

ваш домашний повар



ДАЧНЫЕ РЕЦЕПТЫ



Сергей Павлович Кашин

Дачные рецепты

Серия «Ваш домашний повар»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8012271

*Ваш домашний повар. Дачные рецепты / [сост. С. П. Кашин].: РИПОЛ
классик; Москва; 2014
ISBN 978-5-386-07453-1*

Аннотация

Летом всегда приятно проводить время на природе и общаться с друзьями. Сделайте каждые выходные настоящим праздником! Удивите гостей вкуснейшим шашлыком, ароматным супом или жареными бутербродами. Немного фантазии и желания, и с помощью наших рецептов вы сможете устроить небольшую дружескую вечеринку, грандиозное торжество или просто собрать близких за домашним обедом.

Содержание

Горячие бутерброды и сэндвичи	8
Гренки с чесноком	9
Гренки сладкие и соленые	10
Гренки с помидорами и чесноком	11
Гренки луковые	12
Уэльские гренки с пивом	13
Гренки с сыром и помидорами	14
Гренки голландские	15
Гренки с вином	16
Гренки в яйце	17
Гренки с колбасой	18
Гренки с ветчиной	19
Гренки с яблоками	20
Гренки с печенью	21
Многослойный бутерброд из помидоров, сыра и сала	22
Бутерброды «Бенедикт»	23
Бутерброды с сосисками или колбасой, яйцами и зеленым салатом	24
Бутерброды под пленкой	25
Бутерброды «Фантазия»	26
Испанские бутерброды	27
Бутерброды с творогом	28

Сандвичи с сыром и творогом	29
Бутерброды с рыбными консервами	30
Бутерброды с рыбным фаршем	31
Сандвичи португальские	32
Сандвичи со шницелем из индейки	33
Сандвичи с лососем и сыром	34
Сандвичи с сосисками или колбасой	35
Сандвичи французские	36
Бутерброды с сырной массой	37
Бутерброд со шницелями, помидорами и сыром	38
Сандвичи с ветчиной и листьями салата	39
Салаты	40
Салаты	40
Салат «Альпийский»	40
Салат «Помидорка»	41
Салат по-чешски	41
Салат «Аленушка»	42
Салат «Венеция»	42
Салат из помидоров с авокадо	43
Салат из помидоров с квашеной капустой	44
Салат из зеленого лука с соленым огурцом	44
Салат из редиса с рукколой	45
Салат из огурцов с редисом	45
Салат «Майский»	45
Салат «Нимфа»	46

Салат из горошка с морковью	46
Салат из моркови с фруктами	47
Капустный салат	47
Салат «Причуда»	48
Горячий салат из цветной капусты	48
Салат из картофеля с квашеной капустой и луком	49
Салат из лука-порей	50
Салат из тыквы с помидорами	50
Салат из кабачков с морковью	51
Салат из кабачков с хреном	51
Салат из сырых кабачков	52
Летний салат из баклажанов	52
Салат из баклажанов с грецкими орехами	53
Салаты из овощей и грибов	54
Картофельный салат с грибами и морковью	54
Салат «Графиня»	54
Салат из лисичек с помидорами	55
Салат из грибов со сметаной	56
Салат из жареных баклажанов с грибами	56
Салаты из мяса и мясных продуктов	58
Салат по-восточному	58
Салат из мяса с кукурузой	59
Мясной салат с кабачком	59
Салат из телятины с шампиньонами	60
Салат из индейки	61

Салат-коктейль из курицы с ананасами	61
Салат из ветчины	62
Салат из макаронных изделий с ветчиной	63
Салат по-французски	63
Конец ознакомительного фрагмента.	65

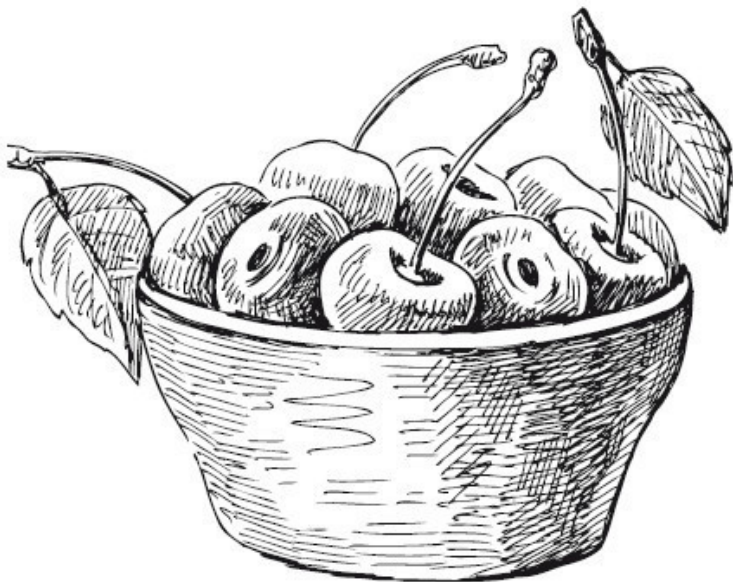
Ваш домашний повар.

Дачные рецепты

Составитель Сергей

Павлович Кашин

Горячие бутерброды и сэндвичи



Гренки с чесноком

Ингредиенты: 4 ломтика хлеба, 40 г сливочного масла, 2 зубчика чеснока, 4 ломтика сыра (любого).

Способ приготовления: Хлеб обжаривают с одной стороны в разогретом масле, выкладывают на эту сторону ломтик сыра и дают ему расплавиться. Горячие бутерброды посыпают очищенным, вымытым и измельченным чесноком.

Гренки сладкие и соленые

Ингредиенты: 6 ломтиков батона, 2–3 яйца, 125 мл молока, 80 г сливочного масла, сахар, соль.

Способ приготовления: Яйца взбивают с молоком и добавляют соль или сахар, в зависимости от того, какие гренки (сладкие или соленые) хотят получить. В полученную смесь обмакивают ломтики хлеба, выкладывают их на разогретую сковороду со сливочным маслом и поджаривают до румяной корочки.

Гренки с помидорами и чесноком

Ингредиенты: 1 батон, 10 помидоров (мелких), 2 зубчика чеснока, 120 мл оливкового масла, 1 пучок базилика.

Способ приготовления: Помидоры моют, нарезают ломтиками толщиной 1–2 см и обжаривают в масле. Батон нарезают тонкими ломтиками. Чеснок очищают, моют, растирают с маслом, полученную смесь намазывают на ломтики батона с обеих сторон, сверху выкладывают помидоры, еще раз смазывают маслом и запекают на решетке в течение 3–5 минут.

Готовые гренки сверху посыпают вымытым и измельченным базиликом.

Гренки луковые

Ингредиенты: 4 ломтика хлеба, 2 луковицы, 40 г сыра (любого, тертого), 30 мл растительного масла, 50 г сливочного масла.

Способ приготовления: Хлеб обжаривают с обеих сторон в растительном масле. Лук очищают, моют, мелко шинкуют и поджаривают на сливочном масле до светло-золотистого цвета. На подготовленный хлеб выкладывают лук и посыпают тертым сыром.

Уэльские гренки с пивом

Ингредиенты: 6 ломтиков батона (толстых), 30 г сыра (любого, тертого), 40 г сливочного масла или маргарина, 100 мл пива, 2 желтка, 30 г горчицы, красный молотый перец.

Способ приготовления: Ломтики батона обжаривают с обеих сторон. Масло растапливают на слабом огне и, постоянно помешивая, добавляют сыр и пиво. Немного погodyя приправляют перцем и горчицей. Желтки взбивают, вливают в сковороду с сыром и пивом и держат какое-то время на огне, не доводя до кипения. Полученную массу намазывают на гренки и запекают на решетке.

Гренки с сыром и помидорами

Ингредиенты: 4 ломтика хлеба, 50 г сливочного масла, 4 помидора, 40 г сыра (любого, тертого), 2 зубчика чеснока.

Способ приготовления: Ломтики хлеба с обеих сторон натирают очищенным, вымытым и разрезанным чесноком, смазывают маслом, обжаривают с одной стороны, выкладывают на эту сторону кружочки помидоров и посыпают тертым сыром.

Гренки голландские

Ингредиенты: 4 ломтика хлеба, 2 яблока, 30 г сыра (любого, тертого).

Способ приготовления: На ломтики хлеба выкладывают дольки вымытых яблок, закрывают их сверху ломтиками сыра и запекают в духовке.

Гренки с вином

Ингредиенты: 200 г пшеничного хлеба, 150 мл красного вина, 30 г сахарной пудры, 2 белка, 50 мл растительного масла, корица, ванилин.

Способ приготовления: В красном вине растворяют сахарную пудру и добавляют корицу или ванилин. С хлеба снимают корку, нарезают его тонкими ломтиками и обмакивают каждый в подслащенное и ароматизированное вино, а затем во взбитые белки. Обжаривают в масле.

Гренки в яйце

Ингредиенты: 4 ломтика хлеба, 40 г сливочного масла, 2 яйца, веточка петрушки и укропа, соль.

Способ приготовления: Хлеб нарезают тонкими ломтиками, обжаривают с одной стороны в сливочном масле и переворачивают. Яйца взбивают с солью и заливают ими хлеб.

Перед подачей посыпают вымытой и измельченной зеленью петрушки и укропа.

Гренки с колбасой

Ингредиенты: 4 ломтика хлеба, 40 мл растительного масла, 100 г вареной колбасы, 1 луковица, 4 веточки зелени (любой).

Способ приготовления: Хлеб обжаривают с обеих сторон в масле.

Репчатый лук очищают, моют, мелко нарезают, колбасу нарезают соломкой и все обжаривают. Хлеб выкладывают на тарелку, сверху раскладывают смесь из лука и колбасы и украшают вымытой зеленью.

Гренки с ветчиной

Ингредиенты: 200 г хлеба, 125 мл растительного масла, 5 яиц, 150 г ветчины, 3 помидора, 5–6 шампиньонов (консервированных), 2 стручка горького перца, 1 пучок петрушки.

Способ приготовления: Хлеб нарезают ломтиками, обжаривают с двух сторон в растительном масле. Затем на готовые гренки выкладывают тонкие ломтики ветчины, яичницу-глазунью, кружки вымытых помидоров, шампиньонов, перца и украшают вымытой зеленью петрушки.

Гренки с яблоками

Ингредиенты: 200 г пшеничного хлеба, 3 яйца, 50 г яблочного повидла, 35 г сахарной пудры, 35 г корицы (молотой), 4 яблока, 100 мл растительного масла.

Способ приготовления: Хлеб нарезают тонкими ломтиками, на половину намазывают повидло, а остальными накрывают полученные бутербродики. Яблоки моют, очищают, мелко нарезают и смешивают со взбитыми яйцами. Выкладывают эту смесь сверху на бутербродики и все вместе обжаривают в масле. Готовые гренки посыпают сахарной пудрой и корицей.

Гренки с печенью

Ингредиенты: 10 ломтиков хлеба, 2 луковицы, 1 пучок петрушки, 100 мл растительного масла, 1 пучок листового салата, $\frac{1}{2}$ пучка сельдерея, 70 г сливочного масла, 300 г куриной печени, 125 мл куриного бульона, 6 маслин, перец, соль.

Способ приготовления: Зелень тщательно промывают и мелко рубят. Репчатый лук очищают и нарезают небольшими кубиками. Лук и зелень пассеруют в смеси растительного и сливочного масла. Добавляют промытую и мелко нарезанную печень, все обжаривают. После этого вливают бульон и тушат еще 10 минут.

Приправляют полученную массу солью и перцем и растирают в пюре.

Ломтики хлеба обжаривают до получения румяной корочки, выкладывают на них немного пюре, сверху украшают маслинами и листьями салата.

Многослойный бутерброд из помидоров, сыра и сала

Ингредиенты: 4 помидора, 200 г сыра (любого), 50 г сала, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 60 мл растительного масла, $\frac{1}{2}$ пучка базилика, перец, соль.

Способ приготовления: Сало, предварительно очищенные и вымытые лук и чеснок измельчают и обжаривают в масле. Вымытые помидоры разрезают поперек на три части, солят и перчат. Сыр нарезают ломтиками толщиной 1 см.

Противень выстилают фольгой, близко друг к другу выкладывают нижние части помидоров, на них помещают нарезанные лук, сало, сыр и вымытый и измельченный базилик, выкладывают средний слой, затем снова начинку, все накрывают верхней частью помидоров. Запекают на решетке 15 минут.

Бутерброды «Бенедикт»

Ингредиенты: 2 яйца, 2 желтка, 50 мл сливок, 70 г сыра (любого, тертого), 4 ломтика хлеба (поджаренного), 30 г сливочного масла, 1 помидор, 45 мл десертного вина, 40 г шпика, перец, соль.

Способ приготовления: Сливки, желтки, сыр, вино смешивают на паровой бане и варят, постоянно помешивая. Загустевшую смесь приправляют перцем и солью.

Из яиц готовят 4 глазуньи. Обжаривают 4 ломтика шпика и вымытый и нарезанный дольками помидор. На ломтики хлеба намазывают тонкий слой сливочного масла, на каждый выкладывают по ломтику шпика, помидора и глазунью. Поливают приготовленным соусом и подают к столу.

Бутерброды с сосисками или колбасой, яйцами и зеленым салатом

Ингредиенты: 8 ломтиков хлеба, 6–8 яиц (сырых), 1 пучок зеленого салата, 3–4 сосиски или ломтика колбасы, 80 г сливочного масла.

Способ приготовления: Ломтики хлеба обжаривают с обеих сторон в сливочном масле. На один конец каждого кусочка выкладывают лист салата так, чтобы он слегка свешивался. Жарят на сливочном масле яичницу-глазунью.

Сосиски разрезают вдоль пополам, каждую половинку разрезают еще раз поперек и обжаривают. На лист салата выкладывают 2 кусочка сосиски, на другой конец бутерброда – яичницу-глазунью.

Бутерброды под пленкой

Ингредиенты: 4 ломтика хлеба, 50 г сливочного масла, 4 кружочка вареной колбасы, 4 ломтика сыра (любого), 1 пучок петрушки.

Способ приготовления: На хлеб намазывают масло, сверху выкладывают кружок колбасы, ломтик сыра. Приготовленные бутерброды запекают на решетке, пока не расплавится сыр. Украшают вымытой зеленью петрушки.

Бутерброды «Фантазия»

Ингредиенты: 4 ломтика хлеба, 100 г сыра (любого), 100 г вареной колбасы, 2 яйца, 60 г майонеза, 1 пучок зелени (смешанной).

Способ приготовления: Сыр натирают на мелкой терке, нарезают колбасу, сваренные вкрутую яйца, добавляют майонез, вымытую и измельченную зелень и перемешивают.

Полученную смесь намазывают на ломтики хлеба и запекают на решетке до появления румяной корочки.

Испанские бутерброды

Ингредиенты: 200 г белого хлеба, 50 г сливочного масла, 2 сардины в масле, 50 мл лимонного сока, 50 мл 3%-ного уксуса, 70 мл растительного масла, 3 болгарских перца (маринованных), 3–4 маслины, 1 луковица, 1 пучок петрушки, 40 г горчицы.

Способ приготовления: Хлеб нарезают толстыми ломтиками. Зелень и овощи моют. Смешивают лимонный сок, уксус, растительное масло, вымытую и измельченную зелень петрушки, горчицу, очищенный, вымытый и нарезанный лук, нарезанные перец и маслины и кипятят. Ломтики хлеба обжаривают в сливочном масле, заливают приготовленным соусом каждый ломтик, кладут по кусочку сардины и поливают оставшимся соусом.

Бутерброды с творогом

Ингредиенты: 1 французский батон, 250 г творога (соленого), 70 мл растительного масла, 70 г сливочного масла, 500 г ветчины, 3 помидора, 3 огурца (соленых), 70 мл майонеза, 1 пучок петрушки.

Способ приготовления: Батон нарезают на небольшие квадратики и обжаривают в растительном масле. Зелень и помидоры моют. Творог перемешивают с размягченным сливочным маслом, майонезом, мелко нарезанной зеленью петрушки. Намазывают на хлеб подготовленную массу, кладут помидоры, нарезанные кружочками, нарезанные кусочками ветчину и огурцы, украшают все зеленью.

Сандвичи с сыром и творогом

Ингредиенты: 80 г сыра (тертого), 1 яблоко, 2 болгарских перца, 2 ломтика ветчины, 100 г творога, 30 г зелени, 4 булочки, красный перец.

Способ приготовления: Сыр, вымытые и нарезанные кубиками перец, яблоко и ветчину смешивают, добавляют творог, приправляют красным молотым перцем, сушеными травами и перемешивают. Булочки надрезают с одного конца, удаляют острым ножом мякоть и наполняют подготовленной смесью. Сверху посыпают остатками сыра и запекают на решетке в течение 5–10 минут.

Бутерброды с рыбными консервами

Ингредиенты: 5 булочек, 125 г рыбы (любой, консервированной в масле), 2 яйца (сваренных вкрутую), 50 г сыра (любого, тертого), 1–2 зубчика чеснока, 1 луковица, 50 г майонеза, 3–4 веточки петрушки и зеленого лука.

Способ приготовления: Рыбу разминают вилкой, смешивают с мелко нарезанными яйцами, частью сыра, очищенными, вымытыми, измельченными чесноком и репчатым луком. Все заправляют майонезом, перемешивают, кладут на ломтики булочек, посыпают оставшимся сыром и запекают в духовке до появления золотистой корочки. Готовые бутерброды украшают веточками вымытой зелени.

Бутерброды с рыбным фаршем

Ингредиенты: 8 ломтиков хлеба, 60 г сливочного масла, 70 мл растительного масла, 100 г фарша из соленой рыбы (лучше всего из лосося или горбуши), 150 г майонеза, 2–3 зубчика чеснока, $\frac{1}{2}$ пучка петрушки.

Способ приготовления: Ломтики хлеба обжаривают с обеих сторон в растительном масле.

Чеснок очищают, моют, измельчают, натирают им остывшие ломтики хлеба с одной стороны, сверху на них намазывают сливочное масло, кладут слой рыбного фарша, поливают майонезом.

Украшают вымытыми веточками петрушки.

Сандвичи португальские

Ингредиенты: 4 ломтика белого хлеба, 2 луковицы, 4 болгарского перца, 1 лимон, 50 г томатного кетчупа, 50 мл растительного масла, 20 г сахара, перец, соль.

Способ приготовления: Лук и перец очищают, моют, нарезают колечками и тушат с растительным маслом, влив небольшое количество воды, пока они не станут мягкими. Лимон моют, выжимают из него сок.

Готовят маринад из лимонного сока, кетчупа, сахара, соли, перца и оставляют в нем на ночь подготовленные лук и перец.

Ломтики хлеба обжаривают, перед подачей к столу кладут на 2 из них маринованные лук и перец, сверху – по ломтику сыра (любого, твердых сортов) и оставшийся хлеб.

Готовые сандвичи помещают на раскаленную решетку и запекают.

Сандвичи со шницелем из индейки

Ингредиенты: 4 ломтика хлеба, 2 шницеля из индейки, 350 г сыра (любого, острого), $\frac{1}{2}$ пучка петрушки и базилика, 3 помидора, перец, соль.

Способ приготовления: Шницели моют, слегка обсушивают салфеткой, нарезают вдоль на 4 ломтика и выкладывают на тонко нарезанные ломтики хлеба. Помидоры и зелень моют. На мясо кладут нарезанные кружочками помидоры, ломтики сыра и измельченную зелень. Сандвичи кладут на противень и запекают в духовке до тех пор, пока не расплавится сыр.

Сандвичи с лососем и сыром

Ингредиенты: 1 буханка хлеба, 250 г лосося (консервированного), 50 г сыра (любого, пресного), 4 филе анчоусов, 100 г творога (нежирного), 5 листьев салата, 2 луковицы, 1 яблоко, 30 мл лимонного сока, 50 г сметаны, $\frac{1}{2}$ пучка укропа, перец, соль.

Способ приготовления: Измельченное филе анчоусов, творог, лимонный сок и сметану смешивают, солят и перчат. Яблоко и зелень моют. На пленку кладут отрезанный тонким и широким пластом хлеб, сверху выкладывают рыбу и тертый сыр, рыбную пасту, мелко нарезанные листья салата, очищенный, вымытый и измельченный лук, натертое на крупной терке яблоко, осторожно придавливают к хлебу и с помощью пленки сворачивают рулет. Изделие на 3 часа помещают в холодильник.

При подаче сандвич-рулет нарезают тонкими ломтиками и посыпают мелко нарезанной зеленью укропа.

Сандвичи с сосисками или колбасой

Ингредиенты: 4 булочки, 4 сосиски, 80 г сливочного масла, 60 г майонеза, 50 г томатного соуса (острого) или кетчупа, 30 мл горчицы, 1 пучок зеленого лука, $\frac{1}{2}$ пучка петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Булочки разрезают пополам, но не до конца, кладут их в небольшую кастрюлю, слегка сбрызгивают водой, ставят в разогретую и уже выключенную духовку на 1–2 минуты. Сосиски разрезают вдоль, обжаривают в сливочном масле.

Лук моют, мелко нарезают. В горячие булочки кладут по две половинки сосиски, посыпают луком, поливают майонезом, кетчупом и горчицей, украшают вымытыми веточками петрушки.

Сандвичи французские

Ингредиенты: 1 французский батон, 2 лимона, 8 свиных шницелей, 125 мл белого сухого вина, 40 г топленого масла, несколько листочков мяты, черный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Лимоны моют, нарезают кружочками 1 лимон. Шницели перчат, обжаривают с одной стороны в кипящем топленом масле, перевернув, солят, кладут на них по несколько кружочков лимона и обжаривают с другой стороны. Выделившийся при жаренье жир разбавляют соком второго лимона и вином, доводят до кипения и приправляют по вкусу перцем и солью. Тонкие ломтики батона обжаривают в полученном соусе, выкладывают на них шницели и запекают полученные бутерброды на решетке. Украшают вымытыми листиками мяты.

Бутерброды с сырной массой

Ингредиенты: 1 французский батон, 200 г сырной массы, 50 мл растительного масла, 80 г сливочного масла, 60 г изюма, 10 чернослива, 1 пучок укропа, сахар, соль.

Способ приготовления: Разрезают батон на небольшие кусочки и поджаривают. Зелень и сухофрукты моют.

Изюм и чернослив оставляют в теплой воде на 10–15 минут. Перемешивают сырную массу с размягченным сливочным маслом и мелко нарезанной зеленью укропа. Добавляют изюм и мелко нарезанный чернослив. Намазывают на хлебцы подготовленную массу, украшают веточками укропа.

Бутерброд со шницелями, помидорами и сыром

Ингредиенты: 2 шницеля из индейки, 3 помидора, 350 г сыра (любого), 8 ломтиков хлеба, 50 г растительного масла, $\frac{1}{2}$ пучка базилика, перец, соль.

Способ приготовления: Каждый шницель разрезают вдоль на четыре части, сыр – на 16 кусочков. Помидоры моют и нарезают кружочками. Мясо обжаривают в растительном масле с обеих сторон по 3–4 минуты, затем перчат и солят. На хлеб кладут мясо, помидоры и сыр, сверху украшают вымытым и измельченным базиликом, добавляют по вкусу перец, соль. Бутерброды запекают на решетке до тех пор, пока сыр не расплавится.

Сандвичи с ветчиной и листьями салата

Ингредиенты: 5 булочек, 250 г ветчины, 5 ломтиков сыра (любого), 80 г сливочного масла, 60 г майонеза, 60 г соуса (сладкого) или кетчупа, 30 г горчицы, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок салата, перец, соль.

Способ приготовления: Булочки разрезают пополам, но не до конца, кладут их в небольшую емкость, слегка сбрызгивают водой, ставят в разогретую и уже выключенную духовку на 2 минуты. Ветчину разрезают на кусочки, обжаривают в сливочном масле.

Лук и листья салата моют. Лук мелко нарезают. В горячие булочки кладут по кусочку ветчины и сыра, посыпают луком, поливают майонезом, кетчупом и горчицей, украшают листьями салата.

Салаты

Салаты

Салат «Альпийский»

Ингредиенты: 500 г помидоров, 300 г сладкого зеленого перца, 400 г огурцов, 100 г зеленого салата, 50 г базилика, 50 г зелени петрушки, сок 1 лимона, 40 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления: Помидоры и огурцы вымыть, нарезать тонкими кружочками. Сладкий перец вымыть, удалить плодоножку с семенами, мякоть нарезать кольцами. Зеленый салат вымыть.

Базилик и петрушку вымыть и крупно нарезать. На плоское блюдо уложить листья салата, затем слоями горкой выложить помидоры, огурцы и сладкий перец. Сверху посыпать базиликом и петрушкой.

В растительное масло добавить лимонный сок, соль и перец, тщательно перемешать. Полученной смесью заправить салат.

Салат «Помидорка»

Ингредиенты 3 помидора (крупных), 60 г зеленого горошка (консервированного), 1 красная луковица (небольшая), 2 яйца, 1 пучок зелени кориандра, 50 г листьев зеленого салата, 60 г майонеза, перец, соль.

Способ приготовления: Листья салата вымыть и обсушить. Помидоры вымыть, срезать верхнюю часть со стороны плодоножки, затем удалить часть мякоти. Лук очистить, вымыть, нарезать мелкими кубиками. Яйца сварить вкрутую и мелко покрошить. Зелень кориандра вымыть и мелко нарезать. Горошек смешать с луком, яйцами и зеленью, посолить, поперчить и заправить майонезом. Полученной смесью нафаршировать подготовленные помидоры. Готовые помидоры уложить на листья салата.

Салат по-чешки

Ингредиенты: 500 г помидоров, 400 г огурцов, 1 луковица, 50 г маслин, 100 г зелени петрушки, 20 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления: Помидоры и огурцы вымыть, нарезать тонкими кружочками. Зелень петрушки вымыть и мелко нарезать. Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими кольцами. Маслины разрезать пополам.

На плоское блюдо выложить кружочки помидоров и огурцов, сверху уложить кольца лука и половинки маслин. Салат посолить, поперчить, заправить маслом и украсить зеленью петрушки.

Салат «Аленушка»

Ингредиенты: 100 г зелени укропа, 100 г зелени петрушки, 200 г огурцов, 300 г творога (маложирного), 40 г сметаны, соль.

Способ приготовления: Зелень укропа, зелень петрушки вымыть, обсушить, мелко нарезать. Огурцы вымыть и натереть на крупной терке. В творог положить зелень и огурцы, тщательно перемешать, посолить, добавить сметану и еще раз перемешать.

При подаче к столу украсить листиками петрушки и веточками укропа.

Салат «Венеция»

Ингредиенты: 400 г помидоров, 3 зубчика чеснока, 1 пучок петрушки, 100 г фасоли (консервированной), 300 г сыра (любого), 60 г сметаны, красный молотый перец, соль.

Способ приготовления: Помидоры вымыть, обдать кипятком, охладить, снять кожицу, мякоть нарезать мелкими кубиками. Чеснок очистить, вымыть, тонко нарезать. Пет-

рушку вымыть, обсушить, мелко нарезать, сыр натереть на крупной терке. Помидоры смешать с чесноком, петрушкой, консервированной фасолью и сыром, посолить, поперчить, заправить сметаной и тщательно перемешать.

При подаче украсить дольками помидоров и листиками петрушки.

Салат из помидоров с авокадо

Ингредиенты: 500 г помидоров, 300 г авокадо, 1 красная луковица, 40 г каперсов, 100 г зелени кориандра, 100 г майонеза, перец, соль.

Способ приготовления: Помидоры вымыть, нарезать кубиками.

Авокадо разрезать пополам, удалить косточку, очистить от кожуры и нарезать кубиками. Красный репчатый лук очистить, вымыть, нарезать тонкими полукольцами. Зелень кориандра вымыть и мелко нарубить. Помидоры смешать с авокадо, репчатым луком, каперсами и зеленью кориандра, посолить, поперчить, добавить майонез и тщательно перемешать. При подаче к столу украсить розочкой из кожицы помидора.

Салат из помидоров с квашеной капустой

Ингредиенты: 3–4 помидора (крупных), 150 г квашеной капусты, 1 луковица, 50 г зеленого лука, 30 мл растительного масла, сахар, перец, соль.

Способ приготовления: Помидоры вымыть, нарезать ломтиками. Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать тонкими кольцами. Зеленый лук мелко нарубить. Квашеную капусту смешать с сахаром и маслом, положить в глубокий салатник. Сверху уложить помидоры, посолить, поперчить. При подаче к столу украсить салат репчатым и зеленым луком.

Салат из зеленого лука с соленым огурцом

Ингредиенты: 300 г зеленого лука, 3 огурца (соленых), 50 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления: Зеленый лук вымыть, обсушить, мелко нарезать. Соленые огурцы нарезать мелкими кубиками, смешать с зеленым луком. Салат посолить, поперчить, заправить растительным маслом.

Салат из редиса с рукколой

Ингредиенты: 300 г редиса, 200 г огурцов, 200 г салата рукколы, 40 мл подсолнечного масла (нерафинированного), перец, соль.

Способ приготовления: Редис и огурцы вымыть, нарезать тонкими кружочками. Рукколу вымыть, обсушить, крупно нарезать. Подготовленные ингредиенты перемешать, посолить, поперчить, заправить подсолнечным маслом.

Салат из огурцов с редисом

Ингредиенты: 200 г огурцов, 100 г редиса, 100 г зеленого салата, соль.

Способ приготовления: Огурцы вымыть, разрезать пополам, на каждой половинке сделать 4–6 глубоких надреза на расстоянии 1 см друг от друга, посолить. Редис вымыть, нарезать тонкими кружочками. Кружочки редиса вставить в надрезы огурца. Листья салата уложить ровным слоем на плоское блюдо, сверху положить огурцы с редисом.

Салат «Майский»

Ингредиенты: 300 г щавеля, 200 г редиса, 4 яйца, 50 г сметаны, соль.

Способ приготовления: Щавель вымыть и нарезать тонкими полосками. Редис вымыть, нарезать тонкими дольками. Яйца сварить вкрутую, остудить в холодной воде и нарезать тонкими кружочками. Щавель смешать с редисом, посолить, заправить сметаной.

Салат уложить горкой и украсить кружочками яиц.

Салат «Нимфа»

Ингредиенты: 3 морковки (крупные), 200 г чернослива (без косточек), 50 г зелени укропа, 20 г сметаны, 10 г сахара, соль.

Способ приготовления: Чернослив промыть в теплой воде, залить кипятком, выдержать в течение 10 минут, затем нарезать мелкими кусочками. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке, добавить чернослив, тщательно перемешать. Сметану смешать с солью и сахаром, заправить полученной смесью морковь с черносливом. Уложить в салатницу, посыпать измельченной зеленью укропа.

Салат из горошка с морковью

Ингредиенты: 250 г молодого горошка, 2 морковки (крупные), 50 г зелени укропа, 50 г зелени петрушки, 60 мл кефира, 20 мл лимонного сока, 5 г сахара, соль.

Способ приготовления: Морковь очистить, вымыть, на-

тереть на крупной терке. Зелень укропа, зелень петрушки вымыть, обсушить, мелко нарезать. Горошек смешать с морковью и зеленью. В кефир добавить лимонный сок, сахар и соль, заправить этой смесью салат.

Салат из моркови с фруктами

Ингредиенты: 3–4 морковки (крупные), 1 апельсин, 1 лимона, 1 яблоко, 30 г меда, 40 г ядер грецких орехов, 100 мл растительного масла.

Способ приготовления: Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Яблоко вымыть, освободить от сердцевины, нарезать тонкими брусочками. Апельсин очистить, разделить на дольки. Морковь смешать с яблоком и апельсином, сбрызнуть соком лимона, добавить мед и растительное масло, тщательно перемешать.

При подаче к столу украсить грецкими орехами.

Капустный салат

Ингредиенты: 500 г белокочанной капусты, 2 зеленых яблока (крупных), 200 г огурцов, 1 пучок укропа, 10 г семян тмина, 30 мл яблочного уксуса, 15 мл растительного масла.

Способ приготовления: Капусту вымыть, нашинковать. Яблоко очистить от кожицы и сердцевины и натереть на крупной терке. Огурцы вымыть, натереть на крупной терке.

Капусту, яблоки и огурцы тщательно перемешать. Уксус смешать с растительным маслом и семенами тмина, нагреть на слабом огне до кипения и влить в салат. Салат тщательно перемешать и украсить веточками укропа.

Салат «Причуда»

Ингредиенты: 500 г капусты брокколи, 100 г репы, 1 пучок зеленого лука, 1 помидор (крупный), 1 красная луковица, 40 мл оливкового масла, перец, соль.

Способ приготовления: Капусту брокколи вымыть, отварить до готовности в кипящей подсоленной воде, затем откинуть на дуршлаг и охладить. Репу вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Зеленый лук мелко нарезать. Помидор нарезать дольками. Красный лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Соединить подготовленные ингредиенты, посолить, поперчить, заправить оливковым маслом. При подаче к столу украсить салат кольцами красного и перьями зеленого лука.

Горячий салат из цветной капусты

Ингредиенты: 400 г цветной капусты, 100 г зелени петрушки, 100 г зелени укропа, 50 г корня сельдерея, 100 мл растительного масла, 30 мл столового 3 %-ного уксуса, 3 г соли, 3 г сахара, перец.

Способ приготовления: Цветную капусту вымыть, разделить на соцветия, варить до готовности в кипящей, слегка подсоленной воде. Корень сельдерея очистить, вымыть, натереть на мелкой терке. Зелень петрушки, зелень укропа вымыть, мелко нарубить.

Для приготовления соуса растительное масло смешать со столовым уксусом, сахаром, солью и перцем, затем взбить венчиком.

Цветную капусту в горячем виде выложить на плоское блюдо, полить соусом из растительного масла, посыпать сельдереем и зеленью.

Салат из картофеля с квашеной капустой и луком

Ингредиенты: 400 г картофеля, 200 г квашеной капусты, 100 г красного репчатого лука, 1 пучок укропа, 1 зеленое яблоко, 50 мл подсолнечного масла (нерафинированного), перец, соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, отварить в мундире, очистить и нарезать мелкими кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Зелень укропа вымыть, обсушить, крупно нарезать. Яблоко вымыть, очистить от кожицы и сердцевины, нарезать мелкими кубиками. Картофель смешать с квашеной капустой, луком, зеленью укропа и яблоком. Полученную смесь посолить, поперчить, за-

править подсолнечным маслом.

Салат из лука-порей

Ингредиенты: 3 стебля лука-порей, 1 репа, 1 черешок сельдерея, 1 пучок петрушки, 100 мл простокваши, перец, соль.

Способ приготовления: Лук-порей вымыть, нарезать тонкими кружочками. Репу очистить, вымыть, нарезать тонкими брусочками. Сельдерей вымыть и мелко нарезать. Лук-порей смешать с репой и сельдереем. Для приготовления соуса простоквашу смешать с мелко нарубленной зеленью петрушки, солью и перцем. Заправить салат и украсить веточками петрушки.

Салат из тыквы с помидорами

Ингредиенты: 200 г тыквы, 3 помидора, 1 луковица (небольшая), 100 г укропа, 50 г листьев зеленого салата, 70 мл кефира, перец, соль.

Способ приготовления: Тыкву вымыть, очистить от кожуры, удалить семена, мякоть натереть на крупной терке. Помидоры вымыть, обдать кипятком, остудить в холодной воде, затем снять кожицу и мякоть нарезать крупными кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать тонкими кольцами. Подготовленные ингредиенты перемешать, посолить, попер-

чить, заправить кефиром и выложить на листья зеленого салата.

Салат из кабачков с морковью

Ингредиенты: 600 г кабачков, 2 морковки (крупные), 1 красная луковица, 1 помидор (крупный), 1 пучок зелени кориандра, 1 пучок кинзы, 70 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления: Кабачки вымыть, очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками, затем обжарить в растительном масле до готовности. Морковь очистить, вымыть и натереть на мелкой терке. Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать мелкими кубиками.

Помидор вымыть, нарезать мелкими кубиками. Зелень кориандра вымыть и измельчить. Все подготовленные ингредиенты смешать, посолить, поперчить и еще раз тщательно перемешать.

Готовый салат при подаче украсить веточками кинзы.

Салат из кабачков с хреном

Ингредиенты: 200 г кабачков, 1 луковица, 10 г хрена (натертого), 100 г майонеза, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Кабачки вымыть, очистить и натереть на крупной терке. После этого майонез смешать с мел-

ко нарезанным репчатым луком, натертым на мелкой терке хреном и измельченной зеленью петрушки, посолить, поперчить. Полученную массу смешать с натертыми кабачками, украсить зеленью и подать к столу.

Салат из сырых кабачков

Ингредиенты: 300 г кабачков, 1 луковица, 10 г хрена, 150 г майонеза, зелень петрушки, зелень укропа, зеленый лук, перец, соль.

Способ приготовления: Овощи и зелень вымыть. Кабачки очистить и натереть на крупной терке, смешать их с мелко нарезанным репчатым луком и натертым на мелкой терке хреном. Добавить перец, соль, мелко нарезанную зелень, заправить майонезом и подать к столу.

Летний салат из баклажанов

Ингредиенты: 300 г баклажанов, 3 помидора, 2 болгарских перца, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 1 лимон, 3 столовые ложки растительного масла, тмин, зелень петрушки, зелень базилика, перец, соль.

Способ приготовления: Овощи и зелень вымыть. Баклажаны надрезать вдоль и запечь. Затем остудить, очистить и нарезать кубиками. Помидоры, перец и лук нарезать кубиками, посолить и перемешать с баклажанами. Смешать из-

мельченый чеснок, тмин, растительное масло и выжать лимонный сок. Заправить салат приготовленной смесью и посыпать зеленью.

Салат из баклажанов с грецкими орехами

Ингредиенты: 300 г баклажанов, 100 г грецких орехов, 2 столовые ложки растительного масла, зелень укропа, зелень петрушки, перец, соль.

Способ приготовления: Баклажаны и зелень вымыть. Баклажаны нарезать кружочками, посолить и обжарить с двух сторон в растительном масле до золотистого цвета. Готовые баклажаны выложить на блюдо, поперчить, посыпать толчеными грецкими орехами, мелко нарезанной зеленью и подать к столу.

Салаты из овощей и грибов

Картофельный салат с грибами и морковью

Ингредиенты: 500 г картофеля, 100 г опят (маринованных), 1 морковка (крупная), 1 луковица, 1 пучок укропа, 40 мл подсолнечного масла (нерафинированного), перец, соль.

Способ приготовления: Картофель отварить в мундире, очистить и нарезать кубиками. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Зелень укропа вымыть, мелко нарубить. Лук очистить, вымыть, нарезать мелкими кубиками. В салатник выложить картофель, лук, маринованные опята, морковь и укроп, посолить, поперчить, тщательно перемешать, заправить растительным маслом.

При подаче к столу украсить веточками укропа.

Салат «Графиня»

Ингредиенты: 3 картофелины, 300 г цветной капусты, 150 г грибов (любых, маринованных), 2 луковицы, 3 зубчика чеснока, 5 столовых ложек оливкового масла, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 пучок петрушки, 150 г клюквы,

Соль.

Способ приготовления: Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, очистить и нарезать кубиками. Капусту промыть, разделить на соцветия, отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Грибы мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть, обсушить и мелко нарубить. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Чеснок очистить, вымыть и измельчить. Все смешать, посолить, заправить оливковым маслом и лимонным соком. Готовый салат украсить ягодами клюквы и подать к столу.

Салат из лисичек с помидорами

Ингредиенты: 500 г лисичек, 2 помидора, 1 луковица, 2 яйца, 50 г сливочного масла, 100 г сметаны, зелень петрушки, зелень укропа, соль.

Способ приготовления: Лисички промыть под проточной водой, опустить в подсоленную воду и варить 10 минут. Затем откинуть их на дуршлаг, остудить и нарезать соломкой. Лук мелко нарезать, выложить его на сковороду с маслом и обжарить до золотистого цвета. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и измельчить. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы и нарезать мелкими кубиками. Зелень тщательно помыть и нарубить. Выложить подготовленные ингредиенты в салатник, посолить и полить сметаной.

Салат из грибов со сметаной

Ингредиенты: 500 г грибов (лисички, вешенки, шампиньоны), 80 г сметаны, 50 г сыра (любого, твердых сортов), 50 г сливочного масла, зелень петрушки, зелень укропа, соль.

Способ приготовления: Грибы вымыть и отварить в подсоленной воде. Мелко нарезать их, выложить на сковороду с маслом и обжарить до образования золотистой корочки. Сыр натереть на средней терке. Зелень тщательно промыть и измельчить. Выложить в салатник грибы и зелень, полить их сметаной и посыпать сыром.

Салат из жареных баклажанов с грибами

Ингредиенты: 300 г баклажанов, 200 г шампиньонов, 1 луковица, 30–40 мл растительного масла, 150 г майонеза, зелень петрушки, зелень укропа, перец, соль.

Способ приготовления: Баклажаны вымыть, нарезать кружочками. Грибы перебрать, промыть, нарезать ломтиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кольцами. Зелень петрушки, зелень укропа промыть, нарубить.

Баклажаны, грибы и лук выложить на сковороду с разогретым растительным маслом, посолить, поперчить, жарить

в течение 10–15 минут. Затем остудить и заправить майонезом. Готовый салат посыпать зеленью и подать к столу.

Салаты из мяса и мясных продуктов

Салат по-восточному

Ингредиенты: 300 г баранины (отварной), 2 редьки, 3 луковицы (среднего размера), 100 г майонеза (низкокалорийного), 20 мл растительного масла, $\frac{1}{4}$ граната, 1 яйцо, 5 г аджики, 20 г зелени укропа, 20 г зелени петрушки, 20 г зелени кинзы, перец, соль.

Способ приготовления: Мясо нарезать соломкой. Редьку очистить от кожицы, вымыть и натереть на средней терке. Лук очистить, помыть, нарезать кольцами, выложить на сковороду и обжарить в растительном масле до золотистого цвета.

Затем масло слить, лук остудить и выложить в миску с мясом и редькой. Все поперчить, посолить, добавить аджику, перемешать и выложить горкой в салатницу. Сверху полить майонезом. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать дольками.

Перед подачей к столу готовый салат посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки, укропа и кинзы, украсить яйцом и зернами зрелого граната.

Салат из мяса с кукурузой

Ингредиенты: 300 г говядины (отварной), 100 г кукурузных початков (мелких, маринованных), 1 помидор (крупный), 200 г редьки дайкон, 20 г каперсов, 1 пучок сельдерея, 50 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления: Говядину нарезать мелкими кубиками.

Помидор вымыть и нарезать дольками. Редьку дайкон очистить, вымыть, нарезать тонкими ломтиками. Зелень сельдерея вымыть, обсушить, крупно нарезать. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить кукурузные початки и каперсы, тщательно перемешать, посолить, поперчить, заправить растительным маслом.

Мясной салат с кабачком

Ингредиенты: 400 г свинины (отварной), 1 кабачок, 3 зубчика чеснока, 100 г помидоров черри, 100 г листьев салата, 50 г зелени базилика, 70 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления: Свинину нарезать мелкими кубиками.

Кабачок вымыть, очистить от кожуры, удалить семена, нарезать крупными кубиками, посолить и обжарить в расти-

тельном масле. Чеснок очистить, вымыть, мелко нарубить. Помидоры черри вымыть и разрезать пополам. Листья салата вымыть, обсушить и нарезать полосками. Зелень базилика вымыть, обсушить, мелко нарезать. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, тщательно перемешать.

При подаче к столу украсить листочками базилика и целыми помидорами черри.

Салат из телятины с шампиньонами

Ингредиенты: 400 г телятины (отварной), 200 г шампиньонов, 1 помидор, 50 г каперсов, 100 г фасоли (консервированной), 1 пучок петрушки, 50 мл растительного масла, 1 лимон, перец, соль.

Способ приготовления: Телятину нарезать кубиками. Помидор вымыть и нарезать дольками. Зелень петрушки вымыть, обсушить и мелко нарубить.

Шампиньоны очистить, промыть, нарезать тонкими пластинками и обжарить в разогретом растительном масле. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить консервированную фасоль и каперсы, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком.

Салат из индейки

Ингредиенты: 300 г мяса индейки, 100 г риса, 2–3 помидора (крупных), 1 зеленое яблоко, 2 яйца, 1 пучок сельдерея, 100 г листьев салата, 250 г майонеза (низкокалорийного), 60 мл растительного масла, перец, соль.

Способ приготовления: Мясо индейки промыть, обжарить в растительном масле и нарезать тонкими ломтиками.

Рис промыть, затем всыпать в кипящую подсоленную воду и варить до готовности. Помидоры вымыть, нарезать кубиками. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Яйца сварить вкрутую и нарезать дольками. Зелень сельдерея вымыть, обсушить и крупно нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить и выложить на листья салата.

Перед подачей к столу салат полить майонезом.

Салат-коктейль из курицы с ананасами

Ингредиенты: 300 г куриного филе (отварного), 1 ананас, 100 г помидоров черри, 50 г листьев краснокочанного салата, 60 г сыра гауда, 50 г зелени укропа, 2 яйца, 100 г сметаны (маложирной), перец, соль.

Способ приготовления: Филе курицы нарезать тонкой соломкой.

Ананас очистить, вырезать сердцевину, мякоть нарезать кубиками. Краснокочаный салат тонко нашинковать. Сыр натереть на крупной терке. Яйца сварить вкрутую и нарезать тонкими кружочками. Зелень укропа вымыть, обсушить, крупно нарезать. Помидоры черри вымыть, разрезать на четвертинки.

В креманки слоями уложить курицу, ананасы и помидоры черри. Сверху выложить краснокочаный салат, сыр и зелень укропа. Салат посолить, поперчить, полить сметаной. При подаче к столу украсить салат кружочками яиц и четвертинками помидоров черри.

Салат из ветчины

Ингредиенты: 250 г ветчины, 200 г картофеля, 1–2 огурца (соленых), 1 красная луковица, 2–3 помидора, 2–3 яйца, 100 г майонеза (низкокалорийного).

Способ приготовления: Ветчину и огурцы нарезать соломкой.

Яйца сварить вкрутую и нарезать дольками. Картофель отварить в мундире, очистить и нарезать кубиками. Лук очистить, вымыть, нарезать кубиками. Помидоры вымыть, нарезать дольками. Подготовленные ингредиенты выложить, не перемешивая, на плоское блюдо, полить майонезом.

При подаче к столу украсить ломтиками ветчины, помидора и яйца.

Салат из макаронных изделий с ветчиной

Ингредиенты: 150 г макаронных изделий, 100 г ветчины, 50 г сыра (любого), 1 яблоко, 2 помидора, 2 яйца, 50 г зелени петрушки, 50 г зелени укропа, 100 г майонеза (низкокалорийного), перец, соль.

Способ приготовления: Макароны отварить в кипящей подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Ветчину нарезать соломкой. Помидоры вымыть и нарезать тонкими дольками. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать соломкой.

Яйца сварить вкрутую и нарезать кубиками. Сыр натереть на крупной терке. Зелень петрушки, зелень укропа вымыть, обсушить, крупно нарубить.

Подготовленные ингредиенты тщательно перемешать, посолить, поперчить, заправить майонезом.

При подаче к столу украсить дольками яиц и помидоров.

Салат по-французски

Ингредиенты: 200 г ветчины, 3 огурца (крупных), 100 г зеленого горошка (консервированного), 2 яйца, 50 г корня хрена, 1 красное яблоко, 1 пучок петрушки, 100 г майонеза (низкокалорийного), перец, соль.

Способ приготовления: Ветчину нарезать мелкими кубиками.

Яйца сварить вкрутую и мелко нарубить. Корень хрена очистить, вымыть, натереть на мелкой терке. Яблоко вымыть, удалить сердцевину, нарезать мелкими кубиками.

Зелень петрушки вымыть, обсушить, измельчить. Все смешать, добавить зеленый горошек, тщательно перемешать, посолить, поперчить, заправить майонезом.

Огурцы разрезать вдоль пополам, удалить семена. Половинки огурцов наполнить салатом. Чтобы половинки были устойчивы, их нижнюю сторону можно подровнять. Уложить фаршированные огурцы на плоское блюдо и украсить листочками петрушки.

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.