. Полить морковь текилой и поджечь. Когда пламя догорит, перемешать и немедленно подать на стол.

Время приготовления – 20 мин.

Корень сельдерея

500 г корня сельдерея, 40 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 100 мл молока, ½ стакана тертого швейцарского сыра.

Очистить корень сельдерея и нарезать кусочками. Положить в скороварку, слегка покрыть холодной водой. Посолить. Закрывать кастрюлю и варить сельдерей 10 мин.

Приготовить соус: 1 ст. ложку муки поджарить до золотисто-желтого цвета в 40 г сливочного масла, затем влить 100 мл молока, помешивая, довести смесь до кипения, затем посолить, поперчить и варить 10 мин.

При подаче на стол добавить к сельдерею кусочек сливочного масла и полить соусом. Можно также выложить сельдерей на сковородку, посыпать тертым швейцарским сыром, добавить кусочек сливочного масла и на 5 мин поставить в духовку.

При подаче на стол полить соусом.

Время приготовления – 20 мин.

Перец сладкий стручковый по-алжирски

170 г сладкого стручкового перца, 30 г репчатого лука, 10 г оливкового масла, ½ ч. ложки (3 %-ного)уксуса, соль, перец.

Стручки перца немного запечь, затем очистить от кожицы и нарезать крупной лапшой, смешать с нарезанным кольцами репчатым луком, заправить по вкусу солью, черным перцем, оливковым маслом и уксусом.

Время приготовления – 20 мин.

Капуста морская хрустящая

900 г молодой морской капусты, 2½ стакана растительного масла, 1 ст. ложка коричневого сахара, ½ ч. ложки морской соли, ½ ч. ложки молотой корицы, 100 г миндальных хлопьев (по желанию).

Вымыть листья, удалить толстые прожилки, дать стечь воде, тщательно просушить на абсорбирующей кухонной бумаге. Очень острым ножом разрезать листья на тоненькие полоски. Нагреть масло в сковороде «вок» до появления дымка, затем снять с огня и добавить морскую капусту. Поставить на средний огонь и жарить, помешивая, 2–3 мин, пока полоски не всплывут на поверхность. Шумовкой вынуть листья и дать стечь маслу. В небольшой миске смешать сахар, соль и корицу. Положить капусту на блюдо и посыпать полученной смесью.

Подать холодной. При желании посыпать миндальными хлопьями.

Время приготовления – 20 мин.

Омлет «Мехико»

2 яйца, 30 г сливочного масла, 30 г свежих грибов, 30 г красного стручкового перца, 40 г помидоров, 30 г томатного соуса, 10 мл мясного сока.

Нарезанные ломтиками и пассерованные на сливочном масле свежие грибы соединить с испеченным, очищенным, нарезанным соломкой и тоже пассерованным на масле перцем и очищенными от кожицы и семян, мелко нарезанными и поджаренными в масле помидорами.

Весь гарнир завернуть в поджаренный омлет и полить томатным соусом, разбавленным мясным соком.

Время приготовления – 20 мин.

Редька с маслом

100 г редьки, 15 г репчатого лука, ½ ст. ложки (3 %-ного) уксуса, 10 г растительного масла, соль, красный перец, зелень.

Редьку нарезать соломкой, ошпарить кипятком, охладить, соединить с шинкованным репчатым луком и заправить растительным маслом, уксусом, солью и молотым красным перцем.

При подаче посыпать рубленой зеленью петрушки или укропа.

Время приготовления – 20 мин.

Фасоль стручковая с маслом и яйцом

300 г свежей стручковой фасоли или 440 г консервированной, 20 г сливочного масла, 40 г репчатого лука, 2 яйца, 10 г зелени, перец, соль.

Стручки фасоли очистить, промыть в холодной воде, нарезать и припустить в небольшом количестве воды. Когда фасоль сварится, добавить соль, пассерованный лук, мелко нарезанную зелень петрушки, базилика, кинзы, перец, масло и перемешать. Затем заправленную фасоль переложить на сковороду, залить взбитыми яйцами, прорезать в нескольких местах, чтобы яичная масса проникла внутрь, и запечь.

Время приготовления – 20 мин.

Таратор с крутыми яйцами

120 мл кислого молока (йогурта), 100 г огурцов, 2 яйца, ½ ст. ложки подсолнечного масла, 1 пучок зелени петрушки или укропа, 1 зубчик чеснока, 50 мл воды, соль.

Кислое молоко (йогурт) хорошо взбить. Затем добавить очищенные и нарезанные мелкими кубиками огурцы и крутое яйцо, мелко рубленную зелень петрушки или укропа, толченый чеснок, соль, подсолнечное или оливковое масло. Для вкуса можно добавить немного винного уксуса (5 г). После этого таратор развести холодной кипяченой водой. В таратор можно добавить также картофельное пюре (30 г).

Время приготовления – 20 мин.

Помидоры, фаршированные сырой морковью

4 помидора, 3 моркови, 4 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка сахара, 1 ст. ложка зелени укропа.

У помидоров срезать верхушку и удалить мякоть с соком. Очищенную морковь нарезать соломкой или натереть на крупной терке, заправить сметаной, сахаром и солью.

Этой массой наполнить подготовленные помидоры, выложить их на блюдо или в салатник и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Время приготовления – 20 мин.

Краначан

30 г овсяной муки или толокна, 80 г сливок (35 % жирности), 5 мл коньяка.

Овсяную муку спассеровать до кремового цвета, затем просеять. Взбить сливки в плотную пену, смешать их с мукой и сбрызнуть коньяком.

Подать в креманках.

Время приготовления – 20 мин.

Грибник

500 г маринованных грибов, 5 отварных картофелин, 1 луковица, 5 больших листов красного салата, свежий огурец, лимон, маслины, растительное масло, соль, черный молотый перец, зелень.

Лук нашинковать, обжарить в масле до золотистого цвета. Картофель и грибы нарезать ломтиками. Грибы, картофель и лук смешать, посолить, поперчить, заправить растительным маслом. Полученную начинку завернуть в листы красного салата и выложить на тарелки.

При подаче на стол украсить ломтиками огурца, лимона, маслинами и зеленью.

Время приготовления – 20 мин.

Фасоль стручковая с уксусом и чесноком

250 г зеленой фасоли, 1½ ст. ложки (3 %-ного) уксуса, 1 зубчик чеснока, 1 пучок зелени, специи, соль.

Молодые стручки фасоли перебрать, удалить прожилки, промыть и нарезать соломкой. Затем припустить в соленой воде до готовности и откинуть.

При подаче положить в салатницу, заправить черным перцем, полить уксусом и посыпать зеленью. Измельченный чеснок подать отдельно.

Время приготовления – 20 мин.

Яйца, фаршированные по-индийски

2 яйца, 15 г сливочного масла, 50 г майонеза, 10 г кетчупа, 5 г карри.

Яйца сварить вкрутую, разрезать пополам, вынуть желтки, протереть их, смешать со сливочным маслом, солью и порошком карри. Половинки яиц начинить этой смесью.

Майонез заправить порошком карри, добавить кетчуп, хорошо размешать и густо полить яйца.

Время приготовления – 20 мин.

Яйцо запеченное

1 яйцо, 20 г шампиньонов, 5 г майонеза, 5 г сыра, 3 г зелени, соль.

Сваренное вкрутую яйцо разрезать пополам, вынуть желток, растереть его, смешать с мелко рубленными отварными грибами, заправить майонезом. Затем подготовленную массу уложить в половинки яичного белка, посыпать тертым сыром и поставить в жарочный шкаф для запекания.

При подаче к столу украсить зеленью.

Время приготовления – 20 мин.

Закуска «Табит»

190 г помидоров, 150 г огурцов, 160 г редиса или 150 г редьки, 350 г картофеля, 1 яйцо, 30 г джусая, 20 г зелени, 50 г салатной заправки, 30 г чеснока, 100 г сметаны.

Для салатной заправки: ½ ст. ложки растительного масла, 1 яичный желток, 50 г патиссонов, сахар, соль, уксус, специи.

Подготовленные помидоры, огурцы, редис нарезать соломкой. Картофель отварить в кожуре, очистить и нарезать. Желток вареного яйца растереть и развести в салатной заправке, добавляя мелко нарезанную зелень джусая.

Овощи заправить салатной заправкой, уложить горкой в салатник, полить сметаной, посыпать мелкорубленным белком яйца и оформить зеленью.

Время приготовления – 25 мин.

Смесь болгарская

2 ст. ложки подсолнечного масла, 2 нарезанных пучка лука-шалота, 1 натертый зубчик чеснока, 250 г пшенной крупы, 2 стакана горячего овощного бульона, 2 мелко нарезанные моркови, 3 мелко нарезанных пучка сельдерея, 1 мелко нарезанный пучок лука-порей, 2 нарезанных кубиками кабачка (цуккини), листья мяты.

Для чесночно-томатной приправы: 3 крупных очищенных от шкурки и семян и мелко нарезанных помидора, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка винного уксуса, 1 ч. ложка томатной пасты, 1 натертый зубчик чеснока, ½ ч. ложки красного молотого перца, щепотка сахара, соль, перец.

Подогреть масло на сковороде, положить лук-шалот и чеснок и пассеровать 2–3 мин. Добавить пшенную крупу, 1 мин жарить на среднем огне, непрерывно помешивая. Медленно влить горячий бульон и кипятить на небольшом огне 5 мин. Добавить морковь, сельдерей, лук-порей. Готовить еще 5 мин. Добавить кабачок (цуккини), перемешать, оставить на плите еще на 2 мин. Отставить в сторону.

Приготовить приправу, смешать ее с салатом. Остудить, проверить, достаточно ли приправы.

Перед подачей украсить листьями мяты. В салат можно добавить и другие слегка припущенные овощи. Этот салат можно использовать в качестве гарнира.

Время приготовления – 25 мин.

Закуска русская

500 г квашеной капусты, 250 г маринованных лисичек, полстакана клюквы, 2 соленых огурца, 100 г красного салата, 1 ст. ложка сахара, растительное масло, зелень.

Лисички и соленые огурцы нарезать, смешать с капустой, добавить сахар и заправить растительным маслом. Выложить на тарелки, сверху высыпать клюкву, украсить листьями красного салата и зеленью.

Время приготовления – 25 мин.

Закуска «Моцарелла кон помидоро»

400 г сыра «Моцарелла», 4 средних спелых помидора, ½ стакана нерафинированного оливкового масла, пучок базилика, соль, черный молотый перец.

Сыр и помидоры нарезать на кусочки по полтора сантиметра. Из помидоров обязательно вынуть зернышки. Все красиво разложить на тарелке: сначала кружочек сыра, на него кружочек помидора и сверху листики базилика.

Размешать в оливковом масле соль и молотый черный перец и этим полить все сверху.

Время приготовления – 25 мин.

Овощи с маслом

100 мл нерафинированного оливкового масла, 2 очищенные дольки чеснока, по ½ ч. ложки фенхеля и кориандра, 2 полоски лимонной цедры, 2 растертые веточки тимьяна, 3 ст. ложки арахисового масла, ½ ч. ложки кунжутного масла, 2 толченых кусочка свежего имбиря, 1 луковица-шалот, нарезанная ломтиками, 1 ч. ложка соевого соуса, ½ ч. ложки толченого красного перца, 700 г молодых овощей (редис, цветная капуста, сладкий перец, сельдерей).

В кастрюле нагреть 1 ст. ложку оливкового масла и пассеровать чеснок, кориандр и фенхель 5 мин. Охладить и переложить в стеклянную банку с плотной крышкой. Туда же положить лимонную цедру и тимьян, залить остатками оливкового масла, закрыть крышкой и отставить.

Во второй банке смешать арахисовое и кунжутное масло и все оставшиеся ингредиенты, кроме овощей. Накрыть крышкой и настаивать обе банки 1–2 дня. Нарезать сырые овощи и подавать со свежим хлебом и двумя видами приготовленного масла.

Время приготовления – 30 мин.

Мамалыга с брынзой и шкварками

400 г кукурузной муки, 1 л воды, 1 ч. ложка соли, 1½ стакана тертой брынзы, 4 луковицы, 100 г сливочного масла, 250 г свиных шкварок.

Сварить мамалыгу: муку всыпать в кипящую подсоленную воду тонкой струйкой, чтобы не образовались комки. Варить, помешивая, в течение 30 мин. Остывшую мамалыгу нарезать на куски ножом, посыпать тертой брынзой или свиными шкварками.

Время приготовления – 30 мин.

Икра из хлеба и чеснока

200 г пшеничного хлеба, 3 средних зубчика чеснока, 20 грецких орехов, 2 ст. ложки растительного масла, 15 г лимонного сока или уксуса.

Чеснок растереть с солью, добавить измельченные ядра грецких орехов и снова растереть. Намоченные в воде ломтики пшеничного хлеба отжать и смешать с чесночно-ореховой массой.

Полученную смесь взбить деревянной ложкой, постепенно подливая растительное масло, до образования пюре, приправить лимонным соком.

Икру выложить в салатницу и разгладить ножом.

Время приготовления – 30 мин.

Начо

Подсолнечное масло для жарки, 6 пшеничных тортилий.

Для заправки: 100 г тертого сыра «Чеддер», 1 средняя мелко нарубленная луковица, 1 мелко нарезанный свежий зеленый перец (без семян), 1 мелко нарубленный зеленый чили, 1 мелко нарезанный маринованный чили сорта «халепеньо» (по желанию), 1 ч. ложка молотого чили, ½ стакана густой сметаны.

Налить масло в большую тяжелую сковороду слоем 2,5 см и подогреть. С помощью щипцов погрузить тортилью в горячее масло. Когда тортилья подрумянится и станет хрустящей, быстро вытащить ее и обсушить на абсорбирующей кухонной бумаге. Повторить ту же операцию с оставшимися тортильями.

Разогреть духовку до максимальной температуры. Разломать каждую тортилью на 8 частей и уложить в один слой на противень. Положить на каждый кусок слой тертого сыра, зеленый перец, свежий чили и чили «халепеньо» (по желанию). Слегка посыпать молотым чили и налить на каждый начо немного сметаны. Поместить в гриль на 4–5 мин, пока сметана не запузырится и сыр не растает.

Время приготовления – 30 мин.

Огурцы фаршированные

100 г огурцов, 30 г картофеля, 20 г моркови, 10 г свеклы, 10 г репчатого лука, ½ ст. ложки растительного масла, сахар, 25 г сметаны.

Огурцы разрезать вдоль, вынуть сердцевину и нарубить ее. Затем к рубленым огурцам добавить отварной картофель, свеклу, морковь, нарезанные мелкими кубиками, шинкованный пассерованный лук, перемешать, смесь заправить сахаром, солью, перцем, растительным маслом и нафаршировать огурцы.

Подать со сметаной.

Время приготовления – 30 мин.

Помидоры, фаршированные творогом

6–8 полусозревших помидоров, 300 г нежирного творога, 2 ст. ложки изюма, корица, соль, сметана, сахар – по вкусу.

Творог пропустить через мясорубку, добавить соль, корицу, изюм, немного сахара, тщательно перемешать. У чистых, хорошо промытых помидоров средней величины срезать верхушки, вынуть сердцевину, посолить изнутри. Подготовленным творогом наполнить помидоры, полить сверху сметаной и запекать в духовке 10–12 мин.

Подавать к столу на широком блюде, красиво выложив и (при желании) полив дополнительно сметаной.

Время приготовления – 30 мин.

Миш-маш

2–3 помидора, 3–4 красных сладких перца, 1 головка лука, 2–3 ст. ложки подсолнечного масла, петрушка, 200 г брынзы, 2 яйца, соль.

Нарезать лук, обжарить до золотистого цвета. Затем добавить мелко нарезанные перцы и помидоры. Посолить. Когда смесь поджарится, добавить яйца, тертую брынзу и мелко порубленную петрушку. Размешать. Через 5 мин миш-маш будет готов.

Время приготовления – 30 мин.

Пхали из капусты

140 г капусты, 50 мл молока, 120 г грецких орехов, 8 г чеснока, перец, соль – по вкусу.

Белокочанную капусту отварить, отжать, мелко нарезать. Затем добавить молоко, толченые орехи, чеснок, черный молотый перец, соль и перемешать.

Время приготовления – 30 мин.

Лук-порей, жаренный в кляре

200 г лука-порея, 30 г сметаны, 25 г муки, 2 яйца, 20 г жира, 50 г соуса, сода, соль.

У подготовленного лука-порея обрезать зеленые листья. Белую часть нарезать поперек на кусочки длиной 10–12 см, сварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на сито, дать стечь воде и охладить. Каждый кусочек отварного лука-порея обмакнуть в кляр, а затем жарить во фритюре.

Для приготовления кляра яйца взбить, постепенно добавить просеянную муку, сметану, соль и в конце – соду. Все аккуратно перемешать.

Отдельно подать томатный или голландский соусы или майонез с корнишонами.

Время приготовления – 30 мин.

Ассорти мясное с овощами

200 г салями, 200 ветчины, 300 г отварного картофеля, 1 вареная свекла, морковь, 3 ст. ложки стручковой фасоли, 3 вареных яйца, майонез, 50 г зеленого лука, листья сельдерея.

Картофель, яйцо нарезать кубиками, добавить мелко нарезанный зеленый лук, майонез. Сверху украсить зеленью. Свеклу, морковь нарезать брусочками, добавить фасоль, украсить цветами из овощей.

Подавать вместе с мясным ассорти, украсив листиками сельдерея.

Время приготовления – 10 мин.

Турли еттер

90 г говядины, 60 г языка, 40 г копченой баранины, 80 г курицы, 5 г топленого сала, 100 г квашеной капусты, 25 г моченых яблок, 10 г изюма, 20 г репчатого лука, ½ ч. ложки сахара, 10 г растительного масла, соль, перец.

Жареные говядину (тонкий или толстый края, внутренняя часть задней ноги) и курицу, отварной язык и копченую баранину нарезать в холодном виде тонкими ломтиками, уложить на блюдо и гарнировать квашеной капустой.

В предварительно отжатую капусту положить нашинкованный репчатый лук, нарезанные ломтиками яблоки, изюм, все перемешать и заправить растительным маслом, сахаром, солью и черным молотым перцем.

Время приготовления – 15 мин.

Закуска по-мексикански

50 г отварного мяса, 50 г вареной ветчины, 50 г сладкого маринованного перца, 30 г лука, 3 г зелени петрушки, ½ ст. ложки растительного масла, ½ ч. ложки (3 %-ного) уксуса, соль.

Мелко нарезанные мясо и ветчину смешать с перцем и луком кольцами и посыпать измельченной зеленью петрушки.

Масло смешать с уксусом, заправить перцем и солью, залить смесью салат и хорошо перемешать.

Время приготовления – 15 мин.

Паштет из сыра и печени

30 г сметаны, 30 г сыра, зеленый лук, 1 головка репчатого лука, 200 г свиной печени, 20 г копченого сала, молотый черный перец, майоран, мускатный орех, соль.

Сыр измельчить на мелкой терке, мелко нарезать зеленый и репчатый лук. Добавить сметану и тщательно перемешать. Приправы – по вкусу.

Растопить копченое сало и на нем поджарить мелко нарезанный лук. Затем добавить мелко нарезанную свиную печень.

Через 10 мин посолить, добавить майоран, молотый черный перец и все это потушить еще 5 мин.

Затем смесь пропустить через мясорубку, добавить желток, тертый мускатный орех и еще раз все тщательно перемешать.

Такой паштет можно использовать в качестве начинки для сладкого перца.

Время приготовления – 15 мин.

Платго мясное холодное

300 г отварной говядины, 300 г отварной свинины, 100 г маринованного сладкого перца, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, зелень петрушки, соль, перец молотый черный и красный.

Говядину и свинину небольшими кубиками и сладкий перец маленькими квадратиками смешать, добавить нарезанный кольцами лук и измельченную петрушку.

Масло смешать с уксусом, добавить соль и перец и полученный соус смешать с салатом.

Посыпать красным молотым перцем и подавать в холодном виде.

Время приготовления – 15 мин.

Помазанки из яиц

1 яйцо, 15 г ветчины, 20 г вареной колбасы, 10 г копченой корейки, 20 г майонеза или масла, 5 мл лимонного сока, соль.

Сваренные вкрутую яйца мелко нарубить, добавить мелко нарезанную ветчину, колбасу, копченую корейку, соединить со взбитым маслом или майонезом, добавить лимонный сок.

Время приготовления – 15 мин.

Винегрет с мясом

160 г готового мяса, 2 картофелины, 2 огурца, 2 яйца, листья салата, 2 моркови, 3–5 корнишонов, 50 г маринованных фруктов, 1 свекла, ½ стакана майонеза, 3–4 ст. ложки соуса «Южный».

Нарезанное тонкими маленькими ломтиками вареное или жареное мясо (на ваш выбор), вареный картофель, соленые или свежие огурцы (можно корнишоны) смешать с нарезанным салатом и заправить майонезом, солью, перцем и соусом «Южный».

Далее приготовить винегрет обычным способом. Украсить вареным яйцом, нарезанным дольками.

Время приготовления – 20 мин.

Помидоры, фаршированные зеленым горошком и ветчиной

150 г помидоров, 40 г зеленого горошка, 30 г ветчины, 25 г майонеза, соль.

У помидоров срезать верхушку и сделать углубление для фарша. Ветчину нарезать кубиками, соединить с консервированным горошком, смешать с майонезом и посолить.

Полученной массой заполнить помидоры (горкой).

Сверху украсить сеткой из майонеза, полосками помидоров и зеленым горошком.

Время приготовления – 20 мин.

Шунка под майонезом

50 г формовой ветчины, 50 г майонеза, 40 г сыра, 20 г орехов, 40 г маринованного перца, 40 г маринованных фруктов, 1 пучок зелени.

Формовую ветчину без желе и сыр нарезать соломкой, добавить жареные дробленые орехи, заправить майонезом, уложить горкой в креманку, полить оставшимся майонезом, посыпать орехами.

Блюдо оформить маринованными фруктами и маринованным перцем, украсить зеленью.

Время приготовления – 20 мин.

Ветчина с хреном

100 г тамбовского окорока, 25 г хрена, 1 ст. ложка сметаны, уксус на кончике чайной ложки, 1 пучок зелени, сахар, соль.

Хрен очистить, промыть, натереть на мелкой терке, соединить со сметаной и заправить сахаром, солью и уксусом.

Приготовленной массой смазать ломтики ветчины, свернуть их рулетиками и уложить на блюдо.

Украсить зеленью петрушки или листьями салата.

Время приготовления – 20 мин.

Ветчина, жаренная с помидорами

400 г ветчины, 5 свежих или 4 консервированных помидора, 2–3 ст. ложки горчицы, 2–3 ст. ложки свиного топленого сала, перец, зелень.

Нарезанную средними ломтиками ветчину смазать густой столовой горчицей и обжарить на сковородке со свиным салом.

Разрезать пополам или на четыре части свежие помидоры, удалить семена и сок, посыпать солью, перцем и обжарить. Положить жареные помидоры на ветчину и посыпать зеленью.

Подать ветчину на той же сковородке, на которой она жарилась.

Время приготовления – 20 мин.

Сосиски в шлафроке

8 тонких ломтиков бекона с прослойкой (корки срезать), 2–3 ст. ложки приправы для мяса, 8 сосисок, 8 длинных круглых булочек, кетчуп (томатный соус).

Намазать каждый ломтик бекона приправой и обернуть вокруг каждой сосиски. Закрепить каждый конец бекона палочкой.

Жарить сосиски, пока бекон не покроется хрустящей, слегка золотистой корочкой. Во время приготовления каждую сосиску необходимо периодически переворачивать.

Перед подачей на стол положить сосиску в надрезанный вдоль длинный хлеб, полить кетчупом (томатным соусом) или приправой для мяса.

Время приготовления – 20 мин.

Закуска «Бый-пый»

100 г говяжьей или бараньей печени, 100 г отварных почек, 30 г сала, 100 г репчатого лука, 40 г помидоров, 150 г картофеля, 3 г соли, 2 г молотого красного перца, зелень.

Подготовленные печень, отварные почки, картофель, помидоры нарезать ломтиками, лук – полукольцами.

Растопить баранье сало, пассеровать на нем лук, после этого положить печень и почки, жарить до полуготовности.

Затем добавить картофель, помидоры, соль, перец и тушить при закрытой крышке 10–15 мин.

Перед подаче на стол кушанье гарнировать зеленью, маринованными, солеными овощами.

Время приготовления – 20 мин.

Закуска «Боор»

110 г говяжьей печени, 70 г репчатого лука, 15 мл растительного масла, ½ ч. ложки (3 %-ного) уксуса, соль, черный молотый перец, зелень.

Отварить печень, охладить и нарезать соломкой.

Лук нарезать соломкой и бланшировать горячим маслом, дать настояться в закрытой посуде 10 мин.

Затем печень и лук смешать, добавить соль, перец, уксус.

При подаче посыпать зеленью.

Время приготовления – 20 мин.

Закуска с карбонатом

12 ломтиков карбоната, по 4 ломтика ветчины и отварного мяса, 4 ломтика копченого сала, 4 ломтика сыра, 2 луковицы, перец, соль, зелень.

Соус: 400 мл мясного бульона, 2 стакана сметаны, 2–3 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 2/3 стакана хрена, уксус, перец, соль.

Карбонат, отварную говядину и ветчину в форме нарезать небольшими ломтиками, копченое сало и сыр – брусочками, а лук – кольцами. Красиво сочетая по форме и цвету, уложить на блюдо вместе с небольшими помидорами, посолить, поперчить, украсить зеленью и отдельно подать соус.

Приготовить соус. Муку слегка поджарить на сковороде, растереть с маслом, развести бульоном, добавить сметану, посолить, поперчить, варить 5 мин и процедить. Вмешать уксус и специи, варить еще 3–5 мин и добавить прогретый на сковороде хрен.

Время приготовления – 25 мин.

Помидоры, фаршированные мясом и грибами

177 г помидоров, 40 г жареного или отварного мяса птицы, 57 г шампиньонов, 20 г майонеза, ½ ч. ложки уксуса, перец, соль, зелень петрушки.

У помидоров срезать верхнюю часть и вынуть сердцевину. Посолить, добавить перец, уксус и дать стечь жидкости. Шампиньоны отварить в подсоленной воде и нарезать ломтиками.

Отварное мясо птицы нарезать мелкими кубиками, смешать с майонезом и грибами. Затем помидоры наполнить фаршем, выложить на блюдо, на каждый помидор положить ломтик шампиньона и украсить зеленью петрушки.

Время приготовления – 25 мин.

Якнине (паштет литовский)

150 г говяжьей печени, 15 г сливочного масла, 30 г репчатого лука, 10 мл виноградного вина, 15 г шпика, специи.

Ошпаренную печень нарезать кусками, потушить с добавлением жареного лука и пропустить через мясорубку. Затем добавить соль, масло, перец, вино и взбить смесь до получения пышной массы.

Подготовленную таким образом массу положить со шпиком, нарезанным кубиками, в кастрюлю, перемешать и варить на водяной бане до готовности. После этого паштет охладить.

Время приготовления – 25 мин.

Паштет из отварного мяса

300 г вареной говядины, 100 г сливочного масла, 125 г молока, 1 ч. ложка муки, 50 г сыра.

Вареное мясо 2–3 раза пропустить через мясорубку с частой решеткой. В кипящее молоко положить муку, смешанную с маслом ($\frac{1}{4}$ часть нормы), хорошо перемешать и проварить. Измельченное мясо соединить с остывшим молочным соусом и оставшимся сливочным маслом. В мясной паштет можно добавить неострый натертый сыр.

Полученный паштет хорошо взбить, придать ему форму биточков или квадратов, остудить, украсить цветочком из масла.

Время приготовления – 25 мин.

Яйца, фаршированные по-тайски

4 крупных яйца (комнатной температуры), 4 ст. ложки нарубленной вареной свинины, 4 ст. ложки отваренных, очищенных и мелко нарезанных креветок, 1 ч. ложка рыбного соуса, 1 мелко нарезанный зубчик чеснока, 1½ ст. ложки нарезанных листьев кинзы, свежемолотый черный перец, листья салата и веточки кинзы – для оформления.

Сделать из фольги 4 «гнезда», поместить в них яйца в вертикальном положении, а затем выставить в паровую корзину. Установить ее на кастрюлю со слабо кипящей водой на 1,5 мин. Снять корзину с кастрюли.

Осторожно удалить немного скорлупы с заостренных концов яиц. Кончиком узкого, острого ножа проделать в белке каждого яйца небольшое глубокое отверстие, сохранить кусочки удаленного белка. Слить из яиц жидкий желток и белок в небольшую чашку. Тщательно смешать со свининой, креветками, рыбным соусом, чесноком, кинзой и перцем. Осторожно нафаршировать яйца и заполнить отверстия кусочками белка. Поставить паровую корзину с яйцами в «гнездах» из фольги, обращенными срезанными концами вверх, на кастрюлю с кипящей водой. Накрыть крышкой и держать на пару в течение примерно 12 мин, затем снять. После того как яйца остынут, полностью снять с них скорлупу.

Выложить целые яйца или половинки яиц на листья салата и украсить веточками кинзы.

Время приготовления – 30 мин.

Яйца с начинкой

4 яйца, 50 г сливочного масла, 100 г ветчины, соль.

Отварить яйца вкрутую, разрезать пополам, осторожно отделить желток.

Начинка: сливочное масло, желтки и ветчину тщательно измельчить. Посолить по вкусу.

С помощью мешочка с трубочкой аккуратно уложить начинку в ямку яйца. Украсить можно зеленью петрушки и кусочком красного перца.

Время приготовления – 30 мин.

Паштет из птицы

500 г отварного или жареного мяса птицы, 200 г сливочного масла, 2 ст. ложки коньяка, немного лимонного сока, соль, перец.

Удалить с мяса кожу, пропустить его 2–3 раза через мясорубку с частой решеткой. Масло взбить, растереть с мясом, приправить.

Паштет использовать для приготовления бутербродов, для начинки корзиночек из песочного или слоеного теста либо подавать в качестве самостоятельной закуски.

Украсить ломтиками лимона.

Время приготовления – 15 мин.

Яйца, фаршированные гусиной печенью

2 яйца, 100 г гусиной печени, 10 г сливочного масла, 25 г зеленого салата, соль.

Яйца сварить вкрутую, очистить и разрезать вдоль на две половинки. Желтки вынуть, протереть через сито, затем растереть вместе с припущенной гусиной печенью. Добавить сливочное масло и посолить.

Все хорошо перемешать, наполнить фаршем половинки яиц и уложить на блюдо на листья салата.

Время приготовления – 20 мин.

Креветки с чесноком

120 г очищенных креветок, ½ ст. ложки оливкового масла, 10 г сливочного масла, укроп, чеснок.

Обжарить креветки в растительном масле. Добавить сливочное масло, а также нарезанный чеснок и укроп. Выложить креветки на тарелку. Залить их полученным соусом.

Время приготовления – 5 мин.

Осьминожки маринованные «Фри»

200 г тушек осьминожек, 5 г лимонной кислоты, 40 г оливкового масла, соль, перец.

Разделать тушки осьминожек. Посолить, поперчить. Полить лимонной кислотой. Все тщательно перемешать. Жарить в оливковом масле.

Время приготовления – 5 мин.

Осьминожки под сыром «Пармезан»

200 г тушек осьминожек, 20 г пшеничной муки, 50 г сыра «Пармезан», 1 ст. ложка оливкового масла, 10 г укропа.

Разделить тушки осьминожек. Обвалять в муке. Жарить в оливковом масле. Посыпать тертым сыром. Украсить укропом.

Время приготовления – 5 мин.

«Матрешки»

6 сваренных вкрутую яиц, 200 г тертого сыра, 200 г семги, 6 листиков квашеной капусты, 100 г майонеза, зелень петрушки.

Яйца очистить, полить сверху майонезом, посыпать сыром, сделать «платочки» из капустных листьев и выложить на круглое блюдо.

Подавать, украсив ломтиками семги и зеленью петрушки.

Время приготовления – 10 мин.

Кальмар жареный

100 г кальмара, ½ ст. ложки растительного масла, 100 г куриного бульона, ½ ч. ложки крахмала, соль, перец.

Жарить мясо кальмара. Добавить в куриный бульон крахмал, разведенный водой. Добавить петрушку. Полученным бульоном залить мясо кальмара.

Готовое блюдо украсить сладким перцем.

Время приготовления – 10 мин.

Кальмар с чесноком

1 тушка кальмара (100 г), 10 г чеснока, 0,5 г соуса «Табаско», 50 г китайской капусты, 20 г маслин, соль, перец.

Взять очищенную тушку кальмара. Положить внутрь очищенный чеснок, добавить соус «Табаско». Посолить и поперчить. Зажарить тушку.

Готовое блюдо украсить нарезанной капустой.

Время приготовления – 10 мин.

Креветки в апельсине

2 апельсина, 200 г очищенных креветок, 200 г апельсинового сока, 5 г крахмала, соль, перец.

Вынуть мякоть из апельсина. Вылить апельсиновый сок на сковороду. Добавить очищенные креветки и жарить их в апельсиновом соке. Посолить и поперчить. Добавить крахмал, разведенный водой.

Приготовленной смесью нафаршировать апельсиновые стаканчики.

Время приготовления – 10 мин.

Раки, сваренные в пиве

10 живых раков, 1 л воды, 40 г зелени петрушки или 20 г укропа, 1 лавровый лист, 2 горошинки душистого перца, 40 г соли, 1 бутылка пива.

Промытых и обработанных раков опустить в бурно кипящую подсоленную воду, куда уже добавлены стебли петрушки или укропа, лавровый лист, душистый перец. Залить все это пивом. Изредка встряхивая кастрюлю, варить раков 8—12 мин, пока они не станут красными, а между каркасом и шейкой не образуется трещина. Сварившихся раков охладить в отваре.

При подаче на стол раков уложить горкой на глубоком блюде. Отдельно подать чесночный соус (тертый чеснок, мелко нарубленные травы, майонез и сметана).

Время приготовления – 15 мин.

Краб по-сингапурски с перцем чили

1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка кунжутного масла, 4 зубчика мелко нарубленного чеснока, 2,5 см очищенного и нарезанного свежего имбирного корня, 2 ст. ложки винного уксуса, 1 стакан легкого рыбного или куриного бульона, 2 ст. ложки кетчупа, 3 ч. ложки острого соуса чили, 3 ч. ложки соевого соуса, 1 ст. ложка коричневого сахара, 2½ ч. ложки кукурузной муки, разведенной 50 мл воды, 4 тонко нарезанных перышка зеленого лука, 1 большой печеный краб (в панцире), нарубленный на порции, со вскрытыми клешнями или 4 вскрытые клешни краба, нарезанный палочками огурец, веточки кинзы.

Нагреть сковороду до высокой температуры. Налить оба вида масла и дать ему разойтись по сковороде. Добавить чеснок и имбирь и жарить при непрерывном помешивании в течение 1–2 мин до размягчения, но не до подрумянивания. Влить винный уксус, бульон, кетчуп, соус чили, соевый соус и сахар и довести до кипения. Влить кукурузную муку, разведенную водой, положить зеленый лук и куски краба. Подержать на медленном огне в соусе 2–4 мин, пока соус не загустеет, а краб не прогреется. Подавать, украсив огурцами и кинзой, с вареным рисом.

Время приготовления – 15 мин.

Креветки королевские по-испански

500 г королевских креветок, 6 ст. ложек оливкового масла (или смеси из подсолнечного и оливкового), 1–2 мелко нарезанных небольших перца чили, соль, 3 толченых зубчика чеснока, лимон.

Для соуса: 6 ст. ложек майонеза (лучше домашнего), несколько мелко нарезанных перьев зеленого лука, 1 ст. ложка каперсов, 1 ст. ложка мелко нарезанных корнишонов, 1 ст. ложка свежей нарезанной петрушки.

Почистить креветки. Каждую креветку надрезать острым ножом вдоль спины, чтобы придать изогнутую форму. На сковороде хорошо разогреть масло с перцем чили. Поджарить креветки до ярко-розового цвета вместе с чесноком и солью, постоянно помешивая.

Подать горячими с хрустящим хлебом и дольками лимона. Чтобы приготовить соус, смешать все ингредиенты, накрыть крышкой и охладить.

Время приготовления – 15 мин.

Ордывер по-болгарски

40 г русского салата, 32 г шпрот, 1 яблоко, 10 г зернистой икры, 20 г колбасы лунканки, 20 г сыра, 27 г килек, 20 г сливочного масла, 25 г окорока, 25 г майонеза, 15 г маслин, 1 яйцо, 50 г огурцов, зелень.

К русскому салату добавить яблоко, нарезанное мелкими кубиками, перемешать, заправить майонезом и выложить на блюдо в форме прямоугольника. На овощи положить половинки яйца, сверху зернистую икру. Вокруг салата уложить ломтики сыра, шпроты или сардины, кильки, брынзу, свежие огурцы, помидоры, маслины, ветчину, колбасу и холодное сливочное масло. Сверху сделать сеточку из майонеза.

Время приготовления – 15 мин.

Яйца, фаршированные креветками

4 сваренных вкрутую и очищенных яйца, 5 ст. ложек майонеза, 50 г мелко нарезанных очищенных креветок, соль, красный перец и лимонный сок по вкусу, листья салата, целые креветки, паприка и веточки петрушки.

Разрезать яйца на половинки. Отложить желтки в одну посуду, а белки – в другую. Добавить майонез в желтки и, используя вилку, размешать с желтками и креветками. Добавить соль, красный перец и лимонный сок по вкусу. Полученную начинку разложить в половинки белков.

Уложить на листья салата и украсить цельными креветками, паприкой и веточками петрушки.

Время приготовления – 15 мин.

Креветки в кляре

90 г очищенных креветок, 2 ст. ложки оливкового масла.

Для кляра: 40 мл молока, 40 г пшеничной муки, $\frac{1}{2}$ ч. ложки растительного масла, 1 яйцо.

Обваливать очищенные креветки в муке. Приготовить тесто для кляра. Окунуть креветки в кляр. Обжарить их во фритюре.

Готовое блюдо украсить маслинами и перцем.

Время приготовления – 15 мин.

Креветки в красном соусе

120 г крупных очищенных креветок, 1 ст. ложка оливкового масла, 50 г очищенных мандаринов, 70 г кетчупа, 1 зубчик чеснока.

Обжарить креветки в масле. Положить в миксер дольки мандарина. Добавить кетчуп и чеснок. Все перемешать. Положить готовые креветки в блюдо и залить полученным соусом.

Время приготовления – 15 мин.

Огурцы, фаршированные консервированной рыбой

200 г огурцов, 25 г сливочного масла, 40 г консервированной в собственном соку рыбы, 30 г майонеза, 5 г зелени петрушки, лимон, соль.

Огурцы очистить от кожицы и нарезать кружочками толщиной 1 см. Затем металлической выемкой вырезать середину с семенами, погрузить огурцы в кипящую подсоленную воду и выдержать до мягкости, откинуть на дуршлаг и охладить.

Сливочное масло растереть добела с консервированной рыбой (сайра, сардины и др.), предварительно размяв ее. Массу растереть до гладкости. Кружочки огурца заполнить приготовленной смесью. После этого залить майонезом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Сверху украсить ломтиками лимона.

Время приготовления – 20 мин.

Винегрет с селедкой

300 г соленой селедки, 4 вареных картофелины, 1 луковица, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 1 ч. ложка горчицы, перец, 1 ч. ложка уксуса, зелень.

Картофель нарезать тонкими ломтиками. Селедку очистить и мелко нарезать, лук мелко нашинковать. Картофель, селедку, лук смешать, заправить маслом, смешанным с горчицей, перцем, уксусом. Посыпать зеленью.

Время приготовления – 20 мин.

Закуска по-10 гославски

50 г крабов, 1 вареное яйцо, 1 головка репчатого лука, 10 г пшеничного хлеба, 60 г майонеза, 20 г сыра, соль.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.