



О. Ю. Агапова
**Миллион блюд для семейных
обедов. Лучшие рецепты**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=305722

Миллион блюд для семейных обедов. Лучшие рецепты.: РИПОЛ классик; Москва; 2007

ISBN 978-5-7905-4141-4

Аннотация

В этой книге собрана великолепная коллекция простых рецептов из недорогих и доступных продуктов, с которой семейное застолье превратится в радостную традицию. Вы сможете без труда приготовить вкусный и питательный обед, составив собственное меню из предложенных нами блюд. Наслаждайтесь веселым общением с близкими людьми, замечательным угощением и уютной атмосферой домашнего очага!

Издание выходит также внесерийно под названием «Миллион разнообразных блюд на все случаи жизни»

Содержание

От издательства	8
На закуску	10
Бутерброды	10
ХОЛОДНЫЕ БУТЕРБРОДЫ	10
Бутерброд «К завтраку»	10
Бутерброд «Морской»	10
Бутерброд «Слойка»	10
Бутерброд «Утро»	10
Бутерброд «Камчатка»	11
Бутерброд «Атлантида»	11
Бутерброд «Салатник»	11
Бутерброд «Радужный»	11
Бутерброд с овощами	11
Бутерброд «Улей»	12
Бутерброд с икрой	12
Бутерброд «Любимый»	12
Бутерброд «Волна»	12
Бутерброд с грибами	12
Бутерброды «Утро»	13
Бутерброды «Радость грибника»	13
Бутерброды «Сытные»	13
БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ	13
Бутерброды «Самые обычные»	13
Бутерброды «Ванильное небо»	13
Бутерброды «Летние»	14
Бутерброды «Римские»	14
Бутерброды «Парижские»	14
Бутерброды «Утренник»	14
Бутерброды «Волжские»	14
Бутерброды «Удовольствие»	15
Бутерброды «Апельсиновый рай»	15
ЗАКРЫТЫЕ БУТЕРБРОДЫ	15
Бутерброды «Кошачий глаз»	15
Бутерброды «Северный полюс»	15
Бутерброды «Лондонский туман»	16
Бутерброды «По-гречески»	16
Бутерброды «Индийские»	16
Бутерброды «Для мамы»	16
Салаты	17
ТРАДИЦИОННЫЕ САЛАТЫ	17
«Царский»	17
«Натюрель»	17
«Мимоза»	17
«Пестренький»	18
«Фасолевый»	18
«Свежесть»	18

«Кладезь»	18
«Самобранка»	18
«Отличный»	19
«Оригинальный»	19
«Титаник»	19
«Ковбой»	19
«Ласковый»	19
«Рубин»	20
«Зимнее утро»	20
«Румянец»	20
«Белый танец»	20
«Печеночный»	20
«Огуречные лодочки»	20
«Овощной»	21
«Смешанный»	21
«Русский»	21
«Манящий»	21
«Простой»	21
«Перчик»	22
«Заснеженный сад»	22
«Горячие перчики»	22
«Насыщающий»	22
«Зимняя сладость»	23
«Грибные кораблики»	23
«Объединение»	23
«Слова любви»	23
«Фуршетный»	23
«Сладкий»	24
«Огородный»	24
«Рыжик»	24
«Для сыроедов»	24
«Дальневосточный»	24
«Гольфстрим»	24
«Капустные трубочки»	25
«У камина»	25
«Грибной»	25
«Свежий»	25
«Весенний»	25
«Союз»	26
«Миф»	26
«Аромат»	26
«Бабушкина забава»	26
«Мария»	27
«Экспресс»	27
«Рандеву»	27
«Семейный»	27
«Воскресный»	27
«Помидоры на Канарах»	28
«Лужок»	28

«Нарцисс»	28
«Виртуоз»	29
«Замок»	29
«Курьер»	29
«Два зайца»	29
«Радуга»	30
«Лиза»	30
«Зеленая горка»	30
«Вена»	30
«Краса»	31
«Мясной»	31
«Секрет»	31
«По-индийски»	31
ОРИГИНАЛЬНЫЕ САЛАТЫ	32
«Французское баловство»	32
«Новогодний»	32
«Ричи»	32
«Каприз дамы»	32
«Садовник»	33
«Сказка Востока»	33
«Посейдон»	33
«Фуранж»	33
«Золотой»	34
«Звездопад»	34
«Хильда»	34
«Рыцарь дамского сердца»	34
«Луиза»	35
«Пират»	35
«Фламандия»	35
«Морской»	36
«К шампанскому»	36
«Дневной»	36
«Солнечный»	36
«Актриса»	37
«Адам»	37
«Престиж»	37
«Вечерний»	38
«Амадеус»	38
«Праздник Нептуна»	39
«Площадь Бастилии»	39
«Итальяночка»	39
«Венеция»	39
«Китайский дракон»	39
«Американка»	40
«Экзотика»	40
«Корзинка»	40
«Изящный»	40
«Легкий»	41
На первое	42

Борщи	42
Борщ по-русски	42
Борщ «Зимний»	42
Борщ «Летний»	43
Борщ «Украинский»	43
Борщ «Овощной» (диетический)	43
Борщ с квашеной капустой	43
Борщ «Атлантический»	44
Борщок	44
Борщ «Сельский»	44
Борщ «Московский»	45
Борщ по-воронежски	45
Борщ «Птичий двор»	45
Борщ «Дачный»	45
Борщ «Праздничный»	46
Борщ «Саяны»	46
Борщ «Сахалинский»	46
Борщ «Снежный»	46
Свекольник по-немецки	47
Свекольник «Яблочко»	47
Борщ «Полтава»	47
Борщ «Потрошки»	47
Борщ «Ветчинный»	48
Свекольник «Лимончик»	48
Борщ «Киевский»	48
Щи	49
Щи «Красные»	49
Щи «Зеленые»	49
Щи с крапивой	49
Щи по-украински	50
Щи по-русски с квашеной капустой	50
Щи «Рыбные»	50
Щи «Грибные»	51
Щи «Крестьянские»	51
Щи с фасолью	51
Щи «Советские»	51
Щи «Скандинавские»	52
Щи «Поволжские»	52
Щи «Геркулес»	52
Щи «Городские»	53
Щи «Заячьи»	53
Щи «Венгерские»	53
Щи «Кислинка»	53
Щи «Степные»	54
Щи «Полевые»	54
Щи «Деликатесные»	54
Щи «Праздничные»	54
Солянки	55
Солянка «Грибная»	55

Солянка «Мясная»	55
Солянка «Степная»	55
Солянка «Солдатская»	55
Солянка «Волжская»	56
Солянка «Пикантная»	56
Солянка «Морская»	56
Солянка «Дальневосточная»	56
Солянка «Осенняя»	57
Солянка «Донская»	57
Солянка по-русски	57
Солянка «На скорую руку»	58
Солянка по-французски	58
Бульоны	59
Бульон «Радость жизни»	59
Бульон «Вдохновение»	59
Бульон «Причуда»	59
Бульон «Дар судьбы»	59
Бульон «Утренний»	60
Бульон «Маленький Китай»	60
Бульон «Свежесть»	60
Грибной бульон «Запах леса»	60
Бульон «Восторг души»	60
«Балагур» с клецками	61
Супы	62
Суп «Молдаваночка»	62
Суп «Отрада»	62
Суп с потрохами	62
Суп «Луковый»	62
Суп «Любовная песнь пастуха»	63
Суп «Зов природы»	63
Суп «Атлет»	63
Суп «Пингвин»	63
Суп «Сельская идиллия»	64
Суп-пюре «Стрелы Амура»	64
Суп «Сибирское здоровье»	64
Суп «Хорошее настроение»	64
Суп «Ленивый»	65
Суп «Райское наслаждение»	65
Суп-пюре «Воспоминание о детстве»	65
Суп «Цыплячьи нежности»	65
Суп «Экзотический»	66
Суп «Ароматный»	66
Суп «Деревенский праздник»	66
Суп «Эврика»	66
Конец ознакомительного фрагмента.	68

Коллектив авторов

Миллион блюд для семейных обедов. Лучшие рецепты

После хорошего обеда можно простить кого угодно, даже своих родственников.
Оскар Уайльд

От издательства

Бьет полдня час, рабы служить к столу бегут;
Идет за трапезу гостей хозяйка с хором.
Я озреваю стол – и вижу разных блюд
Цветник, поставленный узором.

Багряна ветчина, зелены щи с желтком,
Румяно-желт пирог, сыр белый, раки красны,
Что смоль, янтарь – икра, и с голубым пером
Там щука пестрая – прекрасны!

Прекрасно потому, что взор манят мой, вкус;
Но не обилием иль чуждых стран приправой:
А что опрятно все и представляет Русь,
Припас домашний, свежий, здоровой.

Гавриил Державин

Что может быть лучше отдыха в кругу родных и друзей? С чем еще можно сравнить состояние покоя и радости, которое излучает домашний очаг? Как приятно накрывать на стол для любимых, ожидая их приезда!

Мы предлагаем вам продолжить замечательную традицию домашнего застолья. Фантазируйте и создавайте собственные уникальные сочетания блюд вместе с нашей книгой. Все очень просто: разделы расположены в порядке подачи пищи к столу, и вы легко найдете подходящее к каждому случаю угощение.

Какой обед вас ждет сегодня? Что-то не очень дорогое, питательное и, конечно, очень вкусное! Пожалуй, на закуску можно приготовить несколько салатов, например «Овощной», «Мимоза» или «Фасолевый», на первое – суп из грибов или мясную солянку, ну а второе, десерт и напитки вы без труда подберете сами.

Ожидаете гостей, чтобы отметить какое-либо торжество? На столе должны быть просто необыкновенные кушанья! Наша книга снова подаст совет. Стоит только посмотреть на выбор блюд, и вы обязательно найдете то, что нужно.

«Миллион блюд для семейных обедов» – это великолепная коллекция простых рецептов из недорогих и доступных продуктов, с которой застолье станет радостной традицией, и в вашем доме никогда не перестанет звучать смех дорогих людей и хвала гостеприимным хозяевам.

Не забывайте: вкусный стол, за которым собирается вся семья, обеспечивает не только отличный аппетит и крепкое здоровье, но и хорошие отношения.

На закуску

Не откладывай до ужина того, что можешь съесть за обедом.
Александр Пушкин

Бутерброды

ХОЛОДНЫЕ БУТЕРБРОДЫ

Бутерброд «К завтраку»

Требуется: 4–6 кусочков хлеба, 200 г свиной или говяжьей печени, 2 яйца, 2 ст. л. муки, соль, зелень, 2 помидора, 50–70 г майонеза.

Способ приготовления. Из яиц, муки и соли приготовьте кляр. Печень нарежьте тонкими кусочками, обмакните ее в кляр и обжарьте на медленном огне с обеих сторон в течение 3–5 мин. Помидоры нарежьте колечками.

Кусочки хлеба смажьте тонким слоем майонеза, уложите поджаренную печень, сверху положите колечки помидора.

Бутерброд «Морской»

Требуется: 4–5 ломтиков хлеба, 100 г филе сельди, 4 вареные картофелины, 2 помидора, зелень, соль, 3 ст. л. сметаны, 30 г сливочного масла.

Способ приготовления. Хлеб намажьте маслом, сверху уложите нарезанные ломтики филе. Соль и перец добавьте в сметану. Нанесите ее на сельдь. Положите нарезанный ломтиками картофель, снова смажьте слоем сметаны. Сверху украсьте бутерброд тонко нарезанными ломтиками помидоров и зеленью.

Бутерброд «Слойка»

Требуется: 4–6 кусочков хлеба, 200 г ветчины, 150 г сыра, 3 яйца, 2 помидора, 1 огурец, 2–3 ст. л. сметаны или майонеза, листья салата, 20 г маргарина, томатное пюре, соль, перец.

Способ приготовления. Кусочки хлеба слегка обжарьте на маргарине. Яйца отварите вкрутую, остудите и очистите. Ветчину, яйца, помидоры и огурцы нарежьте тонкими ломтиками. Сметану или майонез смешайте с томатным пюре, посолите и поперчите. Сыр натрите на мелкой терке и добавьте его в приготовленный соус.

Хлеб намажьте соусом, положите ветчину и ломтик помидора. Яйца и огурцы обмакните в соус и положите на бутерброд. Сверху украсьте бутерброд листочком салата.

Бутерброд «Утро»

Требуется: 4–6 кусочков отрубного батона, 3 яйца, 4 сосиски или сардельки, 30 г сливочного масла, 20–30 г маргарина, соль, зелень, 2 соленых огурца.

Способ приготовления. Кусочки батона слегка обжарьте на маргарине. Сосиски отварите и нарежьте тонкими колечками. Яйца сварите вкрутую, охладите, очистите и нарежьте кольцами. Огурцы нарежьте тонкими колечками наискосок. Зелень мелко порубите.

Батон намажьте маслом, положите на него нарезанные кольцами яйца и огурец, чередуя их по одному. Немного посолите, сверху уложите нарезанные сосиски. Посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Бутерброд «Камчатка»

Требуется: **5–6** кусочков черного хлеба, шпротный паштет, **2** яйца, **50–70 г** майонеза, **1** зубчик чеснока, **2** соленых огурца, зелень укропа.

Способ приготовления. Яйца отварите, охладите, очистите и натрите на мелкой терке. Чеснок очистите и пропустите через чеснокодавилку. Огурец нарежьте тонкими колечками. Из майонеза, паштета, тертых яиц и чеснока приготовьте массу. На кусочек хлеба нанесите небольшой слой массы, сверху положите нарезанные огурцы и украсьте веточкой укропа.

Бутерброд «Атлантида»

Требуется: **4–5** кусочков батона, селедочный фарш или филе соленой сельди, **3–4** яйца, **50 г** острого бутербродного масла (с красным перцем), соленый огурец или **2–3** моченых яблока, зелень.

Способ приготовления. Яйца отварите, охладите, очистите и натрите на мелкой терке. Зелень мелко порежьте. Огурец или яблоки порежьте колечками. Батон намажьте маслом, посыпьте тертыми яйцами и зеленью, затем нанесите слой паштета или положите филе сельди и украсьте бутерброд огурцом или яблоком.

Бутерброд «Салатник»

Требуется: **4** кусочка батона, **1** плавленый сырок, куриный или свиной паштет, **4** листа салата, **30 г** сливочного масла, **3** помидора.

Способ приготовления. Помидоры нарежьте колечками, сырок – тонкими ломтиками. Батон разогрейте в тостере, намажьте маслом, положите на него лист салата, затем – нарезанные помидоры, паштет. Сверху уложите ломтики сыра.

Бутерброд «Радужный»

Требуется: **4–5** кусочков хлеба, **1** кабачок, **2–3** яйца, **1** баклажан, **150 г** ветчины, **100 г** растительного масла, соль, зелень, **50 г** сливочного масла.

Способ приготовления. Кабачок вымойте, очистите от кожуры, нарежьте колечками по 5 мм, натрите солью. Баклажаны помойте, нарежьте такими же колечками и замочите на **2–3** мин в соленой воде, чтобы ушла горечь. Затем овощи обжарьте на растительном масле до образования золотистой корочки.

Яйца отварите, остудите, очистите и нарежьте колечками вдоль. Ветчину нарежьте тонкими кусочками.

Хлеб слегка подогрейте в тостере, нанесите на него тонкий слой масла, оно немного растает и пропитает кусочек. Затем уложите слоями: кабачок, ветчину, яйца и баклажан.

Сверху украсьте бутерброд зеленью.

Бутерброд с овощами

Требуется: **1** городской батон, **100 г** свежей или квашеной капусты, зелень лука, **50 г** майонеза, соль,

2 яйца, консервированная ветчина или мясной паштет,

1 ч. л. горчицы, **30–40 г** кетчупа.

Способ приготовления. Батон разрежьте вдоль. Затем, так, чтобы не повредить нижней корки, выньте из него всю мякоть. Яйца отварите, остудите, очистите и натрите на терке. Зелень нарежьте не слишком мелко. Из майонеза, горчицы, соли и кетчупа приготовьте массу.

В середину обеих половинок положите капусту тонким слоем, затем нанесите слой массы, посыпьте нарезанным яйцом и луком. На нижнюю часть положите слой ветчины или паштета, соедините половинки, бутерброд готов.

Бутерброд «Улей»

Требуется: 4–6 кусочков батона, 20–30 г меда, 100 г свежей клубники или смородины, 50 г творога, 50 г печенья.

Способ приготовления. Ягоду разотрите с творогом и медом. Печенье разомните до крошки. На батон нанесите получившуюся сладкую массу и сверху посыпьте крошкой.

Бутерброд с икрой

Требуется: 4 кусочка батона, икра минтая (можно и другую икру), 2 яйца, 3 ст. л. сметаны, зелень, 30 г сливочного масла.

Способ приготовления. Яйца отварите, остудите, очистите и натрите на терке. Смешайте их со сметаной и мелко нарезанной зеленью. На батон нанесите тонкий слой масла, затем слой из сметаны и яиц и наконец икру, ее аккуратно зачерпните ложкой и положите горкой на верх бутерброда.

Бутерброд «Любимый»

Требуется: 4 кусочка хлеба, 50 г сыра, 50 г майонеза, 2–3 яйца, пучок редиса.

Способ приготовления. Яйца отварите, охладите, очистите и порежьте вдоль. Хлеб слегка подогрейте в тостере.

Сыр натрите на мелкой терке и смешайте его с майонезом. Редис обработайте и нарежьте тонкими колечками.

На подогретый хлеб нанесите небольшой слой майонеза с сыром, затем положите редис, сверху 2–3 яичных колечка.

Бутерброд «Волна»

Требуется: 4–6 кусочков черного хлеба, 50 г селедочного масла, 4–5 помидоров, 4 листка салата, 2–3 яйца, 2 ч. л. горчицы, 50 г растительного масла.

Способ приготовления. Хлеб обжарьте на масле с одной стороны. Яйца отварите, остудите, очистите и нарежьте кольцами вдоль. Помидоры нарежьте тонкими дольками и слегка обжарьте.

На хлеб нанесите горчицу, селедочное масло, лист салата, на него выложите на одну половинку 2–3 яичных колечка, на другую – 2–3 дольки помидора.

Бутерброд с грибами

Требуется: 4 кусочка батона, 1 соленый огурец, 2 головки репчатого лука, 50 г сыра, 50 г растительного масла, 120 г маринованных грибов, 1 ч. л. горчицы.

Способ приготовления. Огурец натрите на терке, лук очистите и нарежьте кубиками. Грибы мелко порежьте. Все овощи слегка обжарьте на растительном масле. Сыр натрите на мелкой терке.

На хлеб нанесите тонкий слой горчицы, затем выложите обжаренные овощи и сверху посыпьте бутерброд сыром.

Бутерброды «Утро»

Требуется: $\frac{1}{2}$ батона (или пеклеванного хлеба), 250–300 г сыра, по 100 г сливочного масла и томатной пасты, салат.

Способ приготовления. Поджарьте ломтики хлеба, положите на каждый лист зеленого салата и тонкий ломтик сыра. В середину положите немного масла, смешанного с томатной пастой. Масло засыпьте тертым сыром. Хлеб, салат и сыр можете нарезать в форме звездочек.

Бутерброды «Радость грибника»

Требуется: 400 г шампиньонов, батон ржаного хлеба, средняя луковица, по 100 г майонеза и растительного или сливочного масла, соль.

Способ приготовления. Хлеб нарежьте коржами, каждый корж – на 4 части. Шампиньоны порежьте ломтиками, проварите в соленой воде 5 мин и обжарьте на хорошо разогретой сковороде с маслом до готовности. Очищенный лук нарежьте кольцами и обжарьте в масле до готовности. Выложите слоями на коржи хлеба лук, шампиньоны, майонез и уложите их на противень друг на друга. Сверху и с боков намажьте получившийся «торт» майонезом и поставьте в духовой шкаф на 5–7 мин. Перед подачей к столу посыпьте рубленой зеленью.

Бутерброды «Сытные»

Требуется: 450 г пшеничного или пеклеванного хлеба, 500 г ветчины, 150 г сливочного масла, горчица, зелень.

Способ приготовления. Нарежьте ветчину ломтиками, смажьте с одной стороны горчицей, обжарьте на сковороде с маслом. Одновременно нарежьте тонкими ломтиками хлеб и обжарьте его. Разложите ломтики ветчины на хлеб, посыпьте ветчину рубленой зеленью.

БУТЕРБРОДЫ ГОРЯЧИЕ

Бутерброды «Самые обычные»

Требуется: батон, 200 г шпрот, 100 г томатного соуса, зелень.

Способ приготовления. С черствого батона пшеничного хлеба срежьте корку и нарежьте батон ломтиками толщиной примерно 1 см. Положите на каждый ломтик шпроты (в зависимости от величины, по 1 или 2 штуки). Смажьте томатным соусом и поставьте на 10 мин в духовой шкаф. Выложите гренки на блюдо, украсьте зеленью. Подавайте в горячем виде.

Бутерброды «Ванильное небо»

Требуется: 2 яйца, $\frac{3}{4}$ стакана молока, 1 ч. л. ванили, 8 ломтиков батона, 1 апельсин, клубника.

Способ приготовления. В глубокую тарелку разбейте одно яйцо, добавьте один белок, ваниль, влейте молоко и перемешайте. Разогретую сковороду смажьте маслом. Обмакните с

двух сторон кусочки хлеба в приготовленной жидкости, положите на сковороду и поставьте в духовку. Выпекайте 5 мин, пока не образуется золотистая корочка. Готовые тосты выложите на тарелку и украсьте дольками апельсина, клубникой.

Бутерброды «Летние»

Требуется: 8 ломтиков хлеба, 100 г сливочного масла, 2–3 огурца, 3 яйца, 4–5 ч. л. майонеза, соль, зелень укропа.

Способ приготовления. Хлеб намажьте маслом и слегка поджарьте с обеих сторон. Огурцы нарежьте ломтиками, яйца – кружочками. На приготовленный хлеб сначала положите 2–3 ломтика огурца, посолите, затем 3 кружочка яиц и ложку майонеза. Каждый бутерброд украсьте зеленью.

Бутерброды «Римские»

Требуется: 8 ломтиков хлеба, 100 г сливочного масла, филе маринованной рыбы, 4 яйца, 100 г брынзы, 2 ст. л. крошек белого хлеба, 1 ч. л. томатного пюре, 50 г сыра.

Способ приготовления. Хлеб намажьте маслом. Брынзу и сыр натрите на терке. Смешайте брынзу с яичными желтками и крошками белого хлеба. Эту смесь намажьте на хлеб. Сверху положите филе рыбы и томатное пюре. Бутерброды запекайте в духовке.

Готовые бутерброды посыпьте тертым сыром.

Бутерброды «Парижские»

Требуется: 8 ломтиков хлеба, 2 желтка, $\frac{1}{3}$ стакана молока, 150–200 г тертого сыра, 1 ст. л. сливочного масла.

Способ приготовления. Взбейте в тарелке 2 желтка, влейте молока и размешайте. Сыр натрите на терке. Ломтики хлеба обмакните в приготовленное молоко и выложите на сковороду, смазанную маслом, а сверху посыпьте тертым сыром. Сковороду накройте крышкой, поставьте на огонь и жарьте до тех пор, пока сыр не расплавится.

Бутерброды «Утренник»

Требуется: 8 ломтиков хлеба, 2 яйца, $\frac{3}{4}$ стакана молока, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. сливочного масла, $\frac{1}{2}$ стакана повидла, 2 ст. л. измельченных орехов.

Способ приготовления. Желтки яиц смешайте с сахаром, добавьте молоко и хорошо перемешайте. Обмакните с двух сторон ломтики хлеба в приготовленную жидкость и поджарьте на сливочном масле. В повидло всыпьте орехи, перемешайте, намажьте хлеб и переложите на противень. Сверху залейте взбитыми яичными белками и поставьте в духовку на 7–9 мин.

Бутерброды «Волжские»

Требуется: 8 ломтиков хлеба, 3 яблока, $\frac{1}{2}$ стакана молока, 2 яйца, 1 ст. л. сливочного масла, корица.

Способ приготовления. Яблоки очистите от кожуры, удалите семечки, вырежьте сердцевину, порежьте на небольшие кубики, присыпьте сахаром и корицей. Яйца взбейте, добавьте молоко и хорошо перемешайте. Обмакните с двух сторон ломтики хлеба в приго-

товленной жидкости, посыпьте сахаром и положите на сковороду. Сверху на каждый ломтик положите яблоки и поставьте в духовку на 5–7 мин.

Бутерброды «Удовольствие»

Требуется: **1 батон, 100 г сливочного масла, 200 г колбасы, 3 помидора, зелень.**

Способ приготовления. Батон нарежьте маленькими ломтиками, колбасу – небольшими кусочками, помидоры – дольками. Сковороду смажьте маслом, положите на нее ломтики хлеба и пожарьте с двух сторон. На готовые ломтики хлеба положите кусочки колбасы, сверху – дольки помидоров. Бутерброды украсьте зеленью.

Бутерброды «Апельсиновый рай»

Требуется: $\frac{1}{4}$ буханки хлеба (батона), **2 апельсина, 2 банана, $\frac{1}{4}$ часть граната, 1 стакан сметаны, $\frac{1}{2}$ стакана сахара, $\frac{1}{2}$ стакана ванильного сахара.**

Способ приготовления. Хлеб разрежьте на маленькие ломтики. Апельсины и бананы очистите и порежьте небольшими дольками. Нанизывайте на шпажки поочередно дольки апельсина и банана, разделяя их кусочками хлеба. Шпажки поместите в духовку и выпекайте, пока хлеб не подсохнет.

В это время приготовьте соус. Взбейте сметану с сахаром, с ванильным сахаром, добавьте зерна граната. Шпажки выложите на тарелку, рядом поставьте соус и зовите всех к столу.

ЗАКРЫТЫЕ БУТЕРБРОДЫ

Бутерброды «Кошачий глаз»

Требуется: **5 ломтиков ржаного хлеба, 5 ломтиков пшеничного хлеба, 200 г сливочного масла, 100 г филе соленой сельди, 5 яиц, соль, горчица, зелень.**

Способ приготовления. Яйца сварите вкрутую, мелко порубите и смешайте с маслом. Добавьте соль, горчицу и хорошо перемешайте. Намажьте полученной смесью ломтики пшеничного хлеба, сверху посыпьте зеленью. Сельдь порежьте на небольшие кусочки и положите на ломтики ржаного хлеба.

На один ржаной ломтик положите пшеничный, затем опять ржаной и т. д., пока у вас не получится 5 ломтиков. Соберите таким образом второй бутерброд и поставьте их в холодильник на 2–3 ч.

По прошествии времени бутерброды выньте и нарежьте маленькими кусочками.

Бутерброды «Северный полюс»

Требуется: **4 булочки, 1 банка консервированного тунца, 1 вареное яйцо, 5 маринованных грибов, $\frac{1}{4}$ стакана нарезанного сельдерея, 2 ст. л. майонеза, 1 ч. л. горчицы, 4 листика салата.**

Способ приготовления. Яйцо, мясо тунца, грибы мелко порубите и смешайте. Добавьте майонез, горчицу, сельдерей, еще раз перемешайте и поставьте в холодильник на ночь.

В булочках сделайте надрез. Внутри каждой булочки положите листик салата и приготовленный фарш.

Бутерброды «Лондонский туман»

Требуется: 4 булочки, 100 г мягкого сыра, 1 ст. л. сахара, $\frac{1}{8}$ ч. л. тертого мускатного ореха, 2 киви, клубника, 1 ст. л. сливочного масла.

Способ приготовления. Сырок разомните, добавьте сахар, мускатный орех и перемешайте. Булочки разрежьте пополам, поджарьте на сливочном масле и намажьте приготовленной смесью. Сверху положите дольки клубники и киви.

Бутерброды «По-гречески»

Требуется: 250 г сырой баранины или свинины, 4 булочки, $\frac{1}{4}$ ст. йогурта, 2 ч. л. майонеза, 1 ч. л. мелко рубленного укропа, 1 зубчик чеснока, 1 огурец, 1 помидор, $\frac{1}{2}$ ч. л. растительного масла, соль, перец, 1 луковица.

Способ приготовления. Баранину (свинину) тонко порежьте. Чеснок и лук мелко порубите. На разогретую сковороду, смазанную маслом, выложите кусочки баранины, лук, чеснок и жарьте до готовности мяса. Затем посолите и поперчите.

В отдельной тарелке смешайте йогурт, майонез и укроп. В булочках сделайте надрезы и подогрейте в микроволновой печи или на сковороде. Помидоры и огурцы порежьте кружочками.

Помажьте внутри каждую булочку приготовленной смесью и положите мясо, дольки помидора и огурца.

Бутерброды «Индийские»

Требуется: 4 булочки, 4 ломтика хорошо проваренной индейки, 1 сладкий зеленый перец, 1 соцветие цветной капусты, 1 морковь, 1 помидор, 6 свежих оливок, 4–5 перышек зеленого лука, 1 ст. л. сливочного масла, $\frac{1}{2}$ ст. л. майонеза, $\frac{1}{2}$ ч. л. сушеного молотого базилика.

Способ приготовления. Перец, капусту, оливки, помидор, лук мелко порубите, смешайте и переложите в кастрюлю. Добавьте майонез, базилик, еще раз перемешайте, накройте кастрюлю крышкой и поставьте в холодильник на 4–5 ч. Булочки разрежьте пополам и поджарьте на сливочном масле. На 4 половинки булочки положите кусочки индейки, овощную смесь и накройте сверху остальными 4 половинками.

Бутерброды «Для мамы»

Требуется: 1 батон, 150 г сливочного масла, 50 г сыра или брынзы, 50 г жареного мяса, 100 г любой колбасы, 4–5 очищенных соленых килек, 2 вареных яйца, 2 ст. л. толченых грецких или лесных орехов, перец, соль, зелень.

Способ приготовления. Разрежьте батон вдоль на две половинки. Отделите ножом мякиш от корочки. Масло взбейте. Сыр натрите на терке. Мясо, колбасу, яйца, кильку, зелень, мякиш хлеба мелко порубите. Все смешайте. Добавьте орех, перец, соль и еще раз перемешайте. Этим фаршем наполните одну половинку батона, а вторую положите сверху. Батон положите на ночь в холодильник, а утром нарежьте тонкими ломтиками.

Салаты

ТРАДИЦИОННЫЕ САЛАТЫ

«Царский»

Требуется: **250 г** картофеля, **200 г** белого мяса курицы, **150 г** маринованных грибов, **100 г** свежих огурцов, **4** яйца, соль, перец, зелень. Для соуса: **3** яичных желтка, **2 ч. л.** сахарной пудры, **150 г** сметаны, соль, красный перец, **1** лимон, гвоздика.

Способ приготовления. Картофель отварите, охладите, очистите и нарежьте мелкими кубиками. Мясо курицы отварите и нарежьте острым ножом на мелкие ломтики. Маринованные грибы (лучше шампиньоны) слегка промойте и подсушите. Затем нарежьте их на тонкие дольки и смешайте с картофелем и мясом. В смесь добавьте свежие огурцы, нарезанные мелкими кубиками.

Яйца отварите, очистите от скорлупы и измельчите. Добавьте к салату яйца, посолите и поперчите полученную массу.

Теперь самое время приступить к приготовлению соуса. Для этого взбейте яичные желтки с сахарной пудрой.

В охлажденную сметану добавьте полученную смесь. Все это посолите и поперчите. Гвоздику измельчите и добавьте в соус. Выжмите лимон и добавьте сок в соус. Соус хорошо взбейте.

Салат заправьте соусом, перемешайте и дайте ему время пропитаться. Перед подачей к столу украсьте зеленью.

«Натюрель»

Требуется: **400 г** говяжьей вырезки, **250 г** картофеля, **5** яиц, **100 г** зеленого горошка, соль, перец, **3** луковицы, растительное масло. Для соуса: **100 г** сметаны, **2** яйца, **50 г** растительного масла, соль, **2 ч. л.** сахарной пудры.

Способ приготовления. Мясо отварите целым куском в небольшом количестве воды. После того как вода закипит, бульон посолите и добавьте очищенную луковицу. Доварите мясо до готовности, охладите и нарежьте соломкой.

Мясо переложите в посуду, в которой вы собираетесь подать салат. К мясу добавьте картофель, отваренный и нарезанный тонкими кружками.

Яйца, отваренные вкрутую, нарежьте тонкими ломтиками и добавьте их к остальным нарезанным продуктам. Очищенный лук нарежьте тонкими кольцами и обжарьте в большом количестве масла до золотистого цвета. Добавьте жареный лук в салат.

Из банки с зеленым горошком слейте сок, горошек положите в салат. Осторожно перемешайте, добавьте соль и перец.

Приготовьте соус: яйца взбейте с сахарной пудрой и с солью до белой тягучей консистенции. Эту смесь влейте в охлажденную сметану и тщательно взбейте до однородной массы. Не прекращая взбивать, влейте тонкой струей растительное масло. Постепенно добавляйте соус и перемешайте все компоненты.

«Мимоза»

Требуется: **200 г** картофеля, **1** луковица, **2** моркови, **1** соленая сельдь, **2** вареных яйца,

100 г майонеза, **2 ст. л.** растительного или оливкового масла, соль, веточки петрушки.

Способ приготовления. Картофель и морковь отварите, очистите и натрите на крупной терке. Сельдь очистите от костей, нарежьте на мелкие кусочки. В плоскую салатницу выложите рыбу, затем слоями нарезанный кольцами лук, морковь, картофель. Каждый слой поливайте небольшим количеством растительного масла, слегка солите. Салат заправьте майонезом, посыпьте порубленными яйцами, украсьте веточками петрушки.

«Пестренький»

Требуется: **200 г** свежей белокочанной капусты, **1** свекла, **1 ст. л.** растительного масла, сахар, лимонный сок, грецкие орехи, чипсы, соль.

Способ приготовления. Тонко нарезанную капусту посолите, отожмите и смешайте с нарезанной вареной свеклой. Добавьте побольше тертых орехов и лимонный сок с небольшим количеством сахара. Заправьте растительным маслом и подавайте на стол вместе с чипсами.

«Фасолевый»

Требуется: **100 г** стручковой фасоли (можно консервированной), **2** сосиски, **50 г** сыра, луковица, **2** помидора, **4 ст. л.** майонеза, зелень петрушки, укропа и сельдерея.

Способ приготовления. Отварите стручки и нарежьте их. Отварите сосиски, нарежьте кубиками. На мелкой терке натрите сыр, репчатый лук. Половину помидора оставьте для украшения, остальное измельчите. Все овощи перемешайте и заправьте майонезом, посыпьте зеленью.

«Свежесть»

Требуется: $\frac{1}{2}$ **кг** краснокочанной капусты, **5** яблок, **1** луковица, **1** лимон, **4 ст. л.** растительного масла, сахар, соль, зелень петрушки.

Способ приготовления. Нашинкуйте капусту, залейте небольшим количеством кипящей воды, посолите и нагрейте, все время помешивая. Когда капуста осядет, откиньте на дуршлаг и охладите. Луковицу мелко нарежьте, а яблоки натрите на мелкой терке.

Все перемешайте, посолите, добавьте сахар по вкусу, заправьте маслом, украсьте зеленью и колечками лимона, посыпанными сахаром.

«Кладезь»

Требуется: **200 г** квашеной капусты, **200 г** тыквы, **4 ст. л.** растительного масла, сахар, мед.

Способ приготовления. Тыкву очистите и натрите на мелкой терке, перемешайте с мелко нарезанной капустой и сахаром. Добавьте растительное масло.

Подавайте под овощным соусом. Мед предложите отдельно.

«Самобранка»

Требуется: $\frac{1}{2}$ **кг** цветной капусты, соль, приправа, овощной соус.

Способ приготовления. Капусту поварите 15 мин в подсоленной воде. Охладите и разберите на соцветия. Посыпьте сверху приправой и полейте овощным соусом. Украсьте зеленью, соль.

«Отличный»

Требуется: **1** кочан цветной капусты, **1** средний кабачок, растительное масло, овощной соус.

Способ приготовления. Разделите капусту на соцветия и отварите в соленом кипятке. Освободите кабачок от кожи и семян, нарежьте кубиками и сварите до готовности в соленом кипятке. Кабачок обязательно нужно варить в дуршлаге, иначе он будет ломаться при выемке из воды. Хорошо обсушите овощ и перемешайте с нарезанной цветной капустой. Пожарьте овощную массу на растительном масле. Можно добавить в салат мелко порезанные и поджаренные кусочки хлеба. Заправьте блюдо растительным маслом и соусом.

«Оригинальный»

Требуется: **800 г** свежей капусты, **200 г** очищенных грецких орехов, **6** зубчиков чеснока, перец, растительное масло, соленый арахис, соль.

Способ приготовления. Капусту крупно нарежьте, залейте соленым кипятком и поставьте на сильный огонь, закрыв крышкой. Когда она закипит, снимите крышку и варите так 5 мин, чтобы исчез специфический запах. Проверните орехи через мясорубку с чесноком и хорошо разотрите. Смешайте полученную массу с капустой, которую до этого нужно отжать в марле. Растирайте овощи до однородной массы. Добавьте перец и растительное масло, накройте крышкой. Посыпьте угощение орешками.

«Титаник»

Требуется: **300 г** мороженой морской капусты, **2** соленых огурца, **1** морковь, **1** луковица, **3 ст. л.** растительного масла, **1 ч. л.** 3 %-го уксуса, **1** банка рыбных консервов, соль.

Способ приготовления. Морскую капусту разморозьте, промойте и варите по 15 мин, трижды меняя воду. Затем охладите ее и нарежьте соломкой. Сварите морковь, нашинкуйте ее соломкой вместе с огурцами. Перемешайте все овощи, заправьте растительным маслом, уксусом, солью. Добавьте также в салат жидкость из рыбных консервов. Лук нарежьте кольцами и положите на блюдо «меридианами».

«Ковбой»

Требуется: **200 г** отварной говядины или нежирной свинины, **2** огурца, **2** помидора, **200 г** картофеля, лук, зелень, майонез, специи.

Способ приготовления. Отварное мясо и картофель нарежьте небольшими кусочками и переложите в салатник. Добавьте нарезанные огурцы, помидоры, лук, зелень, приправьте специями, заправьте майонезом.

«Ласковый»

Требуется: **3** кочана цветной капусты, **2 ст. л.** толченых сухарей, **4** банки зеленого горошка, мука, соль, растительное масло, чипсы, зелень.

Способ приготовления. Капусту отварите в соленом кипятке, обсушите ее и порежьте. Спассеруйте муку и сухари на подсолнечном масле. Перемешайте капусту и горошек с жареными сухарями. При жарке добавьте подсолнечного масла. Подавайте с подсолнечным маслом, свежей зеленью и чипсами.

«Рубин»

Требуется: 2 свеклы, лук, уксус, приправа, соль, растительное масло.

Способ приготовления. Вареную свеклу натрите на крупной терке. В сковороде с разогретым растительным маслом слегка обжарьте лук. Выложите в сковороду тертую свеклу и тушите с луком. Посолите, добавьте приправы. Перед тем как снять с огня, немного полейте уксусом. Остывшее блюдо выложите в салатницу

«Зимнее утро»

Требуется: 1 редька, 200 г творога, $\frac{1}{2}$ пучка зеленого лука, соль, сахар, сметана.

Способ приготовления. Редьку нарежьте тонкими кружочками и вымочите в холодной воде. Лук нашинкуйте, соедините с творогом, добавьте соль, сахар и разотрите со сметаной. Соедините с редькой и выложите в салатницу.

«Румянец»

Требуется: 2 свеклы, 1 корень хрена, 2 ст. л. уксуса, 2 ст. л. растительного масла, зелень укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления. Свеклу сварите в подсоленной воде, остудите, очистите и натрите на крупной терке. Очистите и натрите хрен на мелкой терке. Смешайте его со свеклой и полейте уксусом и маслом. Посыпьте мелко порезанной зеленью.

«Белый танец»

Требуется: 200 г белого куриного мяса, 100 г отварных белых грибов, 1 яйцо, 50 г зеленого горошка, 1 свежий огурчик, 2 вареные картофелины, соль, 3 ст. л. майонеза, зелень, 2 ст. л. рубленых грецких орехов.

Способ приготовления. Отварную курятину и грибы нарежьте соломкой, картофель и яйца мелко порубите. С огурца срежьте шкурку и порежьте его тонкими ломтиками. Соедините все компоненты, посолите и заправьте майонезом. Выложите горкой, украсьте зеленью, а по окружности аккуратно разложите зеленый горошек.

Мелко порубите орехи и посыпьте салат поверх зеленого горошка.

«Печеночный»

Требуется: 200 г печени, $\frac{1}{2}$ банки фасоли, 2 головки репчатого лука, 3 яйца, $\frac{1}{2}$ банки майонеза, 30 г жира, зелень, перец, соль, зелень.

Способ приготовления. Печень порежьте кусочками и обжарьте в жире. Лук почистите, мелко нарежьте и спассеруйте до золотистого цвета, яйца отварите и мелко нарежьте. Все продукты смешайте, добавьте фасоль, посолите, поперчите, украсьте зеленью.

«Огуречные лодочки»

Требуется: 4 огурца, сельдь средней величины, 50 г сыра, 25 г сливочного масла, 3 ст. л. майонеза, соль, черный молотый перец, веточки укропа и кресс-салата для украшения.

Способ приготовления. Огурцы разрежьте вдоль, ложкой выньте мякоть и мелко ее нарежьте. Сельдь очистите от кожи и костей и пропустите через мясорубку. Сыр натрите на мелкой терке. Хорошенько перемешайте или взбейте миксером огуречную мякоть, селедоч-

ный фарш, сыр, майонез и сливочное масло, добавьте соль и перец. Выложите получившуюся массу в кондитерский шприц и положите его на некоторое время в холодильник. После этого через фигурную насадку выдавите фарш в половинки огурцов.

Подавайте, украсив веточками кресс-салата и листочками укропа.

«Овощной»

Требуется: **2** свеклы, **2** редьки, сахар, мед, фруктовый соус, яблоко.

Способ приготовления. Натрите на мелкой терке овощи. Заправьте медом и добавьте соус. Сверху тонким слоем насыпьте сахар.

В центр верхушки поместите половинку нарезанного зубчиками яблока.

«Смешанный»

Требуется: **1** свекла, **300 г** тыквы, **50 г** сушеного чернослива, изюм, ванильный сахар, растительное масло, фруктовый соус.

Способ приготовления. Натрите на терке свеклу и тыкву. Добавьте сушеный чернослив, изюм, пересыпьте ванильным сахаром. Полейте растительным маслом. Подавайте с фруктовым соусом.

«Русский»

Требуется: **3** свеклы, **2** моркови, **5** картофелин, **2** свежих или соленых огурца, **10 ст. л.** зеленого горошка,

3 ч. л. сахара, **2 ч. л.** уксуса, растительное масло, свежие помидоры, соль, зелень петрушки, укроп, зеленый лук, чеснок.

Способ приготовления. Свеклу и морковь очистите и промойте. Затем нарежьте соломкой и положите в разные кастрюли. Посыпьте сахаром, добавьте холодной воды (чтобы она покрывала овощи) и тушите 10 мин на слабом огне. В готовую свеклу влейте уксус. Картофель и очищенные огурцы нарежьте соломкой. Зеленый горошек, свеклу, морковь, картофель, огурцы выложите в салатницу, но не перемешивайте (чтобы получился букет из овощей). Полейте овощи растительным маслом и посыпьте мелко нарезанной зеленью. Помидоры нарежьте кольцами и намажьте протертым чесноком. Положите кольца на порции салата.

«Манящий»

Требуется: **4** свеклы, **4** яблока, мед, **1** стакан грецких орехов, растительное масло, зелень, чеснок.

Способ приготовления. Отварите свеклу и очистите яблоки. Затем натрите их вместе на крупной терке. Грецкие орехи очистите и измельчите. Все перемешайте и заправьте небольшим количеством растительного масла. Добавьте мед. Посыпьте салат зеленью петрушки и укропа, а при желании добавьте в угощение протертый чеснок.

«Простой»

Требуется: **1** редька, **300 г** квашеной капусты, **1** луковица, несколько сушеных грибов, растительное масло, соль, сахар, овощной соус, зелень.

Способ приготовления. Редьку натрите на терке и перемешайте с капустой. Мелко нарезанный лук обжарьте в масле и смешайте с овощами. Добавьте соль и сахар, украсьте

салат свежей зеленью. Грибы отварите, мелко нарежьте и добавьте в салат, заправьте овощным соусом.

«Римский»

Требуется: **250 г** белой фасоли, **1** луковица, **1** зубчик чеснока, **10** очищенных грецких орехов, **5 ст. л.** растительного масла, кетчуп, соль, приправа, газированная вода, зелень.

Способ приготовления. Замочите фасоль на ночь в холодной воде. Утром воду слейте и залейте уже газированной водой. Варите на слабом огне до мягкости. Слитую горячую фасоль смешайте с мелко нарезанными чесноком и луком. Заправьте маслом, посолите. Добавьте приправу и измельченные орехи. Украсьте салат веточками свежей зелени и живописными «пятнами» кетчупа.

«Перчик»

Требуется: **2** болгарских перца (красного и желтого цвета), морковь, огурец, мясистый помидор, по $\frac{1}{2}$ пучка зеленого лука, редиса, укропа, **1 ст. л.** уксуса, **1 ч. л.** сухого красного вина, **2 ст. л.** оливкового масла, соль, молотый черный перец.

Способ приготовления. Нарежьте перцы полукольцами, морковь и огурец – ломтиками, помидор – кусочками. Зеленый лук и прочую зелень измельчите. Нашинкуйте кружочками редис. Смешайте все овощи в блюде. Смешайте уксус, вино и оливковое масло, посолите, поперчите. Соедините соус с подготовленными овощами, посыпьте салат рубленой зеленью лука и укропа.

«Заснеженный сад»

Требуется: **2** помидора, **200 г** огурца, **200 г** болгарского перца и тертой брынзы, пучок зеленого лука, соль, перец, растительное масло.

Способ приготовления. Помидоры, огурцы, лук и перец нарежьте, посолите, поперчите и перемешайте. Заправьте салат растительным маслом и посыпьте тертой брынзой. Несмотря на зимнее название, приготовленный вами салат не охладит теплой атмосферы праздничного вечера.

«Горячие перчики»

Требуется: **6** болгарских перцев, **3** помидора, головка репчатого лука, $\frac{1}{2}$ горького перца, майонез, петрушка, соль.

Способ приготовления. Испеките в духовке сладкий перец, нарежьте маленькими кусочками. Прибавьте ломтики помидоров, кружочки лука и, по желанию, горький перец. Хорошо размешайте, посолите, посыпьте мелко нарезанной петрушкой и заправьте майонезом.

«Насыщающий»

Требуется: **250 г** стручковой фасоли, **1** банка белой фасоли, **4** помидора, **3** груши, **6 ст. л.** растительного масла, свежемолотый черный перец, зелень.

Способ приготовления. Стручковую фасоль разделите на 2 половинки, варите 10 мин. Консервированную фасоль выложите в сито, промойте холодной водой. Груши и помидоры разрежьте на 4 части (у груш вырежьте сердцевинки). Нарежьте груши дольками, помидоры – кусочками. Перемешайте овощи и влейте масло, добавьте перец. Дайте блюду постоять некоторое время. Посыпьте мелко нарезанной свежей зеленью. Подавайте со свежим пекле-ванным хлебом.

«Зимняя сладость»

Требуется: **250 г** творога и **250 г** сладкого перца, **30–60 г** растительного масла, **15 г** лимонного сока, петрушка, соль.

Способ приготовления. Перец мелко нарежьте, потолките в ступке с небольшим количеством соли и растительного масла. Творог размешайте с небольшим количеством растительного масла и лимонного сока до гладкой однородной массы и смешайте с пюре из перца. Посыпьте петрушкой.

«Грибные кораблики»

Требуется: **2 ст. л.** мелких маринованных шампиньонов, **3** яйца, **1** маленькая луковица, **1 ст. л.** майонеза, **2 ст. л.** растительного масла, соль.

Способ приготовления. Отварите яйца, разрежьте их на половинки и достаньте из них желтки. Лук мелко нарежьте и обжарьте на сковороде до золотистого цвета. Шампиньоны, желтки измельчите и смешайте их с луком и майонезом. Нафаршируйте этой смесью яичные белки – получатся грибные кораблики, которые могут умчать вас в романтическое путешествие.

«Объединение»

Требуется: **300 г** картофеля, **100 г** белой фасоли, **1** луковица, соль, свежая зелень, растительное масло, **1** кабачок, кетчуп.

Способ приготовления. Сварите в кожуре картофель, очистите и нарежьте. Отварите фасоль и перемешайте с картофелем. Лук мелко порубите и поджарьте на растительном масле. Добавьте к нему овощную массу и еще немного пожарьте. Посолите, полейте кетчупом. Поджарьте колечки кабачка, украсьте их зеленью и положите на порции салата.

«Слова любви»

Требуется: **300 г** свежих средних помидоров, **100 г** сваренных вкрутую яиц, репчатый маринованный лук и вареный сельдерей, **250–300 г** майонеза, несколько веточек петрушки, соль, красный перец.

Способ приготовления. Помидоры нарежьте колечками. Яйца нарежьте кружочками. Сельдерей, сваренный в чуть подсоленной воде, мелко нарежьте. Маринованный лук порежьте тонкими колечками. Смешайте все компоненты с майонезом, добавьте соль и перец. Выложите горкой в салатницу, украсьте веточками петрушки и кружочками яиц.

3—4 средние луковицы очистите и обдайте крутым кипятком. В кастрюлю налейте 2 стакана воды, разведите в ней 2 ст. л. 6 %-го уксуса, добавьте сахар, соль и специи: гвоздику, корицу, красный молотый перец, черный перец горошком, лавровый лист. Пряности смешайте с водой, прокипятите, этим маринадом залейте целые луковицы и оставьте на 3—4 ч. После этого маринад слейте, а маринованный лук нарежьте колечками.

«Фуршетный»

Требуется: **300 г** красной фасоли, **100 г** соленого арахиса, **3** зубчика чеснока, растительное масло.

Способ приготовления. Сварите ранее замоченную фасоль. Добавьте мелко нарезанные орехи и натертый чеснок. Все перемешайте, при необходимости посолите и добавьте масло.

«Сладкий»

Требуется: **3** моркови, **3** яблока, $\frac{1}{2}$ лимона, **2 ст. л.** меда, отмоченный в воде изюм, **3** мандарина.

Способ приготовления. Натрите на терке морковь, яблоки и лимон. Перемешайте с медом и изюмом. Украсьте салат дольками мандарина.

«Огородный»

Требуется: $\frac{1}{2}$ кг моркови, $\frac{1}{2}$ кг кабачков, **1** помидор, растительное масло, соль, перец, свежая зелень.

Способ приготовления. Натрите овощи на терке и обжарьте на масле. Посолите, поперчите салат, украсьте зеленью и дольками помидора.

«Рыжик»

Требуется: $\frac{1}{2}$ кг моркови, **3** зубчика чеснока, **2** стакана очищенных грецких орехов, растительное масло, вареная морковь.

Способ приготовления. Морковь натрите на терке, чеснок очень мелко порежьте или разотрите. Измельчите орехи. Все перемешайте и заправьте маслом. Украсьте салат кубиками вареной моркови.

«Для сыроедов»

Требуется: **4** большие моркови, **1** корень хрена, сельдерей, **10** маленьких кусочков сырой тыквы, **2** стакана грецких орехов (или равный объем семян подсолнуха).

Способ приготовления. Натрите на терке морковь и хрен, покрошите сельдерей, перемешайте. Добавьте растертые орехи и снова перемешайте. Если нет ни орехов, ни семян подсолнуха, используйте растительное масло. Сверху положите кусочки тыквы.

«Дальневосточный»

Требуется: **2** стакана риса, **1** стакан зеленого горошка, маринованные стебли папоротника, соль, приправа, зелень.

Способ приготовления. Рис отварите и охладите. Перемешайте его с зеленым горошком. Стебли папоротника нарежьте на полоски длиной 3 см и вмешайте в салат. Посолите и добавьте приправу. Можно посыпать угощение свежей зеленью.

«Гольфстрим»

Требуется: **250 г** филе отварной трески, **200 г** картофеля, **4** яйца, зеленый горошек, **250 г** майонеза, **2** головки лука, соль.

Способ приготовления. Филе отварной трески нарежьте соломкой, смешайте с отварным картофелем, который тоже порежьте соломкой.

Яйца отварите, очистите и нарежьте тонкими кружочками. Затем тонкие кольца белков отделите от желтков. Желтки следует изрубить еще мельче. Нарезанные яйца добавьте к остальным составляющим салата. Лук нарежьте тонкими кольцами и смешайте с салатом. В заключение добавьте горошек, поперчите, посолите и заправьте все майонезом.

«Капустные трубочки»

Требуется: 6 капустных листов, 2 картофелины, 100 г ветчины, 3 ст. л. консервированного горошка, соленый огурец, $\frac{1}{2}$ луковицы, 2 ст. л. майонеза, по 1 ст. л. томатного соуса и сметаны, молотый перец, соль, кресс-салат, базилик.

Способ приготовления. Капустные листья подержите в кипящей подсоленной воде несколько минут. Откиньте на дуршлаг и выложите на тарелку. Остудите. Вареный картофель и ветчину мелко нарежьте, смешайте с консервированным горошком. Мелко крошите огурцы и порубите лук, все смешайте, посолите, поперчите и заправьте майонезом. Еще раз перемешайте и поставьте в прохладное место на 15–20 мин. Капустные листья сверните трубочкой, положите в них приготовленный фарш и выложите готовые начиненные трубочки на блюдо. Полейте их сметаной с томатным соусом и поперчите. Посыпьте мелко нарезанным кресс-салатом и базиликом.

«У камина»

Требуется: 400 г маринованных грибов, 2 яблока, 2 луковицы, 3 ст. л. растительного масла, соль, маринованные оливки, красное вино.

Способ приготовления. Грибы нарежьте соломкой, лук – кольцами. Яблоки натрите на мелкой терке. Все перемешайте, добавьте 10 оливок, соль, растительное масло. Посыпьте салат мелко нашинкованным луком (нашинкованный лук имеет более нежный вкус, если его обдать кипятком). Подавайте блюдо с тонко нарезанным белым хлебом.

«Грибной»

Требуется: 200 г соленых или маринованных грибов, 30 г репчатого или зеленого лука, 20 кубиков белого хлеба, растительное масло, зелень петрушки. **Способ приготовления.** Грибы мелко порежьте и соедините с мелко нашинкованным луком. Заправьте маслом. Нарежьте 20 мелких кубиков белого хлеба и обжарьте в растительном масле так, чтобы они остались мягкими. Добавьте обжаренный хлеб в салат. Можно предложить к салату зелень петрушки.

«Свежий»

Требуется: 300 г помидоров, 300 г свежих грибов, 200 г картофеля, 2 зубчика чеснока, 2 красных перца, растительное масло, свежая зелень.

Способ приготовления. Грибы сварите, охладите и нарежьте соломкой. Картофель сварите в «мундире», очистите и нарежьте кубиками. Так же нарежьте помидоры. Соедините все овощи и добавьте к ним протертый чеснок и очищенный, нарезанный перец. Хорошо перемешайте получившийся салат, добавьте соль и растительное масло. Посыпьте мелко нарезанной зеленью.

«Весенний»

Требуется: 100 г консервированных грибов, 1 кочан салата, 2 пучка редиса, 2 помидора, 2 ст. л. соленого арахиса, растительное масло, соль, приправа, черный хлеб.

Способ приготовления. Салат нарежьте кусочками. Грибы и очищенный редис нарежьте тонкими дольками. С помидоров снимите кожицу и мелко нарежьте мякоть. Редис,

грибы, салат, арахис и помидоры перемешайте. Добавьте соль и приправу. Поджарьте нарезанный на мелкие кубики черный хлеб и предложите отдельно.

«Союз»

Требуется: **250 г** вареной колбасы, **200 г** картофеля, **5** яиц, **120 г** соленых огурцов, **2** головки лука, **250 г** майонеза, соль, перец.

Способ приготовления. Яйца и картофель отварите, охладите, очистите и нарежьте небольшими кубиками. Добавьте нарезанную кубиками колбасу, так же следует нарезать и соленые огурчики. Добавьте в салат мелко порезанный лук. Смешайте все продукты в одной посуде, посолите, поперчите и заправьте майонезом.

«Миф»

Требуется: **200 г** свинины, **100 г** зеленого горошка, **200 г** картофеля, **4** яйца, соль, перец, **2 ч. л.** уксуса, **250 г** майонеза, $\frac{1}{2}$ стакана воды.

Способ приготовления. Мякоть свинины нарежьте маленькими кубиками и выложите на дно неметаллической посуды. Уксус растворите в воде, залейте мясо раствором уксуса и поставьте на 20 мин на холод. После того как мясо станет белого цвета, слейте уксусный раствор и добавьте зеленый горошек.

Нарежьте кубиками предварительно отваренные яйца и картофель, смешайте все компоненты, посолите, поперчите салат, заправьте майонезом.

«Аромат»

Требуется: **200 г** копченого мяса, **200 г** картофеля, **4** яйца, **250 г** соленых шампиньонов, **100 г** яблок, соль, душистый перец. Для соуса: **200 г** сметаны, **1 ст. л.** коньяка, **2 ст. л.** лимонного сока, **1 ч. л.** сахарной пудры, **2 ч. л.** соли, **1 ст. л.** мускатного ореха.

Способ приготовления. Копченое мясо нарежьте тонкой соломкой. Отварите картофель и яйца. Очистите и нарежьте кубиками. Яблоки очистите от кожуры и измельчите. Продукты, которые вы уже приготовили, смешайте. Добавьте к полученной массе измельченные шампиньоны. Посолите и поперчите салат.

Приготовьте соус. Охлажденную сметану взбейте с сахарной пудрой и солью, постепенно добавляйте коньяк и лимонный сок. Засыпьте измельченный мускатный орех, перемешайте соус.

Влейте коньячный соус в салат, перемешайте его. Уложите салат горкой на блюдо, украсьте грибочками и яблоками.

«Бабушкина забава»

Требуется: **250 г** отваренной говядины, **250 г** молодого картофеля, **100 г** огурцов свежего посола, **100 г** белой фасоли, **100 г** репы, **4** яйца, зеленый лук, зелень сельдерея, петрушки, кориандра, **200 г** сметаны, **20 г** горчицы, соль.

Способ приготовления. Отваренную говядину без костей измельчите. Отварите молодой картофель прямо в кожуре, охладите и затем очистите. Картофель нарежьте соломкой и смешайте с мясом в удобной посуде. Малосольные огурцы выньте из рассола и немного обсушите. Затем нарежьте их небольшими кубиками. Фасоль отварите в соленой воде, откиньте на дуршлаг. Репу очистите и порежьте тонкой соломкой. Зелень промойте холодной водой и измельчите. Добавьте порезанные овощи и зелень к остальным продуктам. Затем измельчите отваренные яйца и соедините с общей массой.

Горчицу смешайте с холодной сметаной и тщательно размешайте. Этим соусом заправьте салат, посолите.

«Мария»

Требуется: **200 г** печени, **2** головки лука, **200 г** картофеля, **5** яиц, соль, перец, **250 г** майонеза, **2 ст. л.** растительного масла.

Способ приготовления. Замочите печеньку на 2–3 ч в молоке, не солите ее. Пожарьте печеньку в растительном масле. После того как она остынет, порежьте ее тонкой соломкой. Яйца и картофель отварите, порежьте соломкой и перемешайте. Добавьте к салату порезанный лук, соль и перец, заправьте все майонезом.

«Экспресс»

Требуется: **200 г** сосисок, **250 г** картофеля, **5** яиц, **100 г** соленых огурцов, **2** луковицы, **250 г** майонеза, соль, **1 ст. л.** сливочного масла.

Способ приготовления. Мелко нарежьте лук и обжарьте в сливочном масле. Отварите сосиски, очистите их от пленки, нарежьте кружками. Картофель отварите, очистите и нарежьте кубиками. Яйца отварите, охладите в холодной воде, очистите от скорлупы и нарежьте их кубиками.

Нарежьте кубиками соленые огурцы, все компоненты смешайте. Посолите салат и заправьте майонезом.

«Рандеву»

Требуется: **250 г** филе цыпленка, **70 г** вареных грибов, **200 г** картофеля, **4** яйца, **50 г** соленых огурцов, **5 г** горчицы, соль, перец, **30 г** корня сельдерея, **250 г** майонеза.

Способ приготовления. Отварите филе цыпленка, охладите и мелко порежьте. Промытые и очищенные корни сельдерея нарежьте соломкой. Вареные грибы нарежьте ломтиками, а отваренные яйца и соленые огурцы нарежьте небольшими кубиками.

Смешайте все компоненты в глубокой посуде, посолите и поперчите салат. Заправьте всю массу майонезом, предварительно взбитым с горчицей.

«Семейный»

Требуется: **250 г** вареной колбасы, **150 г** фасоли, **200 г** картофеля, **4** яйца, **400 г** зеленых яблок, соль, **250 г** майонеза.

Способ приготовления. Отварите яйца и картофель, охладите и очистите. Нарежьте продукты тонкими ломтиками, смешайте с фасолью. Яблоки помойте, очистите от кожуры и нарежьте мелкими кубиками. Колбасу также нарежьте мелкими кубиками.

Смешайте все продукты, которые вы измельчили, засыпьте в смесь фасоль. Посолите салат и заправьте майонезом.

«Воскресный»

Требуется: **200 г** филе рыбы, **150 г** шампиньонов, **150 г** фасоли, **5** яиц, **2** луковицы, соль, **250 г** майонеза, $\frac{1}{2}$ стакана воды, **1 ч. л.** уксуса, **1 ст. л.** сливочного масла, листья салата.

Способ приготовления. Мясо рыбы очистите от костей, нарежьте тонкими дольками. Размешайте уксус с водой и залейте этим раствором мясо рыбы, используйте для этого неме-

таллическую посуду. Мясо должно мариноваться в течение 5–7 мин. После этого слейте уксусный раствор, дайте мясу стечь.

Грибы отварите, охладите и процедите. Крупные грибы измельчите. Смешайте маринованное филе рыбы и грибы в неметаллической посуде.

Фасоль желательно использовать консервированную. Слейте жидкость и добавьте фасоль к предыдущей смеси. Яйца отварите, очистите и порежьте мелкими кубиками. Лук, предварительно почищенный и порезанный кольцами, обжарьте в сливочном масле до золотистой корочки.

Смешайте все компоненты салата, посолите его. Заправьте салат майонезом. Уложите салат горкой на блюдо. Листья салата промойте холодной водой, изрубите ножом. Посыпьте салат зеленью и подавайте к столу.

«Помидоры на Канарах»

Требуется: **4–5** помидоров, пучок зеленого лука, **4** плавленых сырка, небольшой кусочек ветчины, по **2 ст. л.** тертого сыра, сливок и растительного масла, базилик, петрушка.

Способ приготовления. У помидоров обрежьте верхушки и ложкой выберите мякоть. Зеленый лук и ветчину мелко порубите, смешайте с плавлеными сырками и сливками. Затем выложите помидоры (каждый на отдельный лист) на фольгу, смазанную маслом. Нафаршируйте их сырной массой, а сверху присыпьте все это великолепие тертым сыром, заверните в фольгу и запекайте в разогретой духовке при температуре 200 °С в течение 25–30 мин. Выложите на блюдо и посыпьте базиликом и петрушкой.

«Лужок»

Требуется: **250 г** картофеля, **5** яиц, **150 г** свежих огурцов, **100 г** отварной свинины, **100 г** вареного телячьего языка, зеленый лук, зелень петрушки, соль, перец. Для соуса: **50 г** сметаны, **1** лимон, **2** яйца, **2** стакана растительного масла, **1 ч. л.** сахарной пудры, **2 ч. л.** соли. **Способ приготовления.** Мясные продукты отварите. Охлажденную свинину нарежьте тонкими брусочками, а язык – полукруглыми дольками.

Отварите также картофель и яйца, нарежьте их кубиками. Свежие огурцы промойте холодной водой и нарежьте кружками. Мелко нарубите зеленый лук, петрушку. Смешайте все продукты, посолите.

Далее приступайте к приготовлению соуса. Взбейте охлажденные яйца с сахарной пудрой и солью. Добавьте сок лимона, растительное масло. После этого тщательно взбейте соус, смешайте его со сметаной. Размешайте соус до однородной массы и заправьте им салат.

«Нарцисс»

Требуется: **250 г** молодого картофеля, **150 г** свежих огурцов, **5** яиц, **100 г** сладкого перца, **2** яблока средней величины, **200 г** вареного мяса курицы, соль, **250 г** майонеза, зелень.

Способ приготовления. Молодой картофель отварите в кожуре, охладите, аккуратно снимите тонкую кожуру и нарежьте небольшими брусочками. Вареные яйца тоже порежьте. Свежие огурцы не нужно резать мелко, иначе они потеряют свой сок.

Сладкий перец промойте, очистите от семян, нарежьте тонкими брусочками. Яблоки очистите от кожицы и нарежьте кубиками. Куриное мясо отварите и нарежьте его тонкой соломкой.

Смешайте все компоненты салата, посолите его и заправьте майонезом. Зелень промойте холодной водой и мелко нашинкуйте. Уложите салат горкой в блюдо, вокруг горки насыпьте ароматную зелень.

«Виртуоз»

Требуется: **250 г** мякоти свинины, **200 г** картофеля, **4** яйца, **150 г** кукурузы, **100 г** маринованных грибов, **2** луковицы, **250 г** майонеза, соль, перец, **1** головка чеснока, **1 ст. л.** растительного масла. Для теста: $\frac{1}{2}$ стакана муки, **2 ч. л.** соли, **1** стакан воды.

Способ приготовления. Для того чтобы запечь мясо, приготовьте тесто. Для этого растворите в воде соль, добавьте в муку соленую воду и замесите тесто.

Мясо посолите, поперчите и натрите чесноком. Заверните мясо в тесто и запекайте в горячей духовке в течение 30 мин. Затем дайте мясу остыть, нарежьте тонкими ломтиками.

Отварите яйца и картофель, нарежьте их небольшими кубиками. Если вы используете консервированную кукурузу, то не забудьте слить жидкость. Также можно отварить лущеную кукурузу в подсоленной воде, процедить, дать остыть и использовать для салата.

Маринованные грибы можно использовать любого вида. Нарежьте их небольшими кусочками. Лук нарежьте кольцами и обжарьте до золотистого цвета на растительном масле.

Смешайте все продукты, посолите и поперчите. Заправьте салат майонезом, уложите горкой на блюдо.

«Замок»

Требуется: **250 г** картофеля, **300 г** копченого мяса, **150 г** фасоли, **4** яйца, соль, перец, **2** луковицы. Для соуса: **2** яйца, **1 ч. л.** сахарной пудры, **2 ч. л.** соли, **2 ч. л.** горчицы, **2** стакана оливкового масла, **1 ч. л.** уксуса.

Способ приготовления. Картофель отварите уже очищенным в небольшом количестве подсоленной воды. Рекомендуется немного недоварить его, чтобы картофель был слегка твердоват. Отварить нужно и яйца. Нарежьте эти продукты небольшими кубиками.

Фасоль отварите и дайте ей остыть. Репчатый лук нарежьте мелкой соломкой. Измельчите копченое мясо. Соедините все компоненты в удобной посуде и посолите салат.

Охлажденные яйца взбейте с сахарной пудрой, солью, горчицей. Не переставая помешивать, небольшими дозами добавьте уксус, а затем и растительное масло. Все хорошенько перемешайте и заправьте салат соусом.

«Курьер»

Требуется: **250 г** вареной говяжьей вырезки, **150 г** риса, отваренного в молоке, **3** яйца, **150 г** свежих огурцов, **2** луковицы, **100 г** зеленого горошка, **2 ст. л.** сливочного масла, **250 г** майонеза.

Способ приготовления. Вареную говядину нарежьте ломтиками. Отварите яйца и измельчите их. Кубиками нарежьте огурцы. Добавьте предварительно отваренный в молоке рис. Лук почистите, мелко нарежьте и обжарьте в сливочном масле. Используйте консервированный горошек, предварительно слив жидкость.

Теперь соедините все компоненты салата, посолите и заправьте майонезом.

«Два зайца»

Требуется: **250 г** жареного мяса, **200 г** картофеля, **150 г** зеленого горошка, **4** яйца, **50 г** маслин, **250 г** майонеза, соль.

Способ приготовления. Жареное мясо нарежьте ломтиками. Картофель отварите, очистите и дайте ему время остыть. Отварите яйца, очистите от скорлупы. Яйца и картофель нарежьте мелкими кубиками.

Смешайте нарезанные продукты с консервированным горошком и маслинами, не забыв слить жидкость. Заправьте салат майонезом, посолите.

«Радуга»

Требуется: **250 г** белого мяса птицы, **100 г** цветной капусты, **150 г** зеленого горошка, **200 г** картофеля, **4** яйца, **250 г** майонеза, соль.

Способ приготовления. Отваренное белое мясо охладите и нарежьте тонкими ломтиками. Цветную капусту покрошите брусочками. Добавьте зеленый горошек. Отварите картофель и яйца, нарежьте эти продукты кубиками. Соедините все компоненты, посолите и заправьте майонезом.

«Лиза»

Требуется: **250 г** маринованного филе рыбы, **200 г** риса, **100 г** оливок, **100 г** изюма, **4** яйца, соль, молоко. Для соуса: **100 г** сметаны, **2** яйца, **1 ч. л.** сахарной пудры, **2 ч. л.** соли, **1 г** корицы, **1 ч. л.** уксуса.

Способ приготовления. Маринованное филе рыбы нарежьте тонкой соломкой. Отварите рис в подсоленном молоке, но не разваривайте его. Затем процедите рис и охладите. Яйца отварите и нарежьте кубиками.

Соедините рыбу, рис и яйца в специальной посуде. Добавьте консервированные оливки, не забудьте слить жидкость. Изюм помойте и залейте кипятком. Поставьте на слабый огонь и кипятите в течение 2 мин. Процедите изюм, откиньте на дуршлаг и дайте воде стечь окончательно.

К основной массе салата добавьте изюм и посолите всю смесь.

Приступайте к приготовлению соуса. Яйца используйте охлажденные, так их будет легче взбить с сахарной пудрой и солью. Для аромата добавьте размельченную корицу. Смесь хорошо взбейте, постепенно вливая уксус.

Взбейте полученную смесь с холодной сметаной и этим соусом заправьте салат.

«Зеленая горка»

Требуется: **200 г** тушеной печенки, **100 г** свежих огурцов, **4** яйца, **100 г** лущеного гороха, **200 г** молодого картофеля, соль, **200 г** йогурта, зеленый лук, зелень укропа, петрушки, сельдерея.

Способ приготовления. Тушеную печенку нарежьте мелкой соломкой. Огурцы промойте холодной водой и нарежьте кубиками. Яйца отварите и измельчите. Лущеный горох отварите в соленой воде до готовности, слейте воду. Молодой картофель отварите в кожуре. Затем аккуратно снимите тонкую кожуру и нарежьте кубиками. Смешайте картофель с остальными продуктами, посолите и заправьте йогуртом.

Зелень промойте холодной водой, измельчите. Салат уложите горкой на блюдо. Посыпьте салатную горку зеленью и подайте к столу.

«Вена»

Требуется: **250 г** отваренного говяжьего мяса, **200 г** свежих лисичек, **250 г** картофеля, **4** яйца, **150 г** соленых огурцов, **250 г** майонеза, соль.

Способ приготовления. Отваренную говядину охладите и нарежьте тонкими ломтиками. Картофель и яйца отварите, порежьте эти продукты небольшими кубиками.

Лисички промойте, очистите и варите в соленой воде до готовности. Затем процедите и охладите их. Нарезьте лисички тонкими ломтиками. Кубиками нарежьте соленые огурцы.

В специальной посуде соедините все компоненты салата, посолите. Вам осталось заправить салат майонезом и все тщательно перемешать. Уложите «Вену» холмиком на блюдо и подавайте гостям.

«Краса»

Требуется: **150 г** ветчины, **4** яйца, **250 г** картофеля, **100 г** яблок, **100 г** зеленого горошка, **2** луковицы, **250 г** майонеза, соль, листья салата, **1** лимон.

Способ приготовления. Ветчину порежьте мелкими кубиками. Отварите картофель и яйца, затем охладите и очистите. Измельчите эти продукты. Яблоки помойте и очистите от кожуры. Нарезьте острым ножом на небольшие ломтики и сбрызните их лимонным соком.

Соедините измельченные продукты и добавьте зеленый горошек. Лук очистите и мелко нарежьте, добавьте его в салат. Заправьте его майонезом и посолите. Уложите на блюдо и украсьте зелеными листьями салата.

«Мясной»

Требуется: **250–300 г** вареного постного мяса, **350 г** окорока, **100 г** консервированной печени трески, **70 г** консервированного горошка, **150 г** майонеза, **3–5 ст. л.** мелко рубленной зелени петрушки, соль.

Способ приготовления. Мясо и окорок нарежьте небольшими кубиками. Печень трески мелко нарежьте. Смешайте все эти продукты с майонезом, добавьте консервированный горошек, слегка посолите и еще раз все тщательно перемешайте. Выложите салат в глубокую вазочку и украсьте мелко порубленной зеленью петрушки.

«Секрет»

Требуется: **100 г** вареной свинины, **100 г** тушеной печенки, **50 г** отваренного говяжьего языка, **200 г** картофеля, **4** яйца, **100 г** свежего сладкого перца, **100 г** фасоли, соль. Для соуса: **3** яйца, **1 ч. л.** сахарной пудры, **2 ч. л.** соли, **2 ч. л.** горчицы, **2 ч. л.** уксуса, **2** зубчика чеснока, **50 г** растительного масла.

Способ приготовления. Отваренные мясные продукты порежьте небольшими кубиками, тонкой соломкой и полукруглыми ломтиками. Картофель отварите очищенным и нарежьте кубиками. Отваренные яйца измельчите, соедините их с мясными продуктами и картофелем.

Перец очистите от семян и нарежьте соломкой. Фасоль отварите в соленой воде. Добавьте к остальным продуктам овощи. Посолите салат.

Охлажденные яйца взбейте с сахарной пудрой и солью, постепенно добавляйте уксус и взбейте в пену. Тонкой струйкой влейте растительное масло и взбейте до однородного состояния. Добавьте горчицу и измельченный чеснок. Охладите полученный соус, после чего заправьте им салат.

«По-индийски»

Требуется: **200 г** вареного мяса птицы, **100 г** окорока, **300 г** рассычатого сваренного риса, **300 г** майонеза, **1 ст. л.** мелко нарезанной зелени петрушки и базилика, соль.

Способ приготовления. Мясо птицы и окорок нарежьте кусочками, смешайте с рисом и зеленью. Заправьте майонезом, добавьте соль и зелень.

ОРИГИНАЛЬНЫЕ САЛАТЫ

«Французское баловство»

Требуется: **12 шт.** замороженных шеек омаров, **8** огурцов, **2 ч. л.** соли, сок одного лимона, несколько листьев салата, **1** зубчик чеснока, **3 ст. л.** растительного масла, по щепотке сахара и перца, **2** яйца, сваренных вкрутую, укроп, **5 ст. л.** майонеза, **100 г** фасоли, **100 г** маслин.

Способ приготовления. Разморозьте мясо омара. Мелко нарежьте огурцы. Промойте листья салата, разорвите на мелкие кусочки. Очистите чеснок, покрошите. Растительное масло смешайте с лимонным соком, растертым чесноком, сахаром и перцем. Яйца нарежьте на 4 части. Мясо омаров, огурцы, салат, яйца, фасоль, маслины положите в салатницу и залейте масляным соусом. Тщательно перемешайте, добавив майонез и зелень.

«Новогодний»

Требуется: **250 г** запеченной гусятины, **100 г** моркови, **200 г** картофеля, **5** яиц, **150 г** маслин, **100 г** маринованных шампиньонов, **250 г** майонеза, соль, **2** луковицы.

Способ приготовления. Отварите морковь, картофель и яйца. Охладите, очистите и нарежьте кубиками. Шампиньоны нарежьте дольками. Лук очистите и мелко нарежьте.

Запеченное филе гуся измельчите и соедините с остальными продуктами. Добавьте маслин, посолите. Заправьте майонезом и уложите салат горкой на блюдо. Украсьте фигурками из моркови и яиц.

«Ричи»

Требуется: **150 г** малосольной сельди, **250 г** картофеля, **5** яиц, **150 г** соленых грибов, **150 г** зеленого горошка, **100 г** моркови, **250 г** майонеза, соль, зелень.

Способ приготовления. Сельдь очистите от кожицы и костей, измельчите. Соленые грибы нарежьте небольшими дольками, соедините с сельдью.

Картофель, морковь и яйца отварите, очистите и порежьте соломкой. Добавьте эти продукты, а также зеленый горошек к общей массе. Посолите салат, заправьте майонезом. Уложите салат горкой на блюдо, посыпьте мелкой зеленью и украсьте грибочками и фигурками из яиц.

«Каприз дамы»

Требуется: **100 г** отваренного телячьего языка, **100 г** копченого мяса, **100 г** вареных кальмаров, **5** яиц,

200 г картофеля, **100 г** чернослива, **150 г** зеленого горошка, соль. Для соуса: **150 г** сметаны, **50 г** шампанского, **1** яйцо, **2 ч. л.** сахарной пудры, **1 ч. л.** уксуса.

Способ приготовления. Отваренный язык очистите от кожицы. Нарежьте его тонкими ломтиками. Мясо и филе кальмаров нарежьте соломкой.

Отварите картофель и яйца, очистите и измельчите их. Чернослив промойте и залейте на 5 мин кипящей водой. Удалите косточки и мелко порубите чернослив.

В удобную неметаллическую посуду положите измельченные продукты, добавьте зеленый горошек без жидкости, посолите по вкусу.

Для приготовления соуса используйте охлажденные продукты. Взбейте яйца с сахарной пудрой. В смесь влейте уксус и шампанское. Все взбейте до белой пены и соедините со сметаной. Хорошенько перемешайте соус и заправьте им салат. Уложенный на блюде салат украсьте фигурками, вырезанными из яиц, черносливом и горошком.

«Садовник»

Требуется: **250 г** тушеной говядины, **4** яйца, **250 г** картофеля, **100 г** фасоли, **100 г** зеленых груш, соль, **200 г** сметаны, **2** лимона, зелень петрушки.

Способ приготовления. Говядину нарежьте мелкими кубиками. Отварите картошку, яйца. Охладите, очистите эти продукты. Картофель нарежьте соломкой. Яйца измельчите. Соедините мясо, картофель и яйца, посолите их.

Фасоль отварите в соленой воде, откиньте на сито и дайте воде стечь окончательно. После этого добавьте фасоль к остальным продуктам.

Груши очистите от кожуры, измельчите. Засыпьте их в отдельную неметаллическую посуду и залейте соком лимона. Сюда же добавьте охлажденную сметану и хорошенько размешайте ее с грушами. Лишь после этого добавьте полученную смесь в остальные продукты, все перемешайте.

Уложите салат горкой на блюдо. Петрушку промойте холодной водой и измельчите. Посыпьте горку салата зеленью.

«Сказка Востока»

Требуется: **250 г** белого мяса птицы, **250 г** картофеля, **150 г** зеленого горошка, **150 г** маринованного винограда, **5** яиц, зелень петрушки, соль, майонез.

Способ приготовления. Мясо курицы отварите в небольшом количестве подсоленной воды, охладите и нарежьте его тонкой соломкой. Отварите картофель и яйца. Очистите и измельчите продукты. Смешайте мясо, картофель и яйца, добавьте зеленый горошек и маринованный виноград. Зелень петрушки промойте и изрубите, затем добавьте в салат. Посолите салат и заправьте майонезом.

«Посейдон»

Требуется: **200 г** кильки, **250 г** картофеля, **4** яйца, **3** корня шпината, **100 г** фасоли, **2** луковицы, **3** соленых огурца, **250 г** майонеза, соль, перец.

Способ приготовления. Малосольную кильку переберите и очистите, удалите головы. Мелко порубите рыбу. Отварите картофель и яйца, очистите и нарежьте небольшими кубиками.

Фасоль лучше использовать консервированную. Откиньте фасоль на дуршлаг и дайте жидкости стечь. Лук очистите и мелко порубите. Соленые огурцы порежьте кубиками. Соедините все компоненты салата.

Корни шпината очистите, промойте и натрите на терке. Затем смешайте их с майонезом, перемешайте до равномерного растворения. Влейте майонез в приготовленные продукты и хорошенько перемешайте. Попробуйте салат, если необходимо – посолите его. Поставьте в холодильник на 2 ч.

«Фуранж»

Требуется: **100 г** свинины, **150 г** шпротов, **200 г** картофеля, **100 г** шампиньонов, **150 г** фасоли, **5** яиц, **100 г** моркови, **250 г** майонеза, соль, перец, **2** зубчика чеснока.

Способ приготовления. Свинину отварите в соленой воде, натрите перцем и чесноком. Нарежьте мясо тонкими ломтиками. Очистите картофель, отварите его в небольшом количестве воды и нарежьте кубиками. Отварите морковь и яйца, охладите и очистите. Измельчите эти продукты. Также ломтиками нарежьте шампиньоны.

Рекомендуем использовать консервированную фасоль. Но можете отварить в соленой воде и луценую фасоль. Со шпрот слейте масло, рыбу измельчите.

Соедините все компоненты салата, посолите и заправьте майонезом. Уложите горкой на блюдо и подавайте к столу.

«Золотой»

Требуется: **250 г** кроличьего мяса, **200 г** макарон, **150 г** зеленого горошка, **100 г** маринованных грибов, **2** луковицы, **3** яйца, **1 ст. л.** сливочного масла, **250 г** майонеза, соль, перец, **2** зубчика чеснока.

Способ приготовления. Кроличье мясо посолите, поперчите, натрите чесноком. Потушите на среднем огне. Затем дайте мясу остыть и нарежьте его тонкой соломкой. Отварите в соленой воде макароны и откиньте их на дуршлаг. Также следует слить жидкость из баночки с зеленым горошком. Смешайте продукты с горошком в объемной посуде.

Лук очистите, отварите и обжарьте в сливочном масле до золотистого цвета. Яйца отварите, очистите и нарежьте кубиками. Добавьте эти продукты к общей массе. Все перемешайте, заправьте майонезом и посолите.

«Звездопад»

Требуется: **250 г** картофеля, **4** яйца, **100 г** сыра, **100 г** колбасы, **100 г** копченого мяса, **150 г** оливок, **100 г** свежих огурцов, **250 г** майонеза, соль, **1** лимон. **Способ приготовления.** Картофель отварите в кожуре, затем охладите и очистите. Отварите также яйца, очистите. Нарежьте эти продукты мелкими кубиками. Колбасу и копченое мясо нарежьте соломкой. Смешайте продукты в специальной посуде, куда следует добавить также нарезанные огурцы.

Оливки используйте консервированные. Слейте жидкость перед употреблением. Добавьте оливки в общую смесь и посолите. Взбейте сок лимона с майонезом и заправьте салат. Уложите салат горкой на блюдо и посыпьте тертым сыром.

«Хильда»

Требуется: **250 г** вареного кроличьего мяса, **200 г** картофеля, **200 г** свежих огурцов, **4** яйца, **200 г** сметаны, **10 г** тертого хрена, соль, перец, **2** луковицы.

Способ приготовления. Кроличье мясо отварите в подсоленной воде с луковицей, охладите. Затем нарежьте соломкой. Отварите картофель и яйца, очистите и измельчите. Лук очистите, мелко изрубите. Огурцы промойте холодной водой, нарежьте кубиками.

Смешайте все приготовленные продукты, посолите, поперчите.

Сметану охладите, добавьте в нее тертый хрен, тщательно перемешайте. Заправьте салат сметанным соусом.

«Рыцарь дамского сердца»

Требуется: **250 г** филе индейки, **200 г** риса, **100 г** зеленого горошка, **100 г** чернослива, **4** яйца, **2** лимона, **250 г** майонеза, соль, перец.

Способ приготовления. Филе индейки отварите в небольшом количестве подсоленной воды. Дайте немного остыть и нарежьте тонкими ломтиками. Рис тщательно промойте, залейте холодной водой и варите до готовности. Откиньте его на мелкое сито, дайте стечь воде. Затем смешайте рис и нарезанное мясо в неметаллической посуде.

Чернослив переберите, промойте и залейте кипятком, поставьте на медленный огонь и кипятите в течение 3 мин. После чего охладите и удалите косточки. Чернослив измельчите острым ножом и добавьте к приготовленной массе.

Яйца отварите, очистите и мелко изрубите. Зеленый горошек откиньте на сито. Добавьте яйца и горошек к общей массе.

Из лимонов выжмите сок и добавьте его в майонез, перемешайте. Заправьте салат майонезом, тщательно перемешайте салат до получения однородной массы. Уложите его горкой на блюдо и украсьте несколькими горошинами и ягодами чернослива.

«Луиза»

Требуется: **250 г** мяса курицы, **250 г** риса, **4** яйца, **200 г** свежих огурцов, **100 г** редиса, **100 г** йогурта, **150 г** майонеза, соль.

Способ приготовления. Мясо курицы отварите, охладите и измельчите. Рис тщательно промойте и варите в небольшом количестве подсоленной воды до готовности. Затем откиньте его на сито, промойте холодной водой.

Отварите яйца вкрутую, охладите и нарежьте небольшими кубиками.

Огурцы и редис промойте в холодной воде. Редис очистите от кожицы. Нарежьте овощи тонкой соломкой. Смешайте все компоненты салата. Йогурт взбейте с майонезом и приготовленным соусом заправьте салат, тщательно перемешайте салат, посолите. Уложите салат горкой в салатницу. Для украшения используйте редис и огурцы, из которых вы сможете вырезать самые разнообразные фигурки.

Сочетание майонеза и йогурта необычно и удивительно. Этот соус поразит вас своей легкостью и свежестью. Не упускайте возможности и добавляйте летом и осенью в салаты свежие овощи, в зимнее время года сделать это будет не так просто.

«Пират»

Требуется: **200 г** отварного мяса крабов, **250 г** картофеля, **150 г** морской капусты, **100 г** оливок, **250 г** майонеза, соль, кресс-салат, $\frac{1}{2}$ ч. л. душистого перца.

Способ приготовления. Мясо крабов нарежьте тонкой соломкой. Картофель очистите и отварите в подсоленной воде. Слейте воду и на слабом огне немного подсушите сваренный картофель. Затем охладите и нарежьте маленькими кубиками. Морскую капусту откиньте на сито и измельчите.

Соедините вместе все приготовленные продукты в неметаллической посуде. В полученную смесь добавьте оливки и душистый перец, заправьте майонезом. Посолите. Все еще раз тщательно перемешайте и уложите горкой в салатницу.

Листья кресс-салата промойте холодной водой, часть их измельчите и посыпьте мелкой зеленью вершину салатной горки. Остальные уложите целыми по краям блюда.

«Фламандия»

Требуется: **300 г** куриного мяса, **200 г** острого сыра, **1** пучок листового салата, **3** яйца, **100 г** зеленого горошка, **1** маленькая упаковка крабовых палочек, **3 ст. л.** сладкой консервированной кукурузы, **1** стебель лука-порея, $\frac{1}{2}$ банки майонеза, соль. **Способ пригото-**

ния. Куриное мясо и сыр нарежьте соломкой, яйца и крабовые палочки порубите. Порей нарежьте колечками. Перемешайте эти компоненты с кукурузой и зеленым горошком, посолите и заправьте майонезом. Дно салатника выстелите листьями салата и выложите на них готовое блюдо.

«Морской»

Требуется: **200 г** консервированного тунца, **200 г** риса, **150 г** маринованных грибов, **60 г** оливок, **2** луковицы, **250 г** майонеза, **2** лимона, зелень мяты и сельдерея.

Способ приготовления. Рис отварите в небольшом количестве подсоленной воды. Затем откиньте на сито и промойте холодной водой, чтобы рис не склеился.

Оливки и грибы откиньте на дуршлаг. После того как они стекут, нарежьте их тонкими дольками. Высыпьте их в рис, тщательно перемешайте и добавьте измельченный тунец.

Лук очистите, мелко порубите. Зелень сельдерея измельчите. Добавьте эти компоненты к общей массе.

Из лимонов выжмите сок и добавьте его в майонез, тщательно перемешайте. Приготовленным соусом заправьте салат. Уложите его горкой на блюдо, украсьте листьями мяты.

«К шампанскому»

Требуется: **100 г** мороженых кальмаров, **100 г** говяжьего языка, **100 г** сыра, **150** маринованных белых грибов, **4** яйца, **200 г** картофеля, **150 г** зеленого горошка, **250 г** майонеза, **1 ст. л.** горчицы, соль.

Способ приготовления. Кальмары отварите в подсоленной воде. Очистите их, нарежьте небольшими кубиками. Язык также отварите, затем под струей холодной воды очистите от кожицы. Нарежьте язык и сыр тонкой соломкой. Белые грибы измельчите. Отварите картофель и яйца, охладите и очистите их, нарежьте маленькими кубиками. Горошек откиньте на сито. Горчицу смешайте с майонезом. Соедините все компоненты салата и залейте горчичным соусом, посолите и еще раз перемешайте. Уложите горкой в салатницу и украсьте специально оставленными для этого грибами.

«Дневной»

Требуется: **200 г** копченой рыбы, **100 г** колбасы, **100 г** моркови, **100 г** соленых огурцов, **2** луковицы, **100 г** зеленого горошка, **200 г** картофеля, **4** яйца, **250 г** майонеза, соль, черный перец.

Способ приготовления. Освобожденную от костей рыбу измельчите. Колбасу нарежьте кубиками, смешайте с рыбой в глубокой посуде.

Отварите морковь, картофель, яйца. Охладите и очистите, затем нарежьте небольшими кубиками.

Соленые огурцы нарежьте тонкими брусочками. Соедините вместе все продукты. Откиньте зеленый горошек на сито. Добавьте его к общей массе. Посолите и поперчите салат по своему вкусу, заправьте майонезом. Уложите его горкой в салатницу.

«Солнечный»

Требуется: **200 г** риса, **150 г** кураги, **100 г** изюма, **5** яиц, **70 г** маринованного винограда, **100 г** яблок, **200 г** сметаны, **3 ст. л.** меда.

Способ приготовления. Рис промойте и залейте небольшим количеством воды. Доведите до кипения, накройте крышкой и варите на медленном огне до готовности. Затем

откиньте рис на сито и промойте холодной водой. Курагу и изюм промойте, залейте горячей водой, варите на слабом огне 3 мин. Слейте воду, немного подсушите сухофрукты.

Яблоки очистите от кожуры, нарежьте кубиками. Маринованный виноград откиньте на сито. Охлажденную сметану взбейте с подогретым медом.

Соедините все приготовленные вами продукты и заправьте сметанным соусом. Уложите салат на блюдо и украсьте изюмом, курагой и ягодами винограда.

«Актриса»

Требуется: **250 г** креветок, **250 г** картофеля, **4** яйца, **2** луковицы, **150 г** оливок, **100 г** моркови, **100 г** маринованных шампиньонов, **200 г** сметаны, **2** лимона, соль.

Способ приготовления. Креветки отварите в подсоленной воде с луковицей, затем очистите. Измельчите их острым ножом.

Очистите и отварите картофель. Слейте воду и подсушите картофель на слабом огне. Дайте ему остыть и нарежьте небольшими кубиками. Отварите яйца, очистите и порежьте тонкими дольками.

Оливки и шампиньоны откиньте на сито. Морковку отварите, очистите и измельчите. Смешайте все компоненты салата, посолите.

Сметану охладите и смешайте с соком одного лимона. Лимонный соус тщательно взбейте и заправьте им салат. Уложите салат на блюдо и украсьте тонко нарезанным лимоном.

«Адам»

Требуется: **150 г** сельди, **100 г** кальмаров, **200 г** маринованных лисичек, **250 г** макарон, **4** яйца, **100 г** цветной капусты, **100 г** соленых огурцов, соль. Для соуса: **2** яйца, **2 ч. л.** сахарной пудры, **3 ч. л.** соли, **5** горошин душистого перца, **2 ч. л.** уксуса, **20 г** растительного масла, кориандр.

Способ приготовления. Сельдь очистите и удалите косточки. Нарежьте ее мелкими кусочками. Кальмары отварите в подсоленной воде в течение 5 мин. Затем очистите и нарежьте их небольшими брусочками. Цветную капусту порубите, измельчите маринованные лисички.

Отварите в соленой воде макароны, откиньте их на дуршлаг. Отварите яйца, очистите и измельчите их. Соленые огурцы нарежьте кубиками. Соедините все компоненты и посолите салат.

Приготовьте соус. Для этого нужно взбить охлажденные яйца с сахарной пудрой и солью. Добавьте специи и уксус и взбивайте соус до образования густой белой пены. Не переставая мешать, влейте тонкой струйкой растительное масло. После этого немного охладите соус и заправьте им салат.

«Престиж»

Требуется: **200 г** мяса индейки, **200 г** риса, **4** яйца, **100 г** изюма, $\frac{1}{2}$ стакана орехов, **100 г** груш, $\frac{1}{2}$ стакана кураги, **250 г** йогурта, соль.

Способ приготовления. Мясо индейки отварите в подсоленной воде, затем выньте из бульона и охладите. Нарежьте его тонкими ломтиками. Рис тщательно промойте, залейте небольшим количеством воды и варите до готовности. После этого откиньте рис на сито, промойте холодной водой.

Отварите яйца, очистите и измельчите. Орехи переберите, крупные порубите. Изюм и курагу тщательно промойте. Затем залейте кипятком и варите на слабом огне в течение 3 мин. Откиньте изюм и курагу на сито.

Груши промойте холодной водой, очистите от кожуры и нарежьте кубиками. Соедините все приготовленные продукты и влейте в массу йогурт. Все тщательно перемешайте. Салат уложите небольшими горками на блюдо. Украсьте салат орехами, цветочками из изюма и листиками из кураги.

Этот салат достаточно легкий и экзотичный. Он будет отличной закуской на вечеринке с шампанским или вином. И вполне сможет стать изюминкой вашего праздника.

«Вечерний»

Требуется: **200 г** свинины, **200 г** картофеля, **4** яйца, **100 г** белой фасоли, **100 г** огурцов свежего посола, **20 г** зеленого лука, зелень петрушки,

100 г сыра, **1** зубчик чеснока, **1 ст. л.** эстрагона, **1** луковица, **2** лавровых листа. Для соуса: **150 г** сметаны, **3 ст. л.** белого вина, сок **1** лимона, соль, **2 ч. л.** белого перца, **1 ч. л.** уксуса.

Способ приготовления. Отварите свинину без костей в подсоленной воде, для аромата добавьте лавровый лист и луковицу. Затем охладите мясо и нарежьте его тонкими ломтиками.

Отварите картофель и яйца, очистите и измельчите. Смешайте их с мясом. Используйте для этого достаточно глубокую и удобную посуду.

Белую фасоль отварите в подсоленной воде до готовности, откиньте на сито, промойте холодной водой. Малосольные огурцы нарежьте кубиками. Промойте холодной водой и измельчите зеленый лук и петрушку. Добавьте эти продукты к предыдущим. Засыпьте в салат мелко нарезанный чеснок, эстрагон.

Приготовьте соус. Для этого используйте охлажденную сметану. Влейте в сметану тонкой струйкой вино, взбейте миксером. Не переставая взбивать, осторожно добавьте уксус, а затем сок лимона и специи, взбейте винный соус. Заправьте салат приготовленным соусом и тщательно перемешайте. Уложите на блюдо, украсьте тертым сыром и зеленью.

«Амадеус»

Требуется: **150 г** сельди, **200 г** риса, **60 г** фисташек, **100 г** моркови, **2 ст. л.** базилика, **3 ст. л.** мускатного ореха, **5** яиц, **150 г** маринованных шампиньонов, соль, душистый перец, листья салата. Для соуса: **200 г** сливок, **2 ст. л.** винного уксуса, **2 ст. л.** орехового масла, **2 ч. л.** соли, **2 ч. л.** сахарной пудры.

Способ приготовления. Сельдь очистите от костей и мелко нарежьте. Рис хорошо промойте и залейте водой. Доведите его до кипения, накройте крышкой и варите на слабом огне до готовности. После чего откиньте рис на сито, промойте холодной водой, смешайте с сельдью, посолите и поперчите. На дно салатницы выложите эти продукты.

Отварите морковь и яйца. Охладите и очистите их, затем мелко нарежьте. Засыпьте морковь и яйца в отдельную посуду. Добавьте измельченный базилик, мускатный орех и маринованные шампиньоны. Все перемешайте, посолите и поперчите.

Охлажденные сливки взбейте с сахарной пудрой и солью. Не переставая взбивать, влейте винный уксус. Затем осторожно добавьте ореховое масло. Хорошо перемешайте соус и заправьте вторую часть салата. Уложите ее поверх слоя из сельди и риса. Украсьте все зеленью.

«Праздник Нептуна»

Требуется: **1 кг** кальмаров, **3** яйца, **3** луковицы неострых сортов, **1** упаковка крабовых палочек, **1** банка майонеза.

Способ приготовления. Отварите тушки кальмаров в подсоленной воде, очистите от пленок и нарубите кусочками средней величины. Лук нашинкуйте полукольцами и сполосните в нескольких водах, чтобы ушла вся горечь. Крабовые палочки и яйца порубите: яйца – мелко, палочки – крупнее. Смешайте все ингредиенты и заправьте майонезом. К этому замечательному салату лучше всего подать белое мускатное вино.

«Площадь Бастилии»

Требуется: **1** корень сельдерея, **3** картофелины, **3 ст. л.** нарезанных маринованных шампиньонов, **2** вареных яйца, **2** соленых огурца, **2 ст. л.** майонеза, **1 ч. л.** горчицы, соль.

Способ приготовления. Картофель отварите в «мундире», очистите и нарежьте мелкими кубиками. Корень сельдерея натрите на терке, яйца и огурцы мелко нарежьте. Перечисленные компоненты смешайте с шампиньонами, заправьте соусом из майонеза, горчицы и соли.

«Итальяночка»

Требуется: **200 г** макарон, **1** зубчик чеснока, **1** луковица, **100 мл** растительного масла, **50 мл** винного уксуса, **50 г** анчоусов, **50 г** маслин, соль, вода.

Способ приготовления. Отварите макароны. Измельчите луковицу и чеснок и поджарьте в растительном масле. Пока жарится лук, смешайте винный уксус, растительное масло, перец, соль. Смесь доведите до кипения.

Смешайте анчоусы с очищенными от косточек и нарезанными маслинами.

Слейте воду из макарон, разложите их по тарелкам. Соедините горячие приправы, полейте ими макароны. Разложите анчоусы с маслинами.

«Венеция»

Требуется: **400 г** скумбрии или морского окуня горячего копчения, **100 г** зеленого горошка, **2** огурца, **1** яблоко, **2** яйца, **1** помидор, **1** стебель лука-порея, $\frac{1}{2}$ пучка петрушки, **50 г** оливкового масла, **1 ч. л.** столового уксуса, соль, черный и белый молотый перец.

Способ приготовления. Копченую рыбу очистите от костей и нарежьте кубиками. Помидоры нарежьте тонкими ломтиками, а огурец, яблоко и яйцо мелко порубите. Порей нашинкуйте тонкими колечками, зелень петрушки порежьте ножницами. Все перемешайте, добавьте зеленый горошек, посолите. Салат заправьте уксусом и оливковым маслом. Подавайте, приправив черным и белым крупно помолотым перцем.

«Китайский дракон»

Требуется: **400 г** свиной вырезки, **200 г** сырой свеклы, **200 г** моркови, **4** луковицы, оливковое масло, $\frac{1}{2}$ стручка желтого или красного жгучего перца, зелень сельдерея и петрушки, столовый уксус, соевый соус, **1 ч. л.** сахара, соль.

Способ приготовления. Свиную вырезку нарежьте тонкими полосками, посолите и быстро обжарьте в оливковом масле на сильном огне. Снимите с огня, добавьте сахар и

перемешайте. Лук нарежьте и тоже обжарьте в оливковом масле до прозрачности. Морковь и свеклу натрите на крупной терке, перемешайте и добавьте соевый соус. Жгучий перец нарежьте тончайшими полосками и смешайте со свиной, зелень порубите. Все соедините, выложите в салатник и заправьте уксусом.

«Американка»

Требуется: **300 г** мяса индейки, **3** вареные картофелины, **3** яйца, **3** помидора, **3** свежих кисло-сладких яблока, **100 г** листового салата, $\frac{1}{2}$ пучка редиски, **100 г** винограда, **1** банка майонеза, соль, белый перец, **2 ст. л.** сливочного масла, **3 ч. л.** жареных кунжутных семечек.

Способ приготовления. Мясо индейки обжарьте на сливочном масле, остудите и нарежьте ломтиками. Картофель и яйца порубите не очень мелко, яблоки и редис нарежьте соломкой, салат руками разорвите на кусочки. Виноград разрежьте пополам, удалите косточки. Подготовленные продукты посолите и перемешайте с майонезом. Положите в салатник аккуратной горкой и посыпьте крупно помолотым белым перцем и кунжутными семечками.

«Экзотика»

Требуется: фрукты из домашних компотов – абрикосы, груши, яблоки, **2** свежих яблока, **2** апельсина, **1** киви, **100 г** винограда, **100 г** молотых орехов, **250 г** сметаны, **150 г** сахара.

Способ приготовления. Фрукты из компотов нарежьте кубиками, положите на дно большого блюда. Можно слоями. Уложите слой яблок. Виноград разрежьте на половинки и положите поверх яблочного слоя. Потом слой нарезанных кубиками апельсиновых долек и киви. Каждый слой обильно полейте сметаной, взбитой с сахаром. Сверху посыпьте салат орехами.

Для приготовления фруктового салата желательно пользоваться острым ножом, чтобы из фруктов вытекало меньше сока. Готовить их необходимо непосредственно перед употреблением.

«Корзинка»

Требуется: хлеб круглой формы, **3** отварные картофелины, **3** соленых огурца, **3** яйца, **100 г** горошка, **100 г** маринованных грибов, **200 г** отварного мяса, **100 г** сметаны, **3 ст. л.** майонеза, соль, перец.

Способ приготовления. У круглого хлеба срежьте верх и уберите хлебный мякиш. В эту хлебную корзинку положите начинку. Для начинки нарежьте мелко мясо, огурцы, яйца, грибы, добавьте горошек и залейте сметаной и майонезом. Посолите и приправьте по своему вкусу. Корзинку с начинкой обильно посыпьте тертым сыром и ненадолго поставьте в духовку. Как только сыр расплавится и покроет корзину аппетитной корочкой – вынимайте салат. Подавайте к столу остывшим и украшенным зеленью.

«Изящный»

Требуется: **300 г** свежей белокочанной капусты, **2** стакана нарезанных спелых абрикосов, **1** киви.

Способ приготовления. Нашинкуйте капусту и перемешайте с абрикосами. Подавайте с фруктовым соусом и отдельно нарезанным киви.

«Легкий»

Требуется: **130 г** йогурта, **2** яблока, **6 ст. л.** овсяных хлопьев, **2 ст. л.** тертых орехов, **1 ст. л.** изюма. **Способ приготовления.** Овсяные хлопья залейте небольшим количеством холодной кипяченой воды на 15–20 мин. Яблоки очистите от кожуры и натрите на крупной терке. Тертые яблоки переложите в салатницу. Овсяные хлопья отожмите от воды и переложите в яблочную массу. Добавьте тертые орехи. Изюм хорошо промойте и замочите на 15 мин в горячей воде. Подготовленный изюм переложите в салатницу. Продукты перемешайте и залейте йогуртом.

На первое

Все лучшее в жизни сопровождается совместной трапезой.
Федерико Феллини

Борщи

Борщ по-русски

Требуется: **300–400 г** говядины с косточкой, **1,5–2 кг** свежей капусты, **3–4** картофелины, **1** луковица, **1–2** моркови, **1** свекла, **2 ст. л.** растительного масла, **100 г** сметаны, зелень петрушки и укропа, соль, перец, **2** лавровых листа.

Способ приготовления. Мясо промойте, положите в кастрюлю, залейте холодной водой и варите на медленном огне до готовности. После закипания осторожно шумовкой снимите накипь. Свеклу очистите от кожуры, натрите на крупной терке, выложите на разогретую сковороду и обжарьте на растительном масле. Затем влейте мясного бульона и оставьте тушиться на медленном огне. Мелко нашинкуйте лук, спассеруйте его на растительном масле до золотистого цвета, добавьте натертую на крупной терке морковь, влейте немного мясного бульона и тушите на медленном огне несколько минут. Затем выложите лук и морковь в кастрюлю с мясным бульоном, дайте покипеть несколько минут. Очищенный и хорошо промытый картофель нарежьте кубиками и выложите в кастрюлю с бульоном и дайте закипеть. Затем добавьте в бульон мелко нашинкованную свежую капусту. Варите до готовности. Добавьте соль, перец по вкусу. За несколько секунд до готовности добавьте в кастрюлю тушеную свеклу и зелень, лавровый лист, закройте кастрюлю крышкой, поварите 3–5 минут и снимите кастрюлю с огня. При подаче к столу заправьте борщ сметаной.

Борщ «Зимний»

Требуется: **300–400 г** говядины с косточкой, **1–1,5 кг** белокочанной капусты, **3–4** картофелины, **1–2** луковицы, **1** свекла, заправка для борща, **100 г** сметаны, **2–3 ст. л.** растительного масла, $\frac{1}{3}$ лимона, зелень петрушки и укропа, лавровый лист, соль, перец.

Способ приготовления. Мясо хорошо промойте, выложите в глубокую кастрюлю, залейте холодной водой, поставьте на сильный огонь и дайте закипеть. Затем убавьте газ и осторожно шумовкой снимите накипь. Очищенную от кожуры свеклу нарежьте мелкими кубиками и обжарьте на растительном масле. Чтобы после кипения в бульоне свекла не потеряла свой цвет, добавьте в нее при жарке лимонного сока. Очистите картофель от кожуры, тщательно промойте его и нарежьте кубиками. Выложите нарезанный картофель в кастрюлю с бульоном и дайте закипеть. Белокочанную капусту мелко нашинкуйте и добавьте в бульон. Дайте овощам провариться до готовности и добавьте заправку для борща. Спассеруйте на растительном масле мелко нарезанный лук и добавьте его в бульон. Заправьте свеклой и лавровым листом. Дайте покипеть несколько минут. Перед подачей к столу заправьте сметаной, добавьте рубленую зелень петрушки и укропа.

Заправка для борща: **1 кг** помидоров, **1 кг** болгарского сладкого перца, **1 кг** моркови, **3–4** головки репчатого лука, зелень петрушки, **1 кг** соли.

Борщ «Летний»

Требуется: **300–400 г** говядины или свинины, **2 кг** свежей капусты, **4–5** картофелин, **2** луковицы, **1** свекла, **3–4** моркови, **2–3 ст. л.** растительного масла, **1 ч. л.** уксуса, зелень петрушки и укропа, **100 г** сметаны, соль, перец, лавровый лист.

Способ приготовления. Мясо промойте, выложите в глубокую кастрюлю, залейте холодной водой, поставьте на сильный огонь, доведите до кипения, выньте мясо из кастрюли, бульон процедите через марлю или мелкое сито и поставьте на медленный огонь. Мясо отделите от костей, нарежьте кусочками и выложите в бульон. Картофель, морковь и свеклу очистите от кожуры, нарежьте ломтиками, добавьте в бульон. Чтобы свекла после кипения в бульоне не потеряла цвет, добавьте в бульон немного уксуса или лимонного сока. Свежую капусту крупно нашинкуйте и добавьте в кастрюлю. Крупно нарезанный лук обжарьте на растительном масле до золотистого цвета, добавьте в бульон и варите до полной готовности овощей. Добавьте соль, перец по вкусу, лавровый лист. Перед подачей к столу заправьте сметаной и посыпьте зеленью петрушки и укропа.

Борщ «Украинский»

Требуется: **300–400 г** свинины с косточкой, **1 кг** свежей капусты, **2–3** картофелины, **1–2** луковицы, **1–2** моркови, **1** свеклу, **20–30 г** шпика, **100 г** сметаны, зелень петрушки, лавровый лист, соль, перец.

Способ приготовления. Мясо промойте и выложите в широкую кастрюлю, поставьте на сильный огонь и варите до кипения, затем убавьте газ и осторожно удалите накипь, оставьте вариться на медленном огне. Капусту крупно нашинкуйте и добавьте в бульон, дайте закипеть и добавьте по вкусу соль, перец. Очищенный и промытый картофель крупно нарежьте соломкой и выложите в бульон, дайте закипеть и добавьте шпик, пассерованные лук и морковь. Свеклу очистите от кожуры, крупно нарежьте соломкой, обжарьте на свином сале, а затем потушите с добавлением бульона до готовности. Заправьте свеклой и лавровым листом, добавьте зелень петрушки и снимите с огня. При подаче к столу заправьте сметаной.

Борщ «Овощной» (диетический)

Рекомендуется больным анемией, гастритом, с дисфункцией печени, желчного пузыря и т. д.

Требуется: **1–1,5 кг** свежей капусты, **3–4** картофелины, **1–2** луковицы, **1–2** моркови, **1** свекла, $\frac{1}{3}$ лимона, лавровый лист, соль, перец, зелень петрушки.

Способ приготовления. Все овощи нарежьте соломкой, сложите в кастрюлю, залейте кипящей водой, посолите, добавьте сок лимона, перец, лавровый лист, зелень петрушки.

Борщ с квашеной капустой

Требуется: **400 г** говядины, **300–400 г** квашеной капусты, **3–4** картофелины, **1** свекла, **1** луковица, **2** моркови, **2–3 ст. л.** растительного масла, **100 г** сметаны, лавровый лист, зелень петрушки, укропа, соль, перец.

Способ приготовления. Мясо тщательно промойте, выложите в глубокую кастрюлю, залейте холодной водой и поставьте на сильный огонь. Доведите бульон до кипения, убавьте огонь и снимите шумовкой накипь. Квашеную капусту залейте теплой водой, дайте постоять, затем отожмите и выложите в мясной бульон. Картофель очистите от кожуры, промойте,

нарежьте соломкой и добавьте в бульон. Очищенные и мелко нарезанные лук и морковь обжарьте на подсолнечном (растительном) масле и выложите в кастрюлю. Свеклу, очищенную от кожуры и нарезанную соломкой, потушите в мясном бульоне до готовности. Добавьте в кастрюлю лавровый лист, перец, подсолите, заправьте свеклой и зеленью петрушки и укропа. Перед подачей к столу заправьте сметаной.

Борщ «Атлантический»

Требуется: **1** банка рыбных консервов в масле, **1–1,5 кг** свежей капусты, **3–4** картофелины, **1** луковица, **1–2** моркови, **1** свекла, лавровый лист, **2–3 ст. л.** растительного масла, соль, перец, **100 г** сметаны или майонеза «Провансаль», зелень петрушки.

Способ приготовления. Налейте в кастрюлю холодной воды, доведите до кипения, подсолите, добавьте очищенный и нарезанный ломтиками картофель. Нашинкуйте мелко свежую капусту и выложите в кастрюлю. Очищенный лук спассеруйте на растительном масле до золотистого цвета, добавьте мелко нарезанную морковь, смешайте и жарьте на масле несколько минут. Выложите полученную смесь в кастрюлю с овощами, дайте закипеть. Свеклу очистите от кожуры, мелко нашинкуйте и выложите на разогретую сковороду, смазанную растительным маслом, добавьте кипяченой воды и тушите под закрытой крышкой до готовности. Откройте банку консервов и аккуратно выложите ее содержимое в кастрюлю с овощами, перемешайте, дайте закипеть. Положите в кастрюлю лавровый лист, добавьте перец, подсолите, заправьте свеклой и зеленью петрушки. Снимите кастрюлю с огня. Борщ «Атлантический» можно подавать к столу как в холодном, так и в горячем виде, заправив сметаной или майонезом «Провансаль».

Борщок

Требуется: **400 г** говядины, **1–2** моркови, **1** луковица, **1** свекла, **100 г** соленых огурцов, соль, сахарный сироп, зелень петрушки, лавровый лист, пшеничные гренки.

Способ приготовления. Приготовьте бульон со специями. Натрите свеклу на крупной терке. Соленые огурцы нарежьте тоненькими ломтиками. Лук и морковь нарежьте мелкой соломкой. Приготовленные овощи выложите в мясной бульон и варите на слабом огне. Добавьте в бульон соль, сахарный сироп, процедите и прокипятите. При подаче к столу добавьте в каждую тарелку гренки и украсьте зеленью.

Борщ «Сельский»

Требуется: **300–400 г** говядины с косточкой, **1** свекла с ботвой, **1** луковица, **1–2** моркови, **1** зубчик чеснока, **3–4** картофелины, **100 г** сметаны, зелень укропа, соль, перец, лавровый лист, **2 ст. л.** растительного масла.

Способ приготовления. Промойте мясо, выложите в глубокую кастрюлю, залейте холодной водой, поставьте на сильный огонь, дайте закипеть, снимите накипь и оставьте вариться на слабом огне. Спассеруйте мелко нарезанный лук, добавьте к нему нарезанную соломкой морковь, влейте немного бульона и потушите. Свеклу отделите от ботвы и натрите на крупную терку. Ботву хорошо промойте и крупно нашинкуйте. Затем обжарьте свеклу на растительном масле, выложите в сковороду нашинкованную ботву, влейте бульона и потушите. Картофель, предварительно очищенный и промытый, нарежьте кубиками. Подготовленные овощи выложите в кастрюлю с мясным бульоном. Добавьте соль, перец, лавровый лист и варите до готовности. При подаче к столу заправьте сметаной и украсьте зеленью укропа.

Борщ «Московский»

Требуется: **200 г** свиных костей, **150 г** мяса, **100 г** ветчины, **100 г** сосисок, **2** свеклы, **1 кг** свежей капусты, **1** морковь, **1** луковица,

2 ст. л. томатной пасты, **1 ст. л.** муки, **3 ст. л.** маргарина, **1 ст. л.** уксуса, **100 г** сметаны, лавровый лист, соль, перец, зелень петрушки.

Способ приготовления. Приготовьте мясной бульон, из свиных костей и мяса. Нарежьте овощи соломкой, спассеруйте их вместе с томатной пастой и потушите. Нашинкуйте мелко капусту и выложите ее в кастрюлю, затем добавьте тушеные овощи. Заправьте борщ перцем, солью, лавровым листом.

Приготовьте свекольный настой. Для этого хорошо промытые клубни свеклы мелко нарежьте, положите в кастрюлю с горячим бульоном (1 л на 500 г свеклы), добавьте уксус и доведите до кипения. Выдержите настой некоторое время, затем процедите. Перед подачей к столу в тарелку с борщом добавьте столовую ложку свекольного настоя, кусок прогретой вареной говядины, ветчины и сосиску, нарезанную поперек, сметану и зелень.

Борщ по-воронежски

Требуется: **200 г** свиного сала (свежего или соленого), **2** свеклы, **1** морковь, **1** луковица, **1 ст. л.** муки, **2 ст. л.** томатной пасты, **1 кг** свежей капусты, **4** картофелины, **250 г** сметаны, соль, перец, лавровый лист.

Способ приготовления. Нарежьте сало мелкими кусочками, пожарьте на сковороде. Нашинкуйте овощи, нарежьте кубиками картофель, все посолите и пережарьте в вытопленном сале, посыпьте мукой и потушите, добавив томатную пасту. Затем сложите все в кастрюлю, добавьте нашинкованную капусту, влейте воду и сметану, посолите, поперчите, добавьте лавровый лист и варите до готовности.

Борщ «Птичий двор»

Требуется: **300–400 г** мяса птицы (курицы, утки, индюшки, индейки),

1 луковица, **1** морковь, **1** свекла, **0,5–1 кг** свежей капусты, **2 ст. л.** сливочного масла, $\frac{1}{3}$ лимона, **100 г** сметаны, зелень укропа, лавровый лист, соль, перец, **3–4** картофелины.

Способ приготовления. Разделите тушку птицы, промойте, выложите в глубокую кастрюлю, залейте водой, поставьте на сильный огонь, доведите до кипения, посолите, оставьте вариться на медленном огне. Когда мясо птицы будет почти готово, выньте его из кастрюли, отделите мясо от костей. Мелко нарезанный лук спассеруйте в масле, добавьте мелко нарезанную морковь, влейте немного бульона и потушите. Свеклу сварите или испеките в духовке, затем очистите от кожуры и натрите на крупной терке. Нашинкуйте мелко капусту, нарежьте кубиками картофель. Заложите капусту и картофель в бульон. За несколько минут до снятия с огня заправьте бульон тушеными овощами и свеклой, добавьте сок лимона, выложите филе мяса птицы. Посолите, поперчите, добавьте лавровый лист. При подаче к столу заправьте сметаной, украсьте зеленью укропа.

Борщ «Дачный»

Требуется: **6–7** картофелин, **2** моркови, **1–2** луковицы, **300 г** свекольной ботвы, **200 г** свежего гороха, **2 ст. л.** растительного масла, **100 г** сметаны, **2–3** яйца, соль, зелень петрушки, укропа.

Способ приготовления. Вскипятите воду, положите туда мелко порезанную свекольную ботву, дайте закипеть, затем добавьте нарезанный кубиками картофель. Спассеруйте мелко нарезанные лук и морковь и варите до готовности. За несколько минут до окончания варки посолите, заправьте хорошо взбитыми яйцами. Перед подачей к столу заправьте борщ сметаной и украсьте зеленью.

Борщ «Праздничный»

Требуется: **50 г** белых сушеных грибов, **150–200 г** вареного чернослива, **3–4 шт.** вареной или печеной свеклы, **4–5** картофелин, **1–2** моркови, **2** луковицы, **4 ст. л.** томатной пасты, **2 ст. л.** растительного масла, **1 ст. л.** сахара, **1 ст. л.** уксуса, соль, перец, лавровый лист, зелень укропа или петрушки, **100 г** сметаны.

Способ приготовления. Замочите грибы в воде на час, затем хорошо промойте холодной водой и сварите их в большом количестве воды. Процедите отвар, а грибы нарежьте соломкой. Добавьте нарезанный кубиками картофель, дайте закипеть, затем заправьте спассерованными с томатной пастой овощами. Посолите, поперчите, добавьте лавровый лист, уксус и сахар. Перед снятием с огня выложите в кастрюлю нарезанные соломкой грибы. Отдельно сварите чернослив и отделите его от косточек. Перед подачей к столу добавьте в каждую тарелку чернослив, заправьте сметаной и украсьте зеленью.

Борщ «Саяны»

Требуется: **350–400 г** мясного фарша, **300–400 г** свежей капусты, **3–4** картофелины, **4–5 ст. л.** томатной пасты, **2–3** вареные свеклы, **3–4** зубчика чеснока, соль, перец, лавровый лист, зелень петрушки или укропа, **2–3 ст. л.** кулинарного жира.

Способ приготовления. Вскипятите воду, подсолите, добавьте нашинкованную капусту, через несколько минут – нарезанный соломкой картофель. Спассеруйте в жире крупно нарезанные лук и морковь, добавьте томатную пасту и потушите. Свеклу нарежьте соломкой и добавьте в кастрюлю. Заправьте борщ тушеными овощами, добавьте перец, соль, лавровый лист. За несколько минут до готовности выложите в борщ сделанные из готового фарша фрикадельки. Перед подачей к столу обильно посыпьте зеленью.

Борщ «Сахалинский»

Требуется: **400–450 г** говядины с косточкой, **3–4** свеклы, **400 г** морской капусты, **1** луковица, **1** морковь, $\frac{1}{3}$ лимона, **3–4 ст. л.** растительного масла, **150 г** сметаны, зелень петрушки.

Способ приготовления. Промойте мясо, выложите в глубокую кастрюлю, залейте холодной водой и варите на медленном огне до полуготовности. Спассеруйте в растительном масле нарезанные соломкой лук, морковь и свеклу. Затем влейте воды и потушите. Морскую капусту добавьте к овощам и потушите до мягкости. Заправьте бульон овощами, посолите, поперчите, добавьте лавровый лист. Перед подачей к столу заправьте сметаной и украсьте зеленью.

Борщ «Снежный»

Требуется: **700 г** свеклы, корни петрушки и сельдерея, **200 г** сметаны, **2 ст. л.** молока, **1–2 ст. л.** муки, **4–5** картофелин, **2–3** зубчика чеснока, **4–5** яиц, **1–2 ст.** свекольного кваса, соль, перец.

Способ приготовления. Овощи вымойте, нарежьте тонкими ломтиками, залейте горячей водой, посолите и варите до мягкости. Обжарьте муку, затем разведите в небольшом количестве молока и влейте в бульон. После закипания влейте свекольный квас, заправьте сахаром и чесноком, растертым с солью. Перемешайте со сметаной. Подайте отдельно в качестве гарнира отварной картофель или сваренные вкрутую яйца.

Свекольник по-немецки

Требуется: **200–300 г** говяжьих костей, **2–3** свеклы, **2–3** моркови, **1–2** луковицы, **2 ст. л.** кулинарного жира, **3–4 ст. л.** томатной пасты, **3 ч. л.** муки, **300–400 г** колбасок (сосисок или сарделек), соль, перец, лавровый лист, зелень укропа, $\frac{1}{3}$ лимона.

Способ приготовления. Приготовьте мясной бульон из говяжьих косточек. Сварите целиком свеклу, затем натрите ее на крупной терке, положите в бульон. Затем добавьте пассерованные с томатной пастой лук и морковь, разведенную водой муку и нарезанные кружками колбаски. Проварите все несколько минут, а затем добавьте сок лимона. Перед подачей к столу обильно украсьте зеленью.

Свекольник «Яблочко»

Требуется: **1–2** свеклы, **4–5** картофелин, **4 ст. л.** сливочного масла, **2** луковицы, **2–3** моркови, **2** яблока, **2–3 ст. л.** муки, **3–4 ст. л.** томатной пасты, **200 г** сметаны, зелень петрушки, сахар, соль.

Способ приготовления. Нарежьте соломкой картофель и опустите в кипящую воду, добавьте соль, сахар, мелко нарезанный, пассерованный в масле лук и натертую на крупной терке морковь. Когда картофель сварится до готовности, выложите в овощной бульон натертую на крупной терке печеную свеклу и мелко нарезанное яблоко. Доведите до кипения и заправьте томатной пастой. Перед подачей к столу положите в каждую тарелку ложку сметаны и обильно посыпьте зеленью петрушки.

Борщ «Полтава»

Требуется: **800 г** мяса птицы, **500 г** белокочанной капусты, **80–90 г** свиного сала, **2–3** свеклы, **3 ст. л.** томатной пасты, **6–8** картофелин, **200–300 г** муки, **2** яйца, **1–2** луковицы, **2** моркови, перец, соль, лавровый лист, **1 ст. л.** сахара, **100 г** сметаны.

Способ приготовления. Обработайте мясо птицы, залейте холодной водой, варите на слабом огне до готовности. Крупно нашинкуйте капусту, выложите ее в кастрюлю с мясом. Затем спассеруйте на сале лук с мукой, морковь и свеклу, добавьте томатную пасту, сахар, потушите и заправьте бульон. Положите в кипящий борщ нарезанный кубиками картофель, добавьте по вкусу соль, перец, лавровый лист. Приготовьте тесто для галушек. Смешайте яйцо, стакан бульона, муку, добавьте соль, перец. В готовый борщ столовой ложкой опустите галушки. Борщ снимите с огня, когда галушки будут готовы. Перед подачей к столу заправьте борщ сметаной.

Борщ «Потрошки»

Требуется: **800–900 г** потрохов, **1–2** свеклы, **5–6** картофелин, **200 г** кулинарного жира, **2** луковицы, **2** моркови, **700 г** хлебного кваса, **2–3 ст. л.** томатной пасты, **100 г** сметаны, зелень петрушки или укропа, соль, перец, лавровый лист.

Способ приготовления. Сварите потроха в глубокой кастрюле с половиной овощей. Процедите бульон и порежьте потроха. Нарежьте свеклу соломкой, добавьте томатную пасту, хлебный квас, соль и тушите до готовности. Нашинкованные лук и морковь слегка обжарьте в жире. Выложите в бульон нарезанные капусту и картофель, дайте закипеть, добавьте тушеную свеклу и пассерованные овощи, соль, перец, лавровый лист и варите до готовности. Перед подачей к столу заправьте сметаной и положите в каждую тарелку потроха, обильно посыпьте зеленью.

Борщ «Ветчинный»

Требуется: **400–500 г** вареной ветчины, **2–3** свеклы, **400 г** свежей капусты, **2–3** моркови, **2** луковицы, **3–4 ст. л.** томатной пасты, **3 ст. л.** уксуса, **3–4 ст. л.** сахара, **3 ст. л.** сливочного масла, **150 г** сметаны, соль, перец, лавровый лист, зелень петрушки.

Способ приготовления. Нарезанные соломкой свеклу, морковь, лук, томатную пасту, коренья петрушки, уксус, сахар, соль тушите, помешивая, в небольшом количестве воды с маслом. Через несколько минут добавьте в овощи нашинкованную капусту, потушите. Выложите тушеные овощи в кастрюлю с кипящей водой, добавьте соль, перец, лавровый лист и варите до готовности. Перед подачей к столу заправьте сметаной и украсьте зеленью, в каждую тарелку положите вареную ветчину.

Свекольник «Лимончик»

Требуется: **3–4** свеклы, **2 ст. л.** кулинарного жира, **2–3 ст. л.** муки, **2 л.** мясного бульона, **1–2** лимона, зелень петрушки.

Способ приготовления. Очистите свеклу от кожуры, нарежьте соломкой, обжарьте в жире и добавьте муку. Затем влейте бульон и варите до готовности свеклы. Процедите бульон, свеклу протрите через сито и добавьте лимонный сок. Перед подачей к столу украсьте зеленью петрушки.

Борщ «Киевский»

Требуется: **3–4** свеклы, **4–5** картофелин, **400–500 г** свежей капусты, **400 г** бараньей грудинки, **400–500 г** говядины, **100 г** фасоли, **1** луковица, **2** моркови, **5–6 ст. л.** томатной пасты, **2** свежих яблока, **300–400 г** свекольного кваса, **60 г** шпика, **1–2 ст. л.** сахара, **150 г** сметаны, соль, перец, лавровый лист, чеснок, зелень петрушки и укропа.

Способ приготовления. Мясо промойте холодной водой, выложите в глубокую кастрюлю и залейте свекольным квасом. Потушите нарезанные кубиками картофель и овощи. Мелко порежьте баранью грудинку и потушите ее со свеклой и томатной пастой. Отварите фасоль. В кипящий бульон выложите нашинкованную капусту, тушеную баранину и овощи, добавьте к ним сваренную фасоль, специи и варите до готовности. За несколько минут до окончания варки добавьте нарезанное яблоко и растертый чеснок, положите в борщ сахар и посолите. Перед подачей к столу в каждую тарелку положите кусочки говядины, бараньей грудинки, заправьте сметаной и посыпьте зеленью.

Щи

Основу любых щей составляют мясной бульон и овощи, пассерованные, тушеные или отварные. Обязательным считается наличие капусты и томатов, которые можно заменить томатной пастой.

Щи «Красные»

Требуется: **300–400 г** говядины или свинины, **1–1,5 кг** капусты, **3–4** картофелины, **1** луковица, **1–2** моркови, **4–5** мелких помидоров, лавровый лист, соль, перец, **100 г** сметаны, зелень петрушки и укропа, **2–3 ст. л.** растительного масла.

Способ приготовления. Мясо хорошо промойте, положите в глубокую кастрюлю, залейте холодной водой и поставьте на сильный огонь. Дайте бульону закипеть, убавьте огонь, осторожно удалите накипь и оставьте вариться до готовности. Картофель очистите от кожуры, промойте и нарежьте ломтиками, добавьте в мясной бульон, подсолите. Мелко нашинкуйте свежую капусту, выложите ее в кастрюлю. Лук и морковь, очищенные от кожуры, мелко нарежьте и спассеруйте на растительном масле, добавьте мелко нарезанные помидоры, влейте немного бульона и тушите под закрытой крышкой, периодически помешивая. Добавьте в бульон лавровый лист, перец, посолите по вкусу, осторожно помешивая, добавьте тушеные овощи, зелень петрушки и укропа. Перед подачей к столу заправьте сметаной.

Щи «Зеленые»

Требуется: **300–400 г** мяса говядины или свинины, **1–1,5 кг** свежей капусты, **3–4** картофелины, **1** луковица, **1–2** моркови, **2–3** помидора, **200–300 г** щавеля, **2 ст. л.** растительного масла, лавровый лист, соль, перец, зелень петрушки и укропа.

Способ приготовления. Мясо промойте холодной водой, положите в глубокую кастрюлю, залейте холодной водой, поставьте на сильный огонь и доведите до кипения. Затем осторожно удалите накипь, убавьте огонь и оставьте вариться до готовности. Мелко нашинкуйте свежую капусту и выложите в мясной бульон. Очищенный и промытый картофель, морковь и помидоры нашинкуйте соломкой и добавьте в бульон, подсолите. Спасеруйте лук в растительном масле и приправьте им бульон. Щавель промойте теплой водой, мелко порежьте, выложите в кастрюлю, добавьте лавровый лист, перец, соль, зелень петрушки и укропа. Дайте несколько минут прокипеть и подайте к столу.

Щи с крапивой

Требуется: **100–200 г** говядины с косточкой (для навару), **3–4** картофелины, **1–2** луковицы, **1–2** моркови, **2–3** помидора, **300–400 г** крапивы, **1–2 ст. л.** растительного масла, лавровый лист, соль, перец, зелень петрушки.

Способ приготовления. Мясо промойте, выложите в кастрюлю, доведите до кипения на сильном огне, удалите накипь и варите на медленном огне. Очищенный и промытый картофель нарежьте кубиками и добавьте в подсоленный бульон. Помидоры и морковь нарежьте мелкой соломкой и добавьте в кастрюлю. Крапиву обдайте кипятком, мелко нашинкуйте и выложите в кастрюлю. Лук мелко нарежьте и спассеруйте в растительном масле. Заправьте бульон. Добавьте лавровый лист, соль, перец по вкусу. Порежьте мелко зелень петрушки и перед снятием с огня добавьте в кастрюлю. Подайте к столу в горячем или холодном виде.

Щи по-украински

Требуется: **300–400 г** свиных ребер, **1–1,5 кг** свежей капусты, **3–4** картофелины, **1–2** луковицы, **1–2** моркови, **20–30 г** шпика, **2–3 ст. л.** томатной пасты, **2–3 ст. л.** растительного масла или свиного сала, **100 г** сметаны, лавровый лист, зелень петрушки, соль, перец.

Способ приготовления. Свиные ребра промойте и обжарьте до румяной корочки на растительном масле или свином сале, затем добавьте мелко нарезанный лук и корни петрушки, накройте сковороду крышкой. Выложите мясо в кастрюлю и залейте холодной водой, поставьте вариться на медленный огонь. Очищенный и промытый картофель нарежьте соломкой и добавьте в кипящий мясной бульон. Мелко нашинкуйте капусту и выложите в кастрюлю. Лук, мелко нарезанный, спассеруйте на растительном масле, добавьте нарезанную соломкой морковь, обжарьте, заправьте томатной пастой, влейте немного бульона и хорошо потушите. Бульон посолите, поперчите по вкусу, добавьте шпик, лавровый лист и заправьте тушеными овощами. Дайте закипеть и добавьте крупно нашинкованную зелень. Перед подачей к столу заправьте сметаной.

Щи по-русски с квашеной капустой

Требуется: **300–400 г** говядины, **300–400 г** квашеной капусты, **3–4** картофелины, **1** луковица, **1–2** моркови, **2–3 ст. л.** растительного масла, лавровый лист, перец, соль, зелень петрушки и укропа.

Способ приготовления. Мясо промойте, выложите в кастрюлю, залейте холодной водой, доведите до кипения на сильном огне, осторожно удалите накипь и оставьте вариться на медленном огне. Квашеную капусту залейте теплой водой, дайте постоять, затем отожмите и выложите в мясной бульон. Очищенный и промытый картофель нарежьте соломкой и добавьте в бульон. Мелко нарезанный лук спассеруйте на растительном масле, добавьте нашинкованную соломкой морковь, немного обжарьте, заправьте томатной пастой, влейте мясного бульона и потушите, периодически помешивая. Заправьте бульон тушеными овощами, добавьте перец, лавровый лист, подсолите. В конце варки заправьте крупно порезанной зеленью петрушки. Перед подачей к столу заправьте сметаной.

Щи «Рыбные»

Требуется: **1** банка рыбных консервов в томате, **1–1,5 кг** свежей капусты, **3–4** картофелины, **1** луковица, **1–2** моркови, **1–2 ст. л.** растительного масла, лавровый лист, соль, перец, зелень петрушки.

Способ приготовления. Налейте в кастрюлю холодной воды, доведите до кипения, подсолите, добавьте нарезанный кубиками, предварительно очищенный и промытый картофель. Нашинкуйте мелко свежую капусту, добавьте к картофелю. Спассеруйте мелко нарезанный лук на растительном масле, добавьте нашинкованную соломкой морковь, обжарьте немного, влейте воды и потушите. Заправьте овощной бульон тушеными луком и морковью. Дайте закипеть. В кипящий бульон выложите рыбные консервы, положите лавровый лист, добавьте перец, соль по вкусу, а также крупно порезанную зелень петрушки. Накройте кастрюлю крышкой и снимите с огня. Рыбные щи можно подавать к столу как в горячем, так и в холодном виде.

Щи «Грибные»

Требуется: **50—100 г** сушеных грибов, **100—200 г** квашеной капусты, **1** луковица, **2 ст. л.** растительного масла, зелень петрушки, **2—3** картофелины, перец, соль, **2 ст. л.** томатной пасты.

Способ приготовления. Грибы залейте горячей водой и поставьте на несколько минут отмокать. Квашеную капусту залейте теплой водой, отожмите. Сложите в кастрюлю и залейте кипящей водой, положите томатную пасту, закройте крышкой и тушите на медленном огне. Спассеруйте мелко нарезанный лук на растительном масле, добавьте отжатые, мелко нарезанные грибы. Переложите в кастрюлю с капустой, влейте еще воды и оставьте вариться на медленном огне. Очищенный, промытый картофель порежьте кубиками и добавьте к капусте с грибами, варите на медленном огне до готовности. Положите перец, соль, крупно нарезанную зелень петрушки, снимите с огня.

Щи «Крестьянские»

Требуется: **500 г** рыбного филе, по **300 г** щавеля и шпината, **1** морковь, **1** луковица, **2 ст. л.** муки, **2 ст. л.** растительного масла, **2** яйца, соль, перец горошком, лавровый лист, зеленый лук.

Способ приготовления. Переберите и тщательно промойте листья шпината и щавеля, отварите и вместе с отваром протрите через сито. Слегка обжарьте мелко нашинкованный лук и морковь, за несколько минут до окончания жаренья посыпьте мукой. Разведите овощи горячей водой в нужной для супа пропорции. Добавьте пюре щавеля и шпината, лавровый лист, зелень, перец горошком, соль. Все прокипятите несколько минут. Нарезанное некрупными кусками филе рыбы посолите, поперчите, обваляйте предварительно каждый кусок в муке и обжарьте. Перед подачей к столу положите в каждую тарелку по куску рыбы, по половинке сваренного вкрутую яйца и нарезанный зеленый лук.

Щи с фасолью

Требуется: **300—400 г** мяса с косточкой, **300—400 г** белокочанной капусты, **1** луковица, **1** морковь, **2 ст. л.** томатной пасты, **2 ст. л.** растительного масла, соль, перец, лавровый лист, зелень укропа или петрушки.

Способ приготовления. Промойте мясо, выложите в глубокую кастрюлю, залейте холодной водой, доведите до кипения, осторожно удалите накипь и варите на медленном огне. Когда мясо будет почти готово, добавьте в бульон предварительно промытую фасоль, подсолите. Мелко нашинкованную капусту выложите в кастрюлю и дайте закипеть. Спассеруйте мелко нарезанный лук, добавьте к нему нашинкованную соломкой морковь и томатную пасту, влейте немного бульона и хорошо потушите, периодически помешивая. Заправьте тушеными овощами бульон, добавьте соль, перец, лавровый лист. Перед подачей к столу посыпьте зеленью.

Щи «Советские»

Требуется: **1** банка свиной или говяжьей тушенки, **1—2** луковицы, **1—2** моркови, **300—500 г** свежей капусты, **2 ст. л.** томатной пасты, **2 ст. л.** кулинарного жира или маргарина, **2—3** картофелины, соль, перец, лавровый лист, зелень укропа.

Способ приготовления. Вскипятите воду, подсолите ее и поставьте на слабый огонь. Нарежьте кубиками картофель и выложите его в кастрюлю. Добавьте мелко нашинкованную капусту. Спассеруйте на жире мелко нарезанные лук и морковь, добавьте томатную пасту, немного потушите. Выложите в кастрюлю с овощами содержимое консервной банки, перемешайте и дайте закипеть. Затем заправьте тушеными овощами, добавьте соль, перец, лавровый лист. Перед подачей к столу украсьте зеленью укропа.

Щи «Скандинавские»

Требуется: **500 г** баранины, **500–600 г** свежей капусты, **40 г** шпика, **1–2** луковицы, **4–5** картофелин, **200 г** копченой колбасы, **2–3** зубчика чеснока, **2–3 ст. л.** томатной пасты, соль, перец, лавровый лист, **150 г** сметаны.

Способ приготовления. Нашинкуйте капусту, смешайте ее со шпиком и, выложив в сковороду, поставьте в духовку на несколько минут. Приготовьте из баранины крепкий бульон, заправьте его пассерованным луком и морковью, добавьте тушеную со шпиком капусту и дайте некоторое время повариться. Затем добавьте в кастрюлю нарезанный соломкой картофель и мелко нарезанную копченую колбасу, соль, перец, лавровый лист. Перед подачей к столу заправьте сметаной.

Щи «Поволжские»

Требуется: **500 г** говядины с косточкой, **50 г** сухих белых грибов, **60–70 г** соленых грибов, **300 г** квашеной капусты, **1–2** моркови, **1–2** луковицы, **1** репа, **3–4** картофелины, **3–4** зубчика чеснока, **2 ст. л.** сливок, соль, перец, лавровый лист, зелень укропа, **150 г** сметаны, **2–3 ст. л.** растительного масла.

Способ приготовления. Залейте мясо, нарезанный лук, половину моркови и репы холодной водой и варите на медленном огне до готовности, посолите, процедите через мелкое сито. Сваренные овощи можно выкинуть. Потушите квашеную капусту в растительном масле до мягкости и добавьте в бульон. Очищенный картофель и промытые сухие грибы положите в кастрюльку и отварите, после чего грибы выньте и порежьте. Выложите грибы и картофель в бульон с капустой, добавьте мелко нарезанный лук и оставшуюся часть овощей, нарезанных соломкой, положите лавровый лист и перец. Готовые щи заправьте растертым чесноком и мелко нарезанным укропом. Перед подачей к столу добавьте в каждую тарелку сметану и соленые грибы.

Щи «Геркулес»

Требуется: **300–400 г** говядины с косточкой, **4–5 ст. л.** овсяной крупы, **600 г** квашеной капусты, **5–6** картофелин, **2** моркови, **2** луковицы, **3–4 ст. л.** растительного масла, **4–5 ст. л.** томатной пасты, соль, перец, лавровый лист, зелень петрушки, **100–150 г** сметаны.

Способ приготовления. Приготовьте бульон из говядины, квашеную капусту потушите в растительном масле. Отварите до полуготовности крупу. Затем выложите капусту и крупу в кипящий бульон, дайте прокипеть, добавьте пассерованные в томатной пасте лук и морковь, посолите, положите лавровый лист, перец и варите до готовности. Готовые щи заправьте сметаной и украсьте зеленью петрушки.

Щи «Городские»

Требуется: **300 г** копченой свинины, **500 г** зеленых капустных листьев, **150 г** перловой крупы, **1** луковица, **1 ст. л.** кулинарного жира, **100 г** сметаны, соль, перец, лавровый лист, зелень петрушки.

Способ приготовления. Залейте холодной водой копченую свинину, добавьте перловую крупу, варите на медленном огне. Обдайте кипятком нашинкованные капустные листья и вместе с пассерованным в жире луком добавьте в бульон с крупой. Посолите, положите перец и лавровый лист. Перед подачей к столу заправьте сметаной и посыпьте зеленью укропа.

Щи «Заячьи»

Требуется: **700 г** белокочанной капусты, **300 г** костей для бульона, **5–6 г** картофелин, **2** луковицы, **2–3** моркови, **2 ст. л.** муки, **3–4 ст. л.** жира, **5 ст. л.** томатной пасты, $\frac{1}{3}$ лимона, соль, перец, зелень петрушки и укропа.

Способ приготовления. Приготовьте крепкий бульон, затем добавьте нарезанную кружками морковь и картофель. Нашинкованную капусту и мелко нарезанный лук сложите в отдельную посуду и варите до готовности. Положите в процеженный бульон капусту, лук, сваренные в бульоне морковь и картофель, посолите, добавьте перец и заправьте томатной пастой. Доведите щи до кипения. Перед подачей к столу заправьте щи сметаной и украсьте зеленью.

Щи «Венгерские»

Требуется: **700 г** квашеной капусты, **200 г** вареной колбасы, **300 г** копченой грудинки, **150 г** копченого сала, **3–4** луковицы, соль, перец, **4** зубчика чеснока, зелень укропа, **150–200 г** сметаны.

Способ приготовления. Залейте квашеную капусту и копченую грудинку холодной водой и варите до готовности. Затем выньте грудинку из кастрюли, добавьте нарезанный лук, растертый чеснок и укроп, посолите. Пожарьте мелко нарезанное сало с кружками колбасы. Щи посолите, поперчите.

Выложите обжаренное сало и колбасу в кастрюлю. Перед подачей к столу заправьте сметаной и добавьте в каждую тарелку по кусочку грудинки.

Щи «Кислинка»

Требуется: **500 г** свинины, **500–600 г** квашеной капусты, **2–3 ст. л.** пшеничной крупы, **1–2** луковицы, **2** моркови, **2 ст. л.** растительного масла, **2–3 ст. л.** томатной пасты, зеленый лук, перец.

Способ приготовления. Квашеную капусту промойте, если она сильно соленая, залейте ее на полчаса холодной водой. Затем сложите капусту в глубокую кастрюлю, положите туда промытую свинину и крупу. Когда мясо размягчится, добавьте в кастрюлю пассерованные лук и морковь, томатную пасту и варите несколько минут. Перед подачей к столу посыпьте рубленой зеленью, подайте со сметаной и кусочками мяса.

Щи «Степные»

Требуется: **500 г** баранины, **500–600 г** свежей капусты, **3–4** картофелины, **1–2** моркови, **1** луковица, **3–4** свежих помидора, зелень петрушки и укропа, соль, перец, лавровый лист, **2 ст. л.** кулинарного жира, **100 г** сметаны.

Способ приготовления. Приготовьте крепкий бульон из баранины. В бульон положите нарезанную крупно капусту, через несколько минут добавьте пассерованные в жире овощи, нарезанный кубиками картофель. Положите соль, перец, лавровый лист по вкусу. За несколько минут перед снятием с огня положите в щи нарезанные кружочками помидоры. Перед подачей к столу заправьте сметаной и обильно украсьте зеленью.

Щи «Полевые»

Требуется: **800 г** свиных ребер, **500 г** квашеной капусты, **2** моркови, **1–2** луковицы, **4–5 ст. л.** ячневой крупы, **150–200 г** сметаны, **2–3 ст. л.** томатной пасты, зелень петрушки или укропа, **3 ст. л.** жира, соль, перец, лавровый лист.

Способ приготовления. За три часа до приготовления натрите мясо солью. Затем положите мясо, нарезанную капусту, пассерованный лук, морковь и промытую крупу в кастрюлю с холодной водой и варите до мягкости. Выньте из супа мясо и отделите его от костей, нарежьте кусочками и положите обратно в суп. Заправьте щи томатной пастой, посолите, добавьте перец, лавровый лист. Перед подачей к столу заправьте сметаной и обильно посыпьте зеленью.

Щи «Деликатесные»

Требуется: **500–600 г** свиных копченых ребер, **400–500 г** квашеной капусты, **200 г** фасоли, **5–6** картофелин, **2 ст. л.** жира, **2–3 ст. л.** муки, **2** луковицы, **100 г** сметаны, соль, перец, лавровый лист, зелень укропа.

Способ приготовления. Отварите мелко нашинкованную капусту до мягкости и добавьте нарезанный лук. Замоченную в кипяченой воде фасоль сварите в этой же воде, а затем протрите и добавьте к капусте. В бульоне от фасоли сварите свиные ребрышки, добавьте картофель, нарезанный кубиками, чеснок и перец. Мясо с ребрышек нарежьте тонкими полосками и вместе с бульоном добавьте к капусте. Приготовьте заправку из жира, муки и томатной пасты. При подаче к столу заправьте сметаной и посыпьте укропом.

Щи «Праздничные»

Требуется: **700–800 г** осетрины, **4–5** картофелин, **800 г** свежей капусты, **1** репа, **2** моркови, **1–2** луковицы, **3–4 ст. л.** томатной пасты, **3 ст. л.** кулинарного жира, соль, перец, лавровый лист, зелень петрушки.

Способ приготовления. Ошпарьте рыбу, очистите и хорошо промойте ее, затем опустите в кипяток и варите до готовности. Ошпаренные и очищенные головы без жабр и глаз, а также хвосты и плавники положите в кастрюлю, залейте холодной водой и сварите бульон. Снятую с вареных голов мякоть соедините с кусками вареной рыбы. Нарежьте капусту и положите ее в рыбный бульон, затем добавьте нарезанный соломкой картофель, лавровый лист, перец, соль. Овощи нарежьте соломкой и спассируйте в жире с томатной пастой, выложите в кастрюлю с капустой и картофелем. Кусочки рыбы выложите в горшочки и залейте щами, заправьте сметаной и украсьте зеленью петрушки.

Солянки

Основу любой солянки составляют соленые огурцы и несколько видов мяса. Но также существуют рецепты рыбных и овощных солянок.

Солянка «Грибная»

Требуется: **1 ст.** соленых грибов, **100 г** сушеных грибов, **1 ст.** нашинкованной квашеной капусты, **1** морковь, **2 ст. л.** растительного масла, **100 г** сметаны, зелень и корень петрушки, соль, перец.

Способ приготовления. Сушеные грибы замочите в теплой воде и дайте постоять. Затем отожмите, мелко нашинкуйте и варите на медленном огне. Затем добавьте соленые грибы, квашеную капусту, нарезанную ломтиками морковь, варите до готовности. Затем влейте растительное масло, добавьте мелко нарезанные корни петрушки, соль и перец по вкусу. Перед подачей к столу заправьте сметаной и украсьте зеленью петрушки.

Солянка «Мясная»

Требуется: **200–300 г** свинины, **100–200 г** говядины, **1 ст.** соленых грибов, **1 ст.** нашинкованной квашеной капусты, **1** морковь, **1** луковица, зелень петрушки, соль, перец, **100 г** сметаны.

Способ приготовления. Промойте мясо, выложите в кастрюлю, залейте холодной водой, доведите до кипения, удалите накипь, варите на сильном огне. Готовое мясо выньте из кастрюли и слегка обжарьте на растительном масле. Залейте обжаренное мясо бульоном, добавьте спассерованные лук и морковь, нарезанные вдоль соленые грибы и квашеную капусту. Подсолите, поперчите, добавьте лавровый лист. Подавайте к столу со сметаной и зеленью петрушки.

Солянка «Степная»

Требуется: **300 г** телятины, **100 г** куриного филе или ветчины, **50 г** сервелата или копченого бекона, **2** моркови, **2** луковицы, **3–4** картофелины, **30–40 г** сала, **50 г** водки, лавровый лист, соль, перец, зелень.

Способ приготовления. Спассеруйте мелко нарезанные лук и морковь в кусочках сала. Добавьте воды и доведите до кипения, посолите, поперчите бульон по вкусу. Нарежьте картофель кубиками и выложите в бульон. Удалите из бульона сало и добавьте нарезанное кусочками средней величины мясо, филе птицы, сервелат. Добавьте в бульон лавровый лист и выдержите на огне до готовности. Перед снятием с огня добавьте в солянку **50 г** водки. Последним штрихом для придания блюду пикантности будет головешка. Выньте головешку из огня и потушите ее в солянке.

Солянка «Солдатская»

Требуется: **100 г** соленых огурцов, **100–150 г** квашеной капусты, **300–400 г** жирного мяса (говядины, свинины, баранины), **50 г** перловой крупы, **50–100 г** свежих огурцов, **100 г** соленых грибов, **1** луковица, **1** морковь, **2 ст. л.** сала или растительного масла, соль, перец, зелень.

Способ приготовления. Лук мелко нашинкуйте, добавьте нарезанную соломкой морковь, спассеруйте в сале или растительном масле. Выложите спассерованные лук и морковь в глубокую посуду, влейте воды, добавьте нарезанных соломкой соленых огурцов, дайте закипеть. Затем выложите в кастрюлю мясо, нарезанное кусочками средней величины поперек волокон. Бульон посолите, поперчите, добавьте лавровый лист. Дайте бульону закипеть, затем выложите в кастрюлю нашинкованную квашеную капусту, соленые грибы и перловую крупу. Спустя несколько минут добавьте нарезанные соломкой свежие огурцы. Перед подачей к столу украсьте зеленью.

Солянка «Волжская»

Требуется: **500 г** свежей стерляди, **100 г** соленых огурцов, **2–3** помидора, **2** луковицы, **2 ст. л.** растительного масла, соль, перец, лавровый лист, зелень петрушки, **2 ст. л.** томатной пасты, маслины.

Способ приготовления. Разделайте рыбу, удалите кости. Из головы и костей приготовьте слабосоленый бульон. Спассеруйте мелко нарезанный лук, добавьте томатную пасту, затем выложите филе рыбы, нарезанное крупными кусками. Далее добавьте в кастрюлю нарезанные соломкой огурцы, помидоры, лавровый лист, перец, соль. Перед подачей к столу добавьте к каждой порции маслины, украсьте зеленью петрушки.

Солянка «Пикантная»

Требуется: **500 г** жирного мяса, **250 г** мясных продуктов (колбаса, сосиски, ветчина), **2** луковицы, **2 ст. л.** томатной пасты, **100 г** сметаны, $\frac{1}{3}$ лимона, **150–200 г** соленых огурцов, соль, перец, лавровый лист, зелень петрушки,

Способ приготовления. Приготовьте из жирного мяса крепкий бульон. Обжарьте в растительном масле мясные продукты. Залейте обжаренные мясные продукты бульоном. Добавьте спассерованный в растительном масле с добавлением томатной пасты лук. Нарежьте соломкой соленые огурцы и выложите в кастрюлю. Добавьте лавровый лист, соль, перец. Подавайте к столу со сметаной, лимоном, зеленью.

Солянка «Морская»

Требуется: **400–500 г** филе любой морской рыбы, **2** луковицы, **1–2** моркови, **2 ст. л.** томатной пасты, **100 г** сметаны, $\frac{1}{3}$ лимона, **150–200 г** соленых огурцов, **50–100 г** морской капусты, соль, перец, лавровый лист, зелень петрушки.

Способ приготовления. Промойте филе рыбы, приготовьте из него слабосоленый бульон. Выньте рыбное филе из бульона, слегка обжарьте. Спассеруйте крупно нарезанные лук и морковь с добавлением томатной пасты. Залейте обжаренное филе рыбы бульоном, добавьте лук и морковь, крупно нарезанные соленые огурцы и морскую капусту. Через несколько минут добавьте лавровый лист, соль, перец. Подавайте к столу со сметаной или лимоном без кожуры, украсьте зеленью.

Солянка «Дальневосточная»

Требуется: **600–800 г** любой дальневосточной рыбы, **2** луковицы, **50 г** соленых огурцов, **2 ст. л.** томатной пасты, **2 ст. л.** сливочного масла, лавровый лист, перец горошком, $\frac{1}{3}$ лимона, соль, маслины или оливки, зелень петрушки.

Способ приготовления. Нарезьте рыбу крупными кусками, залейте холодной водой, доведите до кипения, удалите накипь, посолите и варите на слабом огне. Затем осторожно извлеките рыбу из бульона.

Нашинкованный тонкими ломтиками репчатый лук слегка обжарьте на сливочном масле, через несколько минут добавьте томатную пасту. Очистите соленые огурцы от кожуры и порежьте их тонкими ломтиками. Опустите в кипящий бульон подготовленные овощи и специи, затем выложите рыбное филе, доведите до кипения и снимите с огня. При подаче в каждую тарелку положите кусок рыбы, несколько кружочков очищенного от кожуры лимона и несколько маслин или оливок, украсьте зеленью петрушки.

Солянка «Осенняя»

Требуется: **500 г** мяса, **300 г** вареных или жареных мясных продуктов (ветчины, сосисок, копченой или полукопченой колбасы или других продуктов), **2** луковицы, **150 г** соленых огурцов, **100–150 г** соленых грибов, **50–100 г** свежих или сушеных грибов, **2 ст. л.** томатной пасты, **3 ст. л.** сливочного масла, **100 г** сметаны, $\frac{1}{3}$ лимона, соль, перец, лавровый лист, маслины, зелень петрушки и укропа.

Способ приготовления. Приготовьте крепкий мясной бульон, процедите его через марлю или мелкое сито. Мясные продукты слегка обжарьте на сливочном масле. Лук нарежьте тонкой соломкой, слегка обжарьте на сливочном масле и потушите его с томатной пастой. Свежие грибы нарежьте вдоль и немного обжарьте на сливочном масле. Очистите соленые огурцы от кожицы, мелко нарежьте. Выложите в глубокую кастрюлю обжаренные мясные продукты, добавьте приготовленные овощи и грибы, выложите соленые грибы, залейте бульоном, посолите, поперчите, приправьте лавровым листом и проварите все при слабом кипении несколько минут. При подаче положите в каждую тарелку ломтик лимона, очищенный от кожуры, маслины, зелень петрушки и укропа.

Солянка «Донская»

Требуется: **300 г** осетрины, **1** морковь, **1** луковица, **100 г** соленых огурцов, **100 г** помидоров, **2 ст. л.** томатной пасты, **2 ст. л.** растительного масла, $\frac{1}{3}$ лимона, зелень петрушки, маслины или оливки, корни петрушки.

Способ приготовления. Нарежьте морковь и петрушку тонкими ломтиками, лук нашинкуйте и спассеруйте. В кипящий бульон выложите спассерованные корни, доведите до кипения. Заложите мелко нарезанные соленые огурцы, маслины или оливки, рыбу, разделенную на порционные кусочки, и доведите до готовности. В конце варки добавьте помидоры, нарезанные кружочками. Солянку подайте к столу с лимоном, посыпав зеленью петрушки.

Солянка по-русски

Требуется: **100 г** говядины, **50–100 г** вареной ветчины, **50–70 г** почек, **50 г** сосисок, **1** луковица, **100 г** соленых огурцов, **2 ст. л.** томатной пасты, **2 ст. л.** сливочного масла, $\frac{1}{3}$ лимона, маслины или оливки, зелень петрушки, **100 г** сметаны.

Способ приготовления. Мелко нашинкованный лук спассеруйте с томатной пастой и сливочным маслом. Очистите соленые огурцы от кожицы и нарежьте соломкой, слегка обжарьте. Нарежьте вареное мясо, язык, почки тонкими ломтиками. Так же нарежьте ветчину и сосиски. Выложите в кастрюлю набор мясных продуктов, спассерованный лук,

огурцы, маслины или оливки, залейте бульоном, доведите до кипения и варите на слабом огне несколько минут. Перед подачей к столу положите в солянку кружочки очищенного от кожицы лимона и посыпьте зеленью. Отдельно подайте сметану.

Солянка «На скорую руку»

Требуется: **50 г** свиного сала (свежее или соленое), **50–70 г** ветчины, **50–70 г** копченой колбасы, **50–70 г** сосисок, **1** луковица, **1** морковь, **50—100 г** соленых огурцов, **2 ст. л.** томатной пасты или **3–5** помидоров, **2 ст. л.** растительного масла, соль, зелень петрушки, **50 г** сметаны.

Способ приготовления. Нарезьте сало мелкими кусочками, выложите на разогретую сковородку, затем на вытопленном сале обжарьте предварительно нарезанные тонкими кусочками мясопродукты. Спассеруйте на растительном масле мелко нарезанный лук, добавьте томатную пасту или мелко нашинкованные помидоры и нарезанную соломкой морковь, влейте немного воды и потушите. Очистите огурцы от кожуры и нарежьте соломкой. Вскипятите воду, выложите мясопродукты, посолите, добавьте тушеные овощи и нарезанные соленые огурцы. Проварите все несколько минут на медленном огне. При подаче к столу заправьте сметаной, украсьте петрушкой.

Солянка по-французски

Требуется: **600–700 г** свежих шампиньонов, **5–6** соленых огурцов, **2–3** луковицы, **100 г** маслин, **3 ст. л.** томатной пасты, **150 г** сметаны, лимон, зелень петрушки и укропа, соль, перец.

Способ приготовления. Промойте холодной водой шампиньоны, залейте их водой и варите до готовности. Затем отвар процедите. Спассеруйте нарезанный лук в растительном масле, добавьте томатную пасту. Отваренные грибы, пассерованный лук и нарезанные соломкой огурцы положите в процеженный бульон, добавьте соль, перец и варите несколько минут. Перед подачей к столу украсьте долькой лимона и заправьте сметаной.

Бульоны

Чаще всего бульоны и супы варят из курицы, иногда из индейки. Гусь и утка очень жирные, поэтому они больше подходят для жареных, тушеных и запеченных блюд. Для того чтобы бульон получился вкусным и наваристым, положите порезанную на куски домашнюю птицу в кастрюлю и залейте холодной водой. Доведите воду до кипения, затем продолжайте варить на слабом огне, иначе бульон помутнеет. Прозрачность бульона зависит также от того, как тщательно вы будете снимать пену.

Бульон «Радость жизни»

Требуется: **500 г** птицы, **2 л** воды, **1** луковица, **1** морковь, **1 ст. л.** сливочного масла, зелень петрушки и сельдерея, перец, **200 г** тертого сыра, лавровый лист, соль.

Способ приготовления. Приготовьте прозрачный бульон из птицы, добавьте соль, перец.

Мясо птицы отделите от костей, порежьте небольшими кусочками, разложите по тарелкам.

Макароны отварите отдельно, чтобы бульон не потерял прозрачности. Корень сельдерея и морковь порежьте кубиками, помидоры – дольками.

Положите в тарелки сырые овощи, макароны. Залейте все бульоном. Добавьте порубленную зелень укропа и петрушки.

Бульон «Вдохновение»

Требуется: **400 г** птицы, **200 г** моркови, **1** лимон, **100 г** картофеля, **3** зубчика чеснока, **2** крупные луковицы, **1 ст. л.** сливочного масла, зелень, соль по вкусу.

Способ приготовления. Приготовьте бульон из птицы, процедите его. Отварите картофель целиком, разомните его с мелко порезанным чесноком. Подогрейте бульон, положите в него полученную массу и обжаренные до золотистого цвета в масле лук, морковь. Добавьте зелень, соль.

Бульон «Причуда»

Требуется: **400 г** птицы, **2** луковицы, **1** морковь,

2 л воды, зелень укропа,

4 желтка яйца (на 4 порции), соль.

Способ приготовления. Приготовьте из птицы бульон, периодически снимая пену и жир. Процедите его. Мелко порежьте лук, морковь, зелень укропа. Разложите по бульонным чашкам овощи, зелень, сырой желток. Залейте охлажденным до 80 °С бульоном.

Бульон «Дар судьбы»

Требуется: **200–300 г** птицы, **1** луковица, **2–3** картофелины, **1** морковь, зелень петрушки, $\frac{1}{2}$ ст. сметаны, соль, **20 г** хрена.

Способ приготовления. Разделите курицу (или другую птицу) на 4 части и залейте холодной водой. Доведите до кипения, снимите пену и варите бульон еще 1 час на слабом огне. Положите мелко порезанные морковь, картофель, лук, добавьте тертый хрен, посолите и доведите до готовности.

Подайте к столу с рубленой зеленью, заправьте сметаной.

Бульон «Утренний»

Требуется: **500 г** индейки, **2,5 л** воды, **2** моркови, **2** головки репчатого лука, **1 ст. л.** сливочного масла, **3** яйца, $\frac{1}{2}$ стакана молока, зелень, соль.

Способ приготовления. Приготовьте прозрачный бульон из индейки. Мелко нарежьте морковь, лук и положите в бульон. Посолите, добавьте зелень.

Приготовьте омлет, нарежьте довольно крупными ромбиками, положите в каждую тарелку по одному кусочку и залейте бульоном. Подайте к столу с соленым печеньем.

Бульон «Маленький Китай»

Требуется: **500 г** птицы, **2,5 л** воды, **70 г** риса, $\frac{1}{3}$ лимона, лавровый лист, соль, зелень укропа, лук-порей, **1 ст. л.** сливочного масла.

Способ приготовления. Порежьте птицу на кусочки и поджарьте их в масле до образования золотистой корочки. Предварительно посолите каждый кусочек и смажьте лимонным соком. Опустите обжаренные кусочки птицы в кипящий бульон. Положите лавровый лист, соль, отдельно отваренный рис, зелень. Подайте к столу со сметаной или майонезом.

Бульон «Свежесть»

Требуется: $\frac{1}{2}$ курицы, **2** моркови, **1** луковица, **2** картофелины, $\frac{1}{2}$ ст. фасоли, **1** яйцо, зелень киндзы, сушеная мята, соль по вкусу, **2,5 л** воды.

Способ приготовления. Залейте курицу холодной водой, доведите до кипения. Положите фасоль.

Мелко нарежьте овощи и добавьте в бульон в следующем порядке: морковь, картофель, лук. За 10 минут до готовности возьмите $\frac{1}{2}$ ст. бульона, охладите его, размешайте с сырым яйцом и медленно вливайте полученную смесь в бульон, помешивая его ложкой. Добавьте измельченную зелень киндзы, соль.

Подавая к столу, посыпьте бульон сушеной мятой.

Грибной бульон «Запах леса»

Требуется: **400 г** птицы, **2,5 л** воды, **50 г** свежих грибов, **1** морковь, **1** луковица, лавровый лист, сельдерей, петрушка, соль, **2 ст. л.** сливочного масла, перец, **100 г** картофеля.

Способ приготовления. Приготовьте бульон из птицы. Процедите его. Нарежьте картофель и морковь кубиками, положите в бульон. На сливочном масле обжарьте мелко порезанный лук и натертую на терке морковь. Добавьте в бульон. Положите лавровый лист, соль.

Грибы отварите отдельно.

Перед тем как подавать бульон, положите порезанные на мелкие кусочки мясо птицы, варенные грибы, зелень.

Бульон «Восторг души»

Требуется: **600 г** птицы, **200 г** куриной печени, **1** морковь, **1** луковица, зелень, соль, **1 ст. л.** сливочного масла, **2 л** воды, **2 ст. л.** сметаны, перец.

Способ приготовления. Влейте в кастрюлю 2 л холодной воды, добавьте птицу, разрезанную на куски. Затем (после закипания воды) убавьте огонь и положите куриную печень, тщательно промытую заранее. Зелень свяжите ниткой и положите в бульон, когда он почти готов. Выньте зелень через несколько минут.

Обжарьте лук и морковь на сливочном масле, положите в бульон. Добавьте соль по вкусу.

Когда куриная печень будет готова, выньте ее из бульона, охладите, дважды пропустите через мясорубку, чтобы паштет получился воздушным. Добавьте немного бульона и сливочного масла, посолите, поперчите, разомните желток вареного яйца и положите в паштет. Тщательно все перемешайте.

Разрежьте булку тонкими ломтиками, намажьте их паштетом. Подайте к бульону.

«Балагур» с клецками

Требуется: **300 г** птицы, **2,5 л** воды, **1** луковица, **1** картофелина, **1** морковь, **5** горошин перца, лавровый лист, зелень укропа, соль, **1 ст. л.** сливочного масла. Для клецек: **4 ст. л.** муки, **1 ст. л.** сливочного масла, **1** яйцо, **1 ст. л.** молока, немного соли.

Способ приготовления. Приготовьте прозрачный бульон. Положите картофель и клецки в кипящий бульон. За 10 минут до готовности добавьте обжаренные на масле морковь, лук, затем положите лавровый лист, душистый перец, зелень, посолите.

Для приготовления клецек возьмите муку, немного молока, сливочного масла, 1 яйцо, чуть-чуть соли и замесите тесто, по густоте напоминающее сметану. Захватывайте понемногу краем горячей ложки тесто и опускайте в кипящий бульон. Не забудьте после этого накрыть бульон крышкой на 3–4 минуты.

Разлейте бульон по тарелкам и засыпьте рубленой зеленью, заправьте сметаной.

Супы

Суп «Молдаваночка»

Требуется: $\frac{1}{2}$ курицы, **100 г** риса, **1** морковь, **2** луковицы, **2 ст. л.** топленого масла, $\frac{1}{2}$ ст. кваса хлебного, зелень петрушки, **2** картофелины, **1,5 л** воды, соль, перец черный молотый.

Способ приготовления. Порежьте курицу кусочками, положите в кастрюлю и залейте холодной водой. Доведите до кипения и варите на слабом огне 1–1,5 часа. Не забудьте снимать пену. Положите в бульон порезанный кубиками картофель. За 15 минут до готовности добавьте обжаренные в топленом масле лук, морковь. За 5 минут до готовности супа влейте квас, посолите, поперчите. Посыпьте рубленой зеленью.

Суп «Отрада»

Требуется: $\frac{1}{2}$ курицы, **100 г** картофеля, **2** луковицы, **1** морковь, **300 г** свежей рыбы, перец, соль, зелень сельдерея.

Способ приготовления. Приготовьте прозрачный куриный бульон, процедите его. Достаньте из бульона курицу – ее вы можете использовать при приготовлении салата «Оливье». В бульон положите порезанную на кусочки рыбу и варите до готовности. Добавьте соль, перец.

Разложите по тарелкам мелко нарезанные лук, морковь, зелень, кусочки рыбы. Залейте бульоном.

Суп с потрохами

Требуется: **300–350 г** потрохов кур или гуся, **100 г** лапши, **2** головки репчатого лука, **2** моркови, **2–3** картофелины, **2 ст. л.** сливочного масла, **100 г** репы, **2** зубчика чеснока, **2** гвоздики, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления. Приготовьте бульон из потрохов, процедите его. Положите порезанный картофель, лапшу, репу, пассерованный лук, морковь, гвоздику. Посолите. Добавьте измельченный чеснок, рубленую зелень петрушки.

Суп «Луковый»

Требуется: **400 г** птицы, **4** луковицы, **2 ст. л.** сливочного масла, **1 ст. л.** муки, **100 г** сыра, лавровый лист, соль, зелень сельдерея и петрушки.

Способ приготовления. Залейте птицу холодной водой, доведите до кипения и варите до готовности. На сковороде растопите сливочное масло и обжарьте лук до золотистого цвета. Добавьте 1 ст. л. муки и тоже обжарьте ее, постоянно помешивая. Положите в бульон. За несколько минут до готовности положите лавровый лист, посолите. Подайте к столу с тертым сыром, рубленой зеленью сельдерея и петрушки.

Суп «Любовная песнь пастуха»

Требуется: **600 г** птицы, $\frac{1}{4}$ часть вилка свежей капусты, **1** морковь, **4** картофелины, **3** лавровых листа, **2** луковицы средней величины, $\frac{1}{2}$ **кг** помидоров, **2 ст. л.** сливочного масла, $\frac{1}{2}$ **ст.** сметаны, соль, перец, **2,5 л** воды.

Способ приготовления. Залейте птицу 2,5 л холодной воды, сварите бульон, положите в него морковь целиком. Очистите картофель и порежьте его кубиками, добавьте в бульон.

Помидоры очистите от кожицы. Для этого опустите их на 1–2 минуты в горячую воду. Разомните в отдельной посуде очищенные помидоры.

Растопите сливочное масло на сковороде, обжарьте до золотистого цвета лук, затем положите туда полученную томатную пасту и $\frac{1}{2}$ ст. бульона, потушите их до готовности.

Положите в бульон мелко порезанную капусту за 25 минут до конца варки, через 10 минут добавьте тушеные помидоры. Посолите, поперчите, положите лавровый лист, рубленую зелень.

Перед подачей к столу заправьте сметаной.

Суп «Зов природы»

Требуется: $\frac{1}{2}$ курицы, **1** луковица, **2** картофелины, **2** зубчика чеснока, **30 г** пшена, **1 ст. л.** сливочного масла, лавровый лист, соль по вкусу.

Способ приготовления. Приготовьте бульон. Положите в него промытое в холодной воде пшено и порезанный дольками картофель. Лук обжарьте в масле, добавьте в бульон. Положите лавровый лист, соль, доведите до готовности.

Подайте к столу с рубленой зеленью и тертым чесноком.

Суп «Атлет»

Требуется: **400 г** птицы, **2,5 л** воды, **2** луковицы, **50 г** картофеля, **60 г** гороха, зелень укропа, **1 ст. л.** сливочного масла, перец, соль.

Способ приготовления. Порежьте птицу на куски, залейте холодной водой, доведите до кипения и варите на медленном огне до готовности.

Положите горох, мелко порезанный картофель. Обжарьте лук на сливочном масле и положите в бульон. Добавьте соль, перец по вкусу, зелень.

Суп «Пингвин»

Требуется: **400 г** птицы (гуся или курицы), **2 л** воды, $\frac{1}{2}$ **ст.** гороха,

$\frac{1}{2}$ **ст.** сметаны, **60 г** вермишели, **2** картофелины, **2** луковицы, **1 ст. л.** топленого масла, **1 ст. л.** томатной пасты, **2** дольки чеснока, зелень петрушки и укропа, лавровый лист, соль.

Способ приготовления. Приготовьте прозрачный бульон. Положите порезанный кубиками картофель, горох. Отдельно отварите вермишель и добавьте в бульон. На разогретом топленом масле обжарьте лук и томатную пасту, положите в бульон.

Подавая к столу, заправьте порубленной зеленью и измельченным чесноком.

Суп «Сельская идиллия»

Требуется: **400 г** птицы, **3** картофелины, **2** луковицы, **1** морковь, $\frac{1}{3}$ ст. перловой крупы, **50 г** свиного сала, **2** лавровых листа, **2 л** воды, **30 г** репы, зелень петрушки, лук-порей, перец черный молотый.

Способ приготовления. Порежьте птицу на кусочки, залейте холодной водой и доведите до кипения. Заранее замоченную перловую крупу промойте, залейте кипятком, распаривайте 40–60 минут и положите в бульон. Порежьте овощи и добавьте их в бульон в следующем порядке: сначала морковь, потом репу.

Растопите мелко порезанное свиное сало на сковороде, обжарьте лук и положите в бульон.

Добавьте лавровый лист, перец, соль, рубленую зелень.

Суп-пюре «Стрелы Амура»

Требуется: Половина курицы, **600 г** помидоров, **1** луковица, **1** морковь, лавровый лист, перец, **1 ст. л.** сливочного масла, $\frac{1}{2}$ л воды, соль, $\frac{1}{2}$ ст. макарон, зелень петрушки, $\frac{1}{2}$ ст. сметаны.

Способ приготовления. Разделите курицу на кусочки, залейте холодной водой. Доведите до кипения, снимите пену и варите на слабом огне около часа.

Очищенные от шкурок помидоры порежьте и тушите, предварительно добавив 1 ст. бульона.

Отдельно поджарьте на сливочном масле лук, морковь, добавьте к помидорам. Затем протрите все через сито и положите в бульон. За 10 минут до готовности добавьте лавровый лист, соль, перец.

Положите в тарелки отдельно отваренные макароны, куриное мясо, зелень петрушки. Заправьте суп сметаной.

Суп «Сибирское здоровье»

Требуется: **700 г** птицы (лучше курятины), $\frac{1}{2}$ кг муки, **1** яйцо, соль, перец, $\frac{1}{2}$ ст. сметаны или $\frac{1}{3}$ ст. майонеза, **2 л** воды, сливочное масло.

Способ приготовления. Приготовьте бульон из 300 г птицы, процедите его. Достаньте птицу, освободите ее от шкурки и костей, порежьте кусочками. Прокрутите через мясорубку оставшуюся сырую курятину, 1 луковицу, вымоченную в молоке мякоть хлеба. Фарш посолите немного, добавьте перца по вкусу.

Для приготовления теста возьмите $\frac{1}{2}$ кг муки, 1 яйцо, $\frac{1}{2}$ стакана воды. Все тщательно перемешайте. Месите тесто, по необходимости добавляя муку. Тесто нарежьте мелкими квадратиками или ромбиками, налейте пельмени.

Отварите пельмени отдельно в подсоленной воде, чтобы бульон оставался прозрачным; залейте пельмени горячим бульоном, добавьте рубленую зелень, сметану или майонез, сливочное масло по вкусу.

Суп «Хорошее настроение»

Требуется: **300 г** индейки или курицы, **100 г** картофеля, **100 г** лука репчатого, **50 г** сухих грибов, лавровый лист, **1** яйцо, **1 ст. л.** сливочного масла, зелень, соль.

Способ приготовления. Замочите грибы в холодной воде. Мелко нарежьте картофель, лук.

Положите в кастрюлю индейку, грибы и лавровый лист, залейте холодной водой и варите 50 минут. Добавьте нарезанный кубиками картофель. За 10 минут до конца варки положите в бульон спассерованный лук. Посолите. Подайте к столу с рубленой зеленью и измельченным вареным яйцом.

Суп «Ленивый»

Требуется: **600 г** птицы, **4** картофелины, **1** луковица, **2 л** воды, **2** крупных помидора, **1** корень петрушки, **1 ст. л.** топленого масла, **100 г** сыра, **0,2 г** шафрана, перец, соль.

Способ приготовления. Приготовьте прозрачный бульон, процедите его. Добавьте мелко нарезанный картофель.

Обжарьте в топленом масле измельченные лук, корень петрушки, помидоры, с добавлением шафрана. Положите все в бульон. Посолите, поперчите. Подайте к столу с рубленой зеленью и тертым сыром.

Суп «Райское наслаждение»

Требуется: **500 г** птицы, **1** морковь, **1** луковица, $\frac{1}{2}$ **ст.** риса, **2** лимона, лавровый лист, перец, соль, $\frac{1}{2}$ **ст.** сметаны.

Способ приготовления. Приготовьте бульон из птицы, снимая жир и пену. Положите целиком морковь. Измельчите лук и тоже положите в бульон.

Чтобы бульон оставался прозрачным, отварите рис отдельно или предварительно обдайте его кипятком.

За несколько минут до готовности положите рис, нарезанный ломтиками лимон, лавровый лист, перец, соль.

Сметану к бульону подайте в отдельной посуде.

Суп-пюре «Воспоминание о детстве»

Требуется: **500 г** мяса цыплят, $\frac{1}{2}$ **моркови**, **1** луковица, **1 ст.** молока, **2 ст. л.** муки, **2 ст. л.** сливочного масла, $\frac{1}{2}$ **л** воды, $\frac{1}{2}$ **ст.** сметаны, **20 г** шпината, зелень лука, соль.

Способ приготовления. Сварите прозрачный бульон, процедите его. Положите 1 луковицу и $\frac{1}{2}$ **моркови** целиком. Посолите.

Достаньте готовую птицу из бульона, отделите от костей, порежьте на кусочки и прокрутите через мясорубку. Влейте в полученную массу $\frac{1}{2}$ **ст.** охлажденного бульона, **1 ст.** молока, **2 ст. л.** муки и **2 ст. л.** масла и мешайте до образования однородной массы. Полученную смесь постепенно вливайте в бульон, постоянно помешивая.

Положите в тарелки измельченный лук, нарезанный соломкой шпинат, залейте бульоном, заправьте сметаной.

Подавайте с пирожками или гренками.

Суп «Цыплячьи нежности»

Требуется: Небольшой цыпленок, **2,5 л** воды, $\frac{1}{2}$ **ст.** сметаны, перец, соль, **3 ст. л.** арахиса, **1 ст. л.** сливочного масла.

Способ приготовления. Приготовьте бульон из цыпленка, процедите его, посолите.

Достаньте готового цыпленка, порежьте на кусочки, прокрутите через мясорубку. Полученную массу размешайте со сметаной и маслом с добавлением небольшого количества бульона.

Опустите полученное в суп, размешайте, потушите огонь и дайте настояться 5—10 минут.

Разлейте суп по тарелкам, поперчите и посыпьте толченым жареным арахисом.

Суп «Экзотический»

Требуется: **500 г** птицы, **1,5–2 л** воды, **2** луковицы, **1** морковь, **300 г** шампиньонов, **2 ст. л.** сливочного масла, зелень укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления. Приготовьте прозрачный куриный бульон. Очистите яблоки от шкурки и сердцевин, мелко порежьте. Измельчите лук.

Обжарьте на разогретой сковороде лук и яблоки, положите в бульон. За 15 минут до готовности добавьте зеленый горошек.

Перед подачей к столу заправьте суп сливками. Посолите, поперчите.

Суп «Ароматный»

Требуется: **300 г** птицы, **1,5–2 л** воды, **2** луковицы, **1** морковь, **300 г** шампиньонов, **2 ст. л.** сливочного масла, зелень укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления: Приготовьте бульон, процедите его. Мелко порежьте лук, грибы. Потрите на мелкой терке морковь.

Растопите на сковороде сливочное масло. Обжарьте грибы и овощи. Добавьте 1 ст. бульона и потушите 30–40 минут. Положите все в суп вместе с рубленой зеленью укропа и петрушки.

В тарелки добавьте по ломтику лимона.

Суп «Деревенский праздник»

Требуется: **400 г** гусиных потрохов, **2,5 л** воды, **3** картофелины, **3** луковицы, **2** моркови, **1 ст.** сливок, $\frac{1}{2}$ **ст.** риса, **2 ст. л.** сливочного масла, зелень укропа, перец, соль, $\frac{1}{2}$ **кг** сосисок.

Способ приготовления. Положите гусиные потроха в холодную воду и варите до готовности. Порежьте картофель и положите в суп.

Измельчите лук, морковь, обжарьте на сливочном масле и опустите в суп вместе с отваренным отдельно рисом и поварите 5 минут. Посолите, поперчите. Заправьте суп сливками. Добавьте порезанные сосиски, зелень.

Суп «Эврика»

Требуется: **500 г** птицы, **1,5–2 л** воды, **3 шт.** репчатого лука, **1** морковь, **1** сладкий перец, мускатный орех, тмин, перец черный молотый, соль, **3** помидора, **2 ст. л.** сливочного масла.

Способ приготовления. Приготовьте бульон, процедите его. Мелко порезанную морковь, лук, сладкий перец обжарьте в сливочном масле. Добавьте тмин, измельченный мускатный орех, черный перец, влейте $\frac{1}{2}$ **ст.** бульона и потушите 10 минут. Положите все в суп, посолите.

Добавьте очищенные от шкурок и порезанные дольками помидоры. Разлейте по тарелкам.

Отваренный заранее рис подайте в отдельной посуде.

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.