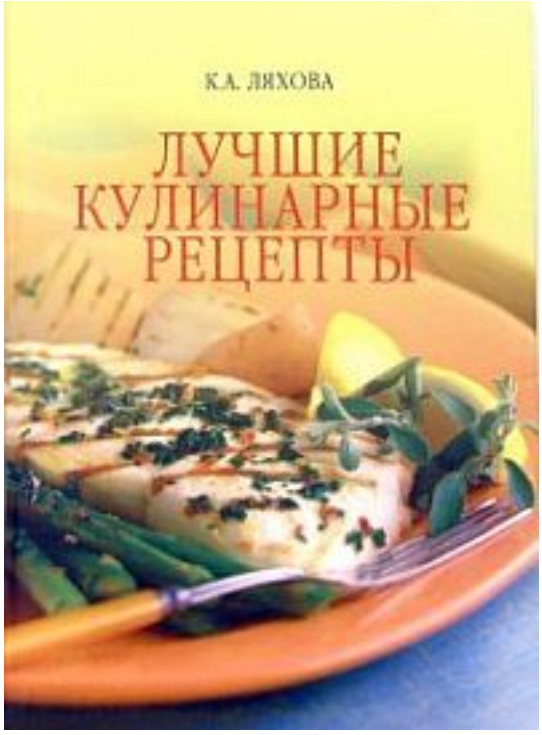

К.А. ЛЯХОВА
ЛУЧШИЕ
КУЛИНАРНЫЕ
РЕЦЕПТЫ

Кристина Александровна Ляхова

Лучшие кулинарные рецепты

Серия «Кулинария»

Текст предоставлен издательством Вече
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=167525
Лучшие кулинарные рецепты: Вече; Москва; 2006
ISBN 5-9533-1602-X

Аннотация

Пища играет в жизни человека очень важную роль, поэтому способов ее приготовления за долгую историю развития человеческой цивилизации накопилось великое множество. В данной книге представлены рецепты наиболее популярных в России блюд, для приготовления которых не требуется особого кулинарного мастерства, много времени и дорогостоящих продуктов.

Содержание

Введение 5
Закуски 6
«Летний» 6
«Афинский» 7
«Диетический» 12
«Мексиканский» 13
«Балет» 14
«Болгарский» 15
Перец, фаршированный салатом 16
Винегрет «Морской» 17
«Лилия» 18
«Джулия» 19
Салат из грибов, фасоли и цветной капусты 20
«Деревенский» 21
Рисовый салат с болгарским перцем 22
«Фантазия» 23
«Турин» 24
«Заячий» 25
Помидоры, фаршированные салатом 26
«Валенсия» 33
«Марокко» 38
«Виолетта» 39
«Летний» 40
«Клумба» 41
Салат из капусты с яблоками 42
«Картофельный» 49
«Валентина» 50
«Лесной» 51
Винегрет 56
«Зеленый» 57
«Русский» 58
«Алые паруса» 59
«Словацкий» 60
«Феерия» 61
Салат из квашеной капусты 62
«Оливье» 63
«Ноктюрн» 64
«Боярский» 65
«Трудовые будни» 66
Салат из говядины 67
«Муза» 68
«Сентябрь» 75
Салат из говяжьей печени 76
«Гала» 77
«Вермонт» 84
«Сарацин» 85

«Бабушкин рецепт» 86
«Веселый монах» 93
«Эстет» 94
«Алла» 95
«Оксана» 102
«Охотник» 107
«Гурман» 108
«Цезарь» 109
«Праздничный» 114
Салат из курицы по-домашнему 121
Салат из курицы по-лионски 122
«Саратовский» 123
«Кутузов» 124
«Садко» 125
«Волжский» 132
«Рыбацкий» 133
«Мимоза» 134
Сельдь «под шубой» 141
Салат из креветок 148
Салат из морской капусты 149
Конец ознакомительного фрагмента. 150

Кристина Александровна Ляхова
Лучшие кулинарные рецепты

Введение

Современный стол может быть разным, в зависимости от того, по какому случаю он накрывается: чтобы отметить праздник, устроить чаепитие в компании друзей или просто посидеть за одним столом всей семьей. Поскольку российские традиции постоянно изменяются под влиянием других культур, набор подаваемых блюд также меняется и пополняется.

Богатый стол не только является вернейшим признаком благополучия российской семьи, но и традиционно сопровождает любой национальный праздник, который принято отмечать торжественной трапезой. На праздничном столе обязательны горячие и холодные основные блюда, закуски и десерты.

Благодаря современным технологиям изменяется процесс приготовления пищи. Различные механические приспособления сильно облегчили задачу кулинаров, позволив им тратить меньше времени на выполнение самой простой работы, не требующей сноровки, например, при чистке и резке овощей, измельчении мяса или фруктов. Однако во многих дорогих, особенно восточных, ресторанах пища готовится по старинным методикам, исключительно руками опытных мастеров-кулинаров.

Современные хозяйки, как правило, не имеют времени и возможности для того, чтобы посвятить созданию блюда несколько часов, а то и суток. Поэтому при приготовлении пищи они отдают предпочтение несложным блюдам, легко готовящимся с помощью недорогих технических приспособлений и кулинарной фантазии. Любое, даже самое малое изменение позволит легко создать новое, уникальное блюдо, которое может поразить не только саму создательницу кулинарного шедевра и ее гостей, но и настоящих гурманов.

Любая хозяйка будет рада, если гостям понравится ее стол. Однако, составляя праздничное меню, совсем не обязательно выбирать сложные и экзотические блюда – можно обойтись самыми простыми, соответственно оформив их и подав на красивой посуде. Зелень, фигурки, вырезанные из овощей, посыпка, соусы и многие другие элементы украшения могут превратить даже самые обычные винегрет и оливье в оригинальную праздничную композицию.

Разумеется, при приготовлении любого блюда необходимо придерживаться некоторых правил, которые помогут сделать его именно таким, каким оно должно быть, ведь, как уже говорилось выше, даже небольшие изменения в рецептуре придадут блюду новый вкус. Обязательным является также соблюдение правил общей гигиены при приготовлении пищи. И, разумеется, не следует забывать о специальных приспособлениях, с помощью которых можно создавать выпечку оригинальной формы, вырезать из фруктов и овощей фигурки и т. д. Если в распоряжении хозяйки имеется все это, включая фантазию и кулинарное мастерство, приготовленные блюда станут великолепным украшением любого праздника.

Закуски

«Летний»

Продукты

На 1 порцию:

1 помидор, 2 огурца, 1 красный болгарский перец, редис, зеленый лук, листья салата, пучок петрушки, соль, перец черный молотый.

Средних размеров помидор разрезать на две части, не удаляя при этом сердцевину. Затем одну из полученных половинок нарезать пластиками, а другую разрезать на две-три дольки. Огурцы, не очищая от кожицы, нарезать тонкими ломтиками. Отобрать из пучка 3–4 небольших редиса, нарезать кружочками. Болгарский красный перец разрезать пополам, предварительно удалив из него семена, затем каждую половинку нарезать мелкой соломкой. Перед тем как выложить овощи на блюдо, необходимо сначала положить на него листья салата. Затем уложить тонкие пластики помидора так, чтобы в результате получился цветок, при этом форма и количество лепестков его могут быть различными. Для изготовления подобного украшения можно взять помидоры разного цвета. Из лука или петрушки можно изготовить стебель и листочки. Нарезанные редис, огурцы и болгарский перец выложить, украшая зеленью. На оставшуюся часть блюда поместить дольки помидоров, перекладывая их зеленым луком и болгарским перцем. Приготовленный салат украсить петрушкой, посолить и поперчить по вкусу.

«Афинский»

Продукты

На 1 порцию:

1 желтый и 1 зеленый болгарский перец, 1 помидор, 40 г маслин, 50 г брынзы, 1 ст. ложка растительного масла, зеленый лук, петрушка, соль, черный молотый перец.

Перед приготовлением овощи необходимо тщательно вымыть. Из перца удалить семена. Затем нарезать несколько тонких кружочков, которые будут необходимы для украшения салата. Оставшуюся часть и желтого, и зеленого перца нарезать не очень крупными кубиками. Помидор нарезать кубиками, не удаляя из него сердцевину. Чтобы салат получился нежнее, помидор можно очистить от кожицы, стараясь его не повредить. Из консервированных маслин нужно сначала удалить косточки. Затем отобрать более крупные маслины для украшения салата, а остальные либо разрезать вдоль, либо нарезать кружочками. Брынзу нарезать кубиками и поместить в подготовленную емкость, затем высыпать нарезанные овощи. Чтобы придать салату яркий вкус, можно добавить мелко нарубленную зелень. Заправить его растительным маслом, посолить и поперчить по вкусу, после чего тщательно перемешать и выложить в салатницу. Готовый салат украсить кружочками перца, маслинами, петрушкой и зеленым луком.

Из перца удалить семена. Затем нарезать несколько тонких кружочков, которые будут необходимы для украшения салата. Оставшуюся часть и желтого, и зеленого перца нарезать не очень крупными кубиками.

Из консервированных маслин сначала удалить косточки. Затем отобрать более крупные маслины для украшения салата, а остальные либо разрезать вдоль, либо нарезать кружочками.

Высыпать нарезанные овощи в подготовленную емкость. Чтобы придать салату яркий вкус, можно добавить мелко нарубленную зелень.

Заправить растительным маслом, посолить и поперчить по вкусу. Готовый салат украсить кружочками перца, маслинами, петрушкой и зеленым луком.

«Диетический»

Продукты

На 1 порцию:

1 огурец, 2 яйца, 1 ст. ложка растительного масла, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок укропа, соль.

Перед приготовлением огурец рекомендуется очистить от кожицы. Для украшения салата необходимо нарезать несколько тонких кружочков, оставшуюся часть огурца нарезать некрупными кубиками. Пучок зеленого лука разделить на две неравные части. Большую часть зеленого лука нашинковать, а меньшую необходимо оставить для украшения готового салата. Чтобы зеленый лук не горчил, его, перед тем как добавить в салат, нужно высыпать в небольшую емкость, немного посолить, затем слегка помять столовой ложкой так, чтобы при этом не образовался сок. Далее эту массу высыпать во вместительную емкость, добавить нарезанный кубиками огурец. Яйца сварить вкрутую, очистить, затем мелко нарезать или натереть на крупной терке. Нарезанные яйца добавить в емкость с нарезанными огурцом и зеленым луком. Полученную массу заправить растительным маслом, посолить по вкусу и тщательно перемешать. Готовый салат переложить в не очень глубокую салатницу. Украсить огурцом, нарезанным кружочками, а также зеленым луком и укропом.

«Мексиканский»

Продукты

На 1 порцию:

1–2 помидора, 1 красный болгарский перец, 200 г риса, 1 ст. ложка растительного масла, 1/2 пучка зеленого лука, 1–2 зубчика чеснока, 1/8 лимона, соль, черный молотый перец.

Рис перебрать, промыть под проточной водой и поставить варить на медленном огне. После того как рис будет готов, снять с огня и остудить. Помидор необходимо разрезать пополам, затем нарезать мелкими кубиками или тонкой соломкой. Чтобы было легче нарезать помидор, с него можно удалить кожицу. Красный болгарский перец вымыть, удалить семена, разрезать сначала на две или более частей, а затем нарезать соломкой. Зеленый лук нашинковать, при этом не забыть оставить несколько перьев для украшения готового салата. Зубчик чеснока очистить от шелухи, нарезать или измельчить с помощью чеснокодавилки. Измельченный зубчик чеснока поместить в небольшую емкость и заправить растительным маслом. В полученную массу добавить соль и черный молотый перец. В эту же емкость выдавить сок одной дольки лимона. Нарезанные овощи поместить в глубокую емкость, добавить рис, все перемешать. Салат заправить приготовленным чесночным соусом, посолить и поперчить по вкусу.

«Балет»

Продукты

На 1 порцию:

1 пучок некрупного редиса, 30 г брынзы, 1 помидор, 2 ст. ложки растительного масла, 1/2 пучка укропа, 1/2 пучка петрушки, листья базилика, соль.

Редис, не очищая от кожицы, разрезать пополам, а затем нарезать тонкими полукружиями. Для украшения салата можно оставить несколько кусочков редиса, остальные переложить в неглубокую емкость. Помидор разрезать пополам, при этом удалять сердцевину и снимать кожицу не нужно. Затем каждую половинку нарезать тонкими полукружиями, желательно хорошо наточенным ножом, чтобы помидор не терял много сока. Зелень нашинковать, затем добавить в емкость с нарезанным редисом. Полученную массу заправить растительным маслом, посолить и тщательно перемешать. Для этого салата лучше выбрать плоское блюдо, по краям которого можно разложить помидор и редис, нарезанные кружочками, а также листья базилика. В центр украшенного блюда аккуратно выложить готовый салат, перед этим его можно посолить по вкусу. Брынзу нарезать некрупными кубиками и выложить на салат, после чего посыпать все мелко нарезанной зеленью или украсить небольшими веточками укропа или петрушки.

«Болгарский»

Продукты

На 1 порцию:

1 средних размеров помидор, 1 красный болгарский перец, 1–2 небольших красных яблока, 1/2 ст. ложки пшеничной крупы, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка сока лимона, 1 зубчик чеснока, зелень петрушки, листья салата, соль.

Пшеничную крупу промыть под проточной водой, затем залить кипяченой водой и оставить на 1 час, после чего процедить через марлю. Помидор нарезать небольшими кубиками. Красный болгарский перец разрезать пополам, удалить семена и нарезать его небольшими кубиками. Одно красное яблоко очистить от кожицы, разрезать пополам, обязательно удалить сердцевину, затем нарезать его мелкими кубиками. Другое яблоко, не очищая от кожицы, нарезать тонкими ломтиками для украшения салата. Зубчик чеснока очистить от шелухи и измельчить. Нарезанные овощи поместить в емкость, перемешать, а затем добавить размоченную пшеничную крупу. Полученную массу заправить растительным маслом, посолить по вкусу, сбрызнуть соком лимона и перемешать. Дно блюда, предназначенного для готового салата, выстлать несколькими листьями салата. Затем выложить салат, украсить яблоком, нарезанным ломтиками, и веточками петрушки.

Перец, фаршированный салатом

Продукты

На 1 порцию:

1 красный болгарский перец, 1 ст. ложка риса, 1 ст. ложка консервированной кукурузы, 1/2 огурца, 1 ст. ложка майонеза, 1/2 луковицы, укроп, соль.

Рис перебрать, тщательно промыть под проточной водой и поставить варить на медленном огне, при этом он не должен развариться. Когда рис будет готов, снять его с огня и остудить. Луковицу репчатого лука очистить, разрезать пополам. Для приготовления салата потребуется лишь одна ее часть, другая может использоваться для украшения. Половину луковицы мелко нашинковать. Половину огурца, не очищая от кожицы, мелко нарезать. Красный болгарский перец разрезать пополам, удалить семена и нарезать кубиками. Нарезанные перец, лук и огурец поместить в небольшую емкость. С консервированной кукурузы слить жидкость и добавить кукурузу в емкость с нарезанными овощами. Отваренный рис поместить в емкость с овощами. Нашинковать укроп, оставив веточку для украшения, смешать с овощами. Полученную массу можно заправить майонезом, посолить по вкусу и тщательно перемешать. Приготовленный фарш поместить в оставленную половинку красного перца, украсить зеленью.

Винегрет «Морской»

Продукты

На 1 порцию:

2 средних размеров маринованных огурца, 50 г морской капусты, 1–2 небольших моркови, 1 небольшая свекла, 1 некрупный клубень картофеля, 1 луковица, 3 ст. ложки растительного масла, петрушка, укроп, соль.

Маринованные огурцы нарезать не очень крупными кубиками или соломкой. Средних размеров морковь отварить, остудить, затем очистить от кожицы. Очищенную морковь нарезать тонкими полукружиями или небольшими кубиками. Морковь также можно измельчить на крупной терке. Репчатый лук очистить и нашинковать. Картофель и свеклу вымыть, затем отварить на среднем огне и остудить. Отваренный картофель очистить от кожицы и нарезать небольшими кубиками. Отваренную свеклу очистить, а затем нарезать либо кубиками, либо соломкой. Нарезанные овощи переложить во вместительную емкость, добавить морскую капусту. Салат заправить растительным маслом, посолить по вкусу и тщательно перемешать. В этот салат можно добавить мелко нарезанную зелень петрушки и укропа, а также консервированный зеленый горошек. Готовый салат выложить на блюдо и украсить веточками петрушки и укропа.

«Лилия»

Продукты

На 1 порцию:

75 г маринованных грибов, 25 г брусники, 1–2 моркови, 1 клубень картофеля, 1 свежий огурец, 1 маринованный огурец, 1 красный болгарский перец, 2 ст. ложки растительного масла, 1 пучок петрушки, 1 пучок зеленого лука, листья салата, черный молотый перец, соль.

Отваренный картофель очистить от кожицы и нарезать кубиками. Свежий огурец, не очищая от кожицы, разрезать на четыре части, а затем нарезать ломтиками. Морковь отварить, остудить, очистить от кожицы, нарезать тонкими полукружиями. Маринованные грибы нарезать кубиками. Маринованный огурец нарезать кубиками, оставив несколько ломтиков для украшения салата. Пучок зеленого лука разделить на две части, одну из которых оставить для украшения салата, а другую мелко нарезать. Красный болгарский перец разрезать пополам, удалить семена, нарезать кубиками. Нарезанные овощи перемешать, добавить бруснику, заправить растительным маслом, посолить и поперчить. Готовый салат выложить в неглубокую салатницу, украсить ломтиками маринованного огурца, листьями салата и зеленью.

«Джулия»

Продукты

На 1 порцию:

1 свежий огурец, 1 помидор, 1 красный болгарский перец, 60 г сыра, 1/2 луковицы, 1 ч. ложка винного уксуса, 1–2 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, соль.

Свежий огурец вымыть, очистить от кожицы и нарезать небольшими кубиками. Помидор, не очищая от кожицы и не удаляя сердцевину, нарезать кубиками. Красный болгарский перец разрезать пополам, удалить семена и нарезать кубиками. Сыр мелко нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Для приготовления этого салата вместо сыра можно использовать брынзу. Репчатый лук очистить, разрезать на две части. Для приготовления одной порции салата нужна только одна часть луковицы. Половину луковицы и зелень петрушки нашинковать. Нарезанные овощи и зелень выложить во вместительную емкость, чтобы было удобнее их перемешивать. В небольшую емкость налить уксус и растительное масло, добавить соль, перемешать. Приготовленным соусом заправить салат, добавить соль по вкусу, тщательно перемешать. Готовый салат поместить в салатницу, украсить зеленью и тертым сыром.

Салат из грибов, фасоли и цветной капусты

Продукты

На 1 порцию:

30 г шампиньонов, 50 г цветной капусты, 1 яйцо, 1/2 болгарского зеленого перца, 1 яблоко, 30 г консервированной красной фасоли, 2 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложка лимонного сока, листья салата, зелень петрушки, соль, черный молотый перец.

Шампиньоны перебрать, промыть под проточной водой, нарезать. Для приготовления этого салата можно использовать консервированные или отваренные грибы. Зеленый болгарский перец разрезать пополам, удалить семена. Для приготовления одной порции салата пригодится только одна половинка перца. Нарезать ее соломкой. Цветную капусту разделить на соцветия, после чего их можно измельчить. Яйцо сварить вкрутую, остудить, затем очистить, нарезать или измельчить на крупной терке. Красное яблоко средних размеров, не очищая от кожицы, нарезать тонкими ломтиками. На дно салатницы положить листья салата, затем нарезанные овощи, яйцо и яблоко, добавить консервированную красную фасоль, аккуратно перемешать. Затем заправить майонезом с добавлением лимонного сока, посолить, поперчить и украсить зеленью.

«Деревенский»

Продукты

На 1 порцию:

80 г редьки, 1 помидор, 1 огурец, 1/2 желтого или красного болгарского перца, 1/2 луковицы, 1–2 яйца, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка яблочного уксуса, листья салата, зелень петрушки и укропа, соль, перец черный молотый.

Некрупную редьку вымыть, очистить от кожицы и нашинковать. Репчатый лук очистить, разрезать пополам, затем одну половину нарезать полукольцами. Желтый или красный болгарский перец разрезать пополам, удалить семена, затем одну половину перца нарезать соломкой, другую можно оставить для украшения салата. Огурец, не очищая от кожицы, мелко нарезать соломкой. Средних размеров помидор аккуратно нарезать небольшими кубиками. Нарезанные овощи лучше положить во вместительную емкость, чтобы было удобнее их перемешивать. В небольшой емкости смешать растительное масло и уксус. Приготовленным соусом заправить салат, посолить и поперчить по вкусу, затем тщательно перемешать. В салатницу положить листья салата, затем поместить готовый салат, украсить зеленью петрушки и укропа. Сваренное вкрутую яйцо разрезать на несколько частей, затем украсить ими готовый салат.

Рисовый салат с болгарским перцем

Продукты

На 1 порцию:

100 г риса, 1–2 красных болгарских перца, 70 г зеленого горошка, 2 яйца, 2–3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка винного уксуса, зелень петрушки, соль, сахар по вкусу.

Красный болгарский перец разрезать пополам, удалить семена, нарезать соломкой и положить в приготовленную емкость. Еще один болгарский перец можно нарезать либо соломкой, либо небольшими ломтиками и оставить для украшения салата. Рис перебрать, промыть под проточной водой и поставить варить на медленном огне. Чтобы рис не разварился, его не следует перемешивать. После того как рис будет готов, снять его с огня и остудить. Отваренный рис добавить к нарезанному красному перцу, перемешать. С консервированного зеленого горошка слить жидкость и добавить горошек в емкость с рисом и перцем. В небольшую емкость налить растительное масло, добавить уксус, сахар и соль, тщательно перемешать. Приготовленным соусом заправить салат, перемешать, затем можно добавить сахар или соль по вкусу. Готовый салат положить в салатницу, украсить зеленью и болгарским перцем. Сваренные вкрутую яйца разрезать на половинки и выложить на салат.

«Фантазия»

Продукты

На 1 порцию:

100 г белокочанной капусты, 1–2 небольших зеленых яблока, 1 средних размеров морковь, 1/2 лимона, 40 г вишневого варенья без косточек.

Белокочанную капусту вымыть под проточной водой, нашинковать. Морковь очистить, мелко нарезать соломкой. Нарезанные овощи переложить в салатницу. Половину лимона очистить, цедру измельчить, затем выжать сок лимона. Яблоко, не очищая от кожицы, нарезать соломкой, удалив предварительно сердцевину. Чтобы яблоко не потемнело, сбрызнуть его соком лимона. Нарезанное яблоко добавить в салатницу, аккуратно все перемешать. Из вишневого варенья выбрать ягоды и оставить их для украшения готового салата. Сиропом заправить салат, добавить измельченную лимонную цедру, все перемешать. Яблоко нарезать тонкими ломтиками, сбрызнуть соком лимона. Готовый салат украсить вишневыми ягодами и ломтиками яблока.

Совет хозяйке

Открытая банка варенья будет дольше храниться, если сверху на варенье насыпать сантиметровый слой сахарного песка.

«Турин»

Продукты

На 1 порцию:

100 г макарон, 1/2 желтого и 1/2 красного болгарского перца, 1 красный или желтый помидор, 1 огурец, 2 ст. ложки растительного масла, листья салата, зелень петрушки, соль, перец черный молотый.

Макароны отварить и остудить. Чтобы салат получился ярче и красивее, макароны можно выбрать разной формы и разного цвета. Помидор, не очищая от кожицы, нарезать не очень крупными ломтиками. Желтый болгарский перец разрезать пополам, удалить семена и нарезать кубиками. Затем так же нарезать половину красного болгарского перца. Огурец, не очищая от кожицы, разрезать пополам. Нарезанные овощи и макароны выложить во вместительную емкость, заправить растительным маслом, добавить соль, черный молотый перец и перемешать. Салат украсить измельченными листьями салата и веточками петрушки.

Совет хозяйке

Молодая капуста не будет горчить, если перед приготовлением обдать ее кипятком.

«Заячий»

Продукты

На 1 порцию:

100 г белокочанной капусты, 1/2 красного болгарского перца, 60 г консервированного зеленого горошка, 1 яйцо, 2 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложка лимонного сока, листья салата, зелень укропа, сахар, соль.

Белокочанную капусту тщательно вымыть, удалить поврежденные листья, затем нашинковать и поместить во вместительную емкость. Чтобы салат был нежнее, мелко нарезанную капусту нужно посолить, посыпать сахаром и немного помять, затем оставить до образования сока. Болгарский красный перец разрезать пополам, удалить семена и нарезать соломкой. Яйцо сварить вкрутую, остудить, затем не очень мелко нарезать или измельчить на крупной терке. Часть листьев салата измельчить, а часть оставить для украшения салата. Большую часть зелени укропа мелко нарезать. В емкость с нарезанной белокочанной капустой добавить консервированный зеленый горошек, нарезанные яйцо, красный болгарский перец, салат и укроп, все перемешать. Затем приготовить соус, смешав в небольшой емкости майонез и лимонный сок. На плоское блюдо положить сначала несколько листьев салата, затем на них выложить приготовленный салат, заправить соусом, после чего украсить веточкой укропа.

Помидоры, фаршированные салатом

Продукты

На 1 порцию:

2 средних размеров помидора, 30 г сыра, 2 яйца, 2 ст. ложки майонеза, 1 пучок зеленого лука, 1/2 зубчика чеснока, листья салата, зелень петрушки, соль.

Подготовить помидоры к фаршировке. Для этого их нужно тщательно вымыть, проследить, чтобы на помидорах не было повреждений, затем срезать верхушку и аккуратно удалить сердцевину. Из помидоров можно изготовить корзиночки. Для этого нужно сначала вырезать из помидора одну четвертинку, затем аккуратно удалить сердцевину, после чего вырезать другую четвертинку так, чтобы получилась ручка корзинки, а края корзинки можно сделать зубчатыми. Сваренные вкрутую яйца очистить, затем нарезать или измельчить на терке. Сыр натереть на мелкой терке. Зеленый лук и зелень петрушки нашинковать и добавить к измельченным яйцам и сыру. Половинку зубчика чеснока измельчить при помощи чеснокодавилки. Полученную смесь заправить майонезом, добавить измельченную половинку зубчика чеснока, соль, после чего все тщательно перемешать. В изготовленные из помидоров корзиночки выложить готовый салат. Затем помидоры подать к столу, украсив листьями салата, петрушкой и зеленым луком.

Вырезать из помидора одну четвертинку, затем аккуратно удалить сердцевину.

Вырезать другую четвертинку так, чтобы получилась ручка корзинки.

Сваренные вкрутую яйца очистить, затем нарезать или измельчить на терке.

Зеленый лук и зелень петрушки нашинковать и добавить к измельченным яйцам и сыру.

Полученную смесь заправить майонезом, добавить измельченный чеснок, соль, все перемешать.

В изготовленные из помидоров корзиночки разложить готовый салат. Подать к столу.

«Валенсия»

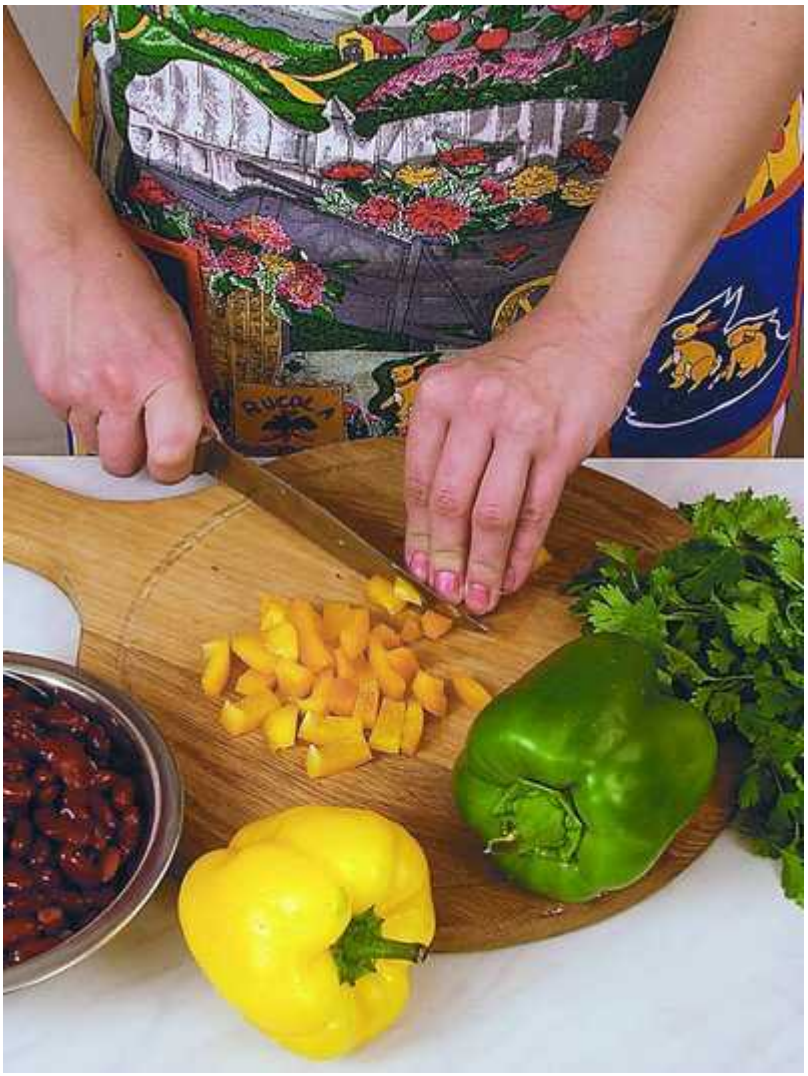
Продукты

На 1 порцию:

1/2 желтого и 1/2 зеленого болгарского перца, 150 г красной или желтой консервированной фасоли, 2 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, 1/2 пучка кинзы, зелень базилика, соль, перец черный молотый.

Желтый болгарский перец разрезать пополам, удалить семена, половину нарезать кубиками, после чего так же нарезать и зеленый болгарский перец. Нарезанный перец высыпать во вместительную емкость.

С консервированной фасоли слить жидкость и добавить фасоль в емкость с нарезанным перцем. Половину пучка кинзы вымыть, небольшую часть оставить для украшения блюда, другую часть перебрать, чтобы не было поврежденных и засохших листьев, можно измельчить и добавить в емкость с перцами и фасолью. Репчатый лук очистить, нарезать тонкими кольцами. Большую часть лука добавить в емкость, оставшуюся часть оставить для украшения салата. Полученную массу заправить растительным маслом, посолить и поперчить, все тщательно перемешать. Готовый салат выложить в салатницу и украсить кольцами репчатого лука. Для этого салата лучше выбрать плоское блюдо, чтобы по его краям можно было выложить зелень базилика и кинзы.



Желтый болгарский перец разрезать пополам, удалить семена, половину нарезать кубиками.

Половину пучка кинзы измельчить и добавить в емкость с нарезанными перцами и фасолью.

Полученную массу заправить растительным маслом, посолить и поперчить, все тщательно перемешать.

Готовый салат выложить в салатницу, украсить кольцами репчатого лука, зеленью базилика и кинзы.

«Марокко»

Продукты

На 1 порцию:

150 г фасоли, 70 г очищенных грецких орехов, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 1/2 пучка зеленого лука, зелень базилика, соль.

Фасоль промыть под проточной водой и поставить варить на медленном огне, затем остудить. Зеленый лук мелко нарезать. Репчатый лук очистить от шелухи, нарезать тонкими кольцами. Оставить небольшую часть нарезанного лука для украшения готового салата. Большую часть нарезанного кольцами лука обжарить в сливочном масле до золотистой корочки, затем остудить и переложить во вместительную емкость. Очищенные грецкие орехи измельчить с помощью кухонного комбайна или пропустить не менее двух раз через мясорубку. Измельченные грецкие орехи добавить в емкость с обжаренным репчатым луком. Затем добавить нарезанный зеленый лук. Полученную массу заправить сливочным маслом, в котором обжаривали кольца репчатого лука, все перемешать. Салат посолить по вкусу, тщательно перемешать, затем выложить в подготовленную салатницу, украсить кольцами репчатого лука. Готовый салат выложить на плоское блюдо, по краям которого разложить кольца репчатого лука, очищенные грецкие орехи и зелень базилика.

«Виолетта»

Продукты

На 1 порцию:

100 г белокочанной капусты, 1 морковь, 1 огурец, 2 ст. ложки майонеза, 1/2 пучка зеленого лука, листья салата, зелень укропа, соль, сахар.

Свежий огурец очистить от кожицы, нарезать полукольцами, поместить в небольшую емкость. Морковь очистить от кожицы, мелко нарезать соломкой или измельчить на крупной терке, а затем переложить в емкость с нарезанным полукольцами огурцом. С белокочанной капусты удалить верхние листья, нашинковать ее, затем положить во вместительную емкость отдельно от измельченных огурца и моркови. Зеленый лук мелко нарезать и добавить к измельченной капусте. Листья салата нашинковать, оставив несколько штук для украшения блюда, переложить в емкость с нарезанными капустой и зеленым луком. Полученную массу посолить, посыпать сахаром и немного помять до образования сока. После этого добавить огурец и морковь, все перемешать. В салатницу положить несколько листьев салата, затем выложить готовый салат, перед этим можно добавить немного соли или сахара по вкусу. Зелень укропа мелко нарезать, после чего ею украсить салат. Перед тем как подать салат к столу, его нужно заправить майонезом.

«Летний»

Продукты

На 1 порцию:

1 клубень картофеля, 2 помидора среднего размера, 2 яйца, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка винного уксуса, зелень сельдерея, соль.

Помидор, не очищая от кожицы, нарезать тонкими полукружиями. Картофель отварить, остудить и очистить. После этого нарезать его тонкими ломтиками. Репчатый лук очистить, нарезать тонкими полукольцами. Нарезанные овощи выложить во вместительную емкость. Сваренные вкрутую яйца очистить. Одно яйцо нарезать четвертинками и оставить для украшения готового салата, другое аккуратно нарезать не очень толстыми ломтиками. Зелень сельдерея тщательно промыть под проточной водой, удалить поврежденные листья, а затем мелко нарезать. В емкость с нарезанными овощами добавить измельченное яйцо и нашинкованную зелень сельдерея, все тщательно перемешать, а затем выложить в подготовленную салатницу. В небольшую емкость налить растительное масло, добавить уксус, перемешать. Приготовленным таким образом соусом заправить салат, после чего его нужно посолить по вкусу и украсить зеленью сельдерея и нарезанным четвертинками яйцом.

«Клумба»

Продукты

На 1 порцию:

50 г цветной капусты, 1–2 помидора, 1 свежий огурец, 1/2 красного яблока, 5–7 ягод винограда, 2 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложка лимонного сока, листья салата, зелень петрушки, сахар, соль.

Цветную капусту разобрать на соцветия, отварить в подсоленной воде так, чтобы капуста не успела развариться. Красное яблоко, не очищая от кожицы, нарезать некрупными ломтиками, не забыв удалить сердцевину. Огурец нарезать тонкими полукружиями, при этом очищать от кожицы и удалять сердцевину не нужно. Помидор нарезать небольшими кубиками, стараясь, чтобы мякоть не потеряла много сока. Чтобы салат получился нежнее, помидор можно очистить от кожицы. Листья салата тщательно промыть под проточной водой, а затем нашинковать. В глубокую емкость положить отваренную цветную капусту, нарезанные яблоко, огурец и помидор, добавить нашинкованный салат и виноград. Затем сбрызнуть лимонным соком, заправить майонезом, все перемешать, после чего добавить сахар и соль по вкусу. Готовый салат переложить в салатник, украсить зеленью укропа и ягодами винограда. Из помидора, нарезанного ломтиками, изготовить цветок и украсить им салат.

Салат из капусты с яблоками

Продукты

На 1 порцию:

100 г краснокочанной капусты, 1–2 небольших красных яблока, 1/2 луковицы, 1/2 пучка зеленого лука, 2 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка яблочного уксуса, 1 ст. ложка лимонного сока, листья салата, сахар, соль, пряности.

Краснокочанную капусту промыть под проточной водой, затем нашинковать. Измельченную капусту переложить во вместительную емкость, сбрызнуть яблочным уксусом, затем немного помять и оставить не менее чем на 30 минут в прохладном месте. Красные яблоки, не очищая от кожицы, нарезать соломкой. Чтобы нарезанные яблоки не потемнели, сбрызнуть их лимонным соком. Репчатый лук очистить, мелко нарезать. Зеленый лук и листья салата нашинковать. Чтобы зеленый лук не горчил, его можно пересыпать солью и немного помять до образования сока. В емкость с краснокочанной капустой положить нарезанное яблоко и нашинкованную зелень, репчатый лук, добавить пряности по вкусу. Затем все тщательно перемешать, добавить соль и сахар, выложить на блюдо. Перед тем как подать салат к столу, заправить его майонезом, украсить зеленым луком, листьями салата и красным яблоком, нарезанным дольками.

Краснокочанную капусту промыть под проточной водой, затем нашинковать.

Капусту сбрызнуть яблочным уксусом и немного помять.

Красное яблоко, не очищая от кожицы, нарезать соломкой.

Репчатый лук очистить, мелко нарезать. Зеленый лук и листья салата нашинковать.

В емкость с краснокочанной капустой положить яблоко и зелень, добавить пряности по вкусу.

Перед тем как подать салат к столу, заправить его майонезом, украсить нарезанным яблоком и зеленью.

«Картофельный»

Продукты

На 1 порцию:

1 небольшой клубень картофеля, 2 средних размеров моркови, 50 г квашеной капусты, 1–2 соленых огурца, 30 г консервированного зеленого горошка, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки сметаны или майонеза, 1/2 пучка зеленого лука, соль, перец черный молотый.

Морковь отварить, очистить от кожицы. Одну морковь оставить для украшения салата, другую нарезать соломкой. Картофель отварить, очистить от кожицы, нарезать соломкой. Соленый огурец нарезать соломкой, выложить в глубокую емкость, добавить нарезанные морковь и картофель. Из консервированного зеленого горошка слить жидкость, добавить горошек в емкость с нарезанными овощами. Затем положить туда квашеную капусту и мелко нарезанный зеленый лук, измельченный чеснок, добавить соль, перец. Все тщательно перемешать и выложить в салатник. Из отваренной моркови можно изготовить украшение для салата. Морковь сначала надрезать вдоль так, чтобы в результате получились неглубокие бороздки. Чем глубже получившиеся бороздки, тем больше будут лепестки у цветов. Морковь нарезать кольцами. Изготовленные таким образом цветы разложить по краям салатника. Салат заправить сметаной или майонезом и украсить зеленым луком.

«Валентина»

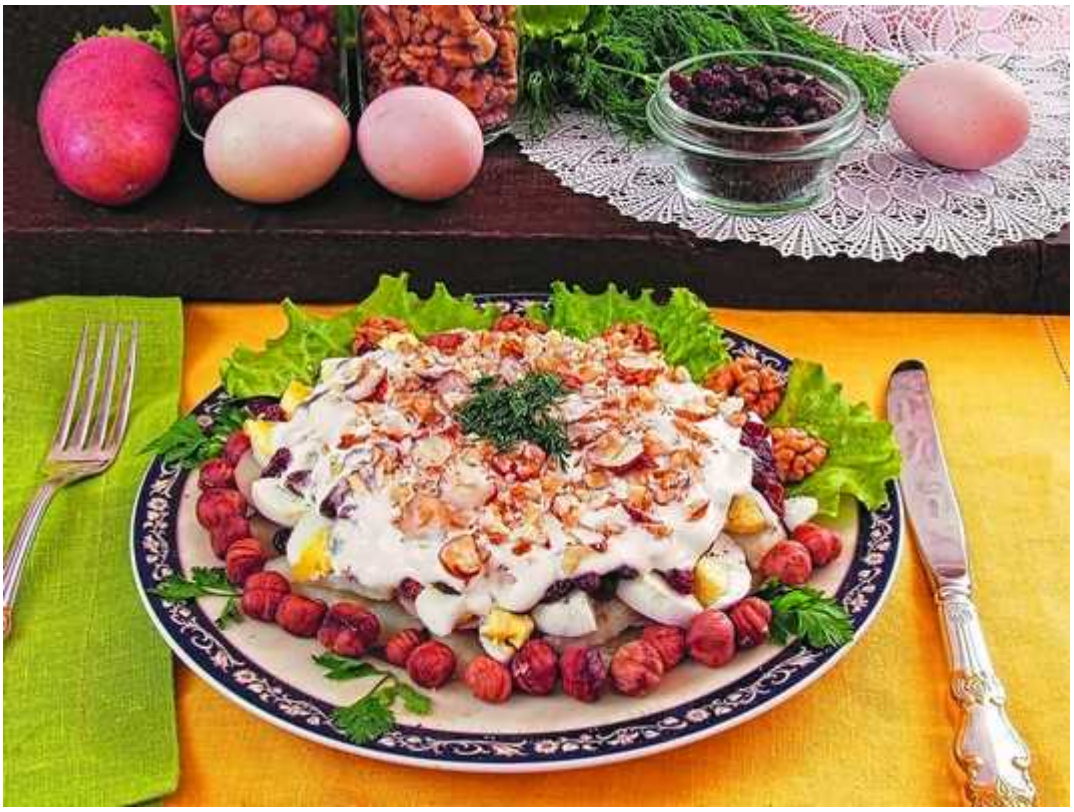
Продукты

На 1 порцию:

70 г краснокочанной капусты, 1 среднего размера клубень картофеля, 2 маринованных огурца, 2 яйца, 1/2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, листья салата, зелень укропа, сахар, соль, пряности.

Краснокочанную капусту нашинковать и уложить в глубокую емкость. В небольшой кастрюле довести до кипения воду, добавить лимонный сок, соль и сахар. Затем приготовленным рассолом залить нашинкованную капусту, дать настояться, после чего откинуть на дуршлаг. Маринованные огурцы нарезать соломкой, добавить в емкость с капустой. Картофель отварить, очистить от кожицы, затем нарезать кубиками, положить в емкость с краснокочанной капустой. Яйца сварить вкрутую, очистить от скорлупы. Одно яйцо разрезать пополам, другое мелко нарезать или измельчить на крупной терке и оставить для украшения салата. Репчатый лук очистить, нарезать полукольцами. Чтобы лук в салате не горчил, обдать его кипятком, после чего можно положить в салат. Полученную массу заправить растительным маслом, добавить соль, сахар и пряности по вкусу, все тщательно перемешать. Готовый салат украсить половинками яйца, посыпать измельченным яйцом и зеленью.

«Лесной»



Продукты

На 1 порцию:

1 клубень картофеля, 1 яйцо, 10–15 г грецких орехов, 10–15 г фундука (лесного ореха), 50 г изюма, 3 ст. ложки сметаны, листья салата, зелень петрушки и укропа, соль, перец черный молотый.

Среднего размера клубень картофеля отварить, очистить от кожицы и нарезать кружочками. На плоское блюдо положить несколько листьев салата, затем нарезанный кружочками картофель. Этот слой нужно немного посолить и поперчить. Далее салат следует укладывать слоями. Сваренное вкрутую яйцо очистить от скорлупы и нарезать полукружиями. Положить на слой картофеля нарезанное яйцо, после чего снова нужно поперчить и посолить. Изюм тщательно промыть под проточной водой, подождать, пока стечет вода, и положить следующим слоем на блюдо. Грецкие орехи и фундук измельчить, оставив несколько штук для украшения блюда. Готовый салат заправить сметаной и оставить на несколько минут. Когда сметана покроет большую часть поверхности салата, его следует украсить веточками петрушки и укропа и измельченными орехами. Для украшения салата зелень петрушки и укропа можно и нашинковать. По краям блюда положить целые орехи.

Среднего размера клубень картофеля отварить, очистить от кожицы и нарезать кружочками.

Сваренное вкрутую яйцо очистить от скорлупы, нарезать полукружиями, затем положить на слой картофеля.

Изюм тщательно промыть под проточной водой, подождать, пока стечет вода, и положить следующим слоем на блюдо.

Готовый салат заправить сметаной, затем украсить нашинкованной зеленью, веточками укропа и петрушки, а также орехами.

Винегрет

Продукты

На 1 порцию:

1 клубень картофеля, 1 морковь, 1/2 свеклы средних размеров, 1/2 красного яблока, 1 маринованный огурец, 30 г квашеной капусты, 1/2 луковицы, 30 г консервированного зеленого горошка, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка винного уксуса, 1/2 пучка зеленого лука, зелень укропа, соль, перец черный молотый.

Не очень крупный клубень картофеля и морковь отварить, остудить и очистить от кожицы. Затем нарезать небольшими кубиками и положить во вместительную емкость. Отваренную свеклу очистить и разрезать пополам. Для приготовления одной порции салата необходима только одна половинка свеклы. Свеклу нарезать небольшими кубиками. Маринованный огурец нарезать небольшими кубиками, затем смешать с квашеной капустой и положить в емкость с нарезанным картофелем. Красное яблоко вымыть, удалить из него сердцевину, половину нарезать кубиками. Чтобы салат получился нежнее, яблоко нужно очистить от кожицы. Нашинковать зелень и репчатый лук и вместе с нарезанным яблоком и зеленым горошком положить в емкость с овощами. Полученную массу заправить растительным маслом, сбрызнуть укусом, посолить, добавить перец, все перемешать.

«Зеленый»

Продукты

На 1 порцию:

1 клубень картофеля, 1 среднего размера морковь, 1/2 небольшой свеклы, 40 г консервированной фасоли, 1/2 зеленого яблока, 1/2 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, зелень кинзы, листья салата, зелень укропа, соль, перец черный молотый.

Морковь отварить, остудить, очистить от кожицы и нарезать небольшими кубиками или натереть на крупной терке. Отваренный картофель очистить от кожицы, нарезать кубиками. Половину зеленого яблока, не очищая от кожицы, нарезать кубиками или соломкой, предварительно удалив сердцевину. Свеклу отварить, очистить от кожицы и разрезать пополам. Для приготовления одной порции салата понадобится только половина свеклы, другую можно использовать при украшении готового салата. Отваренную свеклу нарезать небольшими кубиками или измельчить на крупной терке. Половину репчатого лука и зелень нашинковать. Нарезанные овощи поместить в глубокую емкость, добавить зелень, фасоль, заправить растительным маслом, посолить, поперчить, все тщательно перемешать и выложить на плоское блюдо. Можно изготовить украшения из отваренной свеклы или репчатого лука и поместить по краям блюда.

«Русский»

Продукты

На 1 порцию:

1 некрупная редька, 1 средних размеров морковь, 50 г сыра, 2 ст. ложки растительного масла, 1/2 пучка зеленого лука, 1 ч. ложка тмина, листья салата, соль, перец черный молотый.

Очищенную редьку мелко нарезать соломкой. Морковь очистить от кожицы, нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Зеленый лук нарезать, оставив небольшую часть для украшения салата. Нарезанные редьку и морковь положить в глубокую емкость, добавить измельченный зеленый лук. Сыр натереть на крупной терке и добавить в емкость с нарезанными овощами. Полученную массу посолить, посыпать перцем, заправить растительным маслом, после чего добавить тмин и тщательно перемешать. Приготовленный салат поместить в салатник, украсить листьями салата, зеленым луком. Можно изготовить украшение из моркови.

Совет хозяйке

Редька не будет горчить, если ее на некоторое время поместить в холодную воду.

«Алые паруса»

Продукты

На 1 порцию:

1 некрупная свекла, 1 огурец, 1 клубень картофеля, 1 морковь, 1 яйцо, 2 ст. ложки творога, 2 ст. ложки майонеза, 1/2 луковицы, зелень укропа, большие листья краснокочанной капусты, соль, перец черный молотый.

Морковь отварить, очистить от кожицы, разрезать пополам, затем нарезать полукружиями. Отваренный клубень картофеля нарезать не очень большими кубиками. Нарезанные овощи положить в глубокую емкость. Половину репчатого лука нарезать полукольцами. Чтобы лук в салате не горчил, но и не потерял своих свойств, его нужно поместить на несколько минут в горячую воду. Свежий огурец разрезать пополам и нарезать только одну его половинку, добавить в емкость с нарезанными овощами. Половину отваренной свеклы очистить, мелко нарезать соломкой или натереть на крупной терке, положить в ту же емкость. Сваренное вкрутую яйцо не очень мелко нарезать, смешать с овощами. Нежирный творог немного помять вилкой, затем поместить в емкость с овощами, заправить все майонезом. В полученную массу добавить соль, перец и перемешать. Готовый салат выложить в листья краснокочанной капусты, украсить зеленью укропа.

«Словацкий»

Продукты

На 1 порцию:

100 г гречневой крупы, 2 огурца, 20 г консервированного зеленого горошка, 2 зубчика чеснока, 1/2 луковицы, 2 ст. ложки майонеза, зелень сельдерея, листья салата, соль, перец черный молотый.

Огурцы, не очищая от кожицы, разрезать пополам, а затем нарезать полукружиями. Гречневую крупу промыть под проточной водой, подождать, пока стечет вода, затем переложить на сковороду и прокалить, постоянно помешивая крупу. После этого переложить ее в кастрюлю, залить кипятком и варить до готовности. Приготовленная таким образом гречневая каша будет вкусной и рассыпчатой. Готовую гречневую кашу снять с огня, остудить. Репчатый лук очистить, разрезать пополам. Одну половинку луковицы нарезать тонкими полукольцами. Затем, чтобы лук в салате не горчил, поместить его на несколько минут в горячую воду. Зубчики чеснока очистить, мелко нарезать или измельчить при помощи чеснокодавилки. Гречневую кашу, нарезанные огурцы, репчатый лук и чеснок поместить в глубокую емкость, добавить зеленый горошек, зелень сельдерея, соль, перец, после чего все тщательно перемешать. Готовый салат переложить в салатницу, украсить листьями салата, заправить майонезом.

«Феерия»

Продукты

На 1 порцию:

1 среднего размера свекла, 50 г чернослива без косточек, 30 г очищенных грецких орехов, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки майонеза, листья салата.

Свеклу отварить, очистить от кожицы, измельчить на крупной терке. Чернослив без косточек тщательно вымыть, подождать, пока стечет вода, мелко нарезать соломкой, оставив несколько штук для украшения салата. Свеклу и чернослив положить в глубокую емкость. Отобрать несколько ядер очищенных грецких орехов для украшения салата, остальные орехи измельчить, пропустив их через мясорубку. Зубчик чеснока измельчить с помощью чеснокодавилки, переложить в небольшую емкость, добавить майонез, тщательно перемешать. Приготовленным соусом заправить салат. Готовый салат украсить грецкими орехами, черносливом и листьями салата.

Совет хозяйке

Если отваренную свеклу опустить на несколько минут в холодную воду, ее будет легче очистить от кожицы.

Салат из квашеной капусты

Продукты

На 1 порцию:

100 г квашеной капусты, 80 г маринованных грибов, 1/2 луковицы, 1/2 пучка зеленого лука, 2 ст. ложки растительного масла, зелень укропа, листья салата, сахар, соль.

С квашеной капусты слить сок и переложить ее в глубокую емкость. Маринованные грибы мелко нарезать и добавить в емкость с квашеной капустой. Репчатый лук очистить и мелко нарезать. Зеленый лук нашинковать. Затем лук поместить в емкость с квашеной капустой и маринованными грибами. В небольшую емкость налить растительное масло, добавить сахар и соль, перемешать. Приготовленным соусом заправить салат, все перемешать. На дно приготовленной салатницы положить несколько листьев салата и веточек укропа. Перед тем как поместить салат в салатницу, в него можно добавить нарезанную зелень, а также сахар или соль по вкусу.

Совет хозяйке

Чтобы чуть увядшие листья салата приобрели более свежий вид, перед приготовлением их нужно поместить на несколько минут в воду.

«Оливье»

Продукты

На 1 порцию:

1 клубень картофеля, 1 средних размеров морковь, 1 маринованный огурец, 1 яйцо, 60 г куриного мяса, 20 г консервированного зеленого горошка, 1/2 луковицы, 1/2 красного яблока, 3 ст. ложки майонеза, зелень петрушки, зеленый лук, соль, перец черный молотый.

Клубень картофеля отварить, очистить от кожицы, нарезать кубиками. Яблоко мелко нарезать соломкой или кубиками, предварительно удалив сердцевину и кожицу. Отваренную морковь нарезать полукружиями или кубиками. Маринованный огурец разрезать пополам, затем нарезать полукружиями. Репчатый лук очистить, нашинковать. Затем яблоко, овощи и кусочки вареного мяса положить во вместительную емкость. Сваренное вкрутую яйцо очистить от скорлупы, мелко нарезать и добавить в ту же емкость. Из консервированного зеленого горошка слить жидкость и положить горошек в емкость с нарезанными овощами. Зелень петрушки и зеленый лук мелко нарезать, добавить в ту же емкость. Полученную массу заправить майонезом, затем добавить соль и перец по вкусу, все тщательно перемешать. Готовый салат поместить в салатницу, украсить зеленью петрушки, зеленым луком и крупно нарезанным яйцом.

«Ноктюрн»

Продукты

На 1 порцию:

100 г белокочанной капусты, 1/2 желтого и 1/2 красного болгарского перца, 1 красное или зеленое яблоко, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, зелень укропа и петрушки, листья салата, соль.

Белокочанную капусту вымыть, удалить верхние листья, нашинковать. Затем положить в глубокую емкость, посолить, помять до образования сока и поставить на некоторое время в прохладное место. Желтый болгарский перец разрезать пополам, удалить семена, нарезать соломкой одну половину, другую оставить для украшения салата. Затем так же нарезать и красный болгарский перец. Средних размеров яблоко очистить от кожицы, мелко нарезать соломкой, предварительно удалив сердцевину. Нарезанный перец и яблоко положить в емкость с белокочанной капустой. Репчатый лук очистить, разрезать пополам, а затем нарезать тонкими полукольцами и переложить в ту же емкость. Зелень петрушки и укропа нашинковать, оставив несколько веточек для украшения готового салата. Измельченную зелень добавить к нарезанным овощам. Полученную массу заправить растительным маслом, все тщательно перемешать. Салат поместить в салатницу, украсить листьями салата и веточками укропа и петрушки.

«Боярский»

Продукты

На 1 порцию:

80 г говядины, 50 г маринованных шампиньонов, 1 маринованный огурец, 1 луковица, 2 ст. ложки майонеза, зеленый лук, зелень укропа, соль, перец черный молотый.

Мясо тщательно промыть, удалить пленки, положить в кастрюлю и отварить на среднем огне. Отваренное мясо остудить, нарезать соломкой. Репчатый лук очистить, разрезать пополам, а затем нарезать полукольцами. Зеленый лук и зелень укропа нашинковать, оставив несколько веточек для украшения готового салата. Говядину, репчатый лук и укроп положить в емкость. Лучше выбрать глубокую, чтобы было удобнее перемешивать салат. В небольшую емкость налить немного маринада из-под огурцов, смешать с майонезом, добавить в емкость с говядиной и оставить в прохладном месте не менее чем на 1 час. Маринованные шампиньоны или другие грибы нарезать. Маринованный огурец нарезать вдоль так, чтобы получились тонкие ломтики, а затем их мелко нарезать соломкой. Затем нарезанные огурец и грибы положить в емкость с приготовленными говядиной, луком и укропом, посолить, поперчить, все перемешать. Салат поместить в салатницу, украсить небольшими грибочками и веточками укропа.

«Трудовые будни»

Продукты

На 1 порцию:

1 небольшой клубень картофеля, 60–80 г ветчины, 1 морковь, 1–2 свежих огурца, 1 яйцо, 1 ст. ложка майонеза, 1 ст. ложка томатного соуса, листья салата, зелень петрушки, соль, черный молотый перец.

Клубень картофеля и морковь отварить, очистить от кожицы, нарезать некрупными кубиками. Сваренное вкрутую яйцо очистить от скорлупы и мелко нарезать. Один огурец очистить от кожицы, нарезать небольшими кубиками. Другой огурец, не очищая от кожицы, нарезать тонкими ломтиками и оставить для украшения готового салата. Чтобы огурец не потерял много сока, его лучше нарезать перед тем, как подать салат к столу. Ветчину нарезать некрупной соломкой или небольшими кубиками. Для приготовления салата лучше выбрать свиную ветчину. Несколько листьев салата оставить для украшения блюда, остальные нашинковать. В небольшую емкость положить майонез, добавить томатный соус, черный молотый перец, затем перемешать. Нарезанные овощи, ветчину, яйцо и салат положить во вместительную емкость. Приготовленным соусом заправить салат, затем добавить соль, все тщательно перемешать. Салат украсить зеленью и огурцом, нарезанным тонкими ломтиками.

Салат из говядины

Продукты

На 1 порцию:

100 г говядины, 1 морковь, 1 клубень картофеля, 50 г консервированной красной фасоли, 2 яйца, 1 зеленое яблоко, 20 г сливочного масла, 2 ст. ложки сметаны, листья салата, зеленый лук, соль.

Картофель отварить, очистить от кожицы, разрезать пополам, а затем нарезать полукружиями или кубиками. Отварить морковь, очистить от кожицы, некрупно нарезать полукружиями. Средних размеров зеленое яблоко, не очищая от кожицы, нарезать кубиками, предварительно удалив сердцевину. Отваренные вкрутую яйца очистить от скорлупы. Одно яйцо некрупно нарезать, другое оставить для украшения салата. Говядину тщательно вымыть, удалить жилки, затем положить на сковороду и обжарить в сливочном масле. Чтобы мясо быстрее и лучше прожарилось, его можно предварительно нарезать кусочками. Обжаренное мясо остудить, мелко нарезать соломкой и положить в глубокую емкость. Затем поместить в ту же емкость нарезанные овощи, яблоко, измельченное яйцо и консервированную красную фасоль. Полученную массу посолить и тщательно перемешать. Готовый салат выложить на листья салата в блюдо, заправить майонезом, украсить зеленым луком и яйцом, разрезанным на дольки.

«Муза»

Продукты

На 1 порцию:

100 г ветчины, 1–2 помидора, 50 г консервированного зеленого горошка, 1 яйцо, 2 ст. ложки майонеза, зелень петрушки, соль, перец черный молотый.

Ветчину из индейки не очень мелко нарезать соломкой. Один помидор, не очищая от кожицы и не удаляя сердцевины, нарезать некрупными кубиками. Другой разрезать пополам, а затем аккуратно нарезать полукружиями. Чтобы помидор не потерял много сока, лучше воспользоваться хорошо наточенным ножом. Нарезанный кубиками помидор положить во вместительную емкость. Зелень петрушки нашинковать и добавить к нарезанному помидору. С консервированного зеленого горошка слить жидкость, добавить горошек к помидору и петрушке. Полученную массу посолить, поперчить и тщательно перемешать. Яйцо сварить вкрутую, очистить от скорлупы, мелко нарезать или измельчить на крупной терке. Измельченное яйцо положить на плоское блюдо. Следующим слоем поместить нарезанную ветчину вместе с помидором, зеленым горошком и зеленью. Готовый салат заправить майонезом и украсить веточкой петрушки. По краям блюда положить нарезанный полукружиями помидор.

Ветчину из индейки не очень мелко нарезать соломкой.

Один помидор, не очищая от кожицы, нарезать некрупными кубиками.

Зелень петрушки нарезать и положить в емкость с нарезанным помидором.

С консервированного зеленого горошка слить жидкость, добавить горошек к помидору и петрушке.

На блюдо положить измельченное яйцо, а затем нарезанные ветчину, помидор и зелень.

Салат заправить майонезом, украсить веточкой петрушки и нарезанным полукружиями помидором.

«Сентябрь»

Продукты

На 1 порцию:

100 г шампиньонов, 100–120 г бекона, 2 яйца, 1 пучок шпината, 1–2 ст. ложки растительного масла, соль, перец черный молотый.

Бекон мелко нарезать соломкой или кубиками, положить на сковороду и, постоянно помешивая, обжарить до образования хрустящей корочки. После чего снять с плиты, остудить, поместить в глубокую емкость. Отваренное вкрутую яйцо очистить, сначала измельчить белок, а затем желток, после чего поместить их в емкость с обжаренным беконом. Второе сваренное вкрутую яйцо очистить, разрезать на три или четыре части и оставить для украшения блюда. Шампиньоны тщательно промыть под проточной водой, удалить поврежденные, отварить и нарезать соломкой, оставив несколько штук для украшения готового салата. Пучок шпината нашинковать. Нарезанные грибы и шпинат добавить в емкость с обжаренным беконом и измельченным яйцом. Полученную массу заправить растительным маслом, добавить соль, черный молотый перец по вкусу и тщательно перемешать. Готовый салат поместить в салатницу, затем украсить шпинатом, крупно нарезанными шампиньонами и четвертинками яйца.

Салат из говяжьей печени

Продукты

На 1 порцию:

100 г говяжьей печени, 1 яйцо, 1 свежий огурец, 2 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка растительного масла, листья салата, зелень петрушки, зеленый лук, соль, перец черный молотый.

Говяжью печень промыть, затем положить в сковороду и жарить на растительном масле до готовности. Обжаренную печень остудить, затем нарезать соломкой. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить, разрезать пополам и мелко нарезать полукружиями. Небольшую часть неочищенного огурца нарезать кружочками или крупной соломкой и оставить для украшения готового салата. Оставшуюся часть огурца мелко нарезать соломкой. Зелень петрушки и зеленый лук нашинковать. Нарезанные говяжью печень, огурец и зелень положить во вместительную емкость. Затем в эту массу добавить соль, черный молотый перец, тщательно перемешать. На дно не очень глубокой салатницы положить несколько листьев салата, затем на них поместить измельченное яйцо и залить этот слой майонезом. Следующим слоем в салатницу положить нарезанную печень с зеленью и огурцом, заправить все майонезом. Готовый салат украсить веточками петрушки, огурцом и зеленым луком.

«Гала»

Продукты

На 1 порцию:

100 г говядины, 50 г шампиньонов, 1 зеленое яблоко, 70 г сыра, 2 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложка лимонного сока, листья салата, зеленый лук.

Филе говядины тщательно промыть, удалить пленки, отварить в подсоленной воде до готовности. Отваренное мясо остудить, мелко нарезать соломкой. Этот салат нужно укладывать слоями. Желательно выбрать для этого плоскую салатницу, на дно которой сначала положить несколько листьев салата, затем поместить нарезанное филе говядины. Средних размеров зеленое яблоко очистить от кожицы, нарезать соломкой, предварительно удалив сердцевину. Чтобы яблоко не потемнело, его нужно сбрызнуть лимонным соком. Нарезанное яблоко положить вторым слоем в салатницу. Шампиньоны или другие грибы промыть под проточной водой, затем положить в кастрюлю и поставить варить на медленном огне. Отваренные грибы остудить, затем не очень мелко нарезать кубиками или соломкой. Нарезанные шампиньоны поместить следующим слоем в салатницу. Сыр натереть на мелкой терке и положить в салатницу на слой грибов. Приготовленный салат заправить майонезом, украсить зеленым луком и подать к столу.

Филе говядины отварить, остудить, мелко нарезать соломкой и положить в салатницу.

Средних размеров зеленое яблоко нарезать соломкой, затем положить вторым слоем в салатницу.

Шампиньоны или другие грибы отварить, затем нарезать соломкой или кубиками.

Третьим слоем в салатницу поместить нарезанные шампиньоны.

Сыр натереть на мелкой терке и положить в салатницу на слой грибов.

Приготовленный салат заправить майонезом, украсить зеленым луком.

«Вермонт»

Продукты

На 1 порцию:

70 г ветчины, 70 г цветной капусты, 1 огурец, 30 г консервированной стручковой фасоли, 20 г консервированного зеленого горошка, 2 ст. ложки майонеза, 1/4 ч. ложки карри, листья салата, зелень петрушки, соль, перец черный молотый.

Листья салата тщательно вымыть, затем нашинковать. Цветную капусту разобрать на соцветия. В доведенную до кипения воду добавить соль, затем положить цветную капусту. Отваренную цветную капусту остудить, затем не очень мелко нарезать и положить в емкость с нарезанным салатом. Небольшую часть свежего огурца, не очищая от кожицы, тонко нарезать кружками и оставить для украшения салата. Оставшуюся часть огурца нарезать небольшими кубиками или полукружиями. Свиную ветчину или ветчину из индейки нарезать соломкой, добавить в емкость с нарезанным салатом и отваренной цветной капустой. В ту же емкость положить консервированную стручковую фасоль и консервированный зеленый горошек. В полученную массу добавить нарезанную зелень петрушки, карри, перец, соль по вкусу. После чего все тщательно перемешать, заправить майонезом, поместить в салатницу, украсить листьями салата и кружочками огурца.

«Сарацин»

Продукты

На 1 порцию:

100 г говяжьей печени, 1 морковь, 1 маринованный огурец, 1 луковица, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки майонеза, листья салата, зелень укропа, соль, перец черный молотый.

Говяжью печень тщательно промыть, поместить в кастрюлю и сварить в подсоленной воде до готовности. Отваренную говяжью печень остудить, нарезать соломкой и положить в емкость. Лучше выбрать вместительное блюдо, чтобы было удобнее перемешивать салат. Маринованный огурец не очень крупно нарезать соломкой и добавить в емкость с нарезанной говяжьей печенью. Среднего размера морковь очистить от кожицы и нарезать соломкой либо измельчить на крупной терке. Измельченную морковь поместить в сковороду и пассеровать на растительном масле до образования золотистой корочки. После того как морковь будет готова, добавить ее в емкость с печенью и огурцом. Репчатый лук нарезать кольцами, обжарить в растительном масле до золотистого цвета, затем остудить и добавить в ту же емкость. Полученную массу посолить, поперчить, перемешать. Затем салат поместить в блюдо, украшенное листьями салата, заправить майонезом, украсить зеленью укропа.

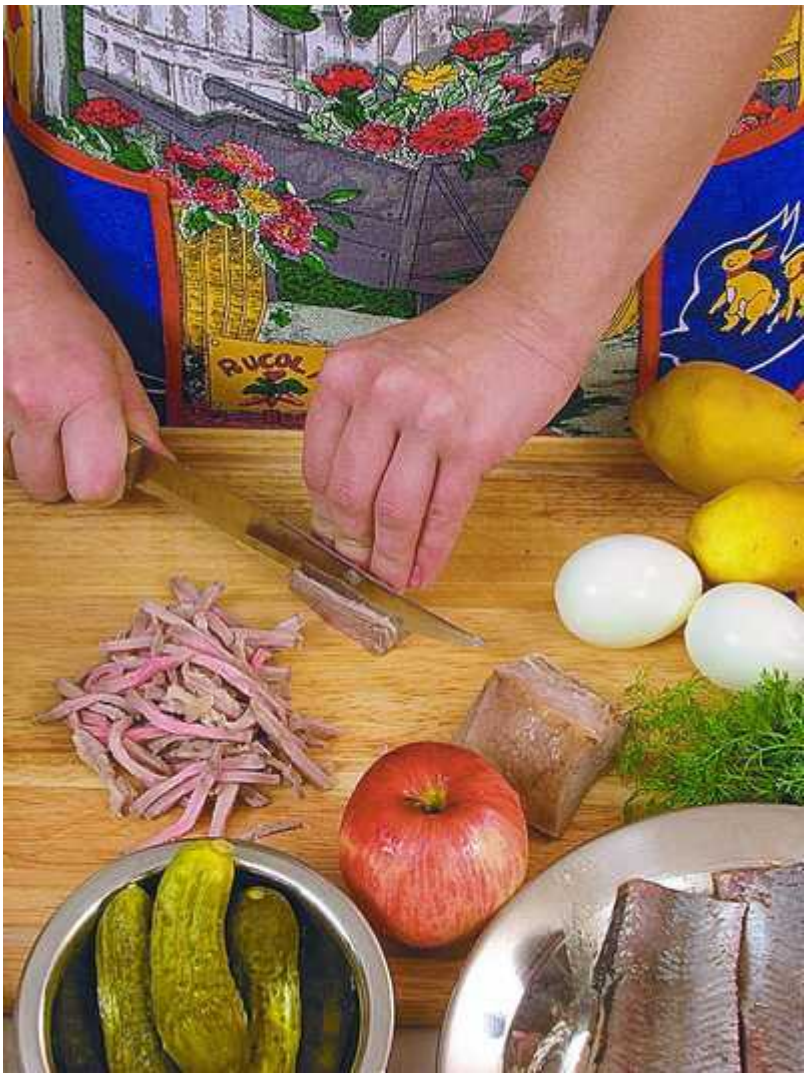
«Бабушкин рецепт»

Продукты

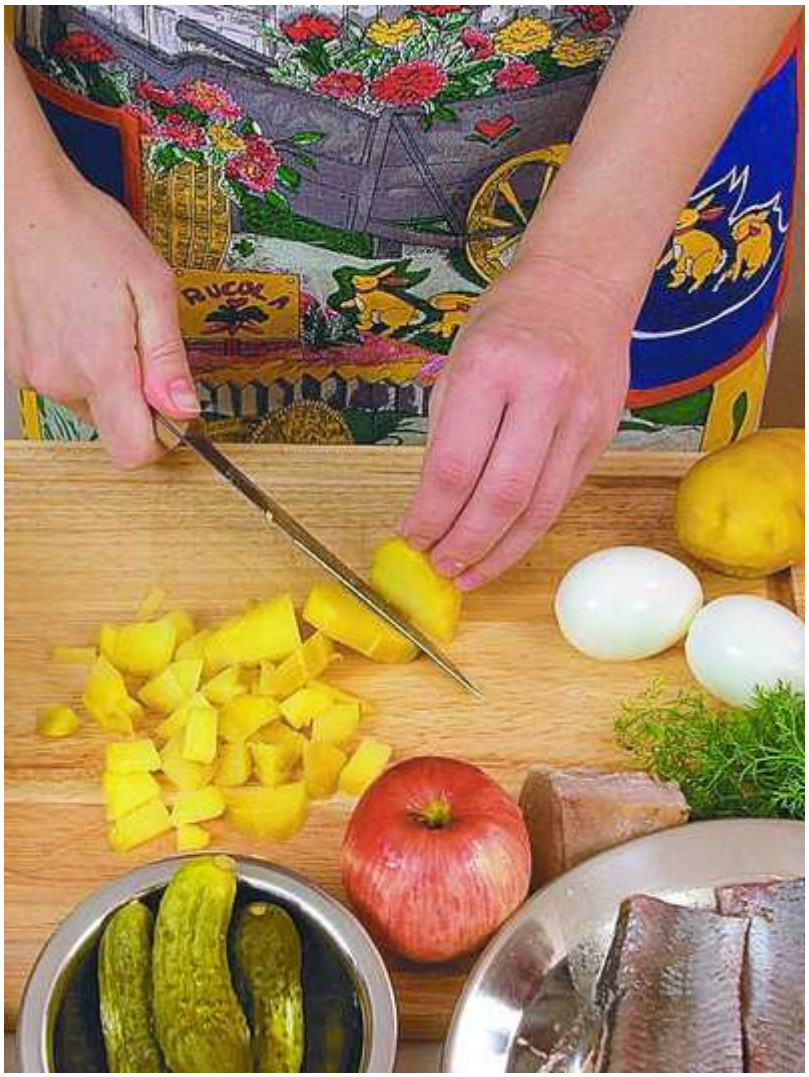
На 1 порцию:

80 г говядины, 30 г сельди, 1 клубень картофеля, 1 маринованный огурец, 1/2 красного яблока, 1/2 помидора, 1 яйцо, 1 ст. ложка майонеза, 1 ст. ложка горчицы, листья салата, зелень укропа, соль, перец черный молотый.

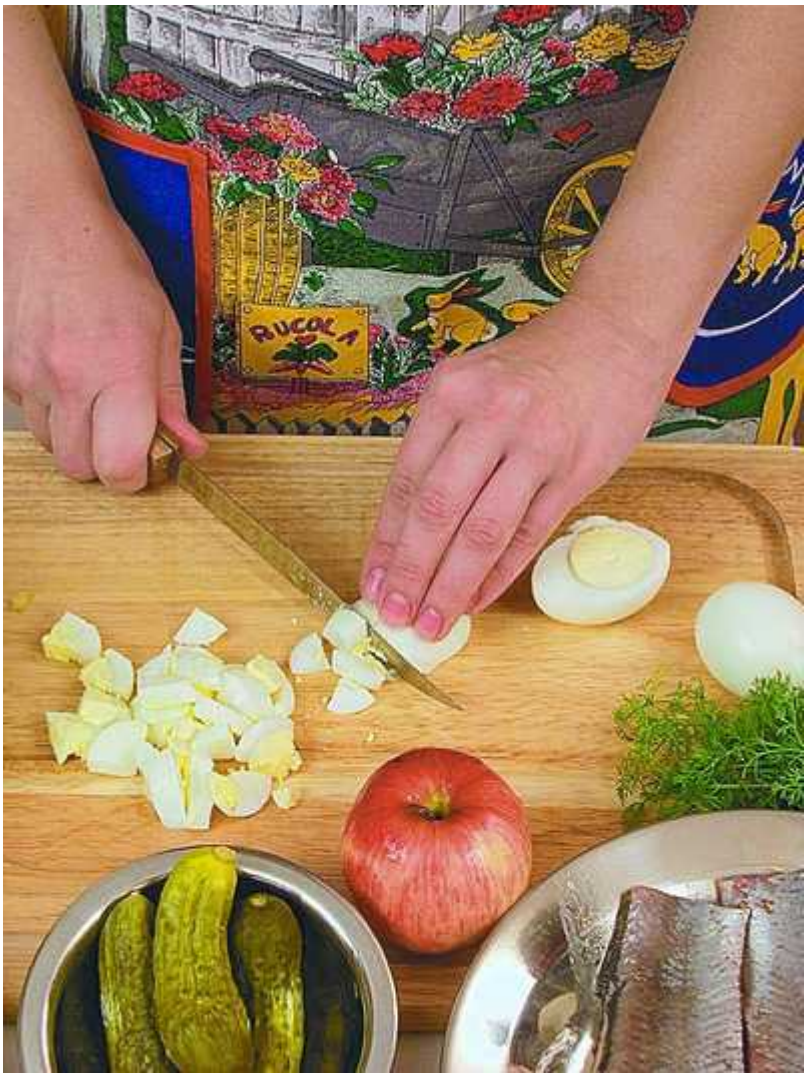
Филе говядины тщательно промыть, отварить в подсоленной воде до готовности. Отваренное мясо остудить, нарезать соломкой. Клубень картофеля отварить, очистить от кожицы, нарезать кубиками. Сваренное вкрутую яйцо очистить от скорлупы и нарезать небольшими кубиками. Красное яблоко, не очищая от кожицы, разрезать пополам, удалить сердцевину. Нарезать одну половину яблока ломтиками. Средних размеров маринованный огурец разрезать пополам, а затем нарезать полукружиями. С сельди снять кожу, удалить кости. Для этого салата лучше выбрать сельдь среднего посола. Сельдь нарезать соломкой. Нарезанные овощи, говядину, сельдь и яблоко положить в глубокую емкость, добавить соль, черный перец, все перемешать. В небольшой емкости смешать майонез и горчицу. Салат поместить в блюдо, дно которого выстлано листьями салата, заправить приготовленным соусом, украсить зеленью укропа и нарезанным ломтиками помидором.



Отваренное мясо остудить, не очень мелко нарезать соломкой.



Клубень картофеля отварить, очистить от кожицы, нарезать кубиками.



Сваренное вкрутую яйцо очистить от скорлупы и нарезать кубиками.

Средних размеров маринованный огурец разрезать пополам, а затем нарезать полукружиями.

С сельди снять кожу, удалить кости, затем не очень крупно нарезать соломкой.

Салат поместить в салатницу, заправить приготовленным соусом, украсить зеленью укропа и помидором.

«Веселый монах»

Продукты

На 1 порцию:

80 г куриного филе, 1 клубень картофеля, 1 маринованный огурец, 1 средних размеров морковь, 30 г консервированной стручковой фасоли, 1/2 помидора, 2 ст. ложки майонеза, листья салата, зелень петрушки, соль, перец черный молотый.

Клубень картофеля отварить, очистить от кожицы, нарезать небольшими кубиками. Филе курицы отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать соломкой. Помидор, не очищая от кожицы, разрезать пополам, затем аккуратно нарезать кубиками одну половинку. Другую половину помидора можно использовать для украшения салата. Маринованный огурец нарезать некрупными кубиками. Морковь отварить, остудить, очистить от кожицы, затем разрезать пополам, нарезать полукружиями. Листья салата нашинковать, оставив несколько штук для украшения готового салата. Нарезанные овощи, филе курицы, листья салата поместить в глубокую емкость, добавить консервированную стручковую фасоль. Затем посолить, поперчить, все тщательно перемешать. Готовый салат положить на плоское блюдо, выстланное несколькими листьями салата, заправить майонезом, затем украсить зеленью петрушки, помидором и огурцом, нарезанными ломтиками.

«Эстет»

Продукты

На 1 порцию:

80 г копченой курицы, 1 среднего размера клубень картофеля, 50 г сыра, 30 г корейской моркови, 20 г консервированного зеленого горошка, 2 ст. ложки майонеза, зелень укропа, зеленый лук, соль, перец черный молотый.

Копченую курицу нарезать соломкой и положить в глубокую емкость. Отваренный картофель остудить, очистить от кожицы, нарезать соломкой, затем добавить в ту же емкость. Сыр натереть на крупной терке. Небольшую часть измельченного сыра оставить для украшения готового салата. Из консервированного зеленого горошка слить жидкость и вместе с корейской морковью и измельченным сыром поместить горошек в емкость с курицей и картофелем. В полученную массу добавить соль, черный молотый перец, все перемешать. Салат поместить в салатницу, заправить майонезом, украсить сыром, нарезанным зеленым луком и веточками укропа.

Совет хозяйке

Говяжья печень будет сочной и мягкой, если перед жареньем ее вымочить в молоке.

«Алла»

Продукты

На 1 порцию:

50–60 г куриной грудки, 50 г консервированной желтой фасоли, 50 г консервированной кукурузы, 1/2 помидора, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки йогурта, 1/2 пучка салата, соль.

Куриную грудку вымыть, немного посолить, поперчить, положить в сковороду и обжарить в растительном масле до готовности. Затем снять с огня и остудить. Обжаренное мясо курицы нарезать некрупной соломкой. Несколько листьев салата оставить для украшения блюда, остальные листья нашинковать, положить в глубокую емкость. В эту же емкость добавить консервированную фасоль. С консервированной кукурузы слить жидкость, положить кукурузу в емкость с нарезанным салатом и консервированной фасолью, затем добавить соль, все тщательно перемешать. Полученную массу выложить на плоское блюдо, дно которого выстлано несколькими листьями салата. Следующим слоем поместить нарезанную соломкой куриную грудку, заправить все йогуртом, украсить листьями салата. Помидор, не очищая от кожицы, разрезать пополам, половину нарезать небольшими ломтиками или полукружиями. Перед тем как подать салат к столу, украсить ими блюдо.

Обжаренное мясо курицы нарезать некрупной соломкой.

Листья салата нашинковать, положить в глубокую емкость.

В эту же емкость добавить консервированную желтую фасоль.

Консервированную кукурузу положить в емкость с салатом и фасолью, затем все посолить и перемешать.

Полученную массу поместить на блюдо, дно которого можно выстлать несколькими листьями салата.

Затем сверху выложить нарезанную соломкой куриную грудку, заправить все йогуртом.

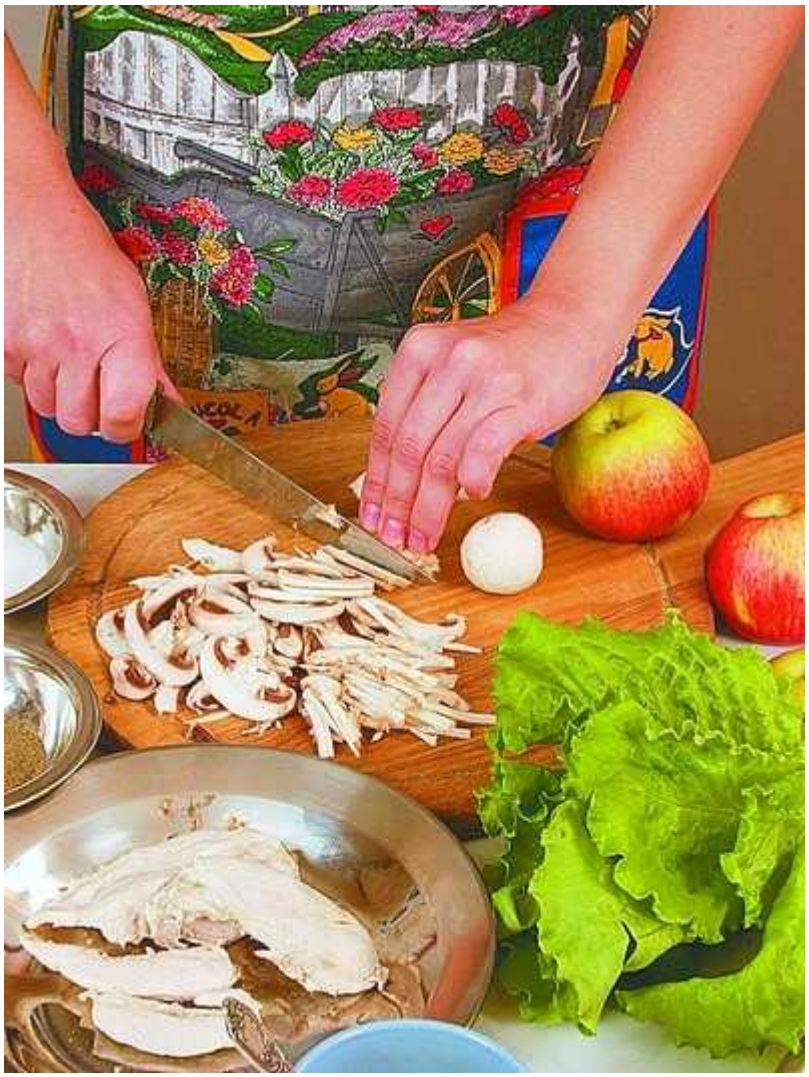
«Оксана»

Продукты

На 1 порцию:

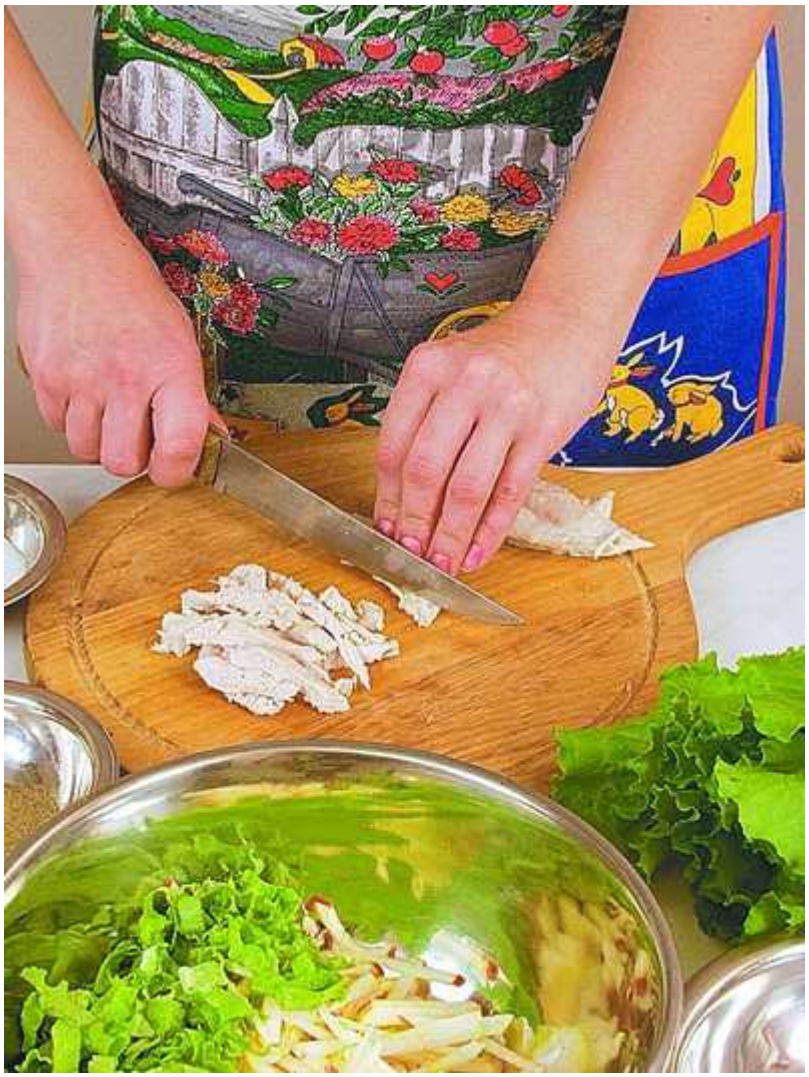
100 г куриного филе, 100 г шампиньонов, 1 красное яблоко, 2 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложка карри, 1 ч. ложка лимонного сока, листья салата, зелень укропа, соль, перец черный молотый.

Шампиньоны тщательно промыть под проточной водой, сварить, слить воду, нарезать соломкой, оставив несколько грибов для украшения салата. Небольшое красное яблоко, не очищая от кожицы, мелко нарезать соломкой, предварительно удалив сердцевину. Нарезанное соломкой яблоко и шампиньоны положить во вместительную емкость. Чтобы измельченные яблоко и грибы не потемнели, сбрызнуть их лимонным соком. Листья салата нашинковать, добавить в ту же емкость. Куриное филе положить в кастрюлю, отварить в подсоленной воде. Вареное мясо некрупно нарезать соломкой, добавить в емкость с нарезанными грибами, яблоком и салатом. Полученную массу тщательно перемешать, переложить на плоское блюдо, украшенное листьями салата. В небольшую емкость положить майонез, добавить карри, черный молотый перец, соль, затем все перемешать. Приготовленным соусом заправить салат, положить сбоку изготовленное из шампиньонов украшение.



Шампиньоны тщательно промыть под проточной водой, отварить, слить воду, нарезать соломкой.

Небольшое красное яблоко, не очищая от кожицы, мелко нарезать соломкой, предварительно удалив сердцевину.



Куриное филе вымыть, отварить в подсоленной воде, затем некрупно нарезать соломкой.

В небольшую емкость положить майонез, добавить карри, черный молотый перец, соль, затем все перемешать.

«Охотник»

Продукты

На 1 порцию:

50 г копченой курицы, 150 г красной фасоли, 1 свежий огурец, 1 луковица, 2 ст. ложки майонеза, зелень петрушки, зеленый лук, соль, черный молотый перец.

Копченую курицу нарезать не очень мелкими кубиками, положить во вместительную емкость. Огурец, не очищая от кожицы и не удаляя сердцевины, разрезать пополам, а затем нарезать полукружиями. Красную фасоль промыть под проточной водой, затем отварить на медленном огне. Сваренную фасоль остудить и добавить в емкость с курицей и огурцом. Репчатый лук очистить, мелко нарезать. Чтобы лук в салате не горчил, его нужно поместить на несколько минут в горячую воду. Зелень петрушки нашинковать и вместе с нарезанным репчатым луком добавить в емкость с курицей и огурцом. Полученную массу заправить майонезом, посолить, поперчить и перемешать, посыпать зеленым луком.

Совет хозяйке

Половинка репчатого лука долго не испортится, если срез смазать сливочным маслом.

«Гурман»

Продукты

На 1 порцию:

100 г куриного филе, 30 г сыра, 1 апельсин, 1 средних размеров зеленое яблоко, 1 свежий огурец, 2 ст. ложки майонеза, зеленый лук, соль, перец черный молотый.

Апельсин очистить от кожуры, разделить на дольки, затем нарезать их небольшими кубиками. Чтобы салат получился нежнее, дольки очистить от кожицы. Куриное филе отварить в подсоленной воде, затем остудить. Вареное куриное мясо некрупно нарезать соломкой. Сыр измельчить на крупной терке. Зеленое яблоко, не очищая от кожицы, нарезать соломкой, удалив предварительно сердцевину. Огурец, не очищая от кожицы и не удаляя сердцевины, нарезать некрупной соломкой. Предварительно небольшую часть огурца можно нарезать кружочками и оставить для украшения готового салата. Нарезанные фрукты, огурец и куриное филе поместить в небольшую емкость, добавить соль, черный молотый перец по вкусу, заправить майонезом, тщательно перемешать. Готовый салат положить в салатницу, посыпать измельченным сыром и подать к столу, украсив зеленым луком. Для этого салата желательно выбрать плоское блюдо, по краям которого можно положить нарезанный кружочками огурец и зеленый лук.

«Цезарь»

Продукты

На 1 порцию:

80 г куриного филе, 20 г сыра, 25 г пшеничных сухарей, 1 яйцо, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, листья салата, соль, перец черный молотый.

Куриное филе посолить, поперчить, положить в сковороду, обжарить в растительном масле. Затем мясо остудить, нарезать не очень мелко соломкой. Вместительную емкость натереть зубчиком чеснока. Листья салата нашинковать, поместить в подготовленную емкость. Оставшуюся часть зубчика чеснока измельчить с помощью чеснокодавилки, смешать с нашинкованными листьями салата, заправить растительным маслом, посолить и поперчить. Затем тщательно перемешать и оставить на некоторое время, чтобы листья салата пропитались маслом, после чего поместить их в плоскую салатницу. Пшеничные сухарики и обжаренное куриное филе положить поверх нарезанных листьев салата. Сваренное вкрутую яйцо очистить от скорлупы, затем отдельно мелко нарезать желток. Белок измельчить на терке и оставить для украшения салата. Нарезанный желток положить в салатницу поверх куриного филе. Сыр натереть на крупной терке, поместить следующим слоем в салатницу, украсить все измельченным белком.

Куриное филе положить в сковороду, обжарить в растительном масле. Затем обжаренное мясо остудить, нарезать не очень мелко соломкой.

Часть зубчика чеснока измельчить с помощью чеснокодавилки, смешать с нашинкованными листьями салата, заправить растительным маслом.

Пшеничные сухарики и обжаренное куриное филе выложить поверх нарезанных листьев салата.

Мелко нарезанный желток и измельченный сыр поместить в салатницу следующим слоем.

«Праздничный»

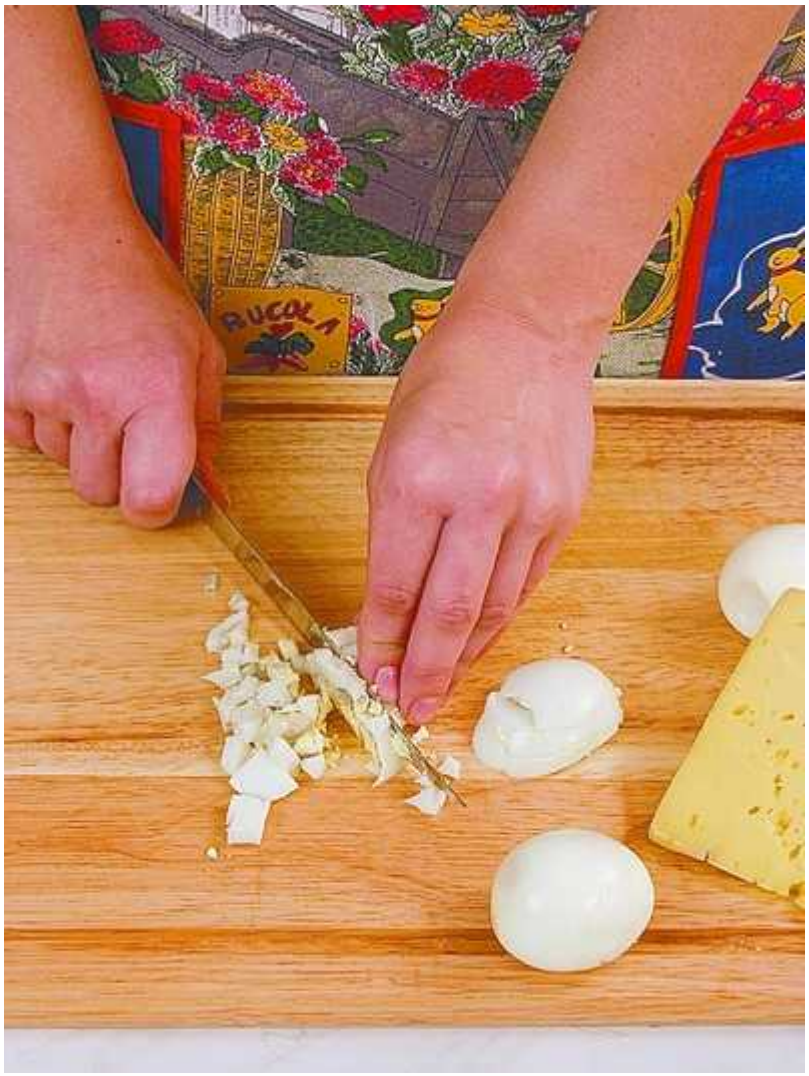
Продукты

На 1 порцию:

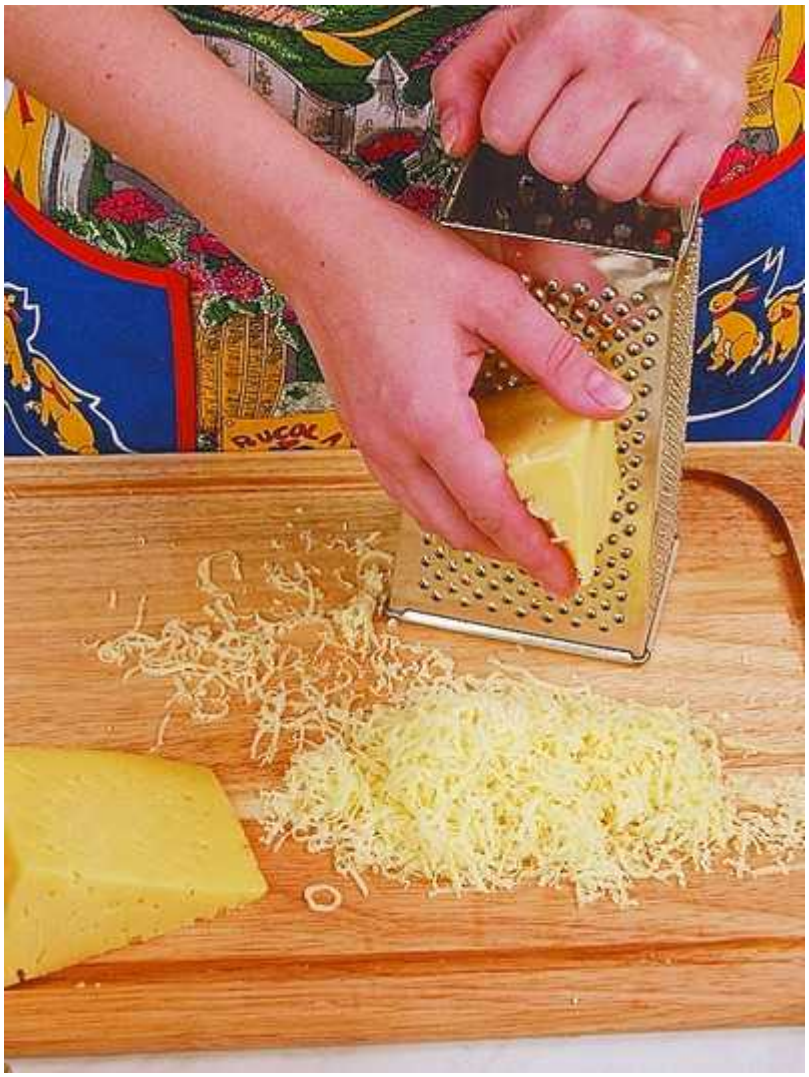
80 г копченой курицы, 1 яйцо, 30 г консервированного зеленого горошка, 30 г сыра, 1 небольшой маринованный огурец, 3 ст. ложки майонеза, зеленый лук, зелень укропа, листья салата, соль, перец черный молотый.

Копченую курицу мелко нарезать соломкой. Сваренное вкрутую яйцо очистить от скорлупы, нарезать некрупными кубиками. Сыр натереть на мелкой терке. В глубокую емкость поместить нарезанную соломкой копченую курицу. Маринованный огурец нарезать небольшими кубиками. Из консервированного зеленого горошка слить жидкость и вместе с нарезанным маринованным огурцом добавить горошек в ту же емкость. Листья салата нашинковать, добавить к курице, зеленому горошку и огурцу. Полученную массу посолить, поперчить по вкусу, тщательно перемешать. Зелень укропа мелко нарезать, оставив несколько веточек для украшения готового салата. На дно плоского блюда положить измельченное яйцо, посыпать солью и нарезанным укропом, затем заправить майонезом. Поверх этого слоя поместить в салатницу массу из копченой курицы, огурца, салата и горошка. Украсить салат измельченным сыром и зеленым луком.

Копченую курицу мелко нарезать соломкой.



Сваренное вкрутую яйцо нарезать кубиками.



Сыр натереть на мелкой терке.

В глубокую емкость поместить нарезанную соломкой копченую курицу, добавить зеленый горошек.

Листья салата нашинковать, поместить в емкость с курицей и зеленым горошком.

Выложить в салатницу массу из копченой курицы, огурца, салата и горошка, украсить салат сыром.

Салат из курицы по-домашнему

Продукты

На 1 порцию:

100 г куриного филе, 20 г бекона, 100 г макарон, 1 свежий огурец, 1 яйцо, 1/2 помидора, 10–20 г консервированных маслин без косточек, 30 г консервированной кукурузы, 2 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложка острого томатного соуса, листья салата, зеленый лук, соль, черный молотый перец.

Куриное филе отварить в подсоленной воде, нарезать соломкой. Бекон нарезать некрупными ломтиками, затем – четвертинками. Макароны отварить, откинуть на дуршлаг, остудить. Чтобы салат получился красивее и ярче, макароны можно выбрать разного цвета и формы. Неочищенный свежий огурец нарезать полукружиями. Нарезанные куриное филе, бекон, огурец, отваренные макароны поместить в глубокую емкость, добавить консервированную кукурузу. Полученную массу посолить, поперчить, перемешать, затем положить в глубокую салатницу, дно которой выстлано несколькими листьями салата. В небольшой емкости смешать майонез и острый томатный соус. Помидор нарезать ломтиками или полукружиями. Салат заправить приготовленным соусом, украсить зеленым луком, помидором, нарезанным ломтиками, и консервированными маслинами.

Салат из курицы по-лионски

Продукты

На 1 порцию:

100 г куриного филе, 1 клубень картофеля, 2 некрупных маринованных огурца, 1 яйцо, 30 г консервированного зеленого горошка, 1 ст. ложка майонеза, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ч. ложка лимонного сока, зелень петрушки, зеленый лук, соль, перец черный молотый.

Куриное филе отварить в подсоленной воде, остудить, некрупно нарезать соломкой и поместить в глубокую емкость. Клубень картофеля вымыть, отварить, остудить, очистить от кожицы, затем нарезать кубиками. Маринованные огурцы нарезать соломкой. Сваренное вкрутую яйцо мелко нарезать или натереть на крупной терке. Зелень петрушки нашинковать, оставив несколько веточек для украшения готового салата. В небольшую емкость положить томатную пасту, майонез, добавить лимонный сок, тщательно перемешать. Нарезанные овощи и измельченное яйцо положить в емкость с куриным филе, добавить нашинкованную зелень петрушки и консервированный зеленый горошек. В полученную массу добавить соль, черный молотый перец, затем все перемешать. Салат поместить в неглубокую салатницу, заправить приготовленным соусом, украсить веточкой петрушки и зеленым луком.

«Саратовский»

Продукты

На 1 порцию:

100 г консервированной печени трески в масле, 1 яйцо, 40 г консервированного зеленого горошка, 1 клубень картофеля, зеленый лук, соль.

Картофель отварить, нарезать небольшими кубиками. Сваренное вкрутую яйцо очистить от скорлупы, нарезать отдельно желток и белок. Часть измельченного белка оставить для украшения салата. С печени трески в небольшую емкость слить масло. Печень трески нарезать, положить во вместительную емкость, добавить нарезанный кубиками картофель и измельченное яйцо. Зеленый лук нашинковать, затем вместе с консервированным зеленым горошком поместить в емкость с печенью трески, картофелем и яйцом. Полученную массу посолить, заправить маслом от консервированной печени трески, затем все перемешать. Готовый салат украсить измельченным белком.

Совет хозяйке

Открытые рыбные консервы следует хранить в стеклянной или фарфоровой посуде в прохладном месте не более 6 часов.

«Кутузов»

Продукты

На 1 порцию:

20 г филе консервированных анчоусов в масле, 20 г сыра, 50 г пшеничных сухариков, 1 зубчик чеснока, листья салата, соль, перец черный молотый.

Листья салата промыть под проточной водой, подождать, пока стечет вода, а затем нашинковать. Глубокую емкость натереть зубчиком чеснока. Затем поместить в нее нашинкованные листья салата. Оставшуюся часть зубчика чеснока измельчить с помощью чеснокодавилки или натереть на мелкой терке. С консервированных анчоусов слить масло в небольшую емкость. Филе анчоусов положить в небольшую емкость, размять вилкой. Нарезанные листья салата заправить маслом от консервированных анчоусов, добавить измельченный зубчик чеснока, соль, черный молотый перец. Затем тщательно перемешать и оставить в прохладном месте, чтобы листья салат пропитались маслом. Затем салат поместить в салатницу, поверх положить пшеничные сухарики. Сыр измельчить на крупной терке и поместить в салатницу следующим слоем поверх сухариков. Для этого салата желательно выбрать плоское блюдо, по краям которого можно положить украшения, изготовленные из листьев салата.

«Садко»

Продукты

На 1 порцию:

100 г белуги, 100 г манго, 30 г белого вина, 30 г очищенных грецких орехов, 2 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка измельченного хрена, 1/2 моркови, 1/2 луковицы, зелень петрушки, сахар.

Белугу или другую белую рыбу промыть, очистить, поставить варить в подсоленной воде с добавлением зелени петрушки, репчатым луком и морковью. Когда вода закипит, добавить белое вино и лимонный сок. Манго очистить от кожицы, разрезать пополам, а затем нарезать полукружиями. Отваренную белугу остудить, некрупно нарезать ломтиками. В небольшую емкость положить майонез, добавить измельченный хрен, сахар, тщательно перемешать. Очищенные грецкие орехи измельчить, пропустив один-два раза через мясорубку, затем добавить в смесь майонеза и измельченного хрена. Манго, нарезанное ломтиками, поместить в салатницу. Поверх него положить белугу, все заправить приготовленным соусом. Для этого салата желательно выбрать плоскую салатницу, чтобы было удобнее выкладывать на нее нарезанные манго и белугу. Перед тем как подать готовый салат к столу, его можно украсить измельченными грецкими орехами.

Белугу промыть, очистить, поставить варить в подсоленной воде.

Манго очистить от кожицы, разрезать пополам, а затем нарезать полукружиями.

Отваренную белугу остудить, некрупно нарезать ломтиками.

В небольшую емкость положить майонез, добавить измельченный хрен, сахар, тщательно перемешать.

Очищенные грецкие орехи измельчить, затем добавить в смесь майонеза и измельченного хрена.

Манго и белугу, нарезанные ломтиками, поместить в салатницу, все заправить приготовленным соусом.

«Волжский»

Продукты

На 1 порцию:

150 г филе судака, 100 г риса, 1 красное яблоко, 1 помидор, 1 луковица, 1 свежий огурец, 2 ст. ложки растительного масла, зелень укропа, соль.

Огурец, не очищая от кожицы, мелко нарезать кубиками. Красное яблоко нарезать кубиками, предварительно удалив сердцевину. Филе судака тщательно вымыть, поместить в кастрюлю с подсоленной водой, отварить на среднем огне. Репчатый лук очистить, нарезать тонкими кольцами. Чтобы репчатый лук в салате не горчил, его нужно поместить на несколько минут в горячую воду. Помидор, не очищая от кожицы и не удаляя сердцевины, разрезать пополам, а затем нарезать полукружиями. Зелень укропа мелко нарезать, оставив несколько веточек для украшения готового салата. Отваренное филе судака остудить, измельчить, нарезав небольшими кубиками или ломтиками, затем положить во вместительную емкость, добавить нарезанные яблоко, огурец, помидор и зелень укропа. Рис перебрать, отварить, затем остудить и добавить в ту же емкость. Полученную массу заправить растительным маслом, тщательно перемешать. Готовый салат поместить на плоское блюдо, украсить кольцами репчатого лука, кружочками огурца, ломтиками помидора и укропом.

«Рыбацкий»

Продукты

На 1 порцию:

150 г филе судака, 2 красных яблока, 50 г очищенных грецких орехов, 2 ст. ложки майонеза, 50 г риса, 1 ч. ложка лимонного сока, листья салата, соль.

Филе судака отварить в подсоленной воде, остудить. Одно яблоко, не очищая от кожицы, нарезать ломтиками, предварительно удалив сердцевину. Чтобы нарезанное яблоко не потемнело, сбрызнуть его лимонным соком. Отваренное филе судака измельчить, нарезав небольшими кубиками или соломкой. Очищенные грецкие орехи мелко нарезать, оставив несколько штук для украшения готового салата. Рис отварить, остудить. Нарезанное ломтиками яблоко, измельченные грецкие орехи и филе судака положить во вместительную емкость, добавить отваренный рис, заправить майонезом, посолить, затем все перемешать. На дно салатницы положить несколько листьев салата, затем поместить на них готовый салат, после чего украсить грецкими орехами и подать к столу. Салат можно украсить ломтиками яблока. Одно яблоко, не очищая от кожицы, разрезать пополам. Затем половинку яблока нарезать так, чтобы получившиеся ломтики напоминали уголки. Нарезанное так яблоко сбрызнуть лимонным соком и уложить по краям салатницы.

«Мимоза»

Продукты

На 1 порцию:

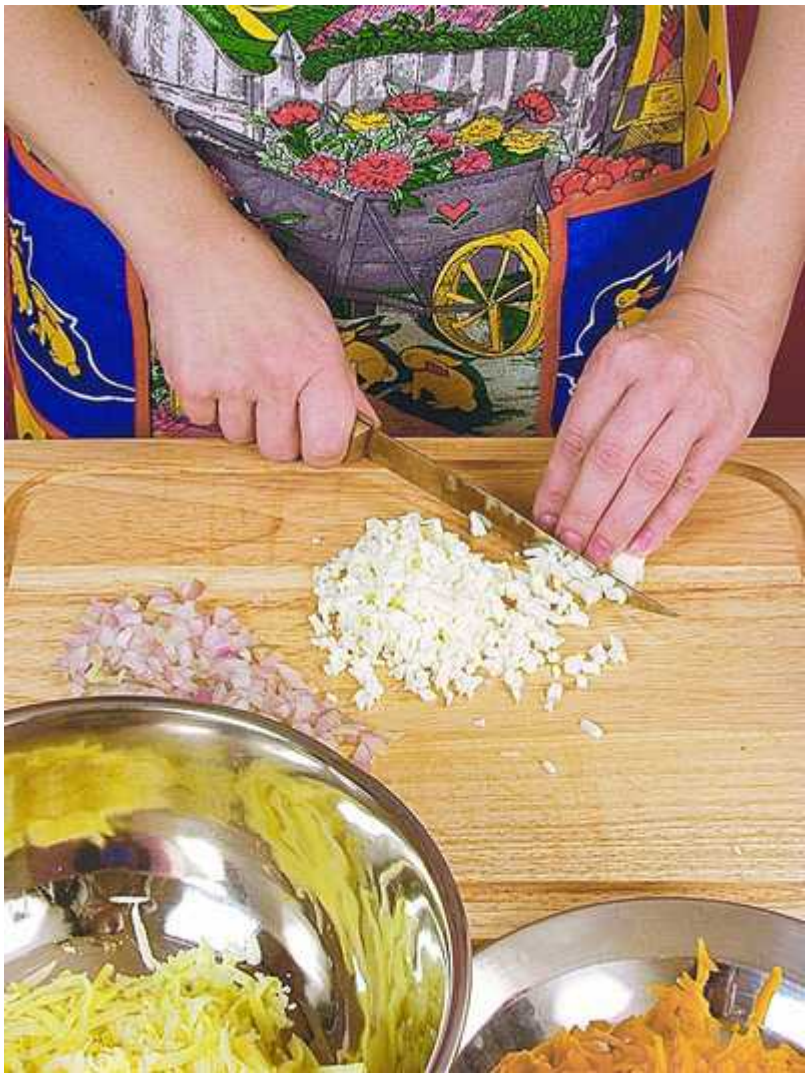
50 г сельди-иваси в масле, 1 клубень картофеля, 1 небольшая морковь, 1/2 небольшой луковицы, 2 яйца, 50 г майонеза, листья салата, зелень петрушки.

Иваси переложить из банки в небольшую емкость и размять вилкой. Для приготовления этого салата можно использовать и другую консервированную рыбу в масле. Картофель вымыть, отварить на среднем огне, остудить и очистить от кожицы. Отваренный картофель натереть на крупной терке. Репчатый лук очистить от шелухи, а затем нашинковать. Для того чтобы лук не горчил, его можно поместить на несколько секунд в емкость с горячей водой. Сваренные вкрутую яйца измельчить, при этом белок и желток можно нарезать отдельно. На дно приготовленного для салата блюда положить несколько листьев салата. Затем выложить размятую рыбу и полить майонезом. Следующим слоем положить измельченный картофель, полить майонезом, после чего выложить часть измельченных белков и желтков. Морковь отварить, натереть на крупной терке и уложить следующим слоем в салатницу. Затем снова полить майонезом. Сверху салат украсить белками и желтками, а также зеленью и морковью.

Иваси переложить в небольшую емкость и размять вилкой.

Картофель отварить, остудить и натереть на крупной терке.

Репчатый лук очистить от шелухи, а затем нашинковать.



Сваренные вкрутую яйца измельчить, при этом белок и желток можно нарезать отдельно.

На дно блюда положить несколько листьев салата. Затем выложить размятую рыбу и полить майонезом.

Морковь натереть на крупной терке и выложить следующим слоем в салатницу.

Сельдь «под шубой»

Продукты

На 1 порцию:

60 г сельди, 1 некрупный клубень картофеля, 1 яйцо, 1 средних размеров красное яблоко, 1/2 свеклы, 1 ст. ложка майонеза, 1 ч. ложка горчицы, зелень укропа, зелень петрушки, зеленый лук, соль, перец черный молотый.

Картофель отварить, очистить от кожицы, нарезать кружочками. Сельдь нарезать небольшими кусочками, удалив предварительно кожу и кости. Салат следует укладывать слоями. Отваренный картофель положить на плоское блюдо, следующим слоем поместить нарезанную кусочками сельдь. Сваренное вкрутую яйцо очистить от скорлупы и нарезать кружочками. Красное яблоко очистить от кожицы, измельчить на крупной терке, предварительно удалив сердцевину. На блюдо третьим слоем поместить нарезанное кружочками яйцо, поверх него положить измельченное яблоко. Свеклу отварить, очистить от кожицы, разрезать пополам. Для приготовления одной порции салата натереть одну половину свеклы на мелкой терке. В небольшую емкость положить майонез, добавить горчицу, измельченную свеклу, соль, черный молотый перец. Полученную массу тщательно перемешать и положить следующим слоем на блюдо, украсить зеленью.

Картофель отварить, очистить от кожицы, нарезать кружочками.

Нарезанную кусочками сельдь поместить на слой картофеля.

Сваренное вкрутую яйцо очистить от скорлупы и нарезать кружочками.

Яблоко очистить от кожицы, измельчить на крупной терке, предварительно удалив сердцевину.

На блюдо поместить нарезанное кружочками яйцо, поверх него положить измельченное яблоко.

Смешать свеклу, майонез, горчицу, соль и перец, положить следующим слоем на блюдо.

Салат из креветок

Продукты

На 1 порцию:

100 г креветок, 2 некрупных свежих огурца, 2 яйца, 2 ст. ложки майонеза, зелень укропа, соль.

Огурцы разрезать пополам, затем из каждой половинки удалить сердцевину. Чтобы салат получился нежнее, огурцы следует очистить от кожицы. Очищенные половинки огурца некрупно нарезать соломкой. Зелень укропа нашинковать, оставив несколько веточек для украшения готового салата. Креветки отварить в подсоленной воде, остудить. Нарезанные соломкой огурцы и большую часть нашинкованной зелени поместить в глубокую емкость, добавить отваренные креветки. Сваренные вкрутую яйца очистить от скорлупы, отделить желтки, мелко нарезать белки, положить в ту же емкость. Желтки натереть на мелкой терке, положить в небольшую емкость, добавить майонез, зелень укропа. Салат заправить приготовленным соусом, посолить, украсить веточкой укропа.

Совет хозяйке

Зелень укропа будет долго сохранять свежесть, если ее поместить в сухую емкость и закрыть плотной крышкой.

Салат из морской капусты

Продукты

100 г морской капусты, 100 г моркови, 50 г красной фасоли, 100 г крабовых палочек, 1 луковица, 100 г маринованных шампиньонов, 2 г мускатного ореха, зелень петрушки, соль.

Фасоль вымыть, залить кипяченой водой и оставить на 10–12 часов, чтобы она отмокла. Затем варить ее в той же воде до тех пор, пока она не станет мягкой. Посолить.

Морковь очистить, вымыть, отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать кружочками.

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.