



Арина Гагарина
**Холодные и теплые салаты. Мясные,
рыбные, овощные, корейские,
постные + 50 салатных заправок**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9066147

*Холодные и теплые салаты. Мясные, рыбные, овощные, корейские, постные + 50 салатных заправок / сост. Арина Гагарина: Клуб Семейного Досуга; Белгород; 2015
ISBN 978-966-14-8534-0*

Аннотация

Теплые и холодные, постные и праздничные салаты: мясные, рыбные, овощные, острые корейские – вы найдете здесь рецепт на любой случай! Более 300 рецептов как традиционных, так и оригинальных салатов помогут разнообразить ваш стол, а всевозможные салатные заправки придадут блюдам пикантности. Готовьте с удовольствием!

Содержание

Мясные салаты	6
Теплые салаты	7
Салат из чечевицы с говядиной	7
Мясной салат с яблоком	7
Салат с говядиной и рукколой	8
Салат с запеченным мясом	8
Салат из морской капусты с говядиной и кинзой	8
Салат из овощей с говядиной и рисом	9
Салат из капусты с говядиной под белым соусом	9
Салат с телятиной и шампиньонами	9
Салат с лапшой	10
Салат с бужениной	10
Салат с беконом и орехами	11
Салат из курицы с грибами	11
Салат из брюссельской капусты с курицей	11
Салат из запеченной курицы с грибами	12
Закусочный салат с курицей	12
Салат с курицей и орехами	13
Салат из молодого картофеля с курицей	13
Салат из картофеля с курицей	14
Салат овощной с курицей	14
Салат с запеченной курочкой	15
Салат из фасоли с курицей	15
Салат с курицей и стручковой фасолью	16
Салат из куриной грудки с авокадо	16
Салат с куриной грудкой и нектаринами	17
Салат из курицы с грушей и курагой	17
Салат с курицей и клюквой	18
Салат из копченой курицы с баклажанами	18
Салат из риса с индейкой и изюмом	19
Салат из печени со стручковой фасолью	19
Салат из говяжьей печени с рукколой	20
Салат из печени с фасолью и вешенками	20
Салат из бараньей печени с грушей	21
Салат с куриной печенью и шампиньонами	21
Салат с куриной печенью и болгарским перцем	21
Салат с куриной печенью и спаржей	22
Салат из печени с тыквой	22
Салат с куриной печенью и авокадо	23
Салат из куриной печени с виноградом	23
Салат из куриной печени со сливами	23
Салат с печенью и апельсиновым соусом	23
Салат из куриных желудков с морковью	24
Салат с куриными сердечками	24
Салат овощной с куриными сердечками	25
Салат с мини-кебабами	25

Салат с фрикадельками	26
Картофельный салат с охотничьими колбасками	26
Холодные салаты	27
Охотничий салат с дичью и опятами	27
Салат из фасоли со свиной	27
Салат с говядиной и заправкой из йогурта	27
Мясной салат с редькой	28
Салат с телятиной	28
Мясной салат с редисом	29
Мясной салат с авокадо	29
Мясной салат-торт	30
Мясной салат с редисом и шпинатом	30
Слоеный салат	30
Салат-коктейль с запеченной куриной голенью и редисом	31
Закусочный торт из курицы с морковью	31
Картофельный салат с курицей и грибами	31
Салат с рукколой и жареной куриной грудкой	31
Салат из соленого папоротника	32
Калифорнийский куриный салат	32
Мясной салат с цветной капустой	33
Картофельный салат с курицей и черносливом	33
Острый салат из огурцов с курицей	33
Слоеный салат из риса с курицей	33
Салат с картофелем фри	34
Салат с курицей и черносливом	34
Салат из свеклы с печенкой и рисом	35
Мясной салат с корнем хрена	35
Салат из курицы с апельсином	35
Нежный салат с персиками	36
Салат с ветчиной и ананасами	36
Салат из курицы с грейпфрутом	36
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Холодные и теплые салаты. Мясные, рыбные, овощные, корейские, постные + 50 салатных заправок

© DepositPhotos.com / Elnur_, brebca, robynmac, обложка, 2015

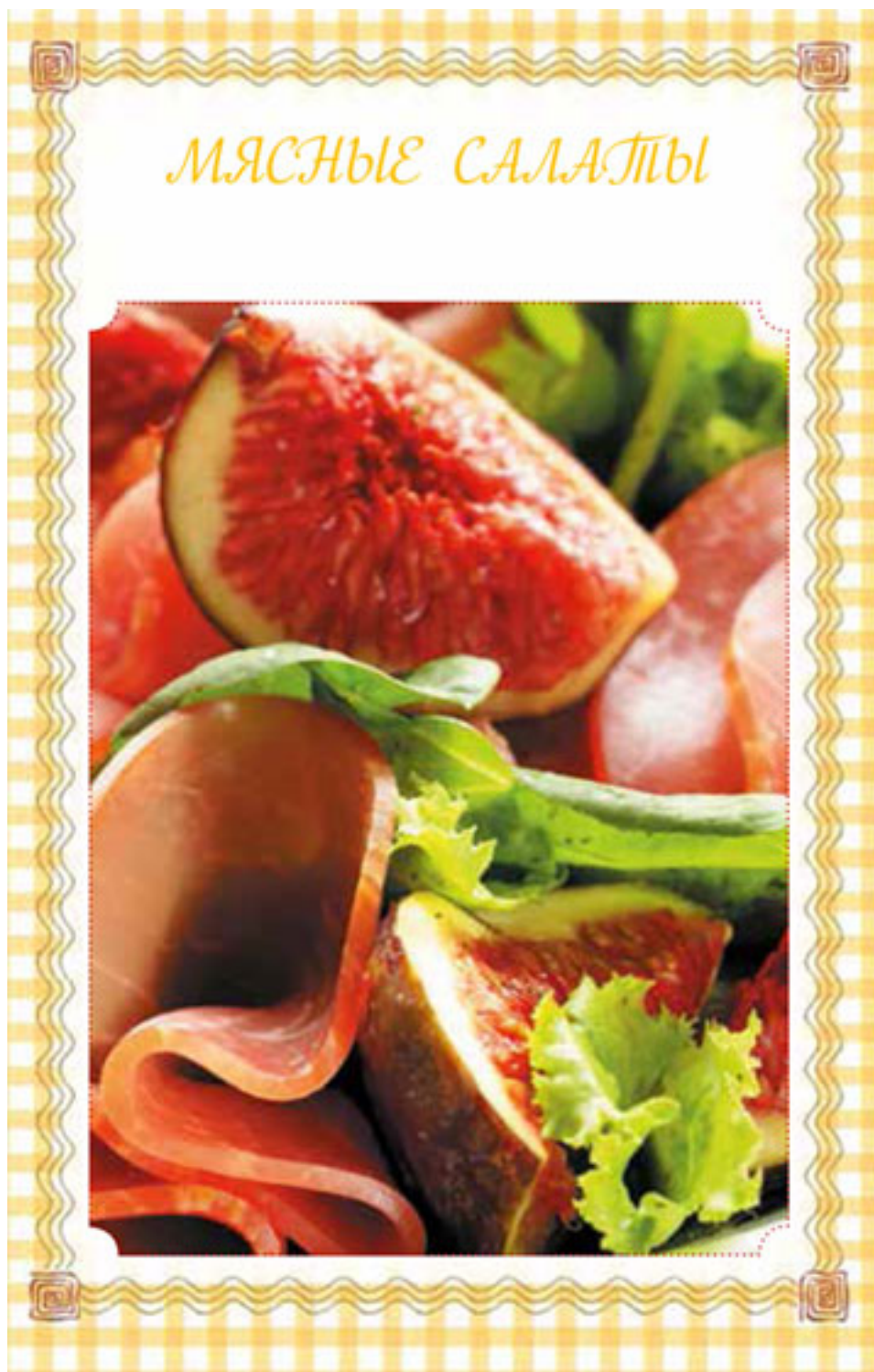
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2015

© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2015

© ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”», г. Белгород, 2015

* * *

Мясные салаты **сост. Арина Гагарина**



Теплые салаты

Салат из чечевицы с говядиной

Говядина – 200 г, чечевица – ½ стакана, фасоль стручковая – 300 г, помидоры черри – 8 шт., руккола – 150 г, фисташки измельченные – 2–3 ст. л., масло оливковое – 4 ст. л., соевый соус – 3 ст. л., соус гранатовый – 4 ст. л., сахар коричневый – 1 ст. л., соль по вкусу.

Слегка замороженную говядину нарезать острым ножом на полупрозрачные ломтики. Для маринада смешать соевый соус, 2 ст. л. гранатового соуса (можно заменить бальзамическим уксусом), сахар. Говядину полить маринадом, перемешать, оставить на 30 мин. Чечевицу отварить до готовности, откинуть на дуршлаг. Стручковую фасоль отварить в кипящей подсоленной воде 5 мин, откинуть на дуршлаг. Стручки отварной фасоли разрезать на небольшие кусочки, соединить с отварной чечевицей. В сковороде разогреть 2 ст. л. оливкового масла. Выложить маринованное мясо, обжарить до готовности (около 10 мин). Рукколу промыть, обсушить, выложить на сервировочное блюдо. Сверху выложить чечевицу с фасолью, затем кусочки горячей говядины и разрезанные пополам помидоры черри. Для заправки соединить 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. гранатового соуса, добавить соль по вкусу. Салат полить заправкой и посыпать измельченными фисташками.

Мясной салат с яблоком

Мясо – 150 г, яблоко – 1 шт., листья салата – 150 г, лук репчатый – ½ шт., чеснок – 2 зубчика, базилик – 2–3 веточки, масло оливковое – 4 ст. л., сок лимонный – 2 ст. л., паприка молотая – ½ ч. л., соль и перец по вкусу.

Мясо нарезать большими толстыми ломтями. Чеснок пропустить через пресс, смешать с паприкой, солью и перцем. Полученной смесью натереть мясо, оставить на 10 мин. В сковороде разогреть 2 ст. л. масла, обжарить мясо с двух сторон до готовности. Затем слегка остудить и мелко нарезать. Яблоко очистить, нарезать небольшими ломтиками, обжарить в той же сковороде до зарумянивания. Репчатый лук мелко нарубить, полить 1 ст. л. лимонного сока, оставить на 5 мин. Листья салата крупно нарубить, выложить на сервировочное блюдо. Сверху выложить горячее мясо, яблоки и лук. Для заправки 2 ст. л. оливкового масла взбить с лимонным соком и солью, добавить мелко нарубленный базилик. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.



Салат с говядиной и рукколой

Говядина – 500 г, помидоры черри – 10 шт., руккола – ½ пучка, листья салата – ½ пучка, чеснок – 4 зубчика, пармезан тертый – 3–4 ст. л., масло оливковое – 4 ст. л., соус бальзамический – 2 ст. л., тимьян – 4 веточки, соль и перец по вкусу.

Говядину нарезать большими тонкими ломтиками. Для маринада 2 ст. л. оливкового масла соединить с солью, перцем, мелко нарубленным тимьяном и измельченным чесноком. Мясо перемешать с маринадом, оставить на 30 мин. В сковороде разогреть оставшееся оливковое масло, обжарить говядину на сильном огне по 2 мин с каждой стороны. Затем уменьшить огонь, жарить говядину еще 3–5 мин. Добавить разрезанные пополам помидоры черри, перемешать и снять сковороду с огня. Листья салата и рукколу промыть, обсушить, крупно нарубить, выложить на сервировочное блюдо, полить бальзамическим соусом. Сверху выложить горячую говядину с помидорами и посыпать тертым пармезаном.



Салат с запеченным мясом

Говядина – 500 г, помидоры – 2–3 шт., перец болгарский – 1 шт., лук репчатый – 2 шт., чеснок – 5 зубчиков, булка городская – 1 шт., масло растительное – 4 ст. л., уксус бальзамический – 1 ст. л., соевый соус – 4 ст. л., горчица зернистая – 4 ст. л., зелень, соль и перец по вкусу.

Мясо натереть солью и перцем, запечь в духовке или на гриле до готовности. Затем нарезать небольшими кусочками. С городской булки срезать корочку, нарезать мякиш кубиками. Растительное масло соединить с пропущенным через пресс чесноком, полить кубики булки, аккуратно перемешать, оставить на 15 мин. Затем выложить на противень и подсушить в духовке. Помидоры нарезать небольшими ломтиками. Болгарский перец и лук тонко нашинковать. Подготовленные овощи соединить с горячим мясом, добавить рубленую зелень и сухарики. Для заправки тщательно перемешать соевый соус, зернистую горчицу и бальзамический уксус. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат из морской капусты с говядиной и кинзой

Говядина – 200 г, рис отварной – ½ стакана, капуста морская – 200 г, лук репчатый – 1 шт., чеснок – 4 зубчика, кинза – 1 пучок, лимон – ½ шт., масло растительное – 3–4 ст. л., соевый соус – 5 ст. л., кориандр молотый – ½ ч. л., соль и специи по вкусу.

Лук нарезать, обжарить в масле до золотистого цвета. Добавить мясо, нарезанное мелкими кубиками, жарить до готовности (около 15 мин). Добавить кориандр, специи, соевый соус, перемешать и жарить еще 2 мин. Морскую капусту мелко нарубить, полить соком, выжатым из $\frac{1}{2}$ лимона. Добавить мелко нарубленную кинзу, пропущенный через пресс чеснок, заправить небольшим количеством масла, перемешать. Соединить морскую капусту с мясом, выложить на сервировочное блюдо. Из теплого отварного риса сформовать небольшие шарики, украсить салат.

Заправка на молоке с горчицей.

Молоко – $\frac{2}{3}$ стакана, масло растительное – 1 стакан, горчица – 2–3 ч. л., сок лимонный – 1–2 ст. л., сахар – $\frac{1}{2}$ ч. л., соль – $\frac{1}{2}$ ч. л.

Молоко комнатной температуры влить в чашу блендера, добавить растительное масло и взбивать 5–7 с (должна получиться густая эмульсия). Добавить горчицу, лимонный сок, соль, сахар, тщательно взбить. Заправку можно хранить в холодильнике до 10 дней.

Салат из овощей с говядиной и рисом

Говядина – 200 г, рис – $\frac{1}{2}$ стакана, баклажан – 1 шт., цукини – 1 шт., перец болгарский – 1–2 шт., сельдерей черешковый – 1 шт., базилик – 2–3 веточки, соевый соус – 1 ст. л., масло оливковое – $\frac{1}{2}$ стакана, соль и перец по вкусу.

Баклажан нарезать тонкими кружочками, посыпать солью, оставить на 15 мин. Затем промыть, обсушить, обжарить в оливковом масле с двух сторон. Выложить на бумажное полотенце. Рис отварить. Говядину нарезать очень тонкими ломтиками, обжарить в масле до румяной корочки, вынуть из сковороды. В ту же сковороду выложить нарезанные кубиками болгарский перец, цукини, сельдерей, обжарить до мягкости. Добавить отварной рис, соевый соус, соль, перец, перемешать и тушить 2–3 мин. На сервировочное блюдо положить обжаренные кружочки баклажанов, сверху выложить обжаренные овощи с рисом, распределить кусочки говядины. Салат украсить листиками базилика и сразу подать на стол.

Салат из капусты с говядиной под белым соусом

Говядина – 200 г, шампиньоны – 150 г, капуста пекинская – 200 г, фасоль стручковая – 120 г, перец болгарский – 1 шт., молоко – 200 мл, сливки – $\frac{2}{3}$ стакана, мука – 2 ст. л., кубик бульонный – 1 шт., орех мускатный – 1 ч. л., соль и перец по вкусу.

Говядину и грибы отварить, нарезать кубиками или соломкой. Стручковую фасоль отварить в подсоленной кипящей воде 5 мин, откинуть на дуршлаг. Стручки разрезать на небольшие кусочки. Пекинскую капусту нашинковать, добавить соль, слегка перетереть руками. Болгарский перец нарезать тонкой соломкой. Подготовленные продукты перемешать, выложить в салатник. Для соуса муку прогреть на сковороде до кремового оттенка, влить сливки, быстро перемешать. Постепенно влить молоко, добавить измельченный бульонный кубик, соль, мускатный орех и перец. Томить на медленном огне, непрерывно помешивая, 15 мин. Салат полить горячим соусом и подать на стол.

Салат с телятиной и шампиньонами

Телятина – 250 г, шампиньоны – 150 г, помидоры черри – 20 шт., салат айсберг – 100 г, руккола – 100 г, масло оливковое – 6 ст. л., соус бальзамико – 5 ст. л., вино красное сухое – 2 ст. л., мед – 1 ч. л., соль и перец по вкусу.

Телятину нарезать, обжарить в 2 ст. л. оливкового масла. Добавить нарезанные шампиньоны, накрыть сковороду крышкой и тушить до полного выпаривания жидкости. Доба-

вить соль, перец, влить красное вино, 1 ст. л. соуса бальзамико, тушить на слабом огне под крышкой до готовности мяса. Для заправки соединить 4 ст. л. оливкового масла, 4 ст. л. соуса бальзамико, мед, тщательно взбить. Листья салата айсберг и рукколу промыть, обсушить, крупно нарубить. Добавить тушеное мясо с грибами, разрезанные пополам помидоры черри, полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат с лапшой

Свинина – 150 г, колбаса копченая – 100 г, лапша – 50 г, помидоры черри – 10 шт., морковь – ½ шт., лук репчатый – 1 шт., зелень рубленая – 2 ст. л., семена кунжута – 1 ст. л., сыр – 100 г, масло оливковое – 4 ст. л., уксус – 1 ч. л., соевый соус – 3 ст. л., сахар, соль и перец по вкусу.

Свинину нарезать кусочками, обжарить в 2 ст. л. оливкового масла. Добавить соевый соус, тушить под крышкой до готовности. В конце приготовления посыпать семенами кунжута, перемешать. Лапшу отварить, откинуть на дуршлаг. Лук и морковь тонко нашинковать, обжарить в 2 ст. л. оливкового масла, добавить уксус, сахар, соль и перец. К обжаренным овощам выложить нарезанную соломкой колбасу, слегка обжарить. Добавить отварную лапшу, перемешать, прогреть все вместе и выложить на сервировочное блюдо. Сверху распределить горячее мясо с кунжутом. Салат посыпать тертым сыром, рубленой зеленью и украсить половинками помидоров черри.



Салат с бужениной

Буженина – 200 г, шампиньоны – 300 г, капуста пекинская – 300 г, лук красный – 1 шт., сыр острый – 200 г, сметана – ⅔ стакана, масло оливковое – 4 ст. л., аджика неострая – 1 ст. л., горчица дижонская – 1 ст. л., уксус яблочный – ⅔ ст. л., соль по вкусу.

Французский сливочный соус.

Лук-шалот – 1 шт., сливки (25–30 %) – 1–2 ст. л., масло растительное – ⅔ стакана, уксус бальзамический белый – ⅓ стакана, горчица дижонская – 1 ч. л., смесь прованских трав – 1 ч. л., соль и молотый белый перец по вкусу.

Лук-шалот очень мелко нарубить. Растительное масло взбить со сливками, уксусом, горчицей и солью. Добавить лук-шалот, смесь прованских трав и молотый белый перец по вкусу, тщательно взбить.

Шампиньоны нарезать, обжарить в 2 ст. л. оливкового масла. Когда выпарится жидкость, добавить тонко нашинкованный лук, обжарить до мягкости. Пекинскую капусту

нашинковать, посыпать солью, слегка перетереть руками. Добавить нарезанные соломкой буженину и острый сыр, обжаренные шампиньоны с луком. Для заправки соединить сметану, 2 ст. л. оливкового масла, аджику, дижонскую горчицу и яблочный уксус, тщательно взбить. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Йогуртовая заправка.

Чеснок – 1–2 зубчика, йогурт натуральный – $\frac{3}{4}$ стакана, масло оливковое – 3 ст. л., уксус бальзамический белый – 1 ст. л., горчица – 1–2 ч. л., мед – $\frac{1}{2}$ ч. л., соль и специи по вкусу.

Оливковое масло взбить с уксусом, горчицей, медом и солью. Добавить йогурт и специи, тщательно взбить. Затем добавить пропущенный через пресс чеснок, перемешать.

Салат с беконом и орехами

Бекон – 150 г, лук красный – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, листья салата – $\frac{1}{2}$ пучка, орехи кедровые – 2–3 ст. л., масло оливковое – 2 ст. л., соль, тмин и перец по вкусу.

Бекон нарезать тонкими ломтиками, обжарить в сковороде до зарумянивания (чтобы хрустел). Выложить на тарелку. В сковороду влить масло. Луковицу разрезать на 8 долек, обжарить в масле со всех сторон, добавить измельченный чеснок, щепотку тмина, соль и перец, снять с огня. Листья салата промыть, обсушить, крупно нарубить, выложить на сервировочное блюдо. Сверху выложить обжаренный лук, полить образовавшимся при жарении маслом. Затем выложить обжаренные ломтики бекона и посыпать кедровыми орешками.

Салат из курицы с грибами

Филе куриное – 350 г, шампиньоны – 500 г, перец болгарский – 1 шт., морковь отварная – 2 шт., лук зеленый – 1 пучок, семена кунжута – 1 ч. л., мука – 1 ст. л., масло сливочное – 20 г, масло растительное – 3 ст. л., соевый соус – 1 ст. л., зелень, соль и перец по вкусу.

Куриное филе нарезать соломкой, полить соевым соусом, оставить для маринования на 15 мин. Шампиньоны разрезать пополам, запанировать в муке, выложить в сковороду с разогретым растительным маслом. Обжарить до зарумянивания, переложить на тарелку. В том же масле обжарить маринованное куриное филе около 5 мин. В сковороду к мясу добавить нарезанный болгарский перец, жарить еще 5 мин. Затем выложить ранее приготовленные грибы, добавить рубленый зеленый лук, сливочное масло, посолить, поперчить и жарить все вместе еще 1 мин. Добавить отварную морковь, нарезанную кубиками, перемешать и снять с огня. Полученный салат выложить на сервировочное блюдо, посыпать кунжутными семенами и украсить зеленью.

Салат из брюссельской капусты с курицей

Филе куриное – 200 г, капуста брюссельская – 400 г, морковь – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, пармезан тертый – 3 ст. л., сметана – 1 ст. л., масло растительное – 2 ст. л., соевый соус – 2 ст. л., перец душистый молотый по вкусу.

Куриное филе нарезать небольшими ломтиками. Для маринада чеснок пропустить через пресс, добавить соевый соус, молотый перец. Мясо полить маринадом, перемешать, оставить на 20 мин. Затем выложить в сковороду с разогретым маслом, обжарить с каждой стороны по 5 мин. Добавить тертую морковь, жарить 5 мин. Влить сметану, добавить оставшийся маринад, тушить еще 5 мин и снять с огня. Кочанчики брюссельской капусты отделить от стеблей, отварить в подсоленной кипящей воде до готовности, откинуть на дуршлаг. Каждый кочанчик разрезать пополам, выложить на сервировочное блюдо. Добавить туше-

ное мясо, полить образовавшимся при тушении соусом, аккуратно перемешать. Салат посыпать тертым пармезаном и подать на стол.



Салат из запеченной курицы с грибами

Бедра куриные – 6 шт., шампиньоны – 350 г, огурцы – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., чеснок – 4 зубчика, листья салата – 1 пучок, зелень петрушки – ½ пучка, масло растительное – 2 ст. л., соевый соус – 1 ст. л., соль и специи по вкусу.

Куриные бедра натереть солью и специями, смазать маслом, выложить на противень кожей вниз. Запекать в духовке при температуре 200 °С до зарумянивания (примерно 25 мин). Шампиньоны нарезать небольшими кусочками, добавить измельченный чеснок, рубленую зелень петрушки, соль, специи, перемешать. Грибную смесь выложить на противень, где жарилась курица. Сверху положить куриные бедра кожей вверх. Влить 100 мл воды, запекать 15 мин. Достать из духовки. С куриных бедер срезать мясо, нарезать кусочками. Листья салата промыть, обсушить, крупно нарубить. Лук нашинковать, полить соевым соусом. Огурцы очистить от кожуры, нарезать небольшими тонкими ломтиками, смешать с листьями салата и луком, выложить в салатник. Сверху выложить грибную смесь, мясо, полить маслом, образовавшимся при запекании, и украсить зеленью.

Закусочный салат с курицей

Филе куриное – 200 г, грибы маринованные – 5–6 шт., картофель – 2 шт., морковь отварная – 2 шт., огурцы маринованные – 2 шт., чеснок – 5 зубчиков, сыр тертый – 2 ст. л., листья салата – ½ пучка, масло растительное – 2 ст. л., соевый соус – 3 ст. л., кориандр – ½ ч. л., зелень, соль и перец по вкусу.

Картофель нарезать брусочками, залить кипятком на 5 мин, затем откинуть на дуршлаг, немного подсушить. Куриное филе нарезать кусочками, обжарить в раскаленном масле 7 мин. Добавить картофель, обжаривать на сильном огне, время от времени перемешивая, 5 мин. Добавить измельченный чеснок, соевый соус, кориандр, перец, перемешать и снять с огня. Маринованные огурцы и отварную морковь нарезать брусочками, соединить с картофелем и мясом, перемешать. Добавить нарезанные маринованные грибы, дать салату настояться 5 мин. Листья салата промыть, обсушить, крупно нарубить, выложить на сервировочное блюдо. Сверху выложить приготовленный теплый салат. Подавать, посыпав тертым сыром и рубленой зеленью.



Салат с курицей и орехами

Филе куриное – 500 г, шампиньоны – 350 г, лук репчатый – 1 шт., орехи измельченные – 3–4 ст. л., пармезан тертый – 4–5 ст. л., листья салата – 1 пучок, масло оливковое – 3 ст. л., сок лимонный – 1 ст. л., соль и перец по вкусу.

Куриное филе отварить, нарезать кубиками. Шампиньоны мелко нарезать, обжарить в 2 ст. л. оливкового масла. Добавить мелко нашинкованный лук, посолить, поперчить, жарить до готовности. Листья салата промыть, обсушить, крупно нарубить. Добавить нарезанное мясо, обжаренные грибы с луком, измельченные орехи. Салат заправить оливковым маслом, лимонным соком, аккуратно перемешать. Подавать, выложив на листья салата и посыпав тертым пармезаном.



Салат из молодого картофеля с курицей

Филе куриное – 300 г, картофель молодой – 8 шт., фасоль спаржевая – 70 г, маслины без косточек – 15 шт., листья салата – 1/3 пучка, сыр тертый – 4 ст. л., белок яичный – 1 шт., масло оливковое – 4 ст. л., уксус винный – 2 ст. л., базилик – 3–4 веточки, соль и перец по вкусу.

Куриное филе отварить, нарезать кубиками. Яичный белок слегка взбить с солью и перцем. Сыр натереть на мелкой терке. Кубики отварного мяса обмакнуть сначала в белок, затем запанировать в сыре и обжарить в масле со всех сторон до зарумянивания. Молодой картофель отварить, нарезать кубиками. Стручковую фасоль отварить в подсоленной кипящей воде 5 мин, откинуть на дуршлаг. Стручки разрезать на небольшие кусочки. Листья салата промыть, обсушить, крупно нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить

маслины. Для заправки оливковое масло взбить с уксусом, солью и перцем. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать. Подавать, украсив листиками базилика.

Салат из картофеля с курицей

Филе куриное – 200 г, картофель – 5 шт., цукини – 1 шт., помидоры – 3 шт., перец болгарский – 1 шт., лук красный – 1 шт., масло оливковое – 3 ст. л., уксус – 1 ч. л., горчица дижонская – 1 ст. л., тимьян сушеный – 1 ч. л., соль и перец по вкусу.

Куриное филе отварить, нарезать ломтиками. Картофель отварить, очистить, нарезать такими же ломтиками, выложить в сковороду с разогретым маслом. Добавить соль, перец, тимьян, слегка обжарить, снять с огня. Цукини нарезать тонкими полукруглыми ломтиками, слегка обжарить в масле с двух сторон, посолить. Помидоры нарезать небольшими ломтиками, болгарский перец и лук – тонкими полукольцами. Подготовленные продукты выложить на сервировочное блюдо. Для заправки горчицу растереть с уксусом, солью и перцем, полить салат.



Салат овощной с курицей

Филе куриное – 500 г, капуста пекинская – 250 г, ассорти овощное замороженное – 200 г, помидоры – 2 шт., моцарелла – 50 г, листья салата – 1 пучок, масло растительное – 4 ст. л., соль и перец по вкусу.

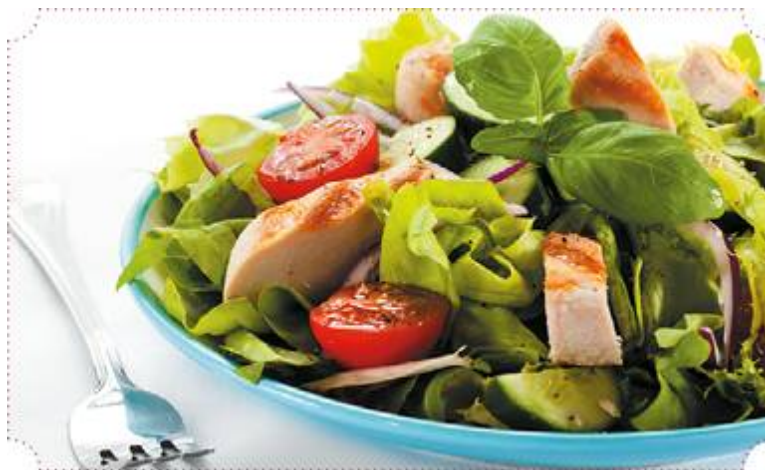
Куриное филе нарезать ломтиками, обжарить в масле 5 мин. Добавить овощное замороженное ассорти, тушить до готовности. Посолить, поперчить, добавить тонко нашинкованную капусту, прогреть 1–2 мин и снять с огня. На сервировочное блюдо выложить листья салата. Сверху выложить приготовленные овощи с мясом и украсить крупно нарезанными помидорами. По желанию салат можно полить лимонным соком или соевым соусом. Подавать, посыпав тертой моцареллой.



Салат с запеченной курочкой

Филе куриное – 300 г, перец болгарский красный – ½ шт., перец болгарский желтый – ½ шт., помидоры черри – 10 шт., огурец – 1 шт., лук репчатый – ½ шт., чеснок – 2 зубчика, листья салата – ½ пучка, масло оливковое – 4 ст. л., соевый соус – 2 ст. л., уксус винный – 1 ч. л., уксус бальзамический – ½ ч. л., горчица – ½ ч. л., соль и перец по вкусу.

Мясо промыть, обсушить, сделать на поверхности небольшие надрезы. Для маринада чеснок пропустить через пресс, добавить 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. соевого соуса, винный уксус, горчицу, соль и перец, перемешать. Мясо полить маринадом, оставить на 30 мин. Затем вместе с маринадом переложить в жаропрочную форму и запекать в духовке до готовности. Запеченное мясо нарезать крупными ломтиками. Листья салата промыть, обсушить, крупно нарубить. Болгарский перец и лук тонко нашинковать. Огурец нарезать полукруглыми ломтиками. Помидоры черри разрезать пополам. Подготовленные продукты соединить. Для заправки взбить 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. соевого соуса, бальзамический уксус, добавить соль и перец по вкусу. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать.



Салат из фасоли с курицей

Филе куриное – 500 г, шампиньоны – 6 шт., фасоль – 1 стакан, масло оливковое – 5 ст. л., соевый соус – 100 мл, соль и перец по вкусу.

Фасоль замочить в большом количестве воды на 12 ч. Затем отварить до готовности (за 20 мин до окончания варки добавить соль), воду слить. Куриное филе нарезать кубиками,

полить соевым соусом, оставить на 30 мин. Затем обжарить в масле до готовности. Шампиньоны нарезать, быстро обжарить в хорошо разогретом масле (чтобы не потеряли сочность). Мясо и грибы (вместе с маслом, в котором они жарились) соединить с фасолью. Салат посолить, поперчить и аккуратно перемешать.

Салат с курицей и стручковой фасолью

Филе куриное – 200 г, фасоль стручковая – 70 г, помидоры – 2–3 шт., перец болгарский – 1 шт., листья салата – 6–7 шт., лук красный – ½ шт., чеснок – 1–2 зубчика, масло оливковое – 2 ст. л., сок лимонный – 2 ч. л., цедра лимонная – ½ ч. л., уксус бальзамический – 1 ст. л., горчица – 1 ч. л., сахар – ½ ч. л., тимьян, базилик, соль по вкусу.

Куриное филе нарезать кусочками, обжарить в сковороде-гриль с добавлением оливкового масла до готовности, посолить. Стручковую фасоль нарезать кусочками, выложить в сковороду к мясу. Добавить нарезанный крупными кубиками болгарский перец, посыпать тертой лимонной цедрой, жарить, время от времени перемешивая, 7 мин. Снять с огня. Добавить мелко нарезанный красный лук, пропущенный через пресс чеснок, лимонный сок, бальзамический уксус, горчицу, сахар, соль, тимьян и базилик, аккуратно перемешать, дать настояться 3 мин. Добавить крупно нарезанные помидоры и листья салата, аккуратно перемешать и подать на стол.



Салат из куриной грудки с авокадо

Грудка куриная – 600 г, авокадо – 2 шт., листья салата – ½ пучка, чеснок – 1 зубчик, клюква – 1 ст. л., масло растительное – 5 ст. л., сок лимонный – 2 ст. л., уксус – 1 ст. л., горчица – 3 ст. л., мед – 1 ст. л., соль и перец по вкусу.

Куриную грудку нарезать небольшими ломтиками, посолить. Для маринада смешать 1 ст. л. растительного масла, лимонный сок, горчицу и мед. Мясо перемешать с маринадом, оставить на 1 ч. Затем обжарить в сковороде-гриль с добавлением 2 ст. л. масла до золотистой корочки. Добавить соль и молотый перец, жарить, перемешивая, еще 1 мин. Листья салата промыть, обсушить, крупно нарубить, выложить на сервировочное блюдо. Добавить нарезанные кусочками авокадо и промытую клюкву. Для заправки смешать 2 ст. л. масла, уксус, соль и измельченный чеснок. Салат полить заправкой, перемешать. Сверху выложить горячие кусочки курицы и полить маслом, образовавшимся при жарении.



Салат с куриной грудкой и нектаринами

Грудка куриная – 300 г, нектарины – 2 шт., листья салата – 1 пучок, масло оливковое – 3 ст. л., сок лимонный – 2 ч. л., соевый соус – 4 ст. л.

Куриную грудку нарезать небольшими кусочками, полить 3 ст. л. соевого соуса, перемешать, оставить на 1 ч. В сковороде разогреть 2 ст. л. масла. Каждый нектарин разрезать на 6 частей, обжарить со всех сторон до зарумянивания (по 30 с). Нектарины выложить на тарелку, а в том же масле обжарить куриное мясо до готовности. Листья салата промыть, обсушить, крупно нарубить, выложить на сервировочное блюдо. Сверху выложить мясо и обжаренные нектарины. Для заправки смешать 1 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. соевого соуса и лимонный сок. Салат полить заправкой и сразу же подать на стол.

Соус томатно-сметанный.

Помидор – 1 шт., лук зеленый рубленый – 2 ст. л., укроп – 2–3 веточки, сметана – ½ стакана, паприка сладкая – 1 ч. л., соль и перец по вкусу.

Помидор очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками, положить в чашу блендера. Добавить рубленый зеленый лук, укроп, измельчить до однородной консистенции. Влить сметану, добавить паприку, молотый черный перец, соль, тщательно взбить.

Салат из курицы с грушей и курагой

Филе куриное – 500 г, шампиньоны – 300 г, груша – 1 шт., курага – 5–6 шт., лук репчатый – 1 шт., соевый соус – 3–4 ст. л., майонез или сметана – ⅔ стакана, масло растительное – 3–4 ст. л., специи и зелень по вкусу.

Куриное филе отварить до готовности, нарезать кусочками, слегка обжарить в растительном масле. Полить 2 ст. л. соевого соуса, добавить специи, жарить еще 2–3 мин, выложить на тарелку. Шампиньоны нарезать пластинами, обжарить в том же масле, полить оставшимся соевым соусом. Лук мелко нашинковать, обжарить отдельно. Курагу залить кипятком, затем воду слить, курагу отжать, мелко нарезать. Грушу очистить, нарезать маленькими ломтиками, перемешать с курагой. Подготовленные продукты выложить на сервировочное блюдо слоями, смазывая майонезом: 1-й слой – половина куриного мяса; 2-й – обжаренный лук; 3-й – обжаренные грибы; 4-й – груша с курагой; 5-й – оставшееся куриное мясо. Поверхность салата украсить зеленью.

Теплый винный соус.

Лук-шалот – 3 шт., петрушка рубленая – 2 ст. л., укроп – 3–4 веточки, яйца – 2 шт., масло оливковое – 1 стакан, вино белое сухое – ⅔ стакана, сок лимонный – 1 ст. л., кайенский перец – щепотка, соль и молотый черный перец по вкусу.

Лук-шалот мелко нарезать, положить в сотейник, влить вино, довести до кипения. Кипятить, пока масса не уварится в 2 раза, снять с огня, остудить. Яйца взбить с щепоткой соли, молотым черным перцем и кайенским перцем в пышную светлую массу. Добавить уваренное вино с шалотом, взбивать 1 мин. Продолжая взбивать на полной мощности, постепенно влить подогретое оливковое масло и лимонный сок. Соус должен стать густым. Добавить рубленую петрушку и укроп, приправить солью по вкусу.

Салат с курицей и клюквой

Филе куриное – 250 г, брынза – 100 г, груша – 1 шт., клюква – 2 ст. л., орехи измельченные – 3 ст. л., салат айсберг – 100 г, руккола – 100 г, лимон – ½ шт., масло оливковое – 4 ст. л., базилик сушеный – 1 ч. л., паприка молотая – 1 ч. л., соль и перец по вкусу.

Куриное филе нарезать кубиками. Базилик и паприку смешать с солью, обвалять в этой смеси кубики мяса и обжарить в 2 ст. л. оливкового масла до готовности. Добавить нарезанную крупными кубиками брынзу, слегка обжарить все вместе и снять с огня. Листья салата айсберг и рукколу вымыть, обсушить, крупно нарубить. Грушу очистить, нарезать тонкими ломтиками, сразу же полить лимонным соком. Подготовленные продукты соединить, добавить клюкву. Для заправки смешать 2 ст. л. оливкового масла, цедру и сок лимона, соль, перец. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать. Подавать, посыпав измельченными обжаренными орехами.



Салат из копченой курицы с баклажанами

Грудка куриная копченая – 1 шт., баклажан – 1 шт., перец болгарский – 1 шт., морковь – 1 шт., помидоры черри – 10 шт., листья салата – 1 пучок, масло оливковое – 4 ст. л., уксус вишневый – 3 ст. л., соль и перец по вкусу.

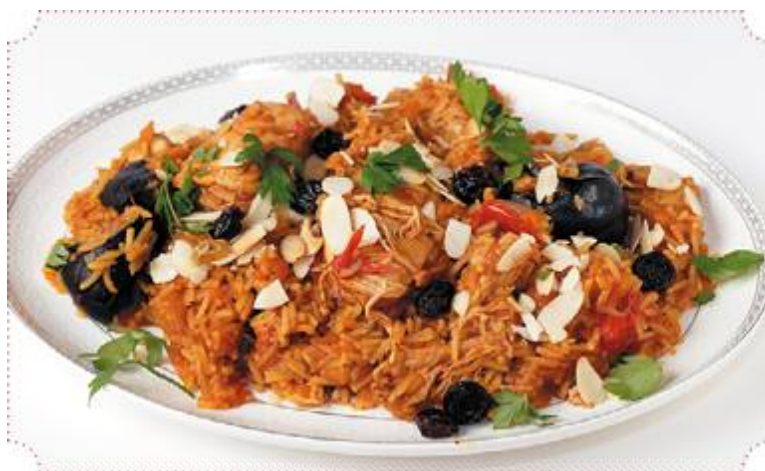
Баклажан нарезать кубиками, посыпать солью, перемешать, оставить на 20 мин. Затем промыть, обсушить, обжарить в 2 ст. л. оливкового масла. Добавить нарезанную морковь, болгарский перец, жарить до готовности. К обжаренным овощам выложить нарезанную кубиками копченую куриную грудку, посолить, поперчить, влить 1 ст. л. вишневого уксуса, слегка прогреть. Листья салата промыть, обсушить, крупно нарубить. Помидоры черри разрезать пополам. Подготовленные продукты соединить. Для заправки оливковое масло взбить с 2 ст. л. вишневого уксуса и солью. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать, выложить на сервировочное блюдо.



Салат из риса с индейкой и изюмом

Филе индейки – 500 г, рис отварной – 1 стакан, помидор – 1 шт., яблоко – 1 шт., изюм – 100 г, маслины – 50 г, моцарелла – 50 г, лук репчатый – 1–2 шт., масло растительное – 5 ст. л., соевый соус – 3–4 ст. л., специи и зелень по вкусу.

Филе индейки нарезать небольшими кубиками, обжарить в 2 ст. л. растительного масла до готовности. Добавить мелко нарезанный помидор, маслины, влить соевый соус, посыпать специями, перемешать, тушить 2 мин, снять с огня. В отдельной сковороде обжарить нарезанный полукольцами репчатый лук. Добавить промытый изюм, жарить еще 1–2 мин. Яблоко очистить, нарезать маленькими кубиками, соединить с горячим отварным рисом. Добавить мясо и лук с изюмом (вместе с маслом, в котором они жарились), аккуратно перемешать. Подавать салат, посыпав тертой моцареллой и украсив зеленью.



Салат из печени со стручковой фасолью

Печенка говяжья – 250 г, фасоль стручковая – 200 г, помидоры черри – 7 шт., лук – 1 шт., болгарский перец – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, лимон – ½ шт., мука – 2 ст. л., молоко – 2 стакана, масло оливковое – 5 ст. л., зелень, соль и перец по вкусу.

Говяжью печеньку нарезать брусочками, залить молоком на ночь. Затем запанировать в муке и обжарить с двух сторон в 2 ст. л. масла, посолить, поперчить. Стручковую фасоль отварить в подсоленной кипящей воде 5 мин, откинуть на дуршлаг, затем разрезать на

небольшие кусочки. В отдельной сковороде обжарить мелко нашинкованный лук. Добавить нарезанную стручковую фасоль, болгарский перец, разрезанные пополам помидоры черри, измельченный чеснок, посолить, поперчить, полить лимонным соком, обжаривать 2 мин. Обжаренные овощи соединить с печенкой, выложить на сервировочное блюдо. Салат полить 1 ст. л. оливкового масла, украсить половинками помидоров черри и зеленью.



Салат из говяжьей печени с рукколой

Печенка говяжья – 250 г, огурцы – 2 шт., руккола – 150 г, лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 4 ст. л., уксус – 1 ст. л., сахар – 1 ч. л., соль и перец по вкусу.

Говяжью печеньку нарезать тонкими ломтиками, обжарить в 2 ст. л. масла до готовности, посолить и поперчить по вкусу. Лук тонко нашинковать. Для заправки смешать оставшееся растительное масло, уксус, сахар, соль и перец. Лук полить заправкой, перемешать, оставить на 5 мин. Добавить огурец, нарезанный брусочками, и крупно нарубленную рукколу, аккуратно перемешать, выложить на сервировочное блюдо. Сверху выложить обжаренную печеньку. Салат украсить кружочками огурцов и подать на стол.



Салат из печени с фасолью и вешенками

Печенка говяжья – 400 г, вешенки – 500 г, фасоль консервированная – 1 банка, лук репчатый – 1 шт., майонез – 2 ст. л., масло растительное – 3 ст. л., зелень, соль и перец по вкусу.

Говяжью печенку отварить до готовности, нарезать мелкими кубиками. Вешенки нарезать, обжарить в масле. Добавить нашинкованный лук, жарить до готовности, посолить, поперчить. Консервированную фасоль прогреть в сотейнике в собственном соку, выложить в салатник, добавить печенку и грибы с луком. Салат заправить майонезом и аккуратно перемешать. Подавать, украсив зеленью.

Салат из бараньей печенки с грушей

Печенка баранья – 300 г, груша – 1 шт., листья салата – 5–7 шт., масло растительное – 6 ст. л., зелень, соль и специи по вкусу.

Баранью печенку нарезать тонкими брусочками, обжарить в масле до готовности, посолить, добавить специи. Грушу очистить, нарезать небольшими тонкими ломтиками, выложить в сковороду к печенке, перемешать, закрыть крышкой, снять с огня и оставить на 2–3 мин. Подавать, выложив на блюдо поверх листьев салата и украсив зеленью.

Салат с куриной печенкой и шампиньонами

Печенка куриная – 300 г, шампиньоны – 3–4 шт., помидор – 1 шт., огурец – 1 шт., чеснок – 1 зубчик, листья салата – 1 пучок, орешки кедровые – 2 ст. л., сливки (15 %) – ½ стакана, масло растительное – 2 ст. л., соевый соус – 3 ч. л., соль и специи по вкусу.

Печенку промыть, нарезать крупными кусочками. В сковороде разогреть растительное масло, добавить измельченный чеснок, обжарить 30 с (масло должно впитать аромат чеснока). Выложить нарезанные шампиньоны, обжарить 3–4 мин. Добавить куриную печенку, обжарить, перемешивая, 4–5 мин. Влить в сковороду сливки, добавить соль, специи по вкусу, довести до кипения, томить 5 мин и снять с огня. Листья салата хорошо промыть, обсушить, крупно нарубить. Добавить нарезанные огурец и помидор, полить соевым соусом, аккуратно перемешать и выложить на сервировочное блюдо. Поверх овощей выложить печенку с шампиньонами, полить образовавшимся при тушении соусом. Подавать, посыпав обжаренными кедровыми орешками.



Салат с куриной печенкой и болгарским перцем

Печенка куриная – 300 г, перец болгарский – 2 шт., лук красный – 1 шт., масло оливковое – 3 ст. л., уксус красный винный – 1 ч. л., соль, специи и зелень по вкусу.

Куриную печенку нарезать небольшими кусочками, обжарить в 2 ст. л. оливкового масла до готовности, добавить соль и специи по вкусу. Болгарский перец запечь в духовке, затем очистить от кожицы, нарезать крупными кусочками. Лук тонко нашинковать, полить уксусом, оставить на 10 мин. Подготовленные продукты соединить, заправить оставшимся оливковым маслом, аккуратно перемешать. Подавать салат, украсив зеленью.

Салат с куриной печенкой и спаржей

Печенка куриная – 500 г, спаржа – 200 г, помидоры – 5 шт., яйца отварные – 5 шт., листья салата – 1 пучок, масло оливковое – 2 ст. л., майонез – 5 ст. л., кетчуп – 2 ст. л., коньяк – 1 ст. л., сок лимонный – 2 ст. л., соль по вкусу.

Куриную печенку промыть, нарезать кусочками, обжарить в масле до готовности, посолить. Спаржу отварить в кипящей подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Затем разрезать на небольшие кусочки, положить в сковороду к печенке, прогреть. Листья салата промыть, обсушить, крупно нарубить. Помидоры и яйца нарезать небольшими ломтиками. Подготовленные ингредиенты соединить. Для заправки майонез перемешать с кетчупом, добавить коньяк, лимонный сок и соль. Салат полить заправкой и подать на стол.

Салат из печени с тыквой

Печенка куриная – 500 г, тыква – 300 г, помидоры черри – 7 шт., листья салата – ½ пучка, лук репчатый – ½ шт., чеснок – 1 зубчик, лимон – 1 шт., мука – 2 ст. л., масло растительное – 4 ст. л., тимьян – 1 ст. л., смесь перцев – 1 ст. л., соль по вкусу.

Тыкву нарезать кубиками, выложить на противень, смазанный маслом. Куриную печенку нарезать кусочками, обвалять в муке, выложить на противень. 2 ст. л. растительного масла тщательно перемешать со смесью перцев. Тыкву и печенку смазать приготовленной смесью, посыпать солью и тимьяном. Запекать в духовке при температуре 200 °С. Через 20 мин печенку снять с противня, тыкву запекать до готовности. Приготовленную тыкву соединить с печенкой, добавить разрезанные пополам помидоры черри. Для заправки 2 ст. л. растительного масла взбить с соком, выжатым из ½ лимона, добавить пропущенный через пресс чеснок, мелко нарубленный репчатый лук, соль и перец. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать, выложить на сервировочное блюдо. Листья салата промыть, обсушить, крупно нарубить, полить соком, выжатым из ½ лимона, выложить на блюдо поверх овощей.



Салат с куриной печенкой и авокадо

Печенка куриная – 300 г, авокадо – ½ шт., помидоры – 2 шт., сельдерей черешковый – 2 шт., листья салата – ½ пучка, лук репчатый – 1 шт., чеснок – 2 зубчика, масло оливковое – 4 ст. л., соевый соус – 2 ст. л., соль и перец по вкусу.

Печенку промыть, нарезать небольшими кусочками, обжарить в 2 ст. л. оливкового масла. Добавить лук, нарезанный полукольцами, обжарить до готовности. Добавить измельченный чеснок, посолить, поперчить, снять с огня. Листья салата промыть, обсушить, крупно нарубить. Помидоры нарезать небольшими тонкими ломтиками, мякоть авокадо – кубиками. Стебли сельдерея мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить. Для заправки 2 ст. л. оливкового масла взбить с соевым соусом и солью. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат из куриной печенки с виноградом

Печенка куриная – 800 г, виноград без косточек – 500 г, листья салата – 1 пучок, масло растительное – 4 ст. л., соль и специи по вкусу.

Печенку промыть, нарезать небольшими кусочками, обжарить в растительном масле до готовности. Добавить соль и специи. Виноград промыть, обсушить, выложить в сковороду к печенке, аккуратно перемешать и закрыть крышкой. Томить на среднем огне, пока виноград не даст сок. Листья салата промыть, обсушить, крупно нарубить, выложить на сервировочное блюдо. Сверху выложить печенку с виноградом.

Салат из куриной печенки со сливами

Печенка куриная – 300 г, сливы – 200 г, листья салата – 1 пучок, базилик – 2 веточки, масло оливковое – 4 ст. л., бальзамический уксус – 1 ст. л., соль и перец по вкусу.

Сливы вымыть, разрезать на половинки, удалить косточки, слегка посолить, поперчить, добавить листики базилика, полить бальзамическим уксусом и оливковым маслом (2 ст. л.), оставить на 20 мин. Печенку вымыть, нарезать, обжарить в оливковом масле до готовности, посолить, поперчить. В сковороду к печенке добавить сливы, аккуратно перемешать, сразу же снять с огня. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить, выложить на сервировочное блюдо. Сверху выложить печенку со сливами, полить образовавшимся в сковороде соусом.

Салат с печенкой и апельсиновым соусом

Печенка кролика (или куриная) – 100 г, шампиньоны – 15 шт., помидоры черри – 7 шт., лук красный – ½ шт., листья салата – 150 г, апельсин – ½ шт., сыр – 50 г, масло оливковое – 6 ст. л., соевый соус – 2 ст. л., зелень, соль и перец по вкусу.

Печенку промыть, нарезать небольшими кусочками, обжарить в 2 ст. л. оливкового масла. Добавить нарезанные шампиньоны, посолить, поперчить, жарить до готовности. Помидоры черри разрезать пополам, выложить в сковороду к печенке с грибами, аккуратно перемешать и снять с огня. Добавить мелко нашинкованный лук и листья салата. Для соуса оливковое масло взбить со свежавыжатым апельсиновым соком и соевым соусом, посолить, поперчить по вкусу. Салат полить соусом, аккуратно перемешать, выложить на сервировочное блюдо. Подавать, украсив тертым сыром, зеленью и сбрызнув оставшимся соусом.



Салат из куриных желудков с морковью

Желудки куриные – 500 г, морковь – 2 шт., лук репчатый – 2 шт., сметана – 1 ст. л., масло растительное – 2 ст. л., лимонный сок – 1 ст. л., соевый соус – 1 ст. л., зелень, соль и перец по вкусу.

Куриные желудки очистить, отварить до готовности, нарезать кусочками. Лук нарезать полукольцами, обжарить в растительном масле. Добавить тертую морковь, жарить, время от времени перемешивая, до готовности. К обжаренным овощам выложить нарезанные куриные желудки, обжарить 3 мин. Добавить сметану, лимонный сок, соевый соус, соль и перец, тушить 5 мин. Подавать салат теплым, украсив зеленью.



Салат с куриными сердечками

Сердечки куриные – 200 г, фасоль стручковая – 200 г, перец болгарский – 1 шт., масло растительное – 3–4 ст. л., сок лимонный – 2 ст. л., соевый соус – 4 ст. л., мед – 1 ч. л.

Куриные сердечки отварить. Для маринада смешать лимонный сок, соевый соус и мед. Отварные сердечки залить маринадом, оставить на 30 мин. Стручковую фасоль разрезать на небольшие кусочки, обжарить в растительном масле 5–7 мин (до мягкости). Переложить в салатник. Болгарский перец нарезать полосками, обжарить в том же масле 5 мин. Переложить в салатник. Затем в ту же сковороду выложить сердечки с маринадом, обжарить на сильном огне до зарумянивания. Переложить в салатник вместе с соусом, образовавшимся при жарении. Салат аккуратно перемешать и подать на стол.

Салат овощной с куриными сердечками

Сердечки куриные – 300 г, цукини – 2 шт., помидор – 1 шт., морковь – 2–3 шт., лук репчатый – 3 шт., чеснок – 1 зубчик, петрушка – 3 веточки, масло растительное – 6 ст. л., уксус красный винный – 1 ч. л., сахар – 1 ч. л., соль по вкусу.

Куриные сердечки отварить в подсоленной воде до готовности. Цукини нарезать кубиками, обжарить до золотистого цвета, снять с огня. Посолить, полить уксусом, добавить пропущенный через пресс чеснок, аккуратно перемешать, накрыть крышкой, оставить на 10 мин. Лук нашинковать, обжарить в масле до мягкости. Добавить натертую на крупной терке морковь, жарить, время от времени перемешивая, до готовности. В конце приготовления добавить соль, сахар, жарить еще 1–2 мин, снять с огня. Помидоры очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками. Все подготовленные продукты соединить (вместе с маслом, в котором они жарились), добавить рубленую зелень петрушки, аккуратно перемешать. Дать салату настояться несколько минут.

Низкокалорийная заправка.

Огурцы маринованные – 2 шт., чеснок – 2 зубчика, йогурт натуральный – $\frac{2}{3}$ стакана, сметана – 1 ст. л., горчица – 1 ч. л., соль и специи по вкусу.

Йогурт взбить со сметаной, горчицей, солью и специями. Добавить пропущенный через пресс чеснок и мелко нарубленные маринованные огурцы (можно натереть на мелкой терке), тщательно перемешать.

Салат с мини-кебабами

Фарш мясной – 200 г, помидоры – 1–2 шт., огурец – 1 шт., перец болгарский – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., чеснок – 1–2 зубчика, листья салата – $\frac{1}{2}$ пучка, масло оливковое – 4 ст. л., уксус яблочный – 2 ст. л., соевый соус – 3 ст. л., соль и перец по вкусу.

Мясной фарш перемешать с солью и перцем. Сформовать на зубочистках маленькие кебабы, обжарить с двух сторон на сковороде в 2 ст. л. масла. Помидоры и огурец нарезать небольшими тонкими ломтиками. Болгарский перец и лук мелко нашинковать. Листья салата промыть, обсушить, крупно нарубить. Подготовленные овощи соединить. Для заправки оливковое масло взбить с яблочным уксусом, соевым соусом, солью и перцем, добавить измельченный чеснок. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать, выложить на сервировочное блюдо. Сверху выложить обжаренные кебабы.



Салат с фрикадельками

Фарш мясной – 100 г, помидоры черри – 5 шт., огурец маринованный – 1 шт., яйца отварные – 1–2 шт., лук красный – 1 шт., чеснок – 1 зубчик, листья салата – 1 пучок, булочка для гамбургера – 1 шт., масло оливковое – 6 ст. л., горчица – 1 ч. л., уксус яблочный или винный – 2 ст. л., соль и специи по вкусу.

Духовку разогреть до 190 °С. Мясной фарш тщательно перемешать с солью и специями. Мокрыми руками сформовать маленькие шарики, выложить на противень, смазанный маслом (1 ст. л.). Запекать в разогретой духовке около 15 мин. Булочку для гамбургера (можно заменить обычным белым хлебом) нарезать небольшими кубиками. В сковороде разогреть 1 ст. л. оливкового масла на среднем огне. Чеснок очистить, разрезать пополам, раздавить ножом, выложить в сковороду с маслом, обжарить около 1 мин. Затем чеснок удалить. В сковороду положить нарезанную булку, обжарить кубики со всех сторон до зарумянивания. Листья салата хорошо промыть, обсушить, крупно нарубить, выложить на сервировочное блюдо. Отварные яйца очистить, крупно нарезать. Помидоры черри разрезать пополам. Маринованный огурец мелко нашинковать. Красный лук нарезать тонкими полукольцами, перемешать с огурцами. Добавить яйца, помидоры черри, выложить на блюдо поверх листьев салата. Сверху выложить горячие фрикадельки, посыпать приготовленными сухариками. Для заправки уксус перемешать с щепоткой соли, добавить 4 ст. л. оливкового масла, горчицу, специи, тщательно взбить. Полить салат заправкой и подать на стол.

Картофельный салат с охотничьими колбасками

Колбаски охотничьи – 9–10 шт., картофель – 7–8 шт., корнишоны маринованные – 5 шт., лук красный – 1 шт., зелень укропа – 1 пучок, масло растительное – 3 ст. л., уксус яблочный – 1 ст. л., горчица зернистая – 1 ч. л., соль и перец по вкусу.

Картофель отварить, нарезать кубиками. Охотничьи колбаски нарезать соломкой, обжарить в 2 ст. л. растительного масла. Маринованные корнишоны нарезать длинными тонкими полосками. Для заправки 1 ст. л. масла взбить с горчицей и уксусом, добавить соль, перец. Лук тонко нашинковать, полить заправкой, оставить на 5 мин. Затем добавить остальные подготовленные продукты, рубленую зелень укропа и аккуратно перемешать.



Холодные салаты

Охотничий салат с дичью и опятами

Мясо кабана – 200 г, опята маринованные – 100 г, листья салата – 1 пучок, лук репчатый – 60 г, чеснок – 1 зубчик, клюква – 1 ст. л., масло растительное – 2 ст. л., соевый соус – 1–2 ч. л., уксус (3 %) – ½ стакана, чеснок сушеный – 1 ч. л., базилик сушеный – 1 ч. л., кориандр – ½ ч. л., орегано – 1 ч. л., розмарин – ½ ч. л., перец черный молотый – ½ ч. л., соль по вкусу.

Мясо промыть, нарезать небольшими кусочками, слегка отбить. Для маринада уксус смешать с ¼ стакана воды. Мясо залить маринадом, перемешать, оставить на 30 мин. В отдельной посуде смешать пряности (сушеный чеснок, сушеный базилик, кориандр, орегано, розмарин, молотый черный перец), добавить соль. Мясо вынуть из маринада, посыпать полученной пряной смесью, обжарить в растительном масле. Добавить лук, нарезанный полукольцами, жарить до готовности мяса. Остудить. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить, выложить в салатник. Добавить мясо с луком и маринованные опята. Чеснок пропустить через пресс, смешать с соевым соусом, полить салат, аккуратно перемешать. Украсить ягодами клюквы.

Салат из фасоли со свиной

Свинина отварная – 250 г, фасоль консервированная – ½ банки, корнишоны маринованные – 6 шт., яйца отварные – 3 шт., лук красный – 1 шт., листья салата – 1 пучок, зелень рубленая – 2 ст. л., сметана – 1 ст. л., майонез – 1 ст. л., горчица – ½ ч. л., соус чили – ½ ч. л., соль и перец по вкусу.

Отварную свинину нарезать кубиками, корнишоны – небольшими тонкими ломтиками. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить. Яйца нарезать ломтиками. Лук тонко нашинковать. Подготовленные продукты соединить, добавить консервированную фасоль. Для заправки смешать сметану, майонез, горчицу, соус чили, соль и перец. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать. Подавать, посыпав рубленой зеленью.

Салат с говядиной и заправкой из йогурта

Говядина отварная – 150 г, помидор – 1–2 шт., огурец – 1–2 шт., листья салата – 1 пучок, чеснок – 1 зубчик, лимон – ½ шт., сыр тертый – 3 ст. л., хлеб цельнозерновой – 100 г, йогурт натуральный – ½ стакана, масло растительное – 1 ст. л., зелень, соль и перец по вкусу.

Цельнозерновой хлеб нарезать кубиками, подсушить на сковороде или в духовке. Отварную говядину нарезать полосками, обжарить со всех сторон до легкого зарумянивания, остудить. Помидоры и огурцы нарезать небольшими тонкими ломтиками. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить. Для заправки йогурт смешать с соком, выжатым из ½ лимона, солью, перцем, добавить рубленую зелень и пропущенный через пресс чеснок. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать. Подавать, посыпав тертым сыром.



Мясной салат с редькой

Говядина отварная – 200 г, редька зеленая – 3–4 шт., яйца отварные – 3 шт., лук репчатый – 2 шт., майонез – 2 ст. л., уксус столовый – 3 ст. л., зелень, соль и перец по вкусу.

Редьку нашинковать тонкой соломкой или натереть на крупной терке, полить уксусом. Добавить тонко нашинкованный лук, перемешать, оставить на 15 мин. Затем слегка отжать, выложить в салатник. Добавить отварную говядину, нарезанную кубиками, и рубленые отварные яйца. Салат заправить майонезом, посолить и поперчить по вкусу, аккуратно перемешать. Подавать, украсив зеленью.

Салат с телятиной

Телятина отварная – 100 г, огурец – 1 шт., помидоры – 1–2 шт., листья салата – ½ пучка, базилик фиолетовый – 1–2 веточки, орешки кедровые – 2 ст. л., масло оливковое – 2 ст. л., уксус бальзамический – 1 ч. л., травы прованские – ½ ч. л., соль и перец по вкусу.

Отварную телятину нарезать ломтиками, обжарить в 1 ст. л. масла до легкого зарумянивания, остудить. Огурец и помидоры нарезать небольшими тонкими ломтиками. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить. Для заправки оливковое масло взбить с бальзамическим уксусом, добавить прованские травы, соль и перец по вкусу. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать. Подавать, посыпав обжаренными кедровыми орешками и украсив листиками базилика.



Мясной салат с редисом

Говядина отварная – 150 г, редис – 150 г, яйца отварные – 3 шт., лук зеленый – 50 г, листья салата – 5–7 шт., майонез – 2–3 ст. л., зелень и соль вкусу.

Отварную говядину нарезать кубиками, редис – тонкими полукруглыми ломтиками. Отварные яйца крупно нарубить. Зеленый лук и зелень измельчить. Подготовленные продукты соединить. Салат заправить майонезом, посолить по вкусу, аккуратно перемешать. Выложить на сервировочное блюдо поверх листьев салата. Украсить ломтиками отварных яиц и зеленью.



Мясной салат с авокадо

Грудка куриная отварная – 200 г, авокадо – 1 шт., огурец – 1 шт., листья салата – 1 пучок, зелень – 1 пучок, орехи измельченные – 1 ст. л., лимон – ½ шт., масло оливковое – 2 ст. л., соль и специи по вкусу.

Отварную куриную грудку нарезать кусочками, огурец – небольшими тонкими ломтиками. Авокадо очистить, удалить косточку, нарезать кубиками. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить рубленую зелень. Для заправки оливковое масло взбить с соком, выжатым из ½ лимона, добавить соль и специи по вкусу. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать. Подавать, посыпав измельченными обжаренными орехами.



Мясной салат-торт

Филе куриное – 500 г, шампиньоны – 10 шт., картофель отварной – 2 шт., огурцы – 2 шт., яйца отварные – 5 шт., сыр – 100 г, лук репчатый – 1 шт., чеснок – 3 зубчика, майонез – $\frac{3}{4}$ стакана, зелень, соль и перец по вкусу.

Куриное филе отварить в подсоленной воде, остудить, нарезать небольшими кубиками. Шампиньоны отварить. 3 шампиньона оставить для украшения, остальные мелко нарезать. Отварной картофель нарезать небольшими кубиками, перемешать с нарезанными шампиньонами и мелко нарубленным луком, посолить, поперчить. Огурцы нарезать кубиками. У отварных яиц белки отделить от желтков, натереть на терке отдельно. Майонез смешать с пропущенным через пресс чесноком. Подготовленные продукты выложить в глубокую пиалу слоями, смазывая майонезом с чесноком: 1-й слой – тертые белки; 2-й – огурцы; 3-й – картофель с грибами и луком; 4-й – мясо. Салат аккуратно утрамбовать, поместить в холодильник на 10 мин. Затем пиалу с салатом аккуратно перевернуть на сервировочное блюдо. Пиалу осторожно снять, чтобы салат сохранил форму торта. Поверхность салата посыпать тертым сыром и желтками. Оставленные отварные шампиньоны нарезать тонкими ломтиками, выложить на поверхность салата и украсить зеленью.



Мясной салат с редисом и шпинатом

Бедро куриное отварное – 1 шт., редис – 150 г, шпинат – 50 г, яйца отварные – 3 шт., сыр – 100 г, чеснок – 1 зубчик, зелень петрушки – 3 веточки, майонез – 1 ст. л., сметана – 2 ст. л., соль и перец по вкусу.

Отварное куриное мясо отделить от костей, нарезать кубиками. Редис нарезать тонкими полукруглыми ломтиками. Отварные яйца, шпинат и зелень нарубить. Сыр натереть на терке. Подготовленные продукты соединить. Для заправки сметану соединить с майонезом, добавить пропущенный через пресс чеснок, соль и перец. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Слоеный салат

Филе куриное – 400 г, помидоры черри – 6 шт., кукуруза консервированная – 4–5 ст. л., маслины – 6 шт., яйца отварные – 3 шт., сыр фета – 200 г, майонез – 100 г, зелень, соль и перец по вкусу.

Куриное филе отварить, нарезать кубиками. Маслины нарезать тонкими колечками. Яйца мелко нарубить. Фету нарезать маленькими кубиками. Подготовленные продукты выложить в салатник слоями, смазывая майонезом: 1-й слой – куриное мясо; 2-й – яйца; 3-й – фета; 4-й – маслины; 5-й – кукуруза. Салат украсить половинками помидоров черри и зеленью.

Салат-коктейль с запеченной куриной голенью и редисом

Голень куриная – 1 шт., редис – 7 шт., горошек консервированный – 5 ст. л., сыр колбасный тертый – 3 ст. л., майонез – 3 ст. л., зелень, соль и перец по вкусу.

Куриную голень натереть солью и перцем, завернуть в фольгу, запечь в духовке до готовности. Мясо отделить от костей, нарезать кубиками. Редис нарезать тонкой соломкой. Подготовленные продукты выложить в салатные фужеры слоями, смазывая майонезом: 1-й слой – куриное мясо; 2-й – консервированный горошек; 3-й – редис; 4-й – тертый колбасный сыр. Салат украсить зеленью.

Закусочный торт из курицы с морковью

Филе куриное – 300 г, морковь по-корейски – 300 г, лук репчатый – 1 шт., сыр тертый – 4 ст. л., яйца – 2 шт., молоко – ½ стакана, мука – ½ стакана, масло растительное – ½ стакана, зелень, соль и перец по вкусу.

Куриное филе вместе с репчатым луком измельчить в блендере. Добавить яйца, молоко, соль, перец, муку, хорошо перемешать. Из приготовленного фарша испечь в сковородке блинчики, обжарив их в масле с двух сторон до зарумянивания. Морковь по-корейски мелко нарубить, выложить на каждый блинчик, равномерно распределить. Мясные блинчики сложить друг на друга, слегка прижимая, чтобы образовался «торт». Поверхность «торта» посыпать тертым сыром. Дать пропитаться не меньше 1 ч. Украсить зеленью.

Соус из простокваши.

Лук зеленый – ½ пучка, укроп рубленый – 1 ч. л., петрушка рубленая – 1 ч. л., чеснок – 1–2 зубчика, простокваша – ½ стакана, сок лимонный – 1 ч. л., сахар, соль и перец по вкусу.

Чеснок пропустить через пресс. Зелень мелко нарубить. Добавить простоквашу, лимонный сок, сахар, соль и перец, тщательно взбить.

Картофельный салат с курицей и грибами

Филе куриное – 300 г, грибы маринованные – 100 г, картофель отварной – 400 г, морковь отварная – 200 г, яйца отварные – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., майонез – 4 ст. л.

Куриное филе отварить, нарезать кубиками. Маринованные грибы мелко нарезать, добавить нашинкованный лук, перемешать, оставить на несколько минут. Отварной картофель и морковь натереть на крупной терке, отварные яйца – на мелкой. Подготовленные продукты выложить в салатник слоями, смазывая майонезом: 1-й слой – тертый картофель; 2-й – маринованные грибы с луком; 3-й – мясо; 4-й – тертая морковь; 5-й – тертые яйца.

Салат с рукколой и жареной куриной грудкой

Грудка куриная – 600 г, руккола – 200 г, помидоры черри – 15 шт., лук красный – 1 шт., сыр – 50 г, орехи кедровые – 2 ст. л., масло оливковое – 4 ст. л., сок лимонный – 1 ст. л., соевый соус – 1 ст. л., бальзамический уксус – 1 ст. л., соль и перец по вкусу.

Куриную грудку нарезать кубиками, обжарить в 2 ст. л. масла до готовности, посолить, поперчить, остудить. Рукколу вымыть, обсушить, крупно нарубить. Помидоры черри разрезать пополам. Лук нарезать тонкими полукольцами, сыр – маленькими тонкими треугольниками. Подготовленные продукты соединить. Для заправки оливковое масло взбить с лимонным соком, соевым соусом, бальзамическим уксусом, солью и перцем. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать. Подавать, посыпав кедровыми орешками.

Салат из соленого папоротника

Филе куриное отварное – 200 г, соленый папоротник – 500 г, морковь – 1 шт., яйца отварные – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., майонез – 2 ст. л., масло растительное – 2 ст. л.

Слишком соленый папоротник необходимо заранее вымочить в воде (вместо папоротника можно использовать отварную стручковую фасоль или спаржу). Лук нашинковать, обжарить в масле. Добавить натертую на крупной терке морковь, обжарить до мягкости. Затем добавить соленый папоротник, нарезанный небольшими кусочками, обжарить 3–5 мин. Остудить. Отварное куриное мясо нарезать кубиками. Отварные яйца крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить. Салат заправить майонезом и аккуратно перемешать.

Калифорнийский куриный салат

Филе куриное – 400 г, апельсин – 1 шт., помидоры черри – 8 шт., лук репчатый – ½ шт., листья салата – 1 пучок, базилик фиолетовый – 2 веточки, масло оливковое – 3 ст. л., сок лимона – 2 ст. л., соль по вкусу.

Куриное филе отварить, нарезать мелкими кусочками. Апельсин очистить, нарезать тонкими дольками. Репчатый лук тонко нашинковать. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить. Для заправки оливковое масло взбить с соком лимона и солью. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать. Подавать, украсив помидорами черри и листиками базилика.



Мясной салат с цветной капустой

Филе куриное – 300 г, капуста цветная – 200 г, помидор – 1 шт., чеснок – 1 зубчик, сыр – 100 г, майонез – $\frac{2}{3}$ стакана, зелень и соль по вкусу.

Куриное филе отварить, нарезать кубиками. Цветную капусту разделить на соцветия, отварить в кипящей подсоленной воде 5–7 мин, откинуть на дуршлаг, остудить под холодной водой, дать воде стечь. Помидор нарезать кубиками. Сыр натереть на крупной терке. Подготовленные продукты соединить, добавить пропущенный через пресс чеснок. Салат заправить майонезом, посолить по вкусу и аккуратно перемешать. Подавать, украсив зеленью.

Картофельный салат с курицей и черносливом

Филе куриное – 200 г, шампиньоны – 120 г, картофель – 5–6 шт., чернослив – 6–7 шт., орехи грецкие – 3 шт., яйцо отварное – 1 шт., сыр – 120 г, чеснок – 1 зубчик, майонез – 2 ст. л., зелень, соль и перец по вкусу.

Куриное филе и шампиньоны отварить, нарезать кубиками. Картофель отварить, очистить, нарезать такими же кубиками. Чернослив залить кипятком на несколько минут, затем воду слить, чернослив мелко нарезать. Отварные яйца крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить тертый сыр и пропущенный через пресс чеснок. Салат заправить майонезом, посолить, поперчить, аккуратно перемешать. Подавать, украсив измельченными грецкими орехами и зеленью.

Восточная заправка-соус.

Чеснок – 2 зубчика, перец чили – 1 шт., корень имбиря тертый – 1 ч. л., масло оливковое – $\frac{2}{3}$ стакана, соевый соус – $\frac{2}{3}$ стакана, сок лимонный – 2 ст. л., сахар коричневый – 2 ч. л.

Чеснок пропустить через пресс. Добавить тертый корень имбиря и мелко нарубленный перец чили, растереть в ступке. Добавить оливковое масло, соевый соус, лимонный сок и сахар, тщательно взбить.

Острый салат из огурцов с курицей

Филе куриное отварное – 150 г, огурцы свежие – 6 шт., мята – 2–3 веточки, перец чили – $\frac{1}{2}$ шт., семена кунжута – 2 ст. л., масло оливковое – 2 ст. л., сок лимонный – 1 ст. л., соевый соус – 2 ст. л., сахар коричневый – 1 ст. л.

Огурцы очистить от кожуры, нарезать вдоль длинными полосками. Полоски должны быть тонкие и прозрачные (можно использовать для этого овощечистку или терку для корейской моркови). Для маринада оливковое масло взбить с лимонным соком, соевым соусом и сахаром, добавить мелко нарубленные мяту и перец чили. Огурцы залить маринадом, оставить на 15 мин. Затем добавить отварное мясо, нарезанное соломкой, перемешать, дать настояться 10 мин. Подавать салат, посыпав обжаренными семенами кунжута.

Слоеный салат из риса с курицей

Филе куриное отварное – 200 г, рис отварной – 1 стакан, яйца отварные – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., яблоки – 1–2 шт., зерна граната – 1 ст. л., сыр тертый – 4 ст. л., майонез – 4 ст. л., сок лимонный – 1 ст. л.

Отварное куриное филе нарезать кубиками. Яблоки очистить, нарезать мелкими кубиками, сразу же полить лимонным соком. Лук мелко нашинковать, перемешать с яблоками. Отварные яйца натереть на терке. Подготовленные продукты выложить в салатник слоями,

смазывая майонезом: 1-й слой – отварной рис; 2-й – мясо; 3-й – яблоки с луком; 4-й – тертые яйца. Салат посыпать тертым сыром, украсить гранатовыми зернами. Дать салату настояться 2 часа.

Салат с картофелем фри

Филе куриное отварное – 200 г, опята маринованные – 100 г, картофель – 2 шт., кукуруза консервированная – 3 ст. л., чернослив – 7 шт., сыр тертый – 2 ст. л., зелень укропа – ½ пучка, масло растительное – 8 ст. л., лимонный сок – 1 ч. л., горчица – 1 ч. л., смесь перцев – ½ ч. л., соль по вкусу.

Картофель очистить, нарезать тонкой соломкой, промыть под проточной водой и обсушить на салфетке. Затем обжарить в большом количестве растительного масла до зарумянивания. Отварное куриное филе нарезать кубиками. Чернослив залить кипятком на несколько минут, затем воду слить, чернослив мелко нарезать. Мясо соединить с черносливом, добавить маринованные опята, консервированную кукурузу, тертый сыр и рубленую зелень. Для заправки 2 ст. л. растительного масла взбить с лимонным соком, горчицей, смесью перцев и солью. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать, выложить в салатник. Сверху выложить картофель фри, украсить зеленью.

Салат с курицей и черносливом

Филе куриное – 300 г, шампиньоны – 300 г, морковь отварная – 1 шт., огурцы – 2 шт., горошек консервированный – ½ банки, кукуруза консервированная – ½ банки, яйца отварные – 5 шт., чернослив вяленый – 100 г, орехи измельченные – 2 ст. л., лук репчатый – 1 шт., сыр тертый – 2 ст. л., масло растительное – 2 ст. л., сметана – 2 ст. л., майонез – 3–4 ст. л., зелень, соль и перец по вкусу.

Куриное филе отварить, нарезать кубиками. Шампиньоны нарезать, обжарить в масле вместе с нарезанным луком, посолить, поперчить, остудить. Чернослив залить кипятком на несколько минут, затем воду слить, чернослив мелко нарезать. Отварную морковь натереть на крупной терке. Огурцы нарезать небольшими тонкими ломтиками. Отварные яйца крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить консервированный горошек и кукурузу, заправить майонезом, аккуратно перемешать, выложить в салатник. Поверхность салата посыпать тертым сыром и полить сметаной. Подавать, украсив измельченными орехами и зеленью.



Салат из свеклы с печенкой и рисом

Печенка говяжья – 300 г, рис отварной – 1 стакан, свекла – 2 шт., чеснок – 2 зубчика, петрушка – 5–6 веточек, майонез – 4 ст. л., масло растительное – 2 ст. л., сок лимонный – 1 ст. л., соль и перец по вкусу.

Свеклу отварить, очистить, натереть на крупной терке. Печенку нарезать небольшими кубиками, обжарить в масле до готовности, посолить, поперчить. Снять с огня, остудить, смешать с отварным рисом. Добавить тертую свеклу, пропущенный через пресс чеснок, посолить, заправить лимонным соком и майонезом, аккуратно перемешать. Салат украсить зеленью петрушки.

Мясной салат с корнем хрена

Мясо отварное – 350 г, картофель отварной – 4–5 шт., морковь отварная – 2 шт., корень хрена – 3 шт., зеленый лук – ½ пучка, майонез – ⅔ стакана, уксус – 2–3 ст. л., сахар – 1 ч. л., соль по вкусу.

Корни хрена очистить, натереть на терке, посыпать сахаром, полить уксусом, перемешать, оставить на 15 мин. Затем хорошо отжать. Отварное мясо, картофель и морковь нарезать кубиками. Добавить тертый хрен, заправить майонезом, посолить по вкусу, аккуратно перемешать. Подавать салат, обильно посыпав рубленым зеленым луком.

Соус с бальзамическим уксусом.

Масло оливковое – ⅔ стакана, уксус бальзамический – ⅓ стакана, горчица зернистая – 1–2 ч. л., мед – 1 ч. л., смесь пряных трав для салатов – 1–2 ч. л., соль и перец по вкусу.

Все ингредиенты соединить и взбить до однородной консистенции. Соус можно хранить в холодильнике длительное время. Перед использованием необходимо тщательно перемешивать.

Салат из курицы с апельсином

Филе куриное – 300 г, апельсин – ½ шт., яблоко – ½ шт., редис – 2 шт., лук репчатый – ½ шт., листья салата – 2 шт., молоко кокосовое – 1 ст. л., сливки – 1 ст. л., масло растительное – 2 ст. л., соус чили – 1–2 капли, зелень, соль и перец по вкусу.

Куриное филе нарезать кусочками, обжарить в масле, посолить, поперчить, остудить. Апельсин очистить, нарезать кубиками. Яблоко очистить, нарезать небольшими тонкими ломтиками, сразу же смешать с апельсином. Редис нарезать тонкими полукруглыми ломтиками. Репчатый лук тонко нашинковать. Листья салата вымыть, обсушить, крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить. Для заправки кокосовое молоко взбить со сливками, соусом чили, перцем и солью. Салат полить частью заправки, аккуратно перемешать, выложить на сервировочное блюдо. Сверху полить оставшейся заправкой, украсить ломтиком апельсина и зеленью.



Нежный салат с персиками

Грудка куриная – 300 г, персики консервированные – 1 банка, яйца отварные – 3 шт., сыр – 150 г, майонез – 2–3 ст. л.

Куриную грудку отварить, мелко нарезать. Консервированные персики нарезать небольшими тонкими ломтиками. Отварные яйца и сыр натереть на терке. Подготовленные продукты выложить слоями, смазывая майонезом: 1-й слой – мясо; 2-й – персики; 3-й – яйца; 4-й – сыр. Дать салату пропитаться 2 часа.

Салат с ветчиной и ананасами

Ветчина – 100 г, ананасы консервированные – 100 г, капуста пекинская – 100 г, перец болгарский – 1 шт., зерна граната – 1 ст. л., лук зеленый – 1 пучок, зелень укропа – 4–5 веточек, майонез – 3 ст. л., соль по вкусу.

Пекинскую капусту нашинковать, посыпать солью, слегка перетереть руками. Ветчину и болгарский перец нарезать соломкой, ананасы – кубиками. Подготовленные продукты соединить, добавить рубленый зеленый лук. Салат заправить майонезом, аккуратно перемешать. Подавать, украсив веточками укропа и гранатовыми зернами.

Салат из курицы с грейпфрутом

Филе куриное – 300 г, грейпфрут – 1 шт., чернослив вяленый – 50 г, лук репчатый – ½ шт., чеснок – 2 зубчика, зелень укропа – 4–5 веточек, орешки кедровые – 1 ст. л., майонез – 2 ст. л., сок лимона – 1 ч. л., соль и перец по вкусу.

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.