



Ирина Анатольевна Михайлова

Кулинарный ежедневник

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=598105
И. Михайлова. Кулинарный ежедневник: Эксмо; Москва; 2008
ISBN 978-5-699-29934-8

Аннотация

Для чего нам нужен ежедневник, да еще кулинарный? Какой толк в этой книжице и зачем ее открывать каждый день?

Еда для нас обычная, повседневная и необходимая потребность. Кулинарный ежедневник не предназначен для напоминания о том, что необходимо «подзаправиться». Об этом, в настойчивой форме, с урчанием, нам напомнит наш желудок и пищеварительная система. Он необходим для того, чтобы упорядочить и разнообразить наше питание, сделать ежедневное меню гармоничным, умеренным и точным.

Зачем упорядочивать свое питание? Беспорядок в этом вопросе дорого нам стоит.

Здоровье портится – раз, лишний вес набирается – два, время тратится – а время, как известно, деньги – три.

В книге подобраны рецепты различных блюд на все сезоны, на любой месяц года. Для семей, где готовят обеды из трех блюд, здесь также предоставлена возможность выбора рецептов. Кстати, они содержат краткую, но вполне понятную для неспециалистов технологию приготовления блюд, перечисленных в меню. Дозировка продуктов домашняя (стаканы, ложки), наиболее удобная для домохозяек.

Содержание

От автора	12
Салаты и закуски	15
Салат из редьки, картофеля, моркови и капусты	16
Салат из редиса с горчичным соусом	17
Салат из перца с репчатым луком	18
Салат из моркови и огурцов	19
Салат картофельный с килькой	20
Салат из цветной капусты с яйцами	21
Салат из краснокочанной капусты с майонезом	22
Салат из белокочанной капусты с солеными огурцами	23
Салат из помидоров, яиц и сыра	24
Салат «Один дома»	25
Салат рыбный быстрого приготовления	26
Салат с печенью трески и яйцами	27
Салат «Узбекистан»	28
Салат «Таежный»	29
Салат «Острый»	30
Салат «Волшебница»	31
Салат «Марокко»	32
Салат из редиса, творога и лука	33
Салат из печени трески с рисом	34
Салат из сладкого перца, яблок и томатного пюре	35
Салат из ледяной рыбы и моркови	36
Салат «Утренний»	37
«Дежурный» салат из огурцов и помидоров	38
Салат из белокочанной капусты с огурцами	39
Салат из огурцов с луком	40
Салат из огурцов и яиц	41
Салат из помидоров с яблоками и зеленым салатом	42
Салат из кольраби и редиса	43
Салат из цветной капусты с огурцами и морковью	44
Салат из картофеля с редисом	45
Салат «Летний»	46
Салат из вареной моркови с зеленым луком	47
Салат из зеленого сладкого перца и помидоров	48
Салат из редиса и творога	49
Салат из щавеля, шпината и сельдерея	50
Салат чесночный с зеленым салатом и горчицей	51
Салат из фасоли	52
Салат из помидоров с сыром	53
Салат «Красная стрела»	54
Салат из сладкого перца, помидоров и огурцов	55
Морковный салат	56
Салат из огурцов и редиса с сыром	57
Салат из помидоров и огурцов с яйцами	58
Салат из помидоров и сладкого перца	59

Салат из брюссельской капусты с луком	60
Салат из белокочанной капусты с соком ревеня	61
Салат из краснокочанной капусты с растительным маслом	62
Салат из редиса, щавеля и яблок	63
Салат из печеных баклажанов и помидоров	64
Салат из кальмаров с яйцом и луком	65
Салат «Здоровье»	66
Салат из моркови, лука-порея и других овощей	67
Салат из перца с чесночным соусом	68
Салат из фруктов с майонезом	69
Салат из стручковой фасоли	70
Салат из абрикосов и капусты	71
Салат из почек и зеленого салата	72
Салат с креветками и сладким перцем	73
Салат из филе индейки с помидорами	74
Салат из индейки с яйцом и зеленью	75
Салат фруктовый «Лето»	76
Салат из помидоров с брынзой и зеленью	77
Салат из моркови и редьки	78
Салат из вареной свеклы с хреном и луком	79
Салат из баклажанов с луком и зеленым горошком	80
Салат из красных помидоров и рыбы	81
Салат из огурцов и капусты	82
Салат из помидоров, огурцов и редьки	83
Салат из цветной капусты и редиса с лимоном	84
Салат из моркови с редисом	85
Салат из перца и яблок	86
Салат из кабачков	87
Салат с копченым мясом и дыней	88
Салат из яблок, овощей и винограда	89
Салат из фасоли и яблок	90
Салат из кабачков с помидорами	91
Салат из свеклы и сыра с яйцами	92
Салат из перца с яблоками	93
Салат из чеснока и вареной белокочанной капусты с орехами	94
Салат из авокадо	95
Салат овощной с рисом	96
Зеленый салат с маслинами	97
Австрийский овощной салат	98
«Ереванский»	99
Салат из свеклы и фасоли с грушей	100
Салат «София»	101
Салат из тертого редиса с апельсином	102
Салат из зеленого горошка	103
Салат рыбный	104
Салат тропический	105
Салат «Бомбей»	106
Салат из редьки «Шалагам»	107
Салат из краснокочанной капусты с морковью	108

Салат «Андалузский»	109
Салат из помидоров	110
Салат из помидоров, лука, чеснока и орехов	111
Салат из черной редьки	112
Салат из кольраби и редьки	113
Салат из сельди с рисом	114
Салат с креветками и овощами	115
Салат с мясом гуся	116
Салат из огурцов и яблок	117
Салат из свеклы с растительным маслом	118
Салат из яиц и свежих огурцов под луковым соусом	119
Салат из тыквы и яиц	120
Салат из фасоли и грибов	121
Салат с огурцами и навагой	122
Салат из помидоров с редькой	123
Салат «Диетический» из огурцов с йогуртом	124
Салат из анчоусов с редисом	125
Салат с окунем и капустой	126
Салат из жареных баклажанов и печеного сладкого перца	127
Салат из кабачков с луком	128
Салат с говядиной и гранатом	129
Салат из рыбы и крабового мяса	130
Салат из тыквы и айвы	131
Салат из помидоров с брынзой и сладким перцем	132
Салат из белокочанной капусты с редькой	133
Салат из огурцов и моркови	134
Салат из помидоров, огурцов и яблок	135
Салат из брокколи с тмином	136
Салат картофельный с огурцами	137
Салат из моркови и капусты	138
Салат из перца и орехов с чесноком	139
Салат из кольраби с тыквой	140
Салат из редьки с зеленью	141
Салат из цветной капусты и яблок с ревенем	142
Салат чесночный с яйцами	143
Салат из тыквы с медом	144
Салат из квашеной капусты с зеленым луком	145
Салат из фасоли и колбасного сыра	146
Салат из помидоров с луком	147
Салат из белокочанной капусты с помидорами и яблоками	148
Салат из консервированного зеленого горошка и лука-порей	149
Салат из сладкого перца, яблок и спаржи с рисом	150
Салат из савойской капусты и помидоров	151
Салат мясной с салатной заправкой	152
Салат из белокочанной капусты с картофелем, тыквой и помидорами	153
Салат из птицы и фасоли	154
Салат с бужениной и картофелем	155
Салат из сельди, овощей и картофеля	156

Салат с ветчиной и зеленым горошком	157
Салат с сардельками	158
Салат из белокочанной капусты с картофелем, тыквой и помидорами	159
Салат из квашеной капусты с картофелем и клюквой	160
Салат с бараниной и редькой	161
Салат из квашеной капусты и моркови	162
Салат мясной с говяжьим языком	163
Салат из картофеля и соленых огурцов	164
Салат из вареной моркови, маринованных огурцов и петрушки	165
Салат чесночный с плавленым сыром	166
Салат с сельдью, свежей белокочанной капустой и шпиком	167
Салат из гребешков под майонезом	168
Салат мясной с луком и сыром	169
Салат из чернослива и капусты	170
Салат с бужениной и яйцами	171
Салат из свеклы с клюквой	172
Салат из яблок и свеклы	173
Салат из мяса с сыром и зеленым горошком	174
Салат из помидоров и консервированного зеленого горошка	175
Морская капуста под майонезом	176
Салат из горьких огурцов	177
Салат мясной с яблоками	178
Салат из яиц и помидоров	179
Салат из белокочанной капусты с редькой и сухарями	180
Салат из консервированного горошка и яиц	181
Салат с кальмарами и рисом	182
Салат из квашеной капусты с сельдереем и брусникой	183
Салат с мясом индейки	184
Салат из краснокочанной и белокочанной капусты	185
Салат с мидиями	186
Салат из отварного языка	187
Салат из кольраби и овощей со сливками	188
Салат «Столичный»	189
Салат из квашеной капусты и соленых грибов	190
Салат с ветчиной и картофелем	191
Салат из языка с грибами	192
Салат из шпрот	193
Салат картофельный с луком и чесноком	194
Салат с мясом кролика	195
Салат рыбный с морской капустой	196
Салат из моркови, яблок и зеленого горошка	197
Салат из свеклы и консервированных огурцов	198
Салат чесночный с фасолью	199
Салат из чечевицы по-мексикански	200
Салат из консервированной рыбы	201
Салат с телятиной, горчицей и майонезом	202
Салат чесночный со свеклой	203
Салат острый	204

Салат «Вечерний»	205
Закуска из креветок под майонезом	206
Закуска «Рафаэлло»	207
Закуска по-монастырски	208
Закуска русская	209
Закуска «Мотылек»	210
Закуска «Украинская»	211
Закуска из сельди с яйцом	212
Закуска из сельди с яйцом и луком	213
Закуска «Чудо-брынза»	214
Закуска «Табит»	215
Закуска «Аппетитная»	216
Закуска «Торопливый ножик»	217
Колбасная закуска с помидорами	218
Закуска из консервированной сайры	219
Икра из баклажанов с творогом по-болгарски	220
Икра из творога с помидорами	221
Икра морковная	222
Икра баклажанная с чесноком	223
Помидоры, фаршированные треской	224
Помидоры, фаршированные сырой морковью	225
Помидоры, фаршированные салатом из лука, яиц и брынзы	226
Помидоры, фаршированные овощами	227
Помидоры, фаршированные яйцами и сыром	228
Помидоры, фаршированные мясом и грибами	229
Огурцы с репчатым луком в уксусе	230
Огурцы фаршированные	231
Огурцы, фаршированные салатом из сельди	232
Соленые фаршированные огурцы	233
Огурцы, фаршированные редисом, яйцами и мясными продуктами	234
Шпинат с изюмом и кедровыми орешками	235
Капуста квашеная с яблоками	236
Жульен из птицы	237
Филе птицы под майонезом	238
Коктейль рыбный	239
Студень из куриных потрохов и телячьих ног	240
Холодец из цыплят и зеленого горошка	241
Рыба соленая или холодного копчения со свеклой и майонезом	242
Креветки под майонезом	243
Сельдь «под шубой»	244
Сельдь, рубленая с орехами	245
Сельдь соленая с жареным луком	246
Фасоль стручковая с маслом и яйцом	247
Холодные кабачки	248
Шарики сырные с картофелем по-немецки	249
Грибы с луком и клюквой	250
Свекла с клюквой	251
Ветчинные ломтики с начинкой	252

Коктейль из крабов и грибов	253
Фасоль зеленая по-итальянски	254
Грибы с квашеной капустой	255
Язык отварной с хреном	256
Сельдь со сметаной и отварным картофелем	257
Белая фасоль со стручковым перцем	258
Брюква в маринаде	259
Сельдерей с картофелем	260
Белая фасоль со стручковым перцем	261
Брюква в маринаде	262
Сельдерей с картофелем	263
Рыба заливная	264
Грибник	265
Ассорти мясное с овощами	266
Клешни краба, обжаренные во фритюре	267
Паштет из отварного мяса	268
Осьминожки под сыром «Пармезан»	269
Фаршированный кальмар	270
Ветчина с хреном	271
«Орешки» из мяса барашка с бобами	272
Лук-порей, жаренный в кляре	273
Пхали из капусты	274
Оливки-ежики	275
Яйца, фаршированные печенью	276
Яйца, фаршированные авокадо	277
Яйца под майонезом	278
Яйца, фаршированные креветками	279
Яйца, фаршированные по-индийски	280
Яйца, фаршированные грибами	281
Яйца, фаршированные мойвой	282
Яйца, фаршированные колбасой	283
Лимонные орешки	284
Русский разносол	285
Особенности русской сезонной кухни	286
Январь	287
1 января	287
Суп картофельный с грибами	287
Паста итальянская с соусом из мидий и креветок	287
2 января	287
Суп луковый	287
Котлеты рыбные по-японски	288
3 января	288
Суп чесночный	288
Рулет картофельный с мидиями	288
4 января	288
Бульон с овощами	288
Капустные голубцы с мясом	288
5 января	289
Уха из карасей	289

Караси жареные	289
6 января	289
Рассольник по-домашнему	289
Рагу из овощей	290
7 января	290
Суп-пюре из соленых огурцов на мясном бульоне	290
Запеченный судак	290
8 января	290
Солянка сборная мясная	290
Люля-кебаб	291
9 января	291
Бульон с рисом и помидорами	291
Баранина отбивная по-деревенски	291
10 января	291
Суп гороховый по-монгольски	291
Бефстроганов по-московски	292
11 января	292
Суп с фасолью и чечевицей	292
Ребра свиные, запеченные с картофелем	292
12 января	292
Суп с грибами и курицей	292
Ветчина жареная с помидорами	293
13 января	293
Щи кислые вегетарианские «Мечта толстушки»	293
Шашлык	293
14 января	293
Суп вермишелевый	293
Судак в кляре	294
15 января	294
Суп куриный с кукурузой	294
Осетрина с каперсами	294
16 января	295
Суп мясной с языком и сыром	295
Рис, жаренный с мясом краба	295
17 января	295
Суп-пюре томатный	295
Курица со сладким перцем	295
18 января	296
Суп итальянский с фрикадельками	296
Котлета свиная «Заглоба»	296
19 января	296
Борщ сборный	296
Утка, жаренная с луком-пореем	297
20 января	297
Суп-пюре из помидоров с рисом	297
Печень жареная с рисом	297
21 января	297
Суп картофельный с сосисками	297
Биточки в луковом соусе	298

22 января	298
Солянка донская	298
Ражничи	298
23 января	298
Борщ домашний	298
Мясо отварное, запеченное в соусе с хреном	299
24 января	299
Суп-пюре из помидоров с рисом	299
Стейк рыбный хунаньский	299
25 января	300
Суп картофельный с фасолью	300
Деликатес из кур	300
26 января	300
Суп из копченого мяса	300
Пельмени с бараниной	300
27 января	301
Суп с окороком	301
Рыба, запеченная с грибами	301
28 января	301
Кислый суп с мясными фрикадельками	301
Язык говяжий по-кавказски	302
29 января	302
Рассольник с гусиными потрохами	302
Грибы в капустных листьях	302
30 января	303
Суп итальянский с бобами	303
Печень по-гомельски	303
31 января	303
Суп со свининой и арахисом	303
Курица-фарси	304
Февраль	305
1 февраля	305
Суп гороховый с копченым гусем или уткой	305
Московская солянка на сковороде	305
2 февраля	305
Суп рисовый с фрикадельками из трески и кальмаров	305
Мясо с овощами, тушенное под крышкой из теста	306
3 февраля	306
Рассольник московский с почками	306
Рыба в горшочках	307
4 февраля	307
Суточные щи	307
Курица в майонезе	307
5 февраля	308
Борщ флотский	308
Осетрина с соусом из хрена	308
6 февраля	308
Шорба туркменская	308

Отбивные котлеты из телятины с ветчиной	309
7 февраля	309
Суп из телятины с картофельными клецками	309
Курник с соусом	309
8 февраля	310
Щи с грудинкой в горшочке	310
Жареное филе с грибами и сметаной	310
9 февраля	311
Куриный суп по-китайски	311
Судак в соусе с кнелями	311
Конец ознакомительного фрагмента.	312

Ирина Михайлова

Кулинарный ежедневник

От автора

Пищей порождены все создания, которые живут за счет пищи и после смерти вновь становятся пищей. Пища – правитель всех вещей. Поэтому она считается лекарством от всех телесных болезней.
Упанишады, ок. 500 г. до н. э.

Давайте разберемся для чего нам нужен ежедневник? Тем более кулинарный. Какой толк в этой книжице и зачем ее открывать каждый день?

Никто не станет отрицать, что едим мы каждый день, причем по несколько раз. Это для нас обычная, повседневная и необходимая потребность. Кулинарный ежедневник не предназначен для напоминания о том, что необходимо «подзаправиться». Об этом, в настойчивой форме, с урчанием, нам напомнит наш желудок и пищеварительная система. Он необходим для того, чтобы упорядочить и разнообразить наше питание, сделать ежедневное меню гармоничным, умеренным и точным.

Зачем упорядочивать свое питание? Потому что беспорядок в этом вопросе дорого нам стоит. Здоровье портится – раз, лишний вес набирается – два, время тратится, а время, как известно, деньги – три.

Про то, что наше здоровье зависит от того, как мы питаемся, знают даже первоклашки. Они также знают, что важнее всего не сколько есть, а что и когда.

Если говорить серьезно, то питание в традиционной медицине по влиянию на здоровье занимает второе место после образа жизни. Врачи традиционной медицины считают, что одним только питанием (без всяких медикаментов) можно скорректировать здоровье в 60% случаев.

Несмотря на наши знания о важности для здоровья полноценное питания, о том, как вредна обильная и жирная еда, мы все-таки употребляем чересчур много пищи сладкой, жирной, однообразной, едим нерегулярно.

Энергия, получаемая с пищей, очень часто превышает нашу потребность в калориях, поэтому так много среди нас людей с лишним весом. Не меньший вред своему здоровью наносит и однообразие домашнего питания.

«Кулинарный ежедневник» освобождает от повседневного раздумья о том, чтобы сегодня приготовить вкусенького. Открыв его, можно найти рецепт блюда, подобранного по критерию сезонной целесообразности.

Ведь любому времени года соответствует свой энергетический фон, собственные «стихийные» качества. Исходя из природы питания, тот или иной продукт приносит организму наибольшую пользу в «свое» время.

Сбалансированная еда способствует плавному переходу организма от одного сезона к другому. Благодаря этому энергетическое равновесие в связи с переменой погоды обычно не нарушается.

О пользе употребления сезонного питания известно давно. Ему придавалось огромное значение в тибетской и китайской медицине. В русской крестьянской традиции тоже существовали традиционные сезонные блюда и пищевой календарь.

Например по древнему и модному сейчас учению «Фэн-шуй» считается, что:

- *Весна* – время природного роста и развития. Природа просыпается от зимней спячки и оживает буквально на глазах. Наступает период обновления. Энергия пищи, которую мы накопили в зимние месяцы, с началом весны высвобождается. Тело больше не нуждается в жире, который был ему нужен для защиты от холода. Весна – не сезон для жирной и маслянистой пищи. Это время внутреннего очищения, пора «появления и упорядочивания». В меню в этот период должны преобладать овощные супы, помогающие очистить внутренние органы, а также укрепить связки и сухожилия.

- *Лето* – это сезон изобилия. В жару организм больше потеет, поэтому ему нужно восстанавливать внутренние запасы жидкости и соли. Ее содержание в летних рецептах возрастает. Блюда не возбуждают аппетит, пищеварение замедляется, поэтому лучше употреблять пищу небольшими порциями по несколько раз в день. Это идеальное время для кисло-сладких блюд и пряной пищи. Летом следует проявлять осторожность в употреблении прохладительных напитков: охлажденная жидкость приятна для рта, но, попадая в желудок, она нарушает механизм температурного контроля. Вместо того чтобы помогать телу избавляться от нежелательного тепла, организм начинает удерживать его. Поэтому летом следует есть больше овощей и свежих фруктов.

- *Осень* – переходный период, пора «определения объема». В сезон сбора урожая и оценки летних трудов наш организм, уставший от летнего изобилия, начинает замедлять свой ритм. Теперь ему нужна энергия, чтобы подготовиться к грядущим холодам. Осенний переходный период дает организму определенное время для адаптации. Нашему телу нужна энергия, чтобы подготовиться к периоду покоя и грядущим холодам.

- *Зимой* мир природы погружается в спячку, наступает сезон отдыха и восстановления сил. В это время организм «закрывается», многие жизненные процессы замедляются. Телу нужно больше энергии, чтобы согреться и защищаться от холода. Зимой организм нуждается в более жирной и калорийной пище. Самая пора для горячей еды. Здравый смысл советует зимой избегать холодного питья, которое замедляет пищеварение. Горячая еда, как и горячие напитки, оказывает благотворное воздействие на кровообращение и уменьшает нагрузку на сердце.

В **«Кулинарном ежедневнике»** подобраны рецепты различных блюд на все сезоны, на любой месяц года. Конечно, многое будет зависеть от того, какие продукты имеются в вашем распоряжении (поэтому в этой книге блюда предлагаются по группам).

Предлагаемые в книге обеды из двух блюд рассчитаны на здоровых людей со средними энергозатратами. Для семей, где готовят обеды из трех блюд, здесь также предоставлена возможность выбора рецептов.

Обед из двух блюд – основная идея книги. Она актуальна для домашних хозяек, желающих экономно использовать пищевые продукты, обеспечивать семью рациональным, сбалансированным питанием. Автор **«Кулинарного ежедневника»** предлагает максимально разнообразить домашнее питание с помощью обедов из блюд, не повторяющихся в течение года.

Приведенные помесечно обеды далеко не одинаковы по содержанию пищевых веществ и энергетической ценности, есть среди них «тяжелые», чаще всего они приходятся на праздничные дни, есть «легкие». «Легкие» обеды естественны в летнее время, но и в холодное время года они предпочтительнее в те дни, когда мы устраиваем обильные завтраки и ужины.

Рецепты содержат краткую, но вполне понятную для неспециалистов технологию приготовления блюд, перечисленных в меню. Дозировка продуктов наиболее удобная для домохозяек. Продолжительность приготовления блюд не указана, потому что она зависит от многих обстоятельств – от температуры приготовления, объема порций, типа посуды, ее поверхности, вместимости и т. д.

Рецепты рассчитаны на четыре порции. Разумеется, нормы продуктов в них можно соответственно увеличить или сократить для получения необходимого количества порций.

Годовому меню предшествует раздел «Закуски и салаты». В меню обедов эти блюда не включены, но каждое второе блюдо автор рекомендует подавать с салатом. Ассортимент закусок и салатов в книге достаточно широк, он охватывает все виды продуктов. Кроме того, многие из них могут заменить полноценный завтрак, не говоря уже о ужине.

После годового меню отдельным разделом в книге выделены рецепты приготовления выпечки. Многие из нас, кому позволяет фигура, не могут представить полноценным ежедневное меню без изделий из печеного теста. Выпечка подается и на завтрак к чаю, и на обед, к примеру, расстегаи к бульону или ухе.

Для тех, для кого актуален вопрос «А что у нас на третье?», в особый раздел в книге выделены десертные блюда и напитки. Сладкие блюда в виде запеканок и пудингов экономичны, их можно подавать как горячими, так и холодными. Они объемны, содержат такие ценные продукты, как молоко, яйца, масло, и потому достаточно калорийны, а в сочетании с киселем и соком обогащены витаминами, минеральными веществами, органическими кислотами, углеводами.

В заключение, несколько напутствий:

- Не считайте, что приводимые в книге рецепты непреложны: домашняя кулинария нуждается в богатой фантазии. Отсутствующий компонент иногда можно заменить другим, подходящим к блюду продуктом. Таким образом вы получите новый вариант блюда, может быть, ничуть не хуже.

- Взвешивайте продукты, а не кладите их «на глаз». Особенно это касается различных вкусовых приправ. Каждый раз изменяется пропорция продуктов – блюду придается иной вкус.

- Выбор того или иного салата определяйте сезоном и наличием основных компонентов. Лучше всего использовать местные овощи, травы и фрукты.

Понятно, что в **«Кулинарном ежедневнике»** дана только незначительная часть бесконечно длинного перечня рецептов обеденных блюд. Возможности сочетаний продуктов, их обработка безграничны.

Хотелось бы, чтобы эта книга:

стала добрым советчиком для тех, кто постоянно задается вопросом «Что приготовить на обед завтра?»;

пробудила интерес, стала главным импульсом в кулинарном деле;

привела к пониманию, что разнообразное питание – предпосылка к сохранению здоровья.

Удачи вам! Приятного аппетита!

Салаты и закуски

Все знают, что закуски призваны возбуждать аппетит.

Поэтому их отличает острый вкус, дразнящий запах, привлекательный вид.

Вот только вопрос: а зачем его возбуждать? Разве аппетит не образуется сам по себе, когда организму требуется возмещение энергии, когда дает о себе знать голод? Откуда же эта традиция – закусывать, возбуждать аппетит?

В старину пища простонародья была, как правило, однообразной, пресной, неполноценной по содержанию. Попробуйте день за днем есть бобовую похлебку, или лепешки из полбы, или вечную репу... Такая пища и приедается, и не обеспечивает организм нужными веществами.

Горячие закуски, как и *холодные*, подают в начале приема пищи. Их характерными особенностями являются своеобразие в подаче, острый вкус, оригинальность оформления, а также и то, что масса одной порции закуски не превышает 50-100 г. Как правило, горячие закуски подают без гарниров. Готовят и подают горячие закуски в небольших порционных сковородах, в металлических порционных чашечках (кокотницах) и раковинах (кокильницах).

Большинство холодных закусок дошло до наших дней в своем первоизданном виде. Это салаты из редиса, свежих и соленых огурцов, свежей и квашеной капусты, соленых и маринованных грибов, сельдь с гарниром, рыба с хреном, ветчина, жареная птица и др. Некоторые стали применяться реже, хотя по-прежнему пользуются любовью народа: рубцы отварные, солонина с хреном и др.

В XXI веке наука о здоровом питании значительно поменяла пищевые предпочтения людей и выдвинула салаты (особенно из овощей и фруктов) в наше меню на первое место. И сегодня практически ни один наш обед или ужин (а у некоторых любителей – и завтрак) не обходится без них. Диетологи утверждают, что тот, кто часто ест салаты, питается естественно, правильно и полезно. Салат вполне может заменить целый ужин для тех, кто придерживается принципов здорового питания. Большим его преимуществом является то, что его подают и как закуску или основное блюдо, и на десерт.

Творите и экспериментируйте! Кулинария – это искусство, искусство приготовления пищи, совершенствоваться в котором надо постоянно. Салаты и закуски – это те блюда, которые дают простор творчеству кулинара.

Салат из редьки, картофеля, моркови и капусты

1 редька, 1 морковь, 1/4 кочана капусты, 2-3 шт. картофеля, майонез, соль по вкусу.

Редьку и морковь натереть на терке. Белокочанную капусту мелко нашинковать. Картофель отварить, остудить и нарезать кубиками.

Затем все овощи перемешать, посолить и заправить майонезом.

Салат из редиса с горчичным соусом

400 г редиса, 5 яблок, 4 корня сельдерея, 2 луковицы, 150 г сыра, 4 ст. ложки растительного масла, сок 1 лимона, горчица, уксус, черный молотый перец, петрушка, соль по вкусу.

Смешать в миске нарезанные маленькими кусочками очищенные и вымытые корни сельдерея, натертые на крупной терке кислые яблоки и сыр и нарезанный тонкими кружочками редис.

Залить овощи соусом из горчицы, соли, сока лимона, растительного масла и выложить в салатницу.

Перемешать с нарезанным кольцами репчатым луком, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и уксусом.

Перед подачей блюдо можно посыпать зеленью петрушки.

Салат из перца с репчатым луком

3 стручка сладкого перца, 3 помидора, 1 луковица, майонез, лимонный сок, соль по вкусу.

Перцы вымыть, срезать с них верхушки и удалить семена. Затем нарезать тонкими кольцами или соломкой и смешать с нарезанным кольцами репчатым луком. Заправить майонезом и лимонным соком. В салат положить нарезанные кружочками помидоры.

Особенно красиво выглядит салат, приготовленный из перцев разного цвета – зеленого, желтого и красного.

Салат из моркови и огурцов

3-4 моркови, 2 огурца, 3 ст. ложки зелени укропа, сметанный соус по вкусу.

Для соуса: 200 г сметаны, 1/4 ч. ложки сахарного песка, 1/2 ч. ложки соли, немного горчицы, кислый сок, молотый перец (соус хорошо взбить).

Вымытую и очищенную морковь натереть на крупной терке, смешать с измельченными вместе с кожурой огурцами.

Добавить рубленый укроп и заправить сметанным соусом.

Салат картофельный с килькой

5 шт. картофеля, 100 г кильки, 2 огурца, 1 луковица, 50 г зеленого лука, 2 ст. ложки зеленого горошка, 100 г сметаны, зелень петрушки, 1 ст. ложка горчицы, соль по вкусу.

Отварной картофель нарезать ломтиками, зеленый лук – кусочками, соленые огурцы и репчатый лук – полукружиями. Добавить разделанную кильку, консервированный зеленый горошек и хорошо перемешать.

Салат заправить сметаной с горчицей, выложить горкой на блюдо, украсить зеленью и огурцами.

Салат из цветной капусты с яйцами

400-500 г капусты, 3 вареных яйца, кефир, майонез, лук, уксус, сахар, соль по вкусу.

В соленой воде сварить до готовности цветную капусту, снять с огня и добавить такое количество уксуса и сахара, чтобы получился приятный, пикантный вкус. Охладить ее в отваре и откинуть на дуршлаг.

Капусту разобрать на мелкие кочешки, переложить в салатник, перемешать с рублеными вареными яйцами, полить кефиром с добавлением майонеза.

Салат посыпать мелко нарезанным луком и украсить яйцом, нарезанным кружочками.

Готовое блюдо поставить на несколько часов в холодильник (для улучшения вкусовых качеств).

Салат из краснокочанной капусты с майонезом

250 г капусты, 2 яблока, 1 луковица, 1 морковь, 2-3 ст. ложки майонеза, зелень петрушки, соль по вкусу.

Мелко нашинковать капусту и слегка посолить.

Натереть на терке очищенные яблоки и мелко нашинковать репчатый лук.

Все перемешать, заправить майонезом, украсить веточками петрушки и тонкими ломтиками моркови.

Салат из белокочанной капусты с солеными огурцами

1 небольшой кочан капусты, 2 огурца, 2 ст. ложки нарезанной петрушки, 3 ст. ложки растительного масла, сахар, соль по вкусу.

Мелко нашинковать капусту, добавить нарезанные кубиками соленые огурцы, зелень петрушки, сахар, соль и заправить растительным маслом.

Салат из помидоров, яиц и сыра

4 помидора, 4 вареных яйца, 100 г латвийского сыра («Сваля», «Атлетас»), 200 г сметаны, соль по вкусу.

Помидоры и яйца нарезать кружочками, сыр натереть на крупной овощной терке и добавить к сметане. Выложить в салатник ломтики помидоров и яиц слоями, каждый из которых посолить и залить сметаной.

Украсить кружочками помидоров и яиц, брусочками сыра.

Салат «Один дома»

100 г вареной колбасы без жира, 2 ст. ложки растительного масла, 1 соленый огурец, измельченная зелень, горчица, перец, соль по вкусу.

Колбасу нарезать ломтиками. Соленый огурец нарезать кубиками или кусочками. Заправить растительным маслом, солью, горчицей и перцем.

Салат рыбный быстрого приготовления

100 г сельди в томатном соусе, 1 небольшая луковица, 1 небольшой маринованный огурец, 1 вареное яйцо, тмин, перец, сахар.

Разрезанную на кусочки сельдь положить в миску, добавить нарезанные кубиками лук, огурец и яйцо. Заправить все пряностями.

Подавать салат с жареным хлебом.

Салат с печенью трески и яйцами

260 г консервированной печени трески, 5 вареных яиц, 1 соленый огурец, 1 луковица, 100 г майонеза.

Кусочки печени трески, яйца, огурцы (без кожи и семян) и лук мелко порубить, смешать и залить майонезом.

Салат «Узбекистан»

300 г вареной баранины, 2-3 небольшие редьки, 1 ч. ложка растительного масла, 1 небольшая луковица, 1 вареное яйцо, 100 г майонеза, редис, зелень (петрушка, укроп, кинза), соль по вкусу.

Очистить редьку от кожицы, порезать ее и вареную баранину соломкой. Репчатый лук нарезать кольцами, обжарить на масле до золотистого цвета. Баранину, редьку и лук сложить в миску, добавить майонез и тщательно перемешать.

Салат выложить горкой, полить оставшимся майонезом, украсить яйцом, зеленью и фигурно нарезанными редисом и редькой.

Салат «Таежный»

2 шт. крупного картофеля, 1 свекла, 1 морковь, 40 г сушеных грибов, 1 большое яблоко, 60 г клюквы, 1 большая луковица, 2 ст. ложки майонеза.

Подготовленные овощи, вареные грибы и яблоки нарезать небольшими ломтиками. Все смешать, добавить клюкву, заправить майонезом.

Готовый салат уложить горкой, украсить вареной морковью, грибами и кольцами лука.

Салат «Острый»

500 г курицы, 1 луковица, 2 маринованных яблока, 20 консервированных маслин, 3 ст. ложки майонеза, лимонная кислота, зелень, соль по вкусу.

Отварную мякоть птицы (без кожи) нарезать ломтиками, яблоки и репчатый лук – кубиками. Добавить маслины без косточек, перемешать, посолить, влить по вкусу лимонную кислоту и заправить майонезом.

Салат выложить горкой, украсить маслинами и зеленью петрушки.

Салат «Волшебница»

500 г тушек кальмара, 200 г куриного мяса, 2 соленых огурца с мелкими семенами, 1 луковица, 200 г майонеза, 1 пучок зелени.

Куриное филе припустить, нарезать соломкой. Соединить с нашинкованной соломкой отварным филе кальмаров, ломтиками соленых огурцов, мелко нарубленным луком, майонезом и все перемешать.

Салатом наполнить корзиночки из пресного теста, выложить на блюдо и украсить зеленью.

Салат «Марокко»

1 большой пучок петрушки, 1 лимон, 1 луковица, соль по вкусу.

Петрушку и лук мелко порубить. Мякоть лимона нарезать тонкими ломтиками.

Все соединить, посолить и осторожно перемешать и подавать к столу.

Салат из редиса, творога и лука

2 пучка редиса, 300 г творога, 100 г сметаны, 3 ст. ложки нарезанного зеленого лука, соль по вкусу.

Смешать ломтики редиса с творогом, посолить, залить сметаной и посыпать зеленью. Молодые листочки редиса тоже пойдут в салат.

Салат из печени трески с рисом

200 г консервированной печени трески, 1 стакан вареного риса, 1 вареная морковь, 2 вареных яйца, 100 г майонеза, 1/2 лимона, 4-5 веточек зелени.

Печень отделить от жира, измельчить, смешать с вареным рисом, нарезанными кубиками яйцами, морковью и заправить майонезом.

При подаче салат выложить горкой, оформить ломтиками лимона и веточками зелени.

Салат из сладкого перца, яблок и томатного пюре

300 г стручкового сладкого перца, 2 яблока, 1 луковица, 1 долька чеснока, по 2 ст. ложки растительного масла и уксуса, томатное пюре, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

Из зеленых перцев вынуть сердцевину, залить их кипятком, остудить и нарезать квадратиками. Яблоки почистить, натереть на крупной терке и смешать с перцем.

Залить смесь соусом из уксуса, растительного масла, томатного пюре, соли, мелко нарезанных лука и чеснока.

Салат выложить в салатник и посыпать зеленью петрушки и укропом.

Салат из ледяной рыбы и моркови

300-400 г филе ледяной рыбы, 1-2 ст. ложки 3%-ного уксуса, 5-6 шт. моркови, 2-3 ст. ложки растительного масла, 1-2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, соль по вкусу.

Рыбу припустить и нарезать кусочками. Смешать ее с кружочками отварной моркови. Салат заправить уксусом, растительным маслом, посолить и посыпать зеленью.

Салат «Утренний»

3-4 огурца, 130 г сыра, несколько листьев зеленого салата, укроп и зеленый лук, 100 г сметаны, соль по вкусу.

Сыр и огурцы натереть. Слой тертого сыра покрыть слоем тертых огурцов и тонко нарезанного зеленого салата, залить сметаной, украсить зеленью петрушки или укропа.

«Дежурный» салат из огурцов и помидоров

2 средних огурца, 1-2 помидора, 1 луковица, 100 г сметаны, зеленый лук, соль по вкусу.

Огурцы и помидоры нарезать кусочками. К сметане добавить измельченный репчатый лук, посолить и перемешать.

Приготовленным соусом залить нарезанные овощи и осторожно перемешать. Салат посыпать зеленым луком.

Салат из белокочанной капусты с огурцами

500 г белокочанной капусты, 2 огурца, зелень укропа, салатная заправка.

Для салатной заправки: уксус, растительное масло и сахар по вкусу.

Капусту нашинковать, перетереть с солью до появления сока, смешать с нарезанными огурцами и укропом.

Залить салатной заправкой, для которой смешать по вкусу уксус, растительное масло и сахар.

Салат из огурцов с луком

3 огурца, 2 вареных яйца, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла.

Молодые огурцы хорошо помыть, старые – очистить от кожицы, нарезать кружочками, красиво уложить в тарелку.

Рядом положить очищенный репчатый лук, нарезанный кольцами, дольки вареных яиц, полить растительным маслом.

Салат из огурцов и яиц

3 огурца, 3 вареных яйца, 1 луковица, 100 г сметанного соуса, зелень, соль по вкусу.

Огурцы и вареные яйца нарезать ломтиками и выложить в салатник. Залить сметанным соусом и посыпать мелко нарезанным укропом.

Салат из помидоров с яблоками и зеленым салатом

3-4 помидора, 3-4 яблока, 200 г зеленого салата, 100 г сметаны, перец, соль по вкусу.

Зеленый салат разобрать на листочки, тщательно промыть и выложить горкой в салатник. Очищенные от сердцевины яблоки нарезать тонкими кружочками, помидоры – дольками и выложить вокруг зеленого салата. Перед подачей на стол салат полить сметаной.

Салат из кольраби и редиса

1 2 шт. кольраби, 10 шт. редиса, 1 сладкий красный перец, 2 ст. ложки нарезанного зеленого лука, 4 ст. ложки соуса, молотый перец, соль по вкусу.

Кольраби почистить, натереть на крупной терке и смешать с нарезанным ломтиками редисом.

Добавить мелко нарезанный сладкий перец, соль и молотый перец.

Полить салат соусом и посыпать зеленым луком.

Салат из цветной капусты с огурцами и морковью

200 г цветной капусты, 1/2 лимона, 50 г моркови, 70 г свежих огурцов, 1/4 ст. ложки растительного масла, петрушка, соль по вкусу.

Цветную капусту перебрать, промыть, ошпарить и мелко порубить. Смешать с морковью, натертой на крупной терке, и нарезанными огурцами, посолить, переложить в салатник.

Заправить смесью из растительного масла и лимонного сока.

Салат посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из картофеля с редисом

3 шт. картофеля, 1 помидор, 1 огурец, 4 шт. редиса, 4 листа салата, 1 вареное яйцо, 100 г сметаны, зеленый лук, зелень, соль по вкусу.

Отваренный в кожуре картофель очистить, нарезать ломтиками, смешать с нарезанными ломтиками огурцами, помидорами, листьями салата, разрезанными на 3-4 части, измельченным зеленым луком и нарезанным ломтиками редисом.

Заправить салат сметаной, украсить сверху кружочками огурца, яйцом и зеленью.

Салат «Летний»

5 шт. картофеля, 2 огурца, 2 помидора, 1 луковица, 100 г салатной заправки, зеленый салат, укроп, соль.

Сваренный в кожуре картофель почистить, охладить и нарезать тонкими ломтиками. Перемешать с измельченным репчатым луком, посолить и полить салатной заправкой. Выложить овощи горкой в салатник, по краям уложить кружочки огурцов, дольки помидоров.

Блюдо можно украсить листиками зеленого салата или веточками укропа.

Салат из вареной моркови с зеленым луком

1 морковь, зеленый лук, уксус, растительное масло, соль по вкусу.

Отварить морковь, мелко нарезать, посыпать зеленым луком, полить уксусом, посолить и заправить растительным маслом.

Салат из зеленого сладкого перца и помидоров

300 г зеленого сладкого перца, 300 г помидоров, 3 вареных яйца, 200 г майонеза, соль по вкусу.

Перец промыть, очистить от семян и нарезать соломкой. Помидоры и яйца разрезать на четыре части.

Все перемешать, посолить и заправить майонезом.

Салат из редиса и творога

100 г редиса, 250 г творога, 3 ст. ложки рубленого зеленого лука, 1 пучок зеленого салата, 2 вареных яйца, сметана, сок лимонный, сахар, соль по вкусу.

Мелко рубленый лук и натертый на крупной терке редис смешать с протертым через сито творогом, заправить сметаной, сахаром и посолить.

Из приготовленной массы сформовать шарики размером с грецкий орех и выложить их на листья салата, сбрызнутые лимонным соком с сахаром.

Готовое блюдо посыпать мелкорублеными яйцами и измельченным зеленым луком.

Салат из щавеля, шпината и сельдерея

100 г щавеля, 100 г шпината, 200 г зеленого салата-латука, 2 стебля черешкового сельдерея, 3 веточки укропа, 3 веточки петрушки, 1 зубчик чеснока, соль по вкусу.

Для заправки: 2 ч. ложки смородинового джема, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка сливок, 1/4 ч. ложки белого перца, 1/2 ч. ложки тмина, соль по вкусу.

Листья щавеля, шпината и латука тщательно вымыть и обсушить. Чтобы салат был нежнее, вырезать из основания листьев щавеля и шпината жесткую сердцевину.

Нарезать все листья тонкой соломкой. Петрушку и укроп вымыть, обсушить и измельчить. Сельдерей вымыть, мелко нарезать. Чеснок очистить, нашинковать. Сложить всю зелень, сельдерей и чеснок в большую миску, посолить и перемешать легкими движениями. Накрыть пищевой пленкой и дать постоять 15-20 мин.

Приготовление заправки. Смешать смородиновый джем с растительным маслом (лучше с оливковым) и сливками. Добавить белый перец, тмин и соль. Тщательно перемешать.

Салат еще раз перемешать и подать на стол. Отдельно подать заправку.

Салат чесночный с зеленым салатом и горчицей

1 кочан салата, 1 ч. ложка готовой горчицы, 1 ч. ложка 6%-ного уксуса, 2-3 дольки чеснока, 5 ст. ложек растительного масла, сахар, соль по вкусу.

Тщательно размешать горчицу с уксусом. Добавить соль, сахар, толченый чеснок и влить тонкой струйкой при постоянном помешивании растительное масло. Затем дать соусу постоять в течение 1 ч – чтобы чеснок стал менее острым.

Подготовленные листья салата нарезать на сантиметровые полоски (легче резать ножницами).

Салатные листья перемешать с соусом и сразу же подать к столу, чтобы листья салата не завяли.

Салат из фасоли

500 г фасоли, 1 луковица, 2-3 дольки чеснока, 2 помидора, 200 г сметаны, соль по вкусу.

Фасоль заранее замочить, а затем отварить. В отваренную фасоль положить мелко нарезанный лук, размятый чеснок и дольки помидоров.

Залить салат сметаной.

Салат из помидоров с сыром

5 помидоров, 2 вареных яйца, 3 ст. ложки тертого сыра (твердых сортов), 150 г сметаны, 1/2 пучка зелени петрушки и укропа, соль по вкусу.

Помидоры нарезать, яйца мелко порубить и перемешать с тертым сыром.

Все ингредиенты соединить, посолить, залить сметаной.

Посыпать сверху мелко рубленным вареным яйцом, измельченной зеленью петрушки и укропа.

Салат «Красная стрела»

500 г краснокочанной капусты, 100 г мелко нарезанного лука, майонез, 1 ч. ложка сахара, соль по вкусу.

Нашинкованную капусту посыпать солью и перетереть до появления сока. Затем добавить сахар, лук и майонез.

Салат из сладкого перца, помидоров и огурцов

3 стручка сладкого перца, 3 небольших огурца, 3 помидора, 1 луковица, зелень. Для заправки: 3-4 ст. ложки майонеза, соль по вкусу.

Очистить стручковый перец от зерен и нарезать соломкой. Помидоры нарезать ломтиками, огурцы – кружочками, нарубить или нашинковать кольцами лук.

Добавить заправку и все тщательно перемешать.

Морковный салат

4 моркови, сок 1 лимона, 2 ст. ложки сметаны, сахар, соль по вкусу.

Морковь натереть на средней овощной терке (средние по величине отверстия).

Влить лимонный сок и дать пропитаться, затем залить салат сметаной, к которой добавлены соль и сахар.

Салат из огурцов и редиса с сыром

2 огурца, 200 г редиса, 250 г сыра, 2 пучка зеленого салата, 150 г сметаны, майонез, сахар, соль по вкусу.

На посыпанных сахаром листьях салата разложить нарезанные тонкими кружочками огурцы, посолить, на них – тонкие кружочки редиса, в середину – нарезанный мелкими кубиками сыр и полить смесью майонеза со сметаной.

Салат из помидоров и огурцов с яйцами

2-3 помидора, 1 огурец, 1 вареное яйцо, 100 г майонеза, 1 ст. ложка сметаны, кресс-салат, зеленый лук.

Вымытые помидоры, огурцы и яйцо нарезать ломтиками. Разложить все три компонента в салатнике слоями, посыпать листьями кресс-салата и измельченным луком.

Майонез смешать со сметаной и полученным соусом залить так, чтобы были видны составные части салата.

Вместо свежих огурцов можно добавить соленые.

Салат из помидоров и сладкого перца

в помидоров, 3 стручка сладкого перца, 2 луковицы, 3-4 ст. ложки растительного масла, петрушка, соль.

Репчатый лук нарезать кольцами. У сладкого перца вырезать плодоножку и тщательно удалить семена, нарезать тонкими полосками и смешать с луком. Овощи посолить по вкусу, посыпать мелко нарезанной петрушкой, перемешать и выдержать 5-6 мин. Натереть на терке 1-2 помидора (более мягкие), посолить по вкусу и заправить растительным маслом. Остальные томаты нарезать кубиками и прибавить к луку и перцу.

Полученную массу размешать, залить тертыми помидорами и посыпать мелко нарезанной петрушкой.

Салат из брюссельской капусты с луком

400 г брюссельской капусты, 100 г лука, 1 ст. ложка растительного масла, 50 г майонеза, 1/2 г тмина, молотый перец, соль по вкусу.

Кочанчики промыть и нашинковать вместе с кочерыжками. Лук измельчить и поджарить до золотистого цвета.

Выложить капусту в салатник. Посыпать поджаренным луком. Полить майонезом и украсить зеленью.

Салат из белокочанной капусты с соком ревеня

300 г белокочанной капусты, 1 морковь, 1 корень петрушки, 3-4 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука и сока ревеня, 2 ст. ложки рубленого укропа, растительное масло, молотый перец, соль по вкусу.

Капусту нашинковать, морковь и корень петрушки натереть на крупной терке. Добавить зеленый лук и укроп. Все смешать, полить соком ревеня, заправить маслом, поперчить.

Для придания более пикантного вкуса количество сока ревеня можно увеличить.

Салат из краснокочанной капусты с растительным маслом

1 кг краснокочанной капусты, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, по 1 ст. ложке сахара и соли.

Капусту очистить от верхних листьев и кочерыжки, нашинковать, посыпать солью и перетереть до появления сока. Сложить все в посуду, залить уксусом.

Перед употреблением отжать капусту от жидкости и заправить растительным маслом и сахаром.

Салат из редиса, щавеля и яблок

150 г редиса с ботвой, 1 пучок зеленого лука, 300 г щавеля, 2-3 яблока, 3-4 дольки чеснока, 130 г сметаны, сахар, соль по вкусу.

Тонко нашинкованный щавель, кружочки и порубленные листочки редиса, мелко нарезанный лук, натертые на крупной терке яблоки и чеснок тщательно перемешать.

Выложить все в салатницу, заправить сметаной, сахаром и посолить.

Салат из печеных баклажанов и помидоров

1 кг баклажанов, 1 кг помидоров, 2-3 луковицы, 3-4 сладких перца, 2-3 дольки чеснока, 130 мл растительного масла, зелень, перец, соль по вкусу. Баклажаны испечь в духовке, чтобы стали мягкими, но не лопнули (иначе высохнут), дать остыть и почистить от кожуры.

Затем мелко порубить, смешать с нарезанными помидорами, луком и перцем (лучше зеленым).

Добавить истолченный чеснок и заправить салат подсолнечным маслом, посолить и поперчить по вкусу.

Салат из кальмаров с яйцом и луком

500 г филе кальмаров, 3-4 вареных яйца, 2-3 луковицы, 100 г майонеза, зелень, специи, соль по вкусу.

Филе кальмаров проварить в течение 3-5 мин, затем нарезать соломкой, соединить с нашинкованной соломкой репчатый лук, рублеными яйцами, заправить половинным количеством майонеза и перемешать. При подаче салат полить оставшимся майонезом и оформить веточками зелени.

Салат «Здоровье»

100 г зеленого салата, 2 помидора, 2 моркови, 2 свежих огурца, 2 яблока, 1/4 лимона, 100 г сметаны, зелень петрушки, соль по вкусу.

Огурцы, морковь и яблоки нарезать тонкой соломкой, часть зеленого салата – полосками.

Все перемешать, посолить, добавить сок лимона, измельченную зелень петрушки и заправить 15%-ной сметаной.

На блюде красиво разложить листья салата, на них выложить подготовленный салат, украсить его веточками петрушки и ломтиками помидора.

Салат из моркови, лука-порей и других овощей

300 г овощей (морковь, лук-порей, сельдерей, зеленый горошек, петрушка, помидоры), 2 яблока, 4 ст. ложки растительного масла, уксус, сахар, соль.

Корнеплоды натереть на мелкой терке, яблоки – на крупной, лук-порей порезать мелкой соломкой, помидоры – узкими ломтиками.

Овощи уложить в салатник вместе с зеленым горошком, перемешать с растительным маслом, посолить и добавить сахар, разведенный в уксусе.

Салат из перца с чесночным соусом

1 кг перца, 1 головка чеснока, 1 стакан бульона, 1 ст. ложка растительного масла, соль по вкусу.

Сладкий перец (красный или зеленый) освободить от плодоножек и семян, снять шкурку (можно и не снимать) и опустить на несколько минут в кипяток. Затем нарезать, переложить в эмалированную или стеклянную посуду, залить чесночным соусом и дать день постоять.

Соус готовится на бульоне, в который добавляют мелко нарубленный чеснок, соль и немного растительного масла.

Салат из фруктов с майонезом

3 яблока, 1 груша, 1 апельсин, 1 мандарин, 50 г майонеза, 1/4 лимона, 1 ч. ложка сахарной пудры, соль по вкусу.

Яблоки, грушу, апельсин и мандарин почистить, нарезать дольками, посыпать сахарной пудрой и, слегка посолив, перемешать с майонезом и лимонным соком.

Сложить фрукты горкой в салатник, посыпать цедрой апельсина, нарезанной тонкой соломкой, и украсить теми же фруктами или вареным черносливом, виноградом и ягодами.

В зависимости от сезона фрукты и ягоды могут быть разные, но обязательно в сочетании с яблоками.

Салат подавать к холодному жареному или вареному мясу, телятине, баранине, птице или дичи, а также как самостоятельное блюдо.

Салат из стручковой фасоли

200 г стручковой фасоли, 4 помидора, 4 огурца, 4 листа салата, 2 вареных яйца, 4 ст. ложки сметаны с майонезом, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки или укропа, черный молотый перец, соль.

Стручки фасоли почистить от жилок, помыть, отварить и косо нарезать на кусочки длиной 2-3 см.

Огурцы и помидоры помыть, нарезать кружочками.

Подготовленные овощи слоями уложить в салатник на листья салата, сверху положить кружочки вареных яиц.

Посолить салат, полить сметаной с майонезом и посыпать мелко рубленой зеленью.

Салат из абрикосов и капусты

400 г белокочанной капусты, 1 стакан абрикосов, 2 ст. ложки кислого сока, 100 г майонеза, 100 мл взбитых сливок, тмин, перец, соль по вкусу.

Нашинкованную капусту перемешать со свежими или маринованными абрикосами. Заправить смесь солью, перцем, тмином, добавить майонез, перемешанный со взбитыми сливками. Добавить кислый сок.

Украсить салат ломтиками абрикоса.

Салат из почек и зеленого салата

250 г свиных почек, 4-5 листиков зеленого салата, по 1 ч. ложке соевого соуса, растительного масла и уксуса.

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

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

Салат с креветками и сладким перцем

340 г вареных креветок, 10 г рубленого сельдерея, 15 г лука, 70 г сладкого перца, 60 г майонеза, черный перец, соль по вкусу.

Крупные креветки разрезать пополам вдоль или расщепить на волокна. Смешать их с нарубленным сладким перцем, сельдереем, нарезанным и ошпаренным луком.

Заправить салат майонезом, солью, черным перцем.

Салат из филе индейки с помидорами

200 г вареного филе индейки, 300 г помидоров, 200 г сыра, 150 г йогурта, 100 г зеленого лука, 70 г кетчупа, 60 г лимонного сока, 40 г сметаны, 20 г майонеза, сахар, перец, соль по вкусу.

Филе индейки нарезать тонкими ломтиками. Зеленый лук, нарезанный кусочками, перемешать с помидорами, ошпаренными кипятком и очищенными от кожицы и семян. Сыр нарезать ромбиками. Приготовленные продукты перемешать.

Смешать йогурт, сметану, майонез, кетчуп, сахар, лимонный сок, соль, перец.

Полученной смесью заправить салат.

Салат из индейки с яйцом и зеленью

300 г мяса индейки, 1 вареное яйцо, 1 лимон, 50 г майонеза, 50 г сметаны, 30 г зелени петрушки, перец, соль по вкусу.

Мясо индейки отварить, охладить и нарезать тонкими ломтиками, вареное яйцо – кубиками. Сложить продукты в посуду, добавить по вкусу соль и перец, перемешать и полить майонезом, предварительно смешанным со сметаной.

Посыпать салат мелко нарезанной зеленью петрушки, украсить веточками петрушки и ломтиками лимона.

Салат фруктовый «Лето»

750 г вишни, 3 яблока, 3 ст. ложки творога, 3 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка лимонного сока.

Вишню промыть и удалить косточки, яблоки мелко порезать.

Творог, сметану, сахар и лимонный сок смешать, слегка взбить и перемешать с вишней и яблоками. Салат хорошо охладить и подать к столу.

Салат из помидоров с брынзой и зеленью

5-6 помидоров, 7-8 ст. ложек измельченной брынзы, 4-5 ст. ложек рубленой зелени петрушки, 3-4 ст. ложки растительного масла, зелень укропа.

Помидоры порезать кружочками, брынзу (если она очень соленая, вымочить в холодной кипяченой воде) и зелень петрушки тщательно перемешать и заправить маслом.

Этот салат можно приготовить с добавлением сладкого перца, нарезав его узкими полосками.

Перед подачей блюдо украсить веточками зелени укропа.

Салат из моркови и редьки

1 редька, 1 морковь, 1 яблоко, 1-2 дольки чеснока, майонез, зелень, соль по вкусу.

Редьку и морковь натереть на терке, добавить мелко нарубленный чеснок и яблоко, нарезанное тонкими ломтиками. Салат заправить майонезом и посыпать зеленью.

Салат из вареной свеклы с хреном и луком

3-4 свеклы, 3 луковицы, 100 г хрена, 50 г зеленого горошка, 100 г майонеза, 1 ч. ложка готовой сладкой горчицы, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка 6%-ного уксуса, петрушка, соль по вкусу.

Хрен и отварную свеклу измельчить на крупной терке, добавить пассерованный лук, соль, уксус.

Все перемешать, заправить майонезом и французской сладкой горчицей.

При подаче к столу салат украсить зеленым горошком и зеленью петрушки.

Салат из баклажанов с луком и зеленым горошком

300 г баклажанов, 2 головки репчатого лука, 100 г зеленого горошка, 2 вареных яйца, 1 яблоко, 100 г майонеза, 200 г сметаны, 2 дольки чеснока, 1 чайная ложка готовой горчицы, 1 помидор, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка сока лимона, укроп, сахар, соль по вкусу.

Баклажаны почистить, нарезать ломтиками и потушить в растительном масле с мелко нарезанным луком. Охладить, смешать с зеленым горошком, нарезанными кубиками яйцами и яблоками, добавив сок лимона, соль и сахар. Залить смесь соусом из майонеза, сметаны, горчицы и толченого чеснока.

Салат украсить цветком из помидора и укропом.

Салат из красных помидоров и рыбы

2 красных помидора, 250 г рыбы (хек, скумбрия и др.), 1 большая луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сливочного масла, лимонный сок, черный молотый перец, петрушка, соль по вкусу.

Рыбу почистить от костей и кожи, нарезать мелкими кусочками, посолить, положить в плоский сосуд, смазать сливочным маслом и запечь в духовке.

Охладить, полить лимонным соком и смешать с помидорами, нарезанными кружками, и полукольцами лука.

Перед самой подачей на стол салат посыпать черным перцем, мелко нарезанной зеленью петрушки, заправить растительным маслом и перемешать.

Салат из огурцов и капусты

2-3 огурца, 100 г белокочанной капусты, 4-5 шт. белого редиса, 3-4 ст. ложки соуса из растительного масла, зелень петрушки и сельдерея, 1 помидор, соль по вкусу.

Вымытые сухие огурцы нарезать тонкими ломтиками, капусту нашинковать, редис изрубить, перемешать с рубленой зеленью петрушки и сельдерея и соусом из растительного масла.

Добавить ломтики помидора, посолить.

Салат из помидоров, огурцов и редьки

2-3 помидора, 1 огурец, 1 редька средней величины, 1 луковица, 1 ст. ложка мелко нарубленной зелени петрушки, 2 ст. ложки укропа, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, по желанию 1-2 вареных яйца, перец, соль по вкусу.

Помидоры, огурцы, редьку и лук тонко нарезать и осторожно перемешать. Добавить соль, перец, зелень петрушки и укроп, уксус и растительное масло.

Полученную массу можно украсить дольками яиц.

Салат из цветной капусты и редиса с лимоном

400 г цветной капусты, 350 г редиса, 1 лимон, 50 мл растительного масла, по 30 г зелени и зеленого лука, перец, сахар, соль по вкусу.

Редис хорошо промыть и нарезать дольками. Капусту сварить в кипящей подсоленной воде, охладить и разделить на маленькие кочешки.

Цветную капусту перемешать с редисом и выложить в салатник.

Из масла, лимонного сока, мелко нарезанного зеленого лука, сахара, перца и соли приготовить заправку и полить ею салат. Украсить зеленью.

Салат из моркови с редисом

300 г моркови, 2 пучка редиса, средний пучок зеленого лука, уксус, растительное масло по вкусу.

Сырую морковь вымыть, почистить и натереть на терке, смешать с нарезанным редисом и зеленым луком.

Затем овощи посолить, заправить уксусом и растительным маслом.

Салат из перца и яблок

5 стручков сладкого перца, 2 яблока, 100 г сметаны, соль.

Яблоки промыть и нарезать соломкой вместе с кожицей. Перец очистить и мелко порубить.

Продукты соединить, посолить и полить сметаной.

Салат из кабачков

200 г кабачков, 1 луковица, 1 помидор, зелень укропа, мята, лимонная цедра, майонез по вкусу.

Кабачки вымыть и настрогать на крупной терке. Смешать их с мелко нарезанной луковичей, рубленой зеленью и тертой лимонной цедрой. Заправить майонезом.

Вкус становится еще лучше, если вместо майонеза использовать сметану и добавить нарезанные кружочками помидоры.

Салат с копченым мясом и дыней

650 г мяса холодного копчения (свинина), 2 ч. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка майорана, 500 г желтой сладкой дыни, 300 г свежего или мороженого зеленого горошка, 4 ст. ложки яблочного уксуса, 5 ст. ложек оливкового масла, зелень петрушки, кориандр, красный молотый перец, соль по вкусу.

Копченую свинину нарезать небольшими кубиками и обжарить на небольшом огне в течение 8 мин. Посыпать майораном.

Дыню разрезать пополам, вынуть семена и вырезать из нее специальной ложкой шарики. Сложить дынные шарики в миску с остывшим мясом. Проварить в течение 6 мин в подсоленной воде горошек, слить воду, промыть его холодной водой и слегка просушить на сите. Положить горошек в миску с мясом.

Приготовить соус из уксуса, соли, перца и оливкового масла. Соус тщательно взбить. Полить им салат и перемешать. Зелень промыть, порезать и посыпать ею салат.

Салат из яблок, овощей и винограда

1 яблоко, 4-5 шт. картофеля, 1 морковь, 2 соленых огурца, 1 сладкий перец, 1 вареное яйцо, 1 луковица, 3 ст. ложки зеленого горошка, 2 ст. ложки измельченного укропа, 10-15 ягод винограда, соль по вкусу.

Вареный картофель, морковь, соленые огурцы и очищенные яблоки нарезать ломтиками, сладкий перец – соломкой. Все посолить, добавить зеленый горошек, яйца, лук, укроп, виноград и осторожно перемешать.

Салат украсить веточками петрушки, виноградом и дольками яблок.

Салат из фасоли и яблок

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

Предварительно замоченную фасоль отварить до мягкости, воду слить и остудить. К сметане добавить соль, сахар, хрен, натертые на овощной терке яблоки и замешать в эту смесь фасоль.

Салат из кабачков с помидорами

150 г кабачков, 200 г помидоров, 1 луковица, 1 пучок укропа, 1 ч. ложка тертой лимонной цедры, соль, майонез по вкусу.

Кабачки вымыть, почистить и натереть на крупной терке. Добавить помидоры, нарезанные тонкими кружочками.

Смешать с мелко нарезанной луковицей, рубленой зеленью и тертой лимонной цедрой, посолить.

Заправить салат майонезом.

Салат из свеклы и сыра с яйцами

1 свекла, 2 вареных яйца, 200 г сыра, 2 дольки чеснока, 1 ст. ложка нарезанного зеленого лука, 50 г майонеза, перец, соль по вкусу.

Сыр и вареную свеклу натереть на крупной терке, добавить рубленые яйца, соль, перец и измельченный чеснок.

Салат заправить майонезом и посыпать зеленым луком.

Салат из перца с яблоками

4-6 стручков сладкого перца разных цветов, 1 луковица, 1 веточка кинзы, 1 веточка петрушки, 2 крупных яблока, 3 ст. ложки салатной заправки (или майонеза), укроп.

Стручки перца вымыть, срезать верхушки и удалить семена. Перец и репчатый лук нарезать тонкими кольцами. Добавить измельченные мелкими кубиками (или ломтиками) яблоки, заправить все растительным маслом с лимонным соком (или майонезом), перемешать.

Украсить блюдо кольцами перца вперемежку с кольцами лука и посыпать мелко нарубленным укропом.

Сбоку положить 1-2 веточки петрушки, что придаст блюду аппетитный вид.

При желании лук можно заменить чесноком.

Салат из чеснока и вареной белокочанной капусты с орехами

1 средний кочан капусты, 3 ст. ложки очищенных грецких орехов, 2-3 дольки чеснока, 3 ст. ложки майонеза, перец, соль по вкусу.

Крупно нашинкованную капусту залить подсоленным кипятком, накрыть кастрюлю крышкой и поставить на сильный огонь. Как только вода закипит, снять крышку и поварить капусту 5 мин.

Тем временем растолочь в ступке орехи с чесноком.

Готовую капусту отжать через марлю, переложить в миску и растереть с орехово-чесночной смесью деревянной толкушкой, как пюре.

Затем добавить майонез и перец.

Салат из авокадо

1/2 плода авокадо, 100 г салатного листа, 100 г сладкого перца, 1 ст. ложка оливкового масла, 10 г миндаля, укроп.

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

Готовое блюдо посыпать тертым миндалем.

Салат овощной с рисом

1 стакан отварного риса, 100 г сметаны, 1 большое яблоко, 2 помидора, 1 огурец, зелень петрушки, укроп, соль.

Рис перемешать с мелко нашинкованной зеленью. Помидоры и очищенные яблоки нарезать ломтиками, а огурцы – соломкой. Выложить рис в салатницу горкой, по бокам разложить помидоры, яблоки и огурцы.

Подавать блюдо, полив сметаной.

Зеленый салат с маслинами

1 кочан зеленого салата, по 100 г зеленых и черных оливок, 1 помидор, 1 луковица, 3 ст. ложки оливкового масла, несколько веточек зелени петрушки, щепотка молотого розмарина, 1/2 ч. ложки белого перца, соль.

Салат вымыть, обсушить и нарезать полосками. Добавить оливки, мелко нарезанные помидоры, зелень петрушки и измельченный лук.

Посолить, посыпать розмарином и перцем, полить оливковым маслом, перемешать и подавать к столу.

Австрийский овощной салат

2-3 небольшие свеклы, 2 большие луковицы, 1 пучок берлинской (кудрявой) петрушки, 1 лимон, хрен, подкрашенный свеклой.

Свеклу отварить и нарезать кубиками. Перемешать ее с мелко нарезанными луком и петрушкой.

Заправить овощи хреном и соком лимона, посолить и украсить зеленью.

« Ереванский »

100 г помидоров, 100 г огурцов, 50 г сладкого перца, 50 г репчатого лука, соль, перец, уксус, кинза, базилик, петрушка по вкусу.

Помидоры, огурцы и сладкий перец промыть. Огурцы очистить от кожицы, у перцев срезать плодоножку и удалить сердцевину, лук почистить. Нарезать помидоры и огурцы кружочками, лук и перец – колечками. Зелень промыть и мелко нарезать.

В салатник уложить овощи слоями так, чтобы помидоры, огурцы и сладкий перец чередовались, посыпать солью, молотым перцем. Сверху разложить лук. Полить салат уксусом, а затем посыпать зеленью.

Салат из свеклы и фасоли с грушей

Для салата: 2 ст. ложки фундука, 500 г сваренной и очищенной свеклы, 100 г зеленой фасоли, 2 небольших лука-порея, 1 груша, 100 г консервированной фасоли.

Для заправки: 2 ст. ложки мелко нарезанного укропа, 1 толченый зубчик чеснока, 1 ч. ложка семян горчицы, 1 ч. ложка яблочного уксуса, 60 мл оливкового масла.

Разогреть духовку до 200°C и поджарить фундук до золотистого цвета (6-8 мин). Затем орехи слегка охладить и измельчить. Свеклу нарезать кубиками и сложить в большую миску. Зеленую фасоль бланшировать в кипятке до мягкости (1-2 мин), после чего промыть холодной водой, обсушить и нарезать. Вымыть лук-порей и измельчить тонкими кольцами.

Грушу разрезать на 4 части, очистить от семян и нарезать ломтиками. В миску со свеклой сложить бланшированную зеленую фасоль, лук-порей, консервированную фасоль и ломтики груши.

Приготовление заправки. Хорошо растереть укроп, чеснок, зерна горчицы, уксус и оливковое масло.

Заправить салат и оставить на 1 ч. Украсить кушанье орехами и подавать.

Салат «София»

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

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

Перед подачей кушанье полить салатной заправкой.

Салат из тертого редиса с апельсином

3 длинных крупных редиса, 1 апельсин, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка воды, соль.

Вымыть редис и положить на 1 ч в воду (время от времени менять ее). Вынуть редис, обсушить и натереть его на мелкой терке.

Смешать кашицу с соком лимона, водой и солью, добавить очищенный и нарезанный апельсин.

Салат из зеленого горошка

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

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

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

Салат рыбный

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

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

Все перемешать, заправить маслом.

Салат тропический

1/4 кочана капусты, 1 яблоко, 1 лимон, 2 апельсина, майонез, соль, сахар.

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

Салат следует выкладывать слоями. Каждый слой смазывать майонезом.

1 слой – капуста, 2 слой – лимон, 3 слой – половина яблока, 4 слой – апельсин, 5 слой – оставшееся яблоко.

Салат «Бомбей»

40 г зеленого салата, 40 г сладкого перца, 20 г риса, 1/2 ст. ложки оливкового масла, 1/2 ч. ложки уксуса, перец молотый черный, соль.

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

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

Салат из редьки «Шалагам»

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

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

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

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

Салат из краснокочанной капусты с морковью

400 г краснокочанной капусты, 2 моркови, 4 ст. ложки нарезанного зеленого лука, 100 г сметаны, соль по вкусу.

Капусту нарезать соломкой, добавить натертую на крупной терке морковь, соль, все перемешать.

Овощи посыпать зеленым луком и полить сметаной.

Салат «Андалузский»

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

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

Все тщательно перемешать и подать к столу.

Салат из помидоров

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

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

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

Салат из помидоров, лука, чеснока и орехов

4-5 помидоров, 1 луковица, 100 г грецких орехов, 3 ст. ложки растительного масла, чеснок, перец, соль.

Нарезать помидоры и лук, посолить, основательно поперчить и перемешать с размельченными орехами, толченными с чесноком и подсолнечным маслом.

Салат из черной редьки

1 редька, 1 луковица, 1 ч. ложка лимонного сока, 100 г творога, 1 ст. ложка сметаны, соль по вкусу.

Редьку помыть, почистить от кожуры и натереть на крупной терке. Добавить мелко нарубленный лук, посолить, полить лимонным соком и заправить творогом, смешанным со сметаной.

Салат из кольраби и редьки

1-2 шт. кольраби, 1-2 редьки, 1 соленый огурец, 1 луковица, 4 ст. ложки соуса, 2 ст. ложки мелко нарезанного укропа, молотый перец, соль по вкусу.

Кольраби и редьку почистить, натереть на крупной терке. Смешать с нарезанным соломкой соленым огурцом, мелко нарезанным луком, солью и перцем. Полить салат соусом и посыпать укропом.

Салат из сельди с рисом

1 сельдь, 2 ст. ложки риса, 2-3 луковицы, 40-50 г зеленого салата, 3 вареных яйца, 3-4 ст. ложки майонеза.

Нарезать филе слабосоленой сельди ровными кусочками, лук – кольцами. Залить его на 1-2 мин кипятком, воду слить и быстро охладить.

Сваренный в подсоленном кипятке рис откинуть на дуршлаг и тоже охладить. Сельдь, рис, лук, мелко нарезанные яйца и салат заправить майонезом и хорошенько перемешать.

Выложить салат горкой и украсить ломтиками сельди, яйцами и листиками салата.

Салат с креветками и овощами

150 г креветок, 1 шт. картофеля, 1 морковь, 2 ст. ложки консервированного горошка, по 1 помидору и свежему огурцу, 100 г майонеза, зелень.

Отваренный и охлажденный картофель и морковь нарезать ломтиками. Добавить креветки, зеленый горошек, нарезанные ломтиками помидоры и огурцы. Заправить майонезом, перемешать.

Посыпать салат зеленью петрушки и укропа.

Салат с мясом гуся

300-400 г жареной или вареной гусятины, 300-400 г картофеля, 100 г соленых огурцов, 100 г яблок, 100 г консервированного или свежего зеленого горошка, 1-2 вареных яйца, зелень петрушки и укроп, зеленый салат.

Для майонеза: 125 мл растительного масла, 1 сырой желток, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1-2 ст. ложки горчицы, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, отвар или бульон, соль, сахар, уксус по вкусу.

Яйца сварить, охладить и почистить. Картофель вымыть щеткой, ополоснуть, залить кипящей водой, отварить. Почистить от кожуры, охладить.

Мясо, картофель, огурец, вымытые яблоки и яйца нарезать мелкими кубиками, добавить консервированный зеленый горошек (или свежий отваренный). Все это перемешать, добавить 3-4 ст. ложки свежеприготовленного майонеза. Заправить по вкусу солью, сахаром, уксусом, горчицей.

Переложить смесь в салатник, залить оставшимся майонезом и посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки. Украсить листиками зеленого салата или другими овощами (в зависимости от сезона), зеленью петрушки и укропом.

Салат из огурцов и яблок

3 огурца, 2 яблока, 1 лук-порей, 100 г соуса из эстрагона и горчицы.

Огурцы и яблоки нарезать брусочками или соломкой, добавить нарезанный кольцами лук и залить соусом из эстрагона и горчицы.

Выложить овощи в салатник, дать пропитаться и только потом подавать к столу.

Салат из свеклы с растительным маслом

2-3 шт. свеклы, 2 ст. ложки растительного масла, 50 мл уксуса, зелень петрушки и укроп, соль по вкусу. Сварить или испечь в духовом шкафу свеклу, почистить ее, нарезать соломкой, сложить в миску, посолить, посыпать перцем, добавить масло, уксус, перемешать и уложить в салатник.

Посыпать укропом и петрушкой.

Подать в качестве гарнира к жареному и вареному мясу.

Салат из яиц и свежих огурцов под луковым соусом

6 яиц, 500 г огурцов свежих, 200 г зеленого лука, 100 г майонеза, 200 г салата, 200 г сметаны.

Сваренные вкрутую яйца порезать на половинки вдоль, у каждой половинки срезать снизу немного белка, чтобы придать им устойчивость. Плоское блюдо выложить листьями зеленого салата так, чтобы широкие круглые концы листьев немного заходили за края тарелки.

По краю тарелки разложить половинки яиц, а по середине тарелки горкой положить нарезанные крупными кубиками огурцы; залить их сверху соусом из посоленной по вкусу смеси сметаны и майонеза с мелкорубленным луком. Яйца аккуратно покрыть соусом только с одного края, чтобы была видна половина желтка и белка.

Салат из тыквы и яиц

2 вареных яйца, 200 г тыквы, 1 мелкая луковица.

Для соуса: 3 ст. ложки кефира, 2 ст. ложки сметаны, зелень петрушки, чеснок, молотый перец, соль по вкусу.

Чеснок растереть с солью. Компоненты, предназначенные для соуса, взбить миксером до получения однородной массы. Тыкву нарезать кубиками, припустить в собственном соку до готовности и охладить. Лук тонко нашинковать. Вареные яйца мелко порубить.

Подготовленные продукты смешать с соусом.

Салат из фасоли и грибов

1 стакан белой фасоли, 1 стакан соленых грибов, 1 отварной корень сельдерея, 2 вареных яйца.

Для соуса: 100 г майонеза, 100 г сметаны, сахар, соль.

Предварительно замоченную фасоль отварить до мягкости, процедить и остудить. Грибы измельчить, сельдерей и яйца нарезать кубиками. Приготовленные продукты залить соусом, перемешать.

Майонез можно заменить острым томатным соусом.

Салат с огурцами и навагой

500 г жареной наваги, 2 свежих огурца, 2 соленых огурца, 3 ст. ложки нарезанного зеленого лука, 100 г майонеза.

Филе наваги нарезать ломтиками, огурцы мелко нарезать. Смешать все это с луком и майонезом.

Салат из помидоров с редькой

6 помидоров, 1 редька, 1 луковица, 4 ст. ложки растительного масла, соль.

Редьку натереть на терке. Помидоры нарезать дольками, смешать с редькой, солью, рубленным репчатым луком и растительным маслом. Украсить салат веточкой зелени.

Салат «Диетический» из огурцов с йогуртом

2 свежих огурца, 2 ст. ложки йогурта без сахара, соль по вкусу.

Огурцы нарезать кружочками, выложить на тарелку, посолить и полить диетическим йогуртом.

Салат из анчоусов с редисом

8 кусочков филе анчоусов в растительном масле, 2 огурца, 1 пучок редиса, 4 помидора, 1 пучок зелени петрушки, 2 ст. ложки столового уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, ядра грецких орехов, листья латук-салата, соль и черный молотый перец.

Анчоусы измельчить вилкой, полить растительным маслом, уксусом и поперчить по вкусу. Редис и помидоры промыть и нарезать кружочками. Огурцы очистить, измельчить тонкими ломтиками, посыпать крупной солью, положить под гнет и оставить на 30 мин.

Глубокое блюдо выстлать листьями латука, сверху разложить кружочки помидоров и ломтики огурцов. Затем выложить нарезанный редис, посыпать молотыми грецкими орехами и измельченной зеленью петрушки.

Полить салат приготовленным соусом из анчоусов и перед подачей к столу поставить в холодильник.

Салат с окунем и капустой

200 г копченого окуня, 300 г белокочанной капусты, 100 г брюссельской капусты, по 100 г яблок и моркови, сок 1 лимона, 100 г майонеза, зелень петрушки, соль.

Обычную капусту нашинковать, смешать с мелко нарезанной брюссельской, измельченными яблоками, натертой морковью и мелкими кусочками рыбы. Салат посолить, добавить сок лимона и заправить майонезом.

Все перемешать и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат из жареных баклажанов и печеного сладкого перца

500 г баклажанов, 500 г сладкого стручкового перца, 70 мл растительного масла, 80 г брынзы, 5-6 долек чеснока, 1 ст. ложка уксуса, зелень петрушки, 100 г помидоров, соль по вкусу.

Молодые свежие баклажаны нарезать тонкими брусочками. Посолить и оставить на 10-15 мин, чтобы выделился горьковатый сок. Затем поджарить их в горячем масле. Испеченный перец почистить от семян и кожицы, тоже нарезать продольными полосками.

Перемешать с жареными баклажанами. Добавить к смеси толченый чеснок, брынзу, натертую на крупной терке, измельченную зелень петрушки, уксус, масло, соль по вкусу и все размешать. Смесь положить в тарелку и украсить дольками или кружками помидоров.

Салат можно подавать и как холодную закуску, и как самостоятельное блюдо, добавив в него вареные яйца.

Салат из кабачков с луком

1 кабачок, 1 луковица, 2 дольки чеснока, 1 ст. ложка горчицы, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки рубленой зелени, 3 ст. ложки сметаны, 1/2 ч. ложки сахара.

Очистить кабачок, разрезать вдоль, удалить сердцевину и нарезать обе половинки поперек тонкими прозрачными ломтиками.

Смешать мелко нарезанный лук с кабачками.

Приготовление заправки. Растереть чеснок, добавить растительное масло, горчицу, зелень, перец и сахар, можно и сметану.

Салат с говядиной и гранатом

200 г отварной говядины (или куриного мяса), 1 редька, 2 моркови, по несколько веточек укропа и кинзы, несколько перьев зеленого лука, 1/3 стакана изюма, 1/2 стакана грецких орехов, 1/2 стакана зерен граната, 3 ст. ложки оливкового масла.

Морковь и редьку вымыть, затем натереть на мелкой терке. Нарезать мясо, нашинковать зелень, нарубить грецкие орехи. Переложить все в миску, всыпать изюм и все перемешать. После этого добавить гранатовые зерна, еще раз перемешать и заправить салат оливковым маслом.

Для улучшения вкуса можно сделать следующее: пропустить чеснок через пресс в марлю и отжать сок чеснока в салат.

Салат из рыбы и крабового мяса

Для салата: 250 г рыбы, 4 маринованных огурчика, 2 сваренных вкрутую яйца, 5 шт. крабовых палочек (или крабовое мясо).

Для соуса: 3 яйца, 120 мл растительного масла, 1 ч. ложка уксуса, 1 ч. ложка острой горчицы, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени, соль и черный молотый перец.

В отварную рыбу добавить мелко нарезанные маринованные огурчики, яйца, крабовое мясо или крабовые палочки.

Приготовление соуса. Сварить яйца и отделить от белков желтки. Размять их, добавить горчицу, соль и перец. Затем по капле добавлять растительное масло, постоянно помешивая. Влить уксус, положить зелень, все тщательно перемешать.

Белками можно украсить блюдо.

Салат из тыквы и айвы

300 г тыквы, 200 г айвы, 1 ст. ложка сахара, 400 мл воды, 5 шт. гвоздики, корица по вкусу.

Тыкву нарезать ломтями толщиной 2 см, почистить от кожуры и завязи вместе с мякотью, нарезать одинаковыми кусочками или содовой ложечкой выдолбить шарики.

Плоды полностью созревшей айвы нарезать тонкими ломтями (без сердцевины) и варить в воде почти до мягкости, затем добавить сахар, специи и вскипятить.

К айве добавить тыкву и варить на слабом огне, пока она не станет прозрачной.

Остудить, выложить в салатник.

Салат из помидоров с брынзой и сладким перцем

5-6 помидоров, 1 стручок сладкого перца, 100 г брынзы, зелень по вкусу.

Помидоры нарезать дольками, перец – соломкой, брынзу натереть на крупной терке.

Все смешать и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа. Заправлять салат не надо.

Салат из белокочанной капусты с редькой

1 кг капусты, 3 моркови, 3 корнеплода редьки, 1 корень петрушки, 1 пучок петрушки, 1 луковица, 100 мл растительного масла, сок 1 лимона, красный молотый перец, сахар, соль.

Капусту нашинковать и обдать кипятком. Морковь (четверть количества капусты), черную редьку (треть количества капусты), корень петрушки натереть, посолить, поперчить.

Добавить нарезанную луковицу, а еще лучше – пучок зеленого лука. Подкислить соком лимона (а можно и маринадом из огурцов или помидоров – если есть). По вкусу посолить, посластить, заправить подсолнечным маслом.

Салат будет нежнее, если добавить в него несколько вареных яиц и сметану.

Салат из огурцов и моркови

2 средних огурца, 1-2 средние моркови, 1 яблоко, 1 помидор, 100 г сметаны, зеленый салат, сахар, соль по вкусу.

Вымыть, очистить от кожицы и нарезать тонкой соломкой свежие огурцы, яблоки, морковь. Листья зеленого салата разрезать на 3-4 части. Смешать овощи и заправить их сметаной, смешанной с солью и сахаром.

Перемешать, выложить в салатник и украсить листом зеленого салата и ломтиками свежих помидоров.

Салат из помидоров, огурцов и яблок

3 помидора, 2 огурца, 1 яблоко, 100 г сметанного соуса, укроп, зелень петрушки, листовой салат.

Помидоры, огурцы и яблоки нарезать ломтиками. Каждый компонент салата заправить соусом по отдельности и разложить на листьях салата.

Оставшийся соус вылить в середину салатника.

Салат из брокколи с тмином

500 г брокколи, 1-2 моркови, 1 огурец, 50 г зеленого лука, 1-2 ст. ложки растительного масла, 1/2 ч. ложки тмина, уксус, черный молотый перец, сахар, соль по вкусу.

Тмин залить горячей водой и выдержать 20-30 мин.

Брокколи и морковь отварить в подсоленной воде. Капусту выложить на сито, дать стечь воде, разделить на части длиной 3-4 см.

Морковь натереть на крупной терке. Соленый или маринованный огурец нарезать тонкими ломтиками, порубить зеленый лук.

Все перемешать с растительным маслом, полить уксусом и водой, в которой был замочен тмин.

Приправить по вкусу сахаром, солью и молотым перцем.

Салат картофельный с огурцами

3 шт. картофеля, 1 огурец, 1 помидор, 100 г зеленого лука, 130 г сметаны, листья зеленого салата, зелень укропа, соль по вкусу.

Картофель почистить, отварить и нарезать кубиками. Огурцы и помидоры нарезать ломтиками. Все смешать с мелко нарезанным зеленым луком, посолить, заправить сметаной.

Салат выложить на блюдо, выстланное листьями зеленого салата, посыпать укропом.

Салат из моркови и капусты

200 г моркови, 200 г капусты, 1 ч. ложка хрена в уксусе, зеленый лук, сахар, соль по вкусу.

Для соуса: растительное масло, 1-2 ст. ложки сметаны.

К натертым на крупной овощной терке моркови и капусте добавить хрен в уксусе, сахар, соль, перемешать и залить соусом.

Украсить салат рубленым зеленым луком.

Салат из перца и орехов с чесноком

500 г сладкого перца, 5 долек чеснока, 200 г ядер грецких орехов, 150 г сметаны, 1 ч. ложка сока лимона, зелень петрушки, черный молотый перец, сахар, соль.

Перец испечь, почистить от кожицы и нарезать в виде лапши. Чеснок и орехи растолочь, смешать с сахаром, солью, черным молотым перцем, соком лимона и сметаной.

Перец заправить полученной массой и посыпать зеленью петрушки.

Салат из кольраби с тыквой

400 г кольраби, 150 г тыквы, 100 мл молока, 100 г сметаны, 1/2 г кардамона, 30 мл лимонного сока.

Кольраби почистить, промыть, нарезать соломкой, припустить в молоке в течение 15-20 мин и охладить. Тыкву почистить, нарезать кубиками, припустить в собственном соку (7-10 мин) с добавлением кардамона и охладить. Кольраби соединить с тыквой, добавить соль, перец, сок лимона и перемешать.

Выложить горкой в салатник и полить сметаной.

Салат из редьки с зеленью

300 г редьки, 1 яблоко, 1 морковь, 1 луковица, 2 листа салата, растительное масло, уксус, зелень петрушки, соль.

Почистить редьку, хорошо промыть и положить на 15-20 мин в холодную воду. Затем натереть ее на крупной терке и заправить по вкусу растительным маслом и уксусом, посолить. Украсить ломтиками зеленого салата и посыпать мелко нарезанной зеленью. Добавить к салату мелко нарезанный и поджаренный на растительном масле лук и натертую на терке сырую морковь, яблоко.

Салат с морковью и яблоками можно заправлять не маслом, а сметаной или майонезом.

Салат из цветной капусты и яблок с ревенем

300 г цветной капусты, 200 г яблок, 80 г ревеня, 40 г зеленого салата, 130 г сметаны, 1 1/2 ст. ложки сахара, укроп, соль по вкусу.

Цветную капусту отварить в подсоленной воде и разобрать на мелкие кочешки. Яблоки и ревень почистить и тонко нарезать. Зеленый салат нашинковать.

Все смешать, посыпать мелко нарезанным укропом, добавить сахар и соль. Заправить сметаной. Подать к столу, украсив зеленью.

Салат чесночный с яйцами

2 вареных яйца, 30 г сметаны, 30 мл кваса, 1 долька чеснока, мелко рубленая зелень укропа, соль по вкусу.

Сварить яйца, очистить. Белки мелко нарубить, желтки растереть с солью и сметаной, добавить квас и рубленый чеснок.

Измельченные белки положить в ситейник, залить растертыми желтками и посыпать укропом.

Салат из тыквы с медом

90 г тыквы, 70 г брюквы, 60 г яблок, 30 г меда.

Сырую тыкву нарезать мелкими кубиками, смешать с медом и дать постоять 40 мин. Брюкву с яблоками почистить (из яблок удалить сердцевину с семенами), также нарезать мелкими кубиками и перемешать с тыквой.

Выложить горкой в салатницу, украсить ломтиками яблок и подать к столу.

Салат из квашеной капусты с зеленым луком

400 г квашеной капусты, 3 ст. ложки нарезанного зеленого лука, 3 ст. ложки клюквы, 1 яблоко, 2-3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сахара, соль по вкусу.

К квашеной капусте добавить перебранную и промытую клюкву, нарезанное тонкими ломтиками свежее яблоко, шинкованный зеленый лук, растительное масло, сахар, соль и все хорошо перемешать.

Салат из фасоли и колбасного сыра

1 стакан белой вареной фасоли, 4 ломтя вчерашнего хлеба, 200 г колбасного сыра, 2 дольки чеснока, 200 г майонеза.

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

Фасоль смешать с сыром, охлажденными гренками, добавить растолченный чеснок и заправить майонезом.

Салат из помидоров с луком

2-3 помидора, 1 луковица, перец, зелень, соль.

Помидоры вымыть, обсушить, нарезать ломтиками, разложить в посуде, посыпать солью, перцем и мелко нарубленной зеленью.

Салат украсить колечками репчатого лука.

Салат из белокочанной капусты с помидорами и яблоками

200 г белокочанной капусты, 3 помидора, 2 яблока, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 1-2 ст. ложки лимонного сока, сахар, соль по вкусу.

Нашинкованную капусту посолить и перетереть до выделения сока, добавить нарезанные помидоры, яблоки, лук и сахар.

Полить растительным маслом и лимонным соком.

Салат из консервированного зеленого горошка и лука-порей

600 г консервированного зеленого горошка, 1 стебель лука-порей, 1 ст. ложка хрена в уксусе, 100 г сметаны, 2-3 ст. ложки майонеза, сахар, соль по вкусу.

К сметане добавить майонез, соль, сахар, хрен. Высыпать туда горошек и мелко нарезанный лук.

Майонез можно заменить желе из клюквы или красной смородины.

Салат из сладкого перца, яблок и спаржи с рисом

4 сладких перца, 4 яблока, 300 г спаржи, 4-5 ст. ложек рассыпчатого вареного риса, рубленая зелень петрушки, майонез, черный молотый перец, соль по вкусу.

Испеченный в духовке перец очистить от семян и кожицы, нарезать узкими полосками. Спаржу отварить и нарезать. Перемешать перец, спаржу, дольки яблок, рис.

Посолить салат, поперчить, заправить майонезом и посыпать рубленой зеленью.

Салат из савойской капусты и помидоров

500 г савойской капусты, 5 красных помидоров, 1 луковица, 5 ст. ложек растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, петрушка, соль по вкусу.

Капусту нашинковать, добавить измельченный лук, нарезанные дольками помидоры, соль, лимонный сок и растительное масло.

Все перемешать и украсить веточками петрушки.

Салат мясной с салатной заправкой

110 г вареного мяса, 100 г картофеля, 115 г свежих помидоров, 1/4 вареного яйца, 50 г салатной заправки, перец молотый, соль по вкусу.

Для салатной заправки: 1/2 вареного желтка, 20 г сухой горчицы, 14 г соли, 50 г репчатого лука, 20 г укропа, 55 г каперсов, 35 мл 3%-ного уксуса, 50 мл растительного масла, молотый черный перец.

Нарезать тонкими ломтиками вареное мясо, помидоры и сваренный в кожуре, очищенный и охлажденный картофель. В салатнике разложить ровным слоем помидоры, посолить, поперчить, сверху положить ровным слоем мясо, на него – слой картофеля; посолить и поперчить. Салат полить заправкой и украсить ломтиками яйца, посыпать рубленой зеленью.

Для салатной заправки протереть яичные желтки через сито, смешать с сухой горчицей, солью, перцем и мелко нарезанным репчатым луком, укропом и каперсами. Уксус, растительное масло тщательно перемешать и залить приготовленную смесь.

Салат из белокочанной капусты с картофелем, тыквой и помидорами

200 г капусты, 200 г тыквы, 1 небольшая картофелина, 1 небольшой помидор, 1/2 луковицы, зелень петрушки или укропа, соль, тмин.

Вареный картофель и сырую тыкву почистить и нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть растительным маслом и запечь в духовом шкафу в течение 10-15 мин.

Капусту нарезать соломкой и припустить (5-10 мин) в собственном соку с добавлением соли и тмина.

В салатник уложить запеченную тыкву, припущенную капусту, нарезанные ломтиками помидоры и картофель, нашинкованный соломкой репчатый лук.

Салат заправить растительным маслом и посыпать рубленой зеленью.

Салат из птицы и фасоли

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

Мясо птицы отварить, остудить и нарезать. Положить в салатник хорошо сваренную фасоль, прибавить репчатый лук, нарезанный тонкой соломкой, мелко нарезанное мясо, измельченные вареные яйца, соль и черный перец по вкусу.

Салат заправить растительным маслом и уксусом, все хорошо перемешать и посыпать мелко натертым хреном.

Салат с бужениной и картофелем

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

Картофель отварить, почистить и нарезать тонкими кусочками. Буженину, соленые огурцы, репчатый лук мелко нарезать. Продукты смешать, добавить соль, перец, заправить смесью из растительного масла, уксуса и горчицы.

Готовый салат украсить мелко рубленной зеленью петрушки.

Салат из сельди, овощей и картофеля

2 шт. картофеля, 1 сельдь, 1 вареное яйцо, 1 помидор, 1 свежий огурец, 30 г зеленого салата, 1 небольшая луковица, 20 г зеленого лука, 30 г зеленого горошка, 100 г майонеза, укроп, соль по вкусу.

Картофель, вареное яйцо, помидор и огурец нарезать тонкими полукружочками, филе сельди – ломтиками, зеленый салат и лук мелко порубить. Все смешать, добавить зеленый горошек, заправить майонезом и посолить по вкусу.

При подаче на стол салат украсить мелко нарезанным укропом.

Салат с ветчиной и зеленым горошком

300 г ветчины, 150 г зеленого горошка, 100 г майонеза, 100 г помидоров, 150 г риса, зеленый салат, укроп, перец, соль.

Рис отварить в подсоленной воде. Ветчину нарезать мелкими кубиками. Подготовленные продукты смешать, добавить соль, перец и зеленый горошек. Заправить майонезом и перемешать.

Готовый салат украсить дольками помидоров, листьями зеленого салата.

Салат с сардельками

4 сардельки, 2 луковицы, 4 помидора, 1 веточка курчавой петрушки (для украшения), рубленая зелень петрушки, салатный соус.

Сардельки почистить от оболочки, разрезать вдоль пополам и нарезать тонкими ломтиками. Перемешать их с рубленым луком, измельченной петрушкой, заправить салатным соусом.

Украсить дольками помидоров и веточкой петрушки.

Салат из белокочанной капусты с картофелем, тыквой и помидорами

200 г капусты, 200 г тыквы, 1 небольшая картофелина, 1 небольшой помидор, 1/2 луковицы, зелень петрушки или укропа, соль, тмин.

Вареный картофель и сырую тыкву почистить и нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть растительным маслом и запечь в духовом шкафу в течение 10-15 мин.

Капусту нарезать соломкой и припустить (5-10 мин) в собственном соку с добавлением соли и тмина.

В салатник уложить запеченную тыкву, припущенную капусту, нарезанные ломтиками помидоры и картофель, нашинкованный соломкой репчатый лук.

Салат заправить растительным маслом и посыпать рубленой зеленью.

Салат из квашеной капусты с картофелем и клюквой

300 г квашеной капусты, 75 г картофеля, 25 г репчатого лука, 25 г клюквы, 75 мл растительного масла.

Вареный картофель нарезать соломкой. Репчатый лук почистить и нашинковать. Подготовленные продукты соединить с нашинкованной квашеной капустой, добавить клюкву и перемешать.

Салат выложить в красивое блюдо и заправить растительным маслом.

Салат с бараниной и редькой

350 г баранины, 150 г редьки, 80 г репчатого лука, 100 г майонеза, 20 мл растительного масла, 2 вареных яйца, зелень, специи, соль.

Мясо (баранину) отварить в подсоленной воде со специями, охладить, нарезать кубиками. Редьку почистить от кожицы, натереть на крупной терке, репчатый лук нашинковать.

Яйца отварить, почистить, мелко нарезать.

Приготовленные продукты перемешать, добавить соль, растительное масло, заправить майонезом.

Салат можно украсить зеленью.

Салат из квашеной капусты и моркови

400 г квашеной капусты, 200 г моркови, 100 г репчатого лука, 200 г сметаны, зеленый лук, сахар, соль по вкусу.

Капусту мелко нашинковать, морковь натереть на овощной терке, лук измельчить. К сметане добавить соль, сахар, залить ею подготовленные продукты и перемешать.

Салат посыпать рубленым луком.

Салат можно приготовить вместо сметаны с растительным маслом (2 ст. ложки).

Салат мясной с говяжьим языком

300 г мяса, 100 г говяжьего языка, 100 г соленых огурцов, 100 г ветчины, 70 г репчатого лука, 50 г анчоусов, горчица, зелень, специи, соль.

Мясо сварить в подсоленной воде со специями и нарезать соломкой. Анчоусы измельчить. Отваренный язык почистить от кожи, мелко нарезать. Репчатый лук, соленые огурцы, ветчину нарезать кубиками. Приготовленные продукты смешать, добавить горчицу и все хорошо перемешать.

Готовый салат можно украсить зеленью.

Салат из картофеля и соленых огурцов

5 шт. картофеля, 2 огурца, 1 луковица, 3 ст. ложки сметаны, соль по вкусу.

Сваренный в кожуре картофель почистить и нарезать тонкими ломтиками. Добавить мелко нарезанные соленые огурцы и репчатый лук.

Салат заправить сметаной.

Салат из вареной моркови, маринованных огурцов и петрушки

3-4 моркови, 4-5 маринованных огурцов, 1 лимон, тертый сыр, растительное масло, корень и зелень петрушки, соль по вкусу.

Нарезать тонкими кружочками морковь и корень петрушки и тушить до готовности.

Затем выложить в салатник, смешать с нарезанными кружочками огурцами, тертым сыром, посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

Сбрызнуть салат лимонным соком и полить подсолнечным маслом.

Салат чесночный с плавленым сыром

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

Плавленый сыр натереть на крупной терке и смешать с мелко нарезанным чесноком и рублеными вареными яйцами.

Залить салат майонезом и тщательно перемешать.

Салат с сельдью, свежей белокочанной капустой и шпиком

300 г белокочанной капусты, 125 г шпика, 400 г сельди, перец, соль по вкусу.

Для заливки: 3 ст. ложки 3%-ного уксуса, 5 г сахара, 2 г соли.

Из очищенной сельди удалить кости и нарезать ее кусочками. Нашинковать капусту, залить горячей водой и откинуть на дуршлаг. Мелко нарезать соломкой шпик, поджарить его на сковороде. Смешать сельдь с капустой и шпиком.

Салат посолить, поперчить, добавить заливку, хорошо перемешать и подать на стол.

Салат из гребешков под майонезом

500-600 г морских гребешков, 4-5 ст. ложек майонеза, 1/2 банки консервированного зеленого горошка.

Вареные морские гребешки нарезать тонкими ломтиками.

Ломтики полить майонезом и добавить зеленый горошек.

Салат мясной с луком и сыром

200 г мяса, 1-2 луковицы, 100 г твердого сыра, 1 вареное яйцо, сливочное масло, майонез, зелень, соль по вкусу.

Мелко рубленый лук пассеровать на сливочном масле до готовности. Холодное вареное мясо пропустить через мясорубку, соединить с охлажденным пассерованным луком, натертым сыром, взбитым сливочным маслом, вареным рубленым яйцом, майонезом, солью и хорошо перемешать.

При подаче украсить нарезанной зеленью.

Салат из чернослива и капусты

400 г капусты, 1 стакан чернослива, 1 морковь, лимонная кислота, тмин, зелень петрушки, сахар по вкусу.

Положить в воду чернослив, дать ему набухнуть, затем вынуть косточки и нарезать брусочками. Свежую капусту нарезать соломкой, посыпать сахаром и перетереть руками до появления сока (сок отжать). Очищенную и вымытую морковь натереть на крупной терке. Все компоненты перемешать в глубокой посуде, добавить тмин и разбавленную в небольшом количестве воды лимонную кислоту.

Выложить салат в высокую стеклянную вазу и украсить целым черносливом, зеленью петрушки.

Салат с бужениной и яйцами

150 г буженины, 150 г майонеза, 30 г лимона, 5 вареных яиц, зелень петрушки, горчица, перец, соль по вкусу.

Вареные яйца почистить и нарезать кружочками.

Буженину мелко нарезать, выложить на яйца и заправить смесью майонеза, горчицы и черного молотого перца.

Салат украсить зеленью петрушки и дольками лимона.

Салат из свеклы с клюквой

3 вареные свеклы, 3/4 стакана клюквы, 100 г сметаны, 1-2 пучка зелени петрушки, сахар, соль по вкусу.

Очищенную свеклу натереть, добавить измельченную клюкву, сметану, соль и сахар. Перед подачей на стол украсить веточками петрушки.

Салат из яблок и свеклы

По 200 г яблок и красной свеклы, 1 шт. картофеля, 60 г нежирной ветчины, 1 вареное яйцо, 2 ст. ложки растительного масла, лимонный сок, зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

Очистить и нарезать крупными кубиками или ломтиками яблоки, вареные свеклу и картофель. Все смешать. Добавить нарезанные крупными кусочками ветчину и яйцо и размешать.

Смесь заправить маслом, лимонным соком, солью, перцем, посыпать измельченной зеленью петрушки.

Салат из мяса с сыром и зеленым горошком

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

Говядину нарезать кубиками и отварить в подсоленной воде со специями. Сыр натереть на крупной терке, маринованные сливы почистить от косточек и разрезать на 4 части.

Приготовленные продукты смешать, добавить зеленый горошек, соль, заправить майонезом.

Готовый салат можно украсить зеленью петрушки и укропом.

Салат из помидоров и консервированного зеленого горошка

3 помидора, 1 1/2 стакана консервированного зеленого горошка, 100 г майонеза, петрушка и соль по вкусу.

Помидоры очистить от семян, отцедить сок, нарезать, посолить и смешать с горошком. Смесь полить майонезом и посыпать измельченной зеленью петрушки.

Морская капуста под майонезом

1 банка маринованной морской капусты, 120 г майонеза, 2 вареных яйца.

Морскую капусту мелко порубить, перемешать с вареным мелко рубленным яйцом и заправить майонезом.

Готовую капусту уложить в салатник горкой и украсить дольками второго яйца.

Салат из горьких огурцов

3 огурца, 50 мл 3%-ного уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, соль, черный молотый перец, лимонный сок, зелень, зеленый лук по вкусу.

Очень неприятно, если вы купили огурцы, а они оказались горькими. Но из них можно приготовить салат, в котором горечь вообще не будет ощущаться.

Огурцы почистить, натереть на средней терке, посыпать мелкой солью, добавить немного перца, подсолнечного масла, уксуса и лимонного сока.

Можно добавить в салат помидоры, зеленый лук и укроп.

Салат мясной с яблоками

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

Мясо (телятину, говядину, нежирную свинину) отварить в подсоленной воде и нарезать кубиками. Яйца отварить, почистить и порубить. Яблоки почистить от сердцевины и кожицы, нарезать кубиками. Репчатый лук нашинковать. Приготовленные продукты смешать, добавить зеленый горошек, соль, заправить майонезом, перемешать.

Готовый салат украсить зеленью и дольками апельсина.

Салат из яиц и помидоров

4 помидора, 4 вареных яйца, 150 г сметаны, зелень, соль.

Помидоры и яйца нарезать дольками. К сметане добавить соль и рубленую зелень.

Помидоры и вареные яйца выложить в салатник вперемешку, залить соусом.

Украсить помидорами и зеленью.

Салат из белокочанной капусты с редькой и сухарями

300 г белокочанной капусты, 1 помидор, 1 небольшая редька, растительное масло, ржаные сухари, соль по вкусу.

Капусту нашинковать, а редьку натереть на терке или нарезать мелкими кубиками.

Все перемешать, посолить, полить маслом и посыпать толчеными ржаными сухарями.

Украсить дольками помидора.

При желании можно добавить сок ревеня или уксус по вкусу.

Салат из консервированного горошка и яиц

250 г консервированного зеленого горошка, 1 луковица, 1 ст. ложка хрена в уксусе, 2 яйца, 100 г сметаны, 2-3 ст. ложки майонеза, сахар, соль по вкусу.

К сметане добавить майонез, соль, сахар, хрен.

Высыпать туда горошек, мелко нарезанные вареные яйца, измельченный лук и перемешать.

Салат с кальмарами и рисом

200 г филе кальмаров, 3 вареных яйца, 100 г риса, 100 г консервированного зеленого горошка, 100 г сметаны, 2 ст.

ложки майонеза, укроп, перец, соль. Рис сварить и остудить. Кальмары отварить в течение 3-5 мин и нарезать лапшой. Вареные яйца мелко порубить. Рис смешать с кальмарами, яйцами и горошком.

К сметане добавить майонез, соль, перец и мелкорубленный укроп. Залить этой смесью продукты и все перемешать.

Салат из квашеной капусты с сельдереем и брусникой

500 г квашеной шинкованной капусты, 100 г салатного сельдерея, 4 ст. ложки брусники, 1 ст. ложка растительного масла, 1-3 ст. ложки сахара.

Квашеную капусту смешать с сахаром и растительным маслом.

Можно добавить свежие или моченые яблоки, нарезанные ломтиками, салатный сельдерей, бруснику – свежую или моченую.

Подавать этот салат к сосискам, сарделькам, жареной свинине, отварной домашней птице.

Салат с мясом индейки

350 г отварного мяса индейки, 200 г яблок, 4 ст. ложки майонеза, 2 вареных яйца, 1 маринованный огурчик, маринад из-под огурцов, зелень петрушки и укроп, перец, соль.

Отваренное мясо индейки, яблоки, огурец и яйца нарезать кубиками. Смесь посолить, поперчить, заправить маринадом, дать немного постоять. Добавить майонез и перемешать.

Готовый салат украсить зеленью петрушки и укропом.

Салат из краснокочанной и белокочанной капусты

200 г краснокочанной, 300 г белокочанной капусты, 1 луковица, 1 ст. ложка натертого хрена, цедра 1 лимона, 2 ст. ложки растительного масла, яблочный сок по вкусу, зелень петрушки, соль.

Краснокочанную и белокочанную капусту нашинковать по отдельности, смешать с мелко нарезанным луком, лимонной цедрой, мелко натертым хреном и яблочным соком. Приготовленную таким образом капусту уложить в салатник так, чтобы белокочанная была в середине, а краснокочанная – вокруг нее; полить растительным маслом.

Белокочанную капусту посыпать измельченной зеленью петрушки.

Салат с мидиями

250 г вареных мидий, 200 г зеленого горошка, 100 г майонеза, 100 г зеленого салата, 60 г репчатого лука, 10 мл растительного масла, 2 вареных яйца, петрушка и укроп, соль по вкусу.

Вареные яйца почистить и измельчить. Укроп и зеленый салат измельчить. Репчатый лук нашинковать. Подготовленные продукты смешать, добавить вареные мидии, зеленый горошек, соль, растительное масло и все тщательно перемешать.

Салат заправить майонезом, украсить рубленой петрушкой.

Салат из отварного языка

1 свиной язык, 200 г куриного мяса, 300 г маринованных грибов, 3/4 стакана сметанного соуса, зелень.

Отварной язык почистить от кожи и нарезать брусочками. Вареное куриное мясо и грибы тоже нарезать брусочками. Все смешать и залить сметанным соусом.

Выложить смесь в салатник, украсить грибами и зеленью.

Салат из кольраби и овощей со сливками

200 г кольраби, 150 г сладкого перца, по 100 г помидоров, моркови и корня сельдерея, 200 мл сливок, 5 ст. ложек майонеза, соль по вкусу.

Кольраби почистить, вымыть и натереть на терке. Перец разрезать вдоль и нарезать соломкой. Очищенные морковь и сельдерей натереть на терке. Помидоры разрезать на 4 части. Сливки хорошо растереть с майонезом и солью.

Все подготовленные овощи сложить в салатник, залить заправкой и перемешать.

Салат «Столичный»

200 г отварной (жареной) курятины, 3-4 шт. картофеля, 2 огурца, 3 вареных яйца, 100 г зеленого горошка, 40 г зеленого салата, 250 г майонеза, соль по вкусу.

Отварную или жареную курятину, вареный картофель, огурцы, вареные яйца нарезать тонкими ломтиками, листья зеленого салата мелко нашинковать. Все перемешать с зеленым горошком, посолить. Заправить майонезом.

При подаче положить горкой в салатник и украсить кружочками яйца и огурцов, а также листьями салата.

Салат из квашеной капусты и соленых грибов

500 г квашеной капусты, 100 г соленых грибов, 100 г репчатого лука, 4 ст. ложки растительного масла, 3 ч. ложки сахара, молотый перец.

Капусту перебрать и мелко порубить. Лук нарезать соломкой и промыть холодной кипяченой водой для удаления горечи. Соленые грибы промыть кипяченой водой для удаления слизи, нашинковать соломкой и, обжарив в течение 5-7 мин на растительном масле, охладить.

Капусту, грибы, репчатый лук соединить, добавить сахар, перец, выложить в салатник и полить маслом.

Салат с ветчиной и картофелем

300 г ветчины, 500 г картофеля, 100 г маринованных огурцов, 100 г яблок, 100 г зеленого салата, 75 г корня сельдерея, 150 г майонеза, репчатый лук, зелень, горчица, уксус, соль по вкусу.

Картофель отварить «в мундире», почистить, нарезать маленькими кубиками. Яблоки почистить от сердцевины и нарезать ломтиками.

Зеленый салат измельчить.

Ветчину, сельдерей и маринованные огурцы мелко нарезать.

Все продукты смешать, добавить горчицу, зелень, уксус и соль.

Готовый салат заправить майонезом, посыпать колечками лука, кусочками яблок и украсить зеленью петрушки или укропа.

Салат из языка с грибами

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

Отварной язык, филе курицы, сельдерей и грибы нарезать полосками. Майонез смешать со сметаной. Добавить лимонный сок, соль и перец.

Залить смесью приготовленные продукты и осторожно переложить в салатник.

Салат из шпрот

1 банка шпрот, 2 консервированных огурца, 3 вареных яйца, 1 луковица, 2 ст. ложки сметаны, горчица, соль по вкусу.

Шпроты нарезать маленькими кусочками, огурцы почистить от кожуры и нарезать полосками. Сваренные вкрутую яйца нарубить (не слишком мелко), а лук измельчить.

Масло из-под шпрот смешать со сметаной, добавить горчицу, соль, залить этой смесью продукты и перемешать.

Салат картофельный с луком и чесноком

в шт. картофеля, 1 луковица, 2 дольки чеснока, 1 ст. ложка растительного масла, 50 мл воды, укроп, соль.

Картофель отварить и нарезать ломтиками. Очищенные дольки чеснока истолочь в ступке, разбавить холодной кипяченой водой. Мелко нарезанный репчатый лук поджарить на растительном масле. Соединить его с картофелем, добавить чеснок, соль и все перемешать.

При подаче салат посыпать укропом.

Салат с мясом кролика

300 г мяса жареного кролика, 200 г консервированных кабачков, 100 г консервированного зеленого горошка, 100 г маринованной брюквы, 4 вареных яйца. Для соуса: 100 г сметаны, 100 г майонеза, 50 г рубленой зелени петрушки и укропа, сахар, соль.

Крольчатину, кабачки и брюкву нарезать кубиками, яйца разрезать на 4 дольки. В приготовленный соус осторожно замешать мясо, кабачки, брюкву и горошек.

В стеклянную посуду сначала положить дольки яйца, на них выложить салат. Можно украсить его дольками яйца и зеленью.

Салат рыбный с морской капустой

100-150 г маринованной морской капусты, 200-250 г филе морского окуня, 3-4 шт. картофеля, 1-2 соленых огурца, 3-4 ст. ложки зеленого консервированного горошка, 1 вареное яйцо, 100 г майонеза, зелень, соль по вкусу.

Морскую капусту отварить, охладить, мелко порубить, залить холодным маринадом и держать в нем в течение 10 ч.

Маринованную капусту смешать с отварным картофелем, нарезанными ломтиками маринованными огурцами и зеленым горошком.

Филе морского окуня сварить, охладить и нарезать ломтиками, после чего соединить его с подготовленными овощами, заправить солью и майонезом.

Салат сложить горкой в салатник, украсить ломтиками рыбы и нарезанными дольками вареными яйцами, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Приготовление маринада. В горячую воду добавить сахар, соль, гвоздику, лавровый лист и варить 10-15 мин.

Полученный раствор слить, охладить и добавить по вкусу уксус.

Салат из моркови, яблок и зеленого горошка

2 моркови, 1 яблоко, 50 г зеленого горошка, 2 ст. ложки сметаны, 1 ч. ложка сахара, соль по вкусу.

Натертую сырую морковь смешать с консервированным горошком, нарезанными яблоками.

Заправить салат сметаной и сахаром.

Салат из свеклы и консервированных огурцов

2 свеклы, 2 консервированных огурца, 100 г зеленого горошка, 1/2 стебля лука-порей, 50 г грецкого ореха, зелень.

Для заправки: 200 г сметаны, 1 ст. ложка столового хрена, сахар, соль по вкусу.

Отваренную и очищенную свеклу, огурцы и лук-порей нарезать небольшими квадратиками, орехи размельчить, добавить горошек. Сметану посолить, добавить сахар, хрен, размешать. Залить полученной заправкой салат.

Украсить зеленью.

Салат чесночный с фасолью

350 г фасоли, 2-3 дольки чеснока, 30 мл уксуса, соль по вкусу.

Стручки фасоли почистить, нарезать соломкой, отварить в подсоленной воде, откинуть на сито и охладить до комнатной температуры.

К столу фасоль подать с измельченным чесноком в уксусе.

Салат из чечевицы по-мексикански

300 г чечевицы, 1 пакет замороженных овощей для супа, 300 г очень мелкой, неразваривающейся картошки, 300 г моркови, 2 луковицы, 3 ст. ложки винного уксуса (красного), 1 ч. ложка готовой острой горчицы, 8 ст. ложек оливкового масла, 5 ломтиков белого хлеба, зеленый лук, базилик, молотый красный острый перец, соль.

Чечевицу замочить на ночь в воде. На следующий день варить с овощами около 30-45 мин. Отвар слить.

Картофель отварить «в мундире», почистить и нарезать кубиками. Лук, нарезав полукольцами, обжарить.

Вымыть и нарезать как можно мельче зеленый лук.

Все вместе положить в миску с чечевицей. Тщательно перемешать уксус, горчицу, соль и перец. Взбить все компоненты, постепенно вливая растительное масло. Соус должен иметь густоту сметаны.

Вымыть листики базилика, нарезать их тонкими полосками и добавить в соус.

Полить салат приготовленным соусом, тщательно перемешать и оставить на 30 мин. Посыпать зеленью. Попробовать и добавить по необходимости соль и перец.

Чечевица впитывает много соуса, поэтому, возможно, придется приготовить его еще. Хлеб нарезать кубиками и поджарить на сковороде в кипящем масле. Положить гренки в салат.

Салат из консервированной рыбы

200 г консервированной рыбы, 500 г вареного картофеля, 1-2 кислых яблока, 2-3 соленых огурца, 4-5 ст. ложек растительного масла, 2 яйца, 200 г сметаны, зелень петрушки, зеленый лук, соль по вкусу.

Сначала приготовить салат из картофеля, кислых яблок и соленых огурцов (все продукты нарезать кубиками). Прибавить туда нарезанную кусочками рыбу, растительное масло и сметану.

Салат посолить по вкусу, размешать и положить в салатник. Украсить вареными яйцами, разрезанными пополам, посыпать мелко нарезанным зеленым луком, украсить веточками петрушки.

Салат с телятиной, горчицей и майонезом

300-400 г жареной телятины, 3 шт. картофеля, 1 соленый огурец, 1 яблоко, 100 г зеленого горошка, 5 ст. ложек растительного масла, 1-2 ст. ложки горчицы, 1-2 вареных яйца, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, майонез, уксус, сахар, соль по вкусу.

Вареный картофель охладить, затем очистить от кожуры.

Жареную телятину, картофель, огурец, яблоки, вареные яйца нарезать мелкими кубиками, добавить зеленый горошек, перемешать с майонезом.

Заправить солью, сахаром, уксусом, горчицей.

Затем переложить все в салатник, полить оставшимся майонезом, посыпать мелко рубленой зеленью петрушки, смесь украсить листиками зеленого салата и другими овощами.

Салат чесночный со свеклой

200 г свеклы, 3 дольки чеснока, 100 г майонеза, соль.

Отварить свеклу в кожуре, очистить и натереть на крупной терке. Добавить растертый чеснок, посолить и хорошо перемешать со свеклой.

Затем залить салат майонезом.

Салат острый

200 г картофеля, 100 г буженины, 100 г соленых огурцов, 50 г репчатого лука, 50 г маринованных грибов, 40 г рыбы горячего копчения, 30 г лимона, 20 г грецких орехов, 20 г сыра, 80 г майонеза, 15 мл 3%-ного уксуса, 100 г майонеза, лимонный сок, зелень, перец, соль.

Вареный картофель почистить и нарезать маленькими кубиками. Сыр натереть на крупной терке. Рыбу отделить от костей и кожи. Буженину, грибы, рыбу, репчатый лук и соленые огурцы нарезать кубиками. Все смешать, добавить соль, перец, измельченные грецкие орехи, лимонный сок и заправить майонезом.

Готовый салат украсить зеленью, грибами, кусочками буженины.

Салат «Вечерний»

125 г вареной колбасы, 120 г окорока, 120 г отварной говядины, 2 вареных яйца, 1 соленый огурец, в ст. ложек майонеза.

Мясные продукты и очищенные от семян и кожицы соленые огурцы нарезать мелкими кубиками.

Смешать с измельченными яйцами и заправить майонезом.

Закуска из креветок под майонезом

500 г свежемороженных креветок, 3-4 вареных яйца, 100 г тертого неострого сыра, 100 г майонеза, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени, сок 1/4 лимона, соль по вкусу.

Креветки отварить. Вареные креветки нарезать кусочками, соединить с нарубленными яйцами, сыром и частью зелени. Заправить все частью майонеза, солью, соком лимона и перемешать.

В салатник выложить закуску горкой, полить оставшимся майонезом и посыпать зеленью.

Закуска «Рафаэлло»

3 яйца, 100 г сыра, 2 зубчика чеснока, 100 г майонеза, 100 г оливок без косточек, 100 г крабовых палочек.

Яйца сварить и мелко нарезать, сыр натереть на терке, добавить чеснок, измельченный в чесночнице. Заправить смесь майонезом. Посолить по вкусу и все перемешать до однородной смеси. Сделать из смеси шарики, величиной не больше пластмассового теннисного шарика. Внутрь шарика положить оливку или арахис.

В отдельную тарелку натереть на терке крабовые палочки, обваливать в них шарики. Поставить в холодильник для охлаждения.

Закуска по-монастырски

По 500 г вареной свеклы и квашеной капусты, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка сахара, 4 ст. ложки растительного масла, перец черный молотый и соль по вкусу.

Вареную свеклу очистить, нарезать соломкой, обжарить в растительном масле вместе с нарезанными кольцами репчатым луком.

Квашеную капусту отжать от рассола, нарезать помельче, потушить под крышкой в растительном масле с добавлением томатной пасты.

Соединить свеклу с капустой, перемешать, прогреть на плите 5 мин, приправить сахаром, солью и перцем по вкусу.

Охладить и подать к столу.

Закуска русская

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

Лисички и соленые огурцы нарезать, смешать с капустой, добавить сахар и заправить растительным маслом.

Выложить на тарелки, сверху высыпать клюкву, украсить листьями красного салата и зеленью.

Закуска «Мотылек»

100 г брынзы, 200 г крабовых палочек, 100 г майонеза.

Брынзу разделить на пластинки. Крабовые палочки разрезать поперек на две части и сделать ножом в каждом кусочке два параллельных глубоких надреза. Вставить туда пластинки брынзы, как крылья.

Аккуратно полить мотылки сметаной и подавать к столу.

Закуска «Украинская»

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

Очищенную вареную свеклу, свежую белокочанную капусту, яблоки нарезать соломкой.

Капусту перетереть с солью, отжать, смешать с яблоками, свеклой и заправить майонезом и лимонной кислотой.

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

Закуска из сельди с яйцом

4 яйца, 150-200 г сельди, 1/2 лимона, 150 г майонеза.

Подготовленное или готовое филе сельди нарезать наискось на продолговатые полосы шириной 1-1,5 см и каждую полоску свернуть плотным валиком.

Яйца, сваренные вкрутую, разрезать вдоль и выложить на плоское блюдо желтками вверх. А для устойчивости немного подрезать низ белка.

На каждую половинку аккуратно положить свернутый валиком кусочек селедки, (если разворачивается, то закрепить шпажкой или зубочисткой), на рулетик положить майонез и по маленькому ломтику тонко нарезанного лимона.

Закуска из сельди с яйцом и луком

150-200 г сельди, 2 яйца, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 1 лимон, зелень по вкусу.

Подготовленное или готовое филе сельди нарезать поперек дольками.

Лук очистить и нарезать кольцами.

Вареные яйца разрезать кружками. Так же нарезать лимон.

Выложить сельдь на плоское блюдо, имитируя целую тушку.

По бокам украсить яйцами, лимоном. Посыпать кольцами лука.

Сверху положить несколько веточек зелени.

Закуска «Чудо-брынза»

250 г брынза, 2 помидора, 1 пучок петрушки, 50-70 г сметаны.

Брынзу размять вилкой, сверху уложить слой помидоров (порезанных кольцами).
Залить все сметаной. Посыпать рубленой петрушкой и подавать к столу.

Закуска «Табит»

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

Для салатной заправки: 1/2 ст. ложки растительного масла, 1 яичный желток, 50 г патиссонов, сахар, соль, уксус, специи.

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

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

Закуска «Аппетитная»

250 г сыра, 2 вареных яйца, 150 г майонеза, зелень.

Измельченный на крупной терке сыр смешать с рублеными яйцами и заправить майонезом.

Подать, украсив яйцом и зеленью.

Закуска «Торопливый ножик»

200 г вареной колбасы или вареного мяса (лучше свинина, можно куриные грудки), 2 моркови, соевый соус или диетический майонез.

Колбасу нарезать кубиками. Морковь натереть на крупной терке. Обжарить на растительном масле по отдельности. Все соединить, перемешать, заправить соевым соусом.

Колбасная закуска с помидорами

500 г колбасы, 3 помидора, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 1 ст. ложка тертого сыра, зелень петрушки или укропа.

Можно использовать любительскую, молочную, докторскую и другие вареные колбасы.

Отобрать спелые, крепкие, некрупные помидоры, освободить от плодоножек, разрезать каждый пополам и посолить.

Хорошо разогреть с маслом сковороду, выложить на нее помидоры, посыпать их натертым сыром и обжарить.

Очистить колбасу от оболочки, нарезать кружочками и обжарить до румяного цвета (но не пережаривать).

Выложить колбасу на середину блюда, разместить вокруг помидоры, залить маслом, оставшимся от жарения, посыпать зеленью петрушки или укропа.

Закуска из консервированной сайры

1 банка консервированной сайры в собственном соку (можно заменить скумбрией или сардинами), 3 яйца, 100 г зеленого лука, 100 г маслин без косточек, 2 ст. ложки лимонного сока.

Выложить рыбу из банки в салатник и слегка размять вилкой, отложив для украшения несколько кусочков. Нарезать кубиками 3 вареных яйца, 100 г маслин без косточек и 100 г зеленого лука.

Все смешать, заправить соком от консервов и лимонным соком.

Выложить салат горкой и украсить целыми кусочками сайры, целыми маслинами, кружочками яиц и полукольцами лимона.

Икра из баклажанов с творогом по-болгарски

2 баклажана, 2-3 зубчика чеснока, 250 г творога, 2 помидора, 100 г отцеженного кислого молока, 50 мл растительного масла, петрушка, соль по вкусу.

Баклажаны испечь в духовке, погрузить в холодную воду и очистить от кожицы. Затем нарезать их крупными кусочками и пропустить через мясорубку. Прибавить чеснок, предварительно растерев его в ступке (с добавлением соли и 1 ст. ложки растительного масла).

Смесь растереть с остальным количеством растительного масла до образования гладкой массы. Затем прибавить творог, растертый с отцеженным кислым молоком, и измельченные на терке помидоры. Смесь снова хорошо размешать и распределить на порции.

Перед подачей на стол икру посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Икра из творога с помидорами

200 г творога, 2-3 помидора, 1 луковица, 100 мл растительного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.

Творог протереть сквозь сито. Помидоры почистить от кожуры и изрубить, лук мелко нашинковать.

Все перемешать, добавив перец.

Помешивая массу, влить в нее (постепенно) растительное масло.

Икру выложить на тарелку, украсить дольками вареных яиц, маслинами, вареной морковью и солеными огурцами.

Икра морковная

500 г моркови, 100 мл оливкового масла, 100 г брынзы (или творога), 25 г оливок, 25 г маслин, 2-3 зубчика чеснока, 1 ст. ложка аджики, 2 ст. ложки уксуса, 1/2 ч. ложки молотого кумина, соль.

Морковь очистить, отварить в воде и растолочь в пюре. Развести аджику небольшим количеством воды, добавить кумин. Очистить и растолочь чеснок. Все это добавить в морковное пюре. Посолить по вкусу. Полить пюре уксусом и оливковым маслом.

Украсить кушанье оливками, маслинами и нарезанной соломкой брынзой.

Икра баклажанная с чесноком

2 баклажана, 1 натертый зубчик чеснока, 3 ст. ложки майонеза, 3 ст. ложки йогурта, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, питта, измельченные соломкой сырые овощи, соль, перец.

Баклажаны отварить пока они не станут мягкими. Когда овощи остынут настолько, что их можно будет взять в руки, разрезать их вдоль и чайной ложкой вынуть мякоть, очищая до шкурки. Остудить.

При помощи кухонного комбайна перемешать мякоть баклажанов, чеснок, майонез и йогурт до получения однородной массы. Затем заправить смесь солью и перцем.

Переложить баклажанную икру на сервировочное блюдо и охладить в течение 1 ч. Украсить петрушкой и подавать с питтой и нарезанными сырыми овощами.

Помидоры, фаршированные треской

4 помидора, 300 г филе трески, 1 яблоко, 2 яйца, 3 ст. ложки сметаны, зелень, соль.

Помидоры промыть, срезать верхушки, удалить из сердцевины часть мякоти, зерна и отжать сок. Крутые яйца, вареную треску, мякоть помидоров, очищенные яблоки мелко нарезать.

Продукты соединить, заправить сметаной и солью. Полученным фаршем заполнить помидоры и посыпать сверху рубленой зеленью.

Вместо сметаны можно положить майонез, а вместо яблок – груши или абрикосы.

Помидоры, фаршированные сырой морковью

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

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

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

Помидоры, фаршированные салатом из лука, яиц и брынзы

в помидоров, 3 вареных яйца, 4 ст. ложки зеленого лука, 150 г брынзы, 100 г майонеза, зелень петрушки и укроп, сахар, соль по вкусу.

Подготовить помидоры для фарширования, срезав с них верхушки и вынув сердцевину; перевернуть их, чтобы стек сок. Приготовить салат из зеленого лука, яиц и брынзы: лук мелко порезать, вареные яйца и брынзу мелко нарубить, все перемешать и добавить майонез, смешанный с сахаром и солью.

Салатом нафаршировать помидоры и выложить их на блюдо, густо посыпанное нарезанной зеленью петрушки и укропом.

Каждый помидор полить майонезом и украсить веточкой зелени.

Помидоры, фаршированные овощами

10 средних помидоров, 1 небольшой баклажан, 1 луковица, 100 г сыра, перец, соль по вкусу.

У помидоров острым ножом сделать глубокую выемку со стороны плодоножки, аккуратно вынуть семечки и слегка отжать сок. Внутренность помидора посолить и поперчить. Баклажан запечь в духовке, снять кожицу, мякоть пропустить вместе с луком через мясорубку.

Этим фаршем наполнить помидоры, сверху посыпать тертым сыром.

Помидоры, фаршированные яйцами и сыром

10 средних помидоров, 4 яйца, 150 г сыра, перец, соль по вкусу.

У помидоров острым ножом сделать глубокую выемку со стороны плодоножки, вынуть мякоть. Подготовить смесь из рубленых вареных яиц и тертого сыра.

Этим фаршем наполнить помидоры, сверху посыпать тертым сыром.

Помидоры, фаршированные мясом и грибами

177 г помидоров, 40 г жареного или отварного мяса птицы, 57 г шампиньонов, 20 г майонеза, 1/2 ч. ложки уксуса, перец, соль, зелень петрушки.

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

Отварное мясо птицы нарезать мелкими кубиками, смешать с майонезом и грибами.

Затем помидоры наполнить фаршем, выложить на блюдо, на каждый помидор положить ломтик шампиньона и украсить зеленью петрушки.

Огурцы с репчатым луком в уксусе

3 огурца, 1 большая луковица, 60 мл 3%-ного уксуса, зелень, сахар, соль по вкусу.

Огурцы нарезать тонкими ломтиками и выложить в плоскую тарелку. Лук нарезать колечками и залить кипятком с уксусом. Остывшие кольца лука положить на огурцы и залить уксусом, в котором растворены соль и сахар.

Украсить зеленью петрушки.

Огурцы фаршированные

100 г огурцов, 30 г картофеля, 20 г моркови, 10 г свеклы, 10 г репчатого лука, 1/2 ст. ложки растительного масла, сахар, 25 г сметаны.

Огурцы разрезать вдоль, вынуть сердцевину и нарубить ее.

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

Подать со сметаной.

Огурцы, фаршированные салатом из сельди

3 консервированных огурца, 1/2 филе копченой сельди, 1 шт. отварного картофеля, 1 вареная морковь, 1 вареное яйцо, 50 г отварной говядины, 2-3 шт. редиса, 3 ст. ложки сметаны, зелень.

Предназначенные для начинки продукты нарезать кубиками и смешать со сметаной.

Огурцы разрезать вдоль на две части, вынуть мякоть с семенами, немного подровнять нижние стороны, чтобы не падали, и начинить салатом.

Украсить редисом с зеленью.

Соленые фаршированные огурцы

4 огурца, 200 г филе судака, 30 г сливочного масла, 2 ст. ложки молока, 1 небольшая луковица, 2-3 дольки чеснока, по 1 ст. ложке растительного масла, пшеничной муки, томатной пасты, 1 пучок зелени петрушки, ломтик пшеничного хлеба, соль по вкусу.

Приготовление фарша. Вареную рыбу пропустить через мясорубку, смешать с размоченным в молоке хлебом, добавить соль, перец и снова пропустить через мясорубку. Затем добавить сливочное масло и хорошо перемешать. Соленые огурцы разрезать вдоль пополам, удалить семена, наполнить рыбным фаршем и сложить половинки, придав вид целого огурца.

Приготовление соуса. Лук мелко нашинковать и поджарить на растительном масле. Добавить томатную пасту и, помешивая, хорошо прогреть.

После этого в сковороду положить обжаренную муку, рубленый чеснок, лавровый лист, перец, влить 100 мл бульона, в котором варилась рыба, и прокипятить 5-10 мин.

Фаршированные огурцы уложить в широкую кастрюлю, залить соусом, накрыть крышкой и тушить 5-10 мин. Затем снять с огня и остудить.

Перед подачей огурцы посыпать зеленью.

Огурцы, фаршированные редисом, яйцами и мясными продуктами

500 г огурцов, 2 вареных яйца, 1 пучок редиса, 200 г сметаны, 250 г вареной колбасы, 2 ст. ложки мелко рубленного укропа и зеленого лука.

Небольшие ровные огурцы промыть, разрезать вдоль пополам и удалить семена. Вареные яйца мелко порубить, редис натереть на крупной терке, добавить рубленую зелень: укроп, лук. Все залить сметаной и посолить. Вареную колбасу нарезать ломтиками.

Огурцы заполнить приготовленным салатом, сверху прикрыть мясным ломтиком, сложенным вдвое.

Шпинат с изюмом и кедровыми орешками

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

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

Посыпать сверху кедровыми орешками и подать горячим.

Капуста квашеная с яблоками

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

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

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

Жульен из птицы

300 г филе жареной птицы, 100 г жареных грибов, 80 г сливочного масла, 2 стакана сметанного соуса, 40 г тертого сыра.

Филе птицы слегка обжарить и нашинковать соломкой. Грибы перебрать, промыть, отварить до полуготовности, затем обжарить и нашинковать соломкой. Птицу и грибы смешать, заправить сметанным соусом и прогреть при слабом кипении 4-5 мин.

Металлические порционные кастрюльки (кокотницы) смазать сливочным маслом и заполнить приготовленной массой. Горкой насыпать тертый сыр. Поставить кокотницы в сильно разогретую духовку и держать до образования на сыре румяной корочки.

Чтобы жульен не пригорел, кокотницы поставить на противень с горячей водой (слой 5 мм).

Подать кокотницы по 1 или 2 на порцию, поставив их на тарелку с бумажной салфеткой, а на ручку кокотницы надеть бумажную папильотку.

Филе птицы под майонезом

200 г филе птицы (отварное), 2 шт. картофеля, 1 морковь, 1 соленый огурец, 3 ст. ложки зеленого консервированного горошка, 1/3 стакана соуса «Майонез».

С отварных тушек птицы осторожно снять филейную часть. Картофель и морковь отварить, нарезать мелкими кубиками, соленый огурец – тоже мелкими кубиками.

Подготовленные овощи и зеленый горошек перемешать. Половину овощей заправить частью майонеза и выложить горкой на блюдо. Сверху положить филе птицы, залить его майонезом.

Оставшиеся овощи, нарезанные кубиками, красиво разложить рядом с филе.

Можно подавать филе с салатом из капусты и огурцами или помидорами.

Коктейль рыбный

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

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

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

Студень из куриных потрохов и телячьих ног

500 г потрохов, 500 г телячьих ножек, 300 г моркови, 300 г лука, чеснок по вкусу.

Куриную печень, сердце, желудок, а также голову, лапки, крылышки промыть, почистить и залить водой. Телячьи ноги опалить, тщательно почистить от волос и разрубить на части.

Прибавить их к потрохам, добавить лук, морковь и долго варить на небольшом огне с пламерассекателем до полной готовности.

Холодец разделать, добавить чеснок и снова прокипятить.

Разлить по тарелкам, украсить сваренными вкрутую яйцами.

Холодец из цыплят и зеленого горошка

2 цыпленка, 150 г белого вина, 5 ч. ложек желатина, 1/2 банки консервированного зеленого горошка, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 морковь, 2 дольки чеснока, зеленый салат, 1 лимон, соль по вкусу.

Обработанные тушки залить водой (2 л) и довести до кипения на слабом огне. Добавить коренья и соль и варить до готовности. Когда мясо остынет, выбрать кости, мякоть мелко нарезать.

В теплом бульоне развести заранее замоченный в вине желатин: снять бульон с плиты, бросить толченый чеснок, посолить и процедить.

На дно глубокой прозрачной салатницы влить несколько ложек бульона, положить фигурно нарезанную морковь, листок петрушки, мясо, прикрыть отцеженным горошком.

Влить остальной бульон, охладить.

Перед подачей к столу кушанье украсить листиками салата и кружочками лимона.

Рыба соленая или холодного копчения со свеклой и майонезом

150-250 г рыбы, 1 свекла, 2 луковицы, 3-4 дольки чеснока, 200 г майонеза, 3-4 веточки зелени.

Скумбрию, ставриду или сельдь соленую или холодного копчения, разделанную на филе без кожи и костей, нарезать тонкими ломтиками.

Вареную свеклу почистить от кожицы, натереть на терке с крупными отверстиями, соединить с мелко нарубленным чесноком и перемешать. Репчатый лук (сладких сортов) нарезать кольцами. Если лук острый, его следует ошпарить.

На блюдо выложить часть свеклы с чесноком и нарезанный кольцами лук, затем – ломтики рыбы, а на них – оставшиеся свеклу и лук.

Готовое блюдо залить майонезом и украсить веточками зелени петрушки.

Креветки под майонезом

1 пакет свежемороженных креветок (250 г), 3-4 дольки чеснока, 2 вареных яйца, 100 г майонеза.

Креветки отварить и остудить. Переложить в салатницу и залить майонезом, смешанным с давленным чесноком.

Украсить кружочками или дольками вареного яйца.

Как вариант: посыпать креветки измельченным яйцом.

Сельдь «под шубой»

1 сельдь, 1 луковица, 1 яблоко, 2 вареных яйца, 3 шт. вареного картофеля, 1 небольшая вареная свекла, 1 ст. ложка растительного масла, 200 г майонеза.

Жирную сельдь промыть, очистить, мелко нарезать и выложить на дно салатника. Полить ее растительным маслом, сверху положить нарезанный лук и измельченные вареные яйца.

Следующий слой – из тертого яблока; его нужно немного смазать майонезом. Затем – натертый на терке вареный картофель (его тоже слегка полить майонезом).

Последний слой – натертая на крупной терке вареная свекла.

Салат обильно полить майонезом.

Сельдь, рубленая с орехами

250-300 г сельди, 2 яйца, 1 яблоко, 1 луковица, 8-10 ядер грецких орехов, 3 ст. ложки майонеза.

Снять с хорошо вымоченной сельди филе. Сварить яйца, почистить от кожицы и семян яблоко.

Пропустить через мясорубку сельдь, 1 яйцо, яблоки, лук и очищенные ядра грецких орехов. Все хорошенько перемешать и заправить майонезом. Выложить массу в селедочницу в виде рыбки, приставив к одному концу головку без жабр, а к противоположному – хвост.

Поверхность выровнять ножом, посыпать рубленым яйцом и украсить мелко нашинкованным зеленым луком.

Сельдь соленая с жареным луком

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

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

На филе сельди положить обжаренный с томатом лук.

Фасоль стручковая с маслом и яйцом

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

Стручки фасоли очистить, промыть в холодной воде, нарезать и припустить в небольшом количестве воды. Когда фасоль сварится, добавить соль, пассерованный лук, мелко нарезанную зелень петрушки, базилика, кинзы, перец, масло и перемешать.

Затем заправленную фасоль переложить на сковороду, залить взбитыми яйцами, прорезать в нескольких местах, чтобы яичная масса проникла внутрь, и запечь.

Холодные кабачки

1-2 молодых кабачка, 50 г тертого сыра, 1-2 ст. ложки муки, 2-3 дольки чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 10 г майонеза, перец, соль по вкусу.

Молоденький кабачок порезать кружками. Каждый кружок посыпать смесью соли и перца и обваливать в муке.

Затем обжарить 1-2 мин на подсолнечном масле.

Смешать майонез с давленным чесноком. Этой смесью смазать (с одной стороны) дыи кружочек кабачка и сложить в стопочки (по 5-6 кружочков в 1 стопку). Посыпать тертым сыром и подавать к столу.

На стол подается чуть теплым или холодным.

Чеснок, соль, перец кладется по вкусу (можно сделать очень острую закуску).

Шарики сырные с картофелем по-немецки

4 ст. ложки тертого сыра, 1-2 шт. картофеля, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 вареное яйцо, черный молотый перец, панировочные сухари, соль.

Масло взбить. Добавить измельченный вареный картофель, муку, сыр, яйцо, соль, перец.

Из хорошо вымешанной массы сделать шарики, обвалять в сухарях и зажарить в кипящем масле.

Грибы с луком и клюквой

200-250 г соленых грибов, 1 луковица, 2 ст. ложки клюквы, 3 ст. ложки растительного масла, зелень, сахар и перец по вкусу.

Грибы нарезать, лук очистить и нарезать кольцами. Соединить, посыпать клюквой или брусникой, сахаром и перцем. Заправить все растительным маслом.

Свекла с клюквой

2 свеклы, 100 г клюквы, 3 ст. ложки сметаны, сахар, соль по вкусу.

Очищенную вареную свеклу натереть. Добавить толченую с сахаром клюкву, сметану и соль.

Ветчинные ломтики с начинкой

300 г ветчины, 50 г хрена, 50 г 20%-ных сливок, 3 маринованных огурца.

Маринованные огурцы нарезать на полоски.

Ветчину нарезать тонкими пластинками, намазать хреном со сливками, положить на серединку полоску маринованного огурчика и закрутить рулетиком.

Заколоть, чтобы не раскручивалось, шпажками или, на худой конец, обычными тривиальными зубочистками.

Коктейль из крабов и грибов

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

Для соуса: майонез, кетчуп, коньяк, лимон.

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

В плоские фужеры выложить все составляющие салата небольшими горками, не пере-мешивая. Мясо крабов должно быть сверху.

Добавить немного соуса, украсить лимоном.

Фасоль зеленая по-итальянски

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

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

При подаче посыпать зеленью петрушки и добавить остальное масло.

Грибы с квашеной капустой

200-250 г соленых грибов, 150-200 г рубленой квашеной капусты, 1 небольшая луковица, 3 ст. ложки растительного масла, зелень, сахар и перец по вкусу.

Грибы нарезать, смешать с квашеной капустой, шинкованным луком, сахаром и перцем.

Заправить все растительным маслом.

Язык отварной с хреном

1 язык (говяжий или бараний), 100 г тертого хрена, 200 мл уксуса, соль и сахар.

Язык тщательно промыть, поскоблить ножом и вновь промыть. Положить его в кастрюлю, залить горячей водой, довести до кипения и варить на слабом огне до готовности.

Сваренный язык погрузить на 5-10 мин в холодную воду и, не давая остыть, снять с него кожу, после чего посолить и завернуть в салфетку.

Охлажденный язык нарезать ломтиками и уложить на блюдо.

Хрен с уксусом подать отдельно.

Сельдь со сметаной и отварным картофелем

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

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

К сельди отдельно подать отварной горячий картофель.

Белая фасоль со стручковым перцем

300 г белой фасоли, 2 луковицы, 1 долька чеснока, 2 стручка красного перца, растительное масло, лимонный сок, соль.

В отваренную фасоль положить мелко нарезанный лук, размятую дольку чеснока, нарезанные стручки перца или дольки помидоров, залить смесью растительного масла и лимонного сока, добавить по вкусу соль.

Брюква в маринаде

400 г брюквы, 1 луковица, уксусный маринад.

Брюкву очистить, сварить, нарезать кубиками или брусочками, положить в посуду, добавить измельченный лук, залить уксусным маринадом и выдержать несколько часов перед подачей.

Сельдерей с картофелем

400 г сельдерея, 400 г отварного картофеля, 4 ст. ложки растительного масла, 4 ст. ложки уксуса, соль, сахар, перец, зелень.

Очищенный сельдерей натереть стружкой, залить смесью уксуса, растительного масла и специй, выдержать в течение 2 ч, добавить отварной картофель, нарезанный дольками, перемешать.

Белая фасоль со стручковым перцем

300 г белой фасоли, 2 луковицы, 1 долька чеснока, 2 стручка красного перца, растительное масло, лимонный сок, соль.

В отваренную фасоль положить мелко нарезанный лук, размятую дольку чеснока, нарезанные стручки перца или дольки помидоров, залить смесью растительного масла и лимонного сока, добавить по вкусу соль.

Брюква в маринаде

400 г брюквы, 1 луковица, уксусный маринад.

Брюкву очистить, сварить, нарезать кубиками или брусочками, положить в посуду, добавить измельченный лук, залить уксусным маринадом и выдержать несколько часов перед подачей.

Сельдерей с картофелем

400 г сельдерея, 400 г отварного картофеля, 4 ст. ложки растительного масла, 4 ст. ложки уксуса, соль, сахар, перец, зелень.

Очищенный сельдерей натереть стружкой, залить смесью уксуса, растительного масла и специй, выдержать в течение 2 ч, добавить отварной картофель, нарезанный дольками, перемешать.

Рыба заливная

300-400 г отварного филе рыбы, 600 г рыбного желе, 500 г гарнира.

Для желе: 1 кг рыбных отходов или мелочи, 1 ч. ложка 3%-ного уксуса, 2-3 сырых яичных белка, лавровый лист.

Для гарнира: 2-3 шт. картофеля, 2-3 моркови, зеленый лук.

Рыбу (судака, осетрину, щуку, налима и т. п.) почистить от чешуи, срезать плавники, удалить головы, выпотрошить и хорошо промыть. Тушку разрезать вдоль пополам, удалить кости, филе нарезать на куски. Из голов удалить жабры и глаза. Промытую чешую, кости, плавники и головы, т. е. рыбные отходы, залить 800 мл холодной воды и варить 1-1,5 ч.

Бульон процедить, залить им рыбу, добавить лавровый лист, перец, лук, морковь и варить ее до готовности. Рыбу вынуть и оставить охлаждаться, а концентрированный бульон осветлить оттяжкой из яичных белков.

Для оттяжки яичные белки растереть с небольшим количеством воды или холодного бульона. В охлажденный бульон влить оттяжку, добавить соль, перец, лавровый лист, петрушку, уксус, довести до кипения и, уменьшив огонь, выдержать 15-20 мин. После этого бульон процедить через ткань. Такой бульон после застывания даст прозрачное желе.

Сваренные куски рыбы выложить в форму и украсить зеленью, тонкими ломтиками лимона (без цедры и семян), звездочками вареной моркови.

Для этого украшения нужно обмакнуть в незастывшее желе, положить на рыбу и выдержать на холоде до тех пор, пока желе не застынет.

После этого в форму с рыбой осторожно налить такой слой желе, чтобы он покрыл куски рыбы, и поставить их на холод.

Когда заливное застынет, нарезать его на порции (лучше фигурным ножом), переложить на тарелки и гарнировать.

Грибник

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

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

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

Ассорти мясное с овощами

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

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

Подавать вместе с мясным ассорти, украсив листиками сельдерея.

Клешни краба, обжаренные во фритюре

4 большие клешни краба, 300 г подготовленных сырых креветок, пропущенных через мясорубку, 1/2 ч. ложки морской соли, щепотка молотого белого перца, 1 ч. ложка кукурузной муки (крахмала), 1 яичный белок, 130 г белых панировочных сухарей, 500 мл арахисового масла.

Расколоть и снять основную часть панциря с каждой клешни, оставив кончик нетронутым. Нагреть до кипения воду в большой кастрюле. Положить в нее клешни, вновь довести до кипения и кипятить 1 мин. Слить отвар и охладить клешни под струей холодной воды.

Смешать креветки, соль, перец, кукурузную муку (крахмал) и яичный белок до однородной массы. Разделить на 4 порции и обмазать каждую клешню, оставив кончик клешни открытым.

Насыпать панировочные сухари на тарелку, равномерно обваливать в них клешни до образования ровного слоя. Нагреть в сковороде «вок» масло, положить туда клешни и жарить в течение 10 мин до образования румяной корочки. Обсушить на абсорбирующей бумаге.

Паштет из отварного мяса

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

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

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

Осьминожки под сыром «Пармезан»

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

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

Украсить укропом.

Фаршированный кальмар

3 тушки кальмара (300 г), 140 г мяса консервированного краба, 50 г сыра, 50 г бекона.
Нарезать мелко сыр. Так же нарезать бекон. Добавить мясо краба.

Полученным фаршем наполнить тушки кальмара. Обжарить тушки и украсить огурцом и перцем.

Ветчина с хреном

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

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

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

Украсить зеленью петрушки или листьями салата.

«Орешки» из мяса барашка с бобами

400 г филе барашка, 150 г бобов, 150 г лисичек, 1 ч. ложка рубленого шнитт-лука, 50 г сливочного и 1 ст. ложка растительного масла, 1 луковица, соус «Винегрет» с маслом из лесных орехов, тимьян, перец, соль по вкусу.

Филе приправить солью, перцем и тимьяном, сбрызнуть растительным маслом и запечь.

Готовое мясо вынуть и выдержать 10 мин, затем нарезать ломтиками.

Грибы вымыть, посолить, поперчить и обжарить на сливочном масле.

Лущеные бобы сварить в кипящей подсоленной воде. С готовых бобов снять кожицу, заправить соусом. Перемешать с рубленым репчатым луком и лисичками.

Выложить салат на тарелки и посыпать шнитт-луком. Обложить кусочками филе.

Лук-порей, жаренный в кляре

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

У подготовленного лука-порея обрезать зеленые листья. Белую часть нарезать поперек на кусочки длиной 10-12 см, сварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на сито, дать стечь воде и охладить.

Каждый кусочек отварного лука-порея обмакнуть в кляр, а затем жарить во фритюре.

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

Отдельно подать томатный или голландский соусы или майонез с корнишонами.

Пхали из капусты

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

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

Оливки-ежики

1 банка консервированных оливок без косточек, 3 ст. ложки муки, 2 яйца, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки растительного масла.

Слить маринад из банки с оливками, достать оливки и обвалить их в приправленной муке, взбитом яйце, а затем в крошке панировочных сухарей.

Обжарить в течение нескольких минут до хрустящей корочки. Переложить на тарелку и подавать к столу.

Яйца, фаршированные печенью

1 вареное яйцо, 50 г печени, 1 небольшая луковица, 1 долька чеснока, 1 ст.ложка жира, шкварки и зелень петрушки по вкусу.

Яйцо сварить, очистить и разрезать пополам. Вынуть желток, смешать с припущенной в жире и пропущенной через мясорубку печенью. Добавить мелко нарезанный сырой репчатый лук, чеснок; все смешать со шкварками.

Заполнить фаршем яйца, выложить их на блюдо и украсить зеленью петрушки.

Яйца, фаршированные авокадо

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

Разрезать авокадо пополам, удалить косточку и выложить мякоть в миксер. Чайной ложкой вынуть желтки из яиц и положить их в миксер. Смешивать, пока масса не станет однородной.

Переложить получившуюся смесь в посуду средних размеров. Добавить туда лук, сладкий перец, лимонный сок, уксус, соль, кайенский перец и размешать. Чайной ложкой выложить фарш горкой в яйца.

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

Яйца под майонезом

6 вареных яиц, 100 г майонеза, 2 ст. ложки сметаны, 2 помидора, 2 свежих огурца, петрушка (зелень), соль по вкусу.

Сваренные яйца разрезать пополам вдоль. На овальную тарелку налить майонез, смешанный со сметаной. Половинки яиц красиво уложить желтками вверх, посолить. На каждый желток положить веточку петрушки.

Вокруг яиц разложить огурцы и помидоры, нарезанные четвертинками. Для остроты в майонез можно положить 1 ч. ложку горчицы.

Яйца, фаршированные креветками

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

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

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

Яйца, фаршированные по-индийски

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

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

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

Яйца, фаршированные грибами

12 вареных яиц, 40 г сушеных белых грибов, 2 луковицы, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка томатного соуса, 3 ст. ложки сметаны.

Яйца сварить, почистить, срезать тупой конец и чайной ложкой вынуть желтки. Лук нашинковать и поджарить до золотистого цвета.

Грибы отварить, порубить, поджарить, смешать с луком и желтками.

Наполнить этой массой белки.

Подать под соусом, состоящим из томатного соуса, майонеза и сметаны.

Грибы можно использовать самые разнообразные: жареные, соленые, маринованные.

Проще всего воспользоваться в качестве полуфабриката шампиньонами быстрой заморозки, продающимися ныне практически в каждом продуктовом магазине.

Яйца, фаршированные мойвой

6 вареных яиц, 150-200 г мойвы холодного копчения, 1 небольшая луковица, 2 ст. ложки майонеза, 4-5 листьев зеленого салата, 6 маслин, 1 ст. ложка измельченной зелени.

Яйца разрезать пополам поперек, подрезав основания для устойчивости, извлечь желток и мелко его нарубить с репчатым луком.

Мякоть мойвы без костей тоже мелко нарубить.

Желтки, лук и мякоть мойвы смешать, заправить майонезом. Полученным фаршем наполнить половинки яиц.

Блюдо выстелить листьями зеленого салата, на них поставить яйца, полить их майонезом и посыпать измельченными маслинами и мелко нарезанной зеленью.

Яйца, фаршированные колбасой

1 вареное яйцо, 30 г колбасы, 2 дольки чеснока, 1 ст. ложка жира, зелень, лук и шкварки по вкусу.

Яйца сварить, почистить и разрезать пополам.

Вынуть желток, смешать его с пропущенными через мясорубку копченой колбасой, чесноком и луком, заправить полученную смесь куриным или гусиным жиром и шкварками. Заполнить фаршем обе половинки яйца.

Уложить закуску на блюдо, украсив зеленью и кружками репчатого лука.

Лимонные орешки

100 г очищенных орехов, 20 г лимонной цедры, 20 г сливочного масла, 1-2 дольки чеснока, 1 ч. ложка соли.

Обжарить горсть орехов (арахиса, кешью или другой смеси орехов) в сливочном масле на медленном огне с раздавленным чесноком в течение 1 мин. Снять с огня, перемешать с крупной солью и лимонной цедрой, подавать, пока орехи еще теплые.

Русский разносол

3-4 шт. картофеля, 100 г квашеной капусты, 1-2 соленых огурца, 2-3 соленых гриба, 1-2 соленых помидора, 1 головка маринованного лука, 1 морковь, зелень (можно по желанию дополнить блюдо и другими соленьями и маринованными овощами, а также фруктами).

Отварные картофель и морковь нарезать кружками, соленые огурцы – дольками и кружками. Крупные грибы разрезать пополам, помидоры класть целиком, лук нарезать кольцами.

Все продукты красиво выложить на блюдо, окропить растительным маслом, украсить зеленью.

Особенности русской сезонной кухни

Судьба наций зависит от того, как они питаются.
Брилья-Саварен

У российского сезонного питания – свои особенности. Во-первых, территория России самая большая в мире. Напомним, страна занимает более 17 млн. км², или 10% всей суши. Это предопределяет различное время наступления сезонов на ее просторах. Во-вторых, наша страна расположена в нескольких климатических зонах. Например, в районах вечной мерзлоты климатические признаки лета не появляются никогда. Наоборот, на юге России большая редкость – зимний снег. Суровый климат требовал большого количества заготовок, без которых невозможно было выжить зимой. Это же диктовала и потребность организма в витаминах. Отсюда и столь любимые наши соленья-варенья.

Несмотря на эти особенности выработанный веками сезонный режим питания русского народа существует. Конечно, он складывался под влиянием не только природных факторов, но и экономических, и религиозных.

В частности, россияне строго придерживались православных постов и мясоедов. В период постов (кстати, в году на них приходилось до 200 дней) запрещалось есть мясную и молочную пищу, в мясоед запрет снимался. Некоторые посты были длительными, и воздерживаться от «скромной» пищи приходилось месяцами. Так, главный из постов – Великий – длился 7 недель, а уже через 8 недель после Пасхи начинался Петровский пост. Кроме того, православные посты, выполняя свои религиозные функции, помогали противостоять вредным воздействиям сезонов года, благоприятно воздействовали на органы пищеварения. Обыденное питание – наваристый борщ с хлебом, салом, луком и горчицей – к концу зимы приводило к накоплению в организме слизи. Переход на постную пищу в Великий пост не только способствовал нравственному совершенствованию человека, но и помогал удалить шлаки из организма.

Стремление упорядочить свое ежедневное питание, отвести ему достойное место в своем укладе жизни было у русского народа всегда. Вот, что пишет известный историк XIX века Н. И. Костомаров о том как питались наши предки: «Богатые господа составляли себе роспись кушаний на целый год; счет шел по церковным праздникам, по мясоедам и постам; для каждого дня, сообразно со значением его в церковном круге...»

Январь

Самый холодный месяц зимы. Морозы лютуют, но зато световой день растет. После продолжительных зимних праздников, когда снижается двигательная активность, нужно вернуться к здоровому образу жизни и восстановить организм.

Во-первых, снизить калорийность питания. Во-вторых, необходимо включать в рацион продукты, повышающие иммунитет.

1 января

Суп картофельный с грибами

25 г моркови, 30 г корня сельдерея, 200 г картофеля, 10 г лука, 5 г муки, тмин, 10 г сушеных грибов, 1/2 зубчика чеснока, соль.

Коренья (морковь, сельдерей), репчатый лук нарезать соломкой и пассеровать. Грибы замочить, отварить и нарезать соломкой. Картофель нарезать дольками, опустить в кипящий отвар и варить до полуготовности.

Муку спассеровать, положить в нее тмин, грибы, пассерованные коренья с луком и тушить 5-8 мин, соединить с супом и довести до готовности.

В готовый суп положить растертый с солью чеснок, мелко нарубленную зелень петрушки и заправить экстрактом корней.

Паста итальянская с соусом из мидий и креветок

500 г замороженных мидий, 500 г очищенных креветок, оливковое масло, несколько зубчиков чеснока, макаронные изделия твердых сортов пшеницы (или рис).

Замороженные мидии бросить в кипящую воду на 5 мин, замороженные очищенные креветки – на 3 мин, откинуть на дуршлаг.

На сковороде в небольшом количестве оливкового масла припустить мелко нарезанный чеснок, после чего выложить туда же мидии и креветки и помешивать в течение 3-5 мин, затем все это смешать со сваренными отдельно макаронными изделиями (вместо макаронных изделий можно использовать смесь из белого и дикого риса).

2 января

Суп луковый

125 г лука, 80 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 50 г тертого сыра «Швейцарский», 500 мл воды, соль, перец, гренки.

Поджарить в сковороде на 30 г масла нарезанный лук до розового цвета, посыпать мукой и помешивать деревянной ложкой до тех пор, пока масса не станет коричневой. Залить ее холодной водой, закрыть крышкой и варить суп 10 мин.

Поджарить тонкие ломтики белого хлеба на сковороде. Положить в каждую тарелку гренки, залить готовым супом, посыпать сыром. Подавать готовое блюдо, посыпав сверху укропом.

Котлеты рыбные по-японски

130 г филе трески, 5 г кукурузной муки, 1 яйцо, 5 мл десертного вина, 5 г сахара, 10 мл растительного масла, перец, соль.

Рыбное филе пропустить через мясорубку, смешать с кукурузной мукой, желтком, вином, взбитым с сахаром белком. Вылить массу на сковороду с маслом и обжарить с обеих сторон до золотистого цвета. Охладив, разрезать на полоски.

Отдельно подавать зеленый салат.

3 января

Суп чесночный

160 г картофеля, 20 мл молока, 1 яйцо, 1 г чеснока, 2 г экстракта кореньев, 2 г зелени, 40 г ржаного хлеба, 5 г сала, соль.

Нарезанный дольками картофель отварить в подсоленной воде, протереть и развести отваром из картофеля. Затем положить растертый чеснок и довести до кипения.

Перед подачей суп заправить льезоном из молока и желтков и посыпать мелко нарезанной зеленью.

К супу подавать гренки из ржаного хлеба.

Рулет картофельный с мидиями

500 г готовых мидий, 50 г сливочного масла, 500 г картофельного пюре, 3 ст. ложки муки, 1 яйцо, 2 ст. ложки мелко нарезанного укропа.

В картофельное пюре добавить муку, яйцо, 25 г масла, все перемешать и раскатать в круглую лепешку.

В середину положить мидии, добавить оставшееся масло и, зашипив края, разровнять. Положить на противень и поставить в духовой шкаф на 20 мин.

4 января

Бульон с овощами

15 г моркови, 10 г корня петрушки, 12 г лука-порея, 55 г картофеля.

Морковь, петрушку и лук-порей нарезать мелкой соломкой, картофель – брусочками.

Варить до готовности в процеженном мясном бульоне.

Капустные голубцы с мясом

1 большой кочан капусты, 1 ст. ложка жира, 2 ст. ложки томатного пюре, 1/2 стакана муки, соль, 1/2 стакана сметаны, 500 г мясного фарша, бульон.

Для фарша: *500 г говядины, 1/2 стакана риса, 1 луковица, 1 ст. ложка жира, соль, перец.*

Кочан капусты, вырезав кочерыжку, отварить в подсоленной воде, чтобы листья стали мягкими. Вынуть из воды капусту, разобрать на отдельные листья и утолщенные части обрезать.

Пропущенное через мясорубку мясо разбавить бульоном, чтобы масса стала мягкой, добавить отваренный рис (можно и невареный), поджаренный на масле лук, соль, молотый перец и все перемешать.

На каждый капустный лист положить приготовленный фарш и свернуть в ролик. Приготовленные таким образом ролики обсыпать мукой, обжарить на сковороде с жиром, переложить в кастрюлю, добавить жир, бульон или горячую воду, томатное пюре и 30-40 мин тушить. Затем добавить сметану.

5 января

Уха из карасей

1 кг рыбы, 2 луковицы, 1/2 корня петрушки или сельдерея, 2 лавровых листа, по 3 горошины черного и душистого перца, 3 картофелины, соль, 2 л воды.

Очищенную и выпотрошенную рыбу положить в посуду с водой. Довести до кипения и снять накипь.

Затем положить нарезанный кубиками картофель, лук, петрушку или сельдерей, перец, лавровый лист, соль и варить 20 мин.

Караси жареные

2 карася, 1 отварная картофелина, 1 отварная морковь, 1 отварная свекла, мука для панировки, растительное масло, соль, черный молотый перец.

Карасей очистить, выпотрошить, промыть, посыпать солью, перцем. Запанировать в муке и обжарить в масле.

Перед подачей на стол украсить розами из овощей.

6 января

Рассольник по-домашнему

500 г мяса или 5-6 сушеных грибов, 2 соленых огурца, 5 картофелин, 2 луковицы, по 1/2 корня моркови, петрушки, сельдерея, 150 г капусты, 2-3 ст. ложки сливочного масла, в ст. ложек сметаны, 1 яйцо, 2 л воды, огуречный рассол, лавровый лист, зелень, соль, перец.

Из мяса или грибов сварить бульон и процедить.

Соленые огурцы очистить от кожицы, разрезать вдоль, удалить семена, нарезать поперек крупной соломкой и припустить 5-7 мин. Морковь, петрушку, сельдерей и лук очистить, промыть, нарезать соломкой и пассеровать на сливочном масле. Капусту помыть и нарезать соломкой.

В кипящий бульон положить очищенный и нарезанный дольками картофель, дать прокипеть, добавить капусту и варить 7-10 мин. После этого положить пассерованные коренья, подготовленные огурцы, нарезанные соломкой грибы (если рассольник варят на грибном бульоне), соль, перец, лавровый лист, огуречный рассол и варить на медленном огне 10 мин.

Заправить рассольник 1 желтком, взбитым с 2 ст. ложками сметаны.

При подаче на стол в тарелку с рассольником положить сметану и посыпать его мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа, а при варке на мясном бульоне положить кусок мяса.

Рагу из овощей

5 картофелин, 3 моркови, 1 стакан зеленого горошка, 3 ст. ложки томатного соуса, 2 луковицы, 1 ст. ложка растительного масла, соль.

Нарезать лук и поджарить его на масле. Добавить морковь, нарезанную кубиками, дольками или ломтиками, и тушить до размягчения. Затем добавить отваренный зеленый горошек, вареный или поджаренный нарезанный кусочками картофель, томатный соус, соль, слегка перемешать и еще немного тушить.

Картофель почистить, обмыть, нарезать ломтиками и поджарить на масле. К концу жаренья посолить, смешать с поджаренными грибами и с поджаренным луком.

В рагу можно добавить и другие овощи: нарезанную кусочками отварную капусту, вареную фасоль, спаржу и др.

При подаче к столу можно на одном конце блюда положить жареный картофель, на другом – жареные грибы, а сверху украсить поджаренными ломтиками лука.

7 января

Суп-пюре из соленых огурцов на мясном бульоне

100 г огурцов, 1,5 стакана бульона, 10 г муки, 15 г масла, 30 г сметаны.

Соленые огурцы очистить от кожицы, освободить от семян и варить в мясном бульоне до размягчения. После этого жидкость отделить, а огурцы протереть через дуршлаг.

Пшеничную муку поджарить с маслом (пассерование), разбавить бульоном, в котором варились огурцы, процедить сквозь сито и постепенно, помешивая, ввести в огуречное пюре.

Довести суп до кипения и заправить сметаной (сметаной можно заправлять и непосредственно перед подачей к столу).

Запеченный судак

600 г судака, 400 г картофеля, 2 стакана белого соуса, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки сливочного масла, черный молотый перец, соль.

Крупные куски филе судака очистить от больших костей. Уложить их в посуду, поперчить и посолить. Картофель нарезать мелкими кусочками и обложить ими рыбу. Залить все белым соусом, посыпать панировочными сухарями и полить растопленным сливочным маслом.

Запекать 40 мин при температуре 200°C.

8 января

Солянка сборная мясная

800 г говядины, 150 г телятины, 150 г курятины, 100 г ветчины, 2 сосиски, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 2 соленых огурца, 5 ст. ложек грибов (лучше рыжиков), 10-12 оливок, 1 ст. ложка каперсов, 1 стакан густой сметаны, лавровый лист, перец, соль по вкусу.

Сварить бульон из мяса с кореньями, лавровым листом и черным перцем. Мясо вынуть из кастрюли и использовать для другого блюда.

В этом же бульоне сварить курицу, ветчину, сосиски. Курицу нарубить на мелкие кусочки, ветчину и сосиски нарезать очень мелко и снова положить в бульон.

На сливочном масле обжарить с мукой мелко нашинкованную луковицу, развести бульоном и влить в кастрюлю с солянкой. Затем положить в солянку припущенные огурцы, мелко нарезанные рыжики, а также оливки и каперсы. Довести до кипения и, убавив огонь, варить 10-15 мин. За 1-2 мин до окончания варки добавить сметану.

Домашнюю птицу можно класть в солянку, предварительно обжарив в масле.

Люля-кебаб

250 г баранины, 20 г сала, 30 г репчатого лука, 10 г зелени, 20 г репчатого лука, соль, специи.

Мякоть баранины (котлетное мясо), репчатый лук, 10 г сала пропустить через мясорубку, добавить соль, перец и перемешать. Из фарша сформовать кебаб в виде колбаски массой 50-60 г и обжарить на сале. При подаче посыпать блюда мелко рубленой зеленью, шинкованным репчатым луком.

9 января

Бульон с рисом и помидорами

150 г костей, 60 г мяса для оттяжки, 25 г рисовой крупы, 30 г помидоров, 4 г зелени петрушки, соль.

Помидоры бланшировать и очистить от кожицы, разрезать на дольки, удалить семена и нарезать на кусочки. После этого припустить в небольшом количестве бульона. Отдельно сварить рис в подсоленной воде, откинуть его на дуршлаг. Зелень петрушки ошпарить и нашинковать.

При подаче в тарелку положить помидоры, рис, петрушку и залить горячим бульоном.

Баранина отбивная по-деревенски

800 г баранины (корейка или копченая часть), 1-2 ст. ложки растительного масла, соль, перец.

Мясо нарезать вдоль ребер на котлеты (с расчетом 2 котлеты на порцию), оставляя в каждой реберную кость. Котлеты отбить, придать им овальную форму. Посолить, поперчить, смазать растительным маслом. Жарить на вертеле над горящими без пламени углями или в духовом шкафу 2-3 мин каждую сторону так, чтобы внутри мясо сохранило розовый оттенок.

Подавать к столу с овощами.

10 января

Суп гороховый по-монгольски

250 мл мясного бульона, 60 г гороха, 50 мл томатного сока, 5 г сливочного масла, 20 г репчатого лука, 15 г сметаны, перец, соль.

Мелко шинкованный лук пассеровать в масле до золотистого цвета, залить холодным бульоном, положить замоченный горох и варить.

Затем лук и горох протереть через сито, положить в бульон, добавить томатный сок, заправить суп солью и перцем и проварить 10 мин на слабом огне.

При подаче положить сметану.

Бефстроганов по-московски

150 г говяжьей вырезки, 25 г репчатого лука, 20 г оливкового масла, 200 г сметаны, 10 г укропа, соль, черный молотый перец.

Нарезать вырезку тонкими полосками. Нарезать лук. Обжарить мясо вместе с луком. Добавить специи. Залить сметаной и кипятить 5 мин.

Готовое блюдо посыпать укропом.

11 января

Суп с фасолью и чечевицей

3 л воды, 1 л мясного бульона, 250 г белой фасоли, 250 г чечевицы, 1 желток, 150 г пшеничного хлеба, 20 г сливочного масла, соль.

Фасоль и чечевицу предварительно замочить в отдельной посуде. Варить в 1,5 л воды отдельно 30 мин.

Оба густых отвара смешать и развести бульоном до нужной густоты. Заправить желтком и подавать с гренками.

Ребра свиные, запеченные с картофелем

250 г свиных ребер, 150 г картофеля, 25 мл растительного масла, 150 г зеленого лука, 10 г лимонного сока, перец, соль.

Свиные ребра полить соком лимона. Посолить, поперчить.

Нарезать картофель. Ребра гарнировать картофелем и поставить в духовку на 25 мин при температуре 180°C.

12 января

Суп с грибами и курицей

1 л куриного бульона, 5 кусков сушеных китайских черных грибов, замоченных в холодной воде на 20 мин, затем откинутых и нарезанных крупными кусками, 1 ст. ложка рыбного соуса, 115 г курицы, нарезанной полосками, 2 толченых зубчика чеснока, 4 побега кинзы, 1 1/2 ст. ложки раздавленных горошин черного перца, 1 ст. ложка растительного масла, 55 г зеленого лука, шинкованного тонкими колечками, веточки кинзы для сервировки.

При помощи ступки и пестика или небольшой мельницы растереть чеснок, побеги и листья кинзы и горошины перца в однородную массу.

В сковороде «вок» разогреть масло, добавить острую массу и обжарить, помешивая, 1 мин. Добавить бульон, грибы и рыбный соус, перемешать и тушить 5 мин.

Добавить курицу, убавить огонь, чтобы жидкость едва кипела, и держать на огне еще 5 мин.

Посыпать блюдо луком и украсить веточками кинзы.

Ветчина жареная с помидорами

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

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

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

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

13 января

Щи кислые вегетарианские «Мечта толстушки»

700 г квашеной капусты, 2 л воды, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 ст. ложка муки, 4 зубчика чеснока, соль по вкусу.

Капусту мелко на рубить, морковь, корень петрушки, лук нарезать и слегка обжарить на растительном масле, не допуская изменения цвета и непрерывно помешивая.

Затем к кореньям добавить томат и еще раз обжарить. Можно готовить щи и без томата.

Капусту положить в кастрюлю, добавить растительное масло, тушить около 1 ч, добавить обжаренные коренья и все тушить еще около 30 мин.

Муку прогреть на сковороде, помешивая лопаточкой, развести небольшим количеством воды, добавить в щи, затем добавить толченый чеснок и кипятить 5-7 мин.

При подаче посыпать зеленью.

Шашлык

1 кг баранины, 5-6 луковиц, по 1 пучку зеленого лука, петрушки, сельдерея, укропа, соль, перец.

Мясо молодого барашка нарезать на кубики массой по 60-70 г, посолить, поперчить. Луковицы очистить, нарезать кольцами.

Нанизать на шпажки кусочки мяса попеременно с кольцами лука. При нанизывании обратить внимание на то, чтобы внешняя часть кусочков мяса была обращена в одну сторону.

Обжаривать шашлык над углями или в гриле, периодически поливая жиром.

14 января

Суп вермишелевый

2 л говяжьего костного бульона, 60 г вермишели, 1 средняя мелко на рубленная луковица, 1 зубчик мелко порубленного чеснока, 500 г очищенных, мелко нарезанных помидоров (без семян), 1-2 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки сухого хереса, 1 ст. ложка мелко на рубленного свежего кориандра, тертый сыр «Пармезан», перец, соль.

Подогреть в сковороде растительное масло на умеренном огне. Вермишель поджарить до золотистого цвета в течение 2-3 мин. Переложить вермишель в отельную посуду, а масло сохранить. Положить лук, чеснок, соль, помидоры и тушить смесь 5 мин.

Переложить томатную смесь и вермишель в большую кастрюлю, поперчить. Затем накрыть крышкой и медленно довести до кипения. Оставить на огне на 10 мин, пока вермишель не станет мягкой.

Влить херес, перелить в подогретую супницу. Посыпать кориандром и сыром.

Судак в кляре

95 г филе судака, 40 г оливкового масла, соль, перец.

Для кляра: 40 г молока, 40 г пшеничной муки, 2 мл растительного масла, 1 яйцо.

Нарезать филе судака на куски. Посолить, поперчить. Обвалять в муке.

Приготовить кляр. Опустить рыбу в кляр и жарить.

15 января

Суп куриный с кукурузой

1 куриная грудка без косточки и кожи, 1-2 ст. ложки подсолнечного масла, 2-3 пера зеленого лука, порезанного по диагонали, 1 маленький или половина крупного красного перца (тонко нарезанного), 1 зубчик чеснока, раздавленный, 125 г молодых и маленьких початков кукурузы, нарезанных на маленькие кусочки, 1 л куриного бульона, 200 г консервированной кукурузы, 2 ст. ложки хереса, 2-3 ст. ложки сладкого соуса чили, 2-3 ст. ложки крахмала, 2 помидора, нарезанных на 4 части, очищенных от семян и нарезанных на дольки, мелко нарезанная кинза, соль, перец.

Порезать куриную грудку на 4 полоски вдоль, затем каждую полоску порезать еще на маленькие кусочки поперек. Разогреть в глубокой сковороде масло, добавить курицу и обжаривать 3-4 мин, двигая ее по сковороде, чтобы она обжарилась равномерно. Добавить зеленый лук, перец и чеснок, обжаривать еще 2-3 мин. Добавить кукурузу и бульон, довести до кипения. Добавить консервированную кукурузу, херес, соус чили и соль по вкусу, готовить 5 мин, помешивая время от времени.

Смешать крахмал с водой, добавить в суп и довести до кипения, пока суп немного не загустеет.

Добавить кусочки помидора, приправить по вкусу и кипятить еще 2-3 мин.

Подавать горячим, посыпав кинзой или петрушкой.

Осетрина с каперсами

200 г филе осетрины, 50 г каперсов, 200 г сливок, 50 г лимона, 20 г оливкового масла, соль.

Нарезать филе осетрины на кусочки. Посолить. Обвалять их в муке. Жарить на оливковом масле.

Для соуса в кипящие сливки добавить каперсы. Готовым соусом полить жареную осетрину. Украсить дольками лимона.

16 января

Суп мясной с языком и сыром

1 л бульона, 500 мл молока, 400 г вареного языка или колбасы, 100 г сыра, 1 луковица, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка томат-пасты, 1 ст. ложка горчицы, мускатный орех, соль.

Луковицу мелко нарезать, обжарить в кипящем масле, всыпать муку и помешивая прогреть. Влить бульон, проварить, добавить молоко, томат-пюре, горчицу и сыр.

Все опять проварить, добавить соль, тертый мускат и нарезанный ломтиками язык (или колбасу).

Рис, жаренный с мясом краба

1 1/2 стакана длиннозерного риса, 3 взбитых яйца, 100 г консервированного мяса краба, 2 ст. ложки растительного масла, 200 г бобовых ростков, 1 ст. ложка светлого соевого соуса, в перышек мелко нарезанного зеленого лука, 1 ч. ложка кунжутного масла.

Сварить рис в большом объеме воды в течение 15 мин до мягкого (но не разваренного) состояния. Слить и промыть кипящей водой. Смешать яйца и мясо краба вместе с жидкостью. Приготовить китайский омлет и нарезать его на полоски.

Нагреть масло в сковороде «вок», положить ростки бобов и жарить 1 мин. Затем вынуть и поставить в теплое место. Добавить рис и жарить при помешивании в течение 3 мин. Затем влить соевый соус и оставить на огне еще на 2 мин. Добавить бобовые ростки, полоски омлета и зеленый лук и дожарить еще 2-3 мин.

Подавать, сбрызнув кунжутным маслом.

17 января

Суп-пюре томатный

800 г очищенных помидоров, 25 г сахарного песка, 80 г консервированной сладкой кукурузы, 50 г сыра, 25 г зелени петрушки, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ст. ложка пшеничной муки, соль, перец.

Нарезать кусочками сыр. Взять консервированную кукурузу. Измельчить очищенные помидоры в миксере. Растопить сахарный песок на сковороде. Смешать разогретое оливковое масло и муку. Смешать измельченные помидоры и растопленный сахар и поставить варить. Добавить оставшиеся ингредиенты.

Готовое блюдо посыпать зеленью.

Курица со сладким перцем

150 г филе курицы (грудка), 150 г сладкого перца, 1 ст. ложка оливкового масла, 1/4 ч. ложки соуса «Табаско», 1/2 г имбиря, 1/2 г чеснока, соль, перец.

Нарезать соломкой филе курицы. Так же нарезать сладкий перец. Положить курицу на разогретую сковороду и посолить ее. Обжарить, добавить перец и специи.

18 января

Суп итальянский с фрикадельками

1 большая нарезанная крупной соломкой морковь, 1 нарезанное перышко зеленого лука, 1 маленькая нарезанная крупной соломкой репка, 1/2 ст. ложки сливочного масла, 4 стакана говяжьего бульона.

Для фрикаделек: 200 г нарезанной говядины, 1 яйцо, 1 ч. ложка мелко нарезанного лука, 3 ч. ложки свежих хлебных крошек, 2 ч. ложки нашинкованной петрушки, щепотка тертого мускатного ореха, соль, перец.

Провернуть говядину через мясорубку и смешать фарш с остальными ингредиентами. Скатать из него 16 маленьких шариков размером с грецкий орех. Вскипятить воду в кастрюле и бросить туда фрикадельки. Убавить огонь и варить около 10 мин. Вынуть их при помощи шумовки и отложить в сторону.

Положить приготовленные овощи в кастрюлю с маслом и 1/2 стакана бульона. Закрыть крышкой и готовить на среднем огне около 5 мин. Добавить оставшийся бульон и фрикадельки и довести до кипения, затем варить 2-3 мин, пока фрикадельки не прогреются. При необходимости посолить и поперчить.

Котлета свиная «Заглоба»

200 г корейки свиной, 20 г топленого масла, 100 г клецек, 150 г соуса «Заглоба», перец, соль.

Для соуса «Заглоба»: 10 г топленого масла, 5 г сливочного масла, 50 г консервированных слив, 15 мл мадеры, 60 мл бульона, 1 ч. ложка пшеничной муки, 20 г томатного пюре, 15 г яблок свежих, 1/2 ч. ложки сахара.

Порционный кусок свиной корейки отбить, зачистить косточку, перерезать сухожилия, посыпать солью, перцем, обжарить основным способом и дожарить в духовке. При подаче на круглое блюдо положить котлеты, отваренные мучные клецки, залить соусом «Заглоба» и украсить зеленью.

Приготовление соуса. В мучную жировую пассеровку добавить бульон, томатное пюре, прокипяченное молоко, консервированные сливы, свежие яблоки. Соус проварить 10-15 мин, протереть, вскипятить, заправить сливочным маслом.

19 января

Борщ сборный

2 средние свеклы, 200 г говядины, 100 г ветчины, 200 г гусятины, 200-250 г свежей капусты, 1 ст. ложка муки, 1 луковица, 1/2 стакана сметаны, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 л воды.

Уложить мясные продукты в кастрюлю и залить их водой так, чтобы ее объем в два раза был больше объема мяса. Поставить кастрюлю на огонь и варить до полуготовности. Свеклу мелко нашинковать или натереть на крупной терке и обжарить на сливочном масле до полного размягчения. Перед концом обжарки добавить в свеклу лук и ложку муки, смешанной с бульоном, хорошо перемешать и прогреть. В кипящий бульон положить крупно нашинкованную капусту, через 10-15 мин свеклу и варить до полного размягчения продуктов.

Перед концом варки в борщ можно положить сметану.

Утка, жаренная с луком-пореем

4 ст. ложки растительного масла, 2 тонко нашинкованные луковицы лука-порея, 1 нарезанный красный сладкий перец (без семян), 1 см очищенного и тонко нарезанного свежего имбирного корня, 3 толченых зубчика чеснока, 2 ст. ложки пасты из черных бобов, 500 г готового к употреблению утиного мяса, нарезанного на полоски, 3 ст. ложки китайского куриного бульона, 2 ст. ложки светлого соевого соуса, 2 ст. ложки рисового уксуса, 2 ст. ложки коричневого сахара, 2 ч. ложки соуса чили.

Нагреть масло в сковороде «вок» до появления дымка, положить лук-порей, перец, имбирь и чеснок. Быстро размешать и добавить бобовую пасту. Жарить в течение 5 мин, пока овощи не станут мягкими.

Добавить утку и остальные ингредиенты и жарить 2-3 мин, пока утка не прогреется.

20 января

Суп-пюре из помидоров с рисом

150 г костей, 180 г помидоров, 15 г моркови, 7 г корня петрушки, 24 г репчатого лука, 12 г рисовой крупы, 10 г муки, 5 г сливочного масла, соль.

Свежие помидоры разрезать, сварить, протереть. Из пассерованной муки и бульона приготовить белый соус, соединить с протертыми помидорами, вскипятить и процедить через сито. Затем заправить пассерованными кореньями, нарезанными мелкими кубиками и дать прокипеть.

Перед подачей в суп положить отваренный рассыпчатый рис и сметану.

Гренки, поджаренные на масле, подать отдельно.

Печень жареная с рисом

149 г говяжьей печени, 24 г репчатого лука, 20 г муки, 15 г масла, 38 г шампиньонов, 10 г мандарины, 3 г зелени, 5 г томатного пюре, 150 г отварного риса, соль, перец.

Печень нарезать кусочками, положить на горячую сковороду, обжарить, посолить, соединить с пассерованным луком, отварными шампиньонами, пассерованной мукой, влить бульон, вино, добавить томатное пюре и тушить. Подать в соусе с припущенным или отварным рисом.

21 января

Суп картофельный с сосисками

300 мл бульона мясного, 20 г моркови, 20 г сельдерея, 20 г репчатого лука, 150 г картофеля, 10 г сливочного масла, 50 г сосисок, зелень петрушки, специи, соль.

Коренья нарезать кубиками и спассеровать на свином сале. Затем положить нарезанный кубиками картофель, слегка поджарить, залить бульоном. Добавить перец горошком и лавровый лист. При подаче положить нарезанные и проваренные сосиски, нарезанные кружочками, мясо или сардельки, нарезанные кубиками. Посыпать зеленью петрушки.

Биточки в луковом соусе

Для котлетной массы: 122 г мяса говяжьего, 10 г хлеба, 12 г свинины, 12 г лука, 15 г сливочного масла, 1/2 ст. ложки воды, соль, специи.

Для гарнира: 150 г картофеля отварного, 50 г соуса «Мадера с луком».

Для соуса «Мадера с луком»: 360 г репчатого лука, 75 мл уксуса винного, 2 ст. ложки растительного масла, 50 мл вина, 500 г томатного соуса, соль, специи.

Приготовленную котлетную массу разделить в виде биточков и обжарить. Подавать (2 штуки) с отварным картофелем, полить соусом «Мадера с луком» и маслом.

Приготовление соуса. Мелко шинкованный репчатый лук спассеровать, добавить винный уксус, перец горошком, лавровый лист и вскипятить. Затем влить вино (мадеру) и соединить с готовым красным соусом, варить 10 мин и довести до готовности.

22 января

Солянка донская

250-300 г осетрины, 300-350 г головизны любой крупной речной рыбы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 2 соленых огурца, 1 ст. ложка каперсов, 2-3 свежих помидора, 1 ст. ложка томата-пюре, 2 ст. ложки сливочного масла, 1,5-2 л рыбного бульона, соль, перец по вкусу.

Сварить из головизны концентрированный рыбный бульон и процедить. Морковь нарезать кружочками, а лук – кольцами и обжарить на сливочном масле, добавив в конце томат-пюре. В кипящий бульон положить подготовленные овощи, ошпаренные порционные куски осетрины, припущенные соленые огурцы, каперсы и варить до готовности рыбы.

За 5-10 мин до окончания варки опустить в солянку нарезанные кружочками свежие помидоры, соль, специи. В тарелку положить куски осетрины, нарезанную головизну, маслины, кружочек лимона и зелень.

Ражничи

200 г свинины, 15 мл растительного масла, 20 г лука, соль.

Свиное мясо нарезать небольшими ломтиками, слегка отбить и посолить. Каждый кусок смазать растительным маслом и жарить на слегка смазанной жиром сковородке по 3 мин с каждой стороны.

Подавать ражничи с ржаным хлебом, посыпав мелкорубленным луком.

23 января

Борщ домашний

100 г мясного шпика, 2 крупные свеклы, 200-250 г квашеной капусты, 1-2 моркови, 1 корень петрушки, 1-2 луковицы, 1 ст. ложка томатной пасты или 2 свежих помидора, 2 ст. ложки жира (лучше свиного сала), 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка уксуса, соль, 1,5-2 л мясного бульона или воды, зелень петрушки или укропа, 100 г сметаны.

Свеклу потушить или спассеровать с овощами, томатной пастой, сахаром, уксусом, положить в бульон и варить до готовности. За 5 мин до окончания варки заправить борщ

чесноком, растертым с салом, и кусочками шпика. Квашеную капусту потушить и положить в борщ вместе со свеклой. За 5-7 мин до окончания варки борщ можно заправить мучной пассеровкой (1 ст. ложка муки), разведенной бульоном. Это сделает борщ более густым.

В тарелку с борщом положить сметану, зелень петрушки или укропа. При желании борщ можно сварить и с картофелем.

Мясо отварное, запеченное в соусе с хреном

300 г говядины, 100 г отварного языка, 1 ст. ложка тертого сыра, 1 корень хрена, 1/2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки уксуса, лавровый лист, черный молотый перец, соль по вкусу.

Для соуса: 4 ст. ложки сметаны, 300 г сливочного масла, 300 г муки.

Натертый хрен слегка прогреть на масле до удаления резкого вкуса, затем добавить уксус, перец, лавровый лист и кипятить в течение 3-5 мин. Смешать со сметанным соусом.

Вареное мясо и язык нарезать тонкими ломтиками, соединить с полученным соусом и размешать. Выложить смесь в огнеупорную посуду, посыпать тертым сыром и запечь в духовке.

Приготовление соуса. Муку слегка поджарить на масле, смешать со сметаной, прокипятить и процедить.

24 января

Суп-пюре из помидоров с рисом

150 г костей, 180 г помидоров, 15 г моркови, 7 г корня петрушки, 24 г репчатого лука, 12 г рисовой крупы, 10 г муки, 5 г сливочного масла, соль.

Свежие помидоры разрезать, сварить, протереть. Из пассерованной муки и бульона приготовить белый соус, соединить с протертыми помидорами, вскипятить и процедить через сито. Затем заправить пассерованными кореньями, нарезанными мелкими кубиками, и дать покипеть.

Перед подачей в суп положить отваренный рассыпчатый рис и сметану.

Гренки, поджаренные на масле, подать отдельно.

Стейк рыбный хунаньский

2 1/2 стакана растительного масла, 4 куска трески (по 200 г каждый), 4 нарезанных перышка зеленого лука, 2 ч. ложки кунжутного масла.

Для соуса: 4 сушеных зимних гриба, вымоченных в горячей воде в течение 20 мин, 2 тонко нарезанные средние луковицы, 3 ломтика свежего очищенного и тонко нарезанного имбирного корня, 2 толченых зубчика чеснока, 2 ст. ложки порезанного маринованного китайского редиса, 3 сушеных красных чили, 3/4 стакана китайского куриного бульона, 3 ст. ложки темного соевого соуса, 2 ст. ложки коричневого сахара, 2 ч. ложки морской соли, 4 ст. ложки рисового вина или сухого хереса.

Нагреть масло в сковороде «вок» до появления легкого дымка. Положить 2 куса рыбы и жарить во фритюре по 1,5 мин с каждой стороны. Снять, просушить на абсорбирующей бумаге и держать в тепле. Аналогичным образом обжарить оставшиеся стейки.

Вылить масло из сковороды, оставив 3 ст. ложки. Положить в нее все ингредиенты для соуса и кипятить при помешивании, пока жидкость не упарится наполовину. Уменьшить

огонь до слабого кипения, добавить рыбу и тушить, время от времени переворачивая, в течение 5 мин.

Переложить рыбу на подогретое блюдо, полить соусом, посыпать зеленым луком и побрызгать кунжутным маслом.

25 января

Суп картофельный с фасолью

400 г картофеля, 150 г фасоли (или гороха лущеного), 1 морковь, 1 луковица, 1 петрушка, маргарин, зелень, специи.

Перебранную и вымытую фасоль или горох залить холодной водой, закрыть посуду крышкой и медленно нагревать до закипания, затем варить при очень слабом кипении до готовности. Коренья нарезать кубиками или брусочками 1,5-2 см длиной, лук – мелко и все вместе спассеровать.

В горячий бульон заложить коренья, картофель, вареную фасоль, лавровый лист, перец и варить до готовности картофеля.

Деликатес из кур

500 г курицы, (мякоть), 25 г сушеных грибов, 150 г сметанного соуса, 1 ст. ложка томатного соуса, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка тертого сыра, петрушка (зелень), черный молотый перец, соль по вкусу.

Мякоть отварной курицы и отваренные грибы нарезать соломкой или ломтиками, посолить и поперчить. Все смешать и выложить в смазанные маслом формочки. Залить соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

При подаче к столу готовое кушанье украсить зеленью.

26 января

Суп из копченого мяса

800 г копченого мяса, 2 л воды, 1 брюква, 1 ст. ложка ячневой крупы или перловки, 3 картофелины, соль, сметана, зелень.

Промытое мясо залить холодной водой и варить на слабом огне, снимая пену. Добавить очищенную, пополам разрезанную брюкву, промытую крупу и продолжать варить. Если используют ячневую крупу, ее добавляют к супу, когда мясо почти готово.

Размягченную брюкву вынуть и нарезать соломкой. В суп положить мелко нарезанный лук, нарезанный брусочками картофель и продолжать варить до полной готовности. Вынуть мясо, отделить от костей, измельчить, вместе с брюквой опустить в суп и опять проварить.

Разлить по тарелкам, добавить сметану и зелень.

Пельмени с бараниной

500 г муки, 500 г мякоти баранины, 1 ст. ложка молотого имбиря, 1 ст. ложка сахарного песка, 2 ст. ложки растительного масла, 2 мелко рубленые луковицы, 100 г соевого соуса, душистый перец молотый, соль.

Вымыть баранину и мелко порубить. Выложить в миску, добавить молотый душистый перец, соль, сахарный песок, растительное масло, перемешать в одном направлении.

Положить нарубленный лук, имбирь, снова осторожно перемешать. Начинка для пельменей готова.

Замесить крутое тесто, смешав муку с кипящей водой (около 1 стакана), охладить. Раскатать в тонкий блин на присыпанной мукой поверхности. Вырезать 60 кружков, обвалять их в муке. Завернуть в них начинку. Отварить.

Подавать к столу в горячем виде с мясным бульоном, приправив соевым соусом.

27 января

Суп с окороком

1,5 л бульона, 200 г копченого или отварного окорока, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 луковица, перец, соль, зелень.

Окорок пропустить через мясорубку вместе с луком, положить в кастрюлю, залить предварительно сваренным бульоном или горячей водой, добавить томат-пюре и варить 15 мин. Добавить соль по вкусу и перец.

Подать суп с гренками, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Рыба, запеченная с грибами

300 г филе рыбы, 1 ст. ложка сливочного масла, 8-10 шампиньонов (небольших), 1 луковица, 100 мл молочного соуса, 1 ч. ложка тертого сыра, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени.

Рыбу нарезать кусочками и припустить. Репчатый лук нарезать соломкой и обжарить на сливочном масле. Шампиньоны почистить, отварить, после чего нарезать ломтиками.

Кокотницы смазать маслом, на треть заполнить нарезанной кусочками припущенной рыбой, сверху положить лук, на него – слой шампиньонов. Все залить молочным соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовке.

При подаче на стол запеченную рыбу посыпать нарезанной зеленью.

28 января

Кислый суп с мясными фрикадельками

2 л воды или костного бульона, 1 л настоя отрубей, 2 моркови, 2 луковицы, 1 корень петрушки, 3 ст. ложки риса, 400-500 г говядины или свинины, 1 ломтик белого хлеба, 500 г шпика, 1 яйцо, соль, перец, 3 помидора, 3 ст. ложки зелени петрушки, 1 ст. ложка нарубленного укропа, сливки.

Морковь, лук, корень петрушки очистить, мелко порубить и отварить в 2 л слегка подсоленной воды или костного бульона, добавив 1 ст. ложку риса.

Настой отрубей прокипятить и также влить в бульон. Мясо и размягченный в молоке и хорошо отжатый ломтик белого хлеба, а также шпик (если говядина) пропустить через мясорубку. Эту массу смешать с мелко нарубленным репчатым луком, яйцом и 2 ст. ложками сваренного до полуготовности риса. Приправить по вкусу солью и перцем.

Сполоснуть руки холодной водой и сформовать фрикадельки величиной с орех. Опустить их в кипящий бульон и варить на слабом огне. Через 20 мин добавить помидоры, очи-

щенные от кожи, мелко нарезанные и освобожденные от семян. Как только фрикадельки всплывут (примерно через 10 мин) – суп готов. Приправить петрушкой и укропом.

Добавить сливки и подать в горячем виде на стол.

Язык говяжий по-кавказски

100 г говяжьего языка, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 луковицы, 300 г свежих грибов, петрушка (зелень), соль.

Для соуса: 100 г очищенных грецких орехов, 2 дольки чеснока, 200 г сметаны, черный молотый перец, соль.

Язык отварить, почистить от кожицы и нарезать кубиками. Положить в кастрюлю, добавить нарезанный кольцами и обжаренный лук, грибы, поджаренные в масле до готовности.

Приготовление соуса. Орехи, чеснок истолочь в ступке в однородную массу, смешать со сметаной, поперчить. Залить этим соусом язык.

Кастрюлю со смесью закрыть крышкой, поставить в духовку и довести до кипения.

Подавать язык горячим на порционной сковороде; перед подачей посыпать зеленью.

29 января

Рассольник с гусиными потрохами

125 г гусиных потрохов, 45 г петрушки, 30 г пастернака, 15 г сельдерея, 20 г репчатого лука, 30 г лука-порея, 20 г щавеля, шпината или салата, 30 г соленых огурцов, 10 г сливочного масла, 75 г молока, 1/2 яйца, лавровый лист, перец, зелень.

Гусиные потроха (головы, шейки, крылышки) тщательно опалить. Разрубить шейку на три-четыре части, крылышки – на две части. Из головы вынуть глаза, сердце надрезать и удалить кровь, желудок разрезать пополам. Потроха ошпарить, промыть холодной водой, залить горячей водой или бульоном (мясным или костным), положить специи (перец, лавровый лист) и варить при слабом кипении до готовности. Печенку сварить отдельно.

Бульон процедить, через 15-20 мин снять с поверхности жир и приготовить на этом бульоне рассольник так же, как и рассольник московский.

Перед подачей голову гуся разрубить пополам, желудок, сердце и печенку нарезать ломтиками.

Прогретые потроха положить в тарелку, добавить смесь из яиц и молока, налить рассольник и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Грибы в капустных листьях

1 стакан замоченных нарубленных сухих грибов, 1 небольшой кочан белокочанной капусты, 2 луковицы, 1 морковь, 3 ст. ложки сметаны, 200 мл воды, соль.

Сухие грибы промыть, замочить в холодной воде на 30-40 мин, осторожно вынуть из воды, мелко нашинковать.

Зачищенный кочан капусты промыть и аккуратно снять листья так, чтобы их не ломать. Из снятых листьев выбрать небольшие, в виде чаши, а оставшуюся капусту нарубить.

Очищенные морковь и лук нарезать соломкой, смешать с рублеными грибами и капустой и добавить сметану, соль, воду так, чтобы масса по консистенции напоминала средней густоты кисель.

Подготовленную кашу уложить на капустные листья (примерно 1/3 объема) и выложить их в сковороду или форму, на дно которой подлить немного воды.

Запекать капустные листья с начинкой в разогретой до температуры 250-270°C духовке 15-20 мин. Подавать листья в горячем виде.

30 января

Суп итальянский с бобами

6 ч. ложек оливкового масла, 1 мелко нарезанная луковица, 1 измельченный зубчик чеснока, 2 мелко нарезанных стебля сельдерея, 1 нарезанная мелкими кубиками морковь, 3 ч. ложки томатной пасты, 1 1/4 стакана говяжьего бульона, 470 г консервированных бобов (без жидкости), 100 г мелких макаронных изделий, 130 г зеленого горошка, соль, перец.

Разогреть масло в большой кастрюле и положить туда лук, чеснок, сельдерей и морковь. Пассеровать на медленном огне, пока они не станут мягкими (около 5 мин). Добавить томатную пасту, бульон и бобы. Довести до кипения и варить на медленном огне 10 мин. Добавить макаронные изделия и горошек и варить, пока макаронные изделия не будут готовы (около 7 мин). Добавить соль и перец.

Подавать горячим.

Печень по-гомельски

60 г печени, 15 г сала, морковь, корень петрушки и сельдерея, 15 г репчатого лука, 1/2 ч. ложки растительного масла, перец, соль.

Печень нарезать широкими ломтями толщиной 1,5 см, на каждый ломоть положить кусок сала толщиной 0,5 см, слой пассерованного репчатого лука, сверху посыпать солью и перцем. Свернуть изделие рулетом, перевязать ниткой и на 1-2 мин опустить в кипящее растительное масло до образования румяной корочки. Затем печень тушить в небольшом количестве бульона с добавлением лука и кореньев.

Блюдо подавать холодным, нарезав тонкими кольцами.

31 января

Суп со свиной и арахисом

4 нарубленных корня кинзы, 2 толченых зубчика чеснока, 1 ч. ложка раздавленных горошин черного перца, 1 ст. ложка растительного масла, 225 г постной свинины, нарезанной мелкими кусочками, 4 мелко нарезанных стрелки зеленого лука, 700 мл говяжьего бульона, 55 г очищенного арахиса, в кусков сушеных китайских черных грибов, замоченных в холодной воде на 20 мин, затем откинутых и мелко нарезанных, 115 г побегов бамбука, крупно нарубленных, 1 ст. ложка рыбного соуса.

При помощи ступки и пестика растолочь корень кинзы, чеснок и горошины перца в однородную массу. В сковороде «вок» разогреть масло, добавить перечную массу и обжарить 2-3 мин, периодически помешивая.

Добавить свинину и лук и помешивать еще 1,5 мин.

Добавить бульон, арахис и грибы, перемешать и варить еще 7 мин, чуть-чуть не доводя до кипения.

Добавить побеги бамбука и рыбный соус и варить на слабом огне еще 3-4 мин.

Курица-фарси

Курица весом 1 кг, 100 г сливочного масла, 50 г шпика, 1 большая луковица, 20 мелких луковиц, 50 г белого хлеба, 150 г сосисок (или сосисочного фарша), 500 г картофеля, 1/2 стакана коньяка, соль, перец, зелень петрушки.

Курицу выпотрошить. Нарубить ливер (печень, сердце, легкие, желудок) вместе с петрушкой. Поджарить на 50 г сливочного масла большую мелко нарезанную луковицу, добавить сосиски (или сосисочного фарша), крошить мякоть хлеба, смесь из ливера, добавить коньяк, соль, перец. Потушить 10 мин.

Поместить фарш внутрь курицы. Зашить. Подрумянить курицу на 50 г сливочного масла с кусочками шпика и маленькими луковицами. Положить нарезанный картофель. Смешать, посолить, поперчить.

Закрывать кастрюлю и тушить содержимое 8 мин.

Февраль

Февральские сильные ветра и вьюги зачастую приводят к простудным заболеваниям. Кажется, что весна уже не за горами, но тем не менее на дворе еще холодная зима.

К концу зимы иммунитет ослабляется, поэтому возможности организма по борьбе с вирусной инфекцией снижаются. В этот период необходимо включать в рацион питания побольше продуктов, содержащих витамин С, например цитрусовые.

1 февраля

Суп гороховый с копченым гусем или уткой

50 г гуся или утки, 70 г лущеного гороха, 10 г муки, 10 г жира, 40 г репчатого лука, 30 г гренки, зелень.

Горох перебрать и промыть так же, как фасоль, и залить водой. Варить копченую птицу до тех пор, пока она не станет мягкой, а горох не разварится до пюреобразного состояния. Лук мелко нарезать, спассеровать на жире, снятом с бульона, и положить в суп за 15-20 мин до его готовности; одновременно заправить суп белым соусом и довести до готовности.

При подаче положить в тарелку кусок птицы и посыпать суп зеленью. Отдельно к супу подать гренки из белого хлеба, нарезанные мелкими кубиками.

Московская солянка на сковороде

400 г капусты, кислой, 600 г осетрины, 100 г масла, 2 луковицы, 1 морковь, 1 петрушка, 50 г маслин, 3 лавровых листа, 1 ст. ложка муки, 2 стакана бульона, 2 ст. ложки сухарей панировочных, перец по вкусу.

Коренья и лук обжарить до золотистого цвета, добавить отжатую шинкованную капусту и жарить ее до готовности вместе с кореньями, добавить муку, перец, лавровый лист, все хорошо вымешать, влить 2 стакана бульона, поставить на слабый огонь и тушить до мягкости. Осетрину отварить в соленой воде, очистить от кожи и хрящей, остудить, нарезать тонкими ломтями.

Сковороду смазать маслом, положить в нее половину всей капусты, на нее – ломтики осетрины, сверху – остальную капусту, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом, украсить очищенными маслинами, поставить в духовку и, когда зарумянится, вынуть и подать на сковороде.

2 февраля

Суп рисовый с фрикадельками из трески и кальмаров

200 г риса, 2 ст. ложки маргарина, 1 головка репчатого лука, 2 яйца, специи, соль.

Для фрикаделек: 150 г вареного кальмара, 100-150 г филе трески, 1 ломтик хлеба, 20 г репчатого лука, 1 ст. ложка молока или воды, 1/4 яйца, 1 ч. ложка муки, молотый черный перец (1-2 щепотки), соль.

Лук нарезать мелкими кубиками и обжарить с жиром. В кипящую воду положить рис и варить при слабом кипении до полуготовности, затем добавить фрикадельки, лук, соль, специи и варить до готовности.

Фрикадельки можно отварить отдельно. В этом случае при подаче в тарелки положить по несколько фрикаделек, налить суп и посыпать зеленью.

Мясо с овощами, тушенное под крышкой из теста

500 г вырезки, 3 репы, 3 моркови, 5 картофелин. 300 г грибов, 100 г масла, соль и перец по вкусу.

Для соуса: 2 1/2 стакана бульона, 1 ст. ложки муки, 1 ч. ложка масла, 200 г томата, 200 г сметаны, соль и перец по вкусу.

Для теста: 200 г муки, 100 г масла, 50 г сметаны, 2 желтка.

Нарезать из вырезки небольшие, толщиной в палец бифштексы. Обжарить их так, чтобы внутри мясо получилось с кровью. Переложить в другую посуду и остудить, а на той сковороде, где жарились бифштексы, приготовить томатный соус со сметаной. Для этого в оставшиеся сок и жир положить масло, растереть с мукой, постепенно ввести томатную пасту, слегка обжарить, влить сметану, хорошо вымешать и, не давая кипеть, снять с огня. Все корни порезать «лапшой», обжарить в масле. Картофель, порезанный мелкими брусочками, пожарить отдельно. Порезать и обжарить грибы. Муку порубить с маслом, сметану посолить, размешать с желтками, соединить с мукой и поставить на холод.

В металлическую или стеклянную огнеупорную кастрюльку положить все приготовленные продукты.

На дно кастрюли положить половину овощей, а сверху – все мясо «чешуей», т. е. так, чтобы один бифштекс находил на другой. На мясо положить все грибы, заправленные частью соуса, на грибы доложить все корни и на самый верх – картофель. Залить соусом, а сверху плотно накрыть кружком, приготовленным из теста. Все смазать желтком и поставить в духовку с небольшим жаром на 1 ч. Подавать в той же посуде.

3 февраля

Рассольник московский с почками

250-300 г говяжьих почек, 4-5 корней петрушки, 120 г корня пастернака, 2 корня сельдерея, 1-2 луковицы, 80 г щавеля, 80 г салата, 2 средних соленых огурца, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан сливок (или молока), 1 яйца, 2 л воды или бульона.

С говяжьих почек снять жир вместе с пленкой, прорезать их до половины и положить в холодную воду на 2-3 ч. Если почки бараньи, свиные или телячьи, то вымачивать их не надо.

Подготовленные почки положить в кастрюлю, залить холодной водой, нагреть до кипения и варить 5-10 мин. Затем воду слить, почки промыть холодной водой, вновь залить двумя литрами воды и варить до их полного размягчения. Бульон процедить и использовать для приготовления рассольника.

Коренья, лук и морковь нашинковать соломкой и обжарить с маслом, огурцы припустить. В кипящий бульон положить пассерованные овощи, припущенные огурцы и варить 5-10 мин. Добавить нарезанные листья щавеля и салата, специи, соль, огуречный рассол по вкусу и варить до готовности.

Чтобы рассольник был гуще, добавить в него яйцо, хорошо размешанное со сливками или молоком. В тарелку с рассольником положить по вкусу зелень.

Рыба в горшочках

1,5 кг рыбы, 100 г масла, 1 стакан сметаны, 100 г сыра тертого, 400 г каштанов, 1 ч. ложка перца, соль по вкусу.

Рыбу разрезать на порционные куски. В огнеупорные горшочки (по числу персон) положить на дно по кусочку сливочного масла, по 1 ст. ложке сметаны. Затем положить в них куски рыбы, посыпав их перцем, солью и тертым сыром, на все это положить сваренные каштаны. Полить содержимое горшочков смесью растопленного масла, сметаны, сухарей и сыра, влить в каждый по 3 ст. ложки горячей воды.

После этого горшочки замазать тестом (сделать из него «крышку»), сверху тесто смазать яйцом, посыпать сыром.

Горшочки поставить на противень и поместить в духовку со средним жаром. Печь до тех пор, пока тесто не зарумянится и рыба не пропечется.

4 февраля

Суточные щи

500-600 г квашеной капусты, 2-3 кости из свиных сырокопченостей, 1 ст. ложка пшеничной муки, остальные продукты, как для щей из квашеной капусты.

Квашеную рубленую капусту потушить с жиром и костями свиных сырокопченостей, добавив половину столовой ложки томата-пюре. После 1,5-2 ч тушения капуста становится красноватой, мягкой, со сладковатым привкусом. Тушеную капусту выложить в кастрюлю с бульоном и варить около 1 ч. За 30 мин до окончания варки добавить обжаренные с томатным пюре коренья, а за 10-15 мин – специи, мучную пассеровку, соль. В готовые щи положить 2-3 дольки чеснока, растертого с солью.

Наиболее вкусные щи получаются, если их настоять в глиняном горшочке. Для этого кастрюлю со щами снимают с огня сразу же после добавления специй, то есть за 10 мин до окончания варки, и разливают щи в глиняные порционные горшочки (емкостью 50 мл). В каждый горшочек кладут по кусочку мяса и дольке чеснока, растертого с солью. Сверху горшочек покрывают куском раскатанного пресного сдобного теста, смазывают тесто яйцом и запекают в духовном шкафу. Когда лепешка-крышка подрумянится и станет выпуклой, щи готовы.

Суточные щи лучше всего есть деревянной ложкой прямо из горшочка.

Курица в майонезе

1 курица, 1,5 л воды, 1 луковица, 1 морковь, 1 петрушка, 2 лавровых листа, 4 горошка перца, 2 свежих огурца, 2 отварные картофелины, 3 яйца вареных, 1 /2 банки зеленого горошка, 3 вареные моркови, 1 корешок зеленого салата, 2 банки майонеза, 2 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка желатина.

Вскипятить воду с кореньями, луком и пряностями. Выпотрошенную, опаленную и хорошо вымытую курицу положить в отвар и сварить до готовности. Остудить в отваре. Желатин развести в 1/2 стакана холодного отвара. Поставить на середину горячей плиты между конфорками, чтобы желатин растворился. Майонез выложить в мисочку, растереть с сахаром. Огурцы, вареные овощи и яйца порезать кубиками, добавить горошек, перемешать с половиной майонеза и разложить на блюде.

Остуженную курицу разрезать на порции, осторожно вынуть из нее все кости и положить куски курицы на салат. Оставшийся майонез смешать с растворенным желатином, поставить в холодную воду и взбивать венчиком до образования пены, залить им сверху ломтики курицы, сверху украсить кубиками помидоров и небольшим количеством мелко нарезанного зеленого салата. До подачи держать в холодильнике.

5 февраля

Борщ флотский

200 г копченого бекона (или 250 г копченой свиной грудинки), 2,5 л мясного бульона, 2-3 картофелины, 1 луковица, 500 г свеклы, 300 г капусты, 100 г моркови, 50 г томатной пасты, по 25 г муки и сахара, 50 г маргарина, 40 мл 3%-ного уксуса, 50 г сметаны, 2 лавровых листа, соль, перец и зелень.

Сварить бекон в мясном бульоне, затем достать его, измельчить и отставить в сторону. Овощи почистить и нарезать: морковь и свеклу – соломкой, картофель – кубиками, капусту и лук нашинковать. Спассеровать лук и морковь на маргарине.

Нарезанную свеклу положить в посуду с горячим бульоном, влить уксус и довести все до кипения. Через 10 мин положить в бульон картофель одновременно с капустой, томатную пасту и лавровый лист, посолить. Варить до готовности овощей, поперчить, после чего положить пассерованные овощи.

Подавать борщ, положив в тарелку бекон (или мясо), сметану и зелень.

Осетрина с соусом из хрена

300 г осетрины, 1,5 л воды, 1 луковица, по 1 шт. моркови и петрушки, 2 лавровых листа, 5-6 горошин перца.

Для соуса: 100 г хрена, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка муки, 200 г сметаны, 1 1/2 стакана рыбного отвара, 1 ст. ложка рубленой зелени, соль, сахар и уксус по вкусу.

Вскипятить воду с нашинкованными овощами, луком, пряностями и солью. Осетрину обварить горячей водой, очистить от шипов и чешуи, обмыть и положить куском, варить на слабом огне. Готовую рыбу оставить в отваре. Муку и масло растереть, развести холодным отваром, добавить натертый на мелкой терке хрен, соль, сахар и уксус по вкусу. Вскипятить, добавить сметану и рубленые яйца.

Рыбу нарезать на ровные ломтики, подогреть в небольшом количестве отвара, разложить на длинном блюде «чешуей», залить соусом и посыпать зеленью.

6 февраля

Шорба туркменская

500-750 г баранины, 50 г топленого масла, 2-3 луковицы, 2-3 помидора, 300-400 г тыквы, 2 черствых пресных лепешки, 1/2 – 1 ч. ложка красного молотого перца, 2 л кипятка.

Мясо нарезать мелкими кубиками по 1 см, помидоры и тыкву – примерно так же, лук – вдвое мельче. Мясо пережарить на собственном жире, а если его недостаточно, то на топленом масле, затем добавить овощи, лук, слегка посолить, обжарить и потушить около 20-25 мин. Затем залить кипятком, добавить соль, перец и варить на умеренном огне до готовности мяса.

Перед подачей на стол в тарелки крошить черствые лепешки, залить их бульоном, а затем разделить по тарелкам густую часть шорбы.

Отбивные котлеты из телятины с ветчиной

10 отбивных котлет из телятины, 200 г топленого масла, 1 кг вареной ветчины, 1 стакан мадеры, 3 стакана бульона, 200 г томата, 10 ломтиков белого хлеба, соль, перец, лимонный сок.

Для соуса: 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка топленого масла.

Котлеты посолить, поперчить, посыпать мукой, обжарить в кипящем масле с обеих сторон до полной готовности. Переложить в глубокую сковороду и на каждую котлету положить по кусочку ветчины одинаковой величины и формы с котлетами. Обрезки ветчины мелко порубить и, добавив масло, обжарить в той же сковороде, где жарились котлеты; добавить томат и обжарить до «красного масла», т. е. до тех пор, пока сок из пюре не выпарится и останется масло, окрашенное в цвет томата. Всыпать муку, хорошо растереть с жиром, если нужно добавить масло, разбавить бульоном, смешанным с мадерой, и выкипятить соус до консистенции сметаны. Добавить лимонный сок и перец. Процеженным через сито соусом залить котлеты и поставить сковороду с ними на 30 мин на пар, чтобы соус не кипел, а котлеты пропитались им.

Приготовить из белого хлеба крутоны такой же формы и величины, как котлеты, сбрызнуть их маслом, поставить в духовой шкаф и зарумянить со всех сторон.

На готовые крутоны положить котлеты с ветчиной, сверху полить соусом. Все это положить по краю блюда, в середину положить горкой жареный картофель.

7 февраля

Суп из телятины с картофельными клецками

Для супа: 1,5 л воды, 500 г телятины, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 2 вареных яичных желтка, 2 ст. ложки сметаны.

Для клецек: 5 отварных картофелин, 1 яйцо, 1 ст. ложка сливочного масла, 80 г муки, укроп, соль.

Промытое и нарезанное кусочками мясо залить холодной водой и поставить варить. Снять пену, опустить очищенные морковь, лук и корень петрушки, посолить и варить до полной готовности мяса.

Приготовление клецек. Извлечь сварившийся картофель, вареную морковь и лук и натереть их на терке. Добавить яйцо, растопленное масло, муку, соль, нарезанную зелень и все перемешать. Когда мясо сварится, бульон процедить.

Чтобы убедиться, что клецки не расплываются, сварить пробную партию (при необходимости, добавить в массу муку). Приготовленные клецки ложкой опускать в суп и варить на слабом огне до тех пор, пока они не всплывут на поверхность. В готовый суп положить отделенное от костей и мелко нарезанное вареное мясо.

В суповую миску положить яичные желтки со сметаной и нарезанный укроп, налить суп и размешать.

Курник с соусом

1 курица, 4 стакана муки, 250 г масла сливочного, 250 г сметаны, 300 г белых грибов, 5 яиц, 1 стакан риса, 1 ст. ложка зеленой петрушки.

Для соуса: 2 ст. ложки масла сливочного, 1 ст. ложка муки, 2 стакана куриного бульона, 1/2 стакана сливок, 2 желтка, 200 г шампиньонов.

Приготовить сдобное тесто. Сварить курицу до готовности, снять мясо с костей, заправить его белым соусом (1 стакан), посыпать зеленью петрушки. Сваренные вкрутую яйца порубить. Свежие грибы потушить на масле и заправить тем же соусом.

Когда тесто будет готово, отделить четвертую часть его на «крышку». Из остального теста раскатать круг толщиной 1,5-2 см, положить его в толстую форму так, чтобы оно покрывало края и на него рядами уложить фарш: сначала рис, смешанный с укропом и маслом, затем нарезанные кружками яйца, потом нарезанную курицу и грибы, в том же порядке положить еще ряд фарша и т. д. – доверху. Накрыть раскатанным тестом, оставленным для «крышки», защипать края, смазать поверхность яйцом.

Из оставшегося теста сделать на крышке украшения, в середине крышки сделать отверстие, чтобы из него выходил пар. Испечь в духовке. Курник будет готов, когда внутри курица закипит, а тесто зарумянится со всех сторон и свободно будет отходить от формы. К курнику подать соус.

Приготовление соуса. 1 ст. ложку масла растереть с мукой, разбавить бульоном, прибавить сливки, проварить смесь на пару до густоты сметаны, снять с огня и заправить желтками, растертыми с 1 ст. ложкой масла. После заправки соус нельзя кипятить, иначе желтки свернутся.

8 февраля

Щи с грудинкой в горшочке

2 л бульона, 500 г мяса, 300 г костной грудинки, 500 г белокочанной капусты, 2 моркови, 20 г корня петрушки, 2 луковицы, 100 г томата-пюре, 20 г пшеничной муки, 60 г столового маргарина, 100 г сметаны, 20 г свежей зелени (петрушки или укропа), 1 лавровый лист, специи.

Приготовить слоеное или обычное пресное тесто. В глиняный горшочек положить куски мяса, чеснок, капусту, пассерованные овощи, залить все бульоном и поварить 10 мин. Горшочек со щами закрыть куском раскатанного теста, смазанного сверху яйцом, и поставить в духовку до готовности теста.

Подавайте на стол прямо в горшочке.

Жареное филе с грибами и сметаной

1 кг говяжьей вырезки, 2 ст. ложки растительного масла, 1-2 ст. ложки горчицы, 1 ч. ложка жуки, 1 ст. ложка масла сливочного, 50 г грибов сушеных белых, 200 г сметаны, соль по вкусу.

Обмытое мясо смазать растертой с растительным маслом горчицей и подержать 2 ч в закрытой посуде. Затем слегка обтереть от лишней горчицы, посыпать солью и мукой, подрумянить со всех сторон в сильно отколерованном жире. Переложить мясо вместе с жиром, в котором оно жарилось, в другую посуду, подлить бульон из грибов и поставить на 20-25 мин, закрыв крышкой, в духовку. Готовое мясо порезать широкими ломтями поперек волокон, положить на блюдо, залить соусом.

К мясу можно подать жареный картофель и салат из свежих огурцов.

Приготовление соуса. В оставшийся в жаровне соус из-под мяса положить отваренные и порубленные белые грибы, влить подсоленную сметану, размешанную с мукой и разбав-

ленную оставшимся грибным бульоном. Вскипятить. Этим соусом слегка облить нарезанное мясо.

Оставшийся соус подать отдельно в соуснике.

9 февраля

Куриный суп по-китайски

1 курица средних размеров, 2 л воды, 400 г сладкой консервированной кукурузы, 2 яйца, по 2 веточки укропа и петрушки, молотый черный перец, карри и соль.

Курицу отварить в течение 50 мин. Достать ее, снять кожу, разделить мясо от костей и нарезать его кусочками. Переложить куриное мясо обратно в кастрюлю и туда же высыпать кукурузу.

Разбить яйца, вылить их в слегка остывший бульон и быстро размешать, чтобы не образовались комки. Нашинковать зелень, высыпать в кастрюлю, добавить приправы по вкусу. На 2 мин накрыть кушанье крышкой, чтобы суп получился более ароматным.

Судак в соусе с кнелями

2 кг судака, 3 стакана рыбного бульона, 1 стакан белого вина, 150 г томата-пюре, 1 луковица, 150 г масла, 1 ч. ложка муки, 200 г шампиньонов, 20 раков, соль и перец по вкусу.

Для кнелей: 400 г филе судака, 1 стакан сливок.

Судака освободить от костей, очистить от кожи, порезать на порционные куски, поперчить, посолить, обвалять в муке. В глубокой сковороде поджарить в масле мелко нарубленный лук до светло-желтого цвета, положить в сковороду приготовленные куски судака, залить вином и бульоном, закрыть крышкой и на небольшом огне сварить рыбу до мягкости. Томат прожарить на масле, добавить муку, размешать, чтобы не было комков, разбавить бульоном и, помешивая, проварить соус до густоты жидкой сметаны. Добавить обжаренные в масле шампиньоны, соединить соус с готовой рыбой, вскипятить несколько раз и до подачи держать на пару.

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.