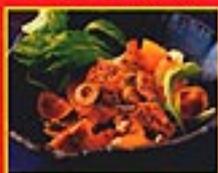
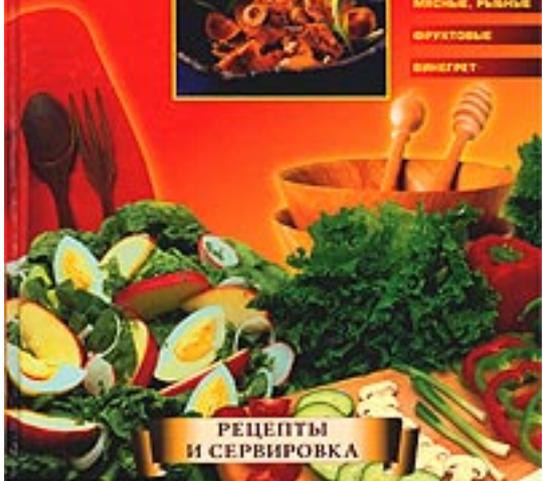


САЛАТЫ

◆ ПРОСТО. БЫСТРО ◆
ВКУСНО



- ОБЩИЕ
- ГРИБЫЕ
- МЯСНЫЕ, РЫБНЫЕ
- ОВОЩНЫЕ
- БАНКЕТ



РЕЦЕПТЫ
И СЕРВИРОВКА

Екатерина Геннадьевна Горбачева
Салаты. Просто. Быстро. Вкусно
Серия «Кулинария»

<http://litres.ru>
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=164549

Аннотация

Данная книга предназначена для тех, кто хочет порадовать себя и своих гостей различными салатами: от простых до самых изысканных. Все приведенные в книге рецепты объединяет то, что приготовление этих блюд не отнимет много сил и времени, а их вкус не разочарует вас.

Содержание

Введение	4
Глава 1. Салаты из зелени	5
Глава 2. Овощные салаты	28
Салаты из моркови	29
Салаты из бобовых	34
Салаты из хрена	40
Салаты из свеклы	41
Салаты из помидоров	49
Конец ознакомительного фрагмента.	50

Екатерина Горбачева

Салаты. Просто. Быстро. Вкусно

Введение

Вы любите вкусно и сытно поесть? А как же ваша фигура? Совсем необязательно изводить себя всевозможными диетами. Салаты – это универсальная пища: огромное разнообразие продуктов, из которых можно приготовить салаты, радует всех без исключения – и гурманов, и тех, кто совсем не любит готовить.

Существует масса рецептов, отвечающих всем прихотям нашего населения, соответствующих любому вкусу и кошельку. Салаты хороши и тем, что при относительной простоте приготовления они позволяют экспериментировать, не портя фигуры. Поскольку большая часть салатов основана на зелени, их можно отнести к диетической и безвредной пище. Фрукты и ягоды, входящие в состав зеленых салатов, приятно украшают их и придают им изысканность.

Любой салат, даже самый обычный, можно сделать экзотическим, добавив в него не растущие у нас фрукты, злаки и корни – такие, как киви, авокадо, ананасы, манго и др., – к любому столу можно подобрать эксклюзивный рецепт. Салаты – это пища, которая легко и быстро готовится, и даже неожиданно пришедшие гости не застанут вас врасплох. В холодильнике каждой хозяйки всегда найдется минимальный набор продуктов, блюда из которых позволят вам удивить и порадовать ваших гостей.

В первой главе вы сможете найти рецепты приготовления салатов из зелени и из тех трав, которые мы совершенно напрасно называем сорняками.

Во второй главе нашей книги вы найдете рецепты приготовления всевозможных овощных салатов. Для удобства мы разделили их на несколько групп по тем или иным продуктам, преобладающим в рецепте.

Вся третья глава посвящена грибным салатам, которые можно приготовить в любое время года, потому что здесь предлагаются рецепты как из свежих грибов, так и из отварных, соленых и маринованных.

Мясным салатам посвящена отдельная глава, где представлены салаты не только из отварного и жареного мяса, но и из колбас, сосисок, сарделек. А настоящим гурманам, которые не могут отказаться от аппетитных говяжьих мозгов, языка, печени и почек, мы предлагаем приготовить салаты из субпродуктов.

Мозг человека не может нормально функционировать, если в его рационе отсутствует фосфор. В большом количестве этот столь необходимый микроэлемент содержится в рыбе. Поэтому мы предлагаем вам воспользоваться нашими рецептами приготовления рыбных салатов.

Старинное французское слово «винегрет», кстати обозначающее салат со вкусом кислого вина, уже давно воспринимается как русское. Эти салаты мы выделили в отдельную группу и посвятили им шестую главу нашей книги.

Как приготовить салат из фруктов, вы можете узнать из последней, седьмой главы данной книги, в которой собраны не только традиционные рецепты, но и экзотические.

Итак, старайтесь, дерзайте, творите – и, как говорится, приятного вам аппетита!

Глава 1. Салаты из зелени

Салаты из зелени, в том числе из дикорастущих трав, полезны для здоровья. Преимущество таких салатов заключается еще и в том, что вы не потратите на их приготовление много сил, времени и денег. Но травы имеют необычный вкус, поэтому для приготовления салатов их используют немногие. Такие салаты можно заправлять различными приправами, подливками, заправками, чтобы заглушить и облагородить их вкус. Наиболее часто для приготовления приправ используются орехи, но при их употреблении желательно уменьшить количество масла в салате.

Зеленый салат

3 – 4 кочешка зеленого салата, 3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка лимонного сока или уксуса, соль, молотый перец и горчица.

Листья зеленого салата хорошо промойте и дайте воде стечь. Если листья большие, их можно нарезать. Салат заправьте соусом, который можно приготовить из растительного масла, уксуса или лимонного сока, соли и молотого перца. При желании в соус можно добавить горчицу, но ее предварительно нужно растереть.

Зеленый салат с зеленью чеснока

100 г листьев зеленого салата, 1 стебель зеленого чеснока, 1 стебель зеленого лука, 3 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки сметаны.

Листья зеленого салата, зеленый лук и чеснок мелко нарубите и заправьте майонезом, смешанным со сметаной.

Зеленый салат с лимонным соком

4 – 5 кочешков зеленого салата, 3 – 4 столовые ложки растительного масла, 3 яйца, сок $1/2$ лимона, 1 столовая ложка готовой горчицы, несколько веточек укропа, соль по вкусу.

Листья зеленого салата вымойте и разрежьте на 4 части. Затем приготовьте заправку. Для этого горчицу смешайте с растительным маслом и лимонным соком, добавьте мелко нарезанный укроп и соль по вкусу. Яйца сварите вкрутую, мелко нарубите и смешайте с салатом. Затем выложите в салатницу и полейте заправкой.

Зеленый салат с луком

3 – 4 кочешка зеленого салата, 6 – 7 стрелок зеленого лука, 1 помидор, $1/3$ стакана сметаны, соль.

Листья зеленого салата и лук промойте, откиньте на дуршлаг, дайте воде стечь. Мелко нарежьте зелень и лук. Помидор – ломтиками. Салат и лук перемешайте, посолите, залейте сметаной и украсьте ломтиками помидора.

Зеленый салат с маслом

300 г зеленого салата, $\frac{1}{4}$ стакана растительного масла и уксуса, соль, перец, 1 свежий огурец.

Листья салата вымойте и нарежьте соломкой. Затем залейте заправкой из растительного масла и уксуса, посыпьте солью и перцем по вкусу. Салат можно украсить кусочками свежих огурцов.

Зеленый салат с майонезом

1 кочан листового зеленого салата, несколько стрелок зеленого лука, 12 зубчиков чеснока, $\frac{1}{2}$ пучка петрушки, $\frac{1}{2}$ банки майонеза, 2 столовые ложки сметаны, маринованные ягоды винограда, соль по вкусу.

Салат вымойте, очистите и нарежьте соломкой. Добавьте мелко нарезанные зеленый лук, чеснок и петрушку. Посолите, полейте майонезом и сметаной и перемешайте. Сверху салат можно украсить маринованным виноградом.

Зеленый салат с огурцами и помидорами

4–5 кочешков зеленого салата, 2 соленых огурца, 2 помидора, 2 свежих огурца, 1 пучок зеленого лука, 1 яйцо, 2 столовые ложки уксуса, 3 столовые ложки растительного масла, зелень петрушки и укропа, 1 чайная ложка сахара, соль по вкусу.

Яйцо отварите, остудите и нарежьте дольками. Овощи вымойте и нашинкуйте, заправьте растительным маслом и уксусом, посолите по вкусу, добавьте сахар. Все перемешайте, выложите в салатницу горкой и украсьте дольками яйца, зеленью.

Зеленый салат с помидорами

100 – 200 г зеленого салата, 1 – 2 помидора, несколько веточек укропа. Для соуса: $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, 2 столовые ложки уксуса, соль, сахар, перец, $\frac{1}{2}$ чайной ложки горчицы.

Листья салата вымойте, измельчите, добавьте нарезанные ломтиками помидоры, залейте соусом, посыпьте мелко порубленным укропом. Для приготовления соуса смешайте в одной миске растительное масло, уксус, соль, сахар, перец и горчицу и хорошо взбейте до образования однородной массы. Готовый салат выложите в салатницу горкой.

Зеленый салат с редисом

100 – 200 г зеленого салата, 1 пучок редиса, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, несколько веточек петрушки и укропа.

Листья салата вымойте, нашинкуйте, добавьте нарезанный кружочками редис и измельченный укроп. Все перемешайте, залейте сметаной. Готовый салат переложите горкой в салатницу и перед подачей на стол украсьте веточками петрушки.

Зеленый салат со свежими огурцами

3 кочешка зеленого салата, 3 свежих огурца, сок $\frac{1}{2}$ лимона, 3 столовые ложки простокваши, 2 пучка зеленого лука, несколько веточек укропа, сахар и соль по вкусу.

Свежие огурцы очистите от кожицы, удалите семена, нарежьте тонкими ломтиками, посолите, сложите в сито и дайте стечь соку. Нарезанные огурцы смешайте с измельченными листьями зеленого салата и на рубленном зеленом луке. Все залейте простоквашей, смешанной с лимонным соком и сахаром, и перед подачей на стол посыпьте зеленью укропа.

Зеленый салат со сметанным соусом

300 г листьев зеленого салата, 3 – 4 яйца.

Для соуса: 1 пучок зеленого лука, 1 долька чеснока, сок $\frac{1}{2}$ лимона, 3 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка растительного масла.

Листья салата вымойте и нарубите. Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите и нарежьте мелкими кубиками. Все перемешайте, заправьте сметанным соусом, который можно приготовить следующим образом: зеленый лук и чеснок мелко нарежьте, соедините их со сметаной, лимонным соком и растительным маслом, перемешайте до получения однородной массы. Готовый салат выложите в глубокую салатницу и сразу же подайте на стол.

Зеленый салат «Авир» со сметаной

3 – 4 кочешка зеленого салата, 5 – 6 столовых ложек сметаны, сок $\frac{1}{2}$ лимона, 2 яйца, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахара, зелень укропа, перец и соль по вкусу.

Вымойте листья зеленого салата, разрежьте их на 2 – 3 части и уложите в салатницу. Сверху положите кружочки сваренных вкрутую яиц, посыпьте зеленью укропа. Залейте соусом, приготовленным из сметаны, лимонного сока, перца, соли и сахара.

Зеленый салат «Скарлетт» со сметаной

3 – 4 кочешка зеленого салата, 1 стакан сметаны, соль, сахар по вкусу, зеленый лук и укроп.

Листья зеленого салата промойте в холодной воде, откиньте на дуршлаг, чтобы вода стекла, затем мелко нарежьте, посолите, добавьте сахар, перемешайте и выложите в салатницу. Зелень измельчите, смешайте со сметаной и полейте приготовленным соусом весь салат. Готовый салат сразу же подайте на стол.

Зеленый салат со сметаной и яйцом

4 – 5 кочешков зеленого салата, 1 свежий огурец, 1 яйцо, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, 1 чайная ложка уксуса, зелень петрушки и укропа, 1 стебель зеленого лука, соль по вкусу.

Листья зеленого салата вымойте, нарежьте и сложите в миску. Добавьте нарезанное тонкими ломтиками сваренное вкрутую яйцо. Все перемешайте, посолите по вкусу, заправьте сметаной, уксусом. Готовый салат выложите в салатницу, украсьте кружочками свежих огурцов, зеленью укропа и петрушки, посыпьте мелко нарезанным зеленым луком.

Зеленый салат с соусом из простокваши

2 – 3 кочешка салата, 2 яйца, 1 пучок редиса, 2 – 3 свежих огурца, 1/2 пучка зелени петрушки, 1 стакан простокваши, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка уксуса, сахар, соль по вкусу.

Вымытые листья салата нарежьте тонкой соломкой, петрушку измельчите, смешайте с салатом и выложите на середину салатницы. Яйца сварите вкрутую, одно яйцо нарежьте кружочками, другое разрежьте на 6 продольных частей. Желток одного яйца положите на середину салата, а вокруг него уложите дольки яиц белками вверх, чтобы получилась ромашка. Вокруг салата выложите кружочки яиц, редиса, нарезанные соломкой огурцы, а между ними поместите веточки петрушки. Салат посолите. Затем приготовьте соус. Для этого простоквашу посолите по вкусу, взбейте, добавьте в нее сахар, уксус, растительное масло и размешайте. Приготовленный соус в соуснике подайте вместе с салатом.

Зеленый салат с чесноком

4 кочешка зеленого салата, 4 – 5 столовых ложек растительного масла, сок 1/2 лимона, 3 – 4 дольки чеснока, соль и перец по вкусу.

Листья салата хорошо промойте, выложите в дуршлаг, обдайте кипятком и дайте стечь воде. Салат нарежьте полосками толщиной в 1 см, залейте заправкой из растительного масла, смешанного с лимонным соком, добавьте растертый с солью чеснок и поперчите. Готовое блюдо выложите в салатницу и сразу же подайте на стол.

Зеленый салат с чесноком и майонезом

3 – 4 кочешка зеленого салата, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 2 дольки чеснока, 1 яйцо, 1 столовая ложка майонеза, соль, перец, уксус по вкусу.

Листья зеленого салата хорошо промойте в холодной воде, откиньте на сито и, дав воде стечь, выложите на тарелку. На них положите мелко рубленую зелень петрушки и укропа, растертый с солью чеснок, перец. Листья с начинкой заверните трубочкой, полейте уксусом и оставьте на 2 – 3 часа для маринования.

Салат выложите на блюдо, полейте майонезом и украсьте дольками сваренного вкрутую яйца.

Зеленый салат с чесноком и соусом

200 г зеленого салата, 2 – 3 дольки чеснока.

Для соуса: 1 стакан растительного масла, 2 яйца, 2 столовые ложки уксуса, 1/4 чайной ложки горчицы.

Листья зеленого салата хорошо промойте, обдайте кипятком, выложите на дуршлаг, чтобы стекла вода, и нарежьте широкими полосками. Затем добавьте мелко нарезанный чеснок, перемешайте и заправьте соусом.

Для приготовления соуса яичные желтки взбейте венчиком, добавьте во взбитую массу горчицу и, не переставая помешивать, влейте растительное масло и уксус.

Зеленый салат с чесночным соусом

3 – 4 кочешка зеленого салата.

Для соуса: 3 – 4 дольки чеснока, 1 столовая ложка уксуса или лимонной кислоты, 1 столовая ложка растительного масла, несколько ядер мускатного ореха, 1 чайная ложка готовой горчицы, соль, сахар по вкусу.

Листья зеленого салата хорошо промойте и разложите на блюде. Затем полейте их соусом, приготовленным из уксуса или лимонной кислоты, измельченного чеснока, сахара, соли, горчицы, молотого мускатного ореха и растительного масла. Перемешайте, выложите в салатницу и сразу же подайте на стол.

Зеленый салат с яйцами

2 – 3 кочешка зеленого салата, 2 яйца, 2 столовые ложки растительного масла, 1/2 стакана сметаны, 1 чайная ложка горчицы, 1 чайная ложка уксуса, зелень петрушки, 1 редиса, соль.

Яйца сварите вкрутую, желтки разотрите с солью. Добавьте горчицу и уксус небольшими порциями, непрерывно помешивая, затем добавьте растительное масло и сметану, размешайте все до получения однородной массы.

Листья зеленого салата вымойте, дайте стечь воде и нарежьте тонкими полосками. Добавьте мелко нарезанную петрушку и измельченные яичные белки. Все перемешайте, залейте соусом, салат украсьте кружочками редиса.

Зеленый салат с яйцами и огурцом

2 – 3 кочешка зеленого салата, 1 свежий огурец, 2 яйца, несколько стрелок зеленого лука, зелень петрушки и укропа.

Для соуса: 1/2 стакана сметаны, 2 чайные ложки сахара, 1 чайная ложка разведенной лимонной кислоты, соль по вкусу.

Листья салата промойте в холодной воде и порвите на маленькие кусочки, но не режьте. Добавьте нарезанный кружочками свежий огурец, мелко нарубленные сваренные вкрутую яйца. Все перемешайте и залейте соусом из сметаны, сахара, соли и лимонной кислоты. Салат посыпьте мелко нарезанным зеленым луком, зеленью петрушки и укропа.

Салат из зеленого лука с виноградом и сметаной

2 пучка зеленого лука, 2 яйца, 1/4 стакана сметаны, несколько ягод маринованного винограда, петрушка, 1 редис, уксус, перец, соль по вкусу.

Зеленый лук вымойте и измельчите. Затем добавьте мелко нарезанную зелень петрушки, перец, соль по вкусу, уксус, сметану и размешайте. Салат выложите в салатницу, украсьте маринованным виноградом, дольками вареных яиц и кружочками редиса.

Салат из зеленого лука с маринованным виноградом

2 пучка зеленого лука, 5 столовых ложек растительного масла, 2 столовые ложки уксуса, 1 стакан маринованного винограда, соль и перец по вкусу.

Лук вымойте, крупно нарежьте, выложите в салатницу, заправьте растительным маслом с перцем, солью и уксусом. Сверху салат украсьте маринованным виноградом.

Салат из зеленого лука с маслом

2 пучка зеленого лука, 2 яйца, 1 – 2 соленых огурца, 5 столовых ложек растительного масла, 2 столовые ложки уксуса, 2 чайные ложки горчицы, соль.

Зеленый лук очистите, вымойте и крупно нарубите, добавьте мелко нарезанные соленые огурцы. Яйца сварите вкрутую, нарежьте кружочками, желтки осторожно выньте, а белки сохраните для украшения. Затем из растительного масла, уксуса, горчицы, соли и вареных желтков приготовьте майонез и заправьте им салат. Затем выложите его в салатницу и украсьте кружками яичного белка.

Салат из зеленого лука с орехами

1 пучок зеленого лука, 10 грецких орехов, 4 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка растительного масла.

Зеленый лук мелко нарежьте, добавьте измельченные ядра грецких орехов. Все хорошо перемешайте и заправьте смесью майонеза и растительного масла.

Салат из зеленого лука с петрушкой

1/2 пучка зеленого лука, 2 пучка петрушки, 1 лимон, 2 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.

Лук и петрушку вымойте в холодной воде, мелко нарежьте, посолите и оставьте на 10 минут. Очищенный лимон нарежьте маленькими кубиками, смешайте с луком и петрушкой, заправьте растительным маслом и хорошо размешайте.

Салат из зеленого лука с редисом

1 пучок зеленого лука, 2 пучка редиса, 1/2 стакана сметаны, соль, перец по вкусу.

Зеленый лук мелко нарежьте, добавьте натертую на крупной терке редис, посолите, поперчите по вкусу, заправьте сметаной.

Салат из зеленого лука со сливами

1 пучок зеленого лука, 1 стакан слив, 2 столовые ложки лимонного сока, 2 стакана майонеза, соль, перец по вкусу, зелень петрушки и укропа.

Лук вымойте и мелко нарежьте. Из маринованных или свежих слив удалите косточки, сливы разрежьте на 4 части или нарежьте кубиками. Затем все перемешайте, посолите, поперчите по вкусу, заправьте соком лимона и майонезом, выложите в салатницу и украсьте кусочками сливы и зеленью.

Салат из зеленого лука со сметаной

1 пучок зеленого лука, 2 – 3 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка уксуса, молотый перец, соль, горчица по вкусу.

Зеленый лук вымойте, нарежьте, посолите. Выложите в салатницу и заправьте сметаной или соусом из уксуса, перца и горчицы.

Салат из зеленого лука с соусом

1 пучок зеленого лука, 1/2 стакана соуса из растительного масла, 1 помидор, 1 луковица.

Лук вымойте, нарежьте кусочками длиной в 1 см, заправьте соусом, выложите в салатницу и сверху украсьте ломтиками красного помидора и тонкими кольцами репчатого лука. Для приготовления соуса из растительного масла взбейте в отдельной посуде 1/2 стакана растительного масла, 2 столовые ложки уксуса, соль, сахар, перец по вкусу, 1/2 чайной ложки горчицы.

Салат из зеленого лука с творогом

1 – 2 пучка зеленого лука, 1 1/2 стакана свежего творога, 1/2 стакана сметаны, соль по вкусу, зелень.

Зеленый лук мелко нарежьте, добавьте творог, посолите. Затем все перемешайте и залейте сметаной. Салат можно украсить зеленью.

Салат из зеленого лука со шпинатом и щавелем

2 пучка зеленого лука, шпинат, щавель, 1/2 пучка петрушки, 10 маслин, 1 столовая ложка 3%-ного раствора уксуса, 2 яйца, 3 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.

Зеленый лук, шпинат, щавель и петрушку промойте в холодной воде, мелко нарежьте и сбрызните уксусом. Затем соль размешайте с 1 столовой ложкой воды и растительным маслом. Полученной смесью заправьте салат и украсьте его маслинами и кружками яиц, сваренных вкрутую.

Салат из зеленого лука с яблоками

1 пучок зеленого лука, 2 – 3 кислых яблока, 2 столовые ложки яблочного сока, 1 столовая ложка очищенных орехов, соль, сахар по вкусу.

Зеленый лук вымойте и мелко нарежьте, добавьте натертые на крупной терке яблоки, перемешайте и залейте яблочным соком. Затем добавьте соль и сахар по вкусу, выложите в салатницу и сверху посыпьте толчеными ядрами грецких орехов.

Салат из зеленого лука с яблоками и растительным маслом

2 пучка зеленого лука, 2 яблока, 3 столовые ложки растительного масла, соль, сахар по вкусу, зелень эстрагона.

Зеленый лук вымойте и нарежьте кусочками длиной в 1 см. Яблоки вымойте, очистите, удалите сердцевину, нарежьте соломкой. Затем все перемешайте, заправьте растительным маслом, посыпьте мелко нарезанной зеленью эстрагона, солью, сахаром по вкусу.

Салат из зеленого лука с яйцом

1 пучок зеленого лука, 3 яйца, 4 столовые ложки майонеза.

Зеленый лук вымойте и мелко нарубите, добавьте сваренные вкрутую и нашинкованные яйца. Салат заправьте майонезом и украсьте дольками сваренных вкрутую яиц.

Салат из зеленого лука с яйцом и майонезом

1 – 2 пучка зеленого лука, 2 яйца, 1/2 стакана майонеза, 1 редис.

Зеленый лук вымойте и мелко нарежьте, добавьте сваренные вкрутую и нашинкованные яйца. Выложите в салатницу и заправьте майонезом, не перемешивая. Сверху салат можно украсить тонкими ломтиками редиса.

Салат из зеленого лука с яйцом и растительным маслом

2 пучка зеленого лука, 5 яиц, 1 помидор, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка готовой горчицы.

Яйца сварите вкрутую, нарежьте кубиками, один желток оставьте для соуса. Затем мелко нарежьте зеленый лук и смешайте с яйцами. Салат выложите в салатницу, заправьте яичным соусом, приготовленным из яичного желтка, горчицы и растительного масла, и украсьте ломтиками помидора.

Салат из листьев одуванчика

100 г листьев одуванчика, 3 – 4 стрелки зеленого лука, 5 – 6 веточек петрушки, 4 – 5 веточек укропа, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка уксуса, перец, соль по вкусу.

Листья одуванчика вымойте и на 30 минут уложите в миску с холодной подсоленной водой. Затем откиньте на дуршлаг, дав стечь воде, и мелко нарубите. Петрушку и лук измельчите. Все соедините, сбрызните уксусом, заправьте растительным маслом, посолите, поперчите и хорошо перемешайте. Готовый салат выложите горкой в салатницу и перед подачей на стол украсьте веточками укропа.

Салат из листьев одуванчика с яйцом

100 г листьев одуванчика, 1 яйцо, 3 – 4 стрелки зеленого лука, 2 столовые ложки квашеной капусты, 1 столовая ложка сметаны, соль.

Листья одуванчика промойте и на 30 минут уложите в миску с холодной подсоленной водой. Затем откиньте на дуршлаг, дав воде стечь, и мелко нарежьте. Лук мелко нарубите. Яйцо отварите вкрутую, нарежьте кубиками. Все соедините, посолите, добавьте квашеную капусту, заправьте сметаной и хорошо перемешайте. Готовый салат выложите в глубокую салатницу.

Салат из сельдерея и творога

1 средний корень сельдерея, 100 г творога, 5 – 6 яблок, 4 – 5 грецких ореха, 3 – 4 столовые ложки молока, 3 – 4 столовые ложки майонеза, лимонный сок.

Сельдерей очистите от кожицы, вымойте и натрите на крупной терке. Снимите кожицу с яблок, удалите сердцевину и нарежьте мякоть тонкими ломтиками. Сразу же, пока яблоки не потемнели, сбрызните их лимонным соком. Творог разомните вилкой, добавьте молоко и майонез и хорошо перемешайте до образования однородной массы. Ядра грецких орехов измельчите и добавьте в творог. Сельдерей и творог смешайте и выложите в глубокую салатницу горкой. Перед подачей украсьте салат целыми ядрами грецких орехов, обжаренными на сковороде.

Салат из ревеня с редисом

250 г ревеня, 1 пучок редиса, 3 яйца, 1 пучок зеленого лука, 1/2 стакана сметаны, сахар, соль, молотый перец по вкусу.

Редис нарежьте кружками, добавьте нарубленный ревеня, посыпьте сахаром, солью, перцем по вкусу. Салат заправьте сметаной и украсьте зеленым луком и дольками вареных яиц.

Салат из ревеня с укропом

250 г ревеня, 1 пучок укропа, 1 пучок зеленого лука, 1 помидор, 5 – 6 столовых ложек майонеза.

Зеленый лук, ревеня и укроп мелко нарежьте, перемешайте, заправьте майонезом и украсьте кружками помидора.

Салат из репчатого лука с яблоками и сметаной

1 – 2 головки репчатого лука, 2 – 3 яблока, 1/2 пучка зеленого лука, 3 столовые ложки сметаны, сахар, соль по вкусу.

Репчатый лук тонко шинкуйте. Яблоки очистите, удалите сердцевину, нарежьте соломкой. Затем все перемешайте, добавьте мелко нарезанный зеленый лук. Салат заправьте густой сметаной, добавьте сахар и соль.

Салат из репчатого лука

2 головки репчатого лука, 1 морковь, 1 чайная ложка сахара, 2 столовые ложки растительного масла.

Репчатый лук нарежьте кольцами, залейте кипятком на 10 – 15 минут. Затем воду слейте, лук посыпьте сахаром, добавьте натертую на крупной терке морковь, выложите в салатницу и заправьте растительным маслом.

Салат из листьев подорожника и лука

100 г листьев подорожника, 1 яйцо, 6 – 7 стрелок зеленого лука, 2 столовые ложки натертого хрена, 6 – 8 листьев крапивы, 2 столовые ложки сметаны, 1 чайная ложка уксуса, соль, перец.

Листья подорожника и крапивы хорошо вымойте, опустите на 1 минуту в кипящую подсоленную воду, затем откиньте на сито или дуршлаг, дав стечь воде, и нарубите. Яйцо сварите вкрутую, остудите, очистите и мелко нарежьте кубиками. Зеленый лук измельчите. Все соедините, посолите, добавьте уксус и перец по вкусу, заправьте сметаной, смешанной с натертым хреном, и перемешайте.

Готовый салат переложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте листьями крапивы и дольками яйца.

Салат из лука-порея

3 – 4 стебля лука-порея, 1 яйцо, 1 яблоко.

Для заправки: 4 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки уксуса или лимонного сока, $\frac{1}{2}$ чайной ложки сахара, соль, перец по вкусу.

Лук-порей вымойте и нарежьте небольшими кусочками. Очищенное яблоко и сваренное вкрутую яйцо натрите на крупной терке. Затем все перемешайте и полейте заправкой, посолите и посыпьте перцем по вкусу.

Салат из репчатого лука с растительным маслом

2 – 3 луковицы, 2 – 3 яблока, 1 клубень картофеля, 1 яйцо, 3 столовые ложки растительного масла, петрушка, укроп, соль.

Репчатый лук нарежьте полукольцами, добавьте очищенные и натертые на крупной терке яблоки. Картофель отварите в кожуре, очистите и нарежьте мелкими кубиками. Затем все соедините с мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа, выложите в салатницу и заправьте майонезом, приготовленным из яичного желтка, соли и растительного масла. Готовый салат можно украсить дольками вареного яйца и зеленью петрушки.

Салат из лука-порея со сметаной

4 стебля лука-порея, 3 яблока, 1 стакан сметаны, сахар, соль по вкусу, зелень.

Лук-порей промойте, варите в подсоленной воде в течение 2 – 3 минут, выложите на сито, чтобы стекла вода, и мелко нарежьте. Яблоки натрите на крупной терке, смешайте их с луком, посыпьте сахаром, солью по вкусу. Салат заправьте сметаной и сверху украсьте зеленью.

Салат из репчатого лука с сыром

4 луковицы, 3 – 4 яйца, 150 г сыра, 2 яблока, 1 банка майонеза, зелень.

Лук очистите, нарежьте полукольцами, обдайте кипятком, затем холодной водой, отожмите, выложите на блюдо и полейте майонезом. Сваренные вкрутую яйца мелко нарубите, положите на лук и полейте майонезом. Сыр натрите на крупной терке, положите на яйца и

тоже полейте майонезом. Сверху положите очищенные и натертые на крупной терке яблоки, полейте майонезом и украсьте зеленью.

Салат из репчатого лука с майонезом

2 головки репчатого лука, 3 яйца, 1/2 банки майонеза, зелень, соль.

Репчатый лук очистите и нашинкуйте, затем промойте его холодной водой и обдайте кипятком. Приготовленный таким образом лук соедините с рублеными яйцами, сваренными вкрутую, заправьте майонезом и посолите по вкусу. Сверху салат можно посыпать зеленью.

Салат из репчатого лука со свеклой

3 луковицы, 1 сырая свекла, 1 яблоко, майонез, листья зеленого салата, 1 чайная ложка уксуса, сахар по вкусу.

Репчатый лук, свеклу и яблоко очистите и натрите на мелкой терке. Затем все перемешайте, добавьте сахар и уксус по вкусу, заправьте майонезом. Готовый салат выложите в салатницу и украсьте зеленью петрушки или листьями салата.

Салат из лука с редькой

3 луковицы, 1 редька, 1/2 стакана сметаны, зелень петрушки.

Лук очистите и нарежьте тонкими кольцами. Редьку вымойте, очистите и натрите на мелкой терке. Затем все перемешайте и заправьте сметаной. Готовый салат посыпьте зеленью петрушки.

Салат из лука с соусом

3 луковицы, 1 стакан творожного соуса, зелень укропа и петрушки. Для соуса: 1/2 стакана творога, стакан молока, соль, сахар, горчица по вкусу.

Репчатый лук мелко нарубите, заправьте творожным соусом и посыпьте зеленью укропа и петрушки. Для приготовления соуса творог разомните деревянной ложкой, добавьте молоко, соль, сахар, горчицу и взбейте до получения однородной массы.

Салат из печеного лука

4–5 луковиц, несколько ягод маринованного винограда, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка уксуса, 2 яйца, 2 соленых огурца, черный молотый перец, петрушка, соль по вкусу.

Неочищенный репчатый лук испеките в духовке, остудите и нарежьте тонкими полосками. Затем полейте уксусом, растительным маслом, посыпьте солью, перцем и измельченной зеленью петрушки. Салат выложите в салатницу и украсьте кусочками вареных яиц, соленых огурцов и маринованным виноградом.

Салат из лука с солеными огурцами

3 небольшие луковицы, 4 соленых огурца, 2 чайные ложки фруктового уксуса, перец.

Лук и огурцы мелко нарежьте, добавьте перец и фруктовый уксус по вкусу, перемешайте. Готовый салат выложите в салатницу и украсьте огурцами, нарезанными кружочками.

Салат из лука и виноградного уксуса

3 луковицы, 1 пучок зеленого лука, 2 столовые ложки виноградного уксуса, соль и перец по вкусу.

Репчатый лук нарежьте полукольцами, добавьте мелко нарезанный зеленый лук, перемешайте, заправьте уксусом, солью и перцем по вкусу.

Салат из сельдерея и растительного масла

5 – 6 корней сельдерея, 3 столовые ложки растительного масла, зелень петрушки, соль, лимонный сок.

Корни сельдерея вымойте, сварите с кожицей, охладите, нарежьте ломтиками. Затем уложите на блюдо, сбрызните лимонным соком, посолите, заправьте маслом и посыпьте зеленью.

Салат из сельдерея с яблоком

1 крупный корень сельдерея, 1 кислое яблоко, 1 столовая ложка лимонного сока, 2 столовые ложки растительного масла, зеленый салат, 1/2 лимона.

Сельдерей вымойте, очистите, натрите на крупной терке. Для того чтобы корень сельдерея не потемнел, его нужно сбрызнуть лимонным соком. Добавьте натертое на крупной терке яблоко, перемешайте. Салат заправьте растительным маслом, выложите в салатницу и украсьте ломтиками лимона и листьями зеленого салата.

Салат из сельдерея с яблоками и помидорами

1 корень сельдерея, 2 яблока, 1 луковица, 2 помидора, 2 столовые ложки томатного сока, 1 чайная ложка лимонного сока, соль по вкусу.

Корень сельдерея отварите, очистите и нарежьте кубиками. Яблоки очистите, удалите сердцевину и нарежьте небольшими дольками. Репчатый лук порежьте полукольцами, помидоры нарежьте кубиками. Затем все посолите, перемешайте и залейте салатной заправкой, приготовленной из томатного сока, воды и лимонного сока. Сверху салат украсьте кружками помидоров.

Салат из сельдерея с яблоками и сметаной

2 – 3 корня сельдерея, 2 яблока, 1 яйцо, 1 чайная ложка растительного масла, 3 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка лимонного сока, молотый черный перец, соль по вкусу, зелень петрушки и укропа.

Корень сельдерея очистите, отварите и нарежьте тонкими полосками. Яблоки очистите, натрите на крупной терке, сбрызните лимонным соком. Сельдерей смешайте с яблоками, добавьте нарезанное ломтиками сваренное вкрутую яйцо. Затем все посолите,

посыпьте перцем по вкусу, перемешайте, заправьте растительным маслом и сметаной. Готовый салат украсьте дольками яблок и веточками зелени.

Салат из сельдерея с яблоками и лимонным соком

3 – 4 корня сельдерея, 3 – 4 яблока, 1/2 стакана ядер грецких орехов, 1/2 банки майонеза, 2 столовые ложки лимонного сока, 4 столовые ложки сливок, соль.

Сельдерей очистите и нарежьте соломкой, добавьте нарезанные кубиками очищенные яблоки, мелко нарезанные ядра грецких орехов. Салат заправьте соусом, приготовленным из майонеза, лимонного сока, соли и сливок, затем поставьте в холодильник на 2 часа. Перед подачей на стол салат украсьте ядрами грецких орехов и кусочками яблока.

Салат из зелени сельдерея

Зелень сельдерея, 1 луковица, 1 лимон, соль, сметана.

Зелень сельдерея вымойте, мелко нарубите, добавьте натертый на мелкой терке лук и мелко нарезанный лимон без цедры, все перемешайте и посолите. Затем выложите в салатницу и заправьте сметаной.

Салат из сельдерея с яблоками и сыром

3 корня сельдерея, 3 – 4 яблока, 250 г сыра, 5 столовых ложек растительного масла, 1 чайная ложка уксуса, 2 – 3 ломтика лимона, зелень укропа.

Корни сельдерея отварите в подсоленной воде, очистите и нарежьте кубиками, также нарежьте очищенные яблоки. Сыр натрите на крупной терке, все перемешайте и заправьте растительным маслом с добавлением уксуса. Готовый салат посыпьте зеленью укропа и украсьте тонкими ломтиками лимона.

Салат «Андреа» из сельдерея с грецкими орехами

3 – 4 корня сельдерея, 2 крупных яблока, 1/3 стакана ядер грецких орехов, маринованные сливы, вишни и другие фрукты, черный молотый перец, соль по вкусу, 1/2 банки майонеза.

Очищенные корни сельдерея и очищенные яблоки натрите вместе на крупной терке. Добавьте измельченные ядра грецких орехов, черный перец, соль. Затем все перемешайте, залейте майонезом и украсьте маринованными сливами, вишнями и другими фруктами.

Салат «Бомонд» из сельдерея с грецкими орехами

4 – 5 корней сельдерея, 10 грецких орехов, 1 лимон, 1 чайная ложка сахара, 1/2 банки майонеза.

Корни сельдерея тонко нарежьте, посыпьте сахаром, добавьте мелко нарезанные ядра грецких орехов, полейте лимонным соком и заправьте майонезом.

Салат из сельдерея с мясом цыпленка

10 корней сельдерея, 5 яблок, 5 столовых ложек майонеза, 200 г мяса вареного цыпленка, сок 1 лимона, соль и перец по вкусу.

Корни сельдерея вымойте, очистите, нарежьте соломкой и сбрызните соком лимона, затем перетрите с солью до мягкости. Яблоки очистите от кожицы, удалите сердцевину, нарежьте соломкой. Мясо цыпленка нарежьте мелкими кусочками, затем все перемешайте. Салат заправьте майонезом, добавьте соль и перец по вкусу.

Салат из сельдерея и сладкого перца

2 корня сельдерея, 2 яблока, 2 стручка сладкого перца, 3 столовые ложки майонеза, зелень, соль по вкусу.

Корни сельдерея вымойте, очистите, нарежьте соломкой, добавьте нарезанные соломкой яблоки и стручки сладкого перца. Затем все перемешайте, посолите, заправьте майонезом и украсьте зеленью укропа и петрушки.

Салат из сельдерея с медовым майонезом

4 корня сельдерея, соль по вкусу.

Для майонеза: $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, яичный желток, 2 столовые ложки жидкого меда, чайная ложка горчицы, чайная ложка лимонного сока.

Корни сельдерея отварите в подсоленной воде, очистите и натрите на крупной терке, посолите. Затем приготовьте майонез. Для этого желток смешайте с медом, добавляйте растительное масло небольшими порциями. Полученную массу мешайте до тех пор, пока она не загустеет. Затем добавьте горчицу, лимонный сок, еще раз все перемешайте и заправьте салат.

Салат из сырого сельдерея

3 – 4 корня сельдерея, $\frac{1}{3}$ стакана ядер грецких орехов, чайная ложка сахара, 3 столовые ложки майонеза, сок 1 лимона, петрушка, соль по вкусу, несколько ягод маринованного винограда.

Сельдерей очистите и тонко нарежьте. Затем посыпьте сахаром, солью по вкусу, толчеными орехами, заправьте лимонным соком и майонезом. Все перемешайте, выложите в салатницу и украсьте маринованным виноградом и листьями петрушки.

Салат из сельдерея со свеклой

2 корня сельдерея, 1 корень петрушки, 1 корень пастернака, 1 морковь, $\frac{1}{4}$ кочана красной капусты, $\frac{1}{4}$ кочана белой капусты, 1 свекла, 5 столовых ложек растительного масла, 3 столовые ложки фруктового уксуса, соль по вкусу.

На крупной терке натрите сельдерей, морковь, петрушку, пастернак и свеклу, посолите по вкусу и оставьте на 20 минут. Красную и белую капусту нашинкуйте, перетрите с солью и оставьте на 15 – 20 минут. Капусту и овощи отожмите, сложите в салатницу, хорошо пере-

мешайте и заправьте растительным маслом и уксусом. Дайте салату постоять в течение 15 минут, затем подавайте к столу.

Салат из сельдерея с творогом

1 средний корень сельдерея, 2 – 3 яблока, 1/2 стакана творога, 5 грецких орехов, 2 столовые ложки молока, 2 столовые ложки майонеза, лимонный сок по вкусу.

Небольшой корень сельдерея натрите на крупной терке. Яблоки очистите, удалите сердцевину и также натрите на крупной терке, перемешайте их с сельдереем и полейте лимонным соком. Затем творог взбейте с молоком и майонезом и заправьте им салат. Добавьте мелко нарезанные или толченые ядра грецких орехов, еще раз перемешайте и сверху украсьте слегка обжаренными ядрами грецких орехов.

Салат из сельдерея с яблоками и луком

1 – 2 корня сельдерея, 1 стебель лука-порея, 2 яблока, 2 яйца, 2 столовые ложки сметаны, чайная ложка горчицы, зелень петрушки и укропа, соль и перец.

Корень сельдерея очистите и натрите на мелкой терке. Лук-порей нарежьте кольцами, яблоки натрите на крупной терке, сваренные вкрутую яйца нарежьте кубиками. Затем все перемешайте, посыпьте солью и перцем по вкусу и залейте заправкой из сметаны, горчицы, соли и перца. Салат можно украсить зеленью, дольками яйца и небольшими кусочками яблока.

Салат из сельдерея и моркови

2 корня сельдерея, 3 моркови, 1/2 стакана сметаны, соль, сахар по вкусу, 1 столовая ложка лимонного сока, 4 – 5 грецких орехов.

Сырой сельдерей и морковь натрите на крупной терке, заправьте сметаной, лимонным соком, сахаром, солью и добавьте толченые орехи.

Салат из сельдерея и вареной моркови

1 – 2 корня сельдерея, 2 – 3 моркови, 1 столовая ложка вина, 1 чайная ложка уксуса, 2 столовые ложки растительного масла, сахар и лимонный сок по вкусу, зелень.

Морковь и корни сельдерея отварите в подсоленной воде, остудите, очистите и натрите на крупной терке. Добавьте вино, уксус, сахар и лимонный сок. Затем все перемешайте и заправьте растительным маслом. Салат можно украсить дольками лимона и зеленью.

Салат из сельдерея с капустой и яблоками

2 корня сельдерея, 1/3 вилка белокочанной капусты, 2 яблока, 1 столовая ложка уксуса, 1 столовая ложка вина, 2 столовые ложки растительного масла, зелень, соль, сахар по вкусу.

Сельдерей натрите на крупной терке, капусту нашинкуйте, добавьте очищенные и натертые на крупной терке яблоки. Затем все перемешайте, посолите, добавьте вино, уксус, сахар по вкусу. Салат заправьте растительным маслом, украсьте веточками зелени.

Салат из сельдерея с морковью и майонезом

1 средний корень сельдерея, 1 морковь, 1/2 банки майонеза, зелень петрушки, соль, перец по вкусу.

Сельдерей вымойте, нашинкуйте, добавьте натертую на мелкой терке морковь, заправьте майонезом, перемешайте, посолите и поперчите по вкусу. Выложите в салатницу и посыпьте зеленью петрушки.

Салат из сельдерея с лимонным соком

10 корней сельдерея, 5 столовых ложек лимонного сока, соль по вкусу.

Корень сельдерея нарежьте тонкой соломкой, полейте лимонным соком. Затем перетрите с солью, чтобы сельдерей был мягким. Выложите в салатницу и сразу подавайте к столу.

Салат из сельдерея с солеными огурцами

3 – 4 корня сельдерея, 2 – 3 соленых огурца, 2 яйца, 1/2 банки майонеза, немного вареного мяса.

Очищенный сельдерей сварите в подсоленной воде, затем охладите и натрите на крупной терке. Соленые огурцы и сваренные вкрутую яйца нарежьте мелкими кубиками. Приготовленные таким образом продукты выложите в салатницу слоями: сначала сельдерей, затем огурцы и сверху яйца. Затем залейте все майонезом, сверху украсьте кусочками вареного мяса.

Салат из сельдерея с зеленью

3 – 4 корня сельдерея, 2 пучка зелени петрушки и укропа, 1/3 стакана жареных грибов, 100 г ветчины, 1 морковь, 1 чайная ложка горчицы, лимонная кислота по вкусу, 2 столовые ложки растительного масла, 1/2 банки майонеза.

Корни сельдерея натрите на крупной терке, добавьте измельченную зелень, полейте салатной заправкой, состоящей из растительного масла, горчицы и лимонной кислоты, и оставьте на 1 час. После этого добавьте нарезанные соломкой жареные грибы и нарезанную кубиками ветчину. Салат заправьте майонезом и украсьте кусочками ветчины и кружочками моркови.

Салат из сырого сельдерея с медом

3 – 4 корня сельдерея, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 столовая ложка жидкого меда, 1/2 стакана сметаны, 1 яблоко, несколько ломтиков лимона для украшения.

Корни сельдерея мелко нарубите, полейте лимонным соком и медом и заправьте сметаной. Сверху салат можно украсить дольками яблок или ломтиками лимона.

Салат из сельдерея с маринадом

3 – 4 корня сельдерея, 5 луковиц, 3 яйца, 3 столовые ложки сметаны, 3 столовые ложки майонеза, сахар по вкусу.

Для маринада: 1/2 стакана 3%-ного уксуса, 1 лавровый лист, 3 – 4 горошины черного душистого перца, 1 чайная ложка сахара.

Уксус, лавровый лист, перец и сахар прокипятите в 1/2 л воды. Затем добавьте очень мелко нарезанный лук и варите на слабом огне в течение 15 минут. Лук должен в итоге получиться немягким, но прозрачным. Варенный в маринаде лук выложите на сито и остудите. Яйца сварите вкрутую, нарубите, смешайте с луком. Сельдерей промойте, мелко нарежьте и соедините с луком и яйцами. Добавьте сметану и майонез, посыпьте сахаром. Перед подачей на стол украсьте зеленью сельдерея и вареным желтком.

Салат из сельдерея и яиц

10 яиц, 5 – 6 корней сельдерея, 4 – 5 кислых яблок, 1 – 2 луковицы, 2 – 3 сладких перца, 1 стакан сметаны, 1 банка майонеза, соль по вкусу.

Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите от скорлупы и мелко нарубите. Сельдерей и яблоки очистите, натрите на крупной терке, репчатый лук нарежьте полукольцами, все вместе перемешайте, посолите. Салат заправьте сметаной и майонезом и украсьте сладким перцем, нарезанным соломкой.

Салат из сельдерея с кресс-салатом

2 – 3 корня сельдерея, кресс-салат, 1/2 стакана сметаны.

Сельдерей промойте, нарежьте небольшими кусочками и отварите в подсоленной воде. Затем сельдерей остудите и смешайте с мелко нарезанным кресс-салатом, все перемешайте и заправьте сметаной.

Салат из сельдерея с апельсином

4 – 5 корней сельдерея, 1 апельсин, 4 – 5 яблок, 4 – 5 стручков болгарского перца, 2 столовые ложки майонеза, 1 стакан сметаны, 1/2 лимона, сахар по вкусу.

Яблоки и сельдерей очистите и нарежьте тонкими полосками, добавьте нарезанный колечками болгарский перец, посыпьте сахаром, полейте лимонным соком. Салат заправьте сметаной, смешанной с майонезом, и украсьте дольками апельсина.

Салат из сельдерея с рисом

Несколько листьев сельдерея, 2 стакана риса, 3 кислых яблока, 1 стакан сливок, 1 лимон, перец, соль по вкусу, зелень.

Рис отварите, очищенные яблоки нарежьте небольшими кусочками, сельдерей мелко нарубите. Затем все перемешайте, заправьте сливками, смешанными с перцем и лимонным соком, и оставьте на 20 – 30 минут. Перед подачей на стол салат посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Салат из щавеля с морковью

150 г щавеля, 2 моркови, 1 яблоко, 1/2 луковицы, 1 соленый огурец, 1/3 стакана растительного масла, укроп, 1 редис.

Листья щавеля вымойте и мелко порубите. Морковь, яблоко и лук натрите на мелкой терке. Затем все перемешайте и добавьте нарезанный соломкой соленый огурец. Салат заправьте растительным маслом, еще раз перемешайте, выложите в салатницу и украсьте кружочками редиса и укропом.

Салат из щавеля со сметаной

500 г щавеля, стакан сметаны, зелень петрушки и укропа, 2 столовые ложки растительного масла, маринованный виноград, уксус, соль по вкусу.

Щавель, петрушку и укроп вымойте холодной водой и мелко нарежьте. Затем посолите и залейте смесью из взбитой сметаны с уксусом и растительного масла. Сверху салат украсьте маринованным виноградом.

Салат из щавеля с кислыми яблоками

200 г щавеля, 2 кислых яблока, 1 долька чеснока, 1 луковица, 1 пучок редиса, зелень петрушки, 1/2 стакана сметаны.

Щавель вымойте и мелко нарубите. Яблоки очистите, удалите сердцевину, натрите на крупной терке. Затем все перемешайте, добавьте мелко нарубленный лук, тертый чеснок, ломтики редиса. Выложите в салатницу, заправьте сметаной и украсьте кружочками редиса и зеленью петрушки.

Салат из щавеля с луком и чесноком

400 г щавеля, зеленый лук, чеснок, 2 яйца, 2 столовые ложки растительного масла, уксус, маринованный виноград, 1 редис, петрушка, мята, соль.

Вымойте в холодной воде и мелко нарежьте листья щавеля, лук, чеснок, петрушку и мяту. Затем посолите по вкусу, перемешайте, заправьте растительным маслом и уксусом и еще раз перемешайте. Салат выложите в салатницу и украсьте кружочками редиса, маринованным виноградом и дольками яиц.

Салат из щавеля с растительным маслом

800 – 900 г щавеля, сок 1/2 лимона, 1 столовая ложка растительного масла.

Листья щавеля вымойте, дайте воде стечь. Затем нарежьте их соломкой, заправьте растительным маслом и лимонным соком и подайте на стол.

Салат из шпината с яйцом

Листья шпината, 1 яйцо.

Для соуса: 5 столовых ложек растительного масла, 4 столовые ложки 3%-ного уксуса, 1 чайная ложка сахара, соль, перец по вкусу.

Листья молодого шпината опустите в кипящую воду на несколько минут, нарежьте тонкими полосками и полейте соусом. Затем выложите на блюдо и украсьте ломтиками вареного яйца. Для приготовления соуса в уксус насыпьте соль, сахар и перец, все тщательно перемешайте и добавьте растительное масло.

Салат из шпината с морковью

1 кг шпината, 3 яйца, 1 морковь, 1 стакан сметаны, 3 столовые ложки лимонного сока, соль по вкусу.

Шпинат очистите от корешков и стеблей, промойте в нескольких водах, опустите в кипящую воду на 5 минут, затем откиньте на сито, дайте воде стечь и нарежьте соломкой. Добавьте натертую на мелкой терке морковь, посолите. Выложите в салатницу, полейте лимонным соком, заправьте сметаной и украсьте нарезанными яйцами.

Салат из корешков шпината

400 г корней шпината, 1/4 стакана ядер грецких орехов, 3 – 4 дольки чеснока, 1 яйцо, 1 редис, 2 столовые ложки растительного масла, уксус или лимонный сок, соль по вкусу.

Корешки шпината промойте холодной водой, отварите в небольшом количестве подсоленной воды. Затем полейте их растительным маслом, уксусом или лимонным соком, дайте немного постоять, чтобы впиталась приправа. Чеснок и ядра грецких орехов измельчите, добавьте небольшое количество горячей воды, соли, размешайте, чтобы получилась густая кашица, залейте ею корешки шпината и все перемешайте. Салат выложите в салатницу и украсьте кружочками редиса и дольками яйца.

Салат из шпината с растительным маслом

600 г шпината, 4 моркови, 4 луковицы, 6 яиц, 2 столовые ложки растительного масла, перец и соль по вкусу.

Шпинат нарежьте соломкой, сваренные вкрутую яйца – мелкими кубиками, морковь натрите на крупной терке, все перемешайте. Затем добавьте мелко нарезанный репчатый лук, соль и перец по вкусу. Выложите в салатницу и полейте растительным маслом.

Салат из шпината и свежих огурцов

300 г шпината, 2 – 3 свежих огурца, 1/2 стакана майонеза, зеленый лук, петрушка, соль по вкусу.

Шпинат вымойте холодной водой и мелко нарежьте. Огурцы нарежьте мелкими кубиками, зеленый лук измельчите. Затем все перемешайте, посолите и заправьте майонезом. Сверху салат посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из корней шпината с грецкими орехами

4 – 5 корней шпината, 10 грецких орехов, 2 – 3 дольки чеснока, 2 вареных яйца, 1 стакан простокваши.

Корни шпината промойте, сварите на пару, затем смешайте с натертым чесноком и мелко нарезанными ядрами грецких орехов. Салат заправьте простоквашей и украсьте дольками вареного яйца.

Салат из шпината с щавелем

2 пучка зелени шпината, 1 пучок щавеля, 2 яйца, 2 – 3 зубчика чеснока, 4 столовые ложки растительного масла, укроп, соль.

Зелень мелко нарубите, добавьте сваренные вкрутую и мелко нарезанные яйца, растертый с солью чеснок. Салат заправьте растительным маслом и украсьте дольками яйца.

Салат из листьев крапивы и лебеды

100 г молодых листьев крапивы, 100 г листьев лебеды, 2 дольки чеснока, 2 яйца, зеленый лук, 1 столовая ложка хрена, 1/2 банки майонеза, соль по вкусу.

Листья крапивы и лебеды хорошо промойте и опустите в кипяток на 20 минут, откиньте на дуршлаг, чтобы стекла вода. Затем листья мелко нарежьте, посолите, добавьте толченый чеснок. Яйца сварите вкрутую, мелко нарубите. Все перемешайте, добавьте мелко нарезанный зеленый лук. Салат заправьте майонезом, смешанным с хреном.

Салат из свекольной ботвы

200 г ботвы свеклы, долька чеснока, 3 столовые ложки растительного масла, зелень петрушки, кинзы, укропа, 1/4 стакана ядер грецких орехов, лимонный сок, соль по вкусу.

Ботву свеклы промойте, мелко нарежьте, варите в подсоленной воде в течение 10 мин, откиньте на дуршлаг. Затем остудите, слегка разотрите деревянной ложкой и залейте смесью растительного масла и чеснока, измельченного и растертого с солью. Салат посыпьте зеленью петрушки, кинзы, укропа, а также толчеными ядрами грецких орехов. Сверху сбрызните лимонным соком.

Салат «Весенний»

100 г листьев одуванчика, 100 г листьев мать-и-мачехи, 100 г листьев зеленого салата, 100 г щавеля, 4 – 5 свежих огурцов, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 столовая ложка меда, 1/2 стакана сливок, зеленый лук и укроп.

Огурцы очистите, нарежьте кружочками, добавьте мелко нарезанную зелень. Сливки смешайте с медом, лимонным соком, мелко нарезанным зеленым луком и укропом. Полученным соусом заправьте салат и украсьте его ломтиками свежего огурца.

Салат из листьев крапивы

200 г листьев крапивы, 100 г щавеля, листья одуванчика, 100 г листьев подорожника, 100 г зеленого лука, 2 яйца, редис, 1/2 банки майонеза, соль по вкусу.

Переберите и промойте листья молодой крапивы, щавеля, одуванчика и подорожника. Мелко нарежьте их вместе с зеленым луком, добавьте сваренные вкрутую и измельченные

яйца. Затем все перемешайте, заправьте майонезом и посолите по вкусу. Салат украсьте кружочками редиса.

Салат из черемши

1 свежий огурец, 2 яйца, черемша, зеленый лук, укроп, 2 свежих помидора или томатный сок, соль, перец по вкусу.

Черемшу, зеленый лук, укроп мелко нарежьте. Свежий огурец очистите и нарежьте кубиками, добавьте сваренные вкрутую и нарезанные кружочками яйца, мелко нарезанные помидоры или томатный сок. Затем все перемешайте, посолите и посыпьте перцем по вкусу. Готовый салат выложите в салатницу горкой и украсьте дольками яиц и огурцов.

Салат из листьев одуванчика с овощами

100 г листьев одуванчика, 100 г листьев молодой крапивы, 100 г листьев подорожника, ядра 5 грецких орехов, 1/2 стакана сметаны, 1 столовая ложка лимонного или клюквенного сока, 1 огурец, 1 помидор, укроп, зеленый лук.

Зелень промойте и мелко нарежьте, добавьте измельченные ядра грецких орехов. Салат заправьте сметаной, смешанной с лимонным или клюквенным соком, сверху украсьте овощами, нарезанными кружочками.

Салат из одуванчиков

100 г листьев одуванчика, 4 столовые ложки рубленых грецких орехов, 3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка жидкого меда.

Мелко нарезанные листья одуванчика смешайте с рублеными орехами. Салат заправьте растительным маслом, смешанным с медом.

Салат «Майский»

100 г листьев одуванчика, 100 г щавеля, 2 столовые ложки майонеза.

Листья одуванчика залейте холодной соленой водой на 30 – 40 минут, чтобы они потеряли горький вкус. Затем нарежьте их очень мелко вместе с щавелем и заправьте майонезом.

Салат из одуванчиков и крапивы

100 г листьев одуванчика, 200 г молодой крапивы, зеленый лук, 2 дольки чеснока, 3 – 4 грецких ореха, 2 столовые ложки сока клюквы, 1 столовая ложка рассола квашеной капусты, 2 столовые ложки растительного масла.

Смешайте мелко нарубленные листья одуванчика с предварительно ошпаренной нарезанной крапивой, добавьте зеленый лук и измельченный чеснок. Смешайте клюквенный сок, рассол квашеной капусты и растительное масло. Полученным соусом заправьте салат и украсьте его ядрами грецких орехов.

Салат из одуванчиков с овощами и перцем

200 г листьев одуванчика, 100 г зелени петрушки, 3 яйца, 1 крупная морковь, 1 – 2 сладких перца, 3 столовые ложки рубленых орехов, 1 – 2 помидора, 1 лимон, 2 дольки чеснока, 3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка яблочного уксуса, соль, молотый перец по вкусу.

Листья одуванчика мелко нарубите, посолите и посыпьте перцем. Добавьте натертую на крупной терке морковь, сладкий перец и помидоры, нарезанные кружочками, измельченные ядра грецких орехов, вареные яйца, лимон, чеснок, зелень петрушки. Затем все перемешайте, заправьте растительным маслом, смешанным с яблочным уксусом. Сверху салат украсьте ломтиками овощей.

Салат из свекольной ботвы с кресс-салатом

300 г ботвы молодой свеклы, 150 г кресс-салата, 150 г сметаны.

Свекольную ботву мелко нарежьте вместе с кресс-салатом, перемешайте и заправьте сметаной.

Салат из сельдерея с орехами и виноградом

2 корня сельдерея, 1/2 стакана винограда, ядра 5 грецких орехов, 1 луковица, сок 1/2 лимона, 2 столовые ложки белого вина, 5 столовых ложек растительного масла, 1 столовая ложка меда, 1/2 чайной ложки горчицы, соль и молотый перец по вкусу.

Сельдерей вымойте, очистите, нарежьте небольшими кусочками, полейте лимонным соком. Ядра грецких орехов нарубите и поджарьте на растительном масле, репчатый лук мелко нарежьте. В растительное масло добавьте белое вино, мед, горчицу, соль, перец и смешайте с луком. Ягоды винограда разрежьте пополам, удалите косточки. Затем все перемешайте, салат украсьте ядрами грецких орехов.

Салат «Экзотический»

1 пучок листьев зеленого салата, 350 г сыра, 1 авокадо, 1 луковица, 2 – 3 столовые ложки 3%-ного уксуса, 1 чайная ложка горчицы, 5 столовых ложек растительного масла, 1 лимон, 1 яйцо, 1 стакан панировочных сухарей, соль, перец по вкусу.

Листья салата промойте и нарежьте небольшими кусочками, лук мелко нарубите. В растительное масло добавьте уксус, горчицу, соль, перец и нарезанный лук. Авокадо вымойте, удалите косточку, нарежьте дольками и полейте лимонным соком. Сырое яйцо взбейте венчиком вместе с перцем, положите туда сыр, нарезанный кубиками, обваляйте в сухарях и обжарьте на растительном масле до светло-коричневого цвета. Затем все перемешайте, салат украсьте дольками авокадо и тонкими ломтиками лимона.

Салат из спаржи

500 г спаржи, соль по вкусу.

Для соуса: 1 лимон, 2 столовые ложки натертого хрена, 2 столовые ложки растительного масла, 4 яичных желтка, 2 столовые ложки сахара.

Спаржу очистите, нарежьте, сварите в подсоленной воде, остудите. Затем выложите в салатницу и заправьте соусом. Соус можно приготовить следующим образом: яичные желтки взбейте с сахаром и, не переставая взбивать, добавьте растительное масло, натертый хрен, мелко нарезанный лимон и соль.

Салат из сельдерея с овсяными хлопьями

2 – 3 корня сельдерея, $\frac{1}{3}$ стакана овсяных хлопьев, $\frac{3}{4}$ стакана холодной кипяченой воды, $\frac{1}{2}$ стакана холодного кипяченого молока, 2 чайные ложки сахара, 1 яблоко, 1 лимон.

В овсяные хлопья влейте холодную кипяченую воду и оставьте на 1 час. Затем добавьте в хлопья молоко и сахар. Яблоко натрите на мелкой терке вместе с кожурой. Сельдерей вымойте и мелко нарежьте. После этого все соедините и заправьте соком 1 лимона.

Салат из лопуха

7 – 8 листьев молодого лопуха, 1 пучок укропа, ядра 3 – 4 грецких орехов, 1 чайная ложка тертого хрена, $\frac{1}{3}$ стакана сметаны, соль по вкусу.

Листья лопуха хорошо вымойте, обдайте кипятком и нарежьте. Добавьте мелко нарубленный укроп, тертый хрен, соль. Салат заправьте сметаной и украсьте ядрами грецких орехов.

Глава 2. Овощные салаты

Кулинары и врачи все больше внимания уделяют пользе питания. В этой ситуации особое значение приобретают овощи и фрукты, поскольку в них очень много ценных для организма веществ, прежде всего витаминов и минеральных солей. Овощные салаты очень полезны, их можно подавать и к мясным блюдам, и отдельно. К приготовлению салатов можно подойти творчески, например затейливо их украсить – и тогда новый салат станет настоящим праздником для всей семьи.

Салаты из моркови

Салат из моркови, зеленого горошка и яблок

4 – 5 штук моркови, 2 – 3 яблока, $\frac{3}{4}$ стакана зеленого консервированного горошка, 1 банка майонеза, сахар, соль, лимонный сок по вкусу.

Морковь вымойте, отварите, охладите, очистите и нарежьте мелкими кубиками. С яблок снимите кожицу, удалите сердцевину, мелко нарежьте. Для того чтобы очищенные яблоки не потемнели, сбрызните их лимонным соком. Затем соедините морковь и яблоки, добавьте консервированный зеленый горошек и сахар. Все посолите, заправьте майонезом, перемешайте и уложите в салатницу. Сверху салат можно украсить ломтиками моркови и яблок.

Салат из моркови с капустой

2 – 3 моркови, $\frac{1}{2}$ кочана свежей белокочанной капусты, 2 – 3 яблока, 5 столовых ложек сметаны, зелень петрушки, рассол квашеной капусты, соль и сахар по вкусу.

Очищенные морковь и яблоки натрите на терке, добавьте нашинкованную капусту, перемешайте со сметаной. Салат заправьте рассолом, посыпьте зеленью петрушки, перцем, сахаром и солью.

Салат из моркови с клюквой

3 – 4 моркови, $\frac{1}{2}$ стакана клюквы, $\frac{1}{3}$ кочана капусты, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны.

Морковь очистите, вымойте, натрите на крупной терке. Добавьте мелко нашинкованную капусту, клюкву. Затем все перемешайте, выложите в салатницу и заправьте сметаной.

Салат из моркови с кочанным салатом

2 моркови, 200 г кочанного салата, 1 головка репчатого лука, 1 помидор, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, лимонный сок, укроп, соль по вкусу.

Нарежьте соломкой морковь, кочанный салат и репчатый лук. Добавьте нарезанный дольками свежий помидор, все перемешайте, посолите по вкусу, заправьте сметаной, слегка сбрызните лимонным соком и посыпьте измельченным укропом.

Салат из моркови с луком

7 – 8 штук моркови, 1 луковица, 5 столовых ложек растительного масла, сок 1 лимона, 3 столовые ложки сметаны, соль по вкусу.

Морковь очистите, вымойте, натрите на крупной терке. Затем мелко нарежьте лук и смешайте с морковью, посолите по вкусу. Салат заправьте растительным маслом, лимонным соком и сметаной.

Салат из моркови с лимонным соком

5 – 6 штук моркови, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 луковица, 2 столовые ложки майонеза или растительного масла, 1 столовая ложка натертого хрена, несколько веточек петрушки, соль, молотые ядра орехов.

Очищенную морковь натрите на терке, добавьте лимонный сок, мелко нарубленный репчатый лук, натертый хрен, соль, нарезанную петрушку. Заправьте все растительным маслом или майонезом. Салат сверху можно посыпать толчеными орехами.

Салат из моркови, меда и орехов

3 – 4 моркови, 1/2 стакана ядер грецких орехов, 2 столовые ложки меда, лимонный сок, соль, консервированные вишни для украшения.

Очищенную морковь натрите на мелкой терке, посолите и полейте лимонным соком. Добавьте толченые орехи, мед и размешайте. Грецкие орехи можно заменить арахисом или миндалем. Выложите все в салатницу и сверху украсьте консервированными вишнями.

Салат из моркови с крыжовником

3 – 4 моркови, 1 стакан крыжовника, сахар или мед по вкусу, зелень.

Морковь очистите, вымойте и натрите на крупной терке. Добавьте свежий вымытый крыжовник, заправьте сахаром или медом. Сверху салат можно посыпать зеленью.

Салат из моркови с сыром

2 моркови, 1 большое яблоко, 5 столовых ложек натертого твердого сыра, 1 яйцо, 1 луковица, 1 банка майонеза, несколько веточек зелени для украшения.

Морковь отварите, охладите и очистите. Снимите кожицу с яблока, удалите сердцевину. Затем морковь и яблоко нашинкуйте соломкой, сваренное вкрутую яйцо мелко нарежьте, добавьте натертый сыр. Все перемешайте, добавьте пассерованную луковицу, заправьте майонезом. Затем выложите в салатницу, сверху посыпьте натертым сыром и украсьте ломтиками моркови, яблок и веточками зелени.

Салат из моркови и огурцов

3 – 4 моркови, 3 огурца, 2 столовые ложки укропа, 1/2 стакана сметаны, соль и сахар по вкусу.

Морковь очистите, вымойте, натрите на крупной терке. Огурцы очистите и нарежьте полукольцами. Затем все перемешайте, добавьте укроп, сметану, соль и сахар по вкусу.

Салат из моркови с творогом

3 – 4 моркови, 1/2 стакана творога, 1/2 стакана сметаны, 1 столовая ложка сахара, 1 небольшая луковица, 2 столовые ложки укропа, тмин.

Морковь вымойте, очистите, натрите на крупной терке. Творог смешайте со сметаной, посыпьте сахаром и смешайте с морковью. Добавьте мелко нарезанный лук, тмин и укроп. Все перемешайте и выложите горкой в салатницу.

Салат из моркови с чесноком

3 – 4 моркови, 4 – 5 зубчиков чеснока, 100 г сметаны или майонеза, 1/2 чайной ложки сахара, соль, несколько веточек зелени.

Морковь очистите, вымойте и натрите на терке. Добавьте растертый с солью и сахаром чеснок, полейте сметаной или майонезом и перемешайте. Готовый салат выложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте кружочками моркови и веточками зелени.

Салат из моркови и сладкого горошка

1 морковь, 2 столовые ложки зеленого горошка, 1 столовая ложка ягодного сиропа, 1 столовая ложка растительного масла, 1/2 луковицы, соль по вкусу.

Морковь очистите, вымойте, натрите на мелкой терке, добавьте ягодный или фруктовый сироп, зеленый горошек, растительное масло, мелко нарезанный репчатый лук, посолите. В салат можно положить яблоки, сахар и заправить майонезом.

Салат из моркови со сметаной и яблоками

2 – 3 моркови, 1 яблоко, 1/3 стакана сметаны, сахар по вкусу.

Морковь натрите на мелкой терке, яблоко – на крупной, затем все перемешайте, добавьте сметану и сахар по вкусу.

Салат из моркови с хреном

3 – 4 моркови, 1 корень хрена, 1 кислое яблоко, 1 луковица, 1 столовая ложка сахара, 2 столовые ложки гранатового сока, 1/2 стакана майонеза, укроп, зелень петрушки.

Морковь очистите, вымойте, натрите на крупной терке. Хрен и лук натрите, неочищенное яблоко нарежьте мелкими кубиками. Затем все перемешайте, заправьте майонезом, добавьте сахар и сок граната. Выложите в салатницу горкой и украсьте зеленью укропа и петрушки.

Салат из моркови с яблоками и лимоном

3 – 4 моркови, 2 небольших яблока, 1 чайная ложка меда, цедра и сок 1/2 лимона.

Морковь очистите, вымойте и натрите на мелкой терке. Добавьте натертые на крупной терке яблоки, лимонную цедру. Затем все перемешайте, заправьте соком лимона, медом.

Салат из моркови с орехами и лимонным соком

3 – 4 моркови, 5 – 10 грецких орехов, сок 1/2 лимона, несколько листьев мяты, 2 столовые ложки растительного масла, сахар по вкусу.

Очищенную морковь натрите на мелкой терке, добавьте измельченные ядра грецких орехов, листья мяты. Заправьте растительным маслом и соком лимона, смешанным с сахаром.

Салат из моркови с чесноком и колбасой

3 – 4 моркови, 2 – 3 дольки чеснока, 2 – 3 кусочка вареной колбасы, 1/2 банки майонеза или сметаны, перец и соль по вкусу.

Морковь вымойте, очистите и натрите на крупной терке. Чеснок мелко нарубите, смешайте с морковью. Затем залейте майонезом или сметаной, посыпьте солью, перцем, еще раз тщательно перемешайте и выложите в салатницу. Сверху салат полейте сметаной и украсьте колбасой, нарезанной тонкими кружочками.

Салат из моркови с черносливом

4 – 5 штук моркови, 1 стакан чернослива, 1 1/2 столовой ложки сахара, 1 стакан сметаны, соль, зелень петрушки, укроп.

Чернослив промойте в теплой воде, затем залейте кипятком, выдержите 20 минут, удалите косточки, а мякоть мелко нарежьте. Морковь очистите, вымойте, натрите на крупной терке, добавьте подготовленный чернослив, залейте сметаной, смешанной с солью и сахаром, размешайте. Овощи уложите в салатницу, посыпьте зеленью петрушки и укропа.

Салат из моркови со сметаной

2 – 3 моркови, 1/3 стакана сметаны, сахар по вкусу.

Морковь натрите на мелкой терке, добавьте сахар по вкусу и заправьте сметаной.

Салат «Катильон»

200 г моркови, 3 – 4 яблока, 1 столовая ложка натертого хрена, соль, сахар, лимонная кислота или лимонный сок по вкусу.

Очистите яблоки и морковь, натрите их на крупной терке. Добавьте хрен, соль, сахар, лимонную кислоту. Затем все перемешайте и уложите в салатницу. Сверху салат можно украсить кружочками моркови и дольками яблок.

Салат «Альтаир»

2 – 3 моркови, 2 яблока, 1 маленькая редька, 1/2 кочана свежей капусты, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка сахара, 1 чайная ложка уксуса, 1 чайная ложка лимонного сока, соль, молотый черный и красный перец, зелень петрушки по вкусу.

Морковь, яблоки, редьку очистите, натрите на крупной терке, сложите в миску, добавьте нашинкованную капусту, мелко нарезанную зелень петрушки, все перемешайте. Затем выложите в салатницу и заправьте салатной заправкой. Салатную заправку можно приготовить из растительного масла, уксуса и сока лимона, сахара, соли и молотого перца.

Салат «Каротель»

2 моркови, 2 яблока, 2 небольшие редьки, 6 – 7 зубчиков чеснока, сок и цедра 1 лимона, соль по вкусу.

Редьку и морковь тщательно вымойте, очистите и натрите на мелкой терке. Затем добавьте очищенные и натертые на крупной терке яблоки. Все перемешайте. Добавьте растертый со свежей лимонной цедрой чеснок, влейте лимонный сок. Снова перемешайте, посолите, выложите в салатницу, украсьте ломтиками лимона.

Салат «Вермонт»

5 – 6 штук моркови, 3 – 4 яблока, 1 столовая ложка сахара, 1 стакан сметаны, 1 чайная ложка сока лимона, соль, зелень петрушки.

Морковь очистите, вымойте и нарежьте соломкой. Яблоки очистите от кожицы, удалите сердцевину, нашинкуйте, добавьте морковь, перемешайте. Затем залейте все сметаной, смешанной с солью, сахаром, соком лимона. Уложите в салатницу, посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат «Сан-Суси»

3 – 4 моркови, 2 средних яблока, 1/2 стакана сметаны, сахар.

Морковь вымойте, очистите, натрите на мелкой терке. Яблоки очистите, удалите сердцевину, натрите на крупной терке или нарежьте соломкой. Затем морковь и яблоки смешайте, добавьте половину сметаны, все перемешайте с сахаром, выложите в салатницу и полейте оставшейся сметаной. Перед подачей на стол украсьте салат веточками зелени.

Салат «Танзания»

4 моркови, 3 яблока, 1 пучок зеленого лука, 1/2 банки майонеза.

Яблоки и морковь по отдельности натрите на мелкой терке, измельчите зеленый лук. Затем в глубокое блюдо уложите слоями в 2 – 3 см морковь, яблоки, зеленый лук. Сверху залейте майонезом.

Салат из моркови, яблок и сельдерея

2 – 3 яблока, 3 – 4 моркови, 100 г корней сельдерея, 1 столовая ложка хрена, 1 яйцо, 1/2 стакана растительного масла, лимонный сок.

Яблоки, морковь и сельдерей очистите от кожуры, натрите на крупной терке и перемешайте. Добавьте натертый хрен по вкусу и еще раз перемешайте. Яйцо разбейте, отделите желток, смешайте с растительным маслом и лимонным соком. Салат заправьте приготовленным соусом. Для того чтобы натертый сельдерей не почернел, прежде чем вы смешаете его с другими продуктами, сбрызните его лимонным соком или уксусом.

Салаты из бобовых

Салат из горошка с морковью

1 стакан горошка, 3 моркови, 1/2 стакана соуса из простокваши, сахар, сок граната по вкусу, 1/2 пучка зелени петрушки и укропа.

Морковь натрите на крупной терке, смешайте с зеленым горошком, рубленой зеленью укропа и петрушки. Добавьте сахар и гранатовый сок по вкусу, выложите в салатницу и заправьте соусом.

Салат из гороха с овощами

3 репы средней величины, 2 моркови, 1 луковица, 1 стакан вареного гороха, 1 столовая ложка сметаны, черный молотый перец, соль по вкусу.

Репу и морковь очистите, сварите и нарежьте кубиками. Репчатый лук мелко нарежьте кубиками и обдайте кипятком. Отдельно отварите горох, посыпьте солью, черным молотым перцем. Все перемешайте. Готовый салат полейте сметаной, сверху можно украсить кусочками репы и моркови, нарезанными фигурным ножом.

Салат из гороха и яблок

120 г гороха, 150 г моркови, 200 г яблок, 150 г сметаны или майонеза, соль.

Яблоки очистите от кожицы и семян, нарежьте кубиками. Добавьте сваренный горох и нарезанную кубиками вареную морковь. Все перемешайте, посолите и заправьте сметаной или майонезом.

Салат из молодого зеленого горошка

1 стакан горошка, 2 – 3 моркови, 1 головка репчатого лука, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка уксуса, соль, цедра лимона, 1/2 пучка зелени петрушки и укропа.

Очищенную морковь натрите на мелкой терке, добавьте горошек, нашинкованный репчатый лук, зелень петрушки и укроп. Заправьте натертой лимонной цедрой, уксусом, растительным маслом, солью по вкусу. Перед подачей на стол салат подержите в холодильнике 10 – 15 минут.

Салат из консервированного горошка и плавленого сыра

1/2 стакана консервированного зеленого горошка, 1 плавленый сырок, 1 – 2 яйца, 1/2 банки майонеза, соль, перец, несколько веточек петрушки для украшения.

Плавленый сырок натрите на крупной терке. Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите и нарежьте кубиками. Все перемешайте, посолите, поперчите, добавьте консервированный зеленый горошек, заправьте майонезом и аккуратно перемешайте. Готовый салат выложите в глубокую салатницу горкой и перед подачей на стол украсьте веточками петрушки.

Салат из зеленого горошка

2 стакана свежего или консервированного горошка, 2 моркови, 2 корня сельдерея, 2 кислых яблока, 1 стакан творожного соуса или соуса из растительного масла, 1/2 стакана рубленой ветчины, жареного или вареного мяса, несколько веточек укропа и петрушки для украшения.

Свежий горошек отварите в подсоленной воде, консервированный выньте из жидкости. Очищенные морковь и сельдерей натрите на терке. Яблоки очистите от кожицы, удалите сердцевину и натрите на терке или нарежьте соломкой. Затем все перемешайте, заправьте соусом, выложите в салатницу и украсьте зеленью и мясными продуктами.

Салат из отварного стручкового горошка

3 стакана молодого горошка, 1 1/2 чайной ложки сахарного песка, соль. Для майонеза: 1/2 стакана растительного масла, 1 яйцо, 1 столовая ложка уксуса.

Горошек сварите в подсоленной воде, добавьте сахар, процедите. Остывший горошек положите в салатницу, заправьте домашним майонезом. Для приготовления майонеза в чашку влейте сырой яичный желток, посолите и перемешайте, затем небольшими порциями добавляйте 1/2 стакана растительного масла. Когда из масла и желтков получится однородная густая масса, добавьте уксус. Если соус окажется слишком густым, добавьте в него 1 столовую ложку теплой кипяченой воды.

Салат из зеленых стручков бобов

2 стакана стручковых зеленых бобов, 2 – 3 свежих огурца, 3 – 4 помидора, 5 яиц, 4 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки лимонного сока или уксуса, несколько веточек зелени укропа, 2 – 3 листа зеленого салата, соль.

Стручки бобов очистите и хорошо вымойте, опустите их в кипящую соленую воду и варите до готовности. Остудите под струей холодной воды и дайте стечь. Затем по краям салатницы уложите листья зеленого салата, помидоры и огурцы, нарезанные ломтиками, выложите коронкой. В центре салатницы уложите горкой тонко настроганные стручки бобов и украсьте дольками сваренных вкрутую яиц. Салат полейте растительным маслом, смешанным с лимонным соком или уксусом и солью, и посыпьте зеленью.

Салат из зеленой фасоли

1 стакан стручковой фасоли, 1 стручок сладкого перца, 3 зубчика чеснока, 1/2 стакана ядер грецких орехов, 1/2 банки майонеза, зелень укропа и петрушки.

Фасоль отварите, нарежьте, соедините с нашинкованным стручком сладкого перца, толчеными ядрами грецких орехов и натертым чесноком. Все перемешайте, заправьте майонезом и посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Салат из зеленой фасоли с помидорами

1 стакан очищенной зеленой фасоли, 1 зубчик чеснока, 2 помидора, 2 яйца, несколько веточек зелени.

Для соуса: 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка сухого белого вина, сахар, соль, молотый горький перец по вкусу.

Очищенную фасоль отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг и дайте стечь воде. Затем фасоль уложите на блюдо, добавьте зубчик толченого чеснока, сверху положите слой помидоров, нарезанных кружочками, и залейте соусом. Салат украсьте дольками яиц, сваренных вкрутую, и веточками зелени.

Салат из зеленой фасоли с грецкими орехами

1 стакан зеленых стручков фасоли, 1/3 стакана ядер грецкого ореха, уксус, соль, перец по вкусу, несколько веточек зелени петрушки.

Стручки фасоли промойте, нарежьте соломкой и отварите в подсоленной воде. Затем переложите в салатницу, посолите, посыпьте перцем и толчеными орехами, полейте уксусом, посыпьте мелко нарезанной петрушкой и перемешайте.

Салат из белой фасоли

1 стакан фасоли, 2 головки репчатого лука, 2 столовые ложки 3%-ного раствора уксуса, 4 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу, 1 пучок зелени петрушки.

Фасоль замочите в холодной воде на 4 – 5 часов, затем отварите до мягкости в подсоленной воде. Выложите вареную фасоль в салатницу, добавьте мелко нарезанные лук и петрушку, заправьте растительным маслом, смешанным с уксусом, посолите и посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Салат из белой фасоли с сыром

1/2 стакана белой фасоли, 1 столовая ложка растительного масла, 1 головка репчатого лука, зелень петрушки, соль, сахар, уксус по вкусу, 1/2 стакана тертого сыра.

Фасоль замочите на 10 часов, отварите ее в той же воде и откиньте на дуршлаг. Затем в фасоль добавьте мелко нарезанный репчатый лук, растительное масло, смешанное с уксусом, соль, сахар и все перемешайте. Перед подачей на стол салат посыпьте натертым сыром и зеленью петрушки.

Салат из фасоли с сыром

100 г белой фасоли, небольшой кусочек сыра, 1 луковица, 3 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка уксуса, соль, сахар по вкусу, 1 лавровый лист, несколько веточек зелени.

Фасоль замочите на 10 часов в холодной воде, затем, не сливая воду, посолите и отварите до готовности. Затем откиньте ее на дуршлаг, дав воде стечь. Сбрызните фасоль уксусом, полейте растительным маслом, посолите, добавьте сахар по вкусу, молотый лавровый лист. Сыр натрите на крупной терке. Лук нарежьте кубиками. Все продукты соедините,

хорошо перемешайте и выложите в салатницу. Перед подачей на стол украсьте веточками зелени и небольшой горкой натертого сыра.

Салат из стручков фасоли с картофелем

2 стакана стручковой фасоли, 3 клубня картофеля, 3 помидора, 1 лимон, 3/4 стакана сметаны, соль, перец по вкусу, несколько стеблей зеленого лука.

Стручки фасоли варите в подсоленной воде несколько минут, затем фасоль откиньте на сито и дайте воде стечь. Очищенный картофель отварите и остудите. Фасоль и картофель мелко нарежьте, посыпьте солью и перцем, полейте лимонным соком, заправьте сметаной и перемешайте. Салат выложите в салатницу и украсьте ломтиками помидоров и мелко нарезанным зеленым луком.

Салат из фасоли и ветчины

1 банка консервированной фасоли, 1 луковица, 200 г ветчины или колбасы, 2 помидора, 1 стакан майонеза, небольшой кусочек сыра, несколько веточек зелени петрушки для украшения.

Фасоль нарежьте небольшими кусочками, смешайте с нарезанной соломкой ветчиной. Добавьте натертый на крупной терке сыр. Репчатый лук мелко нарубите, помидор нарежьте кусочками. Затем все перемешайте, полейте майонезом и выложите в салатницу. Сверху салат можно украсить кружочками помидоров и веточками петрушки.

Салат острый из фасоли

1 стакан фасоли, 3 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка уксуса, зелень петрушки и укропа, горчица, соль, перец по вкусу.

Фасоль замочите на несколько часов в воде, затем воду слейте и отварите фасоль в другой воде до мягкости. После этого отваренную фасоль выложите в салатницу, посолите, поперчите, добавьте растительное масло, уксус, горчицу по вкусу. Затем все перемешайте и посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Салат из фасоли с соленым огурцом

1 стакан фасоли, 1 соленый огурец, 1 яблоко, 1 головка репчатого лука, 1 яйцо, 1 чайная ложка молотого красного перца, соль, зелень.

Фасоль отварите, откиньте на дуршлаг, положите в миску. Соленый огурец и очищенное яблоко нарежьте кубиками, репчатый лук и сваренное вкрутую яйцо измельчите. Затем все перемешайте, посолите, посыпьте перцем и украсьте зеленью.

Салат из фасоли с лимоном

3 стакана фасоли в стручках, 1 столовая ложка соли, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка лимонного сока.

Молодые стручки фасоли очистите и нарежьте тонкими полосками, сварите в подсоленной воде. Когда фасоль остынет, положите ее в салатницу, заправьте растительным маслом и соком лимона.

Салат из фасоли с луком

1/2 стакана фасоли, 1 головка репчатого лука, 2 столовые ложки растительного масла, соль, перец, зелень кинзы или петрушки по вкусу.

Фасоль отварите, откиньте на дуршлаг, остудите, выложите в салатницу. Затем посыпьте солью, перцем, мелко нарезанным обжаренным луком, зеленью кинзы, заправьте растительным маслом и перемешайте. Сверху салат можно украсить зеленью кинзы или петрушки.

Салат из фасоли, овощей и фруктов

1/2 стакана фасоли, 1 свекла, 2 моркови, 2 яблока или 2 груши, 1/2 стакана сметаны, 2 столовые ложки сахара, 1 столовая ложка соли, лимонная кислота по вкусу.

Фасоль варите до готовности в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг и охладите. Сырую морковь и вареную свеклу натрите на крупной терке. Яблоки или груши очистите и нарежьте соломкой. Затем все перемешайте, заправьте сметаной, смешанной с сахарным песком и лимонной кислотой.

Салат из фасоли с помидорами

1 стакан отваренной фасоли, 3 – 4 помидора, 3 столовые ложки растительного масла, 1/2 пучка петрушки, соль по вкусу.

Помидоры нарежьте ломтиками, соедините с отваренной фасолью, посолите, посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки. Салат заправьте растительным маслом.

Салат из фасоли со сливочным маслом

2 стакана фасоли, 2 столовые ложки сливочного масла, соль, перец по вкусу.

Очищенные стручки фасоли сварите в подсоленной воде до готовности, нарежьте соломкой, заправьте сливочным маслом, солью и перцем по вкусу. Вместо масла салат можно залить хорошо взбитой сметаной, в которую добавьте толченый чеснок и укроп.

Салат из фасоли с томатной пастой

2 стакана фасоли, 2 столовые ложки томатной пасты, 1 столовая ложка масла или маргарина, 3 столовые ложки сметаны, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 стручок болгарского перца, черный молотый перец, соль по вкусу, зелень петрушки и укропа.

Фасоль замочите в холодной воде на несколько часов, затем воду слейте. Потушите фасоль до мягкости с небольшим количеством жира, соедините с томатной пастой, толченым чесноком и луком, натертым на мелкой терке. Добавьте нашинкованный стручок перца, посолите, посыпьте перцем по вкусу, перемешайте. Готовый салат выложите в салатницу, заправьте сметаной и посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Салат из фасоли с чесноком

1 кг зеленой стручковой фасоли, 5 зубчиков чеснока, 5 столовых ложек растительного масла, 2 столовые ложки фруктового уксуса, 2 помидора, зелень укропа, соль и перец по вкусу.

Фасоль вымойте и отварите в подсоленной кипящей воде. Готовую фасоль откиньте на дуршлаг, остудите, уложите в салатницу и залейте соусом. Соус можно приготовить следующим образом: растительное масло смешайте с фруктовым уксусом, добавьте перец, мелко нарезанную зелень укропа, натертый чеснок. Сверху салат можно украсить кружочками помидоров и зеленью укропа.

Салат из фасоли с яблоком и соленым огурцом

2 стакана фасоли, 1 яблоко, 1 соленый огурец, 1 луковица, 1 яйцо, 1 стакан сметаны, красный перец, соль по вкусу, зелень петрушки.

Фасоль замочите на несколько часов в холодной воде, воду слейте. Затем отварите фасоль в подсоленной воде, охладите. Добавьте нарезанные кубиками огурец, яйцо, лук, яблоко. Все перемешайте, посолите, посыпьте перцем по вкусу, заправьте сметаной. Готовый салат выложите в салатницу, сверху посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салаты из хрена

Салат из хрена и яиц

15 яиц, 4 столовые ложки натертого хрена, 2 стакана сметаны, 1 чайная ложка сахара, соль по вкусу, зелень петрушки и укропа.

Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите и выложите на блюдо. Затем приготовьте соус. Для этого хрен смешайте со взбитой сметаной, сахаром и солью. Полученным соусом полейте яйца и посыпьте их зеленью.

Салат из хрена со свеклой

1 корень хрена, 1 – 2 свеклы, 1 стакан сметаны, зелень петрушки и укропа.

Свеклу отварите, остудите, очистите и нарежьте небольшими кубиками. Хрен натрите на мелкой терке, смешайте со свеклой и заправьте сметаной. Готовый салат выложите в салатницу и украсьте мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Салат из хрена с помидорами

1 корень хрена, 2 – 3 помидора, 1/2 стакана сметаны, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 яйцо, несколько виноградных листьев.

Помидоры вымойте и нарежьте тонкими кружочками. На блюдо выложите виноградные листья, на них положите нарезанные помидоры, полейте их сметаной, смешанной с лимонным соком и натертым на мелкой терке хреном. Сверху салат можно украсить дольками сваренного вкрутую яйца.

Салат из хрена со свеклой и растительным маслом

1 корень хрена, 1 свекла, 3 столовые ложки растительного масла, черный молотый перец, соль, зелень петрушки и укропа для украшения.

Свеклу испеките, очистите и нарежьте тонкими ломтиками. Добавьте натертый на мелкой терке хрен, перемешайте и заправьте растительным маслом. Затем салат посолите и посыпьте перцем по вкусу, сверху украсьте зеленью петрушки и укропа.

Салат из хрена с огурцом

1 корень хрена, 3 яйца, 1 свежий огурец, 1/2 стакана сметаны, 1 чайная ложка сахара, 1/2 пучка зеленого лука, зелень петрушки и укропа.

Хрен натрите на мелкой терке, добавьте сахар и оставьте на 1 час. Затем добавьте мелко нарубленные сваренные вкрутую яйца, нарезанный кубиками огурец, измельченный зеленый лук и зелень петрушки и укропа. Салат заправьте сметаной и выложите в салатницу.

Салаты из свеклы

Салат из печеной свеклы

2 – 3 свеклы, 2 столовые ложки растительного масла, лимонная кислота, перец по вкусу, зелень петрушки и укропа.

Свеклу испеките, очистите, нарежьте соломкой. Затем посолите, посыпьте перцем, заправьте растительным маслом, смешанным с лимонной кислотой, перемешайте, а сверху посыпьте измельченной зеленью петрушки и укропа.

Салат из свеклы с бобами

2 крупные свеклы, 1 – 1¹/₂ стакана бобов, 1 соленый огурец, 1 морковь, 1 стакан творожного или сметанного соуса, 1 пучок зеленого лука.

Свеклу сварите, очистите и измельчите. Добавьте вареные бобы, мелко нарезанный соленый огурец, натертую на крупной терке морковь. Затем все перемешайте и заправьте соусом. Готовый салат украсьте мелко нарубленным зеленым луком.

Салат из свеклы с грибами

2 свеклы, 1 головка репчатого лука, 5 – 6 сухих грибов, 1 столовая ложка натертого хрена, 4 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу, несколько веточек зелени петрушки.

Свеклу отварите, охладите, очистите и натрите на крупной терке. Репчатый лук нарежьте мелкими кубиками и обжарьте на растительном масле до золотистого цвета. Замоочите на 3 – 4 часа в холодной воде 5 – 6 сухих грибов, затем отварите их до готовности, охладите и нарежьте тонкой соломкой. Все продукты соедините, перемешайте, посолите по вкусу. Затем добавьте натертый хрен и заправьте растительным маслом. Готовый салат украсьте веточками зелени.

Салат из свеклы с грецкими орехами

3 – 4 свеклы, 1 стакан ядер грецких орехов или семян тыквы, 1 чайная ложка фруктового уксуса, 1 зубчик чеснока, 4 столовые ложки майонеза, несколько веточек зелени.

Свеклу отварите, охладите, очистите, нашинкуйте соломкой или натрите на крупной терке. Добавьте измельченные ядра грецких орехов или растертые семена тыквы, натертый чеснок, майонез и фруктовый уксус. Все перемешайте, выложите в салатницу, сверху полейте майонезом и украсьте веточками зелени.

Салат из свеклы с майонезом

3 – 4 свеклы, 2 столовые ложки сахара, 2 – 3 столовые ложки сливок, перец, лимонная цедра, тмин по вкусу, 1 банка майонеза, 1 пучок петрушки.

Свеклу вымойте, отварите, очистите, нарежьте кружочками и снова положите в тот же отвар, приправив его специями. Через 2 часа свеклу выньте, нарежьте соломкой, уложите в

салатницу и полейте майонезом. Можно добавить немного сливок, сахар, перец, лимонную цедру. Сверху салат посыпьте мелко нарезанной петрушкой.

Салат из свеклы с луком

5 – 6 штук столовой свеклы, 2 головки сладкого репчатого лука, 5 столовых ложек растительного масла, 3 – 4 столовые ложки лимонного сока или уксуса, соль по вкусу.

Сырую свеклу хорошо вымойте, очистите от кожицы и натрите на крупной терке. Добавьте мелко нарезанный репчатый лук. Салат заправьте растительным маслом, смешанным с лимонным соком или уксусом и солью.

Салат из свеклы с изюмом

2 свеклы, 1 яблоко, 1/2 стакана изюма, 5 грецких орехов, 1 банка майонеза, зелень петрушки.

Свеклу отварите, очистите, натрите на крупной терке, добавьте мелко нарезанное яблоко средних размеров, распаренный изюм, а также измельченные и слегка поджаренные ядра грецких орехов. Все перемешайте, заправьте майонезом и посыпьте зеленью петрушки.

Салат из свеклы с капустой

2 свеклы, 1/3 вилка капусты, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 чайная ложка сахара, соль по вкусу.

Вымытую свеклу испеките в духовке, остудите. Нашинкуйте свежую белокочанную капусту, посолите и разотрите руками, смешайте с нарезанной печеной свеклой. Затем добавьте сахар, разведенный водой лимонный сок и заправьте растительным маслом.

Салат из свеклы с картофелем

2 свеклы, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 2 чайные ложки натертого хрена, 2 столовые ложки растительного масла, уксус по вкусу.

Свеклу отварите, очистите и нарежьте тонкими ломтиками, добавьте нарезанный ломтиками отваренный картофель, натертый хрен. Лук нарежьте кольцами и слегка поджарьте. Все перемешайте, залейте растительным маслом и уксусом по вкусу.

Салат из свеклы с картофелем и фасолью

3 свеклы, 3 клубня картофеля, 1/2 стакана белой фасоли, 2 стручка сладкого перца, зелень.

Для заправки: 1 столовая ложка растительного масла, соль, перец, уксус по вкусу.

Картофель отварите в кожуре и очистите. Свеклу испеките и также очистите от кожицы. Затем нарежьте продукты маленькими кубиками, смешайте с вареной белой фасолью и сладким перцем, нарезанным кубиками. Все перемешайте и залейте заправкой. Выложите салат в салатницу, украсьте кольцами перца и зеленью.

Салат из свеклы с зернами граната

2 – 3 средние по размеру свеклы, 1 стакан зерен граната, 1/2 стакана растительного масла, сахар по вкусу.

Свеклу отварите, очистите и натрите на мелкой терке. Затем разомните зерна граната, смешайте со свеклой, добавьте по вкусу сахар и заправьте растительным маслом.

Салат из свеклы с луком

3 свеклы, 3 головки репчатого лука, 1/2 стакана натертого хрена, соль, лимонная кислота, горчица по вкусу, 1/2 банки майонеза, 3 столовые ложки зеленого горошка, несколько веточек зелени.

Свеклу отварите, очистите, натрите на крупной терке, добавьте пассерованный репчатый лук, нарезанный кубиками, соль, лимонную кислоту по вкусу и хрен, натертый на мелкой терке. Все перемешайте, заправьте смесью майонеза с горчицей. При подаче на стол блюдо украсьте зеленым горошком и веточками зелени. Можно заправить салат растительным маслом с уксусом.

Салат из свеклы с луком и яблоками

2 – 3 средние по размеру свеклы, 1 луковица, 1 яблоко, тмин, 1 столовая ложка хрена, сахар, сок граната по вкусу, 3 столовые ложки растительного масла.

Сырую свеклу вымойте, очистите и натрите на мелкой терке. Яблоко очистите, удалите сердцевину и нарежьте соломкой, добавьте нашинкованный лук, хрен. Затем все тщательно перемешайте и заправьте тмином, сахаром, гранатовым соком и при желании растительным маслом.

Салат из свеклы с огурцами

2 средние по размеру свеклы, 2 соленых огурца, 2 свежих огурца, зеленый лук, 1/2 банки майонеза, 1 чайная ложка сахара, соль по вкусу.

Свеклу отварите, очистите и нарежьте кубиками. Добавьте мелко нарезанные свежие и соленые огурцы, зеленый лук, сахар. Салат заправьте майонезом и посолите.

Салат из свеклы, огурцов и редиса

2 – 3 свеклы, 1 – 2 свежих огурца, 1 пучок редиса, 1/2 банки майонеза, 1 зубчик чеснока, зелень петрушки, алыча.

Сырую свеклу вымойте, очистите, натрите на крупной терке. Добавьте нарезанные соломкой огурцы и редис и дольки алычи. Затем все перемешайте, залейте майонезом, посыпьте зеленью петрушки и рубленым чесноком.

Салат из свеклы с орехами и чесноком

3 – 4 свеклы, 1 стакан ядер грецких орехов, 3 зубчика чеснока, сладкий стручковый перец, 3 столовые ложки уксуса, 3 столовые ложки растительного масла, зелень петрушки, соль по вкусу.

Свеклу отварите и мелко нарежьте, тщательно измельчите очищенные грецкие орехи. Разотрите с солью чеснок и немного стручкового перца. Затем все перемешайте, разведите уксусом, добавьте растительное масло, посыпьте зеленью петрушки.

Салат из свеклы с растительным маслом

2 – 3 свеклы, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка натертого хрена, 1 чайная ложка уксуса, соль по вкусу.

Свеклу отварите или испеките в духовке, натрите на крупной терке, посолите и полейте уксусом. Салат можно хранить в холодильнике в течение нескольких дней. Перед подачей на стол салат заправьте растительным маслом и натертым хреном.

Салат из свеклы с редькой и гранатовым соком

2 средние по размеру свеклы, 2 небольшие редьки, 1/2 стакана гранатового сока, сахар или мед по вкусу, тмин или семена укропа.

Сырую свеклу и редьку вымойте, очистите и натрите на крупной терке, добавьте гранатовый сок. Салат заправьте сахаром или медом, добавьте тмин или семена укропа.

Салат из свеклы с сельдереем

1 – 2 свеклы, 2 соленых огурца, 1 корень сельдерея, 1/2 банки майонеза.

Вареную свеклу, сельдерей, огурцы нарежьте кубиками. Все перемешайте, заправьте майонезом, выложите в салатницу и украсьте кольцами соленых огурцов.

Салат из свеклы и сладкого перца

2 – 3 свеклы, 1 чайная ложка горчицы, 1 зубчик чеснока, 1 стручок сладкого перца, укроп, 3 столовые ложки майонеза, 3 столовые ложки сметаны.

Сырую свеклу и перец нарежьте соломкой, добавьте рубленый чеснок, горчицу. Все перемешайте, залейте смесью майонеза со сметаной и посыпьте рубленым укропом.

Салат из свеклы с хреном

2 свеклы, 1 столовая ложка уксуса, 1 столовая ложка растительного масла, 2 столовые ложки натертого хрена, соль по вкусу.

Свеклу отварите, охладите, очистите, нарежьте тонкими ломтиками. Затем посолите, полейте уксусом и маринуйте в течение 20 минут. Затем заправьте свеклу растительным маслом и натертым на мелкой терке хреном.

Салат из свеклы с фасолью

2 свеклы, 1 стакан фасоли, 2 яблока, сок $\frac{1}{2}$ лимона, 3 столовые ложки растительного масла, соль и перец по вкусу, зелень петрушки и укропа.

Свеклу отварите, очистите и нарежьте кубиками. Фасоль отварите, охладите. Яблоки очистите и нарежьте мелкими кубиками. Все подготовленные продукты соедините, добавьте сок лимона, соль и перец по вкусу. Заправьте салат растительным маслом, украсьте дольками яблок и зеленью.

Салат из свеклы с черносливом

2 свеклы, $\frac{1}{2}$ стакана чернослива, сок $\frac{1}{3}$ лимона, 1 банка майонеза, 4 столовые ложки сметаны, сахар, соль по вкусу.

Чернослив промойте теплой водой, залейте кипятком на 20 минут, удалите косточки и мелко нарежьте, добавьте натертую на крупной терке свеклу. Все перемешайте, сбрызните соком лимона, посолите по вкусу, заправьте майонезом, смешанным со сметаной и сахаром.

Салат из свеклы с черносливом и рисом

2 свеклы, $\frac{1}{2}$ стакана чернослива, 2 столовые ложки риса, $\frac{1}{2}$ стакана сметаны, сахар, зелень, соль по вкусу.

Свеклу испеките, очистите от кожицы, нарежьте соломкой или ломтиками, добавьте нарезанный чернослив, сваренный и охлажденный рис. Салат заправьте сметаной, сахаром, солью, посыпьте зеленью.

Салат из свеклы с черносливом и орехами

2 свеклы, $\frac{1}{2}$ стакана чернослива, $\frac{1}{2}$ стакана грецких орехов, 1 банка майонеза.

Свеклу отварите, очистите и натрите на крупной терке. Чернослив залейте кипятком и оставьте на 20–30 минут, затем отделите мякоть от косточек и нарежьте мелкими кусочками. Измельчите ядра грецких орехов, смешайте с черносливом и свеклой, заправьте майонезом. Можно добавить в салат немного изюма или кураги.

Салат из свеклы с черносливом и зеленью

3 свеклы, 1 стакан чернослива, 1 банка майонеза, зелень, соль по вкусу.

Свеклу и чернослив отварите. Из чернослива удалите косточки. Затем свеклу и мякоть чернослива пропустите через мясорубку, заправьте майонезом и посолите по вкусу. Выложите в салатницу и украсьте зеленью.

Салат из свеклы и сырых овощей

1 свекла, 1 морковь, 2 яблока, $\frac{1}{2}$ корня сельдерея, 3 столовые ложки растительного масла, сок $\frac{1}{2}$ лимона, соль, перец по вкусу, зелень петрушки.

Сырую свеклу средней величины, сырую морковь, очищенные яблоки и корень сельдерея натрите на крупной терке. Полученную смесь заправьте растительным маслом с добавлением сока лимона, посолите и поперчите по вкусу. Все перемешайте, уложите в салатницу и украсьте зеленью петрушки.

Салат из свеклы с чесноком

2 свеклы, 2 – 3 зубчика чеснока, 1 столовая ложка натертого хрена, 1 столовая ложка растительного масла, соль, сахар по вкусу.

Свеклу отварите, очистите и натрите на крупной терке. Добавьте измельченный чеснок, хрен, все перемешайте, посолите, положите сахар по вкусу и заправьте растительным маслом.

Салат из свеклы с яблоками, рисом и изюмом

1 свекла, 1 столовая ложка риса, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка изюма, 2 столовые ложки сметаны, 1/2 чайной ложки сахара, корица на кончике ножа.

Свеклу отварите или испеките, очистите и ложкой удалите сердцевину, придав свекле вид чашечки. Из риса сварите рассыпчатую кашу, положите в нее изюм, сахар, сливочное масло и корицу. Затем все перемешайте, нафаршируйте свеклу, полейте сметаной и запеките. К столу свеклу подайте со сметаной.

Салат из свеклы с яблоками и растительным маслом

1 – 2 небольшие свеклы, 2 кислых яблока, 1 редька, 1 головка репчатого лука, сок лимона или граната, сахар, 3 столовые ложки растительного масла.

Натрите на мелкой терке сырую свеклу, редьку и очищенные яблоки, нашинкуйте лук. Затем все перемешайте, заправьте растительным маслом. Сахар, лимонный или гранатовый сок добавляйте до тех пор, пока салат не приобретет сильный кисло-сладкий вкус.

Салат из свеклы с яблоками и сметаной

2 – 3 средние по размеру свеклы, 2 небольших яблока, 1 столовая ложка сахара, 1/2 стакана сметаны, лимонная кислота по вкусу.

Вымытую очищенную свеклу нашинкуйте соломкой. Яблоки очистите от кожицы, удалите сердцевину, мелко нарежьте. Затем свеклу и яблоки перемешайте, заправьте лимонной кислотой, сахаром, добавьте половину сметаны. Салат выложите горкой в салатницу, украсьте дольками яблок и полейте оставшейся сметаной.

Салат из свеклы с яблоками и майонезом

2 свеклы, 2 яблока, 10 грецких орехов, 4 столовые ложки майонеза.

Свеклу отварите и натрите на крупной терке. Яблоки очистите, удалите сердцевину, натрите на мелкой терке, ядра грецких орехов измельчите. Затем все перемешайте и заправьте майонезом.

Салат из свеклы с яблоками и творожным соусом

2 – 3 средние по величине свеклы, 2 крупных кислых яблока, 1/2 луковицы, 1 чайная ложка хрена, гвоздика, корица на кончике ножа, 1 стакан творожного соуса, зелень петрушки, 1 соленый огурец.

Свеклу отварите, остудите, очистите, натрите на крупной терке. Добавьте натертые вместе с кожурой яблоки, измельченный хрен, нашинкованный лук, приправу, творожный соус. Затем салат выложите в салатницу и украсьте зеленью петрушки и ломтиками соленого огурца.

Салат из свеклы с яблоками и чесноком

4 свеклы, 1/2 банки майонеза, 2 зубчика чеснока, 2 небольших яблока, зелень.

Свеклу отварите, остудите и натрите на крупной терке. Добавьте растертый с солью чеснок, натертые на крупной терке яблоки и залейте майонезом. Сверху салат посыпьте зеленью петрушки.

Салат из свеклы с хреном и яйцом

4 свеклы, 1 яйцо, 2 столовые ложки натертого хрена, уксус, растительное масло, соль по вкусу.

Свеклу отварите в подсоленной воде, очистите и нарежьте соломкой. Хрен натрите на мелкой терке или пропустите через мясорубку, соедините со свеклой, заправьте уксусом, растительным маслом и солью по вкусу. Сверху салат украсьте дольками яйца, сваренного вкрутую.

Салат из свеклы с творогом

1 – 2 свеклы, 1/2 стакана творога, 1/2 стакана молока, тмин, соль, сахар.

Свеклу отварите, остудите, очистите и натрите на мелкой терке. Добавьте тмин, соль по вкусу, растертый с молоком творог. Затем перемешайте, добавьте немного сахара.

Салат из свеклы со сметаной

1 – 2 свеклы, 2 столовые ложки сахара, 1/2 стакана сметаны.

Свеклу отварите, охладите, очистите от кожицы и нарежьте кружочками. Сверху посыпьте сахаром и полейте сметаной.

Салат из свеклы с изюмом и черносливом

2 свеклы, 1 яблоко, 1/2 стакана изюма, 100 г чернослива, 5 грецких орехов, 2 банки майонеза, зелень петрушки.

Свеклу отварите, очистите, натрите на крупной терке, добавьте мелко нарезанное яблоко, распаренный изюм, измельченные и слегка обжаренные ядра грецких орехов, очи-

щенный от косточек и мелконарезанный чернослив. Затем все перемешайте, залейте майонезом, посыпьте зеленью петрушки.

Салат из свеклы с огурцом и чесноком

1 свекла, 1 соленый огурец, 3 зубчика чеснока, 4 столовые ложки майонеза, соль по вкусу.

Сырую свеклу очистите, натрите на крупной терке, смешайте с натертым на терке огурцом. Добавьте измельченный чеснок, заправьте майонезом и посолите.

Салат из свеклы с маринованным виноградом

1 – 2 свеклы, 1 столовая ложка сахара, 1/2 стакана маринованного винограда, 1 столовая ложка уксуса, соль по вкусу.

Свеклу отварите в воде с добавлением уксуса, очистите, натрите на крупной терке. Затем добавьте маринованный виноград, заправьте по вкусу сахаром и солью.

Салаты из помидоров

Салат из помидоров с сахаром

7 – 8 помидоров, $\frac{1}{2}$ стакана сахара.

Помидоры вымойте, удалите плодоножки, нарежьте кружочками толщиной 3 мм. Затем положите в салатницу и посыпьте сахарным песком.

Салат из помидоров с луком

6 – 7 помидоров, 2 – 3 луковицы, соль и красный молотый перец по вкусу.

Репчатый лук нарежьте тонкими кольцами. Спелые помидоры вымойте и нарежьте дольками. Затем лук и помидоры перемешайте, заправьте красным молотым перцем и солью по вкусу. Салат выложите в салатницу и украсьте тонкими кольцами лука и вырезанными в виде цветочков помидорами.

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.