



САЛАТЫ и ЗАКУСКИ

со всего света



**простые рецепты
на каждый
день**

Елена Витальевна Жукова
Салаты и закуски со всего света.
Простые рецепты на каждый день

Текст предоставлен правообладателем.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=302352

*Салаты и закуски со всего света. Простые рецепты на каждый день: РИПОЛ классик; Москва;
2009*

ISBN 978-5-386-01465-0

Аннотация

Книга, которую вы держите в руках, является самой настоящей находкой для истинного гурмана. В ней собраны лучшие рецепты салатов и закусок со всего мира, а ознакомившись с ними, вы удивитесь тому, насколько их легко и просто готовить. Подробные описания и советы автора помогут вам приобщиться к искусству мировой кулинарии и каждый день радовать себя и своих близких вкусными и питательными блюдами. Приятного аппетита!

Содержание

Предисловие	6
Салаты	8
Салатные соусы и приправы	8
Майонез классический (универсальный)	8
Майонез домашний (универсальный)	8
Майонез легкий (универсальный)	8
Майонез ароматный (универсальный)	8
Майонез ореховый по-итальянски (для мясных и рыбных блюд)	9
Тертый столовый хрен по-русски (для мясных блюд)	9
Итальянский классический соус песто (для мясных и мучных блюд итальянской кухни)	9
Американский дрессинг из сыра (для овощных, мясных и рыбных блюд)	9
Масляная заправка (для овощных салатов)	9
Масляная заправка с чесноком (для овощных салатов)	10
Сметанная заправка (для мясных и рыбных салатов)	10
Мексиканская заправка (для овощных и мясных блюд)	10
Томатная заправка с йогуртом (для мясных и рыбных закусок)	10
Сметанная заправка с хреном (для рыбных салатов)	10
Сметанная заправка с чесноком (для салатов и блюд из курицы)	10
Лимонная заправка со сметаной (для овощных и фруктовых салатов)	11
Медовая заправка с йогуртом (для овощных и грибных салатов)	11
Огуречная заправка с йогуртом (для птицы и мяса)	11
Яблочная заправка с йогуртом (для овощных салатов и блюд из птицы)	11
Салаты из овощей и грибов	12
Салат овощной по-московски	12
Киевский овощной салат	12
Розовый салат по-крымски	12
Греческий зеленый салат	12
Венгерский салат	13
Американский картофельный салат	13
Голландский картофельный салат с сыром	13
Ирландский картофельный салат	14
Немецкий картофельный салат	14
Польский картофельный салат с грибами	14
Индийский картофельный салат	14
Французский картофельный салат с форелью	15
Итальянский картофельный салат	15
Баварский картофельный салат	15
Щавелевый салат по-латышски	16

Салат с авокадо по-еврейски	16
Свекольный салат по-фински	16
Салат из огурцов с кунжутом по-корейски	16
Салат из яблок и кольраби по-немецки	16
Салат из сырых овощей по-болгарски (вариант I)	17
Салат из сырых овощей по-болгарски (вариант II)	17
Салат грибной по-эстонски	17
Салат «Северный»	17
Салат из сырых овощей по-испански	18
Салат из редьки с луком по-китайски	18
Салат овощной по-белорусски	18
Французский капустный салат	18
Салат из моркови по-корейски	18
Салат из белокочанной капусты по-корейски	19
Салат витаминный по-корейски	19
Горячий овощной салат со сладким перцем по-итальянски	19
Салат из запеченных овощей по-румынски	19
Салат с фасолью и грибами	20
Венгерский салат	20
Египетский салат	20
Арабский салат с апельсинами	20
Сицилийский салат из яблок с сельдереем	21
Американский овощной салат	21
Овощной салат с яблоком	21
Салат из граната с капустой по-азербайджански	21
Салат из морской капусты с рисом по-дальневосточному	22
Салаты из сыра, творога, брынзы	23
Салат с сыром по-французски	23
Салат с сыром по-голландски	23
Салат из сыра и яиц по-гречески	23
Салат с сыром и виноградом по-швейцарски	23
Салат-паста из сыра альметта и киви по-немецки	24
Пикантный салат из пармезана по-французски	24
Салат из копченого колбасного сыра-«косички» по-кавказски	24
Салат «Братиславский»	24
Салат из сыра с яйцами по-будапештски	24
Салат из сыра с крутонами по-тоскански	25
Салат из сыра и красной фасоли «Ницца»	25
Салат из сыра с яблоками по-русски (вариант I)	25
Салат из сыра с яблоками по-русски (вариант II)	26
Салат из сыра и картофеля по-итальянски	26
Салат из сыра и зеленой редьки по-узбекски	26
Салат из сыра и щавеля по-прибалтийски	26
Салат с сыром по-немецки	27
Салат из сыра горгонзола с грушами по-ломбардийски	27
Слоеный салат из сыра с овощами по-польски	27
Салат из овечьего сыра фета и огурцов по-гречески	27

Салат с сыром и грушами по-французски	28
Салат из сыра и помидоров по-ломбардийски	28
Салат из брынзы с яблоками и морковью	28
Острый салат из творога по-кавказски	28
Салат из творога, моркови и сухофруктов	28
Салат из творога и брынзы по-тираспольски	29
Салат из яиц по-русски	29
Салат из яиц со сметаной и тертым хреном по-сибирски	29
Салат из яиц с сухариками по-русски	29
Салат из яиц с огурцом и зеленым горошком по-парижски	29
Салат с яйцами и луком по-польски	30
Салат с яйцами и авокадо по-еврейски	30
Салаты из мяса и субпродуктов	31
Крестьянский салат по-саксонски	31
Салат «Оливье» по-французски	31
Салат из говядины и грецких орехов по-кавказски	31
Салат из говядины с зеленой редькой по-узбекски	31
Салат из говядины с солеными огурцами по-сибирски	32
Салат из говядины и сыра по-уральски	32
Салат из говядины и риса по-японски	32
Салат из говядины по-тайски	33
Салат из говядины с ананасом по-американски	33
Салат из копченой говядины по-баварски	33
Салат с куриной грудкой по-мексикански	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Салаты и закуски со всего света. Простые рецепты на каждый день (составитель Е. В. Жукова)

Предисловие

Пожалуй, нет в сегодняшней повседневной жизни блюд актуальнее и популярнее, чем закуски и салаты. Оно и понятно: современная жизнь с ее ритмами и темпами уже давно вытеснила традиционные для русских людей длительные, неспешные и размеренные трапезы с неоднократной сменой горячих блюд. Современные люди едят на ходу и на бегу. Вот и стали закуски и салаты самыми востребованными видами кулинарного искусства. Тем не менее русские «закусочные» кулинарные традиции своими истоками уходят глубоко в историю, когда на Руси было принято гостей прямо с порога приглашать за стол. Чтобы они не скучали, пока все соберутся, им предлагали легкие холодные блюда, которые не только скрашивали процесс ожидания, но и возбуждали аппетит. Надо сказать, что закуски, подаваемые на стол, тогда не отличались особенным разнообразием: это были моченые яблоки и брусника, квашеная капуста, соленые огурцы и грибы. Позже среди традиционных русских закусок появился французский винегрет, который и стал родоначальником целого направления в кулинарии – салатов.

Кстати, упоминая о Франции, надо сказать, что «закусочно-салатные» кулинарные традиции этой страны, как никакой другой, обогатили многие кухни народов мира. Канапе, фуа-гра, омлет, паштет знают во всем мире. Французская и итальянская кухня и в наше время являются фаворитами. Не отстает в освоении мирового кулинарного пространства и Япония, несмотря на всю свою восточную экзотику. Доказательство тому – суси и роллы, которые еще несколько лет назад мы могли видеть ну разве что по телевизору в «Клубе кинопутешественников». Сегодня же эти японские лакомства нашли многочисленных поклонников среди россиян. И в крупных городах России японские суши-бары можно встретить чаще, чем традиционные русские блинные или пельменные.

Невероятную популярность закуски и салаты в России приобрели и благодаря фуршетам. Эта традиция пришла к нам в конце двадцатого века из США и Западной Европы, где не принято устраивать пышные застолья, а многоярусные банкеты часто организуются в виде фуршетов со шведским столом, где каждый гость может по своему усмотрению положить себе все, что пожелает. Естественно, что большинство блюд для фуршета готовится в виде холодных или горячих закусок и салатов. Культура фуршетов также дала толчок развитию различных рецептов. Причем ингредиентами для приготовления закусок могут служить самые различные продукты, начиная самыми обыденными и заканчивая экзотическими. Объединяет салаты и закуски одно: они должны быть красиво оформлены. В последнее время в моду вошли такие закуски, как салаты-коктейли – салаты, которые подаются в прозрачных фужерах или бокалах. Говоря об эстетике стола, нельзя не вспомнить и о французских канапе, являющих собой саму изысканность и утонченность. Готовятся канапе из деликатесных продуктов, а подают их, как правило, на низких или высоких блюдах. В общем, оформление салатов и закусок – целая наука. Одни и те же закуски и салаты могут быть поданы совершенно по-разному, порой насчитывается несколько десятков вариантов оформления.

Итак, кухня народов мира невероятно богата разнообразными рецептами закусок и салатов, а взаимопроникновение кулинарных традиций, как никогда, активно происходит в

наше время. Обуславливается это еще во многом тем, что у многих людей появилась возможность путешествовать, а знакомство с любой страной начинается в том числе и со знакомства с кулинарными обычаями. Приблизительно третья часть рецептов, представленных в этой книге, была собрана именно таким образом – во время поездок и путешествий по Западной и Восточной Европе, скандинавским и средиземноморским странам. Вторая треть – рецепты родственников, друзей и знакомых, проживающих в ближнем и дальнем зарубежье. Третья часть – вариации на тему традиционных и уже полюбившихся нам рецептов.

И еще. Часто нас останавливают опасение не найти необходимых продуктов для приготовления какого-либо «заграничного» блюда или боязнь, что не получится так, как это выглядит на фото или картинке в журнале. Не стоит опасаться «узконациональных», специфических ингредиентов! Ведь закуски и салаты – та часть кулинарии, которая допускает импровизацию. В рецептах вы можете (в разумных пределах, конечно) менять рыбные и мясные изделия, сорта сыров и колбас. Причем импровизировать можно как с ингредиентами, так и с оформлением. Главное, чтобы это было вкусно и радовало глаз! Приятного вам аппетита!

Салаты

Салатные соусы и приправы

Майонез классический (универсальный)

* Растительное масло – 125 мл * Горчица – 0,5 ч. л. * Лимонный сок – 2 ст. л. * Вареный желток – 1 шт. * Соль, сахар по вкусу.

Вареный желток растереть, добавить горчицу, соль, размешать деревянной лопаткой в керамической чашке. Тонкой струйкой, не переставая растирать полученную массу, влить немного масла. Когда смесь начнет густеть, добавить, не переставая помешивать, несколько капель лимонного сока. Затем ввести оставшееся масло, лимонный сок, сахар, соль.

Правильно приготовленный майонез должен иметь консистенцию сметаны. Для этого продукты, из которых делается майонез, должны быть комнатной температуры.

В случае если майонез все же получился жидким, нужно взять дополнительно 0,5 желтка, 0,5 ч. л. горчицы. Все перемешать и растирать до тех пор, пока масса не загустеет. Затем, не переставая растирать, влить в нее небольшими порциями жидкий соус.

Майонез домашний (универсальный)

* Желтки – 2 шт. * Оливковое масло – 0,25 ч. л. * Горчица – 0,5 ч. л.
* Соль, пряности, измельченный чеснок, лимонный сок по вкусу.

Взбить миксером сырые желтки с горчицей и солью, по каплям вводя в смесь оливковое масло. Когда основная майонезная масса будет готова, вмешать в нее лимонный сок, пряности или чеснок, соль.

Майонез легкий (универсальный)

* Льняное или рапсовое масло – 100 мл * Уксус (3%-ный) – 1 ст. л.
* Желток – 1 шт. * Обезжиренный йогурт – 200 г * Горчица – 0,5 ч. л. * Соль – 0,25 ч. л. * Сахар на кончике ножа

Желток соединить с горчицей и солью. Постоянно помешивая, порциями влить масло. Когда масса загустеет, добавить уксус и йогурт. Сахар растворить в воде, влить в соус и перемешать. Майонез хранить в холодильнике до 7 дней, если йогурт добавлять не сразу, а по мере необходимости.

Майонез ароматный (универсальный)

* Растительное масло – 3 ст. л. * Винный уксус – 1 ч. л. * Желток – 1 шт. * Горчичный порошок – 0,25 ч. л. * Черный молотый перец – 0,25 ч. л.
* Соль, специи, чеснок по вкусу.

Желток взбить, добавить небольшими порциями растительное масло, не переставая взбивать. Когда масса загустеет, добавить уксус, горчичный порошок, соль и пряности.

Использовать майонез сразу же после приготовления, поскольку в нем содержится сырой яичный желток.

Майонез ореховый по-итальянски (для мясных и рыбных блюд)

* Растительное масло – 100 мл * Лимонный или клюквенный сок – 0,5 ч. л. * Орехи – 25 г

Орехи с небольшим количеством растительного масла истолочь в ступке. Затем взбить венчиком, вливая небольшими порциями оставшееся масло. Когда масса загустеет, добавить лимонный или клюквенный сок. Использовать сразу после приготовления.

Тертый столовый хрен по-русски (для мясных блюд)

* Корень хрена – 150 г * Уксус (9%-ный) – 1–2 ст. л. * Сахар – 2 г * Соль – 2 г

Корень хрена очистить, помыть в холодной воде, измельчить. Соединить с уксусом, сахаром, солью, переложить в стеклянную или фарфоровую емкость, плотно закрыть крышкой и настаивать в течение нескольких часов. Приправу можно хранить в холодильнике в течение нескольких дней.

Итальянский классический соус песто (для мясных и мучных блюд итальянской кухни)

* Базилик – 2 пучка * Фисташки – 2 ст. л. * Чеснок – 3 зубчика * Оливковое масло – 125 мл * Соль – 0,25 ч. л.

Фисташки растолочь с чесноком и солью. Базилик измельчить в блендере, соединить с фисташковой смесью и, постоянно мешая, ввести оливковое масло.

Американский дрессинг из сыра (для овощных, мясных и рыбных блюд)

* Сыр с голубой плесенью (горгонзола, рокфор) – 100 г * Майонез – 200 г * Сметана – 200 г * Лимонный сок – 1 ст. л. * Винный уксус – 2 ст. л.

Сыр размять вилкой, добавить майонез, размешать в блендере. Добавить остальные ингредиенты и продолжать смешивать, пока масса не станет однородной. Выдержать в холодильнике не менее 40 минут перед подачей на стол. Можно использовать не только как заправку к салатам и закускам, но и как самостоятельное блюдо.

Масляная заправка (для овощных салатов)

* Растительное масло – 100 мл * Уксус (3%-ный) – 100 мл * Соль, сахар, черный молотый перец по вкусу.

Растительное масло и уксус соединить, добавить соль, сахар и перец и тщательно перемешать.

Масляная заправка с чесноком (для овощных салатов)

* Оливковое масло – 1 ст. л. * Чеснок – 1 зубчик * Соль, черный или красный молотый перец и лимонный сок по вкусу.

Чеснок измельчить, добавить оливковое масло, соль и пряности, все тщательно перемешать. Рекомендуются для заправки салатов с кочанным или листовым салатом.

Сметанная заправка (для мясных и рыбных салатов)

* Сметана – 50 г * Уксус (3%-ный) – 50 мл * Сахарная пудра – 1 ч. л.
* Соль, черный молотый перец по вкусу.

Сметану смешать с уксусом, добавить сахарную пудру, соль, перец, взбить с помощью миксера и охладить.

Мексиканская заправка (для овощных и мясных блюд)

* Оливковое масло – 100 мл * Вареный желток – 1 шт. * Репчатый лук – 1 шт. * Каперсы – 20 г * Уксус (3%-ный) – 5 ст. л. * Горчичный порошок – 0,5 ч. л. * Мелко нарезанная зелень укропа и кинзы – по 1 ч. л. * Мелко нарезанная зелень кориандра – 0,5 ч. л. * Соль, перец по вкусу.

Желток протереть сквозь сито, добавить горчичный порошок, соль, перец и мелко нарубленные каперсы, нашинкованный репчатый лук, зелень. Уксус соединить с оливковым маслом и влить в пряную массу, все тщательно перемешать.

Томатная заправка с йогуртом (для мясных и рыбных закусок)

* Помидор – 1 шт. * Оливки или маслины без косточек – 10 шт. * Йогурт – 200 г * Чеснок – 1 зубчик * Мелко нарезанный зеленый лук – 2 ст. л. * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Помидор и маслины мелко нарезать, добавить измельченный с помощью чеснокодавилки чеснок, зеленый лук, йогурт, приправить солью, перцем и тщательно перемешать.

Сметанная заправка с хреном (для рыбных салатов)

* Нежирная сметана – 100 г * Натертый хрен – 1 ст. л. * Соль по вкусу.

Сметану соединить с хреном, добавить соль и хорошо перемешать. Заправка идеально сочетается с рыбными салатами.

Сметанная заправка с чесноком (для салатов и блюд из курицы)

* Сметана – 150 г * Чеснок – 1 зубчик * Лимонный сок – 1 ст. л. * Мед – 1 ч. л. * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Сметану смешать с измельченным чесноком, лимонным соком и медом, приправить солью и перцем, взбить.

Лимонная заправка со сметаной (для овощных и фруктовых салатов)

* Растительное масло – 3 ст. л. * Сметана – 100 г * Лимонный сок – 2–3 ст. л. * Вареный желток – 1 шт. * Соль, сахар и черный молотый перец по вкусу.

Желток протереть, посолить, добавить растительное масло, лимонный сок, сметану, сахар, перец, все перемешать.

Медовая заправка с йогуртом (для овощных и грибных салатов)

* Мед – 3 ч. л. * Йогурт – 300 г * Горчица – 1 ч. л. * Лимонный сок – 2 ст. л. * Цедра апельсина – 5 г

Мед соединить с горчицей, добавить йогурт, лимонный сок и цедру, все тщательно перемешать.

Огуречная заправка с йогуртом (для птицы и мяса)

* Огурцы свежие – 2 шт. * Консервированный зеленый горошек – 100 г * Йогурт – 200 г * Мелко нарубленный зеленый лук – 2 ст. л. * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Огурец, горошек, лук измельчить с помощью миксера, добавить йогурт, приправить перцем и солью, тщательно перемешать, положить в стеклянную емкость, плотно закрыть крышкой и дать настояться.

Яблочная заправка с йогуртом (для овощных салатов и блюд из птицы)

* Яблоко – 1 шт. * Йогурт – 200 г * Карри – 1 ч. л.

Яблоко измельчить, сразу же перемешать с йогуртом, чтобы оно не потемнело, добавить карри.

Салаты из овощей и грибов

Салат овощной по-московски

* Корень сельдерея – 150 г * Морковь – 1 шт. * Яблоко (кисло-сладкое) – 1 шт. * Натуральный йогурт – 150 г * Сок лимона – 1 ст. л. * Соль по вкусу.

Яблоко нашинковать, сбрызнуть лимонным соком. Корень сельдерея очистить, морковь вымыть, нашинковать и, уложив в салатник, посолить и слегка помять толкушкой для картофельного пюре, затем добавить яблоко. Заправить салат йогуртом, перемешать и поставить в холодильник на 30–40 минут.

Киевский овощной салат

* Белокочанная капуста – 250 г * Яблоки – 2 шт. * Голландский сыр – 50 г * Кедровые орехи – 2 ст. л. * Майонез – 1 ст. л. * Лимон – 0,5 шт. * Соль и сахар по вкусу зелень петрушки

Капусту нарезать тонкой соломкой, посолить. Яблоки очистить, удалить сердцевину, нарезать соломкой, сбрызнуть 3 ст. л. лимонного сока и смешать с подготовленной капустой. Голландский сыр натереть на средней терке. В капусту с яблоками положить майонез, заправить солью, сахаром, перемешать, уложить в салатницу. Посыпать салат измельченной зеленью петрушки, кедровыми орехами, тертым сыром и украсить веточками петрушки.

Розовый салат по-крымски

* Шампиньоны – 400 г * Консервированная красная фасоль в собственном соку – 200 г * Красный репчатый лук – 1 шт. большого размера * Растительное масло – 20 мл * Оливковый майонез – 60 г * Кетчуп остро-сладкий – 15 г * Соль, перец по вкусу.

Лук нарезать полукольцами, а шампиньоны – крупными дольками, затем обжарить оба продукта в растительном масле отдельно друг от друга. Фасоль откинуть на дуршлаг и слить рассол. Приготовленные продукты переложить в неглубокий салатник, заправить майонезом, смешанным с кетчупом, добавить соль, перец, перемешать. Украсить фасолью.

Греческий зеленый салат

* Салат айсберг – 1 шт. * Овечий сыр фета – 100–150 г * Помидоры – 2 шт. * Консервированная кукуруза – 100 г * Оливки – 10–12 шт. * Сладкий перец (красный или желтый) – 1 шт.

Для заправки

* Оливковое масло – 2–3 ст. л. * Бальзамический уксус (5%-ный) – 1 ст. л. * Соль, смесь молотого перца разных видов по вкусу.

Кочан салата айсберг разобрать на листья и, свернув каждый лист в трубочку, порвать руками на куски длиной 2–3 см. Отдельно смешать нарезанный кубиками овечий сыр (при его отсутствии может выручить брынза), крупно нарезанные помидоры, консервированную кукурузу (предварительно откинутую на дуршлаг) и нарезанный кольцами сладкий перец.

Приготовить заправку: смешать оливковое масло, бальзамический уксус, специи. Влить в подготовленный сырно-овощной микс, осторожно перемешать с листьями салата и выложить в широкий неглубокий салатник. Украсить оливками. Этот салат необходимо готовить непосредственно перед подачей на стол!

Венгерский салат

- * Картофель – 4–5 шт. * Цветная капуста – 300 г * Корень хрена – 1 шт.
- * Лимоны – 2 шт. * Соль, оливковое масло, черный молотый перец по вкусу.

Среднего размера клубни картофеля отварить и очистить, нарезать соломкой. В подсоленной воде отварить капусту, разделить на соцветия и смешать с картофелем. Добавить натертый хрен, заправить салат лимонным соком, маслом, посолить, поперчить, тщательно перемешать.

Американский картофельный салат

- * Молодой картофель – 10–12 шт. * Сельдерей – 2 стебля * Яйца – 10 шт. * Красный репчатый лук – 1 шт. * Огурцы – 2 шт. * Зелень петрушки – 1 пучок * Майонез – 125 г * Винный уксус – 5 ст. л. * Оливковое масло – 50 мл * Натуральный йогурт – 125 г * Сладкая горчица – 2 ст. л. * Соль, перец по вкусу.

Картофель отварить в мундире, снять кожуру, нарезать крупными дольками. Не дожидаясь, пока они остынут, сбрызнуть их смесью уксуса и оливкового масла, посыпать солью и перцем. Лук порезать тонкими кольцами, сельдерей – ломтиками. Снять кожицу с огурцов и нарезать их кубиками. Перемешать овощи, а йогурт растереть с горчицей и майонезом. Осторожно соединить эти две массы. Яйца сварить вкрутую, очистить и разрезать на четвертинки, а петрушку мелко нарубить и добавить эти ингредиенты к основной овощной массе, еще раз осторожно перемешать. Поставить в холодильник на 9 часов.

Голландский картофельный салат с сыром

- * Картофель – 3 шт. * Голландский сыр – 150 г * Репчатый лук – 1 шт.
- * Помидоры – 3 шт.

Для заправки

- * Винный уксус – 1 ст. л. * Бальзамический уксус – 1 ст. л.
- * Растительное масло – 2 ст. л. * Ореховое масло и масло семян тыквы – по 2 ст. л. * Соль, белый свежемолотый перец по вкусу.

Картофель сварить в мундире, очистить, остудить, нарезать кружочками толщиной 5 мм. Сыр нарезать соломкой, очищенный лук – тонкими колечками. Помидоры вымыть, разрезать на 4 части, удалить семена, мякоть нарезать тонкой соломкой.

Для заправки необходимо смешать винный и бальзамический уксус, добавляя растительные масла, приправить солью и перцем. На плоскую тарелку слоями уложить картофель, сыр, лук и помидоры, сбрызгивая каждый слой соусом. Оставить пропитываться на 20–25 минут. Салат также может подаваться в качестве гарнира.

Ирландский картофельный салат

* Картофель – 10 шт. * Майонез или сметана – 200 г * Зелень петрушки – 1 пучок * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Картофель отварить в мундире, очистить, нарезать кубиками и посыпать рубленой зеленью петрушки. Посолить, поперчить, заправить майонезом или сметаной (можно смешать в одинаковых частях). В салат также можно положить измельченный репчатый лук или яблоки, нарезанные кубиками.

Немецкий картофельный салат

* Картофель – 6–8 шт. * Яблоко (кислое или кисло-сладкое) – 1 шт. * Огуречный рассол – 100 мл * Горчица – 2 ст. л. * Сахар – 1 ч. л. * Майонез – 100 г * Уксус (3%-ный) – 3 ст. л. * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Картофель отварить, очистить от кожуры, охладить, мелко нарезать. Яблоко очистить от кожицы и натереть на крупной терке или мелко нарезать. Приготовить заливку: смешать уксус, сахар, горчицу, огуречный рассол, соль и перец. Влить в картофель, через 20 минут откинуть на дуршлаг, заправить майонезом, добавить измельченное яблоко.

Польский картофельный салат с грибами

* Картофель – 8 шт. * Зеленый лук – 50 г * Соленые грибы – 150 г * Растительное масло – 3 ст. л. * Соль, укроп и черный молотый перец по вкусу.

Картофель сварить, очистить, нарезать ломтиками, добавить грибы. Посолить, поперчить, заправить маслом, затем аккуратно перемешать и выложить горкой на тарелку или в плоский неглубокий салатник. Украсить рубленым зеленым луком и укропом.

Индийский картофельный салат

* Картофель – 6 шт. * Помидоры – 2 шт. * Кокосовая стружка – 100 г * Сметана (15%-ная) или натуральный йогурт – 400 г * Растительное масло – 1 ст. л. * Семена горчицы – 1 ч. л. * Острый красный перец – 1 шт. * Натертый корень имбиря – 1 ст. л. * Петрушка – 1 пучок * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Картофель отварить в мундире, охладить, очистить, нарезать кубиками. Семена горчицы обжарить в разогретом растительном масле. Затем добавить к ним имбирь и мелко нарезанный стручок острого перца, предварительно удалив зернышки. Пряную смесь тщательно перемешать и снять с огня.

Нежирную жидкую сметану или йогурт соединить с солью и кокосовой стружкой, добавить пряную смесь, все перемешать и залить ею картофель. Салат поставить в холодильник на 30–40 минут. Перед подачей на стол выложить горкой в салатник, украсить дольками помидоров и веточками петрушки.

Французский картофельный салат с форелью

* Молодой картофель – 12 шт. * Салатный огурец – 1 шт. * Филе форели (копченое) – 400 г * Лимон – 1 шт. * Укроп – 1 пучок * Овощной бульон – 150 мл * Сметана – 250 г * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Картофель очистить, хорошо помыть, отварить в слегка подсоленной воде, остудить, крупно нарезать (картофельный отвар можно использовать в качестве овощного бульона при приготовлении этого салата). Огурец очистить, нарезать кружочками. Филе форели нарезать крупными кусочками толщиной не менее 0,5 см. Отжать сок из лимона, пучок укропа мелко нарубить, бульон смешать со сметаной и соединить с укропом и соком лимона. Получившийся соус посолить и поперчить по вкусу. Все ингредиенты выложить в широкий невысокий керамический салатник. Перед подачей на стол выдержать в холодильнике 2–3 часа.

Итальянский картофельный салат

* Молодой картофель – 8 шт. * Рукола – 150 г * Помидоры – 4 шт.
* Маслины без косточек – 10 шт.

Для заправки

* Апельсин – 1 шт. * Горчица – 1 ч. л. * Белый винный уксус – 4 ст. л.
* Оливковое масло – 6 ст. л. * Соль – 0,5 ч. л. * Черный молотый перец и другие специи по вкусу.

Картофель отварить, очистить от кожуры, остудить и нарезать кусочками. Из апельсина выжать сок, перемешать его с 0,5 ч. л. соли, молотым черным перцем, горчицей, уксусом и оливковым маслом. Маринад перемешать с картофелем.

Накрыть и оставить на 30 минут пропитываться. Руколу вымыть и разорвать на кусочки, помидоры нарезать дольками, маслины – колечками. Все подготовленные продукты добавить к картофелю, перемешать и приправить специями.

Баварский картофельный салат

* Вареный картофель – 7–9 шт. * Свежий огурец – 1 шт. * Соленый (маринованный) огурец – 1 шт. * Репчатый лук – 1 шт. * Зелень петрушки – 1 пучок * Соль, перец по вкусу.

Для заправки

* Яблоко кислых сортов – 1 шт. * Яблочный уксус – 2 ст. л. * Горчица – 3 ст. л. * Майонез – 3 ст. л. * Сметана – 200 г

Картофель нарезать кубиками средней величины. Свежий и соленый огурец, а также лук измельчить. Приготовить заправку: яблоко очистить и натереть на мелкой терке, смешать с горчицей, яблочным уксусом, майонезом и сметаной.

Соединить картофель, огурцы, лук, мелко рубленую зелень петрушки с заправкой, добавить соль, перец, хорошо перемешать и поставить в прохладное место на 3 часа перед подачей на стол.

Щавелевый салат по-латышски

* Щавель – 200 г * Майонез – 100 г * Томатная паста – 1 ст. л. * Соль, зеленый лук, укроп, сахар по вкусу.

Листья щавеля промыть, обсушить и измельчить. Затем приготовить заправку для салата: мелко нарезать укроп и лук, смешать с майонезом, добавить томатную пасту, соль и сахар. (Щавель можно заменить шпинатом.)

Салат с авокадо по-еврейски

* Авокадо (твердое) – 1 шт. среднего размера * Помидоры – 3–4 шт.
* Репчатый лук – 1 шт. маленького размера * Зелень укропа или петрушки
* Соль и майонез по вкусу.

С авокадо срезать кожуру, разрезать на 2 части, удалить косточку, нарезать мякоть кубиками. Помидоры нарезать дольками, лук – полукольцами. Зелень измельчить. Все перемешать, посолить и по вкусу заправить майонезом.

Свекольный салат по-фински

* Свекла – 1 шт. * Ананас – 400 г * Взбитые сливки (10%-ные) – 200 мл * Соль по вкусу.

Свеклу отварить, нарезать кубиками, а ананас – ломтиками. Все смешать, слегка присолить и заправить взбитыми сливками.

Салат из огурцов с кунжутом по-корейски

* Огурцы – 5 шт. * Репчатый лук – 1 шт. * Чеснок – 2 зубчика * Соевый соус – 4 ст. л. * Столовый уксус (6%-ный) – 3 ст. л. * Кунжутное семя – 1 ст. л. * Соль, зелень, красный молотый перец по вкусу.

Свежие огурцы разрезать вдоль на две части, каждую часть нарезать поперек полукружиями.

Добавить уксус, соевый соус, нарезанный полукольцами лук, измельченный чеснок, кунжутное семя, соль, перец и перемешать.

Готовый салат выложить в столовую посуду и украсить мелко рубленой зеленью.

Салат из яблок и кольраби по-немецки

* Кольраби средней величины – 6 шт. * Яблоки (красные, кислых сортов) – 6 шт. * Семена подсолнечника – 100 г * Петрушка – 1 пучок * Яблочный уксус – 7 ст. л. * Подсолнечное масло – 12 ст. л. * Кунжутное масло – 2 ст. л. * Соль, перец по вкусу.

Петрушку промыть, обсушить и мелко нарезать. Приготовить заливку: яблочный уксус, соль, перец перемешать, затем добавить подсолнечное и кунжутное масло и хорошо взбить. Яблоки вымыть, разрезать каждое на две части, освободить от семенных коробочек и нарезать половинки поперек.

Сразу же смешать нарезанные яблоки с частью приготовленной заливки. Кольраби помыть и очистить, разрезать вдоль на четыре части, каждую из четырех частей нарезать поперек. Сдобрить оставшейся заливкой, затем аккуратно перемешать.

Подсолнечные семена обжарить до золотистого цвета на сковороде, добавить в салат, посолить, поперчить по вкусу и перемешать еще раз. Салат готов к подаче на стол.

Салат из сырых овощей по-болгарски (вариант I)

- * Сладкий перец – 6 шт. * Помидоры – 2 шт. * Морковь – 1 шт.
- * Репчатый лук – 1 шт. * Черный молотый перец по вкусу.

Заливка

- * Вода – 50 мл * Оливковое масло – 3 ст. л. * Соль – 1 ч. л. * Сахар – 1 ст. л. * Бальзамический уксус (6%-ный) – 2 ст. л.

Сладкий перец очистить от семян, нарезать соломкой, помидоры – кружочками. Лук разрезать пополам и нарезать полукольцами. Морковь натереть на крупной терке. Перемешать. Приготовить салатную заливку: в теплую кипяченую воду добавить соль, сахар, оливковое масло, бальзамический уксус.

Все хорошо перемешать, заправить салат, добавить черный молотый перец.

Салат из сырых овощей по-болгарски (вариант II)

- * Сладкий зеленый перец – 3–4 шт. * Помидоры – 5 шт. * Репчатый лук – 2 шт. * Растительное масло – 3–4 ст. л. * Соль, петрушка, по вкусу.

Репчатый лук нарезать тонкими полукольцами. Перец очистить от семян, нарезать тонкими полосками и смешать с луком, посолить по вкусу и посыпать мелко нарезанной петрушкой, перемешать и выдержать 10 минут. Два более мягких помидора измельчить с помощью терки, посолить по вкусу и заправить растительным маслом.

Остальные помидоры нарезать кубиками, добавить к приготовленной массе из лука и перца, перемешать и, распределив на порции, залить каждую натертыми помидорами. Украсить оставшейся зеленью.

Салат грибной по-эстонски

- * Грибы – 6–8 шт. * Творог – 100 г * Майонез – 1 ст. л. * Репчатый лук – 1 шт. * Соль по вкусу.

Грибы отварить, мелко нарезать. Творог перемешать с майонезом и измельченным луком, смешать с отварными грибами и посолить.

Салат «Северный»

- * Соленые грибы (белые, грузди) – 4 шт. * Картофель – 2 шт. * Репчатый лук – 1 шт. * Свежая капуста – 100 г * Чеснок – 1 зубчик * Растительное масло – 3 ст. л. * Клюква – 4 ст. л. * Соль по вкусу.

Картофель отварить, остудить, очистить от кожуры и нарезать кубиками. Лук измельчить, капусту нашинковать, чеснок натереть на мелкой терке. Все смешать с солеными грибами, посолить, заправить маслом. Выложить горкой в керамическую чашку и украсить ягодами клюквы.

Салат из сырых овощей по-испански

* Сладкий перец – 3 шт. * Помидоры – 3 шт. * Огурцы – 2 шт.
* Репчатый лук – 2 шт. * Сметана – 200 г * Салатные сухари – 100 г * Соль, перец по вкусу.

Из сладкого перца удалить зерна и нарезать его соломкой. Помидоры и огурцы нарезать ломтиками. Лук нарезать полукольцами. Сухари поджарить. Затем все смешать, залить сметаной, добавить соль и перец по вкусу.

Салат из редьки с луком по-китайски

* Редька зеленая – 2 шт. * Зеленый лук – 40 г * Кунжутное масло – 5 ст. л. * Соль по вкусу.

Редьку нашинковать, смешать с нарезанным зеленым луком, добавить соль и кунжутное масло. Готовый салат выложить в салатник.

Салат овощной по-белорусски

* Картофель – 5 шт. * Шампиньоны – 6 шт. * Репчатый лук – 1 шт.
* Квашеная капуста – 140 г

Для заправки

* Растительное масло – 5 ст. л. * Уксус (3%-ный) – 3 ст. л. * Сахар – 1 ч. л.

К отварному картофелю, охлажденному, очищенному и нарезанному мелкими ломтиками, добавить квашеную капусту, измельченный репчатый лук и рубленные вареные шампиньоны. Салат заправить смесью растительного масла, уксуса и сахара.

Французский капустный салат

* Капуста – 300 г * Репчатый лук – 1 шт. * Сыр – 50 г * Майонез – 100 г * Соль по вкусу.

Для маринада

* Вода – 50 мл * Уксус (9%-ный) – 3 ст. л. * Сахар – 1 ч. л.

Капусту нашинковать. Лук нарезать полукольцами и замариновать, смешав для маринада воду, уксус и сахар. В капусту добавить маринованный лук, посыпать тертым сыром и заправить майонезом.

Салат из моркови по-корейски

* Морковь – 5–6 шт. * Чеснок – 3 зубчика * Молотый кориандр – 2 ч. л. * Черный молотый перец – 1 ч. л.

Для заправки

* Яблочный уксус – 4 ст. л. * Сахар – 2 ст. л. * Соль – 1 ч. л.
* Растительное масло – 0,5 стакана

Морковь очистить, натереть на крупной терке. Добавить измельченный чеснок, специи. Соединить яблочный уксус, сахар, соль и растительное масло, хорошо перемешать и заправить салат. Поставить в холодильник на 24 часа.

Салат из белокочанной капусты по-корейски

* Белокочанная капуста – 400 г * Репчатый лук – 2 шт. * Чеснок – 2 зубчика * Соль, красный молотый перец по вкусу.

Капусту тонко нашинковать, посолить и оставить на несколько часов. Лук и чеснок мелко нарубить, добавить красный молотый перец. Спустя несколько часов все продукты перемешать, уложить в керамическую посуду, сверху поставить груз (не менее 2–3 кг) и оставить на 50 часов.

Салат витаминный по-корейски

* Яблоко – 1 шт. * Огурец – 1 шт. * Морковь – 1 шт. * Салатный сельдерей – 100 г * Абрикосы или сливы – 100–150 г * Лимонный сок – 2 ст. л. * Сметана – 300 г * Петрушка или укроп – 1 пучок * Соль по вкусу.

Огурец и яблоко очистить и нарезать соломкой. Морковь нашинковать, салатный сельдерей измельчить. У абрикосов (или слив) удалить косточки, разделив на половинки.

Каждую из половинок нарезать дольками. Соединить все подготовленные ингредиенты, сбрызнуть лимонным соком, добавить сметану, посолить, перемешать. Украсить веточками зелени.

Горячий овощной салат со сладким перцем по-итальянски

* Сладкий перец – 5 шт. * Репчатый лук – 2 шт. * Помидоры – 2 шт. * Оливковое масло – 3 ст. л. * Сахар – 1 ч. л. * Бальзамический уксус (6%-ный) – 2–3 ст. л. * Зелень петрушки или укропа – 1 пучок * Соль по вкусу.

Перец разрезать пополам, удалить семена и нарезать продольными полосками. Лук очистить, нарезать кольцами. В сотейнике разогреть оливковое масло и выложить туда лук.

Помидоры нарезать крупными дольками и добавить вместе с нарезанным перцем к луку. На среднем огне довести овощи до кипения, добавить соль, сахар, бальзамический уксус, убавить огонь и тушить, периодически помешивая. Готовый салат выложить в стеклянное или керамическое блюдо, охладить и украсить рубленой зеленью.

Салат из запеченных овощей по-румынски

* Кабачки (цукини) – 2 шт. * Помидоры – 3 шт. * Баклажан – 1 шт. * Сладкий перец – 1 шт. * Репчатый лук – 1 шт. * Растительное масло – 3 ст. л. * Листовой салат – 1 пучок * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Для заправки

* Оливковое масло – 3 ст. л. * Бальзамический уксус – 2 ст. л. * Мед – 1 ст. л. * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Нарезать кубиками кабачки и баклажаны, помидоры и сладкий перец – дольками, репчатый лук – полукольцами. Подготовленные овощи выложить в форму для запекания, сма-

занную растительным маслом, посолить, поперчить, полить оставшимся маслом и запечь в духовке.

Приготовить заправку: оливковое масло смешать с уксусом и медом, посолить, поперчить, перемешать. Овощи охладить и залить соусом. Перед подачей на стол выложить в салатник на листья салата.

Салат с фасолью и грибами

* Свекла – 2 шт. * Фасоль – 200 г * Картофель – 3 шт. * Соленые огурцы – 2–3 шт. * Соленые грибы – 200 г * Майонез – 200 г * Соль, растительное масло, лимон по вкусу.

Свеклу и картофель сварить, остудить, очистить от кожуры, нарезать кусочками и перемешать с вареной фасолью.

Добавить мелко нарезанные грибы, огурцы, сок лимона, грибной рассол. Посолить, заправить майонезом и растительным маслом.

Венгерский салат

* Помидоры – 2 шт. * Зеленый перец – 3 шт. * Свежий огурец – 1 шт.
* Шампиньоны – 4–5 шт. * Яйца – 2 шт. * Зеленая стручковая фасоль – 100 г
* Цветная капуста – 100 г * Листовой салат – 1 пучок * Растительное масло – 250 мл * Майонез – 100 г * Зелень петрушки (мелко нарезанная) – 1 ст. л.
* Соль, черный молотый перец, сахар по вкусу.

Сварить шампиньоны, опустив их в кипящую подсоленную воду. Таким же образом сварить стручковую фасоль и цветную капусту (отдельно друг от друга). Помидоры нарезать дольками, очищенный зеленый перец – полосками.

Огурцы очистить и нарезать кружочками. Сваренные овощи вместе с грибами мелко нарубить. Яйца, сваренные вкрутую, очистить и мелко нарезать.

Все продукты перемешать с майонезом, посолить, поперчить. Выстелить листьями салата дно неглубокого салатника и переложить в него салат, украсив зеленью петрушки.

Египетский салат

* Фисташки – 300 г * Помидоры – 5 шт. * Репчатый лук – 1 шт.
* Растительное масло —
2 ст. л. * Соль, красный молотый перец по вкусу.

Помидоры нарезать дольками, лук – тонкими полукольцами. Смешать приготовленные овощи с толчеными фисташками, солью и перцем, заправить растительным маслом.

Перед подачей на стол салат нужно выдержать в холодильнике около 30 минут.

Арабский салат с апельсинами

* Апельсины – 4 шт. * Репчатый лук – 1 шт. * Маслины – 14 шт.
* Растительное масло – 6 ст. л. * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Апельсины очистить, нарезать тонкими пластинами (поперек плода). Из маслин удалить косточки, нарезать колечками, смешать с апельсинами. Полить маслом, приправить солью и перцем.

Сицилийский салат из яблок с сельдереем

* Яблоки – 2 шт. * Корень сельдерея – 1 шт. * Помидор – 1 шт.
* Маринованные грибы – 100 г * Маслины без косточек – 8 шт. * Яйца – 2 шт.
* Майонез – 150 г * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Яблоки очистить от кожицы, разрезать на половинки, удалить семена, нарезать кубиками. Сельдерей очистить, нарезать кубиками, припустить. Помидор обдать кипятком и сразу же опустить в холодную воду, снять кожицу, удалить семена и нарезать дольками. Грибы нарезать кубиками.

Яблоки, сельдерей, помидоры и грибы соединить, посолить, поперчить, заправить майонезом и тщательно перемешать. Салат переложить в салатник, украсить половинками маслин и нарезанными четвертинками вареными яйцами.

Американский овощной салат

* Помидоры – 4 шт. * Картофель – 7 шт. * Яйца – 2 шт. * Репчатый лук – 2 шт. * Корни сельдерея – 2 шт. * Оливковое масло – 9 ст. л. * Уксус (6%-ный) – 3 ст. л. * Соль по вкусу.

Помидоры, отварной картофель, репчатый лук, сваренные вкрутую яйца нарезать кружочками и смешать с натертым корнем сельдерея.

Посолить по вкусу и заправить уксусом и оливковым маслом.

Овощной салат с яблоком

* Картофель – 6 шт. * Зеленая редька – 1 шт. * Зеленый лук – 1 пучок

Для соуса

* Морковь – 1 шт. * Яблоко – 1 шт. * Растительное масло – 2 ст. л.
* Уксус (3%-ный) – 1 ч. л. * Горчица – 1 ч. л. * Соль по вкусу.

Картофель отварить, охладить, очистить, нарезать небольшими кубиками, смешать с нашинкованной редькой и мелко рубленным зеленым луком. Растительное масло соединить с уксусом, горчицей и солью, взбить венчиком или миксером. К полученному соусу добавить натертые на крупной терке яблоко и морковь. Картофель, редис и зеленый лук перемешать, заправить приготовленным соусом и поставить в холодильник на 30–40 минут.

Салат из граната с капустой по-азербайджански

* Гранат (среднего размера) – 1 шт. * Белокочанная капуста – 300 г *
Лимонный сок – 2 ст. л. * Растительное масло – 2 ст. л. * Соль по вкусу.

Капусту тонко нашинковать, посолить, помять для того, чтобы выделился сок. Гранат очистить от кожуры, выбрать зерна, смешать с капустой, перемешать, заправить салат растительным маслом, смешанным с лимонным соком, хорошо перемешать. (Вместо масла можно использовать майонез. В этом случае не стоит добавлять лимонный сок.) Салат можно подавать как гарнир к блюдам из мяса.

Салат из морской капусты с рисом по-дальневосточному

* Маринованная морская капуста – 200 г * Рис – 1 ст. л. * Яйца – 3 шт.
* Репчатый лук – 1 головка * Мелко нарезанный зеленый лук и укроп – по
1 ст. л. * Соль по вкусу.

Яйца сварить, остудить, очистить, нарезать кружочками. Рис отварить в подсоленной воде, промыть холодной водой, охладить. Репчатый лук нарезать кольцами, соединить с рисом, морской капустой, яйцами, посолить. Переложить в салатник и посыпать зеленью.

Салаты из сыра, творога, брынзы

Салат с сыром по-французски

* Отварной рис – 200 г * Сыр (пармезан, костромской или голландский) – 200 г * Яйцо – 1 шт. * Маринованные огурцы – 2 шт. * Репчатый лук – 0,5 шт. * Майонез – 100 г * Соль, перец по вкусу.

Сыр натереть на средней терке, добавить отварной рис, измельченный лук, заправить майонезом, посолить, поперчить. Выложить в салатник и украсить тертым яйцом (отдельно натереть белок и желток) и кусочками маринованных огурцов.

Салат с сыром по-голландски

* Голландский сыр – 400 г * Шампиньоны – 400 г * Сладкие сливки – 200 мл * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Шампиньоны очистить, отварить, остудить, нарезать небольшими кусочками, смешать с нарезанным кубиками сыром.

Заправить сливками, добавить черный молотый перец, посолить, перемешать.

Салат из сыра и яиц по-гречески

* Сыр – 200 г * Яйца – 2 шт. * Чеснок – 2–3 зубчика * Майонез – 100 г * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Сыр и чеснок натереть на средней терке, яйца сварить вкрутую и тоже натереть. Все заправить майонезом, посолить и поперчить по вкусу. Этот салат можно использовать и как начинку для фаршированных яиц, помидоров, печеного картофеля.

Салат с сыром и виноградом по-швейцарски

* Сыр эмменталер – 400 г * Черный виноград – 250 г * Грецкие орехи – 100 г * Репчатый лук – 1 шт. * Петрушка – 1 пучок

Для соуса

* Белый винный уксус – 3 ст. л. * Масло грецких орехов – 3 ст. л. * Соль, молотый черный перец, мускатный орех по вкусу.

Сыр нарезать соломкой и уложить в салатницу. Ягоды винограда разрезать на две части, кофейной ложечкой аккуратно удалить из каждой половинки косточки и добавить мякоть к сыру вместе с измельченными грецкими орехами, зеленью петрушки и мелко нарубленным луком, перемешать.

Приготовить соус: уксус смешать с маслом грецких орехов, перцем, мускатным орехом и солью. Заправить салат и перемешать еще раз. Подавать на стол сразу после приготовления. Можно украсить виноградом и тертым сыром.

Салат-паста из сыра альметта и киви по-немецки

* Творожный сыр альметта – 200 г * Киви – 2 шт. * Чеснок – 1 зубчик
* Майонез – 60 г * Соль по вкусу.

Творожный сыр соединить в блендере с очищенными киви, чесноком и майонезом, посолить и тщательно перемешать. Получившийся салат-пасту выложить или на подсушенные в тостере хлебцы, или в креманку. Можно украсить кусочками киви.

Пикантный салат из пармезана по-французски

* Сыр пармезан – 200 г * Листовой салат – 100 г * Мелко нарубленная зелень укропа – 1 ч. л. * Дробленые грецкие орехи – 3 ст. л. * Лимонный сок – 4 ст. л. * Сливки (10%-ные) – 80 мл * Соль, свежемолотый черный перец, орегано по вкусу.

Сыр натереть на средней терке, соединить в блендере с лимонным соком, сливками, укропом, перцем, солью, орегано до образования однородной массы. Выложить сырную массу в салатник на листья салата и посыпать орехами.

Салат из копченого колбасного сыра-«косички» по-кавказски

* Копченый колбасный сыр-«косичка» – 200 г * Яйца – 2 шт. * Свежий огурец – 1 шт. * Красный сладкий перец – 1 шт. * Чеснок – 2 зубчика * Майонез – 200 г * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Копченый сыр нарезать длиной 1,5–2 см, соединить с нарезанным соломкой огурцом и красным сладким перцем, нарубленным мелко яйцом и измельченным с помощью чеснокодавилки чесноком. Посолить, поперчить, заправить майонезом и хорошо перемешать.

Салат «Братиславский»

* Сыр – 100 г * Маринованные грибы – 100 г * Вареный рис – 100 г * Помидоры – 2 шт. * Свежий или соленый огурец – 1 шт. * Майонез – 2 ст. л. * Зелень, черный молотый перец по вкусу.

Огурец и помидоры нарезать соломкой, грибы – ломтиками. Майонез смешать с частью тертого сыра, поперчить. Рис и нарезанные продукты перемешать, заправить майонезом, уложить горкой в салатник, посыпать оставшимся тертым сыром. Оформить зеленью и продуктами, входящими в состав салата.

Салат из сыра с яйцами по-будапештски

* Сыр – 200 г * Яйца – 2 шт. * Ветчина – 100 г * Сладкий перец – 1 шт. * Майонез – 100 г * Листья салата – 6 шт. * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Сыр натереть на средней терке, яйца сварить вкрутую, очистить и мелко нарубить, перец очистить от семян и нарезать тонкой соломкой, ветчину нарезать кубиками. Все про-

дукты заправить майонезом, перемешать, посолить, поперчить. Листья салата промыть, обсушить и выстелить ими блюдо. На листья выложить салат.

Салат из сыра с крутонами по-тоскански

* Сыр эмменталер (можно любой другой твердый) – 150 г * Батон – 2–3 ломтика * Чеснок – 1 зубчик * Листья салата – 4–5 шт. * Помидоры – 2 шт. * Фисташки – 1 ст. л. * Оливковое масло – 5 ст. л. * Уксус (3%-ный) – 1 ст. л. * Горчица – 1 ч. л. * Мелко нарезанная зелень кинзы – 2 ст. л. * Соль по вкусу.

Ломтики батона разломать на 7–9 кусочков, положить в духовку на смазанный оливковым маслом противень и запечь до состояния сухарей – крутонов. На сковороду налить 2 ст. л. оливкового масла, мелко нарубить чеснок и обжарить до золотистого цвета. Затем в этом масле слегка обжарить крутоны, дав чесночному маслу пропитать их.

Оставшееся оливковое масло смешать с горчицей, уксусом и солью.

На плоское блюдо выложить листья салата, на них – крутоны, смешанные с сыром, нарезанным небольшими кубиками, и помидорами, нарезанными крупными дольками.

Заправить салат соусом, украсить фисташками и кинзой.

Салат из сыра и красной фасоли «Ницца»

* Сыр пармезан – 150–200 г * Консервированная красная фасоль – 200 г * Яйца – 2 шт. * Шпинат (или зеленый листовой салат) – 100 г * Ядра грецких орехов – 3 ст. л. * Мука – 2–3 ст. л. * Панировочные сухари – 2 ст. л. * Оливковое масло – 4 ст. л. * Соль по вкусу.

Для соуса

* Оливковое масло – 3 ст. л. * Бальзамический уксус (6%-ный) – 1 ст. л. * Мед – 1 ч. л. * Сладкая горчица – 1 ч. л. * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Фасоль откинуть на дуршлаг, слить жидкость, добавить нарезанный полосками шпинат (или зеленый листовой салат) и измельченные ядра орехов. Для соуса оливковое масло смешать с уксусом, медом и горчицей, посолить, поперчить. Полученным соусом заправить салат.

Сыр нарезать ломтиками толщиной 3–4 мм, обваливать их в муке, затем смочить в слегка взбитом яйце и запанировать в сухарях. После этого обжарить сыр в оливковом масле.

Готовый салат разделить на порции, сверху на каждую положить по обжаренному ломтику сыра (соответственно, количество порций будет соответствовать количеству кусочков жареного сыра).

Салат из сыра с яблоками по-русски (вариант I)

* Сыр твердых сортов – 100 г * Яблоки – 2 шт. * Ядра грецких орехов – 2 ст. л. * Сметана – 2 ст. л. * Лимонный сок – 2 ст. л. * Мелко нарубленная зелень петрушки – 1 ст. л. * Соль по вкусу.

Яблоки очистить, разрезать на четвертинки, удалить семена, натереть на терке для корейской моркови, соединить с натертым на крупной терке сыром, обжаренными измельченными орехами и посолить. Салат заправить сметаной, смешанной с лимонным соком, и посыпать зеленью.

Салат из сыра с яблоками по-русски (вариант II)

* Сыр – 200 г * Яблоки – 2 шт. * Вареные яйца – 3 шт. * Красный репчатый лук – 1 шт. * Маслины – 10–12 шт. * Майонез – 100 г * Лимонный сок – 2 ст. л. * Мелко нарезанная зелень петрушки – 1 ст. л.

Репчатый лук нарезать тонкими кольцами, обдать кипятком, охладить. Сыр натереть на мелкой терке. Яйца нарезать кружочками. Яблоки очистить от кожицы, разрезать на половинки, удалить семена, нашинковать, сбрызнуть лимонным соком. Маслины нарезать кружочками. В салатник приготовленные продукты выложить слоями в следующей последовательности: лук, яблоки, яйца, маслины, сыр, промазывая каждый слой, кроме верхнего, майонезом. Поверхность салата украсить зеленью и колечками маслин.

Салат из сыра и картофеля по-итальянски

* Картофель – 5 шт. * Сыр – 100 г * Морковь – 2 шт. * Красный репчатый лук – 1 шт. * Сухое белое вино – 50 мл * Винный уксус – 4 ст. л. * Оливковое масло – 100 мл * Зелень петрушки – 1 пучок * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Картофель отварить, охладить, очистить, нарезать небольшими кубиками. Лук нарезать тонкими полукольцами, морковь нашинковать.

Половину оливкового масла разогреть на сковороде, положить в него лук и морковь, добавить вино и тушить в течение 10 минут. Затем добавить картофель, полить уксусом, смешанным с солью и перцем, перемешать и дать постоять.

Охлажденный салат заправить оставшимся оливковым маслом, посыпать нарезанной зеленью петрушки и тщательно перемешать.

Перед подачей на стол посыпать салат сыром, натертым на крупной терке.

Салат из сыра и зеленой редьки по-узбекски

* Сыр – 200 г * Зеленая редька – 2 шт. * Морковь – 1 шт. * Растительное масло – 3 ст. л. * Мелко нарезанный зеленый лук – 2 ст. л. * Соль по вкусу.

Зеленую редьку, сыр и морковь натереть на крупной терке, посолить.

Салат заправить растительным маслом, посыпать зеленым луком и тщательно перемешать.

Салат из сыра и щавеля по-прибалтийски

* Щавель – 200 г * Сыр – 100 г * Маслины – 10 шт. * Яйцо – 1 шт.

Для соуса

* Чеснок – 1 зубчик. * Майонез – 80 г. * Лимонный сок – 1 ст. л. * Соль по вкусу.

Листья щавеля нарезать узкими полосками, сыр натереть на крупной терке, маслины нарезать кружочками. Приготовить соус: чеснок растолочь с солью, добавить лимонный сок и майонез.

Щавель, сыр и маслины перемешать и заправить приготовленным соусом. Салат украсить кружочками вареного яйца.

Салат с сыром по-немецки

* Сыр – 200 г * Шампиньоны – 100 г * Сладкий перец – 2 шт. * Яблоко – 1 шт. * Апельсин – 1 шт.

Для соуса

* Сметана (15%-ная) – 200 г * Мед – 3 ч. л. * Горчица – 1 ч. л.
* Лимонный сок – 2 ст. л.

Сыр нарезать кубиками. Сырые шампиньоны тщательно промыть, очистить и нарезать на дольки. Яблоко очистить, удалить сердцевину, нарезать ломтиками. Перцы очистить от семян и нарезать кольцами. Апельсин очистить, разделить на дольки, каждую разрезать поперек, соединить с шампиньонами, яблоком, перцами, нарезанным сыром, заправить соусом, приготовленным из сметаны, меда, горчицы, лимонного сока, и тщательно перемешать.

Салат из сыра горгонзола с грушами по-ломбардийски

* Сыр горгонзола – 200 г * Груши – 2 шт. * Листья салата – 3 шт.
* Оливковое масло – 2 ст. л. * Оливки – 6–8 шт. * Уксус (3%-ный) – 2 ст. л.
* Лимонный сок – 1–2 ст. л. * Базилик (мелисса), приправы по вкусу.

Груши разрезать на две части вдоль, удалить сердцевину и каждую половинку нарезать тонкими ломтиками поперек, сбрызнуть лимонным соком. Листья салата выложить в салатник, полить соусом из оливкового масла, уксуса и пряностей, сверху выложить груши и засыпать их измельченным сыром. Украсить оливками и веточками базилика или мелиссы.

Слоеный салат из сыра с овощами по-польски

* Сыр твердых сортов – 400 г * Яйца – 5 шт. * Чеснок – 5 зубчиков *
Помидоры – 2 шт. * Огурцы – 2 шт. * Зеленая редька – 1 шт. * Майонез – 150 г * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Сыр натереть на средней терке, посолить, смешать со сваренными вкрутую, очищенными и нарубленными яйцами, измельченным чесноком, перцем и майонезом.

Помидоры и огурцы нарезать кружочками, редьку нашинковать. В салатник выложить слоями: сырную массу, помидоры, сырную массу, огурцы, сырную массу, редьку и снова сырную массу. Украсить кружочками овощей.

Салат из овечьего сыра фета и огурцов по-гречески

* Овечий сыр фета – 200 г * Огурцы – 2 шт. * Сладкий перец – 4 шт.
* Репчатый лук – 1 шт. * Чеснок – 1 зубчик * Оливки – 7–9 шт. * Оливковое масло – 4 ст. л. * Уксус (3%-ный) – 1 ст. л. * Мелко нарезанная зелень петрушки – 2 ст. л. * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать крупными кубиками.

Перец разрезать на половинки, удалить семена, нарезать крупными брусочками. Лук нарезать кольцами, чеснок измельчить.

Все овощи соединить с нарезанным крупными кубиками овечьим сыром фета, посолить, поперчить, заправить уксусом и оливковым маслом. Салат выложить в салатник, тщательно перемешать, посыпать измельченной зеленью и оливками.

Салат с сыром и грушами по-французски

* Груши – 2 шт. * Сыр – 50 г * Майонез – 50 г * Сладкий перец – 0,5 шт. * Листья салата – 3 шт. * Соль и зелень петрушки, сахар по вкусу.

Груши нарезать тонкими дольками, сладкий перец – соломкой, листья салата – полосками.

Подготовленные продукты соединить, добавить соль, тертый сыр и сахар, заправить майонезом и тщательно перемешать.

Перед подачей на стол украсить салат зеленью петрушки.

Салат из сыра и помидоров по-ломбардийски

* Помидоры – 2 шт. * Сыр – 100 г * Яйца – 3 шт. * Сладкий перец – 1 шт. * Мелко нарезанный зеленый лук – 1 ст. л. * Растительное масло – 2 ст. л. * Соль по вкусу.

Помидоры разрезать на дольки, перец – на ломтики, яйца мелко нарубить, сыр нарезать соломкой, соединить с зеленым луком, посолить, заправить растительным маслом и тщательно перемешать.

Салат из брынзы с яблоками и морковью

* Яблоки – 2 шт. * Морковь – 2 шт. * Брынза – 50 г * Майонез – 50 г * Черный молотый перец по вкусу.

Морковь, яблоки и брынзу натереть на крупной терке, соединить, поперчить, заправить майонезом и тщательно перемешать.

Острый салат из творога по-кавказски

* Творог – 200 г * Чеснок – 10–12 зубчиков * Майонез – 100 г * Зелень (на выбор – кинза, петрушка, укроп) – 0,5 пучка * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Творог посолить, добавить пропущенный через чеснокодавилку чеснок и майонез, поперчить и смешать в блендере. Полученную массу выложить в неглубокий салатник и украсить зеленью.

Салат из творога, моркови и сухофруктов

* Творог – 200 г * Морковь – 2 шт. * Изюм – 3 ст. л. * Чернослив – 100 г * Курага – 100 г * Сметана – 200 г * Мед – 2 ст. л. * Корица – 0,25 ч. л.

Изюм, курагу и чернослив залить кипятком на 20 минут, затем слить жидкость, промыть сухофрукты горячей водой и обсушить.

Морковь измельчить на средней терке, соединить с изюмом, мелко нарезанной курагой и черносливом, творогом, добавить мед, корицу, тщательно перемешать и заправить сметаной.

Салат из творога и брынзы по-тираспольски

* Творог – 200 г * Брынза – 200 г * Репчатый лук – 1 шт. * Чеснок – 5 зубчиков * Зелень петрушки – 0,5 пучка * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Чеснок измельчить и перемешать с солью. Добавить творог, мелко порубленный лук, натертую на терке брынзу, перемешать до получения однородной массы (можно воспользоваться блендером), поперчить. Готовый салат выложить в керамическую или стеклянную посуду и посыпать рубленой зеленью.

Салат из яиц по-русски

* Вареные яйца – 5 шт. * Листья салата – 8–9 шт. * Огурец – 1 шт. * Сметана – 2 ст. л. * Майонез – 100 г * Мелко нарубленная зелень петрушки и укропа – по 1 ст. л.

Яйца и огурец нарезать кружочками, салатные листья нарубить, растереть со сметаной и смешать с майонезом. Яйца и огурец выложить на блюдо, чередуя, залить соусом и посыпать зеленью.

Салат из яиц со сметаной и тертым хреном по-сибирски

* Яйца – 4 шт. * Тертый хрен – 50 г * Уксус (3%-ный) – 2 ст. л. * Сметана – 300 г * Мелко нарубленный укроп – 1 ст. л. * Соль по вкусу.

Яйца сварить, остудить, очистить, разрезать на четвертинки, выложить на блюдо. Хрен перемешать со сметаной, укропом и уксусом, посолить и залить этой смесью яйца.

Салат из яиц с сухариками по-русски

* Ржаные сухарики – 1 пакетик (40–50 г) * Яйца – 6 шт. * Соленые огурцы – 2 шт. * Репчатый лук – 2 шт. * Горчица – 1 ч. л. * Майонез – 200 г * Мелко нарезанная зелень петрушки – 2 ст. л.

Огурцы очистить от кожицы, нарезать кубиками. Яйца и репчатый лук мелко нарезать, добавить к огурцам, заправить горчицей. Салат переложить в салатник, полить майонезом, тщательно перемешать. Непосредственно перед подачей на стол в салат высыпать пакетик сухариков. Еще раз перемешать, украсить мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из яиц с огурцом и зеленым горошком по-парижски

* Вареные яйца – 4 шт. * Огурец – 1 шт. * Консервированный зеленый горошек – 100 г * Зеленый лук – 4–5 стеблей * Йогурт – 100 г * Винный уксус – 2 ст. л. * Горчица (не очень острая) – 1 ч. л. * Соль по вкусу.

Огурец очистить от кожицы, нарезать кружочками. Яйца мелко нарубить, смешать с огурцом и мелко нарезанным зеленым луком. Салат заправить йогуртом, смешанным с горчицей, уксусом и добавленной по вкусу солью.

Салат с яйцами и луком по-польски

* Вареные яйца – 4 шт. * Репчатый лук – 1 шт. * Зеленый лук – 3 стебля
* Майонез – 2 ст. л. * Сметана – 2 ст. л. * Лимонный сок – 1 ст. л. * Мелко нарубленная зелень петрушки и укропа – по 1 ст. л. * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Репчатый лук нарезать тонкими полукольцами, посолить, соединить с мелко нарезанными яйцами, зеленым луком, заправить майонезом, сметаной, лимонным соком, посолить, поперчить. Посыпать салат измельченной зеленью.

Салат с яйцами и авокадо по-еврейски

* Яйца – 3 шт. * Авокадо (мягкие) – 2 шт. * Репчатый лук – 1 шт.
* Майонез – 60 г * Лимонный сок – 3 ст. л. * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Яйца сварить, остудить, очистить, измельчить. Авокадо разрезать вдоль на половинки, ложкой вынуть мякоть, добавить к ней лимонный сок, размять в пюре, добавить яйца и мелко нарубленный лук, посолить, поперчить, заправить майонезом и тщательно перемешать. Полученной массой заполнить половинки авокадо.

Салаты из мяса и субпродуктов

Крестьянский салат по-саксонски

* Вареное мясо (говядина, свинина или курица) – 400 г * Морковь – 3 шт. * Репчатый лук – 1 шт. * Соленые (маринованные) огурцы – 2 шт. * Маринованные грибы – 100–200 г * Растительное масло – 50 мл * Соль, майонез и перец по вкусу.

Морковь сварить, нарезать мелкими кубиками. Лук нарезать полукольцами и обжарить в масле до золотистого цвета.

Соединить морковь с луком, добавить измельченные огурцы и грибы, рубленое вареное мясо, посолить, поперчить и заправить майонезом.

Салат «Оливье» по-французски

* Отварная курица (грудка) – 300 г * Яйца – 3 шт. * Консервированный зеленый горошек – 200 г * Картофель – 6 шт. * Морковь – 3 шт. * Репчатый лук – 2 шт. * Маринованные огурцы – 1–2 шт. (средней величины) * Яблоко (сладкого сорта) – 1 шт. * Майонез домашний – 200 г * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Картофель и морковь отварить, охладить, очистить, нарезать мелкими кубиками. Затем нарезать сваренные вкрутую яйца, огурцы, куриное мясо и лук. В последнюю очередь нарезать яблоки, предварительно очищенные от кожицы.

Посолить, поперчить, перемешать все с горошком. Затем заправить салат майонезом домашнего приготовления (см. рецепт «Майонез домашний»).

Салат из говядины и грецких орехов по-кавказски

* Вареная говядина – 500 г * Грецкие орехи (очищенные) – 1 стакан * Сельдерей салатный – 1 пучок * Чеснок – 2 зубчика * Майонез – 150–200 г * Соль, перец по вкусу.

Вареную говядину и сельдерей мелко нарезать, грецкие орехи измельчить (но не в порошок), чеснок натереть на мелкой терке или пропустить через чеснокодавилку.

Соединить все продукты, посолить, поперчить, заправить майонезом и поставить в прохладное место на несколько часов для пропитывания.

Салат из говядины с зеленой редькой по-узбекски

* Говядина – 300 г * Редька – 400 г * Репчатый лук – 2 шт. * Майонез – 60 г * Сметана – 60 г * Растительное масло – 3 ст. л. * Петрушка или укроп для украшения * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Для салата желательно взять кусок говядины, отрезанный продольно, вдоль мясных волокон, от основного куска. При варке мясо не солить!

После закипания мясо томить на медленном огне 2–3 часа, чтобы оно стало мягким и легко разделялось на волокна, которые для салата следует нарезать длиной 4–5 см.

Редьку нарезать длинной мелкой соломкой (как корейскую морковь), выложить в сито, промыть под проточной водой, чтобы ушла горечь, дать стечь воде. Репчатый лук нарезать тонкими полукольцами, обжарить в растительном масле, охладить. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, заправить майонезом со сметаной, тщательно перемешать и посыпать измельченной зеленью.

Салат из говядины с солеными огурцами по-сибирски

* Говядина – 400 г * Соленые огурцы – 2 шт. * Картофель – 3 шт. * Яйца – 2 шт. * Майонез – 100 г * Соль, перец по вкусу.

Говядину потушить, картофель и яйца отварить, остудить. Картофель нарезать кубиками, говядину и огурцы – тонкими ломтиками, соединить с картофелем, посолить, поперчить и заправить майонезом. Выложить в салатник, посыпать мелко нарубленными яйцами и тщательно перемешать.

Салат из говядины и сыра по-уральски

* Отварная говядина – 200 г * Сыр (голландский, костромской) – 200 г * Соленые грибы – 100 г * Соленые огурцы – 2 шт. * Картофель – 3 шт. * Яйца – 3 шт. * Репчатый лук – 1 шт. * Морковь – 1 шт. * Майонез – 200 г * Растительное масло – 3 ст. л. * Мелко нарезанная зелень петрушки – 1 ст. л.

Картофель, морковь и яйца сварить, очистить и мелко нарезать.

Таким же образом измельчить огурцы. Сыр натереть на средней терке, мясо нарезать кубиками. Соленые грибы нарезать мелкими кусочками, репчатый лук – тонкими полукольцами.

В салатник выложить слой грибов и полить их растительным маслом. Затем слоями выложить лук, сыр, майонез, мясо, огурцы, яйца, майонез, морковь, картофель, майонез. Поверхность салата посыпать тертым сыром, украсить измельченной зеленью и кусочками соленых грибов.

Салат из говядины и риса по-японски

* Говядина – 200 г * Рис – 200 г * Апельсины – 2 шт.

Для соуса

* Растительное масло – 150 мл * Желток – 1 шт. * Апельсиновый сок – 1 ст. л. * Уксус (3%-ный) – 1 ст. л. * Горчица – 1 ч. л. * Сахар – 1 ч. л. * Вода – 7 ст. л. * Мука – 2 ст. л. * Лимонный сок – 1 ч. л. * Соль по вкусу.

Отварить говядину, нарезать кубиками. Рис отварить, не разваривая.

Апельсины разобрать на дольки, освободить от белых пленок, разрезать каждую на 4–5 частей.

Приготовить соус: желток, горчицу, сахар, уксус и соль соединить, взбить и небольшими порциями влить растительное масло.

Апельсиновый сок соединить с 7 ст. л. холодной воды, добавить муку, поставить на огонь, довести до кипения и тотчас же смешать с приготовленным соусом. Рис, говядину, апельсины соединить, заправить соусом, тщательно перемешать, выложить в салатник, сбрызнуть лимонным соком и охладить.

Салат из говядины по-тайски

* Растительное масло – 2 ч. л. * Говядина (филе) – 450 г * Красные перцы чили – 1–2 шт. * Зеленый лук – 2 пучка * Чеснок – 2 зубчика * Корень имбиря – 5 см * Салатные листья – 6–8 шт.

Для заправки

* Лаймы (или лимоны) – 2 шт. * Оливковое масло – 6 ст. л. * Соль, кориандр по вкусу.

На большом огне нагреть специальную сковороду для тайских блюд – вок (за ее отсутствием можно использовать любую глубокую сковороду), налить масло и сильно его нагреть.

Добавить нарезанное тонкими полосками филе говядины и измельченные перцы чили (обязательно удалить зерна!), обжаривать 2 минуты, после чего отставить в сторону и дать остыть. Мелко нарезанный зеленый лук, раздавленный чеснок, натертый корень имбиря, нарезанные листья салата смешать в одной посуде.

В третьей посуде перемешать продукты для заправки: измельченные вместе с кожурой в блендере лаймы (или лимоны), оливковое масло, соль и кориандр. В посуду с луком, чесноком, имбирем и салатом добавить говядину, заправить и подать на стол.

Салат из говядины с ананасом по-американски

* Говядина – 200 г * Консервированный ананас – 200 г * Консервированный зеленый горошек – 200 г * Майонез – 150 г * Томатный кетчуп – 2 ст. л. * Соевый соус – 1 ст. л. * Листья салата – 5 шт.

Говядину отварить, охладить и нарезать мелкими кубиками, соединить с мелко нарезанными листьями салата, кусочками ананаса и зеленым горошком. Все продукты заправить майонезом, смешанным с соевым соусом и томатным кетчупом.

Салат из копченой говядины по-баварски

* Копченая говядина – 200 г * Консервированный зеленый горошек – 200 г * Картофель – 4 шт. * Маринованные острые огурцы – 2 шт. * Яблоко (кисло-сладких сортов) – 1 шт. * Яйца – 3 шт. * Майонез – 200 г * Лимонный сок – 1–2 ст. л. * Мелко нарезанная зелень петрушки и укропа – по 1 ст. л. * Соль, черный молотый перец по вкусу.

Картофель и яйца отварить, охладить, очистить. Картофель нарезать кубиками, яйца измельчить. Зеленый горошек откинуть на дуршлаг и дать стечь жидкости. Огурцы нарезать кубиками.

Яблоко очистить от кожицы, разрезать на половинки, удалить семена, нарезать кубиками, сбрызнуть лимонным соком.

Говядину нарезать небольшими кусочками. Подготовленные продукты соединить в глубоком салатнике, посолить, поперчить и заправить майонезом. Тщательно перемешать. Салат посыпать зеленью.

Салат с куриной грудкой по-мексикански

* Куриная грудка – 300 г * Красный сладкий перец – 3 шт. * Репчатый лук – 1 шт. * Яйца – 4 шт. * Листовой салат – 140 г * Корень сельдерея – 140 г * Оливковое масло – 80 мл * Уксус (6%-ный) – 3 ст. л. * Консервированная кукуруза для украшения * Соль по вкусу.

Корень сельдерея натереть на крупной терке, вареную куриную грудку нарезать кубиками, красный сладкий перец – соломкой, лук – тонкими полукольцами, яйца и зеленый салат – небольшими кусочками. Перемешать эти компоненты в большой и глубокой миске, затем посолить и залить соусом из смешанного с уксусом оливкового масла.

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.