



Анастасия Геннадьевна Красичкова
500 рецептов здорового питания
Серия «Кулинария»

предоставлено правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=164533

Аннотация

Здоровье человека невозможно без правильного питания. Данная книга поможет приготовить полезную и вкусную пищу: закуски, салаты, супы, вторые блюда. Приведенные рецепты предполагают использование доступных ингредиентов, просты в исполнении и вместе с тем отличаются оригинальностью.

Содержание

Введение	4
Глава 1. Закуски	5
Холодные закуски из мясных продуктов и птицы	6
Закуски из рыбы и морепродуктов	14
Закуски из овощей	19
Закуски из яиц	24
Глава 2. Салаты	27
Салаты из мяса и птицы	28
Салаты из рыбы и морепродуктов	38
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Красичкова Анастасия Геннадьевна

500 рецептов здорового питания

Введение

В последнее время люди стараются больше внимания уделять своему здоровью. Это касается и питания, которое играет в жизни человека не последнюю роль. Из пищи организм получает необходимые для его жизнедеятельности вещества: белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы. Крайне важно, чтобы рацион человека был сбалансированным, служил источником всех перечисленных компонентов и компенсировал энергетические затраты.

Однако пища должна быть не только полезной, но и вкусной. Чтобы этого добиться, достаточно придерживаться рецептуры и использовать для приготовления блюд исключительно качественные и свежие ингредиенты. Важное значение имеют также способы и продолжительность термической обработки, так как только при соблюдении всех правил можно сохранить содержащиеся в продуктах питательные вещества и витамины.

При этом необязательно тратить на приготовление пищи все свое свободное время. В данной книге собраны рецепты вкусных, полезных и несложных блюд, которые подойдут и для повседневного, и для праздничного меню.

Глава 1. Закуски

Рациональное питание предполагает не только использование для приготовления пищи качественных и полезных для здоровья продуктов, но и соблюдения правил составления повседневного меню.

Неотъемлемой его частью являются закуски. Они возбуждают аппетит, поэтому их принято подавать к столу перед основными блюдами.

Закуски можно приготовить практически из любых доступных продуктов, не затратив при этом много времени.

Выбор закусок, включаемых в повседневное или праздничное меню, зависит от того, какие блюда будут подаваться на первое и второе. Если основные кушанья готовятся из рыбы и мяса, то закуски желательно делать из овощей, грибов, яиц, сыра и различных солений. Кроме того, закуски должны сочетаться с предложенными напитками.

Закуски имеют не только вспомогательное значение. Многие из них обладают высокой калорийностью и вполне могут заменить вторые блюда.

Холодные закуски из мясных продуктов и птицы

Мясная закуска с грибами и овощами

Ингредиенты

Говядина отварная – 200 г, филе куриное копченое – 100 г, вешенки – 100 г, майонез – 100 г, яйца вареные – 3 шт., перец сладкий – 1 шт., горошек зеленый консервированный – 3 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, лук репчатый – 1 шт., морковь вареная – 1 шт., зелень петрушки и кинзы – по 0,5 пучка, тмин, соль, перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Морковь очищают и нарезают кружочками. Яйца очищают и измельчают. Вареные вешенки рубят.

Лук и сладкий перец очищают, нарезают кольцами, смешивают с грибами, солят, выкладывают на сковороду, добавляют масло и жарят на среднем огне в течение 10 минут, затем вливают немного воды и тушат до готовности. Говядину и куриное филе нарезают небольшими ломтиками, добавляют соль, перец, тмин, морковь, яйца, тушеные овощи и грибы.

Все перемешивают, заправляют майонезом, укладывают горкой на блюдо, посыпают измельченной зеленью петрушки, украшают зеленым горошком, веточками кинзы и подают к столу.

Слоеная закуска с бараниной и брынзой

Ингредиенты

Баранина отварная – 300 г, брынза – 100 г, рис отварной – 100 г, майонез – 100 г, редис – 5 шт., яблоки – 2 шт., корень петрушки – 1 шт., изюм – 3 ст. ложки, зелень кинзы измельченная – 1 ст. ложка, соль.

Способ приготовления

Яблоки и редис очищают и нарезают кубиками, баранину – кусочками, брынзу натирают на крупной терке. На сервировочное блюдо слоями выкладывают кусочки мяса, тертую брынзу, рис, яблоки, редис, вымоченный в кипятке изюм и измельченный корень петрушки. Каждый слой солят, смазывают майонезом. Закуску украшают зеленью кинзы и подают к столу.

Закуска из вяленого мяса с морковью

Ингредиенты

Баранина вяленая – 300 г, масло растительное – 70 г, чеснок – 2 дольки, морковь – 5 шт., уксус столовый – 2 ст. ложки, аджика – 1 ст. ложка, тмин, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Очищенную морковь отваривают в подсоленной воде, разминают вилкой, добавляют предварительно отваренную до мягкости и нарезанную кусочками вяленую баранину, соль, разведенную в уксусе аджику, толченый чеснок, перец и молотый тмин. Закуску выкладывают на блюдо и поливают маслом.

Закуска слоеная с печенью

Ингредиенты

Печень куриная – 150 г, кукуруза консервированная – 2 ст. ложки, майонез – 100 г, масло сливочное – 2 ст. ложки, картофель вареный – 2 шт., яйцо – 1 шт., лук репчатый – 2 шт., помидор – 1 шт., огурец – 1 шт., зелень сельдерея измельченная – 3 ст. ложки, сухари панировочные – 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Печень промывают, пропускают через мясорубку, обжаривают в 1 ст. ложке масла. Из картофеля готовят пюре с добавлением оставшегося масла, соли и взбитого яичного белка. В смазанную маслом и посыпанную сухарями форму выкладывают половину охлажденного картофельного пюре, затем – слой обжаренной печени, сверху – оставшееся пюре.

Разравнивают поверхность, смазывают яичным желтком, пекут в духовке до образования румяной корочки, охлаждают, нарезают небольшими кусочками и выкладывают на блюдо. Посыпают нашинкованным луком и поливают майонезом. Нарезанные кружками огурец и помидор выкладывают сверху слоями, смазывая каждый майонезом. Последним слоем выкладывают кукурузу и зелень сельдерея.

Мясной рулет с орехами

Ингредиенты

Говядина – 200 г, филе куриное – 100 г, орехи грецкие измельченные – 2 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, масло растительное – 1 ст. ложка, соль, перец.

Способ приготовления

Говядину хорошо отбивают, солят и перчат. Мясо курицы мелко нарезают. На говядину выкладывают кусочки куриного мяса и смесь из измельченных орехов и растительного масла. Мясо сворачивают рулетом, перетягивают шпагатом и обжаривают в растопленном сливочном масле, после чего охлаждают и подают к столу, нарезав поперек кусками.

Яблоки, фаршированные мясом курицы и сыром

Ингредиенты

Яблоки – 4 шт., фарш куриный – 200 г, сыр тертый – 100 г, масло сливочное – 2 ст. ложки, масло оливковое – 1 ч. ложка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

У яблок срезают верхнюю часть и специальной выемкой удаляют сердцевину. Куриный фарш смешивают со сливочным маслом, сыром, перцем и солью. Яблоки наполняют фаршем, укладывают их в смазанную оливковым маслом форму и пекут в умеренно разогретой духовке в течение 7-10 минут.

Мясная закуска с грушами

Ингредиенты

Баранина – 300 г, майонез – 100 г, помидоры – 3 шт., перец сладкий – 2 шт., перец горький – 1 стручок, груши – 2 шт., яблоко – 1 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, лук репчатый – 1 шт., горошек зеленый консервированный – 2 ст. ложки, лук зеленый измель-

ченный – 3 ст. ложки, сахар – 1 ч. ложка, горчица – 1 ч. ложка, зелень петрушки – 1 пучок, соль, перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Репчатый лук и перец очищают, нарезают кольцами, мытые помидоры – дольками. Мясо нарезают кусочками, посыпают красным молотым перцем, обжаривают в масле, смешивают со сладким перцем, помидорами, зеленым горошком и репчатым луком.

Для приготовления соуса очищенные от кожицы и сердцевины груши и яблоко выкладывают в дуршлаг, держат 5 минут над кастрюлей с кипящей водой, затем измельчают, добавляют сахар, горчицу, майонез, красный молотый перец, соль, кусочки горького перца и перемешивают.

Мясо с овощами заправляют соусом, охлаждают и подают к столу, украсив измельченными зеленым луком и зеленью петрушки.

Торт из мяса и овощей

Ингредиенты

Говядина отварная – 400 г, картофель – 4 шт., морковь – 2 шт., сыр тертый – 100 г, орехи грецкие – 100 г, горошек зеленый консервированный – 200 г, майонез – 300 г, гранат – 1 шт., соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель и морковь отваривают, очищают и натирают на крупной терке, мясо нарезают кубиками. На плоское блюдо выкладывают слоями картофель, морковь, мясо, сыр, орехи, зеленый горошек. Каждый слой солят и смазывают майонезом. Украшают зернами граната. Торт ставят в прохладное место на 2 часа, затем подают к столу.

Закуска из огурцов и вяленого мяса

Ингредиенты

Мясо вяленое – 100 г, мясной бульон – 100 мл, сметана – 100 г, горошек зеленый консервированный – 50 г, огурцы – 4 шт., лимон – 1 шт., зелень петрушки, укропа измельченная – 3 ст. ложки, масло растительное – 1 ст. ложка, мука – 2 ч. ложки, зелень кинзы – 0,5 пучка, тмин, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Огурцы моют, нарезают тонкими ломтиками, добавляют зелень укропа и сок половины лимона. Для приготовления соуса муку обжаривают в масле, вливают бульон, доводят его до кипения и держат на слабом огне до загустения. Затем добавляют сметану, соль, перец, тмин, доводят до кипения и кладут в соус зелень петрушки. Подготовленные огурцы заправляют соусом, выкладывают горкой на середину блюда, по краям раскладывают предварительно отваренные до мягкости ломтики вяленого мяса. Закуску украшают ломтиками второй половины лимона, зеленым горошком, веточками кинзы и подают к столу.

Закуска по-турецки

Ингредиенты

Говядина отварная – 100 г, огурец – 1 шт., помидор – 1 шт., яйца вареные – 2 шт., масло сливочное – 1 ст. ложка, сыр тертый – 1 ст. ложка, зелень петрушки измельченная – 1 ч. ложка.

Способ приготовления

Говядину нарезают на 4 кусочка. Яйца очищают, нарезают вдоль, вынимают желтки, белки фаршируют тертым сыром и выкладывают на кусочки мяса. Закуску украшают растертыми с маслом желтками, нарезанными кружками огурцами и помидорами и подают к столу, посыпав зеленью петрушки.

Закуска из баранины с фасолью

Ингредиенты

Фасоль стручковая – 400 г, баранина отварная – 200 г, майонез – 100 г, огурцы соленые – 2 шт., картофель – 1 шт., морковь – 1 шт., свекла – 1 шт., горошек зеленый консервированный – 1 банка, соль, перец.

Способ приготовления

Мясо нарезают маленькими кусочками. Предварительно очищенные и сваренные по отдельности картофель, морковь, свеклу и стручковую фасоль нарезают кубиками, смешивают с зеленым горошком и кусочками баранины. Ингредиенты солят, перчат и ставят на 1 час в холодильник. Затем добавляют к закуске измельченные соленые огурцы, заправляют майонезом и подают к столу.

Закуска из курицы с овощами

Ингредиенты

Филе куриное – 700 г, горошек зеленый консервированный – 50 г, майонез – 50 г, огурцы соленые – 3 шт., картофель вареный – 2 шт., морковь вареная – 2 шт., масло оливковое – 2 ст. ложки, яйца вареные – 2 шт., зелень кинзы измельченная – 3 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо мелко нарезают, обжаривают в масле, охлаждают и соединяют с нарезанными кружками огурцами, картофелем и морковью, рублеными яйцами и зеленью кинзы. Закуску солят, заправляют майонезом и подают к столу, украсив зеленым горошком.

Закуска из говяжьего сердца

Ингредиенты

Сердце говяжье – 400 г, рис отварной – 100 г, сметана – 100 г, лук репчатый – 2 шт., чеснок – 3 дольки, сыр тертый – 3 ст. ложки, масло растительное – 70 г, уксус столовый – 2 ст. ложки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Говяжье сердце отваривают в подсоленной воде с добавлением уксуса, затем охлаждают, измельчают, смешивают с нашинкованным и обжаренным в масле луком, рисом и сыром.

Для приготовления соуса натирают на мелкой терке предварительно очищенный чеснок, добавляют сметану, перчат и перемешивают. Закуску заправляют соусом и подают к столу.

Закуска из баранины с медом

Ингредиенты

Баранина отварная – 200 г, сыр – 200 г, груши – 2 шт., картофель вареный – 1 шт., помидор – 1 шт., морковь вареная – 1 шт., сок яблочный – 3 ст. ложки, мед – 2 ст. ложки, зелень петрушки измельченная – 2 ст. ложки.

Способ приготовления

Предварительно очищенные и нарезанные ломтиками груши смешивают с натертыми на крупной терке картофелем, морковью и сыром. Добавляют мясо и ломтики помидора, перемешивают и выкладывают на блюдо. Поливают закуску яблочным соком, смешанным с медом, и подают к столу, украсив зеленью петрушки.

Закуска из говядины с картофелем

Ингредиенты

Говядина отварная – 300 г, картофель вареный – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., чеснок – 3 дольки, майонез – 50 г, зелень петрушки измельченная – 2 ст. ложки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Лук очищают, моют, шинкуют, смешивают с нарезанными кубиками картофелем, мясом и предварительно очищенным и истолченным чесноком. Солят, перчат, перемешивают, заправляют майонезом и подают к столу, украсив измельченной зеленью петрушки.

Паштет из печени со свиной

Ингредиенты

Печень говяжья – 500 г, свинина – 200 г, масло сливочное – 200 г, шпик – 100 г, мука пшеничная – 2 ст. ложки, лук репчатый – 2 шт., морковь – 1 шт., яйца – 2 шт., зелень рубленая – 2 ст. ложки, соль, перец душистый – 8 шт., перец черный горошком – 8 шт., перец черный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Говяжью печень промывают, нарезают кусочками, обваливают в муке и обжаривают. Свинину, очищенные морковь и лук нарезают кубиками, кладут в кастрюлю, добавляют перец горошком и тушат до тех пор, пока свинина не станет мягкой. Охлажденное мясо с овощами и печень дважды пропускают через мясорубку, растирают с маслом, вводят взбитые яйца, солят и перчат.

Все тщательно перемешивают и кладут половину мелко нарезанного шпика.

Дно формы для паштета выстилают тонко нарезанными кусочками шпика, посередине кладут приготовленную массу, обкладывают ее шпиком и ставят блюдо на 20-30 минут в духовку. Готовый паштет охлаждают, перед подачей к столу форму немного подогревают в горячей воде и опрокидывают на мелкую тарелку. Украшают паштет зеленью и подают к столу.

Паштет из копченой грудки фазана с фасолью

Ингредиенты

Грудка фазана копченая – 100 г, фасоль – 200 г, лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 2 ч. ложки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Грудку фазана мелко нарезают или пропускают через мясорубку. Фасоль отваривают, растирают или пропускают через мясорубку. Лук очищают, мелко рубят и обжаривают на

растительном масле до золотистого цвета. Все продукты соединяют, перемешивают и растирают, добавляют соль и перец по вкусу.

Паштет из копченой куриной грудки по-деревенски

Ингредиенты

Грудка куриная копченая – 150 г, хлеб ржаной – 50 г, лук репчатый – 1 шт., перец по вкусу.

Способ приготовления

Грудку мелко режут или пропускают через мясорубку, после чего смешивают с очищенным и мелко нарубленным луком, добавляют перец и тщательно растирают со ржаным хлебом.

Паштет из говядины в масле

Ингредиенты

Паштет говяжий – 400 г, масло сливочное – 120 г, желе мясное – 60 г, яйца вареные – 2 шт.

Способ приготовления

На целлофан намазывают слой размягченного масла толщиной 0,5-0,7 см, выкладывают мясной паштет, заворачивают полученную массу и кладут на некоторое время в холодильник. Охлажденный паштет освобождают от целлофана, нарезают кусками предварительно смоченным в горячей воде ножом и украшают каждый кусок кружком вареного яйца. Сверху поливают охлажденным желе и снова ставят в холодильник, чтобы желе загустело.

Паштет из мяса цыпленка

Ингредиенты

Мясо цыпленка вареное – 100 г, масло сливочное – 50 г, паста томатная – 1 ст. ложка, зелень петрушки измельченная – 1 ст. ложка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо цыпленка пропускают через мясорубку. Масло растирают, добавляют измельченную зелень, томатную пасту, соль и перец. Все ингредиенты тщательно перемешивают и охлаждают.

Паштет из говяжьей печени (способ 1)

Ингредиенты

Печень говяжья – 500 г, шпик – 100 г, масло сливочное – 100 г, морковь – 1 шт., корень петрушки – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., специи, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Печень промывают, очищают от пленок и желчных протоков и нарезают небольшими кусочками. Очищенные морковь, корень петрушки и лук нарезают тонкими ломтиками. Все жарят на сковороде вместе со шпиком, после чего дважды пропускают через мясорубку. Выкладывают массу в кастрюлю, добавляют по вкусу соль, перец и специи и растирают со сливочным маслом.

Паштет из говяжьей печени (способ 2)

Ингредиенты

Печень говяжья – 500 г, масло растительное – 150 г, масло сливочное – 70 г, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Печень промывают, нарезают кусочками и жарят на растительном масле вместе с предварительно очищенными и измельченными луком и морковью. Все пропускают через мясорубку. Массу смешивают со сливочным маслом, солят, перчат и взбивают вилкой или деревянной лопаточкой. Готовый паштет перекладывают в вазочку и ставят на некоторое время в прохладное место.

Паштет из телятины в тесте

Ингредиенты для паштета

Телятина – 400 г, паштет из куриной печени – 350 г, язык – 400 г, шпик – 150 г, желе мясное – 50 г, лук репчатый – 1 шт., соль по вкусу.

Для теста

Мука – 200 г, сметана – 100 г, масло сливочное – 75 г, яйца – 3 шт., сахар – 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Телятину промывают, дважды пропускают через мясорубку вместе с очищенным репчатым луком. Полученный фарш соединяют с паштетом из печени, солят. Язык отваривают и нарезают брусочками.

Для приготовления пресного сдобного теста муку просеивают холмиком, в середине делают углубление, кладут туда сметану, масло, 2 яйца, сахар, соль и быстро замешивают тесто. Раскатывают тесто в пласт толщиной 0,5 см и перекладывают в форму. На тесто выкладывают фарш слоем 2 см, нарезанные брусочками отварной язык, шпик, затем снова слой фарша (и так до верха формы). Последний слой фарша накрывают тестом и зачищают края. Сверху смазывают взбитым яйцом, делают 2-3 круглых отверстия диаметром 1 см. Пекут в разогретой до 180° С духовке в течение 2 часов. Готовый паштет охлаждают, не вынимая из формы. Затем через отверстия, сделанные в тесте, заливают холодное мясное желе и ждут, когда оно застынет. После этого вынимают паштет из формы и нарезают порционными кусками.

Паштет из индейки

Ингредиенты

Филе индейки отварное – 300 г, горчица – 40 г, масло сливочное – 40 г, яйцо – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., зелень петрушки и укропа измельченная – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Филе индейки, зелень и очищенный лук пропускают через мясорубку, добавляют яйцо. Горчицу смешивают со сливочным маслом. Все ингредиенты соединяют, солят, тщательно перемешивают и ставят на 20 минут в холодильник.

Паштет из куриной печени

Ингредиенты

Печень куриная – 250 г, масло сливочное – 150 г, масло растительное – 50 г, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Очищенные морковь и лук, печень измельчают, обжаривают в растительном масле, охлаждают и пропускают через мясорубку. Добавляют в массу соль, перец, размягченное сливочное масло и перемешивают. Готовый паштет ставят на 30 минут в холодильник.

Закуски из рыбы и морепродуктов

Закуска из маринованных мидий

Ингредиенты

Мидии – 1 кг, масло растительное – 50 г, вино белое – 100 мл, морковь – 20 г, лук репчатый – 1 шт., лимоны – 2 шт., сельдерей – 30 г, лист лавровый – 1 шт., зелень укропа измельченная – 2 ст. ложки.

Способ приготовления

Раковины мидий очищают от наростов и тщательно промывают. Морковь, сельдерей, лук очищают, нарезают кусочками, выкладывают в кастрюлю. Туда же опускают и мидии. Вливают вино, припускают на слабом огне

в течение 15 минут до вскрытия раковин. Кастрюлю снимают с плиты, шумовкой вынимают мидии, аккуратно удаляют обе створки раковин.

Отвар, в котором варились мидии, процеживают через марлю, добавляют выжатый из лимонов сок, лавровый лист и заливают этим бульоном очищенные мидии.

Кастрюлю снова ставят на огонь, варят

бульон в течение 10 минут при слабом кипении. При подаче к столу мидии вынимают вместе с овощами, выкладывают на блюдо, заливают растительным маслом и посыпают зеленью.

Маринованное филе форели

Ингредиенты

Форель сушеная – 500 г, морковь – 50 г, лук репчатый – 2 шт., масло растительное – 50 г, вино столовое – 50 мл, майонез – 100 г, уксус столовый – 1 ст. ложка, салат зеленый – 2 листа, лист лавровый – 1 шт., зелень, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Вино, масло и уксус смешивают. Морковь нарезают кружочками, репчатый лук – кольцами, добавляют лавровый лист, соль, перец, винно-уксусную смесь, все ставят на плиту и доводят до кипения. Рыбу разделяют на филе, заливают горячим маринадом и оставляют на 50 минут. Маринованное филе вынимают шумовкой, выкладывают на плоское блюдо, вокруг раскладывают кружочки моркови и кольца лука, посыпают измельченной зеленью, поливают майонезом и украшают листьями салата.

Закуска из маринованного тунца

Ингредиенты

Тунец – 500 г, уксус столовый – 50 г, вино белое – 100 мл, масло оливковое – 50 г, морковь – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., лист лавровый – 1 шт., зелень укропа, тмин по вкусу.

Способ приготовления

Подготовленную рыбу нарезают кусками. Из белого вина, уксуса и оливкового масла готовят маринад. Добавляют в него кружочки моркови и кольца репчатого лука, лавровый лист, тмин, куски рыбы, варят

в течение 7-8 минут, после чего рыбе дают остыть в маринаде.

Перед подачей к столу куски рыбы выкладывают на широкое плоское блюдо, сверху аккуратно раскладывают кружочки моркови, посыпают измельченной зеленью укропа.

Мясо крабов с маринованным луком

Ингредиенты

Мясо крабов консервированное – 300 г, вода – 1,5 стакана, лук репчатый – 3 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, сыр тертый – 1 ст. ложка, уксус столовый – 1 ч. ложка, сахар – 1 ч. ложка, лист лавровый – 1 шт., гвоздика – 1 бутон, зелень укропа – 30 г, соль, перец черный горошком – 4 шт.

Способ приготовления

В кастрюлю наливают воду, добавляют уксус, соль, сахар, лавровый лист, гвоздику и перец горошком. Доводят смесь до кипения и охлаждают. Очищенный и нарезанный тонкими кольцами лук кладут в стеклянную емкость, заливают приготовленным маринадом и выдерживают в прохладном месте 2 часа. Мясо крабов нарезают, поливают маслом, сверху кладут маринованный лук, посыпают сыром и украшают веточками укропа.

Закуска из рыбы с овощами

Ингредиенты

Рыба, консервированная в масле, – 100 г, помидоры – 3 шт., огурец – 1 шт., перец болгарский – 4 шт., сыр тертый – 100 г, масло растительное – 100 г, вода – 100 мл, лук репчатый – 2 шт., чеснок – 2 дольки, яйцо вареное – 1 шт., соус острый томатный – 3 ст. ложки, сок лимонный – 2 ч. ложки, уксус столовый – 1 ч. ложка, хлеб белый пшеничный – 200 г, тмин молотый – 1 ч. ложка, зелень укропа – 50 г, соль, перец – 1 ч. ложка.

Способ приготовления

Помидоры, болгарский перец и очищенный лук запекают в духовке. Затем очищают помидоры и перец от кожицы, удаляют из них семена. Овощи мелко нарезают, перемешивают, добавляют соль, очищенный от кожицы и нарезанный кубиками огурец, поливают смесью лимонного сока и 1 ст. ложки масла, добавляют толченый чеснок, тмин, сыр, перец, измельченную рыбу и оставшееся масло. Смешивают в отдельной емкости уксус, томатный соус и воду. Хлеб нарезают тонкими ломтиками и обмакивают каждый из них в приготовленную смесь.

Когда ломтики хлеба обсохнут, кладут их в глубокую миску, добавляют овощную смесь, перемешивают и укладывают на блюдо в форме пирамиды. Украшают закуску дольками вареного яйца, веточками укропа и подают к столу.

Закуска рыбная в слоеном тесте

Ингредиенты

Тесто слоеное – 300 г, консервы рыбные – 70 г, перец сладкий – 50 г, лук репчатый – 50 г, салат – 50 г, сыр твердых сортов – 70 г, майонез – 80 г, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Из слоеного теста формуют небольшие корзиночки, выпекают в течение 10 минут при температуре 270° С. Репчатый лук, сладкий перец и салат шинкуют, заправляют майонезом, солят, перчат, консервированную рыбу нарезают кусочками. Все составляющие начинки смешивают, раскладывают по волованам (корзиночкам) и посыпают тертым сыром.

Готовые волованы помещают в холодильную камеру на 20-30 минут.

Закуска из кальмаров с морковью

Ингредиенты

Кальмары вареные – 200 г, морковь вареная – 400 г, майонез – 100 г, тмин – 1 ч. ложка, яблоко – 1 шт., зелень петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо кальмаров мелко нарезают, добавляют очищенные и нарезанные тонкой соломкой морковь и яблоко. Закуску солят, добавляют тмин, заправляют майонезом, украшают веточками петрушки и подают к столу.

Паштет из консервированной рыбы

Ингредиенты

Масло сливочное – 125 г, консервы рыбные – 1 банка, паста томатная – 1 ч. ложка, сок лимонный – 1 ч. ложка, хлеб белый – 2 ломтика, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Рыбу выкладывают в глубокую миску. Маслом из консервов смазывают ломтики хлеба. Рыбу и хлеб протирают через сито с крупными отверстиями. К пюре добавляют томатную пасту, лимонный сок, соль и перец. Полученную смесь соединяют с растертым сливочным маслом и хорошо перемешивают.

Паштет из свежей рыбы

Ингредиенты

Рыба свежая – 300 г, масло сливочное – 125 г, хлеб – 2 ломтика, картофель – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., уксус – 1 ст. ложка, изюм – 1 ч. ложка, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Картофель и рыбу очищают, нарезают крупными кусками и варят в слегка подсоленной воде с добавлением уксуса. Затем бульон процеживают, а рыбу протирают сквозь сито вместе с картофелем. Добавляют очищенный и измельченный репчатый лук, изюм, сливочное масло, соль, перец и размоченный в бульоне хлеб.

Паштет из маринованной рыбы

Ингредиенты

Масло сливочное размягченное – 125 г, филе маринованной морской рыбы – 100 г, огурец соленый – 1 шт., лимон – 1 шт., уксус – 1 ст. ложка, маринад рыбный – 1 ст. ложка, горчица – 2 ч. ложки, сахар – 2 ч. ложки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Филе рыбы пропускают через мясорубку, сбрызгивают несколькими каплями уксуса и выдерживают в течение 20 минут. Сахар разводят в небольшом количестве воды, добавляют 1 ч. ложку горчицы, уксус и соль по вкусу. Полученный раствор перемешивают с рыбным фаршем, измельченным огурцом, соединяют с растертым маслом, натертой цедрой лимона, оставшейся горчицей, рыбным маринадом и перцем. Смесь тщательно взбивают.

Паштет из скумбрии

Ингредиенты

Скумбрия – 6 шт., хлеб – 2 ломтика, масло сливочное – 100 г, масло растительное – 50 г, маслины – 15 шт., лимон – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., зелень укропа – 1 пучок, молоко – 2 ст. ложки, уксус винный – 2 ст. ложки, перец черный горошком – 10 шт.

Способ приготовления

Скумбрию запекают в духовке, удаляют кости, нарезают кусочками, выкладывают на фарфоровую тарелку, сбрызгивают уксусом и посыпают измельченным укропом. Оставляют на сутки в прохладном месте. По истечении указанного времени сливают сок и заливают скумбрию подогретым растительным маслом. Добавляют размолотый черный перец, маслины, измельченный репчатый лук и лимон, нарезанный кружочками. Снова оставляют на 24 часа. Затем все ингредиенты пропускают через мясорубку, добавляют размоченный в молоке хлеб, тщательно перемешивают. Масло разминают вилкой, соединяют с паштетом.

Паштет из судака

Ингредиенты

Филе судака – 300 г, майонез – 100 г, помидоры – 4 шт., лук репчатый – 2 шт., лимон – 1 шт., зелень укропа – 1 пучок, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Филе судака припускают, охлаждают и разминают. Помидоры ошпаривают, очищают от кожицы, мелко рубят и слегка отжимают. Очищенный лук и зелень укропа мелко нарезают. Все продукты перемешивают, заправляют майонезом, солят, перчат. К паштету подают горячие тосты и гарнир из свежих или консервированных овощей, соленых грибов, очищенных от косточек маслин и зелени. Украшают дольками лимона.

Паштет из морской рыбы

Ингредиенты

Рыба морская – 300 г, творог – 200 г, масло сливочное – 100 г, масло растительное – 30 г, лук репчатый – 1 шт., морковь – 1 шт., соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Из рыбы удаляют кости, снимают кожу, полученное филе промывают, припускают в подсоленной воде. Очищенные лук и морковь нарезают кубиками и обжаривают в растительном масле. Творог (обязательно пресный) смешивают с отварной рыбой, овощами и пропускают всю массу через мясорубку. Добавляют размягченное сливочное масло, солят, перчат, тщательно вымешивают, формируют массу в виде батона и охлаждают. Паштет подают к столу нарезанным порционными кусками.

Паштет селедочный

Ингредиенты

Фарш селедочный – 200 г, картофель отварной – 2 шт., огурцы соленые – 2 шт., сырок плавленый – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, зелень по вкусу.

Способ приготовления

Огурцы, картофель и плавленый сырок пропускают через мясорубку, смешивают

с селедочным фаршем и заправляют маслом, все тщательно перемешивают и посыпают измельченной зеленью.

Паштет рыбный с яйцами

Ингредиенты

Консервы рыбные – 1 банка, яйца – 2 шт., масло растительное – 50 г, сок лимонный – 2 ст. ложки, чеснок – 2 дольки, соль, перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Очищенный чеснок измельчают. Рыбные консервы разминают вилкой или деревянной ложкой, сваренные вкрутую яйца очищают и мелко рубят. Смешивают все подготовленные продукты, добавляют лимонный сок, масло, солят, перчат и тщательно перемешивают.

Закуски из овощей

Закуска испанская

Ингредиенты

Перец сладкий красный – 100 г, лук репчатый – 50 г, яйца – 2 шт., оливки консервированные – 1 банка, салат зеленый – 5 листьев, мидии консервированные – 2 банки, маслины консервированные – 1 банка, грудинка копченая – 125 г, масло растительное – 50 г, уксус винный – 50 г, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Сладкий перец и репчатый лук нарезают тонкими кольцами.

Сваренные вкрутую яйца очищают и разрезают каждое на 8 частей. Мидии, маслины и оливки укладывают на 4 тарелки, вокруг раскладывают кольца сладкого перца и репчатого лука, листья салата, сверху – ломтики яиц и нарезанную тонкими ломтиками грудинку. Смешивают 2 ст. ложки заливки от мидий, масло, уксус, соль и перец, тщательно перемешивают. Готовой заливкой сбрызгивают закуску.

Баклажаны с чесноком

Ингредиенты

Баклажаны – 2 шт., чеснок – 2 дольки, масло растительное – 2 ст. ложки, сок лимонный – 2 ч. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Баклажаны запекают в духовке, затем обдают холодной водой, снимают кожицу, мякоть пропускают через мясорубку, смешивают с толченым чесноком, маслом, лимонным соком и солью.

Закуска греческая из зеленого лука

Ингредиенты

Лук зеленый – 500 г, масло растительное – 1 ст. ложка, корень сельдерея – 1 шт., лимон – 1 шт., лист лавровый – 1 шт., тимьян или кориандр, соль, перец черный горошком.

Способ приготовления

Зеленый лук моют, нарезают кусочками длиной около 1 см, корень сельдерея очищают, натирают на крупной терке, добавляют растительное масло, сок лимона, соль и специи, наливают небольшое количество кипятка и тушат 4 минуты.

К столу блюдо подают охлажденным.

Баклажаны с сыром и помидорами

Ингредиенты

Баклажаны – 4 шт., помидоры – 350 г, сыр – 250 г, масло оливковое – 1 ст. ложка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Баклажаны моют и разрезают вдоль пополам. Ложкой удаляют мякоть и мелко ее нарезают. Посыпают половинки баклажанов солью и оставляют на 30 минут. Помидоры обдают

кипятком, снимают кожицу, вынимают мякоть, нарезают, смешивают с нарубленной мякотью баклажанов и перцем. Половинки баклажанов наполняют фаршем, укладывают их на смазанный маслом противень, посыпают тертым сыром и ставят в разогретую до 180° С духовку на 20 минут.

Пюре из зеленого горошка с томатным соусом

Ингредиенты

Яйца – 4 шт., горошек зеленый – 300 г, сыр тертый – 50 г, масло сливочное – 2 ст. ложки, масло оливковое – 1 ст. ложка, мука пшеничная – 1 ст. ложка, сметана – 3 ст. ложки, сливки – 100 мл, бульон куриный – 100 мл, зелень укропа рубленая – 3 ст. ложки, паста томатная – 1 ч. ложка, орех мускатный молотый на кончике ножа, соль, перец.

Способ приготовления

Зеленый горошек отваривают в подсоленной воде, откидывают на сито и протирают через него. Готовое пюре смешивают со сметаной и 1 ст. ложкой растопленного сливочного масла, добавляют перец, соль и мускатный орех. Пюре выкладывают горкой в смазанную оливковым маслом форму, делают сверху углубление и вливают в него яйца. Форму ставят в разогретую до 200° С духовку на 10 минут.

Для приготовления соуса в оставшуюся часть растопленного сливочного масла кладут муку, вливают бульон и сливки, добавляют томатную пасту, сыр, перемешивают и варят соус до загустения на медленном огне.

Готовое пюре поливают соусом, украшают зеленью укропа и подают к столу.

Помидоры, фаршированные сыром и колбасой

Ингредиенты

Помидоры – 4 шт., колбаса копченая – 100 г, сыр тертый – 2 ст. ложки, яйца – 2 шт., сухари панировочные – 2 ст. ложки, масло растительное – 50 г, зелень укропа – 50 г, соль, перец красный молотый.

Способ приготовления

У помидоров аккуратно срезают верхушки и удаляют мякоть ложкой.

Мелко нарезанную колбасу смешивают с панировочными сухарями, рубленой зеленью, сыром и яйцами. Готовую смесь солят, перчат и фаршируют ею помидоры.

Верхушки помидоров и мякоть протирают через сито, смешивают с маслом и выкладывают в кастрюлю. Поверх смеси укладывают помидоры, накрывают крышкой и тушат в течение 3 минут на слабом огне.

Капуста со сливочным соусом

Ингредиенты

Капуста белокочанная – 400 г, морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., чеснок – 4 дольки, масло сливочное – 3 ст. ложки, мука пшеничная – 1 ст. ложка, сухари панировочные – 1 ст. ложка, бульон куриный – 100 мл, сливки – 150 мл, лист лавровый – 1 шт., соль по вкусу.

Способ приготовления

Капусту нарезают тонкой соломкой, очищенную морковь натирают на крупной терке, луковицу нарезают пополам, чеснок рубят. Подготовленные овощи кладут в сковороду, солят, добавляют лавровый лист, перемешивают, вливают немного воды и тушат в течение 15 минут.

Для приготовления соуса растапливают в кастрюле 1,5 ст. ложки масла, добавляют муку, жарят до золотистого цвета, затем вливают сливки, бульон и перемешивают. Овощи заливают соусом, посыпают панировочными сухарями, сверху кладут кусочки оставшегося масла и запекают в разогретой до 180° С духовке в течение 10-15 минут.

Капуста краснокочанная, тушенная в вине с черносливом

Ингредиенты

Капуста краснокочанная – 400 г, чернослив – 100 г, лук репчатый – 1 шт., яблоко – 1 шт., вино сухое красное – 100 мл, масло растительное – 50 г, лист лавровый – 1 шт., сахар – 1 ч. ложка, зелень петрушки – 30 г, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Из предварительно замоченного чернослива удаляют косточки. Капусту шинкуют, яблоко разрезают на 4 части, удаляют сердцевину и нарезают тонкими ломтиками. Очищенный и нарезанный кольцами лук кладут в кастрюлю, добавляют масло, пассеруют в течение 3 минут, затем добавляют яблоко, капусту, чернослив, лавровый лист, сахар, соль, перец, вливают немного воды и тушат в течение 10 минут на среднем огне.

Убавляют огонь, вливают вино и тушат капусту до готовности, после чего охлаждают и подают к столу, посыпав измельченной зеленью петрушки.

Капустные трубочки

Ингредиенты

Капуста белокочанная – 1 кг, морковь – 3 шт., вода – 2 л, уксус яблочный – 1 ст. ложка, кориандр – 1 ч. ложка, лист лавровый – 1 шт., гвоздика, соль – 1 ст. ложка, перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Капусту разбирают на отдельные листья и срезают утолщения. Предварительно очищенную морковь натирают на крупной терке. Воду доводят до кипения, добавляют соль, специи и кипятят 2 минуты. Подготовленные морковь и капусту заливают горячим рассолом в отдельных мисках, в капусту добавляют уксус. Овощи маринуют 5-6 часов. Капустные листья и морковь откидывают на сито, дают рассолу стечь, заворачивают морковь в листья в виде трубочек, выкладывают на блюдо и подают к столу.

Спаржа по-неаполитански

Ингредиенты

Спаржа – 250 г, масло сливочное – 20 г, мука пшеничная – 2 ч. ложки, молоко – 150 мл, сыр тертый – 100 г, орехи миндальные обжаренные – 1 ст. ложка, масло оливковое – 1 ст. ложка, зелень укропа – 30 г, соль, перец красный молотый.

Способ приготовления

Для приготовления соуса в кастрюле растапливают сливочное масло, добавляют муку, соль, вливают молоко и варят смесь, помешивая, до загустения. Затем кладут сыр и нагревают в течение 3 минут на медленном огне.

В смазанную оливковым маслом форму выкладывают ломтики спаржи, посыпают миндалем, поливают соусом и пекут в разогретой до 180° С духовке в течение 20 минут, перчат, охлаждают и подают к столу, украсив веточками укропа.

Запеканка из шпината

Ингредиенты

Шпинат – 500 г, сыр – 100 г, масло сливочное – 3 ст. ложки, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Шпинат заливают кипящей водой и бланшируют в течение 10 минут, после чего откидывают на сито и разминают до пюреобразного состояния. Полученное пюре солят, перчат, выкладывают на сковороду, смазанную маслом, сверху кладут кусочки масла, посыпают тертым сыром и пекут в разогретой до 180° С духовке в течение 15 минут.

Готовую запеканку нарезают порционными кусками и подают к столу.

Картофельные котлеты с сыром и лимоном

Ингредиенты

Картофель – 500 г, сыр тертый – 100 г, масло растительное – 100 г, яйца – 2 шт., лимон – 1 шт., лук зеленый – 1 пучок, зелень петрушки – 2 пучка, мука пшеничная – 2 ст. ложки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Очищенный картофель нарезают на 4 части, кладут в кипящую воду и варят в течение 20 минут, после чего воду сливают, а картофель разминают. Зеленый лук и зелень петрушки мелко нарезают, смешивают с картофелем, добавляют яйца, сыр, солят, перчат и перемешивают. Из картофельной массы формируют небольшие котлеты, обваливают их в муке и обжаривают в масле. Готовые котлеты подают к столу с ломтиками очищенного лимона.

Картофель с мятой

Ингредиенты

Картофель – 500 г, яйца – 2 шт., вода – 500 мл, чеснок – 2 дольки, мята – 1 пучок, масло растительное – 4 ст. ложки, паста томатная – 1 ст. ложка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Картофель очищают, нарезают кружками, выкладывают в кастрюлю, добавляют предварительно очищенный и измельченный чеснок, соль, перец, томатную пасту, масло,вливают воду, доводят до кипения и тушат на медленном огне в течение 10 минут.

Затем добавляют мелко нарезанную мяту и тушат еще 15 минут. Яйца смешивают с несколькими ложками картофельного отвара, взбивают, вливают в кастрюлю, нагревают в течение 3 минут на медленном огне, добавляют к картофелю и перемешивают. К столу блюдо можно подавать как в горячем, так и в холодном виде.

Корзиночки из перца с начинкой

Ингредиенты

Перец болгарский – 6 шт., стебли лука-порея – 6 шт., лук репчатый – 2 шт., морковь – 2 шт., помидоры – 2 шт., зелень петрушки – 1 пучок, уксус яблочный – 1 ст. ложка, чеснок – 1 долька, масло растительное – 3 ст. ложки, лист лавровый – 1 шт., гвоздика – 1 шт., сахар – 1 ч. ложка, шафран молотый, корица, имбирь молотый на кончике ножа, соль, перец.

Способ приготовления

Для приготовления маринада в кипящую воду кладут сахар, соль, перец, корицу, шафран, лавровый лист, гвоздику, имбирь, кипятят смесь на слабом огне 5 минут, добавляют уксус и снова доводят до кипения.

Для приготовления фарша репчатый лук и морковь очищают и шинкуют, петрушку измельчают, солят, обжаривают в масле, добавляют бланшированные, очищенные от кожицы и семян и протертые помидоры, толченый чеснок, перемешивают и тушат до готовности.

У болгарского перца удаляют плодоножки и семена, вырезают края зубчиками. Опускают подготовленный перец на 2-3 минуты в кипящий маринад, охлаждают, затем каждый начиняют фаршем, укладывают на блюдо, украшают луком-пореем и подают к столу.

Соевая закуска

Ингредиенты

Ростки сои – 150 г, творог соевый – 150 г, щавель – 1 пучок, масло растительное – 4 ст. ложки, крахмал – 2 ст. ложки, сок лимонный – 2 ст. ложки, мед – 2 ст. ложки, уксус яблочный – 2 ст. ложки, горчица – 1 ст. ложка, эстрагон измельченный – 4 ст. ложки, соль, перец по вкусу.

Соевый творог нарезают маленькими кубиками, обваливают в крахмале и жарят в 2 ст. ложках масла до образования корочки.

Перекладывают в глубокую тарелку, сбрызгивают лимонным соком, перчат и солят.

Соевые ростки нарезают, обдают кипятком, затем холодной водой и смешивают их с творогом. Щавель моют, обсушивают, мелко нарезают и смешивают с соей. Из меда, яблочного уксуса, оставшегося масла, горчицы, перца и соли готовят маринад и заправляют им салат.

Перед подачей к столу закуску посыпают эстрагоном.

Закуски из яиц

Яичное суфле с грибами и креветками

Ингредиенты

Яйца – 4 шт., грибы белые отварные – 50 г, мясо креветок консервированное – 50 г, лук репчатый – 1 шт., бульон рыбный – 200 мл, зелень петрушки измельченная – 1 ст. ложка, соль, перец.

Способ приготовления

Лук очищают, моют, шинкуют, кладут в кастрюлю, добавляют мясо креветок и мелко нарезанные грибы. Заливают взбитой смесью яиц и бульона, солят, перчат и варят, помешивая, на слабом огне до загустения. Подают к столу, посыпав зеленью петрушки.

Суфле с луком и сыром

Ингредиенты

Яйца – 4 шт., сыр тертый – 200 г, сливки – 150 г, мука пшеничная – 3 ст. ложки, масло сливочное – 2 ст. ложки, лук репчатый – 1 шт., соль, перец красный молотый.

Способ приготовления

В растопленное масло кладут муку, вливают сливки и, помешивая, варят смесь до загустения. Затем добавляют сыр, нашинкованный лук, яичные желтки, соль, перец, все перемешивают и охлаждают. Вводят в смесь взбитые белки, раскладывают суфле по формочкам и пекут в разогретой до 200° С духовке в течение 7 минут.

Яйца, фаршированные белыми грибами

Ингредиенты

Яйца вареные – 4 шт., грибы белые – 100 г, сыр тертый – 50 г, майонез – 50 г, зелень укропа рубленая – 3 ст. ложки, соль.

Способ приготовления

Яйца очищают, разрезают на 2 части вдоль, вынимают желтки.

Для приготовления фарша промытые грибы пропускают через мясорубку, смешивают с растертыми желтками, солью и майонезом. Полученной смесью фаршируют яичные белки, укладывают их на блюдо, посыпают сыром, зеленью укропа и подают к столу.

Яйца, фаршированные креветками и орехами

Ингредиенты

Яйца вареные – 4 шт., мясо креветок консервированное – 100 г, орехи грецкие – 50 г, сыр тертый – 50 г, сметана – 1 ст. ложка, икра красная – 1 ч. ложка, зелень петрушки – 40 г, соль, перец.

Способ приготовления

Яйца очищают, разрезают на 2 части вдоль, вынимают желтки. Для приготовления фарша желтки растирают с перцем, солью, сметаной, толчеными орехами и смешивают с мясом креветок. Полученной смесью начиняют яичные белки, выкладывают их на блюдо, посыпают сыром, украшают красной икрой, веточками петрушки и подают к столу.

Яичная запеканка с томатом

Ингредиенты

Яйца – 4 шт., паста томатная – 2 ст. ложки, масло сливочное – 1 ст. ложка, сыр тертый – 50 г, молоко – 50 мл, зелень петрушки – 40 г, соль, перец красный молотый.

Способ приготовления

Яйца растирают с томатной пастой, солят, перчат, смешивают с рубленой зеленью петрушки и молоком, взбивают миксером и выливают в смазанную маслом форму. Пекут в разогретой до 200° С духовке в течение 5-6 минут, затем посыпают сыром, сворачивают рулетом, нарезают порционными кусками и подают к столу.

Корзиночки с яично-сырным кремом

Ингредиенты

Корзиночки из песочного теста – 4 шт., сыр тертый -150 г, молоко – 50 мл, яйца – 4 шт., мука пшеничная – 1 ст. ложка, масло сливочное – 1 ст. ложка, зелень укропа – 50 г, икра красная – 1 ч. ложка, соль, перец.

Способ приготовления

В растопленное масло всыпают муку, перемешивают и прогревают на среднем огне в течение 3 минут, затем вливают молоко и, помешивая, варят смесь на слабом огне до загустения, после чего охлаждают. Яйца взбивают с помощью миксера, солят, перчат и вводят в приготовленную смесь. Добавляют сыр, перемешивают и прогревают до кремообразного состояния. Готовым кремом наполняют корзиночки, украшают измельченной зеленью укропа, красной икрой и подают к столу.

Яичная закуска с помидорами

Ингредиенты

Яйца – 8 шт., сыр твердых сортов – 50 г, помидоры – 5 шт., лук репчатый – 1 шт., перец болгарский – 1 шт., картофель вареный – 1 шт., майонез – 100 г, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца варят вкрутую, очищают и измельчают, добавляют мелко нарезанную зелень петрушки, очищенный и нарезанный кубиками картофель, нашинкованный перец, нарезанные тонкими ломтиками помидоры, очищенный и нарезанный полукольцами лук, тертый сыр. Готовое блюдо солят, поливают майонезом и подают к столу.

Яичная закуска с консервированным тунцом

Ингредиенты

Яйца – 4 шт., тунец консервированный – 150 г, сливки – 2 ст. ложки, масло сливочное – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 30 г, соль, перец.

Способ приготовления

Яйца смешивают со сливками, перцем и солью, взбивают. Смесь выливают в смазанную растопленным маслом форму и пекут в разогретой до 200° С духовке в течение 5-7 минут. Рыбу раскладывают ровным слоем на поверхности запеканки и подают к столу, украсив веточками петрушки.

Яичные рулетики с сыром

Ингредиенты

Яйца – 4 шт., сыр тертый – 150 г, кетчуп – 100 г, сливки – 4 ст. ложки, масло сливочное – 1 ст. ложка, зелень петрушки измельченная – 3 ст. ложки, соль.

Способ приготовления

Яйца взбивают со сливками и солью. Из готовой массы пекут на смазанной растопленным маслом сковородке тонкие блинчики. Готовые блинчики равномерно посыпают смесью сыра и измельченной зелени петрушки, сворачивают в рулетики, поливают кетчупом и подают к столу.

Яичное суфле с сыром

Ингредиенты

Яйца – 4 шт., грудинка нежирная – 4 ломтика, сыр тертый – 200 г, молоко – 100 мл, масло сливочное – 20 г, сок лимонный – 1 ст. ложка, зелень укропа измельченная – 2 ст. ложки, икра красная – 2 ч. ложки, масло растительное – 1 ст. ложка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Ломтики грудинки жарят на растительном масле до золотистого цвета. Смешивают молоко, яйца, сыр и зелень укропа, добавляют лимонный сок, соль, перец. Порционные формочки для суфле смазывают сливочным маслом, заполняют яично-сырной смесью, сверху кладут ломтики грудинки и пекут в умеренно разогретой духовке в течение 10 минут. Готовое суфле охлаждают, украшают красной икрой и подают к столу.

Армянская закуска из яиц

Ингредиенты

Яйца – 5 шт., вода – 1 стакан, масло оливковое – 100 г, паста томатная – 4 ст. ложки, чеснок – 2 дольки, аджика – 1 ч. ложка, тмин, соль по вкусу.

Способ приготовления

Томатную пасту разводят водой, выливают в глубокую сковороду, добавляют оливковое масло, аджику, тмин, предварительно очищенный и измельченный чеснок и соль. Варят 15 минут, затем вливают в горячую смесь взбитые яйца, перемешивают, выкладывают в глубокую тарелку, охлаждают и подают к столу.

Тушеные помидоры с яйцами

Ингредиенты

Помидоры – 1 кг, яйца – 6 шт., вода – 1 стакан, масло растительное – 2 ст. ложки, чеснок – 1 долька, аджика – 1 ч. ложка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры обдают кипятком, очищают от кожицы, нарезают дольками и выкладывают в сковороду.

Добавляют предварительно очищенный и измельченный чеснок, перец, соль, аджику, масло и тушат на медленном огне в течение 10 минут, после чего вливают воду и готовят до тех пор, пока жидкость не выкипит. Заливают помидоры взбитыми яйцами и тушат еще 15 минут. К столу блюдо подают охлажденным.

Глава 2. Салаты

Существует множество рецептов салатов – простых и сложных, обычных и изысканных. В качестве ингредиентов для приготовления салатов можно использовать практически любые продукты.

Наиболее распространены овощные салаты, которые по праву могут считаться диетической пищей, богатой витаминами и минеральными веществами.

Не менее популярны салаты на основе мяса, птицы и рыбы. Они занимают достойное место как на повседневном, так и на праздничном столе.

В качестве заправки для салатов рекомендуется использовать нежирный йогурт, растительное масло, лимонный сок, низкокалорийный или соевый майонез. Все перечисленные продукты хорошо сочетаются

с основными ингредиентами и в то же время полезны для здоровья.

Салаты из мяса и птицы

Салат из говядины с редькой и репчатым луком

Ингредиенты

Филе говядины отварное – 100 г, орехи грецкие очищенные – 70 г, масло растительное – 50 г, лук репчатый – 2 шт., редька – 1 шт., лук зеленый – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Филе говядины нарезают тонкими полосками, грецкие орехи измельчают. Редьку моют, очищают и натирают на крупной терке. Репчатый лук нарезают полукольцами и обжаривают в растительном масле.

Все ингредиенты смешивают в глубокой миске, солят. Салат перекладывают на блюдо, украшают зеленым луком и подают к столу.

Салат из отварной говядины с яблоками

Ингредиенты

Говядина отварная – 200 г, грибы отварные – 100 г, яблоко – 1 шт., салат – 1 пучок, лук зеленый – 1 пучок, масло оливковое – 2 ст. ложки, сок лимонный – 1 ст. ложка, соль.

Способ приготовления

Говядину нарезают тонкими ломтиками, вареные грибы измельчают, яблоко очищают от кожицы и натирают на терке.

На блюдо выкладывают листья салата, на них – ломтики мяса, тертое яблоко и измельченные грибы. Оливковое масло смешивают с солью и лимонным соком и заливают салат полученной заправкой.

Дают салату настояться в течение 30-40 минут, украшают мелко нарезанным зеленым луком и подают к столу.

Салат из телятины с помидорами

Ингредиенты

Телятина вареная – 300 г, помидоры – 4 шт., лук репчатый – 2 шт., яйца вареные – 2 шт., салат зеленый – 1 пучок, зелень петрушки – 0,5 пучка, масло растительное – 2 ст. ложки, тмин молотый – 0,5 ч. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Телятину нарезают тонкими ломтиками или соломкой, заливают растительным маслом, смешанным с тмином, и выдерживают в холодильнике в течение 1 часа. С помидоров снимают кожицу, разрезают на половинки, слегка отжимают сок и нарезают их ломтиками. Лук мелко рубят.

Все продукты соединяют, солят, перемешивают и выкладывают в салатницу.

Перед подачей к столу салат украшают кружочками вареных яиц, листьями зеленого салата и веточками петрушки.

Салат из языка

Ингредиенты

Язык говяжий вареный – 300 г, картофель – 3-4 шт., яйца – 3-4 шт., морковь – 2 шт., огурцы соленые – 2 шт., майонез соевый – 100 г, зелень укропа – 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Язык нарезают небольшими кусочками. Картофель и морковь отваривают, остужают, очищают от кожицы и нарезают кубиками. Яйца варят вкрутую, остужают, очищают и нарезают дольками. Огурцы и зелень укропа измельчают. Все продукты соединяют, заправляют соевым майонезом, солят и хорошо перемешивают.

Готовый салат перекладывают в салатницу и перед подачей к столу украшают веточками зелени.

Салат «Сельский»

Ингредиенты

Мясо вареное – 150 г, окорок нежирный – 150 г, язык вареный – 150 г, картофель вареный – 1 шт., свекла вареная – 1 шт., огурец соленый – 1 шт., яйцо вареное – 1 шт., майонез соевый – 100 г, грибы отварные – 30 г, зелень петрушки.

Способ приготовления

Вареное мясо, окорок, язык нарезают мелкими кусочками. Картофель, свеклу, очищенный от кожицы огурец и грибы нарезают кубиками. Продукты соединяют, заправляют соевым майонезом и выкладывают готовый салат в глубокую емкость. Перед подачей к столу украшают салат зеленью петрушки и нарезанным кружочками яйцом.

Салат из отварной телятины с овощами

Ингредиенты

Телятина отварная – 100 г, грибы вареные – 100 г, майонез соевый – 100 г, брынза – 50 г, картофель вареный – 2 шт., огурцы свежие или соленые – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., орехи грецкие – 4 шт., зелень петрушки – 1 пучок, сок половины лимона, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Вареную телятину, картофель, грибы, брынзу, огурцы и лук нарезают кубиками. Массу сбрызгивают соком лимона, добавляют измельченные ядра грецких орехов, солят, перчат, поливают соевым майонезом и осторожно перемешивают.

Готовый салат перекладывают в салатницу, украшают шляпками грибов и посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из вареного мяса с фасолью

Ингредиенты

Мясо вареное – 100 г, фасоль вареная – 100 г, огурцы – 2 шт., яйца – 2 шт., картофель – 1 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., соус сметанный – 3 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо нарезают кусочками или тонкими ломтиками. Сваренный в мундире картофель очищают от кожицы и нарезают кубиками. Огурцы, вареные морковь и яйца, фасоль смешивают с мясом и картофелем, солят и выкладывают на блюдо.

Рубленый лук смешивают со сметанным соусом и заправляют салат получившейся смесью.

Салат из отварного мяса с огурцами

Ингредиенты

Говядина вареная – 300 г, майонез соевый – 200 г, горошек зеленый консервированный – 150 г, огурцы – 4 шт., яйца – 4 шт., картофель – 2 шт., зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель отваривают в мундире, остужают, очищают от кожицы и нарезают соломкой. Яйца варят вкрутую, остужают и нарезают кубиками. Огурцы очищают от кожицы и нарезают соломкой, мясо – полосками.

Все продукты соединяют, добавляют зеленый горошек, солят, заправляют майонезом и тщательно перемешивают.

Готовый салат перекладывают в салатницу, перед подачей к столу украшают рубленой зеленью.

Салат из вареного мяса со свеклой

Ингредиенты

Мясо вареное – 200 г, язык отварной – 100 г, картофель – 1 шт., свекла – 1 шт., огурец соленый – 1 шт., яйцо – 1 шт., майонез соевый – 3 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо и язык нарезают небольшими кусочками. Картофель и свеклу отваривают, остужают, очищают и нарезают ломтиками. Яйцо варят вкрутую, остужают, очищают и мелко нарезают. Огурец очищают от кожицы и нарезают кубиками. Все продукты соединяют, солят, заправляют майонезом, хорошо перемешивают и выкладывают в салатницу. Перед подачей к столу салат украшают измельченной зеленью.

Салат из вареного мяса с пикантной заправкой

Ингредиенты

Мясо вареное – 300 г, масло оливковое – 100 г, картофель – 5 шт., помидоры – 4 шт., яйца – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., сок лимонный – 2 ст. ложки, каперсы – 2 ч. ложки, зелень укропа – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо нарезают небольшими кубиками. Картофель отваривают в подсоленной воде, остужают, очищают от кожицы и нарезают небольшими кубиками. Помидоры моют и нарезают ломтиками.

На широкое блюдо выкладывают слой помидоров, солят, укладывают ровным слоем кусочки мяса, сверху выкладывают картофель, который тоже солят.

Для приготовления заправки яйца варят вкрутую, желтки натирают на мелкой терке или разминают вилкой. Лук и часть зелени мелко рубят и смешивают с желтками. Добавляют соль, каперсы и все тщательно перемешивают. Однородную массу заправляют маслом и лимонным соком.

Перед подачей к столу салат поливают приготовленной заправкой, украшают дольками помидоров, мелко нарубленными белками яиц и веточками зелени.

Салат из отварного мяса по-латышски

Свинина вареная нежирная – 300 г, филе сельди – 150 г, майонез соевый – 150 г, картофель – 3 шт., яблоки – 3 шт., огурцы соленые – 2 шт., помидоры – 2 шт., яйца – 2 шт., зелень петрушки – 1 пучок, листья зеленого салата, соль.

Способ приготовления

Свинину нарезают небольшими кусочками и выкладывают в глубокую миску. Картофель отваривают, остужают, очищают от кожицы и нарезают ломтиками. Яблоки очищают от кожицы, удаляют сердцевину и мелко нарезают. Огурцы нарезают соломкой. Яйца варят вкрутую, остужают и нарезают дольками. Филе сельди нарезают небольшими кусочками.

Все продукты соединяют, добавляют майонез, соль, перемешивают и выкладывают в салатницу. Перед подачей к столу салат украшают ломтиками огурцов, яблок, помидоров, яиц, зеленью петрушки и листьями салата.

Салат из вареной телятины и шпината

Ингредиенты

Телятина вареная – 100 г, шпинат – 100 г, шампиньоны – 4 шт., яйца вареные – 2 шт., масло оливковое – 2 ст. ложки, листья салата – 2-3 шт., соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца отваривают, остужают. Одно яйцо разрезают на четвертинки, а второе измельчают. Телятину нарезают тонкими ломтиками. Грибы и шпинат тщательно промывают и нарезают тонкими ломтиками. Складывают все ингредиенты в глубокую миску.

В салат добавляют оливковое масло, солят и все перемешивают. При подаче к столу салат выкладывают в тарелку и украшают четвертинками яйца и листьями салата.

Салат из вареной курицы с фасолью и огурцами

Ингредиенты

Филе куриное вареное – 150 г, фасоль консервированная – 100 г, майонез соевый – 100 г, огурцы – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., зелень петрушки – 0,5 пучка, лук зеленый – 0,5 пучка, соль.

Способ приготовления

Куриное филе нарезают небольшими полосками, огурцы – тонкими ломтиками. Смешивают с измельченной зеленью петрушки, репчатым луком, консервированной фасолью и майонезом. Солят, перемешивают, перекладывают в салатницу, украшают перьями зеленого лука и подают к столу.

Салат «Королевский»

Ингредиенты

Говядина – 100 г, шампиньоны маринованные – 70 г, огурец маринованный – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., маринад огуречный – 2 ст. ложки, майонез – 2 ст. ложки, лук зеленый – 1 пучок, зелень укропа – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо промывают, удаляют пленки, кладут в кастрюлю и варят на среднем огне до готовности. Затем говядину остужают и нарезают соломкой. Луковицу очищают и нарезают

полукольцами. Часть зеленого лука и зелени укропа шинкуют, а несколько веточек оставляют для украшения готового блюда.

Говядину, репчатый и зеленый лук, укроп кладут в глубокую миску. Отдельно смешивают огуречный маринад и майонез, добавляют в емкость с говядиной и ставят на 1-2 часа в холодильник.

Мелко нарезанные маринованные грибы смешивают с нашинкованным огурцом, говядиной, луком и укропом. Салат солят, тщательно перемешивают, перекладывают в салатницу, украшают веточками укропа и перьями зеленого лука.

Салат из курицы с красной фасолью

Ингредиенты

Филе куриное вареное – 100 г, фасоль красная консервированная – 100 г, яйца – 2 шт., морковь – 1 шт., картофель – 1 шт., яблоко – 1 шт., салат зеленый – 1 пучок, лук зеленый – 1 пучок, майонез – 2 ст. ложки, масло сливочное – 1 ст. ложка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель и морковь отваривают, очищают, нарезают пополам, а затем нарезают кубиками. Яблоко нарезают соломкой. Яйца варят вкрутую, одно из них мелко нарезают, другое оставляют для украшения салата.

Куриное филе нарезают небольшими кусочками, жарят на сливочном масле до образования золотистой корочки, остужают. Добавляют нарезанные овощи, яблоко, измельченное яйцо, красную фасоль, майонез, соль. Салат тщательно перемешивают и выкладывают на блюдо на листья салата. Готовое блюдо украшают измельченным луком, кружочками яйца и подают к столу.

Салат «Вдохновение»

Ингредиенты

Филе куриное вареное – 100 г, ветчина нежирная – 100 г, кукуруза консервированная – 100 г, помидоры – 2 шт., яйцо – 1 шт., майонез – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Куриное филе и ветчину нарезают соломкой. Один помидор нарезают кубиками, а другой нарезают пополам, а затем нарезают полукружиями.

Нарезанный кубиками помидор кладут в глубокую миску и смешивают с нашинкованной зеленью петрушки, солят и все тщательно перемешивают. Сваренное вкрутую яйцо очищают от скорлупы, измельчают и выкладывают в неглубокую тарелку. Затем выкладывают слоями куриное мясо, ветчину, помидоры с зеленью, кукурузу.

Готовый салат заправляют майонезом, украшают нарезанным полукружиями помидором и подают к столу.

Салат «Городской»

Ингредиенты

Мясо индейки вареное – 100 г, огурцы – 2 шт., картофель – 1 шт., морковь – 1 шт., яйцо – 1 шт., йогурт несладкий – 2 ст. ложки, соус томатный – 1 ст. ложка, салат зеленый – 1 пучок, зелень петрушки – 1 пучок, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Картофель и морковь отваривают, очищают, нарезают кубиками. Сваренное вкрутую яйцо очищают от скорлупы и мелко нарезают. Очищенный от кожицы огурец нарезают кубиками. Другой огурец, не очищая от кожицы, нарезают тонкими ломтиками и оставляют для украшения салата. Мясо индейки нарезают соломкой. 2-3 листика салата оставляют для украшения блюда, а остальные шинкуют. В неглубокой миске смешивают йогурт и томатный соус. Затем добавляют овощи, мясо, яйцо, соль, перец, нашинкованные листья салата и снова перемешивают.

Готовый салат выкладывают в глубокую салатницу, украшают зеленью и ломтиками огурца.

Салат «Любимый»

Ингредиенты

Печень говяжья вареная – 100 г, телятина вареная – 100 г, язык говяжий вареный – 100 г, морковь – 1 шт., огурец маринованный – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 3 ст. ложки, майонез соевый – 3 ст. ложки, зелень укропа – 1 пучок, салат – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Печень, телятину и язык нарезают соломкой. Маринованный огурец очищают от кожицы, нарезают соломкой, смешивают с мясными продуктами. Морковь очищают, натирают на крупной терке, пассеруют в растительном масле вместе с измельченным луком и добавляют в салат.

Салат солят, заправляют майонезом, перекладывают в салатницу, украшают зеленью укропа и листьями салата и подают к столу.

Салат из куриной печени

Ингредиенты

Печень куриная – 100 г, виноград без косточек – 70 г, майонез – 70 г, яйцо – 1 шт., огурец – 1 шт., масло растительное – 1 ст. ложка, салат зеленый – 1 пучок, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Куриную печень промывают и жарят на сковороде в растительном масле до образования румяной корочки, остужают и нарезают соломкой.

Сваренное вкрутую яйцо очищают, разрезают пополам, нарезают тонкими полукружиями. Половину неочищенного огурца нарезают кружками и оставляют для украшения готового блюда, а оставшуюся часть шинкуют.

Зелень петрушки и укропа шинкуют, смешивают с печенью и огурцом, солят. На дно салатницы выкладывают листья салата, а сверху – измельченное яйцо. Слой смазывают майонезом, кладут сверху печень с зеленью и огурцом и снова смазывают майонезом.

Готовое блюдо украшают виноградинами и кружочками огурца и подают к столу.

Салат из курицы с зеленым горошком

Ингредиенты

Филе куриное – 150 г, горошек зеленый консервированный – 150 г, майонез соевый – 100 г, картофель вареный – 3 шт., яйца – 3 шт., огурцы – 2 шт., зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль.

Способ приготовления

Куриное филе пропускают через мясорубку, солят, формируют небольшие фрикадельки и отваривают их. Вареные яйца очищают от скорлупы, два из них мелко рубят, а третье нарезают дольками. Картофель и огурцы нарезают кубиками, смешивают с рублеными яйцами и майонезом, добавляют фрикадельки.

Салат выкладывают в глубокое блюдо, украшают нарезанным дольками яйцом, зеленым горошком, зеленью петрушки и укропа и подают к столу.

Салат из курицы с сельдереем

Ингредиенты

Тушка курицы, сельдерей – 300 г, майонез соевый – 250 г, виноград темный – 200 г, лимон – 1 шт., фисташки измельченные – 2 ст. ложки, салат зеленый – 1 пучок, лук зеленый – 1 пучок, мята и мелисса – по 2 веточки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Тушку курицы разрезают на несколько частей и варят до готовности в подсоленной воде, затем вынимают из бульона, остужают, отделяют мясо от костей и нарезают небольшими кусочками.

Сельдерей моют и, нарезав его ломтиками, смешивают с курицей. Сбрызгивают свежесжатым лимонным соком.

Виноград моют, разрезают каждую ягоду на 2 части, удаляют косточки и выкладывают в салат. Майонез смешивают с фисташками и мелко нарезанными листьями мяты и мелиссы, полученной смесью заправляют курицу, все солят. После этого салат ставят на 1 час в холодильник, а затем перекладывают в глубокую салатницу.

Перед подачей к столу украшают листьями салата, виноградными ягодами и рубленым зеленым луком.

Салат из курицы с овощами

Ингредиенты

Филе куриное вареное – 300 г, майонез соевый – 150 г, картофель – 3 шт., огурцы – 3 шт., морковь – 3 шт., яйца – 3 шт., горошек зеленый консервированный – 3 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо курицы нарезают кубиками, овощи – тонкими ломтиками. Сваренные вкрутую яйца очищают от скорлупы, два из них мелко рубят. Затем подготовленные продукты перемешивают, солят по вкусу, добавляют зеленый горошек, заправляют майонезом и снова перемешивают.

Салат украшают натертым яйцом и подают к столу.

Салат из мяса цыпленка

Ингредиенты

Мясо цыпленка вареное – 200 г, корни сельдерея – 10 шт., яблоки – 5 шт., майонез соевый – 5 ст. ложек, сок 1 лимона, соль по вкусу.

Способ приготовления

Корни сельдерея нарезают соломкой и сбрызгивают соком лимона, затем перетирают с солью до мягкости. Яблоки очищают от кожицы, удаляют сердцевину, нарезают соломкой.

Мясо цыпленка нарезают мелкими кубиками, затем все ингредиенты перемешивают. Салат заправляют майонезом, добавляют соль по вкусу.

Салат из курицы и белокочанной капусты

Ингредиенты

Мясо куриное вареное – 300 г, капуста белокочанная – 300 г, сметана – 100 г, яблоки – 2 шт., корень сельдерея – 1 шт., морковь – 1 шт., горошек зеленый консервированный – 3 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, сок лимонный – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 1 пучок, сахар и соль по вкусу.

Способ приготовления

Капусту шинкуют, яблоки нарезают кубиками. Корень сельдерея мелко нарезают или натирают на крупной терке. Мясо нарезают соломкой или небольшими кубиками. Все смешивают, добавляют зеленый горошек, растительное масло, лимонный сок, соль, сахар и выкладывают горкой в салатницу.

Готовый салат поливают сметаной и украшают веточками зелени и кружками моркови.

Салат из курицы по-уральски

Ингредиенты

Мясо куриное вареное – 400 г, сметана – 200 г, картофель – 4 шт., огурец соленый – 1 шт., зелень петрушки – 0,5 пучка, фрукты маринованные, клюква, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо курицы отделяют от костей и нарезают небольшими кусочками. Картофель варят до готовности, остужают, очищают и натирают на крупной терке. Огурец нарезают кубиками. Все продукты соединяют, солят, перчат, заправляют сметаной и аккуратно перемешивают.

Готовый салат перекладывают в салатницу и перед подачей к столу украшают веточками зелени, кусочками маринованных фруктов и клюквой.

Салат из курицы с яблоками и апельсином

Ингредиенты

Мясо куриное вареное – 400 г, ветчина нежирная – 100 г, майонез соевый – 200 г, сыр твердых сортов – 50 г, яблоки – 2 шт., огурцы – 2 шт., апельсин – 1 шт., зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Куриное мясо нарезают соломкой. Апельсин очищают от кожуры, разделяют на дольки и нарезают каждую на 2-3 части. Яблоки очищают от кожицы, удаляют сердцевину и натирают мякоть на крупной терке. Чтобы яблочная масса не потемнела, ее сразу же смешивают с кусочками апельсина. Ветчину нарезают небольшими кубиками, огурцы – соломкой. Все продукты соединяют, солят, заправляют майонезом и тщательно перемешивают.

Готовый салат перекладывают в салатницу, украшают зеленью петрушки и натертым на мелкой терке сыром.

Салат из гусяного мяса с овощами

Ингредиенты

Филе гуся вареное – 100 г, свекла вареная – 100 г, капуста белокочанная – 50 г, яблоко – 1 шт., яйцо вареное – 1 шт., огурец – 1 шт., помидор – 1 шт., майонез соевый – 50 г, сок лимонный – 1 ст. ложка, зелень петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Очищенную свеклу, белокочанную капусту, яблоко нарезают соломкой. Капусту перетирают с солью, отжимают сок, смешивают с яблоком, свеклой, добавляют майонез и лимонный сок.

Салат украшают кусочками гусяного мяса, яйца, огурца, помидора и зеленью петрушки.

Салат из курицы и цветной капусты

Ингредиенты

Мясо куриное вареное – 200 г, майонез соевый – 200 г, перец сладкий – 1 шт., капуста цветная – 500 г, лимон – 1 шт., салат зеленый – 1 пучок, соль.

Способ приготовления

Куриное мясо нарезают кубиками, сладкий перец – соломкой. Цветную капусту отваривают и разбирают на соцветия. Все ингредиенты соединяют, поливают майонезом, солят и перемешивают.

Салат подают к столу на стеклянном блюде, выложив полученную массу на листья зеленого салата и украсив ломтиками лимона.

Салат из курицы с грецкими орехами

Ингредиенты

Мясо куриное отварное – 500 г, яйца – 3 шт., орехи грецкие очищенные – 100 г, сок лимонный – 2 ст. ложки, салат зеленый – 50 г, сухари из черного хлеба – 2 ст. ложки, майонез соевый – 250 г.

Способ приготовления

Куриное мясо нарезают небольшими кусочками. Сваренные вкрутую яйца очищают, измельчают, зеленый салат режут соломкой.

Продукты соединяют, добавляют измельченные грецкие орехи, лимонный сок и майонез, охлаждают. Перед подачей к столу в салат добавляют сухари и перемешивают.

Салат из утиного мяса

Ингредиенты

Мясо утки вареное – 250 г, корень сельдерея – 100 г, огурцы – 3 шт., редис – 5 шт., яйца – 2 шт., сок лимонный – 3 ст. ложки, сахар – 1 ч. ложка, перец красный сладкий – 1 шт., майонез соевый – 3 ст. ложки, зелень петрушки – 30 г, масло сливочное – 2 ст. ложки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Мясо утки нарезают соломкой. Очищенный сельдерей измельчают и тушат на сливочном масле до мягкости.

Огурцы и редис очищают и режут кружочками. Сваренные вкрутую яйца очищают и нарезают на 8 частей каждое. Все это сбрызгивают лимонным соком, добавляют сахар, соль и перец.

Все продукты слегка перемешивают вместе с майонезом и украшают веточками петрушки и мелко нарезанным сладким перцем.

Салаты из рыбы и морепродуктов

Салат «Селедочка»

Ингредиенты

Сельдь малосольная – 1 шт., картофель – 2 шт., яблоки кислые – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., молоко – 200 г, майонез соевый – 100 г, зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Картофель отваривают в мундире, остужают, очищают от кожицы и нарезают небольшими кусочками. Сельдь разделяют, вымачивают в течение 1 часа в молоке, просушивают на чистой салфетке и мелко нарезают. Два яблока очищают от кожицы, удаляют сердцевину и натирают мякоть на средней терке. Лук мелко рубят. Все ингредиенты смешивают, солят, перчат, заправляют майонезом.

Готовый салат выкладывают горкой в салатницу, украшают дольками яблока и веточками зелени.

Салат из сельди по-русски

Ингредиенты

Грибы сухие – 100 г, майонез соевый – 100 г, картофель – 2 шт., сельдь соленая – 1 шт., огурец соленый – 1 шт., молоко – 1 стакан, лук зеленый – 1 пучок, зелень петрушки – 1 пучок.

Способ приготовления

Сельдь чистят, удаляют кости и вымачивают филе в молоке. Затем филе нарезают тонкими полосками и укладывают в селедочницу.

Картофель варят в мундире до готовности, остужают, очищают от кожицы, нарезают кубиками и укладывают на рыбу. Грибы отваривают, сливают воду, мелко нарезают. Лук мелко рубят, смешивают с грибами, выкладывают на картофель и заливают майонезом. Огурец нарезают кружочками, выкладывают его сверху. Салат посыпают измельченной зеленью петрушки и подают к столу.

Салат из сельди с овощами

Ингредиенты

Сельдь соленая – 1 шт., картофель – 2 шт., морковь – 1 шт., свекла – 1 шт., яйцо – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., майонез соевый – 250 г, масло растительное – 2 ст. ложки.

Способ приготовления

Сельдь чистят, отделяют филе и нарезают его небольшими кусочками. Рыбу ровным слоем выкладывают в селедочницу и смазывают майонезом. Лук мелко рубят и выкладывают на слой рыбы. Поливают его растительным маслом. Остальные овощи и яйцо отваривают, очищают. Картофель нарезают кубиками, свеклу и морковь натирают на крупной терке. Слой картофеля укладывают на лук, смазывают майонезом. Морковь выкладывают на картофельный слой, смазывают майонезом, затем кладут свеклу и тоже смазывают майонезом. Яйцо нарезают кружочками, выкладывают сверху на салат.

Салат «Мимоза»

Ингредиенты

Консервы рыбные – 1 банка, майонез соевый – 1 банка, яйца вареные – 3 шт., картофель – 2 шт., морковь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., салат зеленый – 1 пучок, соль.

Способ приготовления

Картофель и морковь отваривают в подсоленной воде, остужают, очищают и натирают на крупной терке. Лук очищают и нарезают мелкими кубиками. Яйца очищают от скорлупы, белки отделяют от желтков, желтки натирают на мелкой терке (часть оставляют для украшения), а белки мелко нарезают. На плоское блюдо выкладывают листья салата, на них – рыбные консервы, измельченные с помощью вилки, слой поливают майонезом. После этого кладут слой измельченных белков, лук и картофель. Вновь все поливают майонезом. Далее кладут слой моркови и смазывают майонезом. Салат украшают тертым желтком и подают к столу.

Салат из судака с яблоками и орехами

Ингредиенты

Филе судака – 200 г, майонез соевый – 150 г, орехи грецкие очищенные – 50 г, яблоки – 3 шт., салат зеленый – 1 пучок, соль.

Способ приготовления

Филе судака отваривают в подсоленной воде, остужают и разминают вилкой до однородного состояния. Яблоки моют, удаляют сердцевину и нарезают тонкими ломтиками, несколько ломтиков оставляют для украшения. Грецкие орехи толкут в ступке, листья салата нарезают небольшими полосками (несколько листьев оставляют для украшения). Все ингредиенты перекладывают в глубокую миску, добавляют майонез, соль и перемешивают. При подаче к столу салат выкладывают на тарелку и украшают листьями зеленого салата и ломтиками яблок.

Салат из судака с овощами

Ингредиенты

Филе судака – 500 г, картофель – 5 шт., яйца – 4 шт., помидоры – 3 шт., огурцы – 3 шт., перец болгарский – 2 шт., лук зеленый – 1 пучок, зелень укропа и петрушки – по 0,5 пучка, масло растительное – 3 ст. ложки, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления

Филе судака отваривают в подсоленной воде, охлаждают и нарезают небольшими кусочками. Картофель и яйца варят до готовности, очищают и нарезают кубиками. Свежие овощи моют и также мелко нарезают.

Подготовленные продукты смешивают, добавляют растительное масло, измельченный зеленый лук, соль и перец. Салат перемешивают, выкладывают в салатницу и украшают веточками укропа и петрушки.

Салат из консервированного лосося и картофеля

Ингредиенты

Лосось консервированный – 1 банка, майонез соевый – 150 г, картофель вареный – 6 шт., огурцы – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., зелень петрушки и укропа – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Консервированного лосося измельчают, картофель, лук и огурцы нарезают кубиками. Овощи и рыбу кладут в глубокую миску, добавляют майонез, солят. Все хорошо перемешивают и выкладывают в салатницу.

Готовый салат украшают веточками петрушки и укропа и подают к столу.

Салат из трески

Ингредиенты

Филе трески вареной – 300 г, майонез соевый – 250 г, картофель вареный – 5 шт., огурцы соленые – 2 шт., сок лимонный – 1 ст. ложка, лук зеленый – 1 пучок, зелень петрушки, базилика и укропа – по 0,5 пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Филе трески нарезают соломкой, картофель и огурцы – мелкими кубиками. Все ингредиенты смешивают, добавляют измельченную зелень (несколько веточек оставляют для украшения) и лук, солят и заливают соусом, приготовленным из майонеза и лимонного сока. Салат украшают веточками зелени и подают к столу.

Салат «Рыбацкий»

Ингредиенты

Лосось консервированный – 1 банка, сыр твердых сортов – 100 г, майонез соевый – 100 г, яйца вареные – 4 шт., лук репчатый – 2 шт., масло сливочное – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца очищают и измельчают, сыр натирают на крупной терке, лук нарезают полукольцами. Все смешивают с рыбой, солят и заправляют майонезом, смешанным с размягченным сливочным маслом.

Готовый салат перекладывают в салатницу, украшают измельченной зеленью укропа и подают к столу.

Салат из креветок

Ингредиенты

Креветки вареные очищенные – 300 г, майонез – 150 г, перец болгарский – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., яблоко – 1 шт., зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Перец, лук и яблоко очищают от кожицы и нарезают небольшими кубиками. Зелень петрушки измельчают, оставив несколько веточек для украшения. Все ингредиенты смешивают, добавляют креветки, майонез, соль. Приготовленный салат выкладывают горкой на блюдо, украшают веточками петрушки и подают к столу.

Салат из морской рыбы с овощами

Ингредиенты

Рыба морская свежемороженая – 300 г, майонез соевый – 150 г, картофель – 2 шт., огурец – 1 шт., яблоко – 1 шт., помидор – 1 шт., каперсы – 1 ст. ложка, зелень укропа – 1 пучок, листья салата, соль по вкусу.

Способ приготовления

Рыбу отваривают в подсоленной воде, вынимают кости и нарезают мякоть небольшими кусочками. Картофель отваривают, остужают, очищают от кожицы и нарезают кубиками. Яблоко, огурец и помидор также нарезают небольшими кусочками.

Все ингредиенты смешивают, солят, добавляют майонез, еще раз перемешивают и выкладывают на блюдо на листья салата. Посыпают измельченными каперсами, украшают веточками укропа и подают к столу.

Салат «Морской»

Ингредиенты

Филе морской рыбы – 300 г, майонез соевый – 200 г, картофель вареный – 4 шт., яйца вареные – 3 шт., огурцы соленые – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., паста томатная – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Филе морской рыбы отваривают в подсоленной воде, слегка остужают и нарезают небольшими кусочками. Яйца и картофель очищают и нарезают кубиками. Лук шинкуют, огурцы нарезают соломкой.

Все ингредиенты смешивают, солят и заправляют салат соусом, приготовленным из майонеза и томатной пасты.

Украшают измельченной зеленью петрушки и подают к столу.

Салат «Нептун»

Ингредиенты

Рис отварной – 250 г, креветки очищенные замороженные – 250 г, мидии замороженные – 250 г, семга малосольная – 150 г, маслины без косточек – 100 г, лимон – 1 шт., салат зеленый – 1 пучок, масло растительное – 2 ст. ложки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Креветки и мидии жарят на сковороде в растительном масле в течение 5-7 минут, солят и остужают. Добавляют рис, нарезанную тонкими полосками семгу, свежавыжатый лимонный сок (несколько долек лимона оставляют для украшения) и перемешивают.

На блюдо выкладывают листья салата, на них – приготовленную массу, украшают маслинами и ломтиками лимона.

Салат «Морская фантазия»

Ингредиенты

Филе трески отварное – 300 г, креветки вареные очищенные – 150 г, лук репчатый – 1 шт., помидор – 1 шт., огурец – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, сок лимонный – 1 ст. ложка, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Филе трески нарезают кубиками и сбрызгивают лимонным соком. Лук нарезают кольцами, огурец и помидор – кубиками. Овощи смешивают с треской и креветками, солят,

заправляют растительным маслом и осторожно перемешивают. Готовый салат перекладывают в салатницу, украшают веточками петрушки и подают к столу.

Салат «Подарок»

Ингредиенты

Филе судака – 300 г, картофель – 1 шт., огурец маринованный – 1 шт., морковь – 1 шт., помидор – 1 шт., фасоль белая консервированная – 100 г, майонез соевый – 100 г, салат зеленый – 1 пучок, зелень петрушки – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель отваривают, очищают, нарезают кубиками. Филе судака отваривают в подсоленной воде, остужают, нарезают соломкой. Помидор разрезают на 2 части, затем одну половинку нарезают кубиками, другую используют для украшения салата. Маринованный огурец нарезают кубиками. Морковь отваривают, остужают, очищают, нарезают полукружиями. Листья салата шинкуют, несколько штук оставляют для украшения готового блюда.

Овощи, филе судака, листья салата смешивают с консервированной фасолью, солят, заправляют майонезом, тщательно перемешивают. Готовый салат выкладывают на плоское блюдо на слой салатных листьев, украшают зеленью петрушки, ломтиками помидора, огурца и подают к столу.

Салат «Изысканный»

Ингредиенты

Осетрина – 200 г, шампиньоны – 100 г, яблоко красное – 1 шт., майонез – 3 ст. ложки, сок лимонный – 1 ч. ложка, салат зеленый – 1 пучок, зелень укропа – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Грибы перебирают, промывают, отваривают, остужают и нарезают соломкой, оставив несколько штук для украшения салата. Яблоко нарезают соломкой, удалив предварительно сердцевину, добавляют в шампиньоны и сбрызгивают продукты лимонным соком. Листья салата шинкуют и смешивают с яблоком и грибами. Осетрину отваривают в соленой воде, остужают, нарезают соломкой, добавляют в емкость с грибами, яблоком и салатом, тщательно перемешивают, выкладывают в неглубокую тарелку на слой листьев салата. Готовый салат заправляют майонезом, украшают грибами и зеленью укропа и подают к столу.

Салат «Юбилейный»

Ингредиенты

Балык – 100 г, горошек зеленый консервированный – 100 г, майонез – 100 г, сыр – 50 г, яйцо – 1 шт., огурец маринованный – 1 шт., лук зеленый – 1 пучок, зелень укропа – 1 пучок, салат зеленый – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Балык нарезают соломкой и кладут в глубокую миску. Яйцо, сваренное вкрутую, очищают от скорлупы, нарезают кубиками. Маринованный огурец нарезают кубиками и смешивают с консервированным зеленым горошком. Листья салата шинкуют, добавляют к балыку, зеленому горошку и огурцу. Полученную массу солят и тщательно перемешивают. Зелень укропа шинкуют, несколько веточек оставляют для украшения готового блюда.

На дно неглубокой тарелки выкладывают измельченное яйцо, солят, посыпают укропом, поливают майонезом. Сверху помещают массу из балыка, огурца, салата и горошка.

Готовое блюдо украшают тертым сыром, измельченным зеленым луком и веточками укропа и подают к столу.

Салат из креветок с шампиньонами

Ингредиенты

Креветки – 250 г, шампиньоны свежие – 250 г, авокадо – 1 шт., масло оливковое – 2 ст. ложки, сметана – 2 ст. ложки, йогурт несладкий – 2 ст. ложки, сок лимонный – 2 ст. ложки, зелень петрушки – 1 пучок, салат зеленый – 1 пучок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Предварительно отваренные и очищенные креветки смешивают с йогуртом, сметаной, солят. Авокадо очищают от кожицы, вынимают ядро, нарезают мякоть кубиками и сбрызгивают лимонным соком. Шампиньоны промывают, нарезают тонкими дольками, смешивают с кусочками авокадо, добавляют оливковое масло, соль и мелко нарубленную зелень петрушки. На плоское блюдо выкладывают листья салата, помещают в центре креветки, распределяют по краям кусочки авокадо и шампиньонов.

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.