кулинарные фантазии

ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ САЛАТЫ

Кулинарные фантазии

Великолепные салаты

«РИПОЛ Классик»

2012

Великолепные салаты / «РИПОЛ Классик», 2012 — (Кулинарные фантазии)

Салат – незаменимый атрибут любого праздничного стола уже давно перестал быть вспомогательным блюдом или закуской, а перешел в разряд самостоятельного блюда. В книге собраны новые оригинальные, популярные и классические рецепты салатов, которые можно приготовить легко и быстро. С помощью наших универсальных рецептов любая хозяйка сможет удивить и порадовать своих друзей и близких.

, 2012
© РИПОЛ Классик, 2012

Содержание

Введение 9
Салатные соусы и приправы 10
Майонез классический (универсальный) 10
Майонез домашний (универсальный) 11
Майонез легкий (универсальный) 12
Майонез ароматный (универсальный) 13
Майонез ореховый по-итальянски (для мясных и рыбных блюд) 14
Тертый столовый хрен по-русски (для мясных блюд) 15
Итальянский классический соус песто (для мясных и мучных блюд итальянской кухни) 16
Американский дрессинг из сыра (для овощных, мясных и рыбных блюд) 17
Мексиканская заправка (для овощных и мясных блюд) 18
Масляная заправка (для овощных салатов) 19
Лимонная заправка со сметаной (для овощных и фруктовых салатов) 20
Томатная заправка с йогуртом (для мясных и рыбных закусок) 21
Огуречная заправка с йогуртом (для птицы и мяса) 22
Сметанная заправка (для мясных и рыбных салатов) 23
Сметанная заправка с хреном (для рыбных салатов) 24
Сметанная заправка с чесноком (для салатов и блюд из курицы) 25
Масляная заправка с чесноком (для овощных салатов) 26
Медовая заправка с йогуртом (для овощных и грибных салатов) 27
Яблочная заправка с йогуртом (для овощных салатов и блюд из птицы) 28
Салаты из овощей и зелени 29
Салат весенний с маринованными огурцами 29
Салат из петрушки 30
Салат из свежей зелени 31
Салат из сельдерея с ореховым соусом 32
Салат из свежих овощей с яйцами 33
Салат весенний со сметаной 34
Салат из зеленого лука 35
Салат из зеленого лука, сыра и яиц 36
Салат из лука-порея и маслин 37
Салат из репчатого лука 38
Луковый салат 39
Салат из зеленого лука с яйцом 40
Салат из зеленого лука с яйцом и горчицей 41
Салат из редиса с майонезом 42
Салат листовой с яйцами 43
Салат из редьки с пассерованным луком 44
Салат из редиса и огурцов по-французски 45
Салат из зеленого лука с огурцами 46
Салат из редьки и яблок 47
Салат закусочный 48

Салат из редиса с яблоками и маринованными огурцами 49
Салат из моркови 50
Салат из моркови с медом 51
Салат из моркови с медом и орехами 52
Салат из свежих овощей с медом 53
Салат из моркови и яблок 54
Салат из яблок и моркови с грецкими орехами 55
Салат из моркови, яблок и изюма 56
Салат из моркови и яблок со сметаной 57
Салат из моркови, консервированного горошка и яблок 58
Салат из яблок, моркови и брынзы 59
Салат из сельдерея и моркови 60
Салат из сырых тертых овощей и яблок 61
Салат из свежих огурцов в сметане 62
Салат из сырых овощей 63
Салат из моркови, свеклы и огурцов 64
Салат из огурцов в горчичном соусе 65
Салат из свежих огурцов и зеленого лука 66
Салат из огурцов с репчатым луком 67
Украинский салат из огурцов 68
Салат из свежих огурцов 69
Венгерский салат из огурцов 70
Салат из огурцов со сметаной 71
Огурцы с зеленым салатом 72
Салат из огурцов по-гречески 73
Салат из огурцов и яиц 74
Салат «Здоровье» 75
Салат «Чим-чик-тили» 76
Салат из соленых огурцов и свежих помидоров 77
Салат из соленых или маринованных огурцов с красным перцем 78
Салат из помидоров с луком 79
Салат из помидоров по-арабски 80
Салат из помидоров с хреном 81
Салат из помидоров и зеленого горошка 82
Салат из помидоров, чеснока и лука 83
Салат из риса с помидорами 84
Салат из риса с овощами 85
Салат из помидоров с чесноком и томатным соусом 86
Салат осенний 87
Салат из свежих красных помидоров (по-гречески) 88
Забавный салат из помидоров 89
Салат из помидоров, яиц и огурцов 90
Салат «Мельничный» 91
Салат из овощей с яйцами 92
Салат по-ковбойски 93
Салат из помидоров, яиц и сыра 94
Салат из помидоров и огурцов 95
Салат из помидоров и цветной капусты 96
Салат из помидоров с яйцами 97

Салат из помидоров и яиц с зеленью и сметаной 98
Салат из свежих помидоров, майонеза и кислого молока 99
Салат из свежих помидоров с заправкой из кислого молока 100
Салат из помидоров и яблок со сметаной 101
Салат из шпината и помидоров 102
Салат из свежей капусты с чесноком 103
Салат из белокочанной или краснокочанной капусты 104
I вариант 104
II вариант 104
Салат из белокочанной капусты (особый) 105
Салат из капусты по-корейски 106
Салат из свежей капусты и моркови с медом и горчицей 107
Салат из зеленой капусты, лука и огурцов 108
Салат из белокочанной капусты с яблоками и морковью 109
Салат из белокочанной капусты с яблоками и сельдереем 110
Салат русский 111
Салат «Карпатский» 112
Салат пикантный китайский 113
Салат из белокочанной капусты и чернослива 114
Овощной салат с хреном 115
Салат «Киевский» 116
Салат из разных овощей 117
Салат из свежей капусты со сладким перцем 118
Салат «Витаминный» (по-таджикски) 119
Салат по-румынски 120
Салат с капустой и черной смородиной 121
Салат из свежей капусты с вареной свеклой 122
Салат с маринованной капустой 123
Салат из краснокочанной капусты 124
Салат из краснокочанной капусты с яблоками и горчичным соусом 125
Салат «Январский» 126
Салат из краснокочанной капусты с маслом 127
Салат из краснокочанной капусты с чесноком 128
Салат с майонезом по-польски 129
Салат из краснокочанной капусты с томатами и яблоками 130
Салат из краснокочанной капусты с яблоками и фасолью по-польски 131
Салат из свежих овощей, краснокочанной капусты и орехов 132
Салат из краснокочанной капусты с фруктами 133
Салат из краснокочанной и белокочанной капусты 134
Салат из краснокочанной и цветной капусты 135
Салат из краснокочанной капусты с медом и яблоками 136
Салат из цветной капусты 137
Салат из цветной капусты 138
Салат из цветной капусты и яиц 139
Салат из цветной капусты с огурцами 140
Салат из цветной капусты и моркови 141
Салат из цветной капусты с яйцом и зеленым луком 142

Салат из цветной капусты с огурцами, морковью и зеленым луком 143
Салат из цветной капусты с яблоками и виноградом 144
Салат из цветной капусты с арбузом, помидорами и фруктами 145
Салат из цветной капусты с молочными продуктами 146
Салат из цветной капусты с орехами и брынзой 147
Салат из картофеля с зеленью 148
Салат картофельный 149
Конец ознакомительного фрагмента. 150

Великолепные салаты

©ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик», 2012

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Введение

Говорят, что в Европе салаты не пользуются популярностью. ТО есть их, конечно, едят, но как-то странно – все по отдельности. К примеру, лежат на тарелке у европейца кусочек вареного яйца, половинка помидора и веточка зелени, а он ест и радуется: салат! И разве понять ему счастье настоящей хозяйки, когда стол ломится от еды, а гости то и дело просят: «Передайте мне вот тот салатик… А теперь, пожалуйста, вот этот!» Одним словом, темой этой книги являются именно САЛАТЫ – незаменимый атрибут любого праздничного стола.

Приятного аппетита!

Салатные соусы и приправы

Майонез классический (универсальный)

Ингредиенты

125 мл растительного масла, $^1/_2$ чайной ложки горчицы, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 вареный желток, соль, сахар.

Способ приготовления

Вареный желток растереть, добавить горчицу, соль, размешать деревянной лопаткой в керамической чашке. Тонкой струйкой, не переставая растирать полученную массу, влить немного масла.

Когда смесь начнет густеть, добавить, не переставая помешивать, несколько капель лимонного сока. Затем ввести оставшееся масло, лимонный сок, сахар, соль.

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

В случае если майонез все же получился жидким, нужно взять дополнительно 0,5 желтка, 0,5 ч. л. горчицы.

Все перемешать и растирать до тех пор, пока масса не загустеет. Затем, не переставая растирать, влить в нее небольшими порциями жидкий соус.

Майонез домашний (универсальный)

Ингредиенты

2 желтка, 0,25 чайные ложки оливкового масла, $^1/_2$ чайной ложки горчицы, соль, пряности, измельченный чеснок, лимонный сок.

Способ приготовления

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

Майонез легкий (универсальный)

Ингредиенты

100 мл льняного или рапсового масла, 1 столовая ложка уксуса (3 %-ного), 1 желток, 200 г обезжиренного йогурта, $^1/_2$ чайной ложки горчицы, 0,25 ч. л. соли, сахар на кончике ножа.

Способ приготовления

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

Майонез ароматный (универсальный)

Ингредиенты

3 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка винного уксуса, 1 желток, 0,25 чайной ложки горчичного порошка, черный молотый перец, соль, специи, чеснок.

Способ приготовления

Желток взбить, добавить небольшими порциями растительное масло, не переставая взбивать. Когда масса загустеет, добавить уксус, горчичный порошок, соль и пряности. Использовать майонез сразу же после приготовления, поскольку в нем содержится сырой яичный желток.

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

Ингредиенты

100 мл растительного масла, $^1/_2$ чайной ложки лимонного или клюквенного сока, 25 г орехов.

Способ приготовления

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

Тертый столовый хрен по-русски (для мясных блюд)

Ингредиенты

150 г корня хрена, 1–2 столовые ложки уксуса (9 %-ного), 2 г сахара, 2 г соли.

Способ приготовления

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

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

Ингредиенты

2 пучка базилика, 2 столовые ложки фисташек, 3 зубчика чеснока, 125 мл оливкового масла, 0,25 чайной ложки соли.

Способ приготовления

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

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

Ингредиенты

100 г сыра с голубой плесенью (горгонзолы, рокфора), 200 г майонеза, 200 г сметаны, 1 столовая ложка лимонного сока, 2 столовые ложки винного уксуса.

Способ приготовления

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

Мексиканская заправка (для овощных и мясных блюд)

Ингредиенты

100 мл оливкового масла, 1 вареный желток, 1 луковица, 20 г каперсов, 5 столовых ложек уксуса (3 %-ного), $^1/_2$ чайной ложки горчичного порошка, по 1 чайной ложки мелко нарезанной зелени укропа и кинзы, $^1/_2$ чайной ложки мелко нарезанной зелени кориандра, соль, перец.

Способ приготовления

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

Масляная заправка (для овощных салатов)

Ингредиенты

100 мл растительного масла, 100 мл уксуса (3 %-ного), соль, сахар, черный молотый перец.

Способ приготовления

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

Лимонная заправка со сметаной (для овощных и фруктовых салатов)

Ингредиенты

3 столовые ложки растительного масла, 100 г сметаны, 2–3 столовые ложки лимонного сока, 1 вареный желток, соль, сахар, черный молотый перец.

Способ приготовления

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

Томатная заправка с йогуртом (для мясных и рыбных закусок)

Ингредиенты

1 помидор, 10 оливок или маслин без косточек, 200 г йогурта, 1 зубчик чеснока, 2 столовые ложки мелко нарезанного зеленого лука, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления

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

Огуречная заправка с йогуртом (для птицы и мяса)

Ингредиенты

2 свежих огурца, 100 г консервированного зеленого горошка, 200 г йогурта, 2 столовые ложки мелко нарубленного зеленого лука, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления

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

Сметанная заправка (для мясных и рыбных салатов)

Ингредиенты

50 г сметаны, 50 мл уксуса (3 %-ного), 1 чайная ложка сахарной пудры, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления

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

Сметанная заправка с хреном (для рыбных салатов)

Ингредиенты

100 г нежирной сметаны, 1 столовая ложка натертого хрена, соль.

Способ приготовления

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

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

Ингредиенты

150 г сметаны, 1 зубчик чеснока, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 чайная ложка меда, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления

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

Масляная заправка с чесноком (для овощных салатов)

Ингредиенты

1 столовая ложка оливкового масла,1 зубчик чеснока, соль, черный или красный молотый перец, лимонный сок.

Способ приготовления

Чеснок измельчить, добавить оливковое масло, соль и пряности, все тщательно перемешать.

Рекомендуется для заправки салатов с кочанным или листовым салатом.

Медовая заправка с йогуртом (для овощных и грибных салатов)

Ингредиенты

3 чайные ложки меда, 300 г йогурта, 1 чайная ложка горчицы, 2 столовые ложки лимонного сока, 5 г цедры апельсина.

Способ приготовления

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

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

Ингредиенты

1 яблоко, 200 г йогурта, 1 чайная ложка карри.

Способ приготовления

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

Салаты из овощей и зелени

Салат весенний с маринованными огурцами

Ингредиенты

1 головка кочанного салата, 5 редисок, 2 маринованных огурца, пучок лука-порея,1 вареное яйцо, лимонный сок или раствор лимонной кислоты.

Способ приготовления

Зеленый салат нарезать лапшой, редиску, небольшие маринованные огурчики – мелкими ломтиками, лук-порей мелко порубить и все сме шать. Посолить, сбрызнуть лимонным соком (или раствором лимонной кислоты), еще раз переме шать и сверху посыпать мелкорубленым вареным яйцом, а еще лучше – протертым желтком.

Салат из петрушки

Ингредиенты

1 большой пучок петрушки, 1 луковица, 1 лимон, соль.

Способ приготовления

Петрушку и лук мелко порубить и смешать с нарезанной кубиками мякотью лимона. Посолить и осторожно перемешать.

Салат из свежей зелени

Ингредиенты

1 стакан мелко нарезанных листьев сельдерея, 20 г укропа, $^1/_2$ стакана тертой моркови, $^1/_4$ стакана мелко нарезанного зеленого лука, по 2 столовые ложки уксуса и растительного масла, 2–3 зубчика чеснока, 1 вареное яйцо, листья салата.

Способ приготовления

Нарезанную зелень сельдерея и укропа сме шать с тертой морковью, добавить мелко нарезанный лук. Все перемешать, выложить на блюдо на слой зеленого салата и полить зап равкой, приготовленной из смеси уксуса, расти тельного масла и толченого чеснока, или смета ной. Украсить кружочками крутого яйца.

Салат из сельдерея с ореховым соусом

Ингредиенты

100 г зелени сельдерея, $^1/_2$ стакана грецких орехов, 5–6 зубчиков чеснока, ломтик белого хлеба, по 2 столовые ложки уксуса и растительного масла, соль, перец.

Способ приготовления

Зелень сельдерея мелко нарезать.

$^1/_2$ стакана грецких орехов пропустить через мясорубку и смешать с растертым чесноком до получения однородной массы, добавить хорошо размочен ный и отжатый ломтик хлеба, уксус, подсолнечное масло, соль, перец, все тщательно перемешать. Заправить сельдерей соусом.

Салат из свежих овощей с яйцами

Ингредиенты

300 г зеленого салата, 4 помидора, 1 небольшой свежий огурец, 2 яйца, сваренных вкрутую, 3 столовые ложки растительного масла, 1 стебель лука-порея (белая часть), лимонный сок, черный перец, соль.

Способ приготовления

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

Салат весенний со сметаной

Ингредиенты

4 яйца, 75 г редиса, 100 г огурцов, 100 г листового зеленого салата, 150 г сметаны, 100 г зеленого лука, сахар, соль.

Способ приготовления

Листья салата вымыть, измельчить. Редис, огурцы, лук и яйца, сваренные вкрутую, мелко нарезать, добавить соль и сахар по вкусу, перемешать, выложить в салатницу, полить сметаной, сверху посыпать зеленью.

Салат из зеленого лука

Ингредиенты

500 г зеленого лука, 100 г сметаны, зелень, соль.

Способ приготовления

Лук нашинковать, посолить, полить смета ной или салатной заправкой, посыпать зеленью. Можно добавить дольки вареных яиц.

Салат из зеленого лука, сыра и яиц

Ингредиенты

3 яйца, 50 г зеленого лука, 300 г сыра,100 г майонеза, соль.

Способ приготовления

Сыр и сваренные вкрутую яйца нарезать кубиками, перемешать с луком и положить в тарелку с растертым с солью чесноком, все хорошо перемешать, залить майонезом и дать постоять на холоде 30 минут.

Салат из лука-порея и маслин

Ингредиенты

2–3 стебля лука-порея, $^1/_2$ стакана томатного сока (или 3 чайные ложки томата-пюре, разбавленного теплой водой), 15 маслин, 3–4 столовые ложки растительного масла, несколько капель лимонного сока, петрушка, соль, черный перец.

Способ приготовления

Очищенный и вымытый лук-порей мелко нарезать и залить томатным соком с добавлением соли и лимонного сока. Прибавить маслины, удалив из них косточки, растительное масло и черный перец. Салат размешать и сложить в салатник, сверху посыпать мелко нарезанной петрушкой и по желанию украсить четвертинками сваренных вкрутую яиц.

Салат из репчатого лука

Ингредиенты

3–4 головки сладкого репчатого лука, 2–3 кислых яблока, 2 картофелины, по 1 пучку петрушки и укропа, 6 столовых ложек майонеза, несколько капель лимонного сока.

Способ приготовления

Картофель очистить и нарезать крупными кусками, отварить в подсоленной воде, отцедить, размять вилкой и охладить. Затем прибавить на резанный тонкими кружочками лук, посолив его щепоткой соли, очищенные от семян яблоки, из мельченные вместе с кожурой на крупной терке, половину всего количества мелко нарезанных петрушки и укропа и половину всего количества майонеза, разбавив его частью картофельного отвара и заправив по вкусу несколькими каплями лимонного сока. Смесь размешать и выложить в салатник или распределить на порции, заправить остальным количеством майонеза и посыпать оставшимся количеством петрушки и укропа.

Луковый салат

Ингредиенты

200 г репчатого лука, 4 яйца, 100 г сыра, 150 г яблок, по 1 столовой ложке зелени петрушки и укропа.

Способ приготовления

Нарезать лук тонкими полукольцами, сложить в дуршлаг, обдать кипятком, затем холодной водой. Тщательно отжать лук, уложить на блюдо, полить майонезом. Сваренные вкрутую 4 яйца очистить, мелко порубить, уложить поверх лука, полить майонезом. Сыр натереть на терке с крупными отверстиями, уложить на яйца и снова по лить майонезом. Яблоки очистить, натереть на терке с крупными отверстиями, уложить на сыр. Салат сверху полить майонезом, подровнять края, украсить зеленью.

Салат из зеленого лука с яйцом

Ингредиенты

1 кг зеленого лука, 2 яйца, 200 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Нарезать лук, соединить с частью нарезан ных яиц, добавить сметану, соль и перемешать. При подаче на стол оформить оставшимися яй цами и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат из зеленого лука с яйцом и горчицей

Ингредиенты

100 г зеленого лука, 4 яйца, 80 г растительного масла, 20 г горчицы, сахар, перец, соль.

Способ приготовления

Сваренные вкрутую яйца очистить, нарезать кубиками. Один желток оставить для соуса. Вымытый зеленый лук мелко нарезать и перемешать с яйцами.

Желток тщательно растереть в чашке, размешать с горчицей до получения однородной массы и, не прекращая помешивания, соединить с маслом, добавить по вкусу соль, сахар, перец. Салат заправить приготовленным соусом, украсить ломтиками помидоров или декоративно нарезанной морковью.

Салат из редиса с майонезом

Ингредиенты

300 г редиса, 1 яйцо, 150 г майонеза, зеленый лук, зелень, соль.

Способ приготовления

Редис нарезать кружочками, вареное яйцо порубить, лук мелко нарезать, все смешать, по солить, заправить майонезом. Украсить зеленью.

Салат листовой с яйцами

Ингредиенты

200 г листьев зеленого салата, 4 яйца, $^1/_2$ красного сладкого перца, 60 г зеленого лука, майонез, соль.

Способ приготовления

Салат нарезать соломкой, перец и сваренные вкрутую яйца порубить, посолить. Залить майонезом и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Салат из редьки с пассерованным луком

Ингредиенты

400 г редьки, 2 луковицы, растительное масло.

Способ приготовления

Лук пассеровать, соединить с нарезанной тонкими ломтиками или соломкой редькой, солью и перемешать.

Салат из редиса и огурцов по-французски

Ингредиенты

2 огурца, 1 пучок редиса, 1 лимон, 50–100 г тертого сыра, зелень укропа и петрушки.

Способ приготовления

Огурцы нарезать очень мелко. Редис очистить, порезать и полить соком лимона. На блюдо в центр положить редис, вокруг него – мелко нарезанные огурцы, посыпанные натертым сыром. Сверху салат посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Салат из зеленого лука с огурцами

Ингредиенты

100 г зеленого лука, 2 яйца, 100 г огурцов, 5 г горчицы, 30 г растительного масла, 5 долек чеснока, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления

Желтки вареных яиц растереть с чесноком и горчицей, добавляя понемногу растительное масло. Полученный соус смешать с предварительно нарезанными белками яиц, луком, огурцами и петрушкой. Добавить соль, перец.

Салат из редьки и яблок

Ингредиенты

200 г редьки, 200 г яблок, 1 красный сладкий перец, 4 дольки чеснока, 80 г майонеза.

Способ приготовления

Очищенные редьку и яблоки нарезать солом кой, смешать с мелко нарезанным перцем и толченым чесноком, полить майонезом.

Салат закусочный

Ингредиенты

250 г редьки, 200 г огурцов, 40 г зеленого лука, 150 г сметаны, кислота лимонная, укроп, соль.

Способ приготовления

Очистить редьку и натереть на терке с крупными отверстиями. Очистить, нашинковать свежие огурцы, перемешать, посолить и заправить лимонной кислотой или лимонным соком, уложить горкой в салатницу, посыпать нашинкованным зеленым луком, полить сметаной и украсить мел ко нарезанной зеленью укропа.

Салат из редиса с яблоками и маринованными огурцами

Ингредиенты

300 г редиса, 200 г яблок, 100 репчатого лука, 100 г маринованных огурцов, 100 г сметаны или майонеза, зелень.

Способ приготовления

Редис натереть на мелкой терке, смешать с натертыми на крупной терке яблоками, мелко нарезанными маринованными огурцами и репчатым луком. Заправить сметаной или майонезом. Посыпать зеленью.

Салат из моркови

Ингредиенты

3 крупные морковки, 2 столовые ложки толченых орехов, сок одного лимона, 4 столовые ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления

Морковь промыть, очистить и натереть на мелкой терке. Добавить орехи, посолить, полить соком лимона и растительным маслом, тщательно перемешать.

Салат из моркови с медом

Ингредиенты

200 г моркови, 60 г меда, 2 столовые ложки сметаны, лимонная кислота, зелень петрушки.

Способ приготовления

Морковь очистить, вымыть, натереть на мел кой терке, перемешать с промытой и мелко на рубленной зеленью петрушки. Заправить медом (жидким), лимонной кислотой и сметаной.

Салат из моркови с медом и орехами

Ингредиенты

200 г моркови, 3 столовые ложки меда, 5 столовых ложек молотых орехов (любых).

Способ приготовления

Очищенную сырую морковь натереть на терке с мелкими отверстиями, полить растопленным и остывшим медом, перемешать и посыпать мелкорублеными грецкими орехами. Грецкие орехи можно заменить арахисом или миндалем.

Салат из свежих овощей с медом

Ингредиенты

300 г моркови, листья сельдерея, 2 яблока, 2 крупно толченных ядра грецкого орехов, 2 столовые ложки растительного масла, немного тертой лимонной цедры, сок $^{1}/2$ лимона, 2 столовые ложки пчелиного меда, соль, петрушка.

Способ приготовления

Очищенные морковь и яблоки измельчить на терке, посолить и посыпать мелко нарезанной зеленью сельдерея и петрушки, затем прибавить толченые орехи, лимонный сок и растительное

масло. Смесь размешать и распределить по тарелкам для подачи на стол. Каждую порцию за лить пчелиным медом.

Салат из моркови и яблок

Ингредиенты 150 г моркови, 100 г яблок, по 1 столовой ложке майонеза, зелени петрушки и укропа.

Способ приготовления

Очищенные яблоки и морковь натереть, перемешать, уложить в салатник. Заправить майонезом, украсить зеленью петрушки, укропа.

Салат из яблок и моркови с грецкими орехами

Ингредиенты

300 г моркови, 400 г яблок, 1 стакан молотых орехов, 150 г майонеза, листья зеленого салата.

Способ приготовления

Морковь натереть на терке с крупными отверстиями или нарезать тонкой соломкой. Очищенные яблоки нарезать соломкой или ломтиками. Подготовленные ядра орехов соединить с морковью и яблоками, добавить майонез, соль и перемешать. Перед подачей на стол украсить ломтиками яблок и листиками салата.

Салат из моркови, яблок и изюма

Ингредиенты

500 г моркови, 250 г яблок, 2 столовые ложки изюма, 1 стакан сметаны, 1 столовая ложка сахара, лимонная кислота.

Способ приготовления

Изюм перебрать, промыть и замочить в кипяченой воде на 25–30 минут. Морковь и яблоки нарезать тонкой соломкой, соединить со сметаной, изюмом, сахаром, солью, лимонной кислотой и хорошо перемешать. Украсить яблоками и морковью.

Салат из моркови и яблок со сметаной

Ингредиенты

300 г моркови, 250 г яблок, 2 столовые ложки растительного масла, сок 1 лимона, 1 яичный желток, 100 г сметаны, 1 чайная ложка рубленой зелени петрушки, тертая лимонная цедра, 1 щепотка молотого черного перца, 1 чайная ложка сахара или меда, соль.

Способ приготовления

В эмалированной посуде смешать расти тельное масло с соком лимона, добавить сметану, яичный желток и специи. Яблоки очистить, натереть лимоном, что бы не потемнели, натереть на крупной терке, добавить к приготовленной жидкости. Почищенную, немного подсушенную морковь натереть на мелкой терке и тоже домешать к яблочной массе. Посыпать мелко нарублен ной зеленью петрушки.

Салат из моркови, консервированного горошка и яблок

Ингредиенты

400 г моркови, 200 г яблок, 200 г зеленого консервированного горошка, 1 столовая ложка майонеза,1 чайная ложка сахара.

Способ приготовления

Морковь отварить, яблоки нарезать тонкими ломтиками, нарезать кубиками морковь, добавить консервированный зеленый горошек, майонез, соль, немного сахара. И все перемешать.

Салат из яблок, моркови и брынзы

Ингредиенты

2 яблока, 1 морковь, 100 г брынзы, 1 головка лука репчатого, 1 ст. л. лимонного сока, 4 ст. л. майонеза, перец.

Способ приготовления

Нарезанные мелкими кубиками яблоки, морковь и брынзу смешать с мелко измельченным репчатым луком, добавить молотый перец, лимонный сок.

Смесь выложить в салатницу, полить майонезом и украсить кубиками брынзы.

Салат из сельдерея и моркови

Ингредиенты

1 корень сельдерея, 1 морковь, $^1/_2$ стакана мелко нарезанных зеленого лука и зелени петрушки, сок одного лимона, 2 ст. л. растительного масла, соль.

Для украшения

1 сваренное вкрутую яйцо, маслины.

Способ приготовления

Перемешать измельченные на терке сельдерей и морковь с луком и петрушкой, добавить сок лимона, растительное масло, соль. Выложить на блюдо, украсить дольками яйца и маслинами.

Салат из сырых тертых овощей и яблок

Ингредиенты

200 г моркови, 200 г свеклы, 200 г редьки,600 г яблок, лимонный сок или раствор лимонной кислоты.

Способ приготовления

На мелкой терке натереть отдельно морковь, свеклу, редьку. На крупной терке натереть столько яблок, сколько хватит для трех салатов.

Для со хранения цвета натертые яблоки сбрызнуть лимонным соком или раствором лимонной кисло ты. Каждый из натертых корнеплодов в отдельной посуде хорошо перемешать с массой натертых яблок в равных количествах. Таким образом, получится три сочных салата, различных по вку су и цвету. Их можно выложить на одно блюдо разноцветными рядами.

Салат из свежих огурцов в сметане

Ингредиенты

400 г огурцов, $^1/_2$ стакана сметаны, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, зелень укропа.

Способ приготовления

Вымытые и очищенные огурцы нарезать тонкими ломтиками, уложить в салатник. Перед по дачей на стол огурцы слегка посыпать перцем и полить сметаной, смешанной с солью и уксусом. Сверху посыпать укропом.

Салат из сырых овощей

Ингредиенты

150 г моркови, 50 г корня сельдерея или петрушки, 250 г помидоров, 250 г огурцов, 250 г капусты белокочанной, 250 г сметаны (майонеза).

Способ приготовления

Очищенные корнеплоды нарезать соломкой, огурцы и помидоры нарезать тонкими ломтика ми, капусту нашинковать. Овощи перемешать и при подаче на стол заправить майонезом или сметаной.

Салат из моркови, свеклы и огурцов

Ингредиенты

300 г моркови, 150 г вареной свеклы, 200 г огурцов, 100 г корня сельдерея, 100 г зеленого салата,1 стакан сметаны, соль, зелень.

Способ приготовления

Морковь и сельдерей натереть на терке. Свеклу, свежие огурцы, листики салата нарезать соломкой.

Подготовленные продукты соединить, заправить сметаной, солью и перемешать. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зе ленью.

Салат из огурцов в горчичном соусе

Ингредиенты

500 г огурцов, 1 яичный желток, 1 зубчик чеснока,1 столовая ложка готовой горчицы, 1 столовая ложка сметаны, соль.

Способ приготовления

Огурцы вымыть, очистить и нарезать брусочками или кубиками. Яичный желток хорошо рас тереть, добавить к нему растертый с солью чес нок, готовую горчицу и сметану.

Тщательно пере мешать, подсолить (можно также прибавить сахар по вкусу).

Огурцы выложить в салатник, залить соусом, посыпать зеленью укропа или петрушки.

Салат из свежих огурцов и зеленого лука

Ингредиенты

800 г огурцов, 100 г зеленого лука, 1 стакан сметаны.

Способ приготовления

Огурцы вымыть, нарезать тонкими ломтика ми, лук зеленый нашинковать. Подготовленные продукты смешать, заправить сметаной или са латной заправкой. При подаче на стол посыпать зеленым луком.

Салат из огурцов с репчатым луком

Ингредиенты

400 г огурцов, 100 г репчатого лука, зелень петрушки, уксус, сахар, соль.

Способ приготовления

Огурцы нарезать тонкими кружочками, выложить на плоскую тарелку. Лук нарезать кольца ми, залить кипятком с добавлением уксуса. Остывший лук положить на огурцы, залить уксусом с солью и сахаром. Украсить зеленью петрушки.

Украинский салат из огурцов

Ингредиенты

500 г огурцов, 6 молодых луковиц.

Для приправы

3 столовые ложки сливок, 3 столовые ложки лимонного сока, пучок зеленого лука, соль, перец молотый (любой).

Способ приготовления

Огурцы очистить от кожицы и нарезать тонкими ломтиками. Репчатый лук очистить, нарезать тонкими кружками и разделить на кольца. Если лук очень молодой, то можно добавить и зеленую часть (приблизительно 5 см). Приправить лук по вкусу солью и перцем, добавить оливки и лимонный сок, хорошо перемешать и готовой приправой залить огурцы. Сверху посыпать на резанным зеленым луком.

Перед подачей на стол охладить.

Салат из свежих огурцов

Ингредиенты

500 г огурцов, 100 г лука-порея, 3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, соль, горчица, 2 столовые ложки сметаны, зеленый лук.

Способ приготовления

Вымыть огурцы, нарезать тонкими кружочками, посолить и распределить по порциям, заправить уксусом (лимонным соком или лимонной кислотой, разведенной водой), растительным маслом и горчицей по вкусу, посыпать мелко на резанным укропом и выдержать 5–6 минут в холодильнике. Перед подачей залить 2 ст. ложками сметаны и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Венгерский салат из огурцов

Ингредиенты

500 г огурцов, 1 луковица, 2 столовые ложки белого вина, уксус, соль, молотый перец, сладкая красная паприка.

Способ приготовления

Огурцы очистить, нарезать тонкими ломтиками. Лук очистить, нарезать кружками и разделить на кольца, добавить к огурцам, посолить и осторожно перемешать, затем оставить на 1 час. Огуречный сок слить в салатницу, добавить уксус, разбавленный небольшим количеством вина, посолить, поперчить по вкусу. Приготовленной приправой полить огурцы. Салат украсить небольшим стручком паприки, перед подачей на стол охладить.

Салат из огурцов со сметаной

Ингредиенты

400 г огурцов, 200 г редиса, 250 г сметаны, укроп, зеленый лук, листья зеленого салата, соль.

Способ приготовления

Огурцы нарезать соломкой, редис – кружочками. К сметане добавить измельченные укроп и зеленый лук, смешать с огурцами и редисом, по солить, все перемешать.

Выложить на листья зеленого салата, украсить цветком из редиса.

Огурцы с зеленым салатом

Ингредиенты

500 г огурцов, 300 г зеленого салата, 200 г зеленого лука, 2 чайные ложки сахара, 1 стакан сметаны, уксус, соль.

Способ приготовления

Огурцы, зеленый лук и зеленый салат вы мыть, порезать крупной стружкой, порубить, по солить,

Перемешать, добавить уксус, сметану, сахар.

Салат из огурцов по-гречески

Ингредиенты

400 г огурцов, 5 яиц, 6 зубчиков чеснока, 200 г простокваши, 60 г растительного масла, 40 г 3 %-ного уксуса, зелень, перец, соль.

Способ приготовления

Огурцы разрезать вдоль на четыре части, а затем – на кубики. Слегка посолить и дать по стоять 10 минут. Мелко порубить вареные яйца. Размять зубчики чеснока. Петрушку и укроп мелко порубить.

Простоквашу смешать с маслом и яйцами, добавить по вкусу винный уксус. Под мешать огурцы с их соком к этой смеси и посыпать салат свежемолотым черным перцем.

Пода вать в холодном виде.

Салат из огурцов и яиц

Ингредиенты

8 яиц, 200 г свежих огурцов, 1 пучок зеленого лука, 3 плотных красных томата, 1 пучок петрушки.

Для приправы

2 желтка, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка крепкой горчицы, сок $^1/_2$ лимона, 100 г сливок или смета ны, 1 щепотка сахара, соль, свежемолотый перец.

Способ приготовления

Сваренные вкрутую яйца нарезать кружочками и уложить в салатницу.

Добавить нарезанные кубиками свежие огурцы, ломтики красных плотных томатов, мелко измельченные зеленый лук и зелень петрушки. Компоненты приправы перемешать до получения однородной массы, заправить по вкусу солью, перцем, сахаром.

Готовой приправой залить салат, слегка встряхнуть и поставить в холодное место до подачи на стол.

Салат «Здоровье»

Ингредиенты

200 г огурцов, 200 г моркови, 150 г яблок, листья зеленого салата, 100 г сметаны, сок $^{1}/_{2}$ лимона, соль, сахар.

Способ приготовления

Обмыть свежие огурцы, морковь, яблоки и нарезать тонкой соломкой, а листики салата – на 3–4 части каждый. Все это перемешать и заправить сметаной, добавив лимонный сок или раз веденную лимонную кислоту, соль, сахар.

Сверху салат украсить помидорами, нарезанными ломтиками.

Салат «Чим-чик-тили»

Ингредиенты

600 г соленых или маринованных огурцов,150 г репчатого лука, зелень петрушки и укропа.

Способ приготовления

Очищенный репчатый лук, вымытые соленые или маринованные огурцы нарезать мелки ми кубиками. Заправить черным перцем, уксусом, перемешать, выложить в салатник. Салат украсить кружками огурцов и лука, сверху – зеленью укропа и петрушки.

Салат из соленых огурцов и свежих помидоров

Ингредиенты

400 г соленых огурцов, 400 г свежих помидоров, 100 г репчатого или зеленого лука, 1 стакан сметаны.

Способ приготовления

Свежие помидоры и соленые огурцы вымыть, нарезать тонкими ломтиками, добавить нарезанный кольцами репчатый лук или нашинкованный зеленый лук и полить сметаной.

Салат из соленых или маринованных огурцов с красным перцем

Ингредиенты

200 г соленых или маринованных огурцов,150 г красного сладкого перца, 1 луковица, 2 яйца, 1 столовая ложка майонеза, укроп.

Способ приготовления

Огурцы нарезать и смешать с мелко нарезанными дольками красного сладкого перца, репчатого лука и крутых яиц. Посыпать укропом, заправить майонезом.

Салат из помидоров с луком

Ингредиенты

5 помидоров, 3–4 луковицы, зелень петрушки, сок 1 лимона, 1–2 столовые ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления

Лук очистить, нарезать тонкими кольцами, посолить, уложить на середину блюда, посыпать мелко нарезанной петрушкой, полить соком лимона, растительным маслом. Вокруг уложить помидоры, нарезанные дольками, посолить. Украсить веточками петрушки.

Салат из помидоров по-арабски

Ингредиенты

400 г помидоров, 20 г лимонной кислоты (разведенной), 80 г оливкового масла, маслины, зеленый лук, лимон.

Способ приготовления

Помидоры нарезать дольками, выложить в салатницу, посолить, полить лимонной кислотой, украсить маслинами и зеленым луком. Полить оливковым маслом. Сверху положить дольки лимона.

Салат из помидоров с хреном

Ингредиенты

6 помидоров, 2 столовые ложки тертого хрена, 2 столовые ложки растительного масла, $^1/_2$ стакана кислого молока, 1 столовая ложка зелени петрушки, соль и перец.

Способ приготовления

Вымытые помидоры разрезать поперек по полам, разложить на плоской тарелке разрезом вверх и залить соусом.

Хрен, соль и перец растереть, добавить кислое молоко и хоро шо взбить. При желании в соус можно добавить 1 чайную ложку сахарного песка.

Салат из помидоров и зеленого горошка

Ингредиенты

6 помидоров, 2 столовые ложки молодого свежего зеленого горошка, 2 столовые ложки майонеза, соль.

Способ приготовления

Помидоры обдать кипятком, сразу же очистить от кожицы и нарезать кубиками. Горошек тщательно вымыть, обсушить на полотенце, перемешать с помидорами, залить майонезом.

Салат из помидоров, чеснока и лука

Ингредиенты

4 помидора, 1 луковица, $^1/_2$ головки чеснока, 4 столовые ложки подсолнечного масла, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления

Помидоры и лук нарезать мелкими кубика ми. Чеснок истолочь с солью. Все перемешать, посыпать солью и перцем, залить маслом и по ставить на холод на 1 час. Все перемешать.

Салат из риса с помидорами

Ингредиенты

100 г риса, 2 помидора, 1 небольшой огурец, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 столовые ложки сока лимона, 3 столовые ложки растительного масла, зелень петрушки, соль, черный молотый перец.

Для украшения

Сваренные вкрутую яйца, веточки петрушки.

Способ приготовления

Также кубиками нарезать огурец и яйца. Тщательно перемешать, заправить солью, перцем, мелко нарезанной зеленью петрушки, соком лимона и растительным маслом. Выложить в салатник, украсить кружочками яиц и веточками петрушки.

Салат из риса с овощами

Ингредиенты

3 помидора, 100 г риса, $^1/_2$ стакана зеленого горошка, 100 г сладкого перца, 40 г растительного масла, 30 г маслин, листовой салат, зелень, соль, перец.

Способ приготовления

Рис и горох отварить в подсоленной воде от дельно и откинуть на сито. Маслины очистить от косточек. Помидоры нарезать дольками, зеленый перец – полукольцами. Все продукты перемешать, заправить солью, перцем и растительным маслом, выложить в салатник на листья салата горкой и украсить зеленью.

Салат из помидоров с чесноком и томатным соусом

Ингредиенты

700 г помидоров, 50 г репчатого или зеленого лука, 100 г томатного сока, 2 столовые ложки растительного масла, 5 зубчиков чеснока, по 1 столовой ложки сахара и 3 %-ного уксуса, соль, зелень.

Способ приготовления

Помидоры нарезать кружочками, лук репчатый – кольцами, положить в салатник, перемешать, полить смесью из томатного сока, чеснока, растертого с солью, растительного масла, уксуса, молотого перца.

При подаче на стол посыпать зеленью.

Салат осенний

Ингредиенты

1 луковица, 2 помидора, 2 больших соленых огурца, 2 яблока, салатная заправка или огуречный рассол.

Способ приготовления

Лук нарезать кольцами, немного посолить и дать постоять. Помидоры и огурцы нарезать поперек кружочками или полукружочками. Очи щенные яблоки нарезать кубиками. Осторожно, не деформируя помидоры, перемешать все с под готовленным луком.

Полить салат огуречным рас солом и поставить в холодильник.

Салат из свежих красных помидоров (по-гречески)

Ингредиенты

2 помидора средней величины (около 150 г – 1 помидор крепкий, а другой может быть мягче), 5–6 маслин,1–2 столовые ложки растительного масла, петрушка, соль.

Способ приготовления

Помидоры вымыть и очистить. Более мягкий помидор натереть на терке, посолить по вкусу и размешать, добавив растительное масло. Другой помидор нарезать кружочками. В салатник положить немного петрушки, сверху уложить кружочки помидора и залить натертым помидором.

Пе ред подачей на стол посыпать мелко нарезанной петрушкой и украсить маслинами (без косточек).

Забавный салат из помидоров

Ингредиенты

400 г крепких красных помидоров, 1 большой корень сельдерея, 1 пучок петрушки,4 свежих листика базилика, 4–5 ядрышек миндаля, 4–5 грецких орехов.

Для приправы

1 столовая ложка растительного масла, сок 1 лимона, 1 столовая ложка горчицы,1 столовая ложка хлебных крошек, соль.

Способ приготовления

Помидоры и репчатый лук нарезать кружочками, положить в салатницу, добавить очень тон ко нарезанные зелень петрушки и базилика.

Тщательно перемешать все составные части при правы, залить ею салат и очень осторожно перемешать двумя ложками. Сверху посыпать круп но измельченным миндалем и грецкими орехами.

Сразу же подать на стол.

Салат из помидоров, яиц и огурцов

Ингредиенты

400 г помидоров, 100 г огурцов, 5 яиц, 50 г зеленого лука, зеленый салат, 150 г сметаны, 2 чайные ложки сахара.

Способ приготовления

Помидоры, огурцы и вареные яйца нарезать кружочками, лук зеленый нашинковать. Подготовленные продукты соединить с частью зеленого лука, добавить растертый с солью чеснок, сахар, сметану и осторожно перемешать.

Выложить в салатник, украсить листиками салата и посыпать зеленым луком.

Салат «Мельничный»

Ингредиенты

300 г помидоров, 200 г огурцов, 1 луковица,100 г сладкого перца, 50 г салатной заправки, зелень петрушки и укропа, соль.

Способ приготовления

Свежие помидоры и огурцы нарезать тонки ми кружочками, репчатый лук – кольцами.

Лук посыпать, полить растительным маслом и потереть руками.

Сладкий стручковый перец нашинковать соломкой.

Все смешать, прибавив мелко нарезанную зелень петрушки и укропа. Залить салатной заправкой.

Салат из овощей с яйцами

Ингредиенты

200 г помидоров, 100 г репчатого лука, 50 г маслин, 2 яйца, 100 г майонеза, 50 г листового салата, 40 г сыра, зелень.

Способ приготовления

Яйца отварить, очистить и нарезать пластин ками, помидоры – поперек, сладкий салатный лук – кольцами. В салатник на листья салата уложить слоями помидоры, лук, яйца и полить майонезом.

Сверху горкой посыпать тертый сыр.

Украсить салат зеленью и маслинами.

Салат по-ковбойски

Ингредиенты

400 г помидоров, 400 г картофеля, 50 г репчатого лука, 5яиц, 200 г корня сельдерея, 200 г салатной заправки.

Способ приготовления

Со свежих помидоров снять кожицу. Помидоры, репчатый лук, вареный картофель, яйца нарезать тонкими кружочками, сельдерей нашинковать соломкой.

Заправить салатной заправкой.

Салат из помидоров, яиц и сыра

Ингредиенты

400 г помидоров, 4 яйца, 150 г сыра, 250 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Помидоры и вареные яйца нарезать кружочками и выложить в салатницу, посолить. Сыр натереть на крупной терке, смешать со сметаной и залить этой смесью помидоры и яйца.

Украсить салат кружочками помидоров и яиц, кубиками сыра.

Салат из помидоров и огурцов

Ингредиенты

400 г помидоров, 400 г огурцов, лук зеленый, укроп, салатная заправка.

Способ приготовления

Помидоры и огурцы нарезать кружочками, добавить нашинкованный зеленый лук и укроп, салатную заправку.

Салат из помидоров и цветной капусты

Ингредиенты

400 г цветной капусты, 100 г помидоров,100 г майонеза, зелень, перец, соль.

Способ приготовления

Цветную капусту отварить в соленой воде, выложить на сито, дать стечь воде. Остывшую капусту порубить, смешать с майонезом или сметаной, измельченным укропом. Затем добавить помидоры, нарезанные дольками, посыпанные солью и перцем.

Салат из помидоров с яйцами

Ингредиенты

3 помидора, 2 сваренных вкрутую яйца, сок 1 лимона, 2 столовые ложки растительного масла, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления

Помидоры и яйца нарезать кружочками. Уложить на блюде так, чтобы кружочек яйца заходил на кружочек помидора, посолить. Полить соком лимона и растительным маслом, посыпать зеленью петрушки.

Салат из помидоров и яиц с зеленью и сметаной

Ингредиенты

400 г помидоров, 4 яйца, 200 г сметаны, зелень, листья зеленого салата, соль.

Способ приготовления

Помидоры и вареные яйца нарезать долька ми, выложить в салатницу. К сметане добавить мелко нарезанную зелень, соль, перемешать и залить полученной смесью помидоры и яйца.

Салат из свежих помидоров, майонеза и кислого молока

Ингредиенты

500 г крепких спелых помидоров, 4 столовые ложки майонеза, 8 столовых ложек отцеженного кислого молока, укроп, петрушка, несколько листиков сельдерея, 1 стебель лука-

порея (использовать только белую часть), 2 яблока, соль, черный перец, лимонный сок (или разведенная лимонная кислота).

Способ приготовления

Майонез и кислое молоко смешать и заправить черным перцем и лимонным соком. Прибавить петрушку, укроп, листики сельдерея и лук-порей, мелко нарезанные и слегка подсоленные. Прибавить яблоки, предварительно очищенные и нарезанные кубиками. На дно салатника уложить часть помидоров, нарезанных кружочками. Сверху покрыть смесью майонеза и уложить остальную часть помидоров.

Салат посыпать петрушкой и выдержать в холодном месте $^{1}/2$ часа.

Салат из свежих помидоров с заправкой из кислого молока

Ингредиенты

500 г крепких спелых красных помидоров,4 сваренных вкрутую яйца, 2 стебля лука-порея (использовать только белую часть), 1 пучок петрушки, 1 стакан отцеженного кислого молока, 5 столовых ложек растительного масла, укроп, соль.

Способ приготовления

Вымытые помидоры очистить и нарезать кружочками. Петрушку мелко нарезать, посолить и разделить на 2 части. Яйца нарезать ломтиками, а лук-порей – мелкими кубиками и посолить. От цеженное кислое молоко взбить с растительным маслом, солью и укропом по вкусу. На дно салат ника выложить половину петрушки. Поверх нее положить половину помидоров, затем яйца и остальную часть помидоров. Сверху посыпать луком-пореем.

Салат заправить взбитым молоком и выдержать $^{1}/_{2}$ часа в холодном месте, затем по дать на стол.

Салат из помидоров и яблок со сметаной

Ингредиенты

600 г помидоров, 600 г яблок, 1 стакан сметаны, зелень петрушки, соль.

Способ приготовления

Плотные и спелые помидоры и яблоки, очи щенные от кожуры и сердцевины, нарезать кружочками. На блюдо или тарелку уложить рядами кружки помидоров и яблок, полить сметаной и украсить листьями петрушки.

Салат из шпината и помидоров

Ингредиенты

500 г шпината, 5 помидоров, 2 сваренных вкрутую яйца, сок $^1/_2$ лимона, 50 г сливок, соль, черный молотый перец.

Способ приготовления

Промыть и мелко нарезать шпинат, помидоры нарезать дольками. Переложить в салатник, добавить яйца, нарезанные ломтиками, залить соусом, приготовленным из сливок и сока лимона, поперчить и посолить. Подавать в охлажден ном виде.

Салат из свежей капусты с чесноком

Ингредиенты

500 г белокочанной капусты, 3–4 зубчика чеснока, 200 г сметаны, соль.

Способ приготовления

Белокочанную капусту нашинковать, пере тереть с солью, добавить растертый чеснок, за лить массу сметаной и перемешать.

Салат из белокочанной или краснокочанной капусты

I вариант

Ингредиенты

750 г капусты, 2–3 столовые ложки уксуса, 1 столовая ложка сахара, $^{1}/2$ чайные ложки толченого тмина, 1 столовая ложка мелко нарубленного укропа, 1 небольшая луковица, 2 столовые ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления

В 300 г воды положить толченый тмин, уксус, сахар, соль и кипятить 4–5 минут. Капусту тонко нашинковать, залить горячим маринадом, перемешать деревянной ложкой, охладить. К холодной капусте добавить укроп, лук. Полить растительным маслом. Готовят салат за 3–4 часа до употребления.

II вариант

Ингредиенты

600–700 г капусты, 50 г уксуса, 1 чайная ложка сахара, $^{1}/_{2}$ чайной ложки тмина, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления

Капусту тонко нашинковать, посолить и отставить на 1–2 часа. К 200 г воды долить уксус, добавить сахар, толченый тмин и кипятить. Капусту отжать и залить горячим маринадом. Перемешать с черным перцем и поставить на холод.

Салат из белокочанной капусты (особый)

Ингредиенты

750 г капусты, 50 г уксуса,100 г растительного масла, 1 чайная ложка толченого тмина, 2 луковицы средних размеров, молотый черный перец, соль.

Способ приготовления

Капусту нашинковать очень тонко (чем тоньше, тем лучше). Лук нарезать тоже очень тонкими полуколечками, смешать с капустой, посолить и отставить на 1–2 часа. Тем временем в сковородку налить уксус, довести его до кипения, долить растительное масло (ни в коем случае не вливать уксус в горячее масло) и снова кипятить. Залить этой горячей смесью хорошо отжатую капусту, добавить молотый черный перец, тмин и тщательно перемешать. Уксус, молотый черный перец можно добавить еще по вкусу. Чтобы придать салату пикантный вкус, добавить в него немного сахара.

Подать на стол хорошо охлажденным.

Салат из капусты по-корейски

Ингредиенты

100 г свежей белокочанной капусты,100 г репчатого лука, 5 г чеснока, уксус, черный молотый перец, 30 г соли.

Способ приготовления

Белокочанную капусту нашинковать, пере сыпать солью и оставить на несколько часов. Лук и чеснок мелко нарезать и смешать с красным молотым перцем. Затем все перемешать с капустой, переложить в глиняный горшок, придавить грузом и оставить на 2–3 дня.

Если блюдо подавать в день приготовления, то сразу добавить не много уксуса.

Салат из свежей капусты и моркови с медом и горчицей

Ингредиенты

160 г белокочанной капусты, 2 моркови, 4 столовые ложки уксуса (или разведенной лимонной кислоты), 4 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка меда, 1 чайная ложка готовой горчицы, 60–90 г соленого сельдерея.

Способ приготовления

Белокочанную капусту нашинковать, морковь нарезать брусочками или натереть на крупной терке. Положить капусту в посуду и толочь деревянным пестиком до мягкости, смешать с морковью, маслом, медом и горчицей, приправить сельдереем. При желании можно добавить мелко нарезанную петрушку. Все уложить в са латник, полить уксусом или лимонной кислотой.

Салат из зеленой капусты, лука и огурцов

Ингредиенты

400 г зеленой капусты, 300 г огурцов,150 г зеленого лука, $^{1}/_{2}$ стакана сметаны, соль.

Способ приготовления

Капусту очистить, промыть, мелко нашинковать. Огурцы вымыть и нарезать соломкой, зеленый лук промыть и мелко нарезать. Все смешать, заправить сметаной или специальной заправкой. Готовят ее так: в стакан кипяченой воды добавляют сок половины лимона или лимонную кислоту (на кончике ножа – 0,5 г), сахар (1 ч. л., 5 г) и соль по вкусу.

Салат из белокочанной капусты с яблоками и морковью

Ингредиенты

800 г капусты, 150 г яблок, 200 г моркови,75 г репчатого лука, $^1/_2$ стакана сметаны,1 чайная ложка сахара, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, перец, соль.

Способ приготовления

Капусту мелко нарезать, добавить соль, уксус, нагреть, непрерывно помешивая, пока вся капуста не осядет на дно. Затем процедить сок, добавить нашинкованные свежую морковь и лук, нарезанные соломкой яблоки, сметану, сахар, перец.

Салат из белокочанной капусты с яблоками и сельдереем

Ингредиенты

400 г капусты, 100 г корня сельдерея, 1 яблоко, 30 г подсолнечного масла, 1 чайная ложка сахара, 2 чайных ложки 3 %-ного уксуса.

Способ приготовления

Капусту тонко нашинковать, посолить и перетереть руками так, чтобы она дала сок. Очищенные яблоко и сельдерей нарезать соломкой. Заправить уксусом, подсолнечным маслом и сахаром.

Салат русский

Ингредиенты

1 кочан капусты (средней величины), 5 морковок, 2 яблока,
1/ корня сельдерея, $^{1}/_{4}$ стакана измельченных орехов или
маслин, лимонный сок,120 г майонеза, соль.

Способ приготовления

Капусту мелко нашинковать, слегка подсолить и сминать, не перетирая. Морковь и сельдерей вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Из яблок удалить сердцевину и тоже натереть на крупной терке. Все продукты смешать, под солить, сбрызнуть лимонным соком и добавить майонез.

Салат охладить и украсить из мельченными орехами или маслинами.

Салат «Карпатский»

Ингредиенты

400 г капусты, 400 г яблок, 120 г орехов,120 г сыра, 1 чайная ложка сахара, лимонная кислота, зелень петрушки, корица, соль.

Способ приготовления

Нашинковать тонкой соломкой свежую белокочанную капусту и очищенные от кожицы и семян яблоки. Смешать их, добавить корицу, лимонную кислоту с сахаром, разведенную в столовой ложке кипяченой воды, заправить майонезом. Выложить горкой в салатник, сверху посыпать натертым на мелкой терке сыром и измельченными орехами. Украсить зеленью и дольками яблок.

Салат пикантный китайский

Ингредиенты

400 г капусты, 30 г сахара, 1 морковка,100 г растительного масла, красный перец, гвоздика молотая, соль.

Способ приготовления

Белокочанную капусту нарезать кубиками, положить в нее ломтики сырой моркови. Капусту с морковью ошпарить, отцедить и пересыпа ть солью и сахаром. Выложить в салатник и заправить масляной приправой, которую готовят так: растительное масло довести до кипения и в него добавить красный перец и гвоздику. Все перемешать.

Салат из белокочанной капусты и чернослива

Ингредиенты

400 г капусты, 1 морковка, 100 г чернослива,1 чайная ложка сахара, лимонная кислота.

Способ приготовления

Нарезать соломкой свежую капусту, посыпать ее сахаром, потереть руками до появления сока, сок отжать. Заранее замочить чернослив, когда он набухнет, вынуть косточки, плоды нарезать кусочками. Натереть на крупной терке свежую морковь. Капусту, морковь и чернослив со единить, перемешать и добавить разбавленную водой лимонную кислоту или сок лимона. Перед подачей на стол украсить черносливом и ломти ком моркови.

Овощной салат с хреном

Ингредиенты

1 корень хрена, 150 г свежей капусты,100 г моркови, 50 г зеленого лука, 1 луковица,1 яблоко, 100 г сметаны, зелень укропа, соль.

Способ приготовления

Хрен и морковь очистить и натереть на круп ной терке. Капусту, лук, укроп мелко нашинковать, яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать соломкой. Все смешать, добавить соль, тщательно перемешать и заправить сметаной. Украсить зеленью петрушки.

Салат «Киевский»

Ингредиенты

300 г белокочанной капусты, 2 свежих яблока, $^1/_2$ столовой ложки майонеза, 50 г голландского сыра, 1 столовая ложка измельченных орехов, $^1/2$ чайная ложка корицы, 1 вареная морковь, зелень петрушки, соль, сахар, лимонная кислота.

Способ приготовления

Белокочанную капусту нашинковать, посыпать солью и перетереть. Свежие яблоки очистить, разрезать на 4 части, удалить сердцевину, нарезать соломкой и смешать с подготовленной капустой. Орехи подсушить, очистить и измельчить. Голландский сыр натереть на терке с мелкими круглыми отверстиями. В капусту с яблоками положить майонез, корицу, заправить по вкусу солью, сахаром, разведенной лимонной кислотой, перемешать и уложить горкой в салат ник. Посыпать салат измельченной зеленью петрушки, орехами, тертым сыром и украсить фигурно нарезанной вареной морковью, веточками петрушки и листьями салата.

Салат из разных овощей

Ингредиенты

По 200 г свежей капусты, сладкого стручкового перца и свежих помидоров, 3–4 яйца, по 1 столовой ложки мелко нарезанного зеленого лука и зелени петрушки с укропом, 2 столовые ложки уксуса, 1 чайная ложка горчицы, $^1/_2$ стакана масла,1 чайная ложка сахарного песка, соль.

Способ приготовления

Капусту нашинковать, слегка посолить и хорошо размять руками до появления сока. Помидоры нарезать тонкими кружочками. Печеный сладкий перец очистить от семян и кожицы, нашинковать тонкой соломкой. Овощи перемешать с зеленью и зеленым луком, посолить.

2 желтка сваренных вкрутую яиц растереть с сахарным песком и горчицей, постепенно вливать туда, не прерывно растирая, масло и в последнюю очередь влить уксус; хорошо размешать.

Залить этим соусом овощи. Сверху украсить нарезанными соломкой яичными белками, поло жив их в круг посредине салатника, а в центре насыпать горкой протертые через дуршлаг остальные желтки.

Салат из свежей капусты со сладким перцем

Ингредиенты

200 г белокочанной капусты, 200 г сладкого перца, 100 г свежих огурцов, 100 г красных томатов, 100 г ветчины, 20 г репчатого лука, 50 г майонеза, 5 г горчицы, 75 г отварного риса, соль.

Способ приготовления

Белокочанную капусту нашинковать, слад кий перец нарезать полосками, свежий огурец кубиками, томаты – кружочками. Все смешать с отварным рисом и ветчиной, посолить, добавить горчицу. Посыпать мелко нарезанным луком, зеленью и приправить майонезом.

Салат «Витаминный» (по-таджикски)

Ингредиенты

300 г капусты, 100 г красного сладкого перца, 200 г моркови, 50 г зеленого салата, 50 г щавеля, по 2 столовые ложки зелени укропа и петрушки,1 стакан сметаны.

Способ приготовления

Подготовленные белокочанную капусту и перец стручковый сладкий нарезать тонкой соломкой, посолить и оставить на 10–15 минут. Салат зеленый, щавель, зелень укропа и петрушки мелко нарезать. Морковь натереть на терке. Подготовленные продукты соединить, заправить сметаной и подавать на стол.

Салат по-румынски

Ингредиенты

100 г свежей белокочанной капусты,100 г моркови, 15 г зеленого лука, 100 г яблок свежих, 150 г консервированной кукурузы, лимонный сок, 100 г сметаны, сахар, соль.

Способ приготовления

Белокочанную капусту, морковь и зеленый лук нашинковать. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать на дольки и нашинковать. Все соединить с зернами консервированной кукурузы, заправить лимонным соком, сахаром и сметаной. Салат подавать в салатнике, украсив фигурно нарезанной морковью, яблоками, лом тиками лимона и зеленым луком.

Салат с капустой и черной смородиной

Ингредиенты

200 г капусты, 100 г яблок, 120 г черной смородины, 50 г лука-порея, 50 г растительного масла, 1 столовая ложка сахара, 1 лимон, салат листовой, зелень, соль, перец.

Способ приготовления

Капусту, яблоки и лук-порей нашинковать соломкой. Черную смородину промыть и обсушить, подготовленные продукты уложить слоями в салатник на листья салата и украсить зеленью. Салатную заправку, приготовленную из расти тельного масла, сахарного песка, сока лимона, соли и перца, подать отдельно в соуснике.

Салат из свежей капусты с вареной свеклой

Ингредиенты

200 г белокочанной капусты, 1 свекла,1 столовая ложка растительного масла, сахар, лимонная кислота, соль.

Способ приготовления

Мелко нарезанную белокочанную капусту посолить, перетереть до появления сока, отжать, смешать с нарезанной вареной свеклой.

Добавить сахар, разведенный в воде с лимонной кислотой, и заправить растительным маслом.

Салат с маринованной капустой

Ингредиенты

400 г маринованной капусты, 200 г помидоров, 300 г ветчины, 50 г растительного масла, зелень, листья зеленого салата, сахар, тмин.

Способ приготовления

Маринованную капусту слегка отжать и заправить растительным маслом, сахаром и тмином. Нежирную ветчину нарезать тонкими ломтика ми, на край каждого положить салат из маринованной капусты, свернуть рулетиками и разместить их на тарелке так, чтобы они не развернулись. Украсить блюдо мелкими листиками салата, дольками помидоров и зеленью.

Салат из краснокочанной капусты

Ингредиенты

1 кг капусты, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка сахара, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса.

Способ приготовления

Капусту мелко нашинковать, положить в кипящую воду на 2 минуты, помешать, быстро от кинуть на дуршлаг. Хорошо встряхнуть, положить в эмалированную кастрюлю, сбрызнуть лимон ной кислотой или столовым уксусом и быстро перемешать (капуста приобретает красный цвет). Затем заправить растительным маслом, сахаром, солью и добавить уксус. Вкус салата должен быть остро-сладковатым.

Салат из краснокочанной капусты с яблоками и горчичным соусом

Ингредиенты

500 г капусты, 200 г яблок, 60 г растительного масла, 2 яйца, 25 г горчицы, 30 г лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Капусту нашинковать, из яблок удалить сердцевину и нарезать их соломкой. Яйца сварить вкрутую. Белок порубить. Желток растереть, со единить с горчицей и, непрерывно помешивая массу, ввести в нее теплое растительное масло. Затем добавить лимонный сок и перемешать. Капусту соединить с яблоками,

белками яиц, добавить по вкусу соль. Выложить в салатницу и полить подготовленным соусом.

Салат «Январский»

Ингредиенты

200 г квашеной капусты, 150 г моркови, 200 г редьки, 100 г грецких орехов,75 г растительного масла, 75 г капустного рассола, 75 г клюквенного сока.

Способ приготовления

В квашеную капусту добавить тертые морковь и редьку, толченые орехи. Все перемешать, заправить смесью масла, рассола и сока.

Салат из краснокочанной капусты с маслом

Ингредиенты

1 кг капусты, 40 г растительного масла,100 г 3 %-ного уксуса, 2 столовые ложки сахара, 30 г соли.

Способ приготовления

Капусту очистить от верхних листьев и кочерыжки, нашинковать, посыпать солью, перетереть до появления сока. Сложить в посуду, залить уксусом. Перед подачей отжать и заправить растительным маслом и сахаром.

Салат из краснокочанной капусты с чесноком

Ингредиенты

500 г краснокочанной капусты, 5 зубчиков чеснока, 5 столовых ложек растительного масла, 2 столовые ложки лимонного сока, соль.

Способ приготовления

Капусту нарезать соломкой, добавить толченый чеснок, растительное масло, лимонный сок, соль. Украсить веточкой укропа или петрушки.

Салат с майонезом по-польски

Ингредиенты

500 г краснокочанной капусты, 150 г кислых яблок, 60 г зеленого лука, 100 г майонеза, 4 чайные ложки уксуса, соль.

Способ приготовления

Краснокочанную капусту нарезать соломкой, сбрызнуть уксусом, добавить соль и слегка потереть. Зеленый лук мелко нарезать. Яблоки, очи щенные от кожицы и сердцевины, натереть на крупной терке. Подготовленные продукты соединить, заправить майонезом и выложить в салатницу.

Салат из краснокочанной капусты с томатами и яблоками

Ингредиенты

600 г краснокочанной капусты, 2 столовые ложки растительного масла, 2 помидора, 1 яблоко, 2 чайные ложки 9 %-ного уксуса, сахар, зелень петрушки и укропа, молотый перец (любой), соль.

Способ приготовления

Краснокочанную капусту очистить, опустить на 10 минут в подсоленную воду (30 г соли на 1 л воды), промыть, разрезать вдоль кочерыжки и нашинковать в виде тонкой лапши. Посолить, дать постоять 15 минут, затем отжать, заправить по вкусу уксусом, сахаром, маслом, перцем и хорошо перемешать. Готовую капусту выложить горкой на блюдо, украсить кружочками красных томатов, сверху положить мелко нарезанные яблоки,

очи щенные от кожицы и сердцевины, посыпать зеленью укропа и петрушки.

Салат из краснокочанной капусты с яблоками и фасолью по-польски

Ингредиенты

500 г капусты, 100 г фасоли, 200 г яблок, зеленый лук, 80 г растительного масла, 1 столовая ложка сахара, уксус, соль.

Способ приготовления

Обработанную капусту нарезать тонкой со ломкой, бланшировать 3 минуты, откинуть на дуршлаг и охладить. Прибавить отваренную и охлажденную фасоль, натертые на крупной терке яблоки, мелко нарезанный зеленый лук, расти тельное масло, уксус, соль, сахар и все перемешать.

Салат из свежих овощей, краснокочанной капусты и орехов

Ингредиенты

1 кочан красной капусты, 2 сладких яблока,1 корень хрена, 2 столовые ложки крупно толченных ядер грецких орехов, 2 столовые ложки уксуса (или сок $^1/_2$ лимона), $^1/_2$ винной рюмки крепкого вина, 2 щепотки соли, 1 щепотка сахара,1 щепотка черного перца.

Способ приготовления

Очистить и обмыть кочан красной капусты, удалить кочерыжку. Капусту тонко нашинковать. Неочищенные яблоки измельчить на терке, уда лив семена. Хрен также натереть, смешать с ка пустой, сбрызнуть лимонным соком и небольшим количеством воды, растворив в ней соль и сахар. Хорошо размешать, сбрызнуть вином и снова раз мешать, одновременно добавляя черный перец. Посыпать толчеными орехами.

Салат из краснокочанной капусты с фруктами

Ингредиенты

200 г капусты, по 100 г апельсинов, мандаринов, груш и чернослива, 75 г апельсинового сока, 50 г оливкового масла, листовой салат, зелень.

Способ приготовления

Капусту мелко нашинковать и перетереть до образования сока. Апельсины и мандарины раз делить на дольки и очистить от пленки. Крупные дольки апельсина нарезать поперек. Свежие груши очистить от кожуры, удалить сердцевину и нашинковать дольками. Сушеный чернослив за парить и освободить от косточек. Подготовленные продукты перемешать, заправить апельсиновым соком и растительным маслом и добавить лимонную кислоту. Готовый салат выложить гор кой в салатник, украсить черносливом, листьями салата и другой зеленью.

Салат из краснокочанной и белокочанной капусты

Ингредиенты

100 г краснокочанной капусты, 100 г белокочан ной капусты, 2 луковицы, 10 г тертого хрена,1 чайная ложка лимонного, яблочного или вишневого сока, 3 столовые ложки растительного масла,100 г хрустящих кукурузных хлопьев, зелень петрушки и укропа, соль.

Способ приготовления

Краснокочанную и белокочанную капусту нашинковать, посыпать солью, перетереть и перемешать, добавить мелко нарезанный лук, тертый хрен, соль, полить маслом, сверху посыпать хрустящими хлопьями и мелко нарубленной зеленью, сбрызнуть лимонным, яблочным или вишневым соком.

Салат из краснокочанной и цветной капусты

Ингредиенты

По 200 г краснокочанной и цветной капусты, 200 г салатной заправки, 2 луковицы, 50 г маслин, листья зеленого салата, 2 яйца, зелень.

Способ приготовления

Краснокочанную капусту нарезать брусочка ми или шашечками, побланшировать и охладить. Цветную капусту отварить в подсоленной воде, охладить и разделить на мелкие кочешки. Репчатый лук нашинковать кольцами. Маслины очистить от косточек. Овощи уложить слоями на листья салата, полить заправкой, посыпать рубленой зеленью и украсить дольками вареного яйца и маслинами.

Салат из краснокочанной капусты с медом и яблоками

Ингредиенты

200 г краснокочанной капусты, 2 столовые ложки меда, 100 г яблок, 2 $^{1}/_{2}$ столовые ложки растительного масла, соль.

Способ приготовления

Нашинкованную капусту смешать с медом, растительным маслом, яблоками, очищенными от кожицы и сердцевины, и нарезанными на дольки, посолить.

Салат из цветной капусты

Ингредиенты

400 г цветной капусты, 250 г редиса, 2 столовые ложки растительного масла, 15 г лимонного сока, 40 г зеленого лука, 1 чайная ложка сахара, соль, перец.

Способ приготовления

Сварить цветную капусту, охладить. Разделить на мелкие кошечки, выложить в салатник, добавить нарезанный дольками редис. Приготовить заправку из растительного масла и лимонного сока или разведенной лимонной кислоты, мелко нарезанного зеленого лука. Сахар, соль и перец по вкусу. Залить ею салат.

Салат из цветной капусты

Ингредиенты

1 небольшой кочан цветной капусты, 3–4 морковки, 3 столовые ложки растительного масла, уксус, тмин, горчица, соль.

Способ приготовления

Вымытую и разделенную на мелкие кочешки цветную капусту и очищенную морковь опустить в кипящую подсоленную воду, к которой прибавить 1 ст. ложку растительного масла, и сварить. Затем отцедить и нарезать – капусту кружочка ми, а морковь мелкими кубиками. Кружочки ка пусты уложить в салатник, посыпать нарезанной морковью и залить заправкой, приготовленной из части отвара, уксуса, остального растительного масла, горчицы по вкусу, с добавлением соли. Салат выдержать $^{1}/2$ часа, после чего посыпать тмином.

Салат из цветной капусты и яиц

Ингредиенты

500 г цветной капусты, 2 яйца, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка сахара, 30 г 3 %-ного уксуса, зеленый лук, перец, соль.

Способ приготовления

Сварить цветную капусту так, чтобы она не получилась очень мягкой. Разобрать на соцветия, залить растительным маслом, добавить уксус, соль, сахар, молотый черный перец. Сложить в салатник, посыпать мелко нарезанными яйцами, зеленым луком.

Салат из цветной капусты с огурцами

Ингредиенты

300 г цветной капусты, 150 г соленых огурцов, 60 г репчатого лука, 20 г зелени петрушки,100 г сметаны.

Способ приготовления

Капусту отварить и натереть на крупной терке. Очищенные соленые огурцы нарезать ломтиками, смешать с цветной капустой, измельченным луком, зеленью, залить сметаной.

Салат из цветной капусты и моркови

Ингредиенты

300 г цветной капусты, 100 г моркови,100 г свежих огурцов, $^1/_2$ лимона, 60 г растительного масла, 20 г укропа, петрушки.

Способ приготовления

Капусту ошпарить, мелко нарубить, соединить с морковью, натертой на крупной терке, нарезанными огурцами, посолить, уложить в салат ник, заправить смесью из растительного масла, лимонного сока, посыпать рубленой зеленью.

Салат из цветной капусты с яйцом и зеленым луком

Ингредиенты

400 г цветной капусты, 1 столовая ложка подсолнечного масла, 1 яйцо, 1 столовая ложка 9 %-ного уксуса, 25 г зеленого лука, соль, перец.

Способ приготовления

Цветную капусту разобрать на мелкие кочешки, промыть в холодной воде, выложить в кастрюлю, залить подсоленной водой и варить 20–30 минут. Откинуть на дуршлаг, охладить. Залить капусту подсолнечным маслом, уксусом, добавить сахар и перец, сверху посыпать измельченным вареным яйцом и зеленым луком.

Салат из цветной капусты с огурцами, морковью и зеленым луком

Ингредиенты

150 г цветной капусты, 1 морковка, 1 огурец, 40 г зеленого лука, 1 яйцо, 200 г майонеза, 20 г соуса «Южный», соль, зелень петрушки.

Способ приготовления

Свежие огурцы и морковь нарезать тонкими ломтиками, смешать с разобранной на кочешки отварной цветной капустой и нарезанным зеле ным луком. Заправить половиной нормы майонеза и соусом «Южный». На десертную тарелку горкой выложить овощи, а на нее – половинки яиц. Полить майонезом. Украсить зеленым сала том.

Посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат из цветной капусты с яблоками и виноградом

Ингредиенты

200 г цветной капусты, 200 г помидоров, 200 г огурцов, 200 г яблок, 100 г зеленого консервированного горошка, 200 г винограда, 1 стакан сметаны, зелень.

Способ приготовления

Капусту цветную отварить и разобрать на соцветия. Приготовленные яблоки, огурцы и помидоры нарезать тонкими ломтиками. Все овощи соединить вместе, добавить зеленый горошек, виноград, все осторожно перемешать. Перед по дачей на

стол полить сметаной и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Салат из цветной капусты с арбузом, помидорами и фруктами

Ингредиенты

150 г цветной капусты, 100 г помидоров,150 г арбуза, 150 г груш, 200 г сметанного соуса, зеленый салат.

Способ приготовления

Мякоть арбуза нарезать крупными кубика ми; груши, очищенные от кожицы и сердцевины, нарезать дольками. В середину салатника положить листики салата, на них горкой разместить кочешки вареной цветной капусты, вокруг букетиками нарезанные фрукты, арбузы и тома ты. Полить сметанным соусом.

Салат из цветной капусты с молочными продуктами

Ингредиенты

1 кочан цветной капусты, 1 стакан кефира, простокваши или йогурта, 2 столовые ложки расти тельного масла, соль, сахар.

Способ приготовления

Цветную капусту разобрать на мелкие кочешки и отварить в кипящей подсоленной воде. Кефир взбить с растительным маслом, солью, саха ром и этой смесью залить капусту.

Салат из цветной капусты с орехами и брынзой

Ингредиенты

500 г цветной капусты, 100 г брынзы, 2 столовые ложки рубленых ядер грецких орехов, 2 столовые ложки мелко нарезанного зеленого лука, 100 г кефира, 2 столовые ложки сметаны, соль.

Способ приготовления

Цветную капусту мелко порубить, смешать с измельченными ядрами грецких орехов, зеленым луком, нарезанной мелкими кубиками брынзой. Полить салат подсоленной взбитой смесью кефира и сметаны.

Салат из картофеля с зеленью

Ингредиенты

7 картофелин, 250 г зеленого лука, 2 дольки чеснока, 3–4 соленых огурца, 2 столовые ложки зелени, 4 столовые ложки растительного масла, $^1/_2$ столовые ложки майонеза, соль.

Способ приготовления

Очистить и отварить картофель, слить отвар и обсушить. В горячий картофель положить нарубленный зеленый лук, петрушку и укроп, рас тертый с солью чеснок, растительное масло и деревянным пестиком истолочь в однородную массу. Добавить нарезанные кубиками огурцы, хорошо перемешать и посолить по вкусу.

Из полученной массы сделать рулет, положить его в салатник, полить майонезом и посыпать сверху зеленым луком.

Салат картофельный

Ингредиенты

8 картофелин, 50 г зеленого лука, 5 столовых ложек растительного масла, сок лимона или 3 столовые ложки 3 %-ного уксуса, зелень, перец.

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.