365 САЛАТОВ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

365 салатов на каждый день

«Эксмо»
2011

УДК 641/642
ББК 36.99

365 салатов на каждый день / «Эксмо», 2011

ISBN 978-5-699-17818-6

Ни одни из существующих на свете блюд не имеют такой неслыханной славы, как салаты. Они красивы, возбуждают аппетит, они многообразны, они бесконечны. Ни одно застолье не обходится без них, а можно салатом и позавтракать, пообедать, поужинать, закусить. Эта аппетитная и легкая еда привлекает к себе своим ароматом и богатой расцветкой… В книге 365 рецептов салатов, 365 проверенных блюд отменного качества, простых и сложных, на любой вкус, на любое время года, на каждый день. Уверены, что эта книга даст мощный импульс вашей кулинарной фантазии и будет незаменимым помощником у вас на кухне.

УДК 641/642
ББК 36.99

ISBN 978-5-699-17818-6

, 2011
© Эксмо, 2011

Содержание

Введение 6
Зима 8
1. Салат мясной с сыром и яблоками 8
2. Салат из отварного языка 9
3. Салат мясной в маринаде 10
4. Салат мясной с сельдью 11
5. Салат из языка с грибами 12
6. Салат-коктейль «Новинка» 13
7. Салат с сосисками 14
8. Салат с бужениной и сыром 15
9. Салат из свинины с морковью 16
10. Салат с бужениной и картофелем 17
11. Салат с бужениной и яйцами 18
12. Салат со свининой 19
13. Гранатовый салат 20
14. Салат мясной с луком и сыром 21
15. Салат мясной с говяжьим языком 22
16. Салат мясной с сыром и зеленым горошком 23
17. Салат мясной с яблоками 24
18. Салат из говядины, свинины и телятины 25
19. Куриный салат «Стая» 26
20. Салат с куриным мясом и цветной капустой 27
21. Салат куриный с хреном 28
22. Салат куриный с чечевицей 29
23. Салат из птицы с ананасом и грибами 30
24. Салат из куриных потрохов 31
25. Куриный салат-коктейль 32
26. Салат из курицы с черносливом и яйцом 33
27. Салат из домашней птицы 34
28. Салат из птицы и фасоли 35
29. Салат из птицы с яблоками 36
30. Салат куриный с сыром 37
31. Салат из яиц с пикантным соусом 38
32. Салат из яиц, чернослива и грецких орехов 39
33. Салат «Слоеный» 40
34. Салат из яиц и плавленых сырков 41
35. Салат из яиц и маринованного перца 42
36. Салат из яиц и шампиньонов 43
37. Салат из сельди по-норвежски 44
38. Салат из сельди с рисом 45
39. Салат из сельди с грибами 46
40. Салат из сельди с квашеной капустой 47
41. Салат-ассорти из сельди 48
42. Салат из сельди с овощами 49
43. Салат рыбный с морковью 50
44. Салат с сельдью и яблоками 51

45. Салат из сельди с красным перцем 52
46. Салат из сельди, овощей и картофеля 53
47. Салат из сельди с солеными огурцами и картофелем 54
48. Салат из сельди по-домашнему 55
49. Салат «Морской» 56
50. Салат из морских гребешков под майонезом 57
51. Салат из морских гребешков и корнишонов 58
52. Салат с лангустом 59
53. Салат из мидий с грибами 60
54. Салат из кальмаров с яйцом и луком 61
55. Салат с кальмарами, рисом и морковью 62
56. Салат из кальмаров с редькой 63
57. Салат из кальмаров и риса 64
58. Салат с кальмарами 65
59. Салат из кальмаров и соленых огурцов 66
60. Салат из кальмаров со стручковой фасолью 67
61. Салат из грибов, жареного лука и фасоли 68
62. Салат из маринованных грибов с рисом 69
63. Салат из маринованных грибов с творогом 70
64. Салат из шампиньонов с огурцами 71
65. Салат «коктейль из шампиньонов» 72
66. Салат из шампиньонов с мясом 73
67 Салат из фасоли и ветчины 74
68. Салат из фасоли и яблок 75
69. Салат из фасоли с майонезом 76
70. Салат из фасоли и помидоров 77
71. Салат из фасоли и цветной капусты с шампиньонами 78
72. Салат из фасоли и колбасного сыра 79
73. Салат чесночный с огурцом 80
74. Салат чесночный с фасолью 81
75. Салат чесночный с плавленым сыром 82
76. Салат чесночный со свеклой 83
77. Салат чесночный с яйцами 84
78. Салат чесночный с брынзой и орехами 85
79. Салат из репчатого лука со сметаной и горчицей 86
80. Салат из репчатого лука с зеленью и яйцами 87
Конец ознакомительного фрагмента. 88

365 салатов на каждый день
Автор-составитель Ирина Смирнова

Введение

Основная часть закусок к обеду состоит из салатов. Своим видом они украшают стол и возбуждают аппетит. Салаты условно можно разделить на мясные, рыбные, грибные, овощные и фруктовые. Основу салата составляют овощи и фрукты в свежем, маринованном и квашеном виде с добавлением к ним мяса, рыбы, грибов, яиц, морепродуктов, сыра и творога. Вкусовые свойства салатов определяются как вкусом составляющих его продуктов, так и вкусом соусов и заправок. Основу салатных заправок и соусов составляют майонез, сметана, растительное масло, томатная паста.

Салат может быть предназначен не только в качестве закуски перед большой едой, но и как гарнир или самостоятельное блюдо. В последнем случае салаты, как правило, являются высококалорийными и подаются к столу заправленными. А к витаминным салатам соус или заправка подаются отдельно. Салат должен готовиться из продуктов, имеющих одинаковую температуру, иначе он может преждевременно испортиться.

Салаты обычно подают в салатницах или на блюдах, с которых каждый обедающий берет салат специальной салатной ложкой. Чем экзотичнее салат, тем меньшую емкость им заполняют. Салаты можно подавать небольшими порциями на листе листового салата, на ломтике белого хлеба, на ломтике ветчины или колбасы. Салатом можно фаршировать перец, огурец, помидор, яйцо, наполнить корзиночки или волованы. Оформленные таким образом порции помещают на большое блюдо.

Внешний вид салата должен обязательно вызывать аппетит. Поэтому при приготовлении салата нужно подумать не только о его вкусе, но и о его украшении.

Обычно салаты украшают продуктами с ярким цветом и характерной формой. Эти продукты должны входить в состав ингредиентов, из которых приготовлен салат, или иметь близкий к ним вкус.

При подаче на стол нескольких салатов каждый из них украшают разными продуктами, которые кладутся на салат непосредственно перед его подачей, иначе они быстро засыхают и теряют вид украшения.

Для украшения салатов помидоры разрезают на тонкие кружочки, дольки или ломтики.

Не очищенные от кожи огурцы режут на тонкие кружочки и кладут на салат целыми или надрезанными до середины кружочков и свернутыми в виде воронки.

Если салаты украшают зеленью, то молодые листья можно оставить целыми и положить на салат целиком. При украшении листовым салатом используют небольшие листья или отрезанные, слегка загнутые края листьев салата.

Из вареной моркови делают различные фигурки в виде звездочек или цветочков. Для этого в моркови делают продольные надрезы разной глубины, а затем нарезают ее ломтиками или кружочками.

Из стручков зеленого и сладкого перца делают колечки, треугольники, квадратики, звездочки.

Зима

1. Салат мясной с сыром и яблоками

200 г филе говядины, 100 г маринованных грибов, 1 яблоко, 100 г сыра, 100 г майонеза, листья салата, перья лука, соль

Филе говядины отварить в подсоленной воде и нарезать тонкими ломтиками. Яблоко натереть на крупной терке. Маринованные грибы мелко нарезать. На плоскую тарелку положить листья салата, а на них поместить нарезанное мясо. Поверх мяса распределить тертое яблоко, а сверху положить грибы. Сверху все посыпать тертым сыром, полить майонезом и украсить измельченной зеленью лука.

2. Салат из отварного языка

1 свиной язык, 200 г куриного мяса, 300 г маринованных грибов, 3/4 стакана сметаны, зелень, соль

Отварной язык, вареное куриное мясо и грибы нарезать брусочками, смешать с солью, сметаной, украсить грибами и зеленью.

3. Салат мясной в маринаде

500 г говядины, 8 помидоров, 2 луковицы, 4 ст. ложки растительного масла, 5 ст. ложек 9 %-ного уксуса, перец, соль

Говядину отварить, нарезать мелкой соломкой, смешать с нашинкованным соломкой луком и, залив горячим маринадом, выдержать 15–20 мин. Затем маринад слить, добавить мелко нарезанные помидоры и перемешать. Заправить растительным маслом.

Маринад: в 50 мл горячей воды добавить соль, перец, уксус.

4. Салат мясной с сельдью

200 г вареного картофеля, 150 г вареной свеклы, 700 г маринованных огурцов, 50 г яблок, 200 г говядины, 1 сельдь, 3 вареных яйца, 400 г сметаны, зелень, хрен, уксус, сахар, соль

Отварное мясо, картофель, свеклу, огурцы, яблоки, яйца и сельдь нарезать кубиками. К сметане добавить соль, сахар, хрен и уксус. Нарезанные продукты положить в соус в следующей последовательности: яблоки, огурцы, мясо, сельдь, свекла, картофель, яйца и перемешать. Украсить огурцами, яйцами и зеленью.

5. Салат из языка с грибами

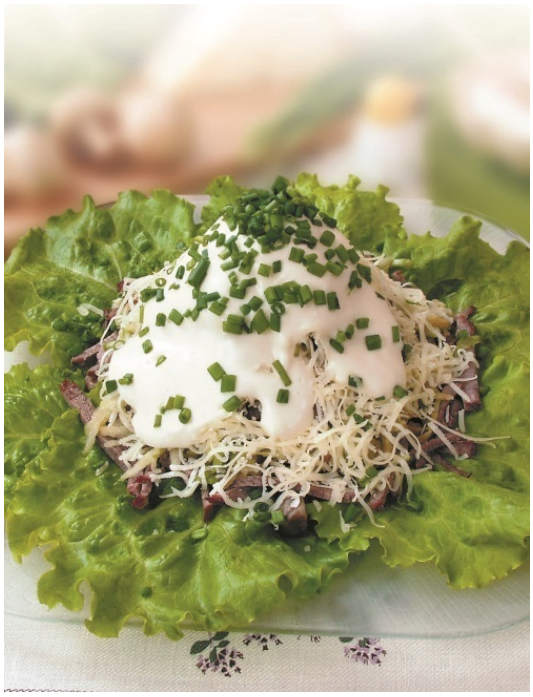
250 г отварного языка, 150 г вареного филе курицы, 200 г маринованных грибов, 100 г вареного корня сельдерея, 150 г майонеза, 100 г сметаны, лимонный сок, перец, соль.

Отварной язык, филе курицы, сельдерей и грибы нарезать полосками, смешать со сметаной, майонезом, лимонным соком, солью, перцем и перемешать.

6. Салат-коктейль «Новинка»

400 г говядины, 200 г риса, 1 соленый огурец, 2 моркови, 8 ст. ложек майонеза, зелень, соль

Выложить на дно креманки отваренный в соленой воде рис. Сверху поместить слоями нарезанные кубиками соленый огурец, отварное мясо, отварную морковь. Залить майонезом, украсить зеленью.



7. Салат с сосисками

5 сосисок, 2 луковицы, 4 помидора, рубленая зелень петрушки, майонез

Вареные сосиски нарезать тонкими ломтиками, перемешать их с рубленым луком, измельченной петрушкой и майонезом. Украсить дольками помидоров.

8. Салат с бужениной и сыром

200 г буженины, 150 г сыра, 100 г майонеза, 3 вареных яйца, зелень, соль

Буженину, нарезанную полосками, перемешать с натертым на крупной терке сыром, мелкорубленными посоленными яйцами и майонезом. Украсить зеленью.

9. Салат из свинины с морковью

200 г свинины без костей, 2 моркови, 1 луковица, 4 ст. ложки растительного масла, 3 ч. ложки семян кунжута, 2 ч. ложки красного молотого перца, 1 ч. ложка сахара, 3 дольки чеснока, соль, глютамат натрия

Свинину нарезать небольшими кусочками. Морковь нарезать тонкой соломкой. Нашинковать лук. Подготовленную морковь выложить в глубокую посуду, добавить соевый соус, соль, глютамат натрия, красный молотый перец, перемешать и дать настояться в течение 30 минут. Лук обжарить на растительном масле до золотистого цвета, добавить свинину, семена кунжута и жарить до готовности. Готовое мясо остудить, выложить в посуду с морковью, добавить измельченный чеснок и сахар, тщательно перемешать.

10. Салат с бужениной и картофелем

500 г картофеля, 100 г буженины, 100 г соленых огурцов, 30 г репчатого лука, 80 мл растительного масла, 30 мл 3%-ного уксуса, 10 г горчицы, зелень петрушки, перец, соль

Картофель отварить и нарезать тонкими кусочками. Буженину, огурцы, лук мелко нарезать.

Приготовленные продукты смешать с солью, перцем, маслом, уксусом и горчицей. Украсить мелкорубленой зеленью петрушки.

11. Салат с бужениной и яйцами

150 г буженины, 150 г майонеза, 30 г лимона, 7 вареных яиц, зелень петрушки, горчица, перец, соль

Яйца нарезать кружочками и посолить. Буженину мелко нарезать, выложить на яйца и заправить смесью майонеза, горчицы и черного молотого перца. Украсить зеленью петрушки и дольками лимона.

12. Салат со свининой

500 г свинины, 450 г картофеля, 350 г соленых огурцов, 100 г зеленого салата, 3 вареных яйца, 300 г майонеза, перец, соль

Вареный картофель, жареное мясо, огурцы нарезать ломтиками. Подготовленные продукты слегка посолить, поперчить, перемешать и заправить майонезом. Смазать сверху майонезом и украсить ломтиками свинины, дольками вареного яйца и листьями салата, нарезанными лепестками.

13. Гранатовый салат

500 г отварной телятины, 3 луковицы, 3 клубня отварного картофеля, 1 отварная свекла, 250 г майонеза, 1 гранат, черный молотый перец, соль

Лук нарезать кольцами и замариновать. Телятину мелко порезать. Картофель и свеклу натереть на терке. На блюдо выложить слоями продукты, смазывая майонезом. Верх и бока салата смазать майонезом и украсить зернами граната.

14. Салат мясной с луком и сыром

200 г мяса, 1–2 луковицы, 100 г твердого сыра, 1 вареное яйцо, сливочное масло, майонез, зелень, соль

Вареное мясо пропустить через мясорубку, соединить с пассерованным луком, натертым сыром, взбитым сливочным маслом, рубленым яйцом, майонезом, солью и перемешать. Украсить нарезанной зеленью.

15. Салат мясной с говяжьим языком

450 г мяса, 150 г говяжьего языка, 150 г соленых огурцов, 150 г ветчины, 100 г репчатого лука, 80 г анчоусов, горчица, зелень, специи, соль

Мясо сварить в подсоленной воде со специями и нарезать соломкой. Анчоусы измельчить. Отваренный язык очистить от кожи, мелко нарезать. Репчатый лук, соленые огурцы, ветчину нарезать кубиками, заправить горчицей, перемешать, украсить зеленью.

16. Салат мясной с сыром и зеленым горошком

250 г мяса, 200 г сыра, 100 г зеленого консервированного горошка, 50 г маринованных слив, 100 г майонеза, зелень, специи, соль

Говядину отварить в подсоленной воде со специями, нарезать кубиками. Смешать с натертым сыром, с разрезанными на 4 части сливами, зеленым горошком, солью, майонезом. Украсить зеленью петрушки и укропа.

17. Салат мясной с яблоками

300 г мяса, 200 г яблок, 100 г зеленого горошка, 100 г майонеза, 100 г апельсинов, 70 г репчатого лука, 2 вареных яйца, зелень, соль

Телятину отварить в подсоленной воде и нарезать кубиками. Смешать с порубленными яйцами, с нарезанными яблоками, с нашинкованным репчатым луком, зеленым горошком, солью, майонезом, украсить зеленью и дольками апельсина.

18. Салат из говядины, свинины и телятины

По 100 г говядины, свинины, телятины, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки горчицы, 1 луковица, зелень петрушки, уксус, перец, соль

Сваренное мясо нарезать, посолить, поперчить, заправить смесью масла, горчицы и уксуса, перемешать. Посыпать мелко нарезанной зеленью.

19. Куриный салат «Стая»

1 курица, 2–3 яйца, 2–3 зубчика чеснока, 200 г майонеза, перец, соль
Курицу сварить, порезать, чеснок измельчить, яйца сварить вкрутую и порезать. Все смешать, посолить, поперчить, заправить майонезом.

20. Салат с куриным мясом и цветной капустой

1 курица, 2 кочана цветной капусты, 2 огурца, 5 помидоров, сметана, зеленый лук, укроп, соль

Вареное куриное мясо нарезать тонкими кусочками. Цветную капусту разобрать на соцветия, варить около 15 мин в подсоленной воде. Огурец и помидоры нарезать ломтиками, добавить мясо, капусту, полить сметаной, посолить, посыпать луком и укропом.

21. Салат куриный с хреном

300 г вареного куриного мяса, 3 вареных яйца, 1 маринованный огурец, 1–3 ст. ложки соуса из хрена, 1 луковица, 2 ст. ложки сметаны, зелень

Для соуса: **на 100 г натертого хрена – 100 мл 3%-ного уксуса, соль, сахар**

Мясо птицы, огурец, яйцо и лук нарезать соломкой, смешать, залить соусом из хрена, к которому добавлена сметана.

Украсить яйцом, дольками огурца и зеленью.

Соус: все соединить и перемешать.

22. Салат куриный с чечевицей

600 г филе курицы, 60 г чечевицы, 100 мл растительного масла, 50 мл 3%-ного уксуса, 40 мл сухого красного вина, зелень петрушки, зеленый салат, перец, соль

Куриное филе посыпать солью и перцем, поджарить на р астительном масле, нарезать тонкими ломтиками, смешать с вареной чечевицей, измельченной петрушкой и салатом. Уксус взбить с красным вином, добавить соль, перец и растительное масло. Приготовленным соусом заправить салат.

23. Салат из птицы с ананасом и грибами

550 г вареного мяса птицы, 2 вареных яйца, 100 г вареных шампиньонов, 100 г консервированной спаржи, 100 г ананаса, 250 г майонеза, соль

Птицу, спаржу, шампиньоны и ананас нарезать маленькими кусочками. Яйца разрезать на 4 части. Все смешать с солью и майонезом.

24. Салат из куриных потрохов

1 стакан потрохов, 2 клубня картофеля, 3 соленых огурца, 1 ст. ложка зеленого горошка, 1 ст. ложка измельченного зеленого лука, 2 ст. ложки майонеза, петрушка, соль

Куриные потроха отварить в подсоленной воде, нарезать соломкой, добавить к ним нарезанные вареный картофель и огурцы, зеленый горошек, зеленый лук, майонез, соль. Все перемешать и посыпать рубленой зеленью.

25. Куриный салат-коктейль

300 г куриного филе, 300 г твердого сыра, 3 огурца, 3 яйца, 2 зубчика чеснока, 3 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 4 ст. ложки майонеза, перец, соль

Филе сварить в подсоленной воде, нарезать соломкой и посыпать перцем. Белки сваренных яиц нарезать соломкой, желтки натереть на терке. Огурцы нарезать полосками, сыр натереть, чеснок измельчить. Все выложить в креманки в следующем порядке: огурцы, курицу, белок, чеснок, сыр. Каждый слой посолить и смазать майонезом. Украсить желтком и зеленым горошком.

26. Салат из курицы с черносливом и яйцом

200 г вареного мяса курицы, 0,5 кг огурцов, 5 яиц, 100 г чернослива, 1 стакан майонеза, соль

Порезать мясо, яйца, сваренные вкрутую, огурцы, чернослив. Продукты уложить слоями. Заправить солью и майонезом.

27. Салат из домашней птицы

По 300 г вареного мяса птицы и майонеза, 200 г отварных макарон, по 100 г вареного окорока и помидоров, соль

Мясо птицы, окорок, макароны нарезать кусочками, помидоры разрезать на 4–8 частей, все смешать с солью и майонезом.

28. Салат из птицы и фасоли

200 г мяса птицы, 2 стакана фасоли, 2 вареных яйца, 1 луковица, 3 ст. ложки уксуса, 3–4 ст. ложки растительного масла, хрен, перец, соль

Мясо птицы отварить и нарезать. Положить в салатник сваренную фасоль, нарезанный репчатый лук, мясо, измельченные яйца, соль и перец.

Заправить маслом и уксусом, перемешать и посыпать мелко натертым хреном.

29. Салат из птицы с яблоками

300 г мяса птицы, 3 вареных яйца, 3 яблока, 200 г майонеза, зелень, соль

Мясо птицы обжарить и тонко нарезать. Добавить измельченные вареные желтки, мелко нарезанные яблоки, заправить майонезом, смешанным с мелко нарубленными яичными белками и солью. Украсить зеленью петрушки и укропом.

30. Салат куриный с сыром

500 г куриного мяса, 400 г сыра, 200 г консервированного зеленого горошка, 200 г сметаны, хрен, соль, зелень, специи

Мясо курицы отварить в подсоленной воде со специями и нарезать кубиками. Сыр натереть на крупной терке. Все смешать, добавить зеленый горошек и заправить сметаной, смешанной с тертым хреном. Украсить зеленью.

31. Салат из яиц с пикантным соусом

10 яиц, 1 банка рыбных консервов (сайра, сельдь, шпроты в масле), 2–3 ст. ложки майонеза, 2–3 ст. ложки сухого белого вина, зелень, перец, соль

Сваренные вкрутую яйца нарезать кружочками. Рыбу растереть с майонезом, желтками, добавить вино, поперчить, посолить. Полить получившейся смесью разложенные на тарелке кружочки яиц, посыпать зеленью и измельченным белком.

32. Салат из яиц, чернослива и грецких орехов

2 яйца (белка), 100 г вареного риса, 2 соленых огурца, 2 луковицы, 300 г чернослива, 100 г грецких орехов, 1 ст. ложка растительного масла, 150 г майонеза, соль

Замоченный чернослив, яйца, огурцы нарезать. Лук пассеровать. Грецкие орехи измельчить. Продукты выкладывать слоями, смазывая майонезом. Сверху украсить измельченным грецким орехом.

33. Салат «Слоеный»

2 яйца, 100 г майонеза, 150 г сыра 1 луковица, 1 яблоко

Яйца сварить вкрутую, отделить желтки от белков. Сыр, белки и яблоко крупно натереть. Продукты выложить слоями: белки, сыр, лук, яблоко. Залить майонезом и посыпать натертыми желтками.

34. Салат из яиц и плавленых сырков

3 яйца, 3 плавленых сырка, 2 зубчика чеснока, 150 г майонеза, соль
Сырки натереть на терке, чеснок измельчить. Яйца сварить вкрутую, измельчить. Все смешать, заправить майонезом и солью.

35. Салат из яиц и маринованного перца

6 яиц, 4 луковицы, маринованный перец, майонез, соль
Сварить вкрутую яйца, мелко нарезать, разложить тонким слоем на блюде, посолить.
Второй слой – из нарезанного репчатого лука.
Третий слой – маринованный перец. Каждый слой смазать тонким слоем майонеза.

36. Салат из яиц и шампиньонов

2 вареных яйца, 250 г шампиньонов, 15 мл уксуса, 50 мл растительного масла, зелень, соль

Грибы отварить в подсоленной воде и нарезать кубиками. Яйца отварить и измельчить.

Подготовленные продукты смешать, добавить уксус, соль и масло.

Украсить зеленью, смешанной с мелкорубленными шампиньонами.

37. Салат из сельди по-норвежски

250 г филе сельди, 3–5 клубней картофеля, 2 красные луковицы, 1 свекла, 1 яблоко, 1 лимон, 1/2 пучка зеленого лука, 3 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 2 ст. ложки растительного масла, соль

Свеклу и картофель отварить, очистить и нарезать кубиками. Яблоко нарезать кусочками, репчатый лук – кольцами. Зеленый лук нарезать. Картофель и свеклу соединить с яблоками и луком, посолить, добавить зеленый горошек, заправить маслом. Сверху на салат положить кусочки сельди и полить лимонным соком.

38. Салат из сельди с рисом

200 г соленой сельди, 1 стакан отварного риса, 1/2 стакана нарезанного кубиками отварного корня сельдерея, 150 г майонеза

Смешать сельдь, нарезанную маленькими кусочками, с рисом, сельдереем и майонезом.

39. Салат из сельди с грибами

4 соленые сельди, 5 помидоров, 300 г шампиньонов, 300 г белых грибов, 2 луковицы, 200 г майонеза, 2 ст. ложки творога, 2 ст. ложки растительного масла, соль

Сельдь нарезать маленькими кубиками. Грибы нарезать ломтиками, посолить и обжарить в растительном масле. Помидоры нарезать ломтиками, грибы – дольками, лук тщательно измельчить. Майонез соединить с творогом и смешать со всеми подготовленными компонентами.

40. Салат из сельди с квашеной капустой

200 г копченой сельди в растительном масле, 200 г квашеной капусты, 1 луковица, 1 головка чеснока, 3 ст. ложки томатной пасты, красный перец, сахар, соль

Сельдь нарезать кусочками. Капусту, мелко нарезанный лук, тертый чеснок, томатную пасту, растительное масло, соль, перец, перемешать и добавить сельдь.

41. Салат-ассорти из сельди

400 г соленой сельди, 100 г копченой сельди, 200 г майонеза, 150 г яблок, 100 г соленых огурцов, 50 г репчатого лука, 2 вареных яйца, зелень, морковь, лимонный сок

Сельдь мелко нарезать. Яблоки, репчатый лук, огурцы измельчить. Яйца мелко нарубить. Все смешать, залить лимонным соком, половиной майонеза и перемешать.

Салат полить оставшимся майонезом, украсить зеленью и морковью.

42. Салат из сельди с овощами

1 соленая сельдь, 3 огурца, 1 помидор, 3 вареных яйца, 4 ст. ложки майонеза, зеленый салат и лук, укроп, зелень петрушки, соль

Огурцы, помидор и яйца нарезать кружочками, смешать, посолить. Добавить филе сельди, разрезанное на кусочки, перемешать, залить майонезом. Украсить ломтиками сельди, кружочками огурцов и помидоров, зеленым луком, яйцом, зеленым салатом и посыпать зеленью.

43. Салат рыбный с морковью

2 моркови, 150 г малосольной сельди, 2 сладких перца, 2 яйца, зеленый лук, зелень петрушки, майонез, соль

Филе сельди нарезать небольшими кусочками. Яйца сварить вкрутую и натереть. Болгарский перец нарезать полосками. Морковь натереть на мелкой терке. Зелень лука и петрушки мелко нарубить. Все ингредиенты смешать с солью и майонезом. Украсить веточками петрушки.

44. Салат с сельдью и яблоками

1 соленая сельдь, 2 яблока, 500 г вареного картофеля, 1 вареная свекла, 2 соленых огурца, растительное масло, уксус, перец, соль

Картофель, свеклу, яблоки, филе сельди и соленые огурцы нарезать кубиками. Подготовленные продукты смешать с перцем, солью, смесью масла и уксуса.

45. Салат из сельди с красным перцем

300 г сельди, 300 г картофеля, 250 г сладкого красного перца, 170 г яблок, 150 г майонеза, 100 г соленых огурцов, 80 г корня сельдерея, зелень сельдерея, петрушка, укроп, перец, соль

Сельдь нарезать кусочками. Яблоки натереть на терке. Картофель и корень сельдерея отварить и нарезать кубиками. Зелень сельдерея измельчить. Соленые огурцы нарезать ломтиками. Подготовленные продукты смешать с солью, перцем, майонезом. Украсить нарезанным перцем и зеленью.

46. Салат из сельди, овощей и картофеля

2 клубня вареного картофеля, 1 сельдь, 1 вареное яйцо, 1 помидор, 1 огурец, 30 г зеленого салата, 1 луковица, 20 г зеленого лука, 30 г зеленого горошка, 100 г майонеза, укроп, соль

Картофель, яйцо, помидор и огурец нарезать полукружьями, филе сельди – ломтиками, зеленый салат и лук мелко порубить.

Все смешать с зеленым горошком, майонезом и солью. Украсить мелко нарезанным укропом.

47. Салат из сельди с солеными огурцами и картофелем

2 соленые сельди, 400 г картофеля, 3–4 яблока, 2 соленых огурца, 3 ст. ложки растительного масла, 1 луковица,

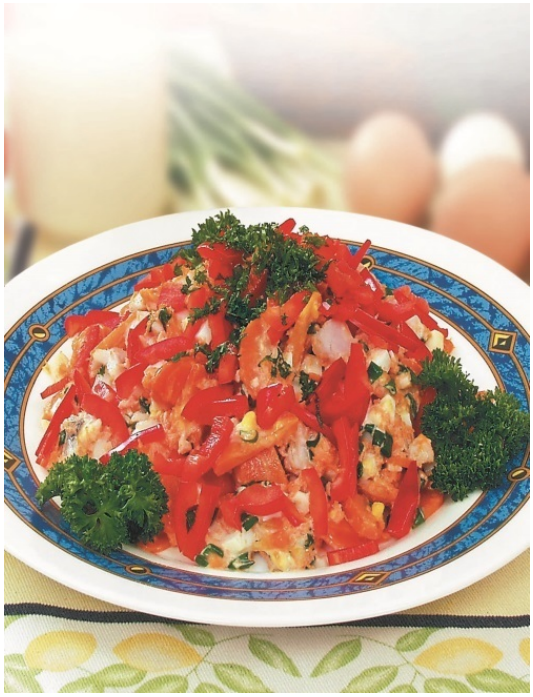
1 ч. ложка сахара, уксус, горчица, перец, соль

Перемешать нарезанный кубиками вареный картофель с измельченными огурцами, яблоками, луком, ломтиками сельди, перцем, сахаром, солью. Сбрызнуть салат смесью уксуса, горчицы и масла.

48. Салат из сельди по-домашнему

1 сельдь, 3 клубня вареного картофеля, 1 соленый огурец, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, горчица, перец

Сельдь разделать на филе, нарезать небольшими кусочками, перемешать с нарезанными кубиками картофеля, огурца и лука, маслом, горчицей и перцем.



49. Салат «Морской»

1 банка морского коктейля (жидкость слить), 2 огурца, 15 зеленых оливок, 2 пучка ассорти из салатных листьев, сок 1 лимона, 200 г майонеза

Огурцы нарезать соломкой. Все продукты перемешать.

Смесь выложить в салатник слоями, смазывая каждый майонезом.

50. Салат из морских гребешков под майонезом

500 г морских гребешков, 5 ст. ложек майонеза, 200 г консервированного зеленого горошка, соль

Вареные морские гребешки нарезать тонкими ломтиками.

Все посолить, полить майонезом и посыпать зеленым горошком.

51. Салат из морских гребешков и корнишонов

200 г морских гребешков, 50 г майонеза, 100 г корнишонов, зелень, соль

Вареные морские гребешки нарезать тонкими ломтиками, посолить. Корнишоны мелко нарезать, смешать с майонезом и залить нарезанные гребешки, посыпать зеленью петрушки.

52. Салат с лангустом

300 г вареного лангуста, 60 г майонеза, 80 мл лимонного сока, 50 г зеленого салата, 200 г помидоров, соль

Мясо лангуста нарезать кусочками, добавить майонез, лимонный сок, соль. Выложить смесь на листья салата и украсить дольками помидоров.

53. Салат из мидий с грибами

500 г отварных мидий, 500 г грибов, 12 клубней картофеля, 2 корня сельдерея, майонез, соль

Отдельно сварить грибы, картофель и сельдерей, нарезать их кубиками. Соединить с мидиями, посолить, заправить майонезом, перемешать.

54. Салат из кальмаров с яйцом и луком

500 г филе кальмаров, 4 вареных яйца, 3 луковицы, 100 г майонеза, зелень, специи, соль

Яйца мелко нарубить.

Филе кальмаров проварить в течение 5 мин, нарезать соломкой.

Соединить нарезанные соломкой кальмары с нашинкованным соломкой луком, рублеными яйцами, заправить 50 г майонеза, посолить, перемешать, полить оставшимся майонезом. Украсить салат зеленью.

55. Салат с кальмарами, рисом и морковью

500 г кальмаров, 100 г отваренного рассыпчатого риса, 1–2 моркови, 2 вареных яйца, 100 г консервированного зеленого горошка, 200 г майонеза, 1 пучок зелени, соль

Филе кальмара отварить, нашинковать соломкой, соединить с нарезанной кубиками вареной морковью, рублеными яйцами, зеленым горошком, рисом, майонезом, солью и перемешать. Украсить веточками зелени.

56. Салат из кальмаров с редькой

200 г кальмаров, 1 редька, 1–2 ст. ложки растительного масла, 1–2 ч. ложки 3 %-ного уксуса, 1 луковица, зелень, соль

Редьку натереть, заправить маслом, солью и уксусом. Кальмаров сварить, нашинковать соломкой, перемешать с редькой, нарезанным луком и посыпать зеленью.

57. Салат из кальмаров и риса

300 г кальмаров, 2 ст. ложки риса, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка тертого сыра, 1 стручок сладкого перца, 1/2 стакана майонеза, 1/2 стакана сметаны, соль

Вареные кальмары мелко нарезать, соединить с пассерованным нарезанным луком, отваренным рисом, посолить. Перец нарезать кружками и обжарить. В салатницу положить кружочек перца, затем массу из кальмаров, снова кружочек перца и т. д. Салат залить соусом из сметаны и майонеза и посыпать тертым сыром.

58. Салат с кальмарами

300 г очищенных кальмаров, 2 моркови, 2 соленых огурца, 3–4 клубня картофеля, 2 вареных яйца, 3 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки консервированного зеленого горошка, лимонный сок, перец, соль

Кальмары сбрызнуть лимонным соком и варить в подсоленной воде 5–7 мин, нарезать соломкой, поперчить. Картофель отварить и нарезать кубиками. Яйца нарезать кружочками, морковь – соломкой, огурцы – кубиками. Все смешать, заправить майонезом. Украсить яйцами.

59. Салат из кальмаров и соленых огурцов

500 г кальмаров, 6 соленых огурцов, 2 луковицы, 60 г томатной пасты, 2 ст. ложки растительного масла, зелень, перец, сахар, соль

Огурцы и лук нарезать кубиками, лук обжарить на масле, добавить томатную пасту, огурцы и кальмары, соль, сахар, перец, зелень.

60. Салат из кальмаров со стручковой фасолью

500 г кальмаров, 2 стакана стручков зеленой фасоли, 3 луковицы, 6 ст. ложек растительного масла, 2 дольки чеснока, зелень, соль, перец

Вареные фасоль и кальмары нарезать соломкой. Лук нарезать соломкой и пассеровать на масле. Все продукты соединить с зеленью, маслом, солью, перцем, посыпать измельченным чесноком и зеленью.

61. Салат из грибов, жареного лука и фасоли

1 банка консервированных грибов, 1 луковица, 200 г майонеза, 1 банка консервированной фасоли

Лук порезать и обжарить, добавить к нему фасоль и грибы, готовить до исчезновения жидкости.

Охладить, заправить майонезом.

62. Салат из маринованных грибов с рисом

300 г маринованных грибов, 150 г риса, 100 г лука-порея, 2 яйца, 150 г майонеза, зелень, соль

Рис отварить. Грибы нарезать кубиками. Яйца отварить и измельчить. Лук измельчить.

Подготовленные продукты смешать, посолить и заправить майонезом. Украсить зеленью.

63. Салат из маринованных грибов с творогом

500 г маринованных грибов, 150 г картофеля, 100 г творога, 70 г репчатого лука, 20 мл молока, зелень, соль

Нашинкованный лук смешать с творогом, добавить молоко, соль и взбить в миксере. Грибы нарезать кусочками и смешать со взбитой смесью.

Массу выложить на нарезанный кубиками вареный картофель. Украсить зеленью.

64. Салат из шампиньонов с огурцами

300 г шампиньонов, 80 г огурцов, 3 вареных яйца, 100 г майонеза, зелень, перец, сахар, соль

Грибы отварить в подсоленной воде и нарезать кубиками. Яйца измельчить, огурцы нарезать.

Все смешать, добавить соль, перец, сахар, заправить майонезом, украсить зеленью.

65. Салат «коктейль из шампиньонов»

240 г шампиньонов, 120 г вареной колбасы, 2 моркови, 1 луковица, 4 ст. ложки майонеза, зелень, соль

Шампиньоны отварить в подсоленной воде и нарезать соломкой, колбасу нарезать соломкой, лук – полукольцами, морковь – соломкой.

Все продукты выложить в креманку слоями, полить майонезом и украсить зеленью.

66. Салат из шампиньонов с мясом

250 г шампиньонов, 300 г телятины, 1 луковица, 1 ст. ложка лимонного сока, горчица, перец, соль

Шампиньоны нарезать пластинками и тушить до готовности.

Соединить шампиньоны с нарезанным вареным мясом, добавить мелко нашинкованный лук, горчицу, лимонный сок, посолить, поперчить и перемешать.

67 Салат из фасоли и ветчины

2 стакана фасоли, 1 луковица, 200 г ветчины, 2 вареных яйца, 1 ст. ложка тертого хрена, 3 ст. ложки уксуса, 4–5 ст. ложек растительного масла, черный молотый перец, соль

Сваренную фасоль, нарезанные репчатый лук, ветчину, яйца смешать с солью, перцем, растительным маслом, уксусом и посыпать натертым хреном.

68. Салат из фасоли и яблок

1 стакан белой фасоли, 2 яблока, 100 г сметаны, 1 ч. ложка хрена в уксусе, сахар, соль

Предварительно замоченную фасоль отварить до мягкости и смешать со сметаной, солью, сахаром, хреном, натертыми яблоками.

69. Салат из фасоли с майонезом

500 г консервированной стручковой фасоли, 2 луковицы, 250 г майонеза, перец, соль

Фасоль и лук мелко нарезать, смешать с майонезом, солью и перцем.

70. Салат из фасоли и помидоров

500 г зеленой фасоли, 3 помидора, зелень (чабрец, эстрагон, мелисса), уксус, соль

Фасоль сварить в небольшом количестве воды, добавив уксус и соль.

Смешать фасоль с помидорами, нарезанными ломтиками, нарубленной зеленью и солью.

71. Салат из фасоли и цветной капусты с шампиньонами

70 г консервированной красной фасоли, 100 г вареных шампиньонов, 1 сладкий зеленый перец, 1 яблоко, 1 пучок петрушки, 200 г цветной капусты, 2 вареных яйца, соль, черный молотый перец

Для соуса: **1 ч. ложка лимонного сока, майонез, черный молотый перец**

Перец, грибы, цветную капусту нарезать.

Вареные яйца измельчить.

Яблоко нарезать ломтиками. Перемешать перец, капусту, яйца, яблоки, консервированную фасоль, грибы, посолить и поперчить.

Соус: в отдельной посуде смешать майонез, лимонный сок и перец.

Вазу выстелить салатными листьями. Выложить салат, полить соусом и украсить веточками петрушки.

72. Салат из фасоли и колбасного сыра

1 стакан белой вареной фасоли, 4 ломтика вчерашнего хлеба, 200 г колбасного сыра, 3 дольки чеснока, 200 г майонеза

Хлеб нарезать квадратными ломтиками и обжарить. Колбасный сыр нарезать кубиками.

Фасоль смешать с сыром, гренками, растолченным чесноком и майонезом.

73. Салат чесночный с огурцом

1 головка чеснока, 3 огурца, 1 луковица, 3 ст. ложки растительного масла, 1 лимон, 2 стручка красного острого перца, перец, соль

Огурцы нарезать кружочками, посолить, положить на 1 час под гнет. Огуречный сок слить, огурцы аккуратно отжать.

Лук нашинковать, обжарить на растительном масле.

Перец нарезать полосками. Чеснок измельчить и смешать с красным перцем.

Смешать огурцы, обжаренный лук, смесь красного перца с чесноком, соль, перец, сок половины лимона. Украсить кружочками лимона.

74. Салат чесночный с фасолью

3 дольки чеснока, 350 г фасоли, 30 мл уксуса, соль

Стручки фасоли нарезать соломкой, отварить в подсоленной воде и смешать с измельченным чесноком в уксусе.

75. Салат чесночный с плавленым сыром

30 г чеснока, 300 г сыра, 3 вареных яйца, 80 г майонеза

Плавленый сыр нашинковать и смешать с измельченным чесноком и рублеными яйцами, залить майонезом.

76. Салат чесночный со свеклой

3 дольки чеснока, 200 г свеклы, 100 г майонеза, соль
Отваренную свеклу натереть на крупной терке.
Перемешать свеклу с растертым чесноком, солью и залить майонезом.

77. Салат чесночный с яйцами

1 долька чеснока, 2 яйца, 30 г сметаны, 30 мл кваса, зелень укропа, соль

Яйца сварить.

Белки яиц нарубить. Желтки растереть с солью и сметаной, добавить квас и рубленый чеснок.

Смешать белки с растертыми желтками и посыпать укропом.

78. Салат чесночный с брынзой и орехами

3 головки чеснока, 400 г брынзы, по 300 г сливочного масла и орехов, зеленый салат, петрушка, соль

Брынзу, сливочное масло, чеснок и орехи пропустить через мясорубку. Уложить смесь в салатник.

Украсить салат листьями зеленого салата и петрушкой.

79. Салат из репчатого лука со сметаной и горчицей

1 луковица, 1 яблоко, 5 ст. ложек сметаны, 1 ч. ложка сахара, 1/2 ч. ложки горчицы, лимонный сок, соль

Луковицу нарезать ломтиками. Яблоко натереть на крупной терке. Лук с яблоками сбрызнуть лимонным соком, посолить, размешать с сахаром.

Сметану смешать с горчицей и заправить салат.

80. Салат из репчатого лука с зеленью и яйцами

150 г репчатого лука, 120 г майонеза, 3 вареных яйца, по 30 г зелени петрушки и укропа, соль

Репчатый лук нашинковать соломкой, ошпарить кипятком. Смешать с майонезом, рублеными яйцами, солью и посыпать рубленой зеленью.

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.