

Аурика Луковкина

**Салаты. Лучшие популярные и  
новые рецепты**



# Аурика Луковкина

## Салаты. Лучшие популярные и новые рецепты

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8953921](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8953921)*

*Салаты. Лучшие популярные и новые рецепты / Аурика Луковкина:  
Научная книга; 2013*

### **Аннотация**

Данная книга призвана стать помощником в приготовлении различных салатов, в ней также могут почерпнуть для себя много нового как любители экзотических рецептов, так и приверженцы традиционных вкусов, она позволит расширить и разнообразить пищевой рацион как в летнее, так и в зимнее время, что очень важно, поскольку зимой организм человека особенно нуждается в витаминах.

Здесь можно найти салаты на любой вкус и цвет: из фруктов, овощей, рыбы, мяса, макарон, риса и сыра, а также из грибов и разнообразные корейские салаты. Книга содержит рецепты настоящих шедевров кулинарного искусства и салатов на скорую руку.

Издание станет незаменимым пособием как для начинающих кулинаров, так и для опытных поваров. Приготовление блюд, рецепты которых приведены в этой книге, может также пробудить

в кулинаре фантазию к составлению собственных рецептов или к оформлению уже готовых салатов.

# Содержание

|   |   |    |
|---|---|----|
| 1 |   | 10 |
|   | Салаты из помидоров                               | 11 |
|   | Салат «Летний»                                    | 11 |
|   | Салат «Краски лета»                               | 11 |
|   | Салат «Летняя сказка»                             | 12 |
|   | Салат из помидоров и зеленого горошка             | 13 |
|   | Салат из помидоров с кислым молоком               | 13 |
|   | Салат из помидоров с картофелем                   | 14 |
|   | Салат из помидоров, киви и яблок                  | 14 |
|   | Салат из свежих помидоров, яблок и осетровой рыбы | 15 |
|   | Салат из помидоров, перца и брынзы                | 15 |
|   | Фаршированные помидоры                            | 16 |
|   | Помидоры с творогом                               | 17 |
|   | Салат «Зеленый»                                   | 17 |
|   | Салат из помидоров и яиц с рыбными консервами     | 17 |
|   | Салат из помидоров с фасолью                      | 18 |
|   | Салат «Фасолевый»                                 | 19 |
|   | Помидорные «Корзиночки»                           | 19 |
|   | Салат из помидоров и сыра с чесноком              | 20 |
|   | Салат из помидоров с копченой курицей             | 20 |
|   | Салат «Весенний»                                  | 21 |

|   |    |
|---|----|
| Салат из помидоров и болгарского перца            | 21 |
| Салат из помидоров и огурцов с хреном             | 22 |
| Салат из цветной капусты                          | 22 |
| Салат «Овощной»                                   | 23 |
| Салат «Томатный»                                  | 23 |
| Помидоры, фаршированные сыром                     | 24 |
| Салат «Праздничный»                               | 25 |
| Салат «Луковый»                                   | 25 |
| Салат «Для друзей»                                | 26 |
| Салат «Нежный»                                    | 26 |
| Салат «Букет»                                     | 26 |
| «Огонек»  | 27 |
| Закуска из помидоров в желе                       | 28 |
| Салат из маринованных помидоров                   | 28 |
| Салат «Здоровье»                                  | 29 |
| Салат из помидоров с фруктами                     | 29 |
| Салат из помидоров в томатном соке                | 29 |
| Салаты из огурцов                                 | 30 |
| «Спрятанные огурчики»                             | 30 |
| Салат «Оригинальный»                              | 30 |
| Овощной салат с фруктами и ягодами                | 31 |
| Салат из огурцов, капусты и моркови               | 31 |
| Салат «Радуга»                                    | 32 |
| Салат из малосольных огурцов и цветной<br>капусты | 33 |
| Салат «Питательный»                               | 33 |

|  |    |
|--|----|
| Салат из огурцов по-французски               | 34 |
| Салат из огурцов и редиса                    | 34 |
| Салат «Деревенский»                          | 35 |
| Салат из огурцов и вареной кукурузы          | 35 |
| Салат «Кукурузный»                           | 35 |
| Салат «Простой»                              | 36 |
| Салат из огурцов и помидоров                 | 36 |
| Салат из свежих огурцов и раков              | 37 |
| Салат из консервированных огурцов и свеклы   | 37 |
| Салат из соленых огурцов с хреном            | 38 |
| Салат из соленых огурцов и фасоли с горчицей | 38 |
| Салат из свежих огурцов и шпината            | 39 |
| Салат из огурцов с луковым соусом            | 39 |
| Фаршированные огурцы                         | 40 |
| Салат «Уголки»                               | 41 |
| Салат «Огуречный»                            | 41 |
| Салат «Аппетитный»                           | 42 |
| Огурцы, фаршированные сыром                  | 42 |
| Салат «Пикантный»                            | 42 |
| Салат «С кислинкой»                          | 43 |
| Салат «Необычный»                            | 43 |
| Салат «Обычный»                              | 43 |
| Салат из шпината и огурцов                   | 44 |
| Салаты из капусты                            | 45 |

|  |    |
|--|----|
| Салат «На все времена»                       | 45 |
| Салат из белокочанной капусты                | 45 |
| «Капуста в апельсинах»                       | 46 |
| Красный салат                                | 46 |
| Салат из капусты с крабовыми палочками       | 47 |
| Салат из цветной капусты, помидоров и зелени | 47 |
| Капустный салат с ягодами                    | 47 |
| Салат из капусты со шпикачками               | 48 |
| Салат из капусты и моркови                   | 49 |
| Салат «Витаминный»                           | 49 |
| Салат из капусты и помидоров                 | 49 |
| Салат «Для гурмана»                          | 50 |
| Салат «Термитник»                            | 50 |
| Салат грибной с цветной капустой             | 51 |
| Салат из квашеной капусты                    | 51 |
| Салат из кольраби                            | 52 |
| Салат из краснокочанной капусты              | 52 |
| Салат из краснокочанной капусты и помидоров  | 53 |
| Салат слоеный                                | 53 |
| Салат «Полезный»                             | 54 |
| Салат из свежей капусты                      | 54 |
| Салат капустный с яблоками                   | 55 |
| Салат «Красная капуста»                      | 55 |
| Салат капустный с рисом и изюмом             | 56 |

|  |    |
|--|----|
| Салат из свежей капусты с яйцами и сыром     | 56 |
| Салат из цветной капусты и картофеля         | 57 |
| Салат из вареной капусты                     | 57 |
| Салат из квашеной капусты с зеленым горошком | 58 |
| Салат капустный с мясом                      | 58 |
| Салаты из свеклы                             | 59 |
| Салат «Рубин»                                | 59 |
| Свекольный салат с соленым огурцом и хреном  | 59 |
| Свекольный салат с яблоками и сыром          | 60 |
| Свекольный салат с маринованными огурцами    | 60 |
| Салат из свеклы со сливой                    | 60 |
| Салат из сырой свеклы                        | 61 |
| Свекольный салат с хреном                    | 61 |
| Салат из свеклы, моркови и капусты           | 61 |
| Свекольный салат с грецкими орехами          | 62 |
| Салат из свеклы с чесноком                   | 62 |
| Салат из свеклы по-китайски                  | 63 |
| Горячий свекольный салат                     | 63 |
| Салат «Свекольный»                           | 64 |
| Салат «Гороховый»                            | 64 |
| Свекла, фаршированная хреном                 | 65 |
| Свекла, тушенная в сметане                   | 65 |
| Салат из свеклы с черносливом                | 65 |

|  |    |
|--|----|
| Салат из свеклы «Острый»                   | 66 |
| Салат из свеклы и овощей в гранатовом соке | 66 |
| Салат свекольно-сметанный                  | 67 |
| Свекольный салат с куриным мясом           | 67 |
| Салаты из моркови                          | 68 |
| Салат из моркови и репы                    | 68 |
| Морковный салат с брынзой и яблоками       | 68 |
| Морковный салат с клюквой                  | 68 |
| Морковный салат с киви                     | 69 |
| Морковный салат с грецкими орехами и медом | 69 |
| Морковный салат с макаронами               | 69 |
| Салат из моркови с изюмом                  | 70 |
| Рисовый салат с морковью и овощами         | 70 |
| Острый салат «Весна»                       | 71 |
| Салат из моркови с болгарским перцем       | 71 |
| Салат из творога и моркови                 | 72 |
| Салат из моркови с хреном                  | 72 |
| Конец ознакомительного фрагмента.          | 74 |

# **Аурика Луковкина**

## **Салаты. Лучшие популярные и новые рецепты**

### **1**

## **Полезные овощи**

В летнее время вызревает много разнообразных овощей. Диетологи считают, что в день необходимо употреблять на завтрак несколько овощей и фруктов ежедневно, и тогда вы обеспечите свой организм необходимыми витаминами и микроэлементами. В ниже приведенных рецептах мы старались гармонично подобрать блюда, которыми вы могли побаловать и гостей и пополнить недостающий рацион витаминов.

# Салаты из помидоров

## Салат «Летний»

3 помидора среднего размера, 3 огурца среднего размера, 1 яйцо, 1 ст. л. нарезанного зеленого лука, 1 пучок редиса, растительное масло, соль по вкусу.

Помидоры нарежьте дольками. Очищенные огурцы нарежьте треугольничками и добавьте к помидорам. Яйца сварите, охладите (не опуская в холодную воду, это разрушает питательные вещества), нарежьте и добавьте в салат. Редис нарежьте, положите в салат, заправьте растительным маслом. Украсьте салат свежей зеленью.

## Салат «Краски лета»

5 помидоров, 3 огурца, пучок зеленого лука, 2 болгарских сладких перца, 1/2 стакана майонеза, соль.

Огурцы и помидоры нарежьте колечками. У перцев срежьте основания, удалите семена и плодоножки. Нарежьте перцы поперек тонкими колечками. Зеленый лук измельчите ножом.

На плоское блюдо выложите слоями кольца из помидоров,

огурцов и перца.

Каждый слой посолите, залейте салат майонезом и посыпьте измельченным зеленым луком.

## **Салат «Летняя сказка»**

300 г помидоров, по 200 г майонеза и огурцов, 150 г зеленого горошка, по 100 г брокколи, красной смородины и цветной капусты, 2 сладких болгарских перца, по пучку листового салата и шпината, соль, перец.

По отдельности отварите капусту и половину всего горошка, остудите и разделите капусту на соцветия. Перцы нарежьте тонкими полосками.

Листья салата и шпината тонко порежьте. Помидоры и огурцы нарежьте ломтиками, ягоды красной смородины отделите от плодоножек (оставьте несколько веточек для украшения).

Капусту, свежий и отварной горошек, сладкий перец, огурцы и  $2/3$  помидоров смешайте, залейте майонезом, к которому заранее добавьте соль и перец. Выложите в салатницу и украсьте дольками помидоров и веточками красной смородины.

# **Салат из помидоров и зеленого горошка**

1-1,5 кг свежих помидоров, 200 г консервированного зеленого горошка, 200–250 г майонеза, 4–5 клубней картофеля.

Помидоры нарежьте небольшими дольками.

Добавьте горошек, нарезанный отварной картофель, все перемешайте и заправьте майонезом.

При подаче на стол посыпьте зеленью.

# **Салат из помидоров с кислым молоком**

0,5 кг спелых помидоров, 1 стакан кислого молока, небольшая головка репчатого лука, 4 ст. л. растительного масла, 4 яйца, зелень петрушки, соль.

Помидоры очистите и нарежьте кружочками. Сварите вкрутую яйца и нарежьте.

Петрушку и лук мелко нарежьте. Отцедите кислое молоко и взбейте с растительным маслом.

Положите на дно салатницы петрушку, ряд помидоров, яйца, немного лука, остальные помидоры, посыпьте оставшейся петрушкой и луком, заправьте салат взбитым кислым молоком.

Уберите салат на полчаса в холодильник или холодное место.

## **Салат из помидоров с картофелем**

По 200 г помидоров и стручковой. фасоли, 500 г картофеля., 3 яйца, 2 огурца, 100 г сметаны или простокваши, соль, любая, летняя, зелень (чем больше, тем лучше).

Отваренный картофель и яйца нарежьте кубиками, огурец – соломкой, а помидоры – дольками.

Фасоль нарежьте кусочками длиной 3–4 см и отварите в подсоленной воде, добавив при варке кусочек сахара. Все компоненты смешайте, посолите и заправьте сметаной.

подавайте, густо посыпав зеленью.

## **Салат из помидоров, киви и яблок**

По 2 помидора, киви и яблока, 1/4 стакана йогурта, 1 ч. л. сахара, соль.

Киви очистите, яблоки разрежьте и удалите сердцевину.

Киви, яблоки и помидоры нарежьте тонкими ломтиками.

Йогуртом, смешанным с сахаром и солью, заправьте салат и подайте его как гарнир к блюдам из отварного мяса.

## **Салат из свежих помидоров, яблок и осетровой рыбы**

300 г осетровой рыбы, по 100 г свежих помидоров и яблок, 1 свежий огурец, 3 клубня картофеля, 1 яйцо, 50 г зелени салата, 200 г майонеза, сахар, соль.

Отварите рыбу и картофель. Нарежьте их небольшими ломтиками, а также свежие помидоры, яблоки и огурец. Добавьте крупно нарезанные листья салата и, заправив майонезом, солью и сахаром, все осторожно перемешайте. Выложите горкой в салатницу и украсьте листьями салата, более крупными ломтиками рыбы, кружочками помидоров, огурца и дольками яйца.

## **Салат из помидоров, перца и брынзы**

По 200 г помидоров, сладкого красного и зеленого перца, брынзы и сметаны, 100 г свежих огурцов, 2–3 зубчика чеснока, зелень сельдерея, или петрушки, соль.

Помидоры нарежьте кружочками, перец – кольцами, огурцы – кубиками. Мелко накрошите брынзу. Нашинкуйте зелень и чеснок. Все смешайте и заправьте сметаной и солью по вкусу.

# Фаршированные помидоры

10 помидоров одинаковой величины, 1 стакан риса, 300 г почек, 1 головка репчатого лука, 1 яйцо, немного зелени укропа или петрушки, 100 г сметаны, 25 г жира для жарки, соль, перец.

Почки для фарша мелко нарежьте и поджарьте на сковороде. Постепенно добавляйте мелко нарезанный лук и воду, тушите почки до готовности.

Не забывайте подливать воду при необходимости.

Рис варите отдельно до готовности в соленой воде, после этого промойте холодной водой, чтобы он не слипался.

Когда почки немного подрумянятся, пропустите их вместе с луком через мясорубку и смешайте с вареным рисом, яйцом, солью и перцем.

У помидоров срежьте верхушки и выньте из них сердцевину, только не выбрасывайте верхушки. Наполните их фаршем, смешанным с мякотью, и сверху накройте верхушечками.

Смажьте противень каким-нибудь жиром и уложите на него помидоры, поставьте в духовку и выпекайте около 15 мин. Затем посыпьте зеленью петрушки и подавайте на стол. Лучше, если помидоры остынут немного и станут теплыми.

## **Помидоры с творогом**

По 500 г творога и помидоров, соль, черный молотый перец.

Насыпьте в творог соль, перец и разотрите его в плоской чашке. У помидоров вырежьте середину и удалите всю мякоть. Массой из творога заполните помидоры. Выложите на плоское блюдо и каждый помидор украсьте веточкой петрушки.

## **Салат «Зеленый»**

По 200 г помидоров и огурцов, 50 г подсолнечного масла, зелень петрушки, укропа и лука, листья, салата, соль.

Мелко нарежьте помидоры и огурцы, посолите, добавьте в них зелень, полейте подсолнечным маслом и перемешайте.

## **Салат из помидоров и яиц с рыбными консервами**

1/2 кг помидоров, 5 яиц, по 150–200 г рыбных консервов и майонеза, 50 г сливочного масла, зелень, перец, соль.

Верхушки помидоров срежьте. Чайной ложкой аккуратно выньте мякоть из них и положите ее отдельно. Яйца сварите и мелко нарежьте, смешайте с мякотью помидоров.

Рыбные консервы разомните и заправьте майонезом. Перемешайте с яйцами и мякотью помидоров. Посолите, поперчите и положите зелень. Перемешайте. Чайной ложкой положите аккуратно в каждый помидор смесь так, чтобы он был набит ею полностью. Каждый помидор с начинкой украсьте масляным цветком. Чтобы сделать его, вам понадобится слегка нагреть масло – до консистенции густой сметаны, положить в кондитерский шприц и выдавить оттуда небольшой цветочек на каждый помидор. Разложите помидоры на тарелке. Подавайте блюдо холодным.

## **Салат из помидоров с фасолью**

200 г помидоров, 300 г фасоли, 2 клубня, картофеля, 1 головка репчатого лука, 30 г томатной пасты, 90 г майонеза, зелень укропа, соль, 50 г маргарина.

Замочите фасоль на ночь, а утром отварите ее в небольшом количестве воды. Нарежьте маленькими кубиками очищенный вареный картофель, лук спассеруйте в маргарине. Нарежьте помидоры. Все смешайте и посолите, добавьте зелень, положите майонез с томатной пастой и еще раз перемешайте.

## **Салат «Фасолевый»**

2 помидора, 300 г фасоли, 1 головка репчатого лука, зелень, растительное масло, соль.

Отварите фасоль, нарежьте лук, спассеруйте, соедините с помидорами, нарезанными кружочками, слегка прожарьте на растительном масле, добавьте фасоль, укроп, соль и потушите.

## **Помидорные «Корзиночки»**

1 яйцо, 3 помидора, 1/2 банки тунца в собственном соку, 1 ч. л. каперсов, по 75 г майонеза и натурального йогурта без добавок, 1/3 пучка салата, соль, молотый черный и красный перец по вкусу.

Сварите яйцо. С каждого помидора срежьте «крышечку», удалите мякоть, измельчите ее и сложите в отдельную миску.

Слейте жидкость с консервов. Мелко нарежьте яйцо и каперсы, смешайте с измельченной рыбой, солью, перцем и помидорной мякотью.

Залейте майонезом и йогуртом. Выложите тарелку салатными листьями.

Помидорные коробочки наполните получившимся фаршем, выложите на салатные листья и закройте «крышечками». Подавайте на стол с белым хлебом.

## **Салат из помидоров и сыра с чесноком**

1 кг помидоров, 300 г пикантного сыра, 4 зубчика чеснока, зелень петрушки, укропа и базилика – по 1/2 пучка, 100 г майонеза, соль, черный молотый перец, маслины.

Выберите не очень крупные твердые помидоры, острым ножом срежьте верхнюю часть и ложкой выньте мякоть. Сыр натрите на терке и смешайте с майонезом. Зелень и зубчики чеснока очень мелко порубите и смешайте с сырной массой. Добавьте по вкусу соль и перец. Этой начинкой наполните помидоры и накройте их «крышечками». Большое плоское блюдо покройте листьями базилика и выложите на них помидоры. На крышечки сверху майонезом из корнетика выдавите узоры и положите по половинке маслины.

## **Салат из помидоров с копченой курицей**

По 200 г мясистых помидоров и копченой курицы, 150 г отварного мяса, 100 г свежих огурцов, по 50 г зеленого горошка и сладкого болгарского перца, 2 яйца, 1 головка репчатого лука, 1/2 банки майонеза, апельсин, пучок листового салата, по 30 г маринованных каперсов для украшения и тертого сыра пармезан.

Копченую курицу, мясо и свежие огурцы нарежьте солом-

кой. Сладкий перец нарежьте кубиками. Яйца мелко порубите, помидоры нарежьте ломтиками, апельсин очистите и нарежьте мякоть мелкими кусочками, а лук – тонкими ломтиками.

Все соедините, заправьте майонезом и тщательно перемешайте.

В салатницу на дно уложите листья салата, выложите горкой салат. Посыпьте сыром пармезан и украсьте каперсами.

## **Салат «Весенний»**

5 помидоров среднего размера, 3 огурца сред него размера, 2 яйца, 1 ст. л. измельченного зеленого лука, растительное масло, свежая, зелень.

Помидоры нарежьте дольками. Очищенные огурцы нарежьте треугольничками и добавьте к помидорам. Яйца сварите, охладите (не опуская в холодную воду, это разрушает питательные вещества), нарежьте и вмешайте в салат. Добавьте лук, посолите и полейте маслом. Украсьте салат свежей зеленью.

## **Салат из помидоров и болгарского перца**

По 3 крупных помидора и болгарских перца, 1/2 пучка зеленого лука, 100 г зеленого салата, 1 ст. л. рубленой зелени петрушки, 3 ст. л. растительного масла,

соль, молотый черный перец.

Болгарский перец нарежьте соломкой, зеленый лук, салат нашинкуйте, помидоры нарежьте небольшими дольками. Овощи смешайте, заправьте растительным маслом, перцем и солью.

## **Салат из помидоров и огурцов с хреном**

По 200 г помидоров и огурцов, 1 пучок зеленого лука, 1 ст. л. тертого хрена, зубчик чеснока.

Для заправки: 20 мл растительного масла, 1 ч. л. уксуса, соль, сахар, перец по вкусу.

Салатницу предварительно натрите чесноком. Положите в нее слоями нарезанные тонкими кружочками помидоры и огурцы, поливая каждый слой салатной заправкой, приготовленной из масла, уксуса, соли, сахара и перца.

Посыпьте мелко нарезанным зеленым луком и тертым хреном.

## **Салат из цветной капусты**

По 100 г помидоров, цветной капусты, огурцов и зеленого салата, 1 пучок зеленого лука, 50 г стручковой фасоли, по 3 ст. л. сметаны и майонеза, сахар, соль, зелень.

Капусту отварите, охладите в отваре, разберите на соцветия.

Помидоры и огурцы нарежьте тонкими ломтиками, листья салата – соломкой, зеленый лук нашинкуйте. Стручки фасоли нарежьте ромбиками и отварите.

Подготовленные овощи соедините и заправьте сметаной, смешанной с сахаром, солью и майонезом, украсьте зеленью.

## **Салат «Овощной»**

По 40–50 г свежих помидоров и свежих огурцов, 30–40 г редиса, 3–4 болгарских перца, перец, майонез или сметана, зелень, соль.

Овощи нарежьте соломкой. Приготовленную массу перемешайте и заправьте майонезом или сметаной.

Блюдо украсьте мелко нарезанными листьями салата или другой зеленью.

Готовый салат подавайте на стол.

## **Салат «Томатный»**

5-6 помидоров среднего размера, 2–3 зубчика чеснока, зелень петрушки и листья, салата, молотый перец, майонез, соль.

У свежих помидоров вырежьте кружочки у плодоножки (нож держите под углом, чтобы получилось небольшое

углубление).

Мелко порубите чеснок и зелень петрушки. Добавьте молотый перец и соль.

Нафаршируйте помидоры и накройте вырезанными кружочками, дайте пропитаться в течение 2–3 ч. На блюдо положите листья зеленого салата и красиво уложите на них фаршированные помидоры.

## **Помидоры, фаршированные сыром**

10 помидоров, 200 г пикантного сыра, 4 зубчика чеснока, по 1/2 пучка зелени петрушки, укропа и базилика, 100 г майонеза, 100 г ветчины, соль, черный молотый перец.

Выберите не очень крупные твердые помидоры, острым ножом срежьте верхнюю часть и ложкой выньте мякоть. Сыр натрите на терке и смешайте с майонезом.

Зелень и зубчики чеснока порубите и смешайте с сырной массой.

Ветчину нарежьте соломкой и добавьте в приготовленную массу, посолите, поперчите.

Готовой начинкой наполните помидоры и накройте их «крышечками». Выложите фаршированные помидоры на блюдо.

## Салат «Праздничный»

4 помидора, 8 яиц, 3 свежих огурца, пучок редиса, 2 зеленых яблока, 3 ст. л. консервированной кукурузы, 100 г майонеза, 2 ст. л. кетчупа, по пучку укропа, базилика и листового салата, 50 г маринованных шампиньонов, соль, перец.

Помидоры разрежьте пополам, редис и огурцы фигурно нарежьте, яблоко нарежьте ломиками, зелень разделите на веточки.

Яйца сварите вкрутую, срежьте острый конец и аккуратно выньте желтки, разотрите их с солью, перцем, майонезом и кетчупом до однородной массы. Туда же добавьте мелко нарезанные шампиньоны, размятые вилкой кукурузные зерна.

Этой начинкой наполните яичные белки и накройте их половинками помидоров. На плоском блюде разложите зелень, редис и огурцы, установите фаршированные яйца. «Шляпки» украсьте капельками майонеза и веточками зелени.

## Салат «Луковый»

1 кг помидоров, 4 крупных огурца, пучок лука-порея, 4–5 клубней картофеля, 3 яйца, 150 г майонеза, соль и черный молотый перец по вкусу.

Сварите картофель и яйца. Мелкими колечками нарежьте

помидоры и огурцы.

Вареные яйца мелко порубите. Все перемешайте, посолите, поперчите и полейте майонезом. Сверху посыпьте нарезанным зеленым луком.

## **Салат «Для друзей»**

4 свежих помидора, 2–3 соленых огурца, 2 головки репчатого лука, любая зелень по вкусу, 1 ст. л. майонеза.

Нашинкуйте огурцы, затем нарежьте помидоры дольками. Добавьте нашинкованную зелень и нарезанный кольцами лук. Салат заправьте майонезом.

## **Салат «Нежный»**

5 свежих помидоров, 3 яблока, 100 г зеленого салата и шпината, 3 ст. л. майонеза.

Помидоры и яблоки очистите от кожицы, нарежьте кружочками. Красиво уложите в салатницу, посыпьте мелко нарезанной зеленью шпината и салата, заправьте майонезом.

## **Салат «Букет»**

По 2 помидора, огурца и яйца, 150 г фасоли, 50 г салата, 3 ст. л. сметаны или майонеза, 2–4 листа

зеленого салата, любая зелень по вкусу.

Огурцы и помидоры нарежьте полукружиями, смешайте со стручками вареной фасоли, нарезанной ломтиками по 3 см.

Овощи уложите букетами в салатницу на листья салата; на середину поместите кружочки вареных яиц, посыпьте зеленью, полейте сметаной или майонезом.

## **«Огонек»**

5-6 помидоров среднего размера, небольшая головка репчатого лука, 1–2 зубчика чеснока.

Для заправки: 70 г растительного масла, 2 ст. л. столового уксуса, 10 г сахара, перец, столовая горчица, соль по вкусу.

Нарежьте дольками помидоры, лук – кольцами, добавьте очень мелко нарезанный чеснок и все это полейте специальной заправкой, приготовленной следующим образом: растительное масло смешайте с уксусом, добавьте молотый черный перец, столовую горчицу, соль и сахар.

Все слейте в посуду, которую можно плотно заткнуть пробкой.

Взболтайте ее до однородного состояния.

## **Закуска из помидоров в желе**

6 помидоров в собственном соку, 2 стакана куриного бульона, 80 г отварной курицы, 10 г желатина, по 2 вареных яйца и соленых огурца, 100 г зеленого горошка.

Желатин залейте водой, дайте набухнуть и добавьте в бульон.

В салатницу выложите горошек, яйца, нарезанные кружочками, залейте бульоном с желатином и остудите. У помидоров снимите «крышечки» и удалите мякоть, смешайте ее с нарубленным куриным мясом.

Полученной массой нафаршируйте помидоры и выложите в салатницу, после чего долейте вторую половину желе.

Дождитесь пока желе остынет и подавайте на стол.

## **Салат из маринованных помидоров**

8 маринованных помидоров, 2 головки репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, сахар, черный перец.

Помидоры натрите на терке. Каждую головку лука разрежьте вдоль и нарежьте полукольцами, после чего добавьте в помидоры. Салат заправьте маслом, сахаром и перцем.

## **Салат «Здоровье»**

4 помидора, 1 головка репчатого лука, 3 вареных яйца, 100 г тертой брынзы, 3 ст. л. сметаны.

Нарежьте помидоры, нашинкуйте лук, измельчите яйца, посыпьте брынзой, залейте сметаной.

## **Салат из помидоров с фруктами**

По 2 помидора, яблока и киви, 100 г сливочного йогурта, сахар, соль.

Фрукты и помидоры нарежьте тонкими ломтиками, посыпьте солью и сахаром. Полейте йогуртом.

## **Салат из помидоров в томатном соке**

4 помидора, 1 головка репчатого лука, 1/2 стакана томатного сока, 1/2 ч. л. столового уксуса, 3 ст. л. растительного масла, 1/2 ст. л. сахара, 2 зубчика чеснока, соль.

Помидоры нарежьте дольками, посыпьте нарезанным кольцами луком, залейте томатным соком, смешанным с маслом, сахаром, солью, уксусом, давленным чесноком.

# Салаты из огурцов

## «Спрятанные огурчики»

По 4 яйца, соленых огурца и клубня картофеля, свекла, лук, майонез.

Соленые огурцы нарежьте кубиками и выложите на дно салатницы. Слой огурцов полейте майонезом. Отварной очищенный картофель нарежьте кубиками и выложите поверх огуречного слоя, полейте майонезом. Отваренные вкрутую яйца разрежьте и выньте желток. Яичные белки нарежьте и посыпьте ими слой картофеля. Полейте майонезом. Лук мелко нарежьте, обдайте крутым кипятком для удаления горечи и выложите на слой яичных белков. Свеклу натрите на крупной терке и выложите поверх лука. Полейте майонезом. Яичные желтки разотрите и присыпьте свекольный слой.

## Салат «Оригинальный»

1 большой огурец, большой кусок арбуза, небольшой лимон, пакет молочного «Снежка», зелень по вкусу.

Очистите огурец от кожицы и нарежьте тонкими кружочками, сложите в красивую салатницу и полейте выжатым ли-

монным соком. Арбуз очистите от семечек и нарежьте кубиками. Смешайте арбуз с огурцами и залейте салат необходимым количеством «Снежка». Добавьте любую нарубленную зелень.

## **Овощной салат с фруктами и ягодами**

2 свежих огурца, 1/3 вилка белокочанной капусты, морковь, зеленое яблоко, корень сельдерея, 3 небольших болгарских перца, 1/2 стакана чернослива, по 30 г клюквы и брусники, 1/2 апельсина, сок 1/2 лимона, соль, 4 ст. л. оливкового масла.

Капусту нашинкуйте и помните с солью, морковь и сельдерей натрите на крупной терке. У яблока удалите сердцевину и, не очищая от шкурки, нарежьте его дольками и сбрызните лимонным соком. Перцы разрежьте вдоль пополам и нарежьте полукольцами. Чернослив замочите в теплой воде, выньте косточки, мякоть нарежьте полосками. Апельсин руками разделите на небольшие кусочки (но не режьте ножом). Аккуратно, чтобы не помять, соедините все ингредиенты. Оливковое масло перемешайте с остатками лимонного сока и добавьте в салат.

## **Салат из огурцов, капусты и моркови**

1 свежий огурец, 1 небольшой кочан капусты, 2

моркови, 1 яблоко, 1 головка репчатого лука, несколько листьев кинзы, 1 стакан сметаны, соль.

Нарежьте капусту мелкой соломкой, морковь и яблоко натрите на терке, огурец нарежьте небольшими квадратиками.

Все перемешайте, посолите, залейте сметаной. Украсьте салат листьями кинзы.

## **Салат «Радуга»**

По 2 соленых огурца, моркови и яйца, 3 клубня картофеля, 1 головка репчатого лука, 1 свекла, 2 ст л. зеленого горошка, 1 стакан майонеза, соль.

Отварите картофель, морковь, яйца, свеклу. Яйца, лук, огурцы мелко нарежьте, картофель, морковь и свеклу натрите на крупной терке.

Все компоненты чуть-чуть посолите и разделите на две части. На дно высокой прозрачной салатницы положите слой картофеля, на него укладывайте слои лука, свеклы, соленых огурцов, яиц, зеленого горошка, затем повторите слои в том же порядке. Не забывайте каждый слой смазывать майонезом.

Поставьте салат на пару часов в прохладное место, чтобы все его слои хорошо пропитались майонезом, перемешивать их не надо.

## **Салат из малосольных огурцов и цветной капусты**

По 3 малосольных огурца и яйца, 300 г цветной капусты, 1 пучок зеленого лука, 1 зеленое яблоко, 150 г майонеза, соль, укроп.

Цветную капусту отварите в подсоленной воде, остудите и разберите на мелкие соцветия.

Отварите яйца и измельчите их вместе с огурцами и зеленым луком.

Зеленое яблоко очистите, удалите сердцевину, натрите на мелкой терке. Все части салата смешайте, чуть-чуть посолите и заправьте майонезом, посыпьте измельченным укропом.

## **Салат «Питательный»**

150 г свежих огурцов, 250 г картофеля, 5 яиц, по 100 г отварных свинины и телячьего языка, зеленый лук, зелень петрушки, соль, перец.

Для, соуса: 50 г сметаны, лимон, 2 яйца, 2 стакана растительного масла, 1 ч. л. сахарной, пудры, соль.

Охлажденную свинину нарежьте тонкими брусочками, а язык – полукруглыми дольками. Отварите картофель и яйца, нарежьте их кубиками. Свежие огурцы нарежьте кружками.

Мелко нарубите зеленый лук. Смешайте все продукты, посолите по вкусу.

Для соуса взбейте охлажденные яйца с сахарной пудрой и солью.

Добавьте сок лимона, растительное масло. После этого тщательно взбейте все вместе, смешайте со сметаной. Размешайте соус до однородной массы и заправьте им салат.

## **Салат из огурцов по-французски**

По 2 соленых огурца и вареных яйца, корень сельдерея, 3 клубня, картофеля, 3 ст. л. нарезанных маринованных шампиньонов, 2 ст. л. майонеза, 1 ч. л. горчицы, соль.

Картофель отварите в мундире, очистите, нарежьте мелкими кубиками.

Корень сельдерея натрите на терке, яйца и огурцы мелко нарежьте. Перечисленные компоненты смешайте с шампиньонами, заправьте соусом из майонеза, горчицы и соли.

## **Салат из огурцов и редиса**

1 большой огурец, 4 пучка редиса, 1 яблоко, соль, сметана.

Редис мелко нарежьте. Очищенный огурец также мелко нарежьте и смешайте с редисом. Яблоко очистите, удалите

сердцевину, добавьте в салат. Посолите и полейте сметаной.

## **Салат «Деревенский»**

1 солений огурец, 4 клубня, картофеля, 3 зубчика чеснока, зеленый лук, сметана.

Картофель отварите и нарежьте небольшими кубиками.

Чеснок и огурец мелко нарежьте и добавьте в картофель.

Посыпьте салат мелко нарезанным луком, залейте сметаной и все хорошо перемешайте, посолите.

## **Салат из огурцов и вареной кукурузы**

По 2 огурца и яйца, 2 стакана вареных зерен кукурузы, соль, сметана.

В кукурузу добавьте мелко нарезанные очищенные огурцы и вареные яйца.

Посолите, залейте сметаной и хорошо перемешайте. При подаче посыпьте свежей зеленью.

## **Салат «Кукурузный»**

2-3 огурца (можно соленых), 1 стакан риса, 4 яйца, 1 упаковка крабовых палочек, 200 г консервированной кукурузы, лук, майонез.

Отварите стакан риса. Готовый рис промойте и переложите в салатницу.

Измельчите сваренные вкрутую яйца, крабовые палочки и огурцы.

Теперь добавьте кукурузу и лук, мелко нарезанный и ошпаренный крутым кипятком. Салат посолите по вкусу и заправьте майонезом. Готовое блюдо украсьте веточками укропа.

## **Салат «Простой»**

2 небольших огурца, яйцо, сваренное вкрутую, 2 ст. л. майонеза, зеленый лук, листья, салата.

Кружочками нарежьте огурец и яйцо. Смешайте с ними майонез и украсьте салат зеленью.

## **Салат из огурцов и помидоров**

По 2 огурца и помидора, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, 1 зубчик чеснока, соль.

Нарежьте огурцы кружочками, а помидоры – дольками. Лук очень мелко порубите вместе с чесноком.

Посолите по вкусу и заправьте салат растительным маслом.

## **Салат из свежих огурцов и раков**

По 200 г свежих огурцов и майонеза, 20 раков, по 150 г консервированного зеленого горошка и картофеля, 50 г сельдерея, яблоко, сахар, зелень, соль.

Отварите раков. Освободите от панцирей раковые шейки и мелко нарежьте их вместе с мякотью клешней. Отварите картофель, очистите и нарежьте небольшими кусочками. Яблоко очистите, удалите сердцевину, затем вместе с сельдереем натрите на крупной терке. Мелко нарежьте свежие огурцы и перемешайте все ингредиенты. Добавьте зеленый горошек и заправьте майонезом, солью и сахаром. Выложите в салатницу и украсьте раковыми шейками и зеленью.

## **Салат из консервированных огурцов и свеклы**

2 свеклы, 2 консервированных огурца, 11/2 стакана зеленого горошка, стебель лука-порея, 50 г очищенных грецких орехов, 1 стакан сметаны, 1 ст. л. измельченного хрена, сахар, зелень, соль.

Свеклу сварите и очистите. Огурцы, свеклу и лук-порей мелко нарежьте, орехи размельчите.

Все перемешайте, залейте сметаной и добавьте соль, са-

хар, горошек и хрен. Хорошо размешайте и украсьте зеленью.

## **Салат из соленых огурцов с хреном**

5 соленых огурцов, 200 г хрена, 200–300 г картофеля, 2 моркови, 150 г майонеза, зелень, перец, соль.

Хрен натрите на мелкой терке. Морковь и картофель отварите, картофель нарежьте мелкими кубиками, морковь натрите на крупной терке. Огурцы нарежьте мелкими кусочками и перемешайте с отварными овощами и хреном. Поперчите, посолите и тщательно перемешайте. Заправьте майонезом и еще раз перемешайте. Украсьте веточками зелени. Салат подавайте на стол как самостоятельное блюдо или как холодную закуску.

## **Салат из соленых огурцов и фасоли с горчицей**

2 соленых огурца, 200 г фасоли, некислое яблоко, 1 головка репчатого лука, 250 г густой сметаны, 1 яйцо, 30 г горчицы, 10 г красного перца, зелень петрушки и укропа, соль.

Фасоль сварите в подсоленной воде. Если фасоль крупная,

нарежьте ее. Нарезанные кубиками соленые огурцы добавьте к фасоли. Сварите яйцо, измельчите его. Яблоко натрите на крупной терке, лук нарежьте и добавьте к фасоли и огурцам. Посыпьте зеленью петрушки и укропа, положите горчицу, соль, красный перец. Все заправьте сметаной и хорошо перемешайте. Лучше всего подавать к шашлыку.

## **Салат из свежих огурцов и шпината**

300 г листьев шпината, 1/2 кг свежих огурцов, яичный желток, 75 г сметаны или растительного масла, зелень лука и петрушки, перец, соль.

Листья шпината просушите полотенцем, нарежьте некрупно. Огурцы очистите и нарежьте мелкими кубиками.

Зелень нарежьте и положите вместе с огурцами и шпинатом в глубокую емкость. Сметану (растительное масло) тщательно разотрите с желтком и солью. Добавьте перец. Заправьте полученной массой салат.

Поставьте его для охлаждения на несколько минут в холодильник, затем подавайте. Украйте салат веточками зелени или колечками огурца.

## **Салат из огурцов с луковым соусом**

0,5 кг свежих огурцов, 6 яиц и 6 штук крупного редиса, по 200 г зеленого лука и сметаны, 100 г

майонеза, листья салата.

Яйца сварите вкрутую, разрежьте пополам. У каждой половинки снизу срежьте немного белка.

Выложите на плоское блюдо листья салата примерно одинакового размера таким образом, чтобы их края слегка свешивались с него. Разложите половинки яиц, оставив в середине пустое место. В центр тарелки выложите нарезанные крупными кубиками свежие огурцы, кружочки редиса.

Залейте соусом, для которого смешайте сметану и майонез, посолите по вкусу. Мелко нарубите зеленый лук (разотрите деревянной толкушкой) и соедините со сметанно-майонезной смесью.

## **Фаршированные огурцы**

10 свежих огурцов, 1 сельдь, 150 г сыра, 50 г сливочного масла, 3 ст. л. майонеза, черный молотый перец, 2 ст. л. горчицы, 2 зубчика чеснока, перец, укроп, 100 г редиса, 1 помидор, соль.

Огурцы разрежьте вдоль пополам, ложкой выньте мякоть и измельчите ее. Сельдь очистите от кожи и костей и пропустите через мясорубку. Сыр натрите на мелкой терке. Мелко нарежьте редис и помидоры. Хорошенько перемешайте огуречную мякоть, селедочный фарш, сыр, майонез, сливочное масло, горчицу, добавьте соль и перец по вкусу.

Массу поставьте на 2 ч в холодильник, затем выложите ее

в половинки огурцов.

## **Салат «Уголки»**

По 100 г огурцов и помидоров, 50 г редиса, 1 ст. л. растительного масла, майонез, зелень, соль.

Все овощи очистите, затем не очень мелко нарежьте огурцы и редис в форме треугольных фигур.

Помидоры нарежьте небольшими кусочками. Все посолите, смешайте и выложите в салатницу с острыми углами (форма треугольника или квадрата). Масло, майонез, соль и зелень смешайте отдельно и полейте сверху, после чего поставьте салат в холодильник.

## **Салат «Огуречный»**

200 г огурцов, 1 ст. л. лимонного сока, 1/6 стакана оливкового (кукурузного или другого растительного) масла, перец, зелень петрушки или укропа, соль.

Очистите огурцы и нарежьте кружочками. Оливковое масло, лимонный сок, соль и перец смешайте в закрытой емкости. Получившейся заправкой залейте огурцы и еще раз перемешайте. Перед подачей на стол салат поставьте в холодильник на 30 мин. Подавайте салат на стол, посыпав зеленью.

## **Салат «Аппетитный»**

3 соленых огурца, 4 соленых помидора, 1 головка репчатого лука, зубчик чеснока, 2 клубня картофеля, зелень, растительное масло, соль.

Огурцы нарежьте тонкими ломтиками, помидоры разомните.

Добавьте нашинкованную зелень, нарезанный кольцами лук, натертый картофель, толченый чеснок, посолите и заправьте маслом.

## **Огурцы, фаршированные сыром**

6 маринованных огурцов, 250 г сыра, 1 яблоко, 100 г майонеза.

Огурцы разрежьте вдоль пополам, удалите мякоть, измельчите ее и смешайте с тертым сыром и яблоком. Полученную массу перемешайте с майонезом и наполните ею огурцы.

## **Салат «Пикантный»**

3 огурца, 100 г листового салата, 5 штук редиса, 2 вареных яйца, пучок зеленого лука, сметана.

Нарежьте огурцы, салат, редис, яйца, зеленый лук. Все перемешайте и заправьте сметаной.

## **Салат «С кислинкой»**

4 свежих огурца, по 2 ст. л. сока лимона и растительного масла, зелень укропа.

Огурцы очистите, нарежьте кружочками, посыпьте зеленью, заправьте соком лимона и маслом.

## **Салат «Необычный»**

По 8 соленых огурцов и яиц, 1 апельсин, 100 г ветчины, 80 г сыра, 120 г майонеза, соль.

Огурцы, вареные яйца, апельсин и ветчину нарежьте небольшими кубиками, посолите и заправьте майонезом. Посыпьте тертым сыром.

## **Салат «Обычный»**

3 свежих огурца, 2 яйца, петрушка, зеленый, лук, 3 ст. л. майонеза, соль, перец.

Огурцы и сваренные вкрутую яйца нарежьте кружочками, выложите на тарелку, посолите, поперчите, посыпьте рубленой зеленью, полейте майонезом.

## **Салат из шпината и огурцов**

150 г шпината, 1 пучок зеленого лука, 50 г зеленого салата, по 2 яйца и огурца, 1/2 стакана сметаны, по 1/2 ч. л. горчицы и сахара, 1 ст. л. 3 %-ного уксуса.

Шпинат, салат и лук нарежьте полосками, огурцы – кружочками. Яйца отварите, желтки смешайте с горчицей, сметаной, уксусом, сахаром, солью. Белки измельчите. Зелень и огурцы полейте заправкой, украсьте нарезанными белками.

# Салаты из капусты

## Салат «На все времена»

1 кочан капусты, 2 моркови, 1 яблоко, зеленый лук,  
2 ст. л. сметаны, соль.

Капусту нашинкуйте, морковь, яблоко натрите на терке, лук измельчите. Все перемешайте, посолите, заправьте сметаной. Прелесть этого салата в том, что его можно приготовить в любое время года.

## Салат из белокочанной капусты

1 вилок белокочанной, капусты, уксус, сахар, специи,  
масло растительное, соль.

Капустный вилок разрежьте на 4 части. Каждую часть нарежьте тонкой, изящной соломкой. Нашинкованную капусту помните рукой.

Слегка посолите, добавьте 1 ч. л. сахара и снова помните рукой до появления сока.

Теперь полейте уксусом и обильно посыпьте жгучим молотым перцем.

Можно полить соком лимона. Приправьте растительным

маслом.

## **«Капуста в апельсинах»**

300 г цветной капусты, 2 яйца, 1 помидор, 1 болгарский перец, 1 апельсин, соль по вкусу.

Нарежьте цветную капусту кусочками. Помидоры нарежьте дольками, а перец – кружочками.

Сварите яйца вкрутую, цветную капусту прокипятите на медленном огне 20 мин. Готовые яйца нарежьте дольками.

Смешайте овощи, яйца и полейте выжатым апельсиновым соком.

## **Красный салат**

500 г капусты, 300 г красного болгарского перца, 4 зубчика чеснока, 2 моркови, 3–4 помидора, молотый перец, соль, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса.

Капусту нашинкуйте, разотрите с солью. Болгарский перец мелко нарежьте.

Морковь натрите на терке, помидоры нарежьте маленькими кусочками.

Капусту смешайте с болгарским перцем, морковью, помидорами, толченым чесноком и заправьте салат растительным маслом, смешанным с уксусом и перцем.

## **Салат из капусты с крабовыми палочками**

1 небольшой вилок капусты, 50 г крабовых палочек, 100 г консервированной кукурузы, зелень укропа и петрушки, 200 г майонеза.

Нашинкуйте капусту и смешайте ее с нарезанными крабовыми палочками, кукурузой и зеленью. Добавьте майонез и все хорошо перемешайте.

## **Салат из цветной капусты, помидоров и зелени**

100 г цветной капусты, 80 г помидоров, 80 г свежих огурцов, 40 г зеленого горошка, 40 г салата, 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. майонеза, соль, перец по вкусу.

Цветную капусту разделите на соцветия, помойте и сварите в подсоленной воде. Охладите. Помидоры и огурцы тонко нарежьте. Листья салата измельчите, лук порубите. Смешайте все, добавьте специи, заправьте сметаной и майонезом.

## **Капустный салат с ягодами**

По 200 г краснокочанной и белокочанной капусты,

2 яблока, морковь средней величины, 100 г зеленого горошка (свежего, а не консервированного), по 50 г клюквы и брусники, соль, сахар, 1/2 пучка кресс-салата, 120 г майонеза, 1/2 лимона.

Капусту нашинкуйте и помните с солью и сахаром, чтобы дала сок. Морковь натрите на крупной терке, с яблок снимите кожуру, нарежьте их тоненькими ломтиками и выжмите на них сок лимона, чтобы они не потемнели.

Допустимы различные варианты приготовления.

1. В салатницу слоями выложите краснокочанную капусту, яблоки, горошек, морковь и белокочанную капусту с брусникой. Залейте салат майонезом и украсьте кресс-салатом и ягодами клюквы.

2. Перемешайте все ингредиенты, заправьте майонезом и подавайте, украсив только веточками кресс-салата.

## **Салат из капусты со шпикачками**

1/2 вилка капусты среднего размера, 300 г вареных шпикачек, 200 г майонеза, горсть грецких орехов, сахар, черный молотый перец, зелень петрушки, соль.

Капусту ополосните холодной водой, нашинкуйте, переложите в миску и помните с солью и сахаром. Колбаску нарежьте тонкой соломкой, смешайте с капустой, поперчите. Орехи слегка обжарьте на сковороде без масла, измельчите, добавьте в салат.

Салат заправьте майонезом, переложите в салатницу, украсьте листьями петрушки.

## **Салат из капусты и моркови**

200 г белокочанной, капусты, 2 моркови, 2 ст. л. подсолнечного или горчичного масла, соль и чеснок по вкусу.

Нашинкуйте капусту и натрите морковь на мелкой терке. Смешайте овощи с подсолнечным маслом и добавьте по вкусу соль и рубленый чеснок.

## **Салат «Витаминный»**

1 маленький вилок капусты, 1 большая морковь, 50 мл подсолнечного масла, петрушка, укроп, соль по вкусу.

Нашинкуйте капусту и нарежьте соломкой морковь. Измельчите зелень.

Все смешайте и заправьте салат растительным маслом, добавьте соль по вкусу.

## **Салат из капусты и помидоров**

Половина небольшого вилка капусты, 2 моркови, помидор, 2 ст. л. растительного масла, соль и черный

перец по вкусу.

Нашинкуйте капусту и морковь. Полосками нарежьте помидор.

Смешайте все овощи, заправьте салат растительным маслом, посолите и поперчите по вкусу.

## **Салат «Для гурмана»**

250 г капусты, морковь, помидор, 2 ст. л. майонеза.

Нашинкуйте морковь и капусту. Помидор натрите на крупной терке и добавьте в нашинкованные овощи. Смешайте салат с майонезом.

## **Салат «Термитник»**

500 г краснокочанной капусты, 3–4 зубчика чеснока, 2 ст. л. лимонного сока, 1/4 ч. л. молотого тмина, 2–3 ст. л. растительного масла, соль.

Капусту нашинкуйте, добавьте в нее соль, тмин, толченый чеснок, лимонный сок и растительное масло, тщательно перемешайте. Салат «Термитник» выложите горкой на блюдо и подайте к любому мясному блюду.

# Салат грибной с цветной капустой

По 200 г цветной капусты и шампиньонов, 250 г несладкого йогурта, 1 головка репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 2 яйца, листья салата, зелень, сливочное масло, соль.

Цветную капусту разберите на соцветия и отварите в подсоленной воде 10 мин. Откиньте на дуршлаг, дайте стечь воде и мелко нарежьте. Грибы отварите, нарежьте и обжарьте с луком на сливочном масле, остудите и смешайте с капустой. Всю эту массу выложите на тщательно промытые листья салата и залейте соусом. Для соуса чеснок выдавите в йогурт и перемешайте. Украсьте зеленью и измельченным вареным яйцом.

# Салат из квашеной капусты

По 200 г квашеной капусты и моркови, соль, 50 мл 10 %-ной уксусной эссенции, пакетик приправы для корейской моркови, растительное масло.

Натрите на крупной терке морковь, залейте ее маринадом и оставьте на 2 ч. Для маринада на каждые 0,5 л кипяченой воды добавьте 1 ч. л. соли и 2 ст. л. уксуса и все перемешайте.

Квашеную капусту отожмите. Слейте маринад из моркови, добавьте к ней капусту и приправу для корейской мор-

кови. Все тщательно перемешайте и заправьте растительным маслом.

## **Салат из кольраби**

250 г капусты кольраби, 100 г моркови, чеснок, перец, майонез, зелень, соль.

Капусту кольраби натрите на крупной терке, отожмите и слейте образовавшийся сок. Морковь натрите на мелкой терке, чеснок нарежьте. Все это добавьте к капусте и тщательно перемешайте. Заправьте майонезом, посолите, поперчите и поставьте на полчаса в холодильник. При подаче на стол украсьте зеленью.

## **Салат из краснокочанной капусты**

300 г капусты, 3 ст. л. уксуса, 50 мл растительного масла, 1 яйцо.

Капусту нашинкуйте, перетрите с солью, залейте уксусом и оставьте на 30 мин. Затем посыпьте черным молотым перцем и заправьте растительным маслом.

Готовый салат уложите в салатник, украсьте маслинами и посыпьте рубленым яйцом.

## **Салат из краснокочанной капусты и помидоров**

250 г краснокочанной капусты, 4 помидора, некрупное некислое яблоко, сахар, петрушка, зелень, майонез, соль.

Нарежьте краснокочанную капусту соломкой, засыпьте солью, сахаром и помните руками до появления сока. Оставьте примерно на полчаса, затем весь сок слейте. Нарежьте помидоры, яблоко и петрушку, добавьте в капусту и тщательно перемешайте. Выложите в салатницу, заправьте майонезом и украсьте зеленью.

## **Салат слоеный**

200 г квашеной капусты, по 2 яйца, соленых огурца, 5 клубней картофеля, 1 морковь, 1 свекла, 100 г майонеза, перец, соль.

Яйца отварите и мелко нарежьте. Огурцы и картофель нарежьте кубиками. Свеклу и морковь сварите, натрите на терке. Выкладывайте салат слоями: на дно положите слой картофеля, затем морковь, далее квашеную капусту. Слегка полейте майонезом.

Положите слои свеклы и яиц. Снова полейте майонезом.

Повторите слои. При этом каждые два слоя перчите и под-саливайте.

Когда салат будет готов, украсьте его веточками зелени или фигурками из отварных овощей. Поставьте на несколько часов в холодильник для пропитки. Но не стоит оставлять его там на слишком долгое время, так как он может отойти водой.

## **Салат «Полезный»**

300 г квашеной капусты, 1 небольшая, морковь, 2 ст. л. подсолнечного масла, петрушка, укроп, соль по вкусу.

Нарежьте соломкой морковь. Мелко нарубите зелень. Все смешайте с квашеной капустой и заправьте салат растительным маслом, добавьте соль по вкусу.

## **Салат из свежей капусты**

200 г белокочанной капусты, 100 г салата, 2 помидора, 1 головка красного лука, 1 ст. л. рубленой зелени петрушки, 4 ст. л. растительного масла, соль.

Свежую капусту и салат нашинкуйте, помидоры нарежьте небольшими дольками, лук – тонкими полукольцами. Овощи смешайте, заправьте солью и растительным маслом.

## **Салат капустный с яблоками**

200 г свежей белокочанной, капусты, яблоко среднего размера, лимон, 1–2 моркови, зелень, перец, майонез или сметана, соль.

Капусту нашинкуйте соломкой, помните до появления сока и посолите по вкусу.

Морковь натрите на мелкой терке, добавьте лимонный сок.

Затем очистите яблоко и нарежьте его мелкими кубиками. Приготовленную массу тщательно перемешайте.

Салат заправьте майонезом или сметаной и украсьте мелко нарезанной зеленью. Соль и перец добавьте по вкусу.

## **Салат «Красная капуста»**

250 г краснокочанной капусты, 1/8 стакана 3 %-ного винного уксуса, 1/3 стакана оливкового (кукурузного или рафинированного растительного) масла, перец, соль.

Краснокочанную капусту нашинкуйте, положите на блюдо, посолите, поперчите. Слегка помните капусту руками, пока не начнет выделяться сок и она не станет мягкой. Заправьте салат оливковым маслом, смешанным с уксусом, и все тщательно перемешайте.

## **Салат капустный с рисом и изюмом**

По 200 г краснокочанной и белокочанной, капусты, 1 ст. л. риса, 0,5 стакана изюма (без косточек), сливочное масло.

Рис переберите, отварите в подсоленной воде. В готовый рис добавьте сливочное масло, изюм, все тщательно перемешайте, выложите на блюдо. Капусту нашинкуйте и выложите ее вокруг риса.

## **Салат из свежей капусты с яйцами и сыром**

150 г капусты, 7 яиц, 2 крупные головки репчатого лука, 1 ст. л. сахара, 2 яблока, 3 ст. л. сметаны, 100 г сыра, майонез.

Отваренные вкрутую 4 яйца нарежьте и выложите на дно салатницы. Этот слой полейте тонким слоем майонеза. Измельчите лук и выложите на слой яиц. Посыпьте сахаром и полейте майонезом. Нашинкуйте капусту и слегка помните ее рукой. Добавьте соль на кончике ножа и перемешайте. Капусту выложите на слой лука и полейте майонезом. Очистите яблоки и натрите на мелкой терке, выложите на слой капусты и полейте сметаной. Натрите сыр и посыпьте яблочный

слой. Оставшиеся 3 яйца разрежьте пополам и выньте желтки. Разотрите их и посыпьте сырный слой. Полейте майонезом. Мелко нарежьте белки и сделайте последний слой в салате.

## **Салат из цветной капусты и картофеля**

4 клубня, картофеля, 1/4 вилка цветной капусты, 1 головка репчатого лука, 2 моркови, перец, растительное масло, соль.

Капусту разберите на соцветия. Капусту и картофель отварите. Нарежьте морковь, лук, картофель соломкой. Соедините овощи в салатнице, посолите, поперчите, заправьте растительным маслом.

## **Салат из вареной капусты**

500 г капусты, 100 г ядер грецких орехов, 4 зубчика чеснока, 2 ст. л. майонеза, перец, соль.

Капусту крупно нарежьте и отварите до мягкости в подсоленной воде. Орехи истолките с чесноком до однородной массы.

Капусту отожмите, сложите в миску, добавьте орехово-чесночную массу и растирайте до тех пор, пока вся масса не станет однородной.

Добавьте майонез и перец.

## **Салат из квашеной капусты с зеленым горошком**

400 г квашеной капусты, 1 головка репчатого лука,  
1/2 банки зеленого горошка, растительное масло.

Лук нашинкуйте, смешайте с отжатой от рассола капустой и горошком, поперчите, заправьте растительным маслом.

## **Салат капустный с мясом**

По 200 г капусты и, отварного мяса, 3 вареных клубня. картофеля, по 100 г консервированной, кукурузы и майонеза, соль.

Белокочанную капусту обдайте кипятком, нашинкуйте. Вареное мясо и картофель нарежьте мелкими кубиками и соедините с капустой, добавьте кукурузу, заправьте салат майонезом.

# **Салаты из свеклы**

## **Салат «Рубин»**

2 свеклы, лук, уксус, приправа, соль.

Вареную свеклу натрите на крупной терке. На сковороде с разогретым растительным маслом слегка обжарьте лук. Выложите в сковороду тертую свеклу и тушите с луком. Посолите, добавьте приправы по вкусу. Перед тем как снять с огня, слегка сбрызните уксусом. Остывшее блюдо выложите в салатницу.

## **Свекольный салат с соленым огурцом и хреном**

500 г свеклы, 1 ч. л. тертого хрена, 3 ст. л. майонеза, 3–4 зубчика чеснока, 1 соленый огурец, 1 ст. л. измельченных грецких орехов, зеленый лук, соль.

Свеклу отварите, очистите, натрите на крупной терке. Соленый огурец мелко нарежьте, смешайте со свеклой, тертым хреном, толченым чесноком, орехами, зеленым луком и солью, заправьте майонезом.

## **Свекольный салат с яблоками и сыром**

2 свеклы среднего размера, 3 яблока, 1 зубчик чеснока, 50 г сыра, майонез.

Очищенные свеклу и яблоки натрите на крупной терке.

Добавьте мелко нарезанный чеснок и тертый сыр. Заправьте салат майонезом и хорошо перемешайте.

## **Свекольный салат с маринованными огурцами**

500 г свеклы, 1 маринованный огурец, 3 ст. л. грецких орехов, 1 ст. л. лимонного сока, 250 г майонеза, перец, соль.

Свеклу отварите и натрите на крупной терке. Огурец нарежьте, орехи измельчите.

Смешайте свеклу, огурец и орехи, посолите, поперчите по своему вкусу и заправьте лимонным соком, майонезом.

## **Салат из свеклы со сливой**

1 крупная свекла, 1 стакан сливы без косточек, 0,5 стакана сметаны, мед, свежие ванильные пряники.

Свеклу натрите на крупной терке. Сливу мелко нарежь-

те и смешайте со свеклой. Заправьте сметаной и полейте медом. Украсьте салат маленькими кусочками пряников.

## **Салат из сырой свеклы**

250 г сырой, свеклы, 2 ст. л. хрена, готового к употреблению, по 100 г сметаны и, майонеза, сок 1/2 лимона, соль и, сахар.

Сырую свеклу натрите на средней терке. Смешайте ее с хреном, добавьте соль и сахар, сбрызните соком лимона и заправьте сметаной и майонезом. У салата должен быть хорошо выраженный вкус хрена.

## **Свекольный салат с хреном**

500 г свеклы, 70 г хрена, сахар, уксус, тмин, соль.

Свеклу отварите и натрите на мелкой терке. Соедините с натертым хреном, заправьте солью, уксусом, сахаром по вкусу. Добавьте щепотку тмина и перемешайте. Через час попробуйте салат на вкус и при необходимости добавьте уксус.

## **Салат из свеклы, моркови и капусты**

По 50 г свеклы и, моркови, по 100 г капусты и, яблок (белый, налив), 10 г сахара, 90 г сметаны.

Натрите на средней терке свеклу и морковь и посыпьте их сахаром. Мелко нарежьте капусту, яблоки нарежьте маленькими кубиками, добавьте к капусте и хорошо перемешайте. Приготовленные свеклу с морковью смешайте с капустой и яблоками, все перемешайте, полейте сметаной.

## **Свекольный салат с грецкими орехами**

1-2 свеклы, 2 зубчика чеснока, 2 головки репчатого лука, 100 г изюма, 120 г орехов, 90 г растительного масла, 150 г майонеза, зелень, перец.

Свеклу отварите и натрите на мелкой терке. Лук нарежьте мелко или пропустите через мясорубку. Перемешайте со свеклой. На раскаленную сковороду налейте масло и обжарьте массу. Остудите. Изюм положите в горячую воду для набухания. Орехи обжарьте на сковороде и истолките. Смешайте набухший изюм и орехи с остывшей свеклой. Чеснок измельчите и введите в свеклу. Заправьте салат майонезом и поперчите.

Выложите в салатницу и украсьте зеленью, крупными кусочками орехов или изюмом.

## **Салат из свеклы с чесноком**

2 свеклы, 3 зубчика чеснока, сахар, 5 ст. л. майонеза.

Вареную свеклу натрите на мелкой терке, добавьте толченый чеснок, сахар по вкусу и заправьте майонезом.

## **Салат из свеклы по-китайски**

По 200 г сырой свеклы и моркови, 400 г свиной вырезки, 4 головки репчатого лука, оливковое масло, 1/2 стручка желтого или красного жгучего перца, зелень сельдерея, и петрушки, столовый уксус, соевый соус, 1 ч. л. сахара, кисло-сладкое зеленое яблоко, 2 ст. л. майонеза, соль.

Свиную вырезку нарежьте тонкими полосками, посолите и быстро обжарьте в оливковом масле на сильном огне. Снимите с огня, добавьте сахар и перемешайте. Лук нарежьте и тоже обжарьте на оливковом масле до прозрачности. Морковь и свеклу, яблоко натрите на крупной терке, перемешайте и влейте соевый соус. Жгучий перец нарежьте тончайшими полосками и смешайте со свиной, зелень измельчите. Все смешайте, выложите в салатницу и заправьте уксусом и майонезом.

## **Горячий свекольный салат**

200 г свеклы, 1 ч. л. сливочного масла, 1 маленькая, головка репчатого лука, 1 морковь, сметана, свежая, зелень.

Сварите свеклу, нарежьте соломкой. Обжарьте в масле мелко нарезанный лук и смешайте со свеклой. Тушите 15 мин в сметане. При подаче посыпьте мелко нарезанной морковью и зеленью.

## **Салат «Свекольный»**

2-3 небольшие свеклы, 1 головка репчатого лука, 100 г грецких орехов, майонез или сметана, листья салата или укроп.

Свеклу отварите, остудите, натрите на мелкой терке, добавьте нашинкованный лук, измельченные грецкие орехи. Приготовленную массу тщательно перемешайте и заправьте майонезом или сметаной. Листья салата (или укроп) мелко нарежьте и украсьте ими готовый салат.

## **Салат «Гороховый»**

По 50 г свеклы, свежей капусты, моркови и ветчины, 100 г консервированного зеленого горошка, соль, зелень, растительное масло.

Отварите свеклу и морковь, охладите их и очистите. Затем их вместе с капустой и ветчиной мелко нарежьте и соедините в неметаллической посуде. Перемешивая уже почти готовый салат, заправьте его растительным маслом и посолите. Все это выложите в глубокую салатницу, а затем украсьте

зеленым горошком и зеленью. После охлаждения салат готов к подаче на стол.

## **Свекла, фаршированная хреном**

500 г свеклы, корень хрена, столовый уксус, сахар, соль.

Свеклу отварите, ложкой выньте сердцевину, чтобы получилось углубление.

Сбрызните свеклу уксусом. Очищенный корень хрена натрите на терке, заправьте уксусом, солью и сахаром и наполните им свеклу.

## **Свекла, тушенная в сметане**

3 свеклы, 70 г сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 1 стакан сметаны, зелень.

Отварную свеклу нарежьте соломкой. Мелко нарезанный лук обжарьте на масле и соедините со свеклой. Добавьте сметану и тушите до готовности. Подайте с рубленой зеленью.

## **Салат из свеклы с черносливом**

3 свеклы, 150 г чернослива, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сахара.

Свеклу испеките в духовке, нашинкуйте соломкой и полейте маслом.

Чернослив залейте стаканом кипятка, добавьте сахар и поставьте на слабый огонь.

Когда чернослив станет мягким, положите его к нашинкованной свекле, перемешайте и залейте водой, в которой варился чернослив.

## **Салат из свеклы «Острый»**

По 2 свеклы и репы, 1 морковь, 1 ст. л. тертого хрена, 2 ст. л. растительного масла, 50 г сметаны.

Свеклу, репу, морковь запекайте 40 мин, очистите, нарежьте и заправьте соусом из хрена, масла и сметаны.

## **Салат из свеклы и овощей в гранатовом соке**

1 свекла, 1 морковь, 1 кислое яблоко, 1 сладкий перец, 1 помидор, 300 г капусты, 1 свежий огурец, 50 мл гранатового сока, 2 ст. л. растительного масла.

Пропустите через мясорубку свеклу, морковь, яблоко. Мелко нарежьте перец, помидор, капусту, огурец. Все смешайте, добавьте сок, растительное масло, приправьте зеленью.

## **Салат свекольно-сметанный**

2 свеклы, сахар, 5 ст. л. сметаны, 1/3 стакана изюма.

Изюм залейте кипятком, свеклу отварите и натрите на терке, заправьте сахаром со сметаной, добавьте изюм.

## **Свекольный салат с куриным мясом**

1 свекла, 2 яблока, 1/2 стакана грецких орехов, 200 г куриного мяса, 5 ст. л. майонеза.

Отварную свеклу и яблоки натрите на терке, добавьте рубленые орехи, кусочки жареной курицы. Заправьте майонезом.

# **Салаты из моркови**

## **Салат из моркови и репы**

400 г моркови, 500 г репы, 1 ст. л. свежей зелени, растительное масло, соль.

Очищенные овощи натрите на крупной терке. Перемешайте с мелко нарезанной зеленью и растительным маслом, посолите.

## **Морковный салат с брынзой и яблоками**

По 4 моркови и яблока, 100 г брынзы, сметана, соль.

Очищенные яблоки и морковь мелко нарежьте и смешайте с тертой брынзой. Добавьте сметану и посолите. При подаче на стол посыпьте свежей зеленью.

## **Морковный салат с клюквой**

2 моркови, 100 г капусты, 0,5 стакана клюквы, растительное масло, сахар, варенье.

Морковь натрите на крупной терке и перемешайте с нашинкованной капустой. Клюкву разотрите, добавьте в салат

и посыпьте сахаром. Полейте маслом, все хорошо смешайте; при желании положите сверху немного варенья.

## **Морковный салат с киви**

4 моркови, 3 киви, мята, сметана.

Морковь натрите на крупной терке. Киви очистите и очень мелко нарежьте.

Смешайте и добавьте мелко нарезанную мяту. Еще раз перемешайте и залейте сметаной.

## **Морковный салат с грецкими орехами и медом**

800 г моркови, 100 г грецких орехов, мед, сливочное масло.

Морковь натрите на крупной терке и перемешайте с измельченными орехами. Полейте растопленным маслом и медом.

При желании можете добавить небольшое количество жареного или засахаренного арахиса.

## **Морковный салат с макаронами**

4-5 штук моркови, 1 ст. л. сметаны, 2 ст. л. майонеза,

3–4 грецких ореха, 150 г макарон, 2–3 зубчика чеснока, специи по вкусу, соль.

Отварите макароны в соленой воде и с кусочком масла, чтобы не склеились между собой, остудите.

Натрите на средней терке морковь. Соедините макароны с морковью, добавьте измельченные в ступке грецкие орехи и раздавленный чеснок, все перемешайте и влейте сметану с майонезом.

Попробуйте на соль и, если нужно, посолите. Подавая на стол, посыпьте молодой зеленью.

## **Салат из моркови с изюмом**

3 моркови, 1/2 стакана грецких орехов, 2 ст. л. изюма, 1 ст. л. сахара, 3 ст. л. сметаны.

Морковь натрите на терке, орехи измельчите, изюм предварительно замочите до набухания.

Перемешайте все компоненты и заправьте сметаной с сахаром.

## **Рисовый салат с морковью и овощами**

1 стакан риса, 2 моркови, помидор, маленький баклажан, кубик «Магги», 2 ст. л. растительного или оливкового масла, перец по вкусу, шафран, соль.

Хорошо промойте рис, просушите его и обжарьте на масле. Переложите его в небольшую кастрюлю, добавьте немного воды и куриный кубик «Магги». На медленном огне варите 15 мин, заправив шафраном. Нарежьте морковь соломкой, помидор и баклажан – кружочками. Обжарьте их слегка на сливочном масле. Потом рис и овощи переложите в одну сковороду и тушите 20 мин (до готовности).

## **Острый салат «Весна»**

4-5 штук молодой моркови, 1 ст. л. сметаны, 2 ст. л. майонеза, 3–4 грецких ореха, 150 г макарон, 2–3 зубчика чеснока (в зависимости от желания), соль по вкусу.

Отварите макароны в соленой воде с кусочком масла, чтобы не склеились между собой, и оставьте, чтобы остыли. Натрите на средней терке морковь.

Соедините макароны с морковью, добавьте измельченные в ступке грецкие орехи и раздавленный чеснок, все перемешайте и влейте сметану с майонезом.

Посолите по вкусу. Подавая на стол, посыпьте молодой зеленью.

## **Салат из моркови с болгарским перцем**

2 моркови, половина вилка ка, пусты, 1 болгарский

перец, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Капусту и морковь нарежьте соломкой. Болгарский перец – кружочками. Смешайте овощи с растительным маслом и посолите.

## **Салат из творога и моркови**

750 г нежирного творога, 150 г моркови, 200 г сливок, 1 стручок желтой паприки, 1 пучок редиса, 2 пучка зеленого лука, 1 свежий огурец, 1 ч. л. порошка сладкой паприки, соль, перец.

Овощи нарежьте мелкими кубиками. Взбейте сметану, добавьте творог и перемешайте со сметаной.

Полученную смесь посолите, поперчите и заправьте порошком паприки.

1/3 часть нарезанных овощей и нарезанный лук смешайте с творожной массой. Оставшиеся овощи посыпьте сверху.

## **Салат из моркови с хреном**

500 г моркови, маленький корень хрена, 150 г помидоров, зелень укропа, базилик, 75 г майонеза, 30 г сметаны, соль.

Натрите корень хрена и морковь на мелкой терке. Нарежьте кубиками помидоры, смешайте с морковью и хреном, посолите, заправьте сметаной, смешанной с майонезом, и тща-

тельно перемешайте полученную массу.

# 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.