лучшие в мире
салаты,
винегреты,
заправки
и
соусы

Михаил Зубакин

Лучшие в мире салаты, винегреты, заправки и соусы

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=300232
Лучшие в мире салаты, винегреты, заправки и соусы / [сост. М. Зубакин].: РИПОЛ классик; Москва; 2009
ISBN 978-5-386-01655-5

Аннотация

Множество рецептов салатов, винегретов, закусок и конечно же соусов, собранных в этой книге, порадуют любую хозяйку. Секреты кухонь разных уголков мира помогут вам создать неповторимые кулинарные блюда, которые только на первый взгляд кажутся мелочами. Разве можно будет назвать мелочью салат или закуску, которую будут хвалить все гости за вашим столом?

Содержание

От автора. Гимн мелочам 6
Салаты и винегреты 7
Салаты зеленые 9
Салат зеленый с укропом 10
Салат зеленый под сметаной с яйцами 10
Салат зеленый с огурцами 10
Салат из лука зеленого в сметане 11
Разновидность салата 11
Салат ромен с апельсинами и бананами 11
Салат из сельдерея и овощей с ореховым соусом 11
Салат из сельдерея, яблок и орехов 11
Салат из лука зеленого и петрушки 11
Разновидность салата 12
Салат зеленый целебный 12
Салат из латука по-гречески 12
Салат из шпината, щавеля и зеленого лука 12
Салаты из огурцов и помидоров 13
Салат из свежих огурцов 13
Салат из огурцов по-фламандски 13
Салат из огурцов со сметаной 13
Салат «Летний» с огурцами и морковью 13
Салат «Здоровье» 13
Огурцы по-датски 13
Салат «Грибок» с помидорами 14
Салат из свежих помидоров с брынзой 14
Салат из помидоров, лука, чеснока и орехов 14
Салат из помидоров и огурцов с хреном 14
Салат из свежих овощей по-шопски 15
Салат из свежих овощей с яйцами 15
Салат из свежих помидоров и огурцов 15
Салат из помидоров с зеленым луком 15
Салат американский 16
Салат из свежих помидоров, майонеза и кислого молока 16
Салат египетский из помидоров с фисташками 16
Салат из помидоров и яблок со сметаной 16
Салат из помидоров и огурцов с зеленью 16
Салат из красных помидоров с кислым молоком 16
Салат овощной по-испански 17
Салат овощной с яйцом 17
Салат витаминный 17
Салат из овощей и кукурузы 17
Салат из артишоков, помидоров и яблок 17
Салаты с редисом 19
Редис с маслом 19
Салат из редиса с яйцом в сметане 19
Салат из редиса с огурцами в сметане 19

Салат из редиса с зеленым луком и сметаной 19
Салат из сырых овощей 19
Салат из цветной капусты и редиса 20
Салаты из капусты 21
Салат из белокочанной маринованной капусты 21
Салат из белокочанной маринованной капусты с фруктами 21
Салат из квашеной капусты (провансаль) 21
Салат из краснокочанной маринованной капусты 22
Салат из зимних овощей 22
Салат бессолевой диетический из капусты 22
Салат дальневосточный из морской капусты 22
Салат из цветной капусты с овощами и фруктами 22
Салат из овощей и зелени 23
Салат русский (холодная закуска) 23
Салат из цветной капусты, помидоров и зелени 23
Салат из моченых яблок (холодная закуска) 23
Салат кисло-сладкий из капусты 24
Салат из квашеной капусты с луком-пореем 24
Капуста по-манчестерски 24
Салат из свежей капусты, помидоров и лука 24
Салат закусочный 24
Салат из краснокочанной капусты 24
Салат из краснокочанной капусты с картофелем 25
Салат из капусты с морковью и яблоками 25
Салаты с картофелем 26
Салат из картофеля и кукурузы 26
Салат из овощей с анчоусами 26
Салат «Карпаты» с морковью и картофелем 26
Салат из сельдерея и картофеля с яблоками 26
Салат «Весна» 26
Салат картофельный с луком и яблоками 27
Салат картофельный с майонезом 27
Салат картофельный с фасолью 27
Салат из овощей и фруктов 28
Салат из картофеля и зелени 28
Салаты с фасолью 29
Салат из фасоли с сельдереем 29
Салат со стручками фасоли 29
Салат «Деликатесный» 29
Салат из фасоли по-датски 29
Фасоль с луком в растительном масле 29
Салат «Афины» с зеленой фасолью и маслинами 30
Салат из зеленой стручковой фасоли 30
Салат из фасоли с цветной капустой 30
Салат из белой фасоли и картофеля 30
Разновидности салата 31
Салаты с макаронными изделиями 32
Салат миланский 32

Салат из макарон с ветчиной 32
Салат-паста по-датски 32
Салаты со свеклой 33
Салат из свеклы с хреном 33
Салат из свеклы с хреном 33
Конец ознакомительного фрагмента. 34

Михаил Зубакин
Лучшие в мире салаты, винегреты, заправки и соусы

От автора. Гимн мелочам

Иной читатель, взяв в руки эту книгу, подумает: «Ей-богу, кто же это додумался писать целую книгу, посвященную всяким там салатам, закускам, майонезам… И сколько небось бумаги на эти пустяки извели…»

Между тем кулинарные мелочи, о которых мы решились вам рассказать в первом томе нашей кулинарной эпопеи, затрагивают целый пласт человеческой культуры.

Чем, ответьте вы нам, была бы наша жизнь без салатов, винегретов, всяких там закусочек? Или, скажем, без соусов?

Вот что пишет старинная кулинарная книга: «Соусы составляют одну из главных приправ ко всем сортам зелени и мяса. Приготовление соусов в поваренном искусстве является делом первостепенной важности, потому что хорошо приготовленный соус исправляет даже и плохую провизию, наоборот, дурно приготовленный соус окончательно может испортить и самую хорошую провизию».

Скорее всего, именно французы, признанные мастера по части кулинарии, придумали класть на столы кусочки отварных и сырых овощей и фруктов, поливать их соусами и маслом, изобретя таким образом салаты. С давних пор эти блюда заняли прочное место в меню всего цивилизованного человечества.

В нашей книге мы подробно расскажем о сотнях самых разнообразных салатов и соусов, принадлежащих кухням разных народов. Однако изюминкой нашей книги станут блюда, которые можно приготовить на скорую руку.

Итак, отправляясь в путешествие по миру салатов, соусов и закусок, скажем вместе с французами старинный афоризм: «Vive la Bagatelle!» – что в переводе означает: «Да здравствуют мелочи!»

Салаты и винегреты

Ужин подкатили к столу быстро и в полнейшем порядке. Я сделал несколько замечаний, но, по правде говоря, все нашел отменным: дичь, осетрина, устрицы, трюфеля, вина, десерт были поданы на посуде из саксонского фарфора и серебра. Я попенял ему, что он пренебрег крутыми яйцами, анчоусами и уксусами для составления салата, и он возвел очи к небу, как бы прося прощения за столь тяжкий грех.

Джиакомо Казанова. «Мемуары»

Обычай есть салат встречается уже у римлян, которым были известны салаты из эндивия, бульона, оливкового масла, лука, меда и уксуса. В Средние века салат изготовлялся из лука, чеснока, перечной мяты и петрушки.

В наши дни салаты приготовляют из вареных, квашеных, маринованных и сырых овощей, сырых и маринованных фруктов.

В некоторые виды салатов добавляют мясо, рыбу, крабы, грибы и яйца.

Разновидностью салатов являются винегреты, в состав которых обязательно входит свекла.

Заправляют салаты острыми, пряными, кисло-сладкими заправками, а также майонезом, сметаной, в которую добавляют острые соевые соусы и ароматические вещества.

Вкус салатов зависит не только от вкуса основных продуктов, входящих в состав салата, но и от заправки.

В зависимости от используемых продуктов различают салаты из зелени, овощей, плодов, грибов, рыбы и мяса.

Салаты из зелени и овощей подают как самостоятельные блюда и в качестве гарниров к овощным, мясным и рыбным холодным и горячим блюдам.

Салаты приготовляют из самых различных овощей (собственно салат, различная зелень, корнеплоды, грибы, картофель, огурцы, бобы, фрукты, зеленые листья эндивия, водяного кресса, рапунцеля и т. п.) с приправой уксусом, растительным маслом, майонезом, сметаной, солью, перцем и т. п.; подаются большей частью к жареному мясу, иногда же в виде закуски *(hors d'oeuvre)*.

Продукты, предназначенные для салатов, охлаждают, причем картофель и овощи, сваренные в кожице, охлаждают неочищенными.

Нельзя соединять теплые продукты с холодными, так как салат быстро портится.

Хранят каждый вид овощей до приготовления салатов в отдельной посуде в холодном месте (холодильная камера, шкаф и др.).

Срок хранения овощей на холоде (до —7 °С) – 12 часов, а при отсутствии холода – 6 часов.

Продукты для салата нарезают, смешивают и заправляют перед подачей.

Заправляют и оформляют салаты не ранее чем за 30 минут до подачи.

Для оформления салатов используются листья салата, зелень петрушки и сельдерея, продукты, входящие в состав салата и имеющие яркую, красивую окраску: помидоры, редис, огурцы, морковь, яйца, фрукты.

Укладывают овощи очень осторожно, чтобы они не помялись.

При оформлении салатов стремятся к тому, чтобы показать полнее входящие в них основные продукты. Например, в рыбных салатах укладывают сверху кусочки рыбы, в мясных – кусочки мяса.

Поливают оформленный салат майонезом или сметаной так, чтобы продукты, уложенные в качестве украшения, были видны.

Существует два способа приготовления и оформления салатов.

Первый способ. Продукты нарезают тонкими ломтиками, смешивают, заправляют соусом или заправкой, укладывают горкой в салатник, вазу или на тарелку и оформляют продуктами, входящими в состав салата.

Второй способ. Овощи и зелень нарезают. Часть продуктов ($^1/_3$) перемешивают, заправляют соусом «майонез» и кладут горкой в салатник или вазу. На горку из салата укладывают тонкие ломтики мяса, птицы, рыбы, крабы, дольки или ломтики яиц, в зависимости от составных частей салата; остальные продукты размещают вокруг горки небольшими кучками.

Яйца нарезают ломтиками специальным прибором.

В середину горки салата помещают веточку зелени, петрушки или листья салата.

Перед подачей овощи, уложенные вокруг горки, поливают заправкой или соусом. Соус к салату можно подать отдельно в соуснике.

Желательно, чтобы салаты подавались к столу ежедневно. Они – источник витаминов, минеральных солей и органических кислот.

Салаты улучшают аппетит: острые хороши к обеду, не очень острые можно подать к завтраку и ужину.

> Римская **cena** [обед] состояла обыкновенно из трех частей: **gustatio,** собственно **cena** и десерт, или **secundae mensae.**
>
> **Gustatio,** называвшееся также **promulsis,** представляло собой закуску – кушанья, предназначенные для возбуждения аппетита. Это были яйца, всевозможный салат, овощи вроде капусты, артишоков, спаржи, тыквы, дыни с приправой из перца или уксуса, огурцов, мальвы, порея, отваренного в масле или в вине; консервы из репы и брюквы, олив, грибов, трюфелей, соленой или маринованной рыбы, устриц и других моллюсков. К этому присоединялись иногда пироги и жареная птица. При закуске пили сладкое вино **(mulsum).**
>
> ***Поль Гиро. «Частная и общественная жизнь римлян»***

Салаты зеленые

Что мы имеем в виду под зеленым салатом?

Салат очень полезен – в нем много витаминов и минералов. Существует более ста видов салатов: листовые и кочанные, самых разных форм и расцветок – от нежно-зеленых до темно-бордовых, – и все удивительно вкусные. Отечественные и зарубежные садоводы и огородники поставляют в наше отечество изрядное количество всякой зелени разной цены и достоинства.

Обычный зеленый салат латук попадает на прилавки исключительно в весенне-летний период. Между тем в теплицах круглый год вызревают неплохие салаты, которые пополняют в основном прилавки супермаркетов.

Салат айсберг получил свое название не только из-за характерной бело-зеленой расцветки, но и по способу его доставки.

Предприимчивые американские фермеры, впервые начавшие производство этих салатов, поставляли свою зеленую продукцию в соседние штаты, пересыпая кочаны толченым льдом. За это и прозвали этот салат «ледяным». У нас салат айсберг продается исключительно гипертрофированных размеров, приближаясь к капустным кочанам, между тем как наиболее вкусен он, когда размерами чуть превышает мужской кулак.

Дубовый салат (оаклиф) по своей форме напоминает дубовые листья, за что его так и прозвали (oak leave – «дубовый лист»). Этот салат очень нежен, весьма чувствителен к перепадам температуры и после ночи в холодильнике вянет, поэтому готовить его нужно в день покупки. Особенно вкусен этот салат с шампиньонами, копченым лососем, крутонами, чесноком и авокадо.

Салат корн от других видов салатов отличается своими мелкими темно-зелеными листочками. У них пряный вкус и нежный аромат. Еще в Античности его активно употребляли в пищу, приправляя оливковым маслом (именно оно лучше всего подходит для заправки корна). Интересно, что в Древних Греции и Риме корн считался не только тонизирующим и рано-заживляющим средством, но и афродизиаком. Этот салат хорош с поджаренными кусочками бекона, крутонами, луком, цитрусовыми и орехами.

Кресс-салат родом с Востока, но в данный момент культура распространена по всему миру. Его вкус еще более пикантный, чем у корна или рукколы. Это прекрасный источник витаминов А и С. Его добавляют и в смесь салатов, и в различные соусы и супы, однако вкуснее всего он в виде листьев, лучшая приправа к нему – шепотка соли. Лучше всего не давать ему перезревать.

Листья кочанного **салата латука** по мере роста собираются в небольшие округлые образования, похожие на рыхлые кочаны капусты. Латук нарезают (или ломают руками) очень крупно или даже оставляют листья целыми – тогда в них сохраняется больше витаминов. Чтобы листья стали хрустящими, их надо подержать в холодной воде. Латук добавляют в салат и в суп; в его отваренные листья можно завернуть мясную начинку и запечь в духовке.

Латук листовой (например, сорта **лолло-россо, лолло-бьондо)** отличается яркой зелено-бордовой окраской листьев. Предварительно промыв под проточной водой, их нарезают (или рвут на небольшие кусочки).

Салат **радиккьо** (или **радиччио)** родом из Италии. Вырастая на грядке, он вначале похож на белокочанную капусту, однако по мере созревания его листья окрашиваются в пурпурный цвет, а во вкусе появляется легкая горчинка. Салат хорошо сочетается с луком, чесноком и тимьяном; его можно тушить в небольшом количестве масла или в красном вине, предварительно нащипав листья небольшими кусочками или нашинковав их тонкой соломкой.

Салат ромен (романо) – древнейший из всех салатов: он был известен в странах Средиземноморья еще 5000 лет назад, правда, знали его как целебное растение. В наше время он ценится кулинарами как источник витаминов А и С, он содержит много кальция и железа. Именно ромэн следует использовать для популярного салата «Цезарь».

Салат рукола (руккола, рокет, аругула) обладает приятным, чуть островатым вкусом и наиболее вкусен также молодым, когда листья его в длину не превышают пальца, однако чаще всего продается он с листьями в ладонь шириной и соответственно деревянистого вкуса. Этот салат богат минеральными веществами, в нем много йода и витамина С. Он способствует пищеварению и активизирует работу иммунной системы. Рукола вкусна сама по себе, однако лучше всего она дополняет другие зеленые салаты, а ее ни с чем не сравнимый остро-пряный вкус лучше всего подчеркивают уксус и пармезан.

Цикорий – салат со специфическим горьковато-терпким оттенком. В прожилках его листьев содержится горькое вещество интибин, которое стимулирует пищеварение. Большинство видов цикория можно есть сырыми или добавлять в салаты. Подвергают его и тепловой обработке – тушат (в белом вине, бульоне, оливковом масле), парят или запекают.

Эндивий и его производные: **эскариаль** и **фризе** – относятся к разновидности салатов кудрявых. Эти салаты знамениты своей горчинкой. Иначе его называют курчавый эндивий или фризе (от франц. frise'e – «кудрявый»).

Горчинка эндивия оттеняет вкус других продуктов – не только рыбы, креветок или сыра, с которым фризе часто употребляют. Его едят сырым или тушеным, а также часто подают с креветками, рыбой, цитрусовыми и сыром.

Салат зеленый с укропом

Салат зеленый – 120 г, заправка салатная – 30 г, укроп

Крупные листья подготовленного салата нарезать на две-три части, полить салатной заправкой *(см. раздел «Салатные заправки»),* перемешать, уложить в салатник и посыпать укропом.

Примечание. Некоторые авторитеты утверждают, что листья зеленого салата нельзя резать, а необходимо рвать руками, на что мы по справедливости укажем, что, на наш взгляд, соображение это не принципиальное.

Салат зеленый под сметаной с яйцами

Салат зеленый – 80 г, яйцо – 1 шт., сметана – 40 г, сахар – 3 г, уксус 3 %-ный – 5 г, укроп, соль

Обработанный и нарезанный, как описано выше, салат заправить сметаной, смешанной с рубленым яйцом, солью, сахаром и уксусом, перемешать, уложить в салатник и посыпать укропом.

Салат зеленый с огурцами

Салат зеленый – 60 г, огурцы свежие – 60 г, заправка салатная – 30 г, укроп, соль

Подготовленный зеленый салат смешать с огурцами, нарезанными тонкими ломтиками, посолить, полить салатной заправкой, перемешать, уложить в салатник и посыпать укропом.

Салат из лука зеленого в сметане

Лук – 100 г, сметана – 25 г, уксус 3 %-ный – 3 г, укроп

Лук нарезать кружочками по 2–2,5 см или нашинковать, положить в посуду, заправить сметаной и уксусом, перемешать, положить в салатник и посыпать укропом.

Разновидность салата

Лук – 100 г, сметана – 30 г, яйца – 20 г, укроп

Салат приготовить и подать, как описано выше, но без уксуса. На лук положить дольки вареного яйца.

Примечание. Некоторые предпочитают нарезанный для этих двух салатов зеленый лук подавить толкушкой, чтобы он дал сок.

Салат ромен с апельсинами и бананами

Салат ромен или эндивий – 60 г, апельсины – 30 г, бананы или яблоки – 30 г, заправка салатная – 30 г

Салат ромен или эндивий нарезать, добавить апельсины и бананы или яблоки, нарезанные тонкими ломтиками, полить салатной заправкой, положить в салатник горкой и посыпать цедрой апельсина.

Салат этот можно подать к жареному мясу, птице, рыбе или как закусочное блюдо.

Салат из сельдерея и овощей с ореховым соусом

Сельдерей (корень) – 40 г, огурцы – 40 г, помидоры – 30 г, салат – 15 г, ореховый соус (сациви) – 30 г, укроп

Нарезать обработанный сельдерей мелкой соломкой, а очищенные от кожицы свежие огурцы и помидоры – тонкими кружочками.

Овощи смешать, уложить горкой в салатник на листья зеленого салата, полить ореховым соусом (сациви) и посыпать укропом.

Салат из сельдерея, яблок и орехов

Яблоки – 50 г, сельдерей – 40 г, грецкие орехи – 40 г, майонез – 30 г, салат зеленый – 10 г, перец, соль

Яблоки (без кожицы и семян), а также салатный сельдерей нарезать кубиками. Очищенные грецкие орехи ошпарить, удалить оболочку и изрубить не очень мелко.

Все смешать и заправить соусом «майонез», солью и перцем, положить в салатник горкой и украсить листьями зеленого салата.

Салат из лука зеленого и петрушки

Зелень петрушки – 120 г, лук репчатый – 25 г, лимон – $^{1}/_{4}$ шт., соль

Петрушку и лук мелко нарубить, смешать с мелко нарезанной мякотью лимона и подсолить.

Разновидность салата

Петрушка – 200 г, лук зеленый или репчатый – 100 г, лимон – 1 шт., соль, растительное масло – 50 г

Лук очистить, петрушку перебрать, все хорошо промыть, мелко нарезать, посолить по вкусу и выдержать минут десять. Прибавить очищенный от кожуры лимон, нарезанный маленькими кубиками (без семечек), и заправить растительным маслом.

Салат следует хорошо размешать. Подавать к холодному жареному мясу.

Салат зеленый целебный

Листья салата – 120 г, сметана 30 г, укроп, соль

Листья салата промыть, измельчить, посыпать солью, перемешать, залить сметаной и посыпать нашинкованным укропом.

Этот салат содержит витамин С, соли железа, кальция. Он рекомендуется при запорах, малокровии, переломах, болезнях сердца.

Салат из латука по-гречески

Латук – 400 г, грецкие орехи – 30 г, кислое молоко – 30 г, масло растительное – 30 г, укроп – 50 г, маслины – 10–15 шт., соль

Очищенный и вымытый латук нарезать тонкими полосками, сбрызнуть соленой водой и сложить в салатник. Заправить растительным (лучше всего оливковым) маслом, толчеными ядрами грецких орехов и кислым молоком, взбитым с мелко нарезанным укропом (половиной всего количества).

Салат хорошенько перемешать, сверху посыпать оставшимся укропом и украсить маслинами.

Салат из шпината, щавеля и зеленого лука

Шпинат – 400 г, зеленый лук – 200 г, щавель – 100 г, петрушка – 100 г, растительное масло – 60 г, уксус – 15 г, яйцо – 2 шт., маслины – 10 шт., соль

Шпинат, щавель, зеленый лук и петрушку хорошо промыть, мелко нарезать и смешать, а затем сбрызнуть уксусом, с добавлением по вкусу соли, растворенной в 1 ст. ложке воды, и растительным маслом. Салат хорошо размешать и украсить кружочками сваренных вкрутую яиц и маслинами (без косточек).

Салаты из огурцов и помидоров

Салат из свежих огурцов

Огурцы – 120 г, заправка салатная – 30 г или сметана – 30 г, укроп

Грунтовые огурцы очистить и нарезать тонкими ломтиками, а парниковые – нарезать, не очищая. Положить в салатник, полить салатной заправкой или сметаной, посыпать укропом.

Салат из огурцов по-фламандски

Огурцы – 150 г, желток – 0,5 шт., йогурт – 120 г, майонез – 10 г, зелень укропа – 5 г, перец молотый черный, соль

Огурцы очистить, нарезать ломтиками и проварить в соленой воде 10 минут. Из желтка, йогурта и майонеза взбить соус, приправить его солью, перцем и половиной приготовленного укропа.

Соус вылить на еще теплые, предварительно обсушенные дольки огурца, которые перед этим солят, перчат и посыпают оставшимся укропом.

Подают этот салат с гренками.

Салат из огурцов со сметаной

Свежие огурцы – 100 г, соль, сметана – 30 г, зеленый лук – 15 г, салат – 10 г, укроп – 5 г

Свежие огурцы нарезать тонкими кружочками, посолить, залить сметаной, посыпать рубленым зеленым луком, салатом и укропом.

Салат «Летний» с огурцами и морковью

Огурцы и морковь – по 30 г, яблоки – 45 г, салат зеленый – 10 г, помидоры – 40 г, сметана – 25 г, сок лимона, соль, сахар

Свежие огурцы, сырую морковь и яблоки нарезать соломкой, а листья салата – крупными кусочками. Подготовленные продукты соединить и заправить сметаной, добавив в нее лимонный сок, соль, сахар. Украсить ломтиками помидоров.

Салат «Здоровье»

Свежие огурцы – 2 шт., сырая морковь – 2 шт., яблоки – 2 шт., помидоры – 2 шт., зеленый салат – 100 г, сметана – 100 г, лимон – $^1/_4$ шт., зелень петрушки, соль, сахар

Огурцы, морковь и яблоки нарезать тонкой соломкой, а листики салата – на 3–4 части каждый. Все перемешать и заправить сметаной. Добавить лимонный сок, сахар, соль.

Сверху салат украсить помидорами, нарезанными ломтиками, зеленью петрушки.

Огурцы по-датски

Огурцы – 50 г, семга – 20 г, масло сливочное – 5 г, сливки – 10 г, сельдь маринованная – 10 г, яйцо – $^1/_3$ шт., уксус – 2 г, хрен – 2 г, соль

Тщательно измельченную семгу протереть сквозь редкое сито; добавив сливочное масло и сливки, приготовить пюре и посолить его по вкусу.

Маринованную сельдь и яйцо, сваренное вкрутую, мелко нарезать, смешать с пюре и влить несколько капель уксуса.

Огурцы очистить и, выскоблив семена, начинить пюре. При подаче посыпать тертым хреном.

Салат «Грибок» с помидорами

Помидоры – 1000 г, творог – 500 г, сливочное масло – 200 г, чеснок – 5 долек, зелень, соль

Творог тщательно растереть с маслом до получения однородной массы, смешать с толченым чесноком, хорошо посолить. Мокрыми руками разделать массу в виде конусов со срезанными верхушками («ножки грибов»).

Плоскую тарелку или блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки, сверху поместить «ножки грибов», а на них – срезанные верхушки помидоров.

На «шляпки грибов» нанести белые точки из растертого сливочного масла. До подачи на стол салат нужно будет держать в холоде.

Салат из свежих помидоров с брынзой

Помидоры – 5–6 шт., сладкий перец – 1 стручок, брынза – 100 г, зелень, соль

Помидоры нарезать дольками, перец – соломкой, брынзу натереть на крупной терке. Все смешать, посолить, посыпать нарезанной зеленью петрушки.

Этот салат хорош тем, что его ничем заправлять не нужно.

Салат из помидоров, лука, чеснока и орехов

Помидоры – 100 г, лук репчатый – 30 г, орехи грецкие (ядро) – $^1/_4$ стакана, чеснок – 1 долька, масло растительное – 20 г, соль, перец

Помидоры нарезать тонкими кружочками, лук – тонкими кольцами.

Ядра грецких орехов мелко изрубить, чеснок истолочь с солью и смешать с растительным маслом.

Помидоры выложить в салатник, посыпать кольцами лука, орехами, солью, перцем и заправить растительным маслом с чесноком.

Салат из помидоров и огурцов с хреном

Помидоры – 80 г, огурцы – 30 г, лук зеленый – 20 г, хрен – 10 г, чеснок – 1 долька

Для заправки: масло растительное – 20 г, уксус – 5 г, соль, сахар, перец

Салатник предварительно натереть чесноком. Положить в него слоями нарезанные тонкими кружочками помидоры и огурцы, поливая каждый слой салатной заправкой, приготовленной из растительного масла, уксуса, соли, сахара и перца.

Посыпать мелко нарезанным зеленым луком и тертым хреном.

Салат из свежих овощей по-шопски

Помидоры – 300 г, огурцы – 200 г, маленький стручок острого перца, брынза – 150 г, репчатый лук – 100 г, сладкий болгарский перец – 100 г, маслины – 50 г, петрушка – 50 г, растительное масло – 30 г, уксус – 2 г, соль

Лук мелко нарезать. У сладкого болгарского перца вырезать плодоножку, тщательно удалить семена и нарезать полосками. Стручок острого перца также обработать и мелко нарезать. Огурцы разрезать по длине на 4 части, а затем нарезать кубиками. Помидоры также нарезать кубиками. Все хорошо размешать и посолить.

Выложить овощи в салатник, заправить брынзой, маслинами и петрушкой. По желанию салат сбрызнуть несколькими каплями уксуса.

Салат из свежих овощей с яйцами

Салат – 200 г, помидоры – 200 г, огурцы – 100 г, яйцо – 2 шт., растительное масло – 40 г, стебель лука-порея (белая часть) – 1 г, лимонный сок, черный перец, соль

Приготовить заправку из растительного масла, лимонного сока, черного перца, с добавлением соли по вкусу. Вымытый и очищенный зеленый салат крупно нарубить, помидоры нарезать дольками, а огурец (неочищенный) – кружочками. Яйца разрезать на четвертинки. Подготовленные продукты смешать, заправить приготовленной заправкой и хорошо размешать, украсив мелко нарезанным луком-пореем.

Салат подавать на стол сразу после его приготовления.

Салат из свежих помидоров и огурцов

Помидоры – 60 г, огурцы – 45 г, лук зеленый – 15 г, заправка салатная (или сметана) – 30 г, перец, укроп, соль

Первый способ

Помидоры и огурцы нарезать кружочками (из помидоров можно предварительно удалить семена), перемешать и положить горкой в салатник, посыпать солью, перцем, полить салатной заправкой или сметаной и посыпать укропом. Вокруг салата положить нарезанный лук и листья салата.

Второй способ

Помидоры и огурцы нарезать тонкими кружочками, уложить по борту салатника, в центр посуды положить нарезанный зеленый лук. Если вместо зеленого лука используют репчатый, то его нарезают кольцами и укладывают на помидоры или между ними. Заправить и оформить салат так же, как описано выше.

Салат из помидоров с зеленым луком

Помидоры – 150 г, салат – 10 г, зеленый лук – 15 г, укроп – 10 г, соль, растительное масло – 10 г

Помидоры нарезать кружочками, украсить салатом, посыпать рубленым зеленым луком и укропом. Посолить и полить растительным маслом.

Салат американский

Помидоры – 40 г, картофель – 80 г, лук репчатый – 20 г, яйцо – $^1/_2$ шт., сельдерей (корень) – 40 г, уксус – 5 г, масло оливковое – 1 г, соль

Нарезанные кружочками помидоры, отварной картофель, репчатый лук, сваренное вкрутую яйцо смешать с нашинкованным корнем сельдерея. Салат подсолить и полить заливкой из уксуса и оливкового масла.

Салат из свежих помидоров, майонеза и кислого молока

Помидоры – 500 г, майонез – 60 г, кислое молоко – 90 г, укроп, яблоки – 200 г, петрушка, укроп, несколько листиков сельдерея, стебель лука-порея (использовать только белую часть), соль, черный перец и по желанию лимонный сок (или разведенная лимонная кислота)

Майонез и кислое молоко смешать и заправить черным молотым перцем и лимонным соком по желанию.

Прибавить петрушку, укроп, листики сельдерея и лук-порей, мелко нарезанные и слегка посоленные, яблоки, предварительно очищенные и нарезанные кубиками. На дно салатника уложить часть помидоров, нарезанных кружочками. Сверху покрыть смесью майонеза и кислого молока и уложить остальную часть помидоров. Салат посыпать петрушкой и выдержать в холодном месте $^1/_2$ часа.

Салат египетский из помидоров с фисташками

Помидоры – 120 г, лук репчатый – 25 г, фисташки – 60 г, перец молотый красный, соль

Помидоры очистить от кожицы, удалить семена, мякоть мелко нарезать, смешать с нашинкованным луком, толчеными фисташками, солью и молотым красным перцем. Смесь должна постоять 10 минут, после чего салат готов к подаче на стол.

Салат из помидоров и яблок со сметаной

Помидоры – 100 г, яблоки – 100 г, соль, сахар, сметана – 40 г, зелень петрушки – 10 г

Спелые плотные помидоры и яблоки, очищенные от кожуры и сердцевины, нарезать кружочками. Уложить их на тарелку слоями, посыпать солью и сахаром, залить сметаной и украсить листьями петрушки.

Салат из помидоров и огурцов с зеленью

Помидоры – 100 г, огурцы – 100 г, соль, сметана – 30 г, зеленый лук, листья салата, зелень петрушки

Свежие помидоры и огурцы нарезать тонкими пластинками, смешать, посыпать рубленым луком, заправить солью и сметаной.

Перед подачей украсить листьями салата и зеленью петрушки.

Салат из красных помидоров с кислым молоком

Помидоры – 120 г, салат зеленый – 5 г, молоко кислое – 150 г, хрен – 20 г, зелень петрушки – 5 г

Помидоры разрезать пополам, уложить на листья зеленого салата, залить кислым молоком, взбитым с измельченным на мелкой терке хреном, и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат овощной по-испански

Помидоры – 120 г, огурцы – 120 г, лук репчатый – 50 г, масло растительное – 15 г, уксус – 5 г, чеснок – 2 г, хрен – 5 г, перец молотый черный, соль

Блюдо для салата натереть чесноком. Помидоры и огурцы нарезать тонкими ломтиками и уложить слой помидоров, слой огурцов, пересыпая мелкорубленым репчатым луком.

Овощи для этого салата не перемешивают, а только поливают соусом, приготовленным из растительного масла, уксуса, соли и перца (причем каждый слой поливают в отдельности) и посыпают тертым хреном.

Салат овощной с яйцом

Морковь – 260 г, огурцы – 220 г, горошек зеленый – 300 г, майонез – 220 г, яйцо – 4 шт., паприка – 20 г, зелень – 60 г, соус «ремолад» – 10 г

Вареную морковь и часть свежих огурцов нашинковать кубиками, добавить зеленый горошек и заправить майонезом.

Сверху положить яйцо, сваренное в мешочек, полить соусом «ремолад» *(см. раздел «Соусы»),* украсить оставшимися огурцами, паприкой, зеленью или листочками салата.

Салат витаминный

Яблоки – 35 г, помидоры – 35 г, огурцы – 20 г, морковь – 15 г, сельдерей – 20 г, сливы свежие без косточек – 15 г, лимон (для сока) – $^1/_4$ шт., сахарная пудра – 3 г, сметана – 50 г, зелень

Сырую морковь и салатный сельдерей, свежие огурцы и яблоки (без кожицы и семян) нарезать соломкой толщиной 2–3 мм, а свежие сливы и помидоры – дольками. Смешать продукты, заправить сметаной, добавить соль, лимонный сок и сахарную пудру. Подать горкой в салатнике и украсить продуктами, входящими в состав салата, посыпать зеленью.

Салат из овощей и кукурузы

Помидоры свежие – 30 г, огурцы свежие – 30 г, капуста цветная – 30 г, кукуруза молочной зрелости вареная (зерно) – 50 г, салат зеленый – 20 г, сметана – 40 г, перец, соль, укроп

Обработанную цветную капусту сварить в подсоленной воде, охладить в том же отваре и разделить на мелкие кочешки. Помидоры и огурцы свежие, очищенные от кожицы, нарезать мелкими ломтиками. Салат мелко нашинковать.

Подготовленные овощи и кукурузу смешать, посыпать солью, перцем и заправить сметаной. При подаче посыпать салат укропом.

Салат из артишоков, помидоров и яблок

Донышки артишоков – 60 г, сельдерей (корень) – 20 г, яблоки – 30 г, помидоры – 30 г, масло растительное – 20 г, лимон (для сока) – $^1/_4$ шт., салат латук – 10 г, перец, соль

Сельдерей нарезать соломкой, яблоки, свежие помидоры (без кожицы и семян) и артишоки вареные нарезать мелкими кубиками.

Овощи смешать, заправить солью и перцем, добавить лимонный сок и растительное масло.

Подать горкой в салатнике, украсить листиками латука.

Салаты с редисом

Редис с маслом

Редис (белый или красный) – 120 г, масло сливочное – 30 г

Белый редис очистить от кожицы и излишней зелени, оставив несколько веточек. С красного редиса кожицу не снимать, очистить его от излишней зелени. Для оформления взять несколько штук красного редиса, надрезать кожицу в виде лепестков, придав им форму розочки.

Подготовленный редис положить на 20–30 минут в холодную воду. Подать в салатнике с мелко наколотым пищевым льдом. Масло, красиво оформленное, положить на розетку или пирожковую тарелку.

За неимением обычного редиса подойдет дайкон.

Салат из редиса с яйцом в сметане

Редис (белый или красный) – 100 г, яйцо – 1 шт., сметана – 30 г, зеленый салат, укроп, соль, перец, сахар, уксус

Белый редис очистить от кожицы; нарезать белый или красный редис тонкими ломтиками (белый редис режут наискось), заправить сметаной, солью; можно добавить перец, сахар, уксус.

Положить редис в виде горки в салатник, украсить дольками яйца, зеленым салатом и посыпать укропом.

Салат из редиса с огурцами в сметане

Редис – 75 г, огурцы свежие – 35 г, яйцо – $^1/_2$ шт., сметана – 30 г, укроп

Приготовить и оформить салат так же, как описано выше, но добавить очищенные огурцы, нарезанные тонкими ломтиками.

Примечание. Поскольку белый редис не всегда бывает на прилавках, а только в сезон, советуем для этих салатов брать всесезонный дайкон.

Салат из редиса с зеленым луком и сметаной

Редис – 100 г, зеленый лук – 15 г, укроп – 5 г, сметана – 30 г, соль

Редис нарезать тонкими кружочками, смешать с рубленым зеленым луком, укропом, посолить и залить сметаной.

Салат из сырых овощей

Морковь – 100 г, репа – 100 г, сельдерей – 50 г, салат зеленый – 50 г, помидоры – 150 г, огурцы свежие – 150 г, капуста квашеная – 100 г, сметана или майонез – 200 г, соль, зелень

Морковь, репу и корень сельдерея нарезать очень тонкой соломкой, смешать с квашеной капустой, посолить, заправить сметаной или соусом «майонез». Положить салат горкой в салатник, украсить ломтиками свежих огурцов, помидоров, листьями зеленого салата и посыпать зеленью петрушки или укропом.

Салат из цветной капусты и редиса

Цветная капуста – 1 кочан, редис, кресс-салат

Для заправки: оливковое масло – 50 г, лимонный сок – 20 г, лук – 20 г, соль и перец

Сварить цветную капусту, охладить, разделить на маленькие кочешки, выложить в салатник, украсить редисом и букетиком кресс-салата.

Приготовить заправку из оливкового масла, лимонного сока, мелко нарезанного лука, соли и перца и залить ею салат. Перемешать и подавать.

Салаты из капусты

Салат из белокочанной маринованной капусты

Капуста белокочанная – 150 г, уксус 3 %-ный – 100 г, сахарный песок – 50 г, масло растительное – 50 г, соль – 10 г

Первый способ

Белокочанную капусту тонко нашинковать, положить в противень или другую неглубокую посуду, посыпать солью и перетирать до тех пор, пока из капусты не выделится сок. Отжать капусту, положить в посуду, заправить растительным маслом, уксусом и сахаром.

Второй способ

Обработанную белокочанную капусту тонко нашинковать, положить в алюминиевую или хорошо вылуженную посуду, влить уксус, добавить соль и, помешивая, нагревать, пока не исчезнет вкус сырой капусты и не начнет выделяться сок, не допуская, чтобы капуста сделалась мягкой. Правильно приготовленная капуста должна при разжевывании немного хрустеть на зубах. Затем капусту быстро охладить, заправить растительным маслом, солью и сахаром.

Капусту, уложенную горкой в салатник, можно подать как самостоятельное блюдо; ее можно использовать также как гарнир к блюдам из говядины, телятины, домашней птицы, дичи и рыбы.

Салат из белокочанной маринованной капусты с фруктами

Капуста белокочанная – 550 г, яблоки – 100 г, сливы маринованные – 50 г, вишни маринованные – 50 г, уксус 3 %-ный – 50 г, маринад (фруктовый или ягодный) – 75 г, сахар – 70 г, соль, масло растительное – 70 г, лук зеленый – 100 г

Белокочанную капусту тонко нашинковать, положить в посуду, залить уксусом и процеженным фруктовым или ягодным маринадом, добавить соль и нагревать, помешивая. Когда капуста осядет, снять ее с плиты и охладить.

Яблоки (без кожицы и семян) нарезать тонкими ломтиками, смешать с капустой и маринованными фруктами, заправить растительным маслом и сахаром, посыпать зеленым луком.

Салат из квашеной капусты (провансаль)

Капуста квашеная – 1300 г, брусника маринованная – 100 г, яблоки маринованные – 200 г, сахар – 100 г, маринад (фруктовый или ягодный) – 100 г, масло растительное – 100 г, корица и гвоздика – по 2 г

Капусту, квашенную целыми кочанами, после удаления кочерыжки нарезать на куски квадратной формы (ок. 25 х 25 мм).

Маринованные бруснику и яблоки отделить от заливки. У яблок вырезать сердцевину и нарезать дольками на четыре – восемь частей.

Заливку от маринованных фруктов процедить, положить в нее корицу и гвоздику, прокипятить в кастрюле, закрыв ее крышкой, и дать настояться до охлаждения.

Капусту, ягоды, яблоки уложить слоями в неокисляющуюся посуду, пересыпать сахаром, залить процеженной заливкой, заправить растительным маслом и тщательно перемешать.

Примечание. Салаты из капусты провансаль долго хранить нельзя!

Салат из краснокочанной маринованной капусты

Капуста краснокочанная – 1300 г, уксус 3 %-ный – 500 г, сахар – 100 г, масло растительное – 100 г, корица и гвоздика – по 2 г, соль – 100 г

Краснокочанную капусту нашинковать, посыпать солью и перетирать до тех пор, пока не начнет выделяться сок и капуста не станет мягкой. После этого капусту следует отжать и положить в деревянную или фаянсовую посуду. Залить уксусом, добавить сахар, растительное масло, отвар корицы и гвоздики.

Салат из зимних овощей

Капуста белокочанная – 500 г, капуста краснокочанная – 500 г, масло растительное – 100 г, сок лимонный – 30 г, огурцы соленые – 150 г, ветчина – 150 г, помидоры – 500 г, яблоки – 150 г, морковь – 150 г, яйцо – 5 шт., сыр – 10 г, сельдерей (зелень), соль, маслины или кусочки апельсина

Белокочанную и краснокочанную капусту нашинковать, перетереть с солью, заправить растительным маслом и лимонным соком. Затем смешать с мелко нарезанными солеными огурцами, ветчиной, помидорами, с тонкими ломтиками яблок, зеленью сельдерея, кружочками вареной моркови, маслинами или кусочками апельсина.

В салат можно добавить крутые яйца и тонкие ломтики твердого сыра.

Салат бессолевой диетический из капусты

Свежая капуста – 1,5 кг, свекла – 150 г, сметана – 300 г, клюквенный сок – 90 г, сахар – 100 г

Нашинковать свежую капусту, сырую тертую свеклу, добавить сметану, клюквенный сок, сахар.

Все перемешать и на полчаса поставить на холод.

Салат дальневосточный из морской капусты

Морская капуста – 100–150 г, белокочанная квашеная капуста – 100–150 г, картофель – 4 шт., репчатый лук – 1–2 шт., растительное масло – 2–3 ст. ложки, соль, зелень петрушки

Для маринада: вода – 2–3 стакана, сахар, соль, уксус, гвоздика, лавровый лист по вкусу

Нашинковать морскую капусту и залить маринадом на 8—10 часов. Смешать ее с белокочанной квашеной капустой, отварным картофелем, репчатым луком.

Все соединить, размешать, посолить, полить растительным маслом.

Выложить салат пирамидой в салатник и посыпать петрушкой.

Салат из цветной капусты с овощами и фруктами

Капуста цветная – 400 г, помидоры – 400 г, огурцы свежие – 300 г, яблоки – 400 г, виноград или крыжовник – 300 г, салат зеленый – 150 г, заправка салатная – 250 г, майонез – 250 г

Помидоры, огурцы, яблоки нарезать тонкими ломтиками, а листья салата – на части. Все это смешать с вареной цветной капустой, виноградом или спелым крыжовником и полить салатной заправкой, смешанной с майонезом, украсить листьями салата.

Салат из овощей и зелени

Капуста цветная – 300 г, салат зеленый – 250 г, фасоль (стручки) – 250 г, морковь или репа – 300 г, огурцы свежие – 250 г, помидоры – 300 г, спаржа – 250 г, яйцо – 300 г, сметана или майонез – 400 г, сахар – 30 г, уксус 3 %-ный – 50 г, салат зеленый – 150 г, перец, соль

Вареную морковь или репу нарезать ломтиками, цветную капусту разделить на мелкие кочешки, спаржу нарезать кусочками по 2,5–3 см, стручки фасоли – в форме ромба, помидоры и свежие огурцы – ломтиками. Нарезанный зеленый салат и овощи перемешать, заправить сметаной или соусом «майонез», солью, перцем, сахаром, уксусом, положить горкой в салатник или вазу. Оформить дольками яиц, помидоров, огурцов, зеленым салатом.

Салат русский (холодная закуска)

Капуста белокочанная – 200 г, вареное мясо – 300 г, картофель (отварной) – 3 шт., зеленый консервированный горошек – 100 г, майонез – 200 г, яблоки – 2 шт., зелень, соль

Свежую капусту нашинковать и прогреть.

Вареное мясо нарезать соломкой, картофель – кубиками и соединить все это с охлажденной капустой.

Заправить майонезом, солью, добавить свежие яблоки (предварительно очищенные и нарезанные кубиками), зеленый горошек и украсить зеленью.

Салат из цветной капусты, помидоров и зелени

Капуста цветная – 50 г, помидоры – 40 г, огурцы свежие – 40 г, стручки фасоли или гороха – 20 г, лук зеленый – 20 г, салат – 20 г, сметана – 20 г, майонез – 20 г, сахар – 4 г, перец – 0,1 г, соль

Цветную капусту разделить на отдельные маленькие кочешки, промыть и сварить в подсоленной воде до готовности. Охладить капусту в отваре. Помидоры и огурцы нарезать тонкими ломтиками. Листья салата нарезать на части, зеленый лук нашинковать. Стручки фасоли или гороха нарезать в форме ромбов и сварить в подсоленной воде. Овощи перемешать, посыпать солью, перцем и заправить сметаной, смешанной с сахаром и майонезом. Положить горкой в салатник, украсить овощами и зеленью, входящими в состав салата.

Салат из моченых яблок (холодная закуска)

Капуста квашеная – 500 г, масло подсолнечное – 200 г, яблоки моченые – 2 шт., яблоки свежие – 2 шт., сахарный песок – 15 г, соль, тмин

На салат пойдет 500 г, или две полные горсти, квашеной капусты. Моченые яблоки нарезать довольно крупными кубиками, проследив, чтобы косточки и перегородки не попали в салат. Свежие яблоки нарезать соломкой. Затем все смешать в глубокой миске и добавить сахар, тмин и подсолнечное масло. Если салат слишком кислый или запах подсолнечного масла не ощущается, добавить сахара и масла.

Салат выложить в салатницу, сверху положить моченые яблоки – по количеству присутствующих.

Салат кисло-сладкий из капусты

Капуста белокочанная – 200 г, сахар – 25 г, сливки – 30 г, уксус – 15 г, соль – 3 г

Капусту нашинковать, добавить сахар, густые сливки, уксус, соль, тщательно перемешать и поставить в холодильник на несколько часов.

Салат из квашеной капусты с луком-пореем

Капуста квашеная – 250 г, лук-порей – 250 г, сметана – 100 г, тмин или семена укропа, соль, перец

Квашеную капусту откинуть на дуршлаг и дать стечь рассолу. Лук-порей очистить, тщательно вымыть, нарезать тонкими кружочками, вместе с зелеными листьями, оставив одно перо для украшения. Перемешать капусту с нарезанным луком, семенами укропа или тмином, заправить сметаной, солью и перцем по вкусу.

Выложить в салатник, украсить нарезанным листом лука-порея.

Капуста по-манчестерски

Капуста белокочанная – 250 г, масло сливочное – 15 г, перец молотый черный, соль

Кочан капусты разрезать и, удалив кочерыжку, отварить в подсоленной воде до полной готовности. Затем, поместив капусту между двумя тарелками, отжать из нее воду, нарезать квадратиками, подсолить, поперчить и обильно полить растопленным сливочным маслом.

Салат из свежей капусты, помидоров и лука

Белокочанная капуста – 80 г, салат – 10 г, помидоры – 50 г, репчатый лук – 10 г, зелень петрушки – 3 г, растительное масло – 10 г, соль

Свежую капусту и салат нашинковать, помидоры нарезать небольшими дольками, лук и петрушку посечь. Овощи смешать, заправить солью и растительным маслом.

Салат закусочный

Белокочанная капуста – 350 г, морковь – 50 г, зеленый горошек – 100 г, майонез – 100 г, яйцо – 1 шт., соль

Белокочанную капусту и морковь очистить, промыть. Капусту нашинковать соломкой, перетереть с солью, добавить нашинкованную морковь, зеленый горошек, рубленое вареное яйцо, заправить майонезом.

При подаче посыпать мелко нарубленной зеленью.

Салат из краснокочанной капусты

Капуста—300 г, уксус—30 г, растительное масло – 45 г, яйцо – 1 шт., соль, перец, маслины

Капусту мелко нашинковать, перетереть с солью, залить уксусом и оставить на 5–6 часов. Затем посыпать черным молотым перцем и заправить растительным маслом.

Готовый салат уложить в салатник, украсить маслинами и посыпать рубленым вареным яйцом.

Салат из краснокочанной капусты с картофелем

Капуста – 300 г, картофель – 3 шт., яйцо – 1 шт., растительное масло – 50 г, соль, уксус, перец, майонез, зелень

Капусту нарезать соломкой или мелкими шашками, заправить растительным маслом и уксусом, уложить на середину салатника.

Картофель отварить, очистить, нарезать кубиками, смешать с зеленью петрушки, посолить, полить уксусом, посыпать черным молотым перцем или смешать с майонезом. Уложить вокруг капусты.

Салат украсить сваренным вкрутую яйцом. Желток вынуть, положить на капусту в центре.

Белок нарезать полосками и уложить вокруг желтка подобно лепесткам ромашки.

Салат из капусты с морковью и яблоками

Капуста белокочанная – 500 г, морковь – 1 шт., яблоко – 1 шт., уксус – 50 г, сахар и соль

Очищенные яблоки нарезать ломтиками, морковь нарезать соломкой длиной 4–5 см.

Белокочанную капусту нашинковать, перетереть с солью.

Все это перемешать, сложить в салатник, прибавить сахар и полить уксусом.

Этот салат подают к рыбным и мясным блюдам.

Салаты с картофелем

Салат из картофеля и кукурузы

Картофель – 100 г, кукуруза молочной зрелости вареная (зерно) или консервированная – 80 г, лук зеленый – 15 г, масло растительное – 15 г, уксус 3 %-ный – 15 г, сахар – 5 г, перец, соль

Сварить картофель, охладить, очистить и нарезать его тонкими ломтиками. Кукурузу сварить целыми початками в подсоленной воде. С готовых початков снять зерна, охладить и смешать с картофелем. Заправить салат растительным маслом, уксусом, солью, сахаром и перцем, положить в салатник горкой и посыпать зеленым луком.

Салат из овощей с анчоусами

Морковь – 150 г, брюква – 150 г, картофель – 150 г, фасоль (стручки) – 100 г, горошек зеленый – 100 г, каперсы – 100 г, маслины – 200 г, яйцо – 200 г, анчоусы (филе) – 150 г, майонез – 300 г, перец, соль, зелень эстрагона и петрушки, зеленый салат

Вареные морковь, брюкву, картофель и стручки фасоли нарезать кубиками, добавить зеленый горошек, каперсы и мелко нарезанную зелень эстрагона и петрушки. Овощи заправить соусом «майонез», солью и перцем. Положить салат горкой в салатник, сверху уложить филе анчоусов, расположив его в виде решетки, по сторонам горки положить маслины (без косточек), яйца, нарезанные на дольки, и листья зеленого салата.

Салат «Карпаты» с морковью и картофелем

Картофель – 150 г, морковь – 100 г, петрушка (корень) – 50 г, яблоки свежие – 50 г, горошек зеленый консервированный – 50 г, огурцы соленые – 50 г, сахар – 10 г, вино столовое – 30 г, соус «майонез» – 100 г, зелень, соль

Огурцы, яблоки, вареную морковь и картофель очистить от кожицы и нарезать кубиками. Корень петрушки очистить, нарезать мелкими кубиками и отварить. Овощи соединить, добавить горошек, сахар, вино и часть майонеза, посолить и все перемешать. К столу подать, уложив в салатник горкой, оформив зеленью.

Салат из сельдерея и картофеля с яблоками

Картофель – 60 г, яблоки – 25 г, сельдерей (корень) – 25 г, помидоры – 20 г или вишни – 10 г, заправка салатная или майонез – 30 г

Очищенный сырой салатный сельдерей нашинковать соломкой. Яблоки (без кожицы и семян) и вареный картофель нарезать ломтиками.

Продукты полить салатной заправкой или соусом «майонез», перемешать, положить в салатник горкой, украсить веткой салатного сельдерея, ломтиками очищенных яблок и кусочками свежих помидоров или вишнями.

Так же можно приготовить салат без картофеля, заменив его свежими огурцами.

Салат «Весна»

Первый способ

Картофель, морковь и спаржа вареные – по 100 г, огурцы свежие – 120 г, редис – 120 г, салат – 100 г, лук зеленый – 50 г, яйцо – 4 шт., сметана – 200 г, сахарная пудра – 15 г, перец, соль, зелень

Вокруг нарезанного зеленого салата, уложенного горкой на середину салатника или вазочки, расположить кучками овощи: свежие огурцы, редис красный, вареные картофель и морковь, нарезанные кружочками, зеленый лук и вареную спаржу, нарезанную кружочками по 2,5–3 см.

В центре на салат положить кружки вареных яиц, украсить листиками салата.

При подаче овощи слегка посолить; в салатнике подать сметану, слегка заправленную солью, перцем и сахарной пудрой, или этой сметаной полить салат вокруг горки, посыпать зеленью.

Второй способ

Картофель – 40 г, фасоль (стручки) или горох зеленый – 20 г, огурцы свежие – 25 г, редис – 25 г, салат зеленый – 10 г, лук зеленый – 10 г, яйцо – 40 г, сметана – 30 г, соус «Южный» – 10 г, уксус 3 %-ный – 5 г, сахар – 3 г, перец, соль, зелень

Редис, огурцы, салат, зеленый лук и вареный картофель, очищенный от кожицы, нашинковать и смешать с вареными нарезанными стручками фасоли или гороха. Заправить салат сметаной, соусом «Южный» *(см. раздел «Соусы»)*, солью, перцем, сахаром и уксусом.

Подать в салатнике горкой, оформить дольками сваренного вкрутую яйца, кружочками редиса, огурцов, листьями салата, посыпать зеленью.

Салат картофельный с луком и яблоками

Картофель – 250 г, майонез или сметана – 50 г, лук репчатый – 15 г, яблоки – 15 г, зелень петрушки

Картофель, сваренный в мундире, очистить, нарезать кубиками и посыпать зеленью петрушки.

Заправляют такой салат майонезом или сметаной. В салат можно положить нашинкованный репчатый лук или яблоки, нарезанные кубиками.

Салат картофельный с майонезом

Картофель – 250 г, уксус – 20 г, сахар – 5 г, лук репчатый – 10 г, горчица – 2 г, рассол огуречный – 10 г, майонез – 30 г, лук зеленый – 5 г, соль, перец

Картофель, сваренный и очищенный, нашинковать.

Маринад, в состав которого входят уксус, сахар, лук, соль, перец, горчица, огуречный рассол, процедить, положить в него картофель и вскипятить. Затем откинуть на дуршлаг, охладить и заправить майонезом.

Салат посыпать зеленым луком.

Салат картофельный с фасолью

Картофель – 140 г, фасоль – 20 г, лук репчатый – 25 г, сметана – 50 г, горчица – 5 г, лук зеленый – 15 г, салат зеленый – 5 г, перец молотый черный, уксус, соль, сахар

Фасоль промыть и замочить в холодной воде на 12 часов. Варить в той же воде до размягчения и подсолить. Вымытый картофель отварить, охладить, снять кожицу и нарезать небольшими кубиками.

Вареную фасоль соединить с картофелем, добавить мелко нарезанный репчатый лук, сметану и перемешать; заправить солью, перцем, сахаром, уксусом, горчицей.

Готовый салат уложить в салатник, посыпать мелко нарезанным зеленым луком и украсить листочками салата.

Салат из овощей и фруктов

Картофель – 200 г, морковь – 400 г, яблоки – 300 г, апельсины – 400 г, огурцы – 300 г, масло оливковое – 200 г, сахар – 50 г, лимон – 100 г, кислота лимонная

Вареные картофель и морковь, яблоки, апельсины и огурцы очистить, нарезать дольками, добавить лимонную кислоту, оливковое масло, сахар и перемешать.

Уложить горкой в салатник и украсить дольками фруктов и лимоном.

Салат из картофеля и зелени

Картофель – 100 г, белокочанная капуста – 20 г, репчатый лук – 10 г, растительное масло – 10 г, салат – 5 г, укроп – 5 г, соль

Картофель отварить и нарезать кружочками.

Нашинкованную капусту слегка протереть с солью, смешать с картофелем и нарезанным луком, заправить растительным маслом. Подавать к столу, украсив листьями салата и рубленым укропом.

Салаты с фасолью

Салат из фасоли с сельдереем

Фасоль – 50 г, морковь – 25 г, сельдерей (корень) – 10 г, яблоки – 15 г, салат зеленый – 10 г, горчичная заправка – 10 г, соль

Перебранную и промытую фасоль засыпать в подсоленный кипяток и варить до готовности. Вареную морковь нарезать кубиками, сельдерей и яблоки нашинковать соломкой, добавить мелко нашинкованный салат, полить горчичной заправкой, украсить морковью и яблоками.

Салат со стручками фасоли

Помидоры – 50 г, огурцы свежие – 50 г, фасоль (стручки) – 50 г, салат зеленый – 15 г, яйцо – 1 шт., заправка салатная – 40 г или сметана с майонезом – 40 г, зелень, соль

Фасоль зеленую отварить и очисть от усиков (срезав кончики и потянув на себя).

Свежие огурцы и помидоры нарезать тонкими кружочками, вареные стручки фасоли – кусочками длиной 3–4 см. Положить овощи кучками в салатник на листья зеленого салата; на середину поместить нарезанное кружочками яйцо, посолить, полить салатной заправкой или майонезом со сметаной и посыпать зеленью.

Салат «Деликатесный»

Помидоры – 250 г, фасоль (стручки) – 100 г, огурцы – 150 г, спаржа – 200 г, горошек зеленый – 100 г, салат зеленый – 50 г, капуста цветная – 100 г, заправка салатная или майонез со сметаной – 250 г, перец, соль, укроп

Сварить по отдельности цветную капусту, спаржу, стручки фасоли и охладить в том же отваре. Разделить цветную капусту на мелкие кочешки. Спаржу нарезать небольшими дольками, стручки фасоли и салат – на части, огурцы и помидоры – тонкими ломтиками. Продукты аккуратно смешать, заправить салатной заправкой или соусом «майонез» со сметаной, солью, перцем. Уложить в салатник, украсить овощами, нарезанными в виде фигурок, и посыпать укропом.

Салат из фасоли по-датски

Фасоль стручковая – 75 г, уксус – 3 г, лук репчатый – 10 г, картофель – 70 г, сельдь – 50 г, майонез – 30 г, салат зеленый – 20 г, соль

Стручки фасоли разрезают на кусочки и припускают до готовности в небольшом количестве воды с добавлением уксуса и соли. Репчатый лук мелко нашинковать. Картофель, сваренный в мундире, очистить и нарезать тоненькими дольками. Сельдь нарезать соломкой. Продукты перемешать, уложить в салатник, заправить майонезом. Оформить блюдо зеленым салатом.

Фасоль с луком в растительном масле

Фасоль – 250 г, репчатый лук – 100 г, помидоры – 250 г, укроп – 25 г, растительное масло – 100 г, соль

Фасоль сварить. Рубленый лук спассеровать, соединить с помидорами, нарезанными кружочками, слегка прогреть в растительном масле 10–15 минут. Затем добавить фасоль, укроп, соль и тушить 15–20 минут.

Салат «Афины» с зеленой фасолью и маслинами

Помидоры – 80 г, фасоль стручковая – 50 г, картофель – 80 г, масло оливковое – 20 г, уксус – 5 г, маслины – 10 г, перец молотый черный, зелень укропа, зелень петрушки, соль

Помидоры разрезать пополам, удалить зернышки, нарезать кубиками. Молодую фасоль нарезать ромбиками, вскипятить на сильном огне в подсоленной воде, отцедить и охладить. Картофель мелко нарезать и отварить. Помидоры и фасоль отдельно приправить оливковым маслом, уксусом, солью и черным молотым перцем.

В салатницу уложить отварной картофель, посыпать его рубленой петрушкой, вокруг выложить помидоры с фасолью и посыпать рубленым укропом.

Весь салат украсить маслинами без косточек.

Салат из зеленой стручковой фасоли

Фасоль – 500 г, репчатый лук – 100 г, помидоры – 200 г, яйцо – 4 шт., уксус – 30 г, растительное масло – 40 г, бульон – 200 г, петрушка и укроп – 50 г, соль

Очищенную от грубых волокон зеленую стручковую фасоль нарезать по длине, уложить в глубокую посуду, залить (до покрытия фасоли) подсоленным кипятком или бульоном и варить почти до мягкости.

Заправить уксусом, затем растительным маслом и охладить. Перемешать несколько раз и переложить шумовкой в салатник, оформив горкой.

У основания горки уложить кружочки помидоров и сваренных вкрутую яиц, посыпать смесью мелко нарезанного лука, петрушки и укропа и заправить предварительно приготовленной холодной заправкой из уксуса и растительного масла.

Салат из фасоли с цветной капустой

Капуста цветная – 50 г, помидоры и огурцы – по 30 г, салат зеленый и лук зеленый, фасоль стручковая – по 20 г, сметана и майонез – по 25 г, сахар, соль, зелень

Капусту отварить, охладить в отваре, разобрать на мелкие кочешки.

Помидоры и огурцы нарезать тонкими ломтиками, листья салата – соломкой, зеленый лук нашинковать. Стручки фасоли нарезать ромбиками и отварить. Подготовленные овощи соединить и заправить сметаной, смешанной с солью, сахаром и майонезом. Украсить зеленью.

Салат из белой фасоли и картофеля

Фасоль (белая) – 250 г, картофель – 250 г, уксус – 30 г, растительное масло – 50 г, репчатый лук – 30 г, петрушка – 20 г, соль

Замоченную на ночь фасоль отварить в небольшом количестве воды до мягкости на слабом огне. Затем воду слить. Нарезанный кубиками картофель отварить в слегка подсоленной воде, затем отвар слить. Лук мелко нарезать и слегка посолить. Подготовленные продукты выложить в глубокую посуду, хорошо размешать, заправить уксусом, растительным маслом, добавить немного картофельного отвара и посолить. Смесь следует выдержать 2

часа в холодном месте, затем шумовкой распределить на порции. Перед подачей на стол салат посыпать мелко нарезанной и посоленной петрушкой.

Разновидности салата

1. Прибавить филе маринованной рыбы или копченой пеламиды, нарезанное кубиками (можно сардины).
2. Прибавить отварное мясо цыпленка, нарезанное кубиками.
3. Прибавить копченую грудинку, нарезанную кубиками.

Салаты с макаронными изделиями

Салат миланский

Ракушки – 50 г, яблоки кисло-сладкие – 80 г, рыба копченая – 80 г, лук репчатый – 20 г, майонез – 80 г, соль

Ракушки (или рожки, перья и другие макаронные изделия короткого размера) отвать и процедить. Яблоки очистить и нарезать кубиками. Рыбу очистить, удалить кости и нарезать кусочками. Макароны и рыбу перемешать, заправить майонезом и тертым луком.

В этот салат редко добавляют соль, так как рыба придает ему свою солоноватость.

Салат из макарон с ветчиной

Макароны – 60 г, томат-паста – 10 г, майонез – 30 г, ветчина – 40 г, маслины – 10 г, перец молотый черный, соль

Макароны отварить в соленой воде, откинуть на сито и охладить.

Томат-пасту смешать с майонезом полить этим соусом макароны, поперчить и хорошо перемешать.

Макароны выложить в салатник, посыпать пропущенной через мясорубку (или мелко нарубленной) ветчиной и украсить маслинами.

Салат-паста по-датски

Макароны – 80 г, морковь – 30 г, сельдерей (корень) – 20 г, капуста цветная – 50 г, майонез – 10 г, масло растительное – 10 г, уксус – 5 г, горчица – 2 г, ветчина или колбаса – 80 г, соль

Макароны отварить в соленой воде. Морковь и корень сельдерея, нарезанные кубиками, а также цветную капусту, разобранную на кочешки, отварить в подсоленной воде, не давая развариться.

Охлажденные овощи перемешать с макаронами, заправить майонезом, растительным маслом, уксусом, горчицей, солью и добавить нарезанную полосками ветчину или колбасу.

Салаты со свеклой

Салат из свеклы с хреном

Свекла – 500 г, уксус – 100 г, хрен (корень) – 2 шт., лист лавровый, перец горошком – 6 шт., соль, сахар

Не очищая свеклу от кожицы, сварить ее, охладить, очистить и нарезать тонкими ломтиками.

Вскипятить воду с уксусом, добавив по вкусу специи, соль, сахар. Натереть на терке с крупными отверстиями или наскоблить стружкой хрен.

Выложить свеклу слоями в керамическую или стеклянную посуду, пересыпав каждый слой хреном.

Залить подготовленным маринадом. Хранить в холодном месте.

Салат будет готов к употреблению через 1–2 дня.

Салат из свеклы с хреном

Свекла – 150 г, хрен – 30 г, уксус 3 %-ный – 20 г, масло растительное – 10 г, сахар – 5 г, цедра лимона – 0,5 г, корица, гвоздика, лавровый лист и перец горошком – по 0,02 г

Печеную или сваренную в кожице свеклу очистить, нашинковать соломкой или тонкими ломтиками, положить слоями в фарфоровую или фаянсовую посуду, пересыпать каждый слой тертым хреном, залить охлажденным маринадом и оставить на 2–3 часа.

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.