



50

рецептов

оригинальных
салатов



Подписано в печать 14.05.05 г. Формат 84x108 1/32
Усл. печ. л. 1,68. Доп. тираж 7000 экз. Заказ № 1215.

50 рецептов оригинальных салатов / сост. Е.С. Рзаева. — М.:
П99 АСТ; СПб.: Полигон, 2005. — 29, [3] с.

ISBN 5-17-024081-3 (ООО «Издательство АСТ»)
ISBN 5-89173-164-9 (ООО «Издательство «Полигон»)

Любители салатов найдут в этой брошюре подсказки, как приготовить овощные и грибные, мясные и рыбные, слоеные и фруктовые понравившиеся блюда. Около половины рецептов — салаты иностранные, в нашей стране малоизвестные. Наши салаты украсят ваш скромный семейный ужин или праздничное застолье, походный перекус или дружескую вечеринку.

УДК 641
ББК 36.997

© Сергеев А.В., дизайн обложки, 2002

Предисловие.....5

ОВОЩНЫЕ И ГРИБНЫЕ САЛАТЫ

1. Грибной салат-желе.....	8
2. Салат из сельдерея и перца с грибами по-армянски	8
3. Салат из шпината и щавеля с чесночно-ореховым соусом.....	9
4. Салат из зеленого лука с творогом и кефиром.....	9
5. Редька и консервированный огурец в сливках.....	10
6. Салат из сельдерея с медовым майонезом.....	10
7. Салат из редиса «Рубиновый».....	10
8. Пикантная морковь.....	11
9. Салат картофельный по-американски.....	11
10. Салат картофельный по-английски.....	11
11. Салат картофельный по-болгарски.....	12
12. Салат из огурцов «Мечта».....	12
13. Помидоры, фаршированные грибами с яйцами.....	12
14. Салат из огурцов по-гречески.....	13
15. Салат из свежих помидоров с заправкой из кислого молока.....	13
16. Салат из белокочанной капусты «Киевский».....	14
17. Салат «Золотая осень».....	14
18. Салат из цветной капусты с овощами и фруктами	14
19. Салат из белокочанной капусты по-румынски.....	15
20. Салат чесночно-ореховый с черносливом.....	15
21. Салат из перца в чесночном соусе.....	15

МЯСНЫЕ И РЫБНЫЕ САЛАТЫ

22. Салат с ветчиной по-итальянски.....	17
23. Салат из говядины с рисом и апельсиновым соком	17

24. Салат из цыпленка по-мексикански.....	18
25. Салат «Австралийский».....	18
26. Салат «Мелодия».....	19
27. Салат «Прага».....	19
28. Салат «Взаимость».....	19
29. Салат «Контральто».....	20
30. Форшмак из сельди и яблок.....	20
31. Салат с кальмарами, рисом и морковью.....	21
32. Салат из рыбных консервов по-македонски.....	21
33. Салат из свеклы и сельди.....	21

«А КАК У НИХ?» (ЗАРУБЕЖНЫЕ САЛАТЫ)

34. Аргентинский салат.....	22
35. Помидоры по-французски.....	22
36. Баклажаны по-грузински.....	23
37. Салат «Шопский».....	23
38. Салат пикантный китайский.....	24
39. Салат по-японски.....	24
40. Испанский салат.....	24

СЛОЕННЫЕ САЛАТЫ

41. Салат «Гранатовый браслет».....	26
42. Салат «Невеста».....	26
43. Салат «Мимоза».....	27

ФРУКТОВЫЕ САЛАТЫ

44. Салат фруктово-ореховый.....	28
45. Арабский салат из апельсинов.....	28
46. Африканский салат из бананов.....	28
47. Яблоки, фаршированные овощным салатом.....	29
48. Салат «Сицилийский».....	29
49. Салат-коктейль из винограда и фруктов.....	30
50. Салат-коктейль «Млечный путь».....	30

Вы пригласили гостей. Первые мысли: это убрать, это вымыть, это подготовить... А что подготовить? Для нас традиционными стали тазики с «Оливье», салатом из крабовых палочек, селедкой «под шубой»... Все чаще на праздничном столе салат занимает самое почетное место, и вовсе не случайно. Любая хозяйка скажет: салаты быстро и легко готовить, они вкусны и дешевы, они красивы и аппетитны. Достоинств у салатов немало (а в старину, кстати, салаты не очень-то жаловали — не понимали еще их ценность). Во-первых, это блюдо богато минеральными солями, витаминами, органическими кислотами, фитонцидами, эфирными маслами. Салаты очищают организм от шлаков (заметьте, без новоизобретенных «чудолекарств»!). Салаты помогают быстрому перевариванию пищи (например, древний узбекский салат из редьки и кислого граната и не готовили, когда еды стало мало). Готовя салат, можно импровизировать, можно делать его «на ходу» — да мало ли что еще...

Говорят, что салат — это одна из трех вещей (вместе со скандалом и модной шляпкой), которые настоящая женщина может сделать из ничего. Представим, что это «ничего» у вас уже запасено. Тогда несколько советов:

- готовить и хранить салат нужно в эмалированной, керамической или стеклянной посуде (хотя долго хранить не стоит, через 2—3 часа он теряет всю питательную ценность);
- овощи нельзя долго держать нарезанными и на свету;

- картофель, морковь, свеклу варите в кожице — лучше сохранится витамин С;
- солите салат перед подачей на стол;
- не соединяйте теплые продукты с холодными.

Но вот салат готов. Его надо заправить — растительным маслом, майонезом, специальным соусом. В наших рецептах есть рекомендации по заправке, но вдруг вы захотите попробовать что-то новенькое? Знаете ли вы, что, смешав майонез с горчицей и растертыми креветками, вы получите американский соус? А... Да лучше сведем это в таблицу.

Майонез	+	=
	тертый огурец и сливки	эпикурейский соус
	острая красная паприка, толченый чеснок, горчица, молотая вареная ветчина	испанский соус
	любые мелко нарезанные травы (петрушка, мята, укроп и т.д.)	зеленый соус
	молотые вареные креветки, икра любой рыбы	шведский соус

Если вам не по душе просто майонез, можно приготовить соус «Тартар» (смешать 2 ст. ложки белого вина, 1 ст. ложку лимонного сока, 1 ч. ложку горчицы, 1 ст. ложку сметаны, 100 г майонеза, 1/3 ч. ложки сахарной пудры, соль, молотый черный перец). Неплохо пойдет соус «Русский» (125 г сметаны, 1 ст. ложка тертого хрена, 2 ст. ложки уксуса, 1 ч. ложка горчицы, 1/2 стакана измельченных петрушки и укропа, соль); острая кисло-сладкая приправа (3 ст. ложки винного уксуса, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка горчицы, 1/2 ч. ложки меда, 1 луковица, перец, соль). Для любителей острых ощущений подойдут чесночный соус (40 г молотого чеснока,

1 ч. ложка красного молотого перца, 1 желток, 1 ч. ложка уксуса, 1/2 стакана растительного масла, соль) и пикантный соус (1 стакан томатной пасты, горчица, молотый красный и черный перец, уксус, сахарный песок, соль).

И не забудьте украсить салат. Тут тоже есть свой этикет: чаще всего для украшения используют те же компоненты, из чего салат состоит. Не стоит перегружать салатницы, тартелетки, тосты, фужеры (для салатов-коктейлей) зеленью. Разные салаты украсьте по-разному: тюльпанчиками из отварной моркови, ромашкой из яйца, огуречным веером, соломкой из красного перца, фунтиками ветчины, стружкой редиса. Не надо украшать свеклой, чтобы не плавали по всему блюду пятна краски; с опаской относитесь к темнеющим на воздухе свежим яблокам, сельдерею, хрену. Попробуйте сгруппировать украшения по контрасту цветов.

Из-за переизобилия вся Европа сейчас предпочитает легкие салаты — где, например, увидеть «шведский стол» без них? Последуем и мы за этой сравнительно новой модой, порадуем себя вкусным и неожиданным блюдом.

И напоследок — как сюрприз для хозяек — рецепт французского салата красоты. Залейте 2 ст. ложки овсяных хлопьев 6 ст. ложками холодной кипяченой воды и оставьте на час. Затем добавьте 3 ст. ложки холодного кипяченого молока, 1 ч. ложку сахарного песка, тертое яблоко, сок 1/3 лимона и перемешайте — салат красоты готов!

ОВОЩНЫЕ И ГРИБНЫЕ САЛАТЫ

1. Грибной салат-желе

300 г консервированных шампиньонов, 70 г растительного масла, 1,5 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка сахарного песка, по 1/2 ч. ложки соли и молотого перца, 20 г желатина, зелень, 1 луковица.

Консервированные грибы откинуть на сито, дать стечь жидкости и нарезать мелкой соломкой. Приготовить густой соус из растительного масла, лимонного сока, соли, перца, сахарного песка и желатина (предварительно замоченного в слитой с грибов жидкости). Соус слегка прогреть, охладить. Смешать грибы с холодным густым соусом и выложить в салатник, украсив веточками зелени и очень тонкими колечками лука.

2. Салат из сельдерея и перца с грибами по-армянски

200 г свежих грибов, 4 ломтика свиного сала, 1 зубчик чеснока, 200 г красного сладкого перца без сердцевины, 200 г корня сельдерея, 1 ст. ложка измельченной петрушки, 2 ст. ложки растительного масла, 1 стакан красного сухого вина, соль.

Грибы мелко нарезать и обжарить на сильном огне в растительном масле. Добавить растолченный чеснок и

свиное сало, порезанное маленькими кубиками. Пожарить еще 2—3 мин. Влить вино, нагреть до кипения, дать прокипеть 1 мин, а затем убавить огонь до слабого и держать на нем еще 5—7 мин. Положить петрушку. Размешать, снять с огня, посолить и остудить.

Коренья сельдерея очистить, нарезать вместе с перцем мелкой соломкой. Положить в салатник, посолить и размешать. Когда грибы остынут, положить их сверху на салат. Перед подачей салат держать в холодильнике, но не дать замерзнуть, иначе исчезнет аромат.

3. Салат из шпината и щавеля с чесночно-ореховым соусом

300 г щавеля и шпината, 1/2 стакана орехов, 3 зубчика чеснока, по 1 ст. ложке измельченных зеленого лука, зелени укропа и петрушки, уксус, соль, растительное масло, горячая вода.

Стебли шпината и щавеля, отварить в соленой воде до мягкости, отжать, выложить в салатник. Отдельно приготовить соус: орехи, чеснок, зеленый лук, зелень растолочь до получения однородной массы, развести горячей водой до консистенции густой сметаны, добавить по вкусу соль, уксус, растительное масло. Этим соусом полить салат.

4. Салат из зеленого лука створогом и кефиром,

150 г зеленого лука, 150 г творога, 1 стакан кефира, 4 шт. редиса, соль, сахарный песок.

Зеленый лук перебрать, промыть, обсушить на полотенце и порезать на кусочки длиной 1 см. Творог размять, добавить кефир, соль, сахарный песок и все взбить. В соус замешать мелко нарезанный лук. Выложить в салатник и украсить Ломтиками или стружкой редиса.

5. Редька и консервированный огурец в сливках

1 редька, 1 консервированный огурец, 1 кислое яблоко, 1 стакан сливок (или сметаны), соль, сахарный песок.

Редьку натереть на овощной терке, посыпать солью, сахарным песком, выложить в миску и встряхнуть. Огурец очистить от кожуры, нарезать маленькими кубиками. Яблоко натереть. В взбитые сливки (или сметану) осторожно замешать приготовленные редьку, огурец и яблоко. Салат подать в стеклянной посуде или начинить им кулечки из ломтиков ветчины, языка, колбасы.

6. Салат из сельдерея с медовым майонезом

400 г сельдерея (коренья), соль, 1 желток, 1/2 стакана растительного масла, 50 г жидкого меда, 15 г горчицы, 15 г лимонного сока.

Сваренный целиком в подсоленной воде сельдерей очистить и натереть на крупной терке. Приготовить медовый майонез, смешав и взбив желтки и мед. Ввести в майонез (сначала по капле, затем струйкой) масло, мешая, пока смесь не загустеет. Добавить в нее горчицу, лимонный сок, смешать и вылить на тертый сельдерей. Салат подать к мясным блюдам.

7. Салат из редиса «Рубиновый»

20 шт. редиса, 4 сваренных вкрутую яйца, 1 стакан кислого молока, по 1 ст. ложке уксуса и растительного масла, соль, сахарный песок, зелень петрушки.

Редис нарезать кружочками и уложить на блюдо. Отделить белок, нарезать его тонкими полосками и посыпать редис. Желтки посолить, растереть вилкой и смешать с кислым молоком. Добавить сахарный песок, уксус, рас-

тительное масло, соль. Полученную смесь взбить и залить ею редис. Готовый салат украсить зеленью петрушки.

8. Пикантная морковь

4 моркови, по 2 ст. ложки лимонного сока и растительного масла (или майонеза), 1 луковица, по 2 ст. ложки тертого хрена и измельченной петрушки, соль, сахарный песок.

Очищенную морковь мелко натереть, добавить лимонный сок, мелко нарубленный лук, хрен, петрушку, соль и заправить растительным маслом (или майонезом). По желанию посыпать сахарным песком.

9. Салат картофельный по-американски

4 шт. картофеля, 2 корня сельдерея, 1 свежий огурец, 5 шт. редиса, 2 шт. сладкого перца, 50 г зеленого салата, 1/2 стакана майонеза, 1/2 ч. ложки уксуса, красный перец, соль.

Отваренные картофель и сельдерей нарезать кубиками, добавить свежий огурец, редис, сладкий перец и зеленый салат (нарезанные). Все перемешать и полить соусом, приготовленным из майонеза, уксуса, красного перца и соли. Готовое блюдо украсить листьями зеленого салата.

10. Салат картофельный по-английски

8 шт. картофеля, 2 сельди, 3 луковицы, 3 ст. ложки оливкового масла, 4 ст. ложки уксуса, горчица, соль.

Картофель отварить в кожуре, очистить, охладить и нарезать кружочками толщиной 1 см. Лук нарезать кольцами, филе соленой сельди — ломтиками. В салатник уложить горкой картофель, лук и сельдь. Салат заправить маслом и уксусом, добавив к нему немного горчицы.

11. Салат картофельный по-болгарски

5 шт. картофеля, 1 стакан фасоли, $\frac{1}{4}$ стакана сливок, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза, перец, зелень, соль.

Картофель отварить и нарезать брусочками. Смешать с отварной молодой зеленой фасолью. Заправить молотым черным перцем, майонезом и сливками, посолить и посыпать измельченной зеленью.

12. Салат из огурцов «Мечта»

2—3 небольших огурца, 2 моркови, $\frac{1}{4}$ кочана белокочанной капусты, 2 зубчика чеснока, 3 ст. ложки майонеза, 3 ст. ложки сметаны, соль, сахарный песок, 50 г зеленого лука, $\frac{1}{2}$ лимона; по желанию — по 1 яблоку, абрикосу, апельсину, банану.

Свежие огурцы, морковь, капусту вымыть и нарезать мелкой соломкой. Еще мельче покрошить зеленый лук и чеснок. Положить все в эмалированную посуду и спрыснуть соком лимона. Можно добавить фрукты, нарезанные мелкими кусочками. Все перемешать, добавить по вкусу соль, сахарный песок, сметану, майонез, выложить в салатницу и украсить сверху дольками фруктов и огурцов.

13. Помидоры, фаршированные грибами с яйцами

5 крупных помидоров (или 10 мелких), 400 г свежих грибов, 2 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки сметаны или майонеза, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 крупная луковица, редис или огурец, зелень укропа или петрушки, соль, перец.

Крупные помидоры разрезать пополам (у мелких тонко срезать верхушку), удалить семена, мякоть и внутри посолить и поперчить. Нашинкованные грибы потушить с луком на сливочном масле. Затем их охладить, сме-

шать с нарезанным кубиками яйцом, добавить сметану (или майонез) и мякоть помидоров. Этой смесью фаршировать помидоры и украсить их зеленью, ломтиками редиса или огурца.

14. Салат из огурцов по-гречески

1 свежий огурец, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 стакан простокваши, 3 зубчика чеснока, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки винного уксуса, зелень петрушки и укропа, черный молотый перец, соль.

Огурец порезать кубиками, слегка посолить и дать постоять 10 мин. Яйца мелко порубить, чеснок размять, петрушку и укроп измельчить. Простоквашу смешать с яйцами и маслом, добавить по вкусу уксус. Подмешать огурцы с их соком к этой смеси и посыпать салат черным перцем. Подавать в холодном виде.

15. Салат из свежих помидоров с заправкой из кислого молока

6 помидоров, 4 сваренных вкрутую яйца, 2 стебля лука-порея, 1 пучок петрушки, 1 стакан отцеженного кислого молока, 5 ст. ложек растительного масла, укроп, соль.

Вымытые помидоры очистить и нарезать кружочками. Петрушку мелко нарезать, посолить и разделить пополам. Яйца нарезать ломтиками, а лук-порей — мелкими кольцами и посолить. Отцеженное кислое молоко взбить с растительным маслом, солью и укропом. На дно салатницы выложить половину петрушки. Сверху положить половину помидоров, затем яйца и остальную часть помидоров. Сверху посыпать луком-пореем и оставшейся петрушкой. Салат заправить взбитым молоком и выдержать 30 мин в холодном месте, затем подать на стол.

16. Салат из белокачанной капусты «Киевский»

1/4 среднего кочана белокачанной капусты, 2 свежих яблока, 1,5 ст. ложки майонеза, 50 г голландского сыра, 1 ст. ложка измельченных орехов, 1/2 ч. ложки корицы, 1 вареная морковь, зелень петрушки, лимонная кислота, сахарный песок, соль, листья салата.

Капусту нашинковать, посыпать солью и перетереть. Яблоки очистить, разрезать на 4 части, удалить сердцевину, нарезать соломкой и смешать с подготовленной капустой. Голландский сыр натереть на мелкой терке с круглыми отверстиями. В капусту с яблоками положить майонез, корицу. Все заправить сахарным песком, солью, разведенной лимонной кислотой, перемешать и уложить горкой в салатник.

Посыпать салат измельченной зеленью петрушки, орехами, тертым сыром. Украсить фигурно нарезанной вареной морковью, веточками петрушки и листьями салата.

17. Салат «Золотая осень»

2 кабачка, 2 сочные груши, 2 кислых яблока, 2 ст. ложки изюма, сок 2 лимонов, 1 ст. ложка сахарного песка, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Кабачки нарезать тонкими кружочками. Груши и яблоки очистить от кожицы, разрезать дольками, вынуть сердцевину и добавить к кабачкам. Посыпать изюмом, полить лимонным соком, добавить сахарный песок, соль, перемешать и поставить в холодильник на 2 ч. Перед подачей салат полить растительным маслом.

18. Салат из цветной капусты с овощами и фруктами

150 г цветной капусты, по 150 г свежих помидоров, огурцов и яблок, 80 г зеленого горошка, 120 г винограда, 1 стакан сметаны, соль.

Отваренную в кипящей подсоленной воде цветную капусту разобрать на мелкие кочешки. Помидоры, огурцы и яблоки без кожицы и сердцевины нарезать тонкими ломтиками. Все смешать, добавить консервированный зеленый горошек и виноград. При подаче полить сметаной.

19. Салат из белокачанной капусты по-румынски

100 г свежей белокачанной капусты, по 100 г моркови и яблок, 15 г зеленого лука, 150 г консервированной кукурузы, 100 г сметаны, лимонный сок, сахарный песок, соль.

Капусту, морковь и зеленый лук очистить, промыть и нашинковать. Яблоки очистить, промыть, нарезать на дольки, удалив сердцевину, и также нашинковать. Все соединить с консервированной кукурузой, заправить лимонным соком, сахарным песком, солью и сметаной.

Салат подавать, украсив фигурно нарезанной морковью, яблоками и зеленым луком.

20. Салат чесночно-ореховый с черносливом

500 г чернослива, 2 стакана очищенных орехов, 4 зубчика чеснока, 2 банки майонеза, 2 ч. ложки сахарного песка, лимонный сок, соль.

Чернослив залить на сутки холодной кипяченой водой, удалить косточки и разложить на полотенце. Орехи и чеснок истолочь, посолить, растирая, влить постепенно лимонный сок. Когда масса побелеет, нафаршировать каждый плод чернослива ореховой массой, положить в стеклянный салатник и залить майонезом, растертым с сахарным песком.

21. Салат из перца в чесночном соусе

1 кг перца, 1 головка чеснока, 1 стакан бульона, 1 ст. ложка растительного масла, соль.

Болгарский перец освободить от плодоножек и семян, опустить на несколько минут в кипяток, снять шкурку. Затем перец порезать, переложить в эмалированную или стеклянную посуду. Приготовить чесночный соус: добавить в бульон мелко нарубленный чеснок, соль, растительное масло. Залить перец соусом и дать день постоять.

22. Салат светчиной по-итальянски

100 г ветчины, 250 г свежей капусты, 50 г макарон, 50 г моркови, 50 г сельдерея (коренья), 25 г сливочного масла, 25 г пшеничной муки, 1 желток, молоко, уксус, горчица, сметана, соль, сахарный песок, зелень.

Капусту нарезать соломкой, посыпать солью и сахарным песком, появившийся сок отжать. Макароны, морковь, сельдерея отварить по отдельности в соленой воде. Сельдерея очистить от кожицы и нарезать соломкой.

Приготовить соус: на сковороде растопить сливочное масло, добавить муку и постепенно разбавить горячим молоком. Густота должна быть такой же, как у сметаны. В конце добавить желток, горчицу, уксус, соль, сахарный песок. К остывшему соусу подлить сметану. Все подготовленные продукты смешать с соусом и выложить в салатницу. Украсить фунтиками из ломтиков ветчины и зеленью.

23. Салат из говядины с рисом и апельсиновым соком

250 г говядины, 200 г риса, 1 желток, 125 г растительного масла, 1 апельсин, щепотка сухой горчицы, мука, майонез, сахарный песок, уксус, соль.

Сваренный рис откинуть на дуршлаг и облить холодной водой. Взбить желток со щепоткой сухой горчицы,

сахарным песком, уксусом, солью, постепенно прибавить растительное масло. Отжатый из одного апельсина сок развести водой (1 ложка сока в 7 ложках воды), всыпать немного муки, размешать, вскипятить и сразу смешать с майонезом (по вкусу). Порезать на мелкие кубики вареную говядину, смешать с подготовленным рисом, соусом и измельченными дольками апельсина. Подать в холодном виде.

24. Салат из цыпленка по-мексикански

450 г отварного цыпленка, 250 г сельдерея (коренья), 125 г красного стручкового сладкого перца, 150 г репчатого лука, 200 г зеленого салата, 100 г сахарного песка, соль, уксус, растительное масло, 25 г маслин, зеленый лук.

Мясо цыпленка нарезать соломкой. Очищенный сельдерей измельчить на терке. Сладкий перец, репчатый лук и салат нашинковать соломкой. Овощи и мясо сложить в посуду. Приготовить салатную заправку: смешать растительное масло, уксус, сахарный песок, соль. Влить заправку в мясо с овощами, перемешать. Перед подачей украсить салат маслинами и зеленым луком.

25. Салат «Австралийский»

По 300 г яблок, огурцов и помидоров, 100 г сельдерея (коренья), 200 г вареного окорока, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза, сок $\frac{1}{2}$ апельсина, листья салата.

Отваренные корешки сельдерея, очищенные от кожуры и сердцевины яблоки, огурцы нарезать кубиками. Все смешать, сбрызнуть апельсиновым соком и уложить горкой в центре салатника. Помидоры нарезать дольками, вареный окорок — тонкими полосками, затем свернуть трубочками. Готовые помидоры, ветчину, листья салата выложить вокруг горки, все полить майонезом.

26. Салат «Мелодия»

200 г зелени и 300 г корней сельдерея, $\frac{1}{4}$ стакана нарубленного поджаренного мяса (или ветчины, колбасы), $\frac{1}{4}$ стакана грибов (отварных или жареных), 1 яблоко, по 2 шт. вареных картофеля и свеклы, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза, соль, петрушка.

Для заправки: $\frac{1}{2}$ ч. ложки сухой горчицы, 3 ст. ложки уксуса, $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла.

Горчицу, уксус, растительное масло хорошо взбить, залить этой заправкой мелко нарубленные корни и зелень сельдерея и выдержать в фарфоровой посуде не меньше часа. Затем добавить нарезанные тонкой соломкой грибы, яблоко, мясо, $\frac{2}{3}$ майонеза, соль. Все осторожно перемешать, переложить в блюдо. Сверху украсить кружочками картофеля, свеклы и зеленью петрушки и подлить оставшийся майонез.

27. Салат «Прага»

300 г яблок, по 100 г телятины и свинины, 100 г соленых огурцов, 75 г репчатого лука, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза, сок $\frac{1}{2}$ лимона, молотый перец, соль, растительное масло.

Телятину и свинину поджарить крупными кусками. Жареное мясо, очищенные яблоки, соленые огурцы нарезать полосками, лук — тонкими полукольцами. Все соединить, добавить лимонный сок, перец, соль, заправить майонезом.

28. Салат «Взаимость»

300 г мяса вареной курицы, по 100 г свежих огурцов, яблок, консервированного горошка, майонеза, 50 г сыра, 2 вареных яйца, 1 апельсин, зелень, соль.

Мясо, огурцы и очищенные от кожицы и сердцевины яблоки нашинковать тонкими полосками. Смешать эти

продукты с консервированным горошком, посолить, заправить майонезом. Салат посыпать любым тертым сыром, украсить зеленью, ломтиками яиц и кружочками тонко нарезанного апельсина.

29. Салат «Контральто»

300 г белокочанной капусты, по 100 г брюссельской капусты, яблок, моркови, 200 г копченого окуня или хека, сок 1 лимона, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза, зелень петрушки, соль.

Капусту нашинковать, смешать с мелко нарезанной брюссельской капустой, нарезанными яблоками (без кожуры и сердцевин), натертой морковью и мелкими кусочками рыбы без костей. Все посолить, добавить сок лимона, заправить майонезом. Салат перемешать, посыпать измельченной зеленью петрушки.

30. Форшмак из сельди и яблок

400 г сельди, 400 г яблок, 100 г сливочного масла, 3 сваренных вкрутую яйца, 100 г белого хлеба, 50 г молока, 100 г репчатого лука, уксус, зелень.

Разделать сельдь, отделить от кожи и костей, замочить в подкисленной уксусом воде на 3—4 ч. Очистить от кожуры и сердцевин яблоки, замочить хлеб в молоке. Вымоченную сельдь пропустить через мясорубку и смешать со сливочным маслом. 2 очищенных яйца, хлеб, половину подготовленных яблок и $\frac{2}{3}$ части лука пропустить через мясорубку, соединить с сельдью, добавить молоко, уксус по вкусу, перемешать.

Выложить на блюдо, придать желаемую форму. Оставшиеся яблоки нарезать ломтиками и украсить блюдо. Сверху посыпать зеленью, мелко рубленным яйцом, колечками лука.

31. Салат с кальмарами, рисом и морковью

0,5 кг филе кальмаров, $\frac{1}{2}$ стакана отваренного рассыпчатого риса, 2 моркови, 2 сваренных вкрутую яйца, $\frac{1}{2}$ стакана консервированного зеленого горошка, 1 стакан майонеза, 1 пучок зелени, соль, перец.

Филе очищенных кальмаров отварить в течение 3—5 мин, охладить, нашинковать соломкой. Соединить с нарезанной кубиками морковью, рублеными яйцами, зеленым горошком, рисом, солью, заправить майонезом, перцем и все осторожно перемешать. При подаче украсить веточками зелени.

32. Салат из рыбных консервов по-македонски

1 банка консервов в томатном соусе (кроме кильки или салаки), 4 сваренных вкрутую яйца, 2 соленых огурца, 2 небольшие луковицы, 1 банка майонеза.

Куски рыбы, удалив кости, нарезать небольшими кусочками, смешать с нарезанными кубиками огурцами и репчатым луком. Яйца разделить на 4 дольки, уложить на блюдо, сверху поместить рыбу с огурцами и луком и полить майонезом.

33. Салат из свеклы и сельди

2—3 большие сельди, 1 отварная свекла, 2 яблока, 3 сваренных вкрутую яйца, 1 стакан сметаны, 100 г зеленого лука, соль.

Свеклу и яблоки натереть. Сельдь очистить от костей и нарезать полосками, лук мелко нарубить. В плоскую посуду выложить слоями свеклу, яблоки, сельдь, заливая каждый слой сметаной с солью. Сверху посыпать мелко нарезанным луком.

«А КАК У НИХ?» (ЗАРУБЕЖНЫЕ САЛАТЫ)

34. Аргентинский салат

400 г вареной говядины, 2 больших грейпфрута, 400 г стручковой фасоли (консервированной или мороженой), 1 луковица, 1 кочан салата, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки винного или яблочного уксуса, щепотка сахарного песка, соль, свежемолотый перец.

Нарезать говядину небольшими кусочками, очистить грейпфруты и разделить на дольки. Положить все в глубокий салатник и добавить нарезанный кружочками лук, отцеженную фасоль (нарезанную на кусочки по 2—3 см длиной). Приготовить приправу из растительного масла, уксуса, сахара, соли, перца; залить салат и слегка встряхнуть. Накрыть крышкой и поставить в холодильник на 30 мин. Переложить салат на промытые и обсушенные салатные листья, сверху посыпать перцем.

35. Помидоры по-французски

8 помидоров, 1 банка рыбных консервов в масле, 60 г сливочного масла, перец, уксус, соль, зелень.

Консервированную рыбу растереть со сливочным маслом до получения однородной массы, затем посолить и поперчить. У помидоров срезать верхушки, ложкой вы-

нуть сердцевину. Сбрызнуть внутри уксусом с солью и оставить на 30 мин, чтобы помидоры дали сок. Образовавшийся сок слить и наполнить помидоры приготовленной рыбной массой. Сверху посыпать мелкорубленой зеленью.

36. Баклажаны по-грузински

1 кг баклажанов, $\frac{1}{2}$ стакана подсолнечного масла, 1,5 стакана очищенных грецких орехов, 3 луковицы (большие), 3 зубчика чеснока, по 1 ч. ложке измельченной зелени петрушки, кинзы, сельдерея, 3 стакана воды, стручковый горький перец, уксус, соль.

Приготовить соус: хорошо истолочь орехи с чесноком и кинзой, размешать по вкусу с солью и уксусом и кипятить на слабом огне 20 мин.

Хорошо промытые баклажаны нарезать кружочками толщиной 2—3 см, посолить и положить под гнет между двумя дощечками, чтобы вытек горький сок. Обсушенные так баклажаны поджарить до золотистой корочки с обеих сторон. Горячими уложить в глубокий салатник и засыпать сырым измельченным луком, зеленью, залить горячим ореховым соусом. Подавать остуженными.

37. Салат «Шопский»

4 помидора, 2 огурца, 4 сладких перца, 12 горьких перцев, 1 луковица, 3 ст. ложки оливкового масла, 200 г соленого сыра, соль, укроп, уксус, капустные листья.

Овощи вымыть, если огурцы горькие — очистить. Нарезать огурцы и помидоры тонкими ломтиками, а лук, сладкий и горький перец — маленькими кусочками. Смешать салат, полить уксусом, маслом, посолить. Салат выложить на капустные листья в тарелках, сверху посыпать измельченным укропом и тертым сыром.

38. Салат пикантный китайский

400 г белокочанной капусты, 30 г сахарного песка, 1 морковь, 100 г растительного масла, красный перец, молотая гвоздика, соль.

Капусту нарезать кубиками, добавить в нее ломтики сырой моркови. Смесь ошпарить, отцедить и пересыпать солью и сахарным песком.

Приготовить приправу: растительное масло довести до кипения и добавить красный перец и гвоздику.

Салат заправить масляной приправой, перемешать.

39. Салат по-японски

1 банка консервированных ананасов, 3 помидора, 3 апельсина, 3 ст. ложки сливок, листовой салат, лимонный сок, соль, сахарный песок.

Помидоры и апельсины очистить, нарезать ломтиками или разделить на дольки, поставить в холодное место. Перед подачей все продукты и консервированные ананасы положить на листья салата, разложить на тарелке и залить смесью взбитых сливок, лимонного сока, соли и сахарного песка.

40. Испанский салат

200 г отварного или жареного мяса цыпленка, 200 г отварной или жареной баранины, 3 стручка сладкого красного перца, 4 помидора, 4 сваренных вкрутую яйца, 1 пучок зеленого свежего чеснока, 1 огурец, 2 пучка петрушки, уксус, соль, растительное масло, молотый красный перец, черный перец, томатный сок.

Отдельно нарезать: стручки перца — колечками, помидоры и огурец — кружочками. Репчатый лук мелко нарезать, посолить и растереть рукой, затем положить на дно салатника. Сверху уложить нарезанный перец, нарезанное и посоленное мясо, огурец, помидоры, зеленый

лук, чеснок (мелко нарезанные), измельченную и посоленную петрушку.

Приготовить заправку из томатного сока, растительного масла, соли, черного и красного перца, уксуса и залить ею салат. Сверху уложить нарезанные кружочками или дольками яйца. Салат охладить (несколько минут в холодильнике); отдельно подать брынзу или плавленый сыр.

пропитанного соусом; сверху — слой натертой вареной свеклы и соус. Вершину салата посыпать желтками, протертыми на мелкой терке.

41. Салат «Гранатовый браслет»

4 шт. картофеля, 4 моркови, 300 г куриного мяса, 4 свеклы, 100 г грецких орехов, 1—2 граната, майонез, соль.

Сварить и очистить картофель, морковь, свеклу. Куриное мясо отварить или поджарить, мелко порезать. На плоское блюдо выложить слой натертого на терке отварного картофеля, сверху — слой сваренной и натертой моркови. Затем идет слой измельченного вареного (или жареного) куриного мяса, сверху — свекла, натертая вместе с грецкими орехами. Последний — слой гранатовых зернышек. Каждый слой промазать подсолненным майонезом и дать немного постоять.

42. Салат «Невеста»

По 5—6 шт. картофеля, моркови, кислых яблок, свеклы, 200 г сыра, 3 желтка сваренных вкрутую яиц, по 200 г майонеза и сметаны, 4 зубчика чеснока.

Приготовить соус: смешать майонез, сметану и измельченный чеснок.

Сварить картофель, морковь, свеклу. Натереть на крупной терке слой вареного картофеля, обильно пропитать соусом. Сверху положить слой тертой вареной моркови, обильно пропитать соусом. Затем слой тертого сыра,

43. Салат «Мимоза»

6 сваренных вкрутую яиц, банка сардин в масле, 100 г сыра, 100 г сливочного масла, 1 банка майонеза.

Салат укладывается слоями:

1-й: 3 белка, натертые на крупной терке;

2-й: сардины в масле, размятые вилкой;

3-й: натертый сыр;

4-й: натертое на крупной терке сливочное масло;

5-й: 3 белка, натертые на крупной терке;

6-й: весь майонез;

7-й: 6 измельченных желтков.

ФРУКТОВЫЕ САЛАТЫ

44. Салат фруктово-ореховый

2 яблока, 2 груши, 4 персика из компота, 200 г очищенных грецких орехов, 4 мандарина, сок $\frac{1}{2}$ лимона, 1 стакан сметаны, 100 г сахарной пудры, фруктовый сок, вишни из варенья.

Очищенные яблоки и груши нарезать кубиками, сбрызнуть лимонным соком, добавить очищенные от кожицы и нарезанные ломтиками персики, дробленые орехи, дольки мандаринов. Все сбрызнуть каким-либо фруктовым соком, перемешать и выложить в вазу. Перед подачей полить салат сметаной, взбитой с сахарной пудрой, и украсить вишнями из варенья.

45. Арабский салат из апельсинов

3 апельсина, 2 луковицы, 125 г оливок, молотый черный перец, растительное масло, соль.

Апельсины и лук очистить и нарезать тонкими кружочками. Из оливок удалить косточки. Все смешать и заправить по вкусу солью, растительным маслом и молотым черным перцем.

46. Африканский салат из бананов

2 банана, 2 ст. ложки изюма, 2 ст. ложки измельченного кокосового ореха, 1 ст. ложка мелко нарублен-

ной постной ветчины, 3 ст. ложки сливок, цедра и сок $\frac{1}{2}$ лимона, листья салата, поджаренные ломтики белого хлеба.

Изюм замочить в воде. Бананы нарезать ломтиками толщиной в $\frac{1}{2}$ см и смешать с кокосом, ветчиной и изюмом. Затем добавить сливки, сок и цедру лимона. Все осторожно перемешать. Дать постоять 30 мин и подать на стол, украсив листьями салата и поджаренными ломтиками белого хлеба.

47. Яблоки, фаршированные овощным салатом

5—8 красных яблок средней величины, 300 г зеленого горошка, 1 слегка отваренный корень сельдерея, 3 ст. ложки майонеза, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 стручок маринованного красного сладкого перца, черный молотый перец, соль, перья зеленого лука.

Яблоки разрезать пополам, из половинок вынуть мякоть так, чтобы образовались довольно глубокие впадины. Очистить мякоть, порубить, смешать с зеленым горошком, нарезанным сельдереем, майонезом, перцем и солью. Этой массой заполнить яблоки, посыпать мелко рубленым яйцом, украсить полосками красного перца и (или) перьями зеленого лука.

48. Салат «Сицилийский»

250 г яблок, 250 г сельдерея, 150 г помидоров, 100 г маринованных грибов, $\frac{2}{3}$ стакана майонеза, 50 г маслин, 2 сваренных вкрутую яйца, перец, соль.

Очищенные от сердцевины яблоки нарезать мелкими кубиками. Сельдерей помыть, припустить 5 мин в кипящей воде, очистить, нашинковать. Свежие помидоры опустить на 1 мин в кипящую воду, снять кожицу, удалить семена и нарезать дольками. Маринованные грибы нарезать кубиками.

Приготовленные овощи, грибы и фрукты соединить и перемешать, добавить соль и перец, заправить майонезом. Салат украсить маслинами и мелкорублеными яйцами.

49. Салат-коктейль из винограда и фруктов

300 г винограда, по 5 груш и абрикосов из компота, 4 яблока, 200 г очищенных орехов, 2 апельсина, 1 лимон, 1/2 л сметаны (или мороженое), 200 г сахарной пудры, 1 плитка шоколада.

Виноград промыть и перебрать. Фрукты из компота нарезать соломкой, очищенные яблоки — тонкими ломтиками, апельсины без кожуры — кубиками. Ягоды и фрукты соединить, осторожно перемешать, выложить в широкие стеклянные бокалы. Сбрызнуть лимонным соком, посыпать сахарной пудрой и молотыми орехами. В каждый бокал положить столовую ложку взбитой с сахарной пудрой сметаны или мороженого, а сверху посыпать тертым шоколадом.

50. Салат-коктейль «Млечный путь»

1 яблоко, 50 г слив, 10 г изюма, 1 ст. ложка сахарного песка, сок 1/4 лимона, 25 г грецких орехов, 2 ст. ложки молока, сахарная пудра, ванилин.

Очищенные яблоки нарезать тонкими дольками, сливы без косточек — на 4 части. Сахар растворить в молоке и перемешать с фруктами и лимонным соком.

На стол подать в бокалах. Сверху посыпать изюмом, тертыми орехами и сахарной пудрой, смешанной с ванилином.

Издательство «Полигон»
представляет серию книг
«50 рецептов...»



В наших книгах Вы найдете
лучшие рецепты

- ✓ корейской кухни
- ✓ кавказской кухни
- ✓ еврейской кухни
- ✓ мексиканской кухни
- ✓ итальянской кухни
- ✓ корейских салатов
- ✓ китайской кухни
- ✓ эротической кухни
- ✓ индийской кухни
- ✓ грузинской кухни
- ✓ африканской кухни
- ✓ карельской и финской кухни
- ✓ для микроволновой печи
- ✓ японской кухни
- ✓ тайской кухни
- ✓ шашлыков
- ✓ для гриля
- ✓ пиццы
- ✓ плава
- ✓ кофе

По вопросам реализации обращаться:

ООО «Издательство «Полигон»:
тел.: (812) 320-74-24, 320-74-23.
E-mail: polygon@spb.cityline.ru

www.natahaus.ru

Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления! Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах, и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена! По вопросам приобретения печатной или электронной версии данной книги обращайтесь непосредственно к законным издателям, их представителям, либо в соответствующие организации торговли!

www.natahaus.ru