

*Высокая  
кухня*



**эдуард алькаев**

# РАЗНОСОЛЫ ИЗ КАПУСТЫ

*350 рецептов  
из свежей, квашеной  
и маринованной капусты*



**Эдуард Николаевич Алькаев**  
**Разносолы из капусты. 350**  
**рецептов из свежей, квашеной**  
**и маринованной капусты**

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=606235](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=606235)*

*Разносолы из капусты. 350 рецептов из свежей, квашеной и маринованной капусты: Центрполиграф; М.; 2006*

*ISBN 5-9524-2372-8*

### **Аннотация**

В книге вы найдете как традиционные рецепты первых и вторых блюд, так и разнообразные способы квашения, соления и маринования самого популярного в России овоща. Автор предлагает рецепты для диетического и лечебного питания, которые готовить легко и просто.

Приятного аппетита!

# Содержание

Введение	5
<b>САЛАТЫ И ЗАКУСКИ</b>	<b>13</b>
Салат из кальмаров, квашеной капусты и лука	15
Салат из белокочанной капусты	16
Салат из белокочанной капусты с лимонным соком	17
Салат из белокочанной капусты с тертым хреном	18
Салат из белокочанной капусты и моркови	19
Салат из капусты и свеклы	20
Салат из белокочанной капусты и болгарского перца	21
Салат из белокочанной капусты и помидоров	22
Салат из белокочанной капусты и огурцов (1 вариант)	23
Салат из белокочанной капусты и огурцов (2 вариант)	24
Салат из белокочанной капусты и картофеля	25
Салат из белокочанной капусты и чернослива	26
Салат из белокочанной капусты, сливы и вишни	27
Салат из белокочанной капусты и апельсина	28
Салат из белокочанной капусты и клюквы	29

Салат из белокочанной капусты, сока ревеня и меда	30
Салат из белокочанной капусты по-грузински	31
Салат из белокочанной капусты с соусом из сливок	32
Салат из белокочанной капусты с клюквенно-смородиновым соком	34
Салат из белокочанной капусты и курицы	35
Салат из квашеной капусты, редьки и моркови	36
Салат из квашеной капусты и яблок	37
Салат с краснокочанной капустой	38
Салат из краснокочанной капусты и сельдерея	39
Салат из краснокочанной капусты и огурцов	40
Салат из краснокочанной капусты и картофеля	41
Салат из краснокочанной капусты и яблок (1 вариант)	42
Конец ознакомительного фрагмента.	43

**Эдуард Николаевич**

**Алькаев**

**Разносолы из капусты.**

**350 рецептов из**

**свежей, квашеной и**

**маринованной капусты**

**Введение**

Овощи играют огромную роль в жизни человека. Это основной источник витаминов, углеводов, минеральных солей, ароматических, вкусовых веществ. Овощи способствуют возбуждению аппетита, усиливают выделение желудочного сока, улучшают процесс пищеварения, поддерживают кислотно-щелочное равновесие и жидкостный обмен в организме. Овощи имеют большое значение в организации рационального питания. В свежих овощах содержится большой процент воды, поэтому они обладают невысокой калорийностью. Содержание жира не велико – десятые доли процента. Белок овощей, хотя содержится в небольшом количестве (1–

2 %), имеет высокую питательную ценность благодаря наличию в нем незаменимых для организма аминокислот. Сухое вещество овощей в основном состоит из углеводов, которые представлены клетчаткой, крахмалом и сахаром. Из овощей наш организм получает и минеральные вещества.

Особая ценность овощей заключается в том, что в них содержатся почти все необходимые человеку витамины. Наибольшее содержание их наблюдается в свежих овощах, особенно много витаминов в зеленых культурах. Овощи не только снабжают организм человека полезными питательными веществами, но и являются своеобразными регуляторами пищеварения, улучшают усвоение и пищевую ценность других продуктов.

Одной из самых распространенных в России овощных культур всегда была капуста. Наравне с картофелем она занимает особое место в нашем рационе. Капуста чрезвычайно богата витаминами, содержит сахар, белки и минеральные вещества. Еще древнегреческие ученые отмечали ее тонизирующие свойства, способность поддерживать бодрость и веселое настроение.

В капусте много клетчатки, которая стимулирует функцию кишечника, способствует жизнедеятельности полезной кишечной микрофлоры, помогает выводить из организма холестерин, предупреждая развитие атеросклероза.

В капусте в 100 г продукта содержатся 1,4 мг белков, 4,3 мг углеводов, 3 мг каротина, 0,06 мг витамина В, 30 мг

витамина С.

В кулинарии используются следующие виды капусты: белокочанная, краснокочанная, савойская, брюссельская, цветная, кольраби.

Белокочанная капуста отличается высоким содержанием витамина С. Поэтому, чтобы не разрушить его при варке, капусту следует опускать в уже кипящую воду. Ранние сорта лучше использовать в свежем виде, более поздние – для квашения; их можно также хранить свежими всю зиму.

Краснокочанная капуста отличается от белокочанной меньшим размером и красно-фиолетовым цветом.

Савойская капуста похожа на белокочанную, но у нее кочаны менее плотные и состоят из нежных морщинистых листьев.

Помимо перечисленных видов капусты в кулинарии широкое применение имеет так называемая «морская капуста», которая представляет собой водоросли рода ламинария. Они богаты белками, углеводами, витаминами, микроэлементами. Особенной ценностью обладает японская ламинария, которую можно употреблять в пищу как в свежем, так и в консервированном виде.

При первичной обработке у белокочанной, краснокочанной и савойской капусты снимают загнившие и грязные листья, отрезают наружную часть кочерыжки и промывают. Обработанную капусту нарезают вручную или на овощерезательной машине.

Соломка – половинки кочна капусты нарезают на несколько частей и шинкуют соломкой. Используют для приготовления борщей (кроме флотского и сибирского), салата, капустных котлет и капустных шницелей.

Квадратики – капусту сначала нарезают на полоски шириной 2–2,5 см, а затем поперек на квадратики. Используют для приготовления щей, борщей (флотского), рагу, супа овощного.

Дольки – маленькие кочаны капусты нарезают пополам, затем режут по радиусу на несколько частей. Используют для варки, жарения после предварительной варки.

Рубка – капусту вначале шинкуют соломкой, а потом рубят поварским ножом. Используют для приготовления фаршей.

У цветной капусты (в пищу употребляются недоразвитые соцветия – головки) высокое содержание минеральных веществ (на 100 г продукта): калия – 210 мг, натрия – 68 мг, кальция – 26 мг, магния – 17 мг, фосфора – 51 мг, железа – 1,4 мг. У нее отрезают стебель на 1,5 см ниже начала разветвления головки так, чтобы сохранить соцветие, удаляют загнившие листья, зачищают потемневшие места теркой и промывают.

Брюссельская капуста имеет вид кочашков диаметром 2,5–5 см, образующихся на стебле в пазухах листьев по 20–35 штук. При готовке, если капуста со стеблем, то кочешки во избежание увядания срезают со стебля перед тепловой

обработкой. Чтобы освежить капусту, ее кладут в холодную воду на 20–30 минут.

Капуста кольраби имеет вид утолщенного стебля темно-зеленого цвета, который и используется в пищу. Ее сортируют, очищают от кожицы и промывают. Нарезают соломкой, ломтиками или брусочками. Используют для приготовления салатов и супов.

Помимо того, что капусту можно есть и в сыром виде, в приготовлении различных блюд используется несколько видов тепловой обработки.

Самый известный и распространенный – это **варка**. Подготовленные продукты можно варить в воде, бульоне, молоке и другой жидкости. При варке продукты помещают в кастрюлю или котел, заливают таким количеством воды, чтобы они были покрыты ею полностью. Нужно помнить, что за 1 час варки выкипает примерно 1 см жидкости. Если вы хотите получить крепкий бульон, следует положить продукты в холодную соленую воду, в результате чего увеличивается переход питательных веществ в отвар. Как только жидкость дойдет до кипения, огонь нужно убавить и продолжать варить при слабом кипении, так как при сильном нагревании усиливается распад витамина С и происходит эмульгирование жиров, но сроки варки не сокращаются.

**Варка на пару.** Для нее нужно иметь специальную посуду – кастрюли или котлы с вставными решетками и плотно закрывающимися крышками. В посуду наливают воду, до-

водят до кипения, на решетке над ней помещают продукт и закрывают крышкой. Потери питательных веществ при этом минимальны. Поэтому таким образом рекомендуется готовить в лечебном и детском питании.

**Припусканию** подлежат продукты с нежной консистенцией. Для этого их выкладывают в смазанный маслом сотейник или кастрюлю в один слой, добавляют немного жидкости, примерно на 3 мм высоты, плотно закрывают крышкой и ставят на плиту или в жарочный шкаф. Варка продукта происходит за счет пара, полученного из жидкости, находящейся в самом продукте. Получившийся отвар используется для приготовления соусов или подливки при подаче к столу

**Жарение.** Основной способ жарения – с малым количеством жира, примерно 5–10 % от веса продукта. Сковороду или противень ставят на сильный огонь, обсушивают, кладут жир, нагревают до 130–160 градусов до появления слабого дымка. Затем выкладывают обсушенный продукт и обжаривают его со всех сторон. Некоторые продукты следует дожаривать в жарочном шкафу. Целый или большой продукт толще 6 см жарят в жарочном шкафу без предварительного обжаривания на плите. Подготовленный полуфабрикат помещают на смазанный жиром противень, добавляют необходимые продукты, приправы и ставят в жарочный шкаф при 250–320 градусов.

**Пассерование.** Это способ жарения с малым количеством жира. Подготовленные продукты выкладывают на

разогретую с жиром сковороду или сотейник и обжаривают, помешивая.

**Фритюр.** Продукт или полуфабрикат из него погружают в сильно разогретый жир полностью в соотношении 1:4. В глубокой металлической посуде с толстым дном разогревают жир до появления дымка при 160–180 градусов. Опускают в него хорошо просушенный продукт или хорошо запанированный полуфабрикат. При жарении нужно следить, чтобы полуфабрикат обжаривался равномерно, до темно-золотистого цвета. Если полуфабрикат не прожарился, то его дожаривают в горячем жарочном шкафу.

**Выпекание.** Нагревание в жарочном шкафу мучных изделий до полной готовности.

**Запекание.** Это нагревание продукта в жарочном шкафу до образования румяной корочки. Запекают в основном продукты, предварительно прошедшие тепловую обработку (варка, припускание и т. д.).

**Тушение.** Вид тепловой обработки, при которой продукт или полуфабрикат из него сначала обжаривают со всех сторон, а затем варят в небольшом количестве жидкости с добавлением специй и всевозможных соусов.

**Брезирование.** Этот способ похож на припускание на плите или в жарочном шкафу, но не в воде, а в бульоне с жиром, полученным при варке бульона. После брезирования готовый продукт иногда прожаривают в жарочном шкафу в открытой посуде, поливая жиром, оставшимся после брезиро-

рования.

**Варка с последующим обжариванием.** Применяется при очень нежной консистенции продукта, если его нельзя сразу жарить, или наоборот, если продукт очень груб, но доходит до готовности при жарении. Поэтому продукт сначала варят, затем его нарезают на порции, панируют и обжаривают. Время варки и жаренья продуктов различно и зависит от вида продуктов, их величины, количества и консистенции. Определить точные сроки тепловой обработки в каждом отдельном случае для каждого продукта практически невозможно. Готовность овощей проверяется при помощи прокалывания острием ножа.

**Бланширование.** Кратковременная обработка продуктов кипятком или горячим паром. Применяется для сохранения цвета, устранения специфического запаха или привкуса, горечи.

# САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

Салат – вкусное, легкое, питательное блюдо, в состав которого входят овощи (сырые и вареные), зелень, фрукты или ягоды.

Салаты можно разделить на два вида:

а) из сырых овощей; эти салаты подают к жареному и вареному мясу, домашней птице и рыбе;

б) из тех же сырых и вареных овощей с прибавлением вареного или жареного мяса, телятины, баранины, птицы, дичи, рыбы, вареных яиц, крабов, раков. Такие салаты чаще всего подают как закуску в начале обеда или ужина.

Вкусовые качества салатов в значительной мере зависят от заправки. Салаты заправляют соусом, майонезом или сметаной, приправленной солью, лимонным соком, или столовым уксусом и растительным маслом.

Основное назначение салатов и закусок – стимулировать возникновение аппетита. Этому же способствуют и их нарядное оформление и украшение.

Следует также отметить, что салаты не только возбуждают аппетит, но и поставляют в наш организм все необходимые полезные вещества – кроме того, что они калорийны, в них содержится много витаминов и минеральных солей.

Стоит отметить, что овощные салаты и закуски являются диетическими блюдами, которые рекомендуются как

при различных заболеваниях (желудочно-кишечных, сердечно-сосудистых и т. д.), так и при нарушении обмена веществ.

Салаты и закуски – это пища, которую можно приготовить легко и быстро. Их подают в фарфоровых, стеклянных и мельхиоровых блюдах, салатниках, вазах, селедочницах и тарелках.

## *Салат из кальмаров, квашеной капусты и лука*

Квашеную капусту отжать от рассола, мелко порубить. Зеленый лук мелко нарезать. Вареных кальмаров нарезать соломкой. Все смешать, добавить растительное масло, соль, сахар и хорошо перемешать. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

*Состав:* филе кальмаров – 400–500 г;  
квашеная капуста – 600 г;  
зеленый лук – 100 г;  
растительное масло – 2 ст. л.;  
сахар – 1–2 ст. л.;  
зелень петрушки или укропа – 1 пучок;  
соль, перец по вкусу.

## *Салат из белокочанной капусты*

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Зелень помыть, просушить и мелко нарезать. Заправить сметаной и майонезом.

*Состав:* белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера;

*сметана – 1/2 стакана;*

*майонез – 2 ст. л.;*

*зелень петрушки и укропа;*

*соль по вкусу.*

## *Салат из белокочанной капусты с лимонным соком*

Капусту нашинковать, посолить, перетереть руками до появления сока и откинуть на дуршлаг, чтобы дать стечь соку. В капусту влить лимонный сок и добавить сахар. Оставить на 30 минут пропитываться, после чего заправить растительным маслом.

Перед подачей к столу можно украсить салат кружочками лимона.

***Состав:*** белокочанная капуста – 1/2 небольшого вилка;

сок половины лимона;

растительное масло – 1 ст. л.;

сахар – 1 ч. л.;

соль – 1 ч. л.

## *Салат из белокочанной капусты с тертым хреном*

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Свеклу и морковь вымыть, отварить, почистить и натереть на крупной терке или мелко нарезать. Все смешать, добавить тертый хрен, посолить и заправить сметаной и майонезом.

Перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

**Состав:** белокочанная капуста – 1 небольшой вилок;

морковь – 1 шт.;

свекла – 1 шт. среднего размера;

тертый хрен – 1 ст. л.;

сметана – 3/4 стакана;

майонез – 2 ст. л.;

зелень петрушки, соль по вкусу.

## *Салат из белокочанной капусты и моркови*

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Морковь почистить, вымыть и натереть на крупной терке. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и также натереть на крупной терке. Лук очистить и мелко нарезать. Все смешать, заправить сметаной и майонезом.

Перед подачей к столу посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

**Состав:** белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера;

морковь – 1 шт.;

яблоко – 1 шт.;

лук – 1 шт.;

сметана – 3/4 стакана;

майонез – 2 ст. л.;

зелень петрушки, соль по вкусу.

## *Салат из капусты и свеклы*

Свежую капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока, а квашеную отжать и нарезать. Свеклу вымыть, отварить или испечь, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Все смешать, добавить лимонный сок, сахар и соль.

Заправить салат растительным маслом. Перед подачей к столу украсить мелко нарубленной зеленью укропа.

**Состав:** белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера или квашеная капуста – 200 г;

свекла – 1 шт.;

сок половины лимона;

зелень укропа, сахар и соль на вкус.

## *Салат из белокочанной капусты и болгарского перца*

Капусту нашинковать, выложить в кастрюлю, залить водой, посолить и варить, постоянно помешивая, до мягкости. Готовую капусту откинуть на дуршлаг, дать стечь воле и оставить остывать.

Перцы вымыть, удалить сердцевины и нарезать тонкой соломкой или небольшими кубиками. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Лук и зелень вымыть, просушить и мелко нарезать. Все смешать и заправить растительным маслом.

Перед подачей к столу готовый салат можно украсить кружочками перца, дольками яблока и веточками зелени.

***Состав:*** белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера;

*красный болгарский перец – 2–3 шт.;*

*желтый болгарский перец – 1 шт.;*

*яблоко – 1 шт. (небольшое);*

*зеленый лук – 1 пучок;*

*растительное масло – 4–5 ст. л.;*

*любая зелень, соль по вкусу.*

## *Салат из белокочанной капусты и помидоров*

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Помидоры вымыть и нарезать небольшими ломтиками или тонкими кружочками. Лук-порей и сельдерей вымыть, просушить и нарезать кольцами. Все смешать, добавить лимонный сок, растительное масло и соль. Готовый салат перед подачей к столу украсить веточками укропа.

**Состав:** белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера;

помидор – 3 шт.;

лук-порей – 1 стебель;

сельдерей – 1 стебель;

сок 1 лимона;

растительное масло – 3–4 ст. л.;

зелень укропа, соль по вкусу.

## *Салат из белокочанной капусты и огурцов (1 вариант)*

Капусту нашинковать. Огурцы вымыть и нарезать тонкими кружочками или небольшими кубиками. Лук помыть, просушить и мелко нарезать. Все смешать, посолить, заправить сметаной, майонезом или растительным маслом. Готовый салат посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и петрушки.

**Состав:** белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера;

свежие огурцы – 2–3 шт.;

зеленый лук – 1 пучок;

сметана или майонез – 1/2 банки или растительное масло – 3 ст. л.;

зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

## *Салат из белокочанной капусты и огурцов (2 вариант)*

Капусту нашинковать. Огурцы вымыть и нарезать соломкой, оставив небольшую часть, которую нужно нарезать кружочками для украшения. Корень, сельдерея и редис почистить, вымыть и натереть на крупной терке. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать дольками. Чеснок почистить и натереть на мелкой терке. Зеленый лук вымыть, обсушить и мелко нарезать. Все смешать, оставить несколько долек яблок для украшения, добавить сахар, посолить и заправить майонезом.

Готовый салат можно украсить дольками яблок и кружочками огурцов.

**Состав:** белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера;

огурцы – 2 шт.;

сельдерея – 1 стебель;

редис – 5 шт.;

яблоко – 1 шт.;

чеснок – 2 зубчика;

зеленый лук – 1 пучок;

майонез – 3/4 банки;

сахар и соль.

## *Салат из белокочанной капусты и картофеля*

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, дать остыть, очистить и нарезать кубиками. Лук очистить и нарубить. Чеснок очистить и натереть на мелкой терке. Грибы мелко нарезать. Все смешать и заправить растительным маслом.

Перед подачей к столу украсить салат ягодами клюквы.

**Состав:** белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера;

картофель – 4 клубня;

лук – 2 шт. (небольшие);

чеснок – 2 зубчика;

соленые грибы – 5–6 шт.;

растительное масло – 5 ст. л.;

несколько ягод клюквы, соль по вкусу.

## *Салат из белокочанной капусты и чернослива*

Свежую капусту нашинковать, посыпать сахаром и перетереть руками до появления сока. Капусту откинуть на дуршлаг, чтобы дать стечь соку. Чернослив залить теплой водой и оставить на 20–30 минут. Набухший чернослив очистить от косточек и нарезать небольшими кусочками. Свежую морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Все смешать, добавить лимонный сок.

Перед подачей к столу украсить салат половинками чернослива и кружочками моркови.

*Состав: капуста – 400 г;*

*чернослив – 100 г;*

*морковь – 1 шт.;*

*сок 1 лимона;*

*сахар.*

## *Салат из белокочанной капусты, сливы и вишни*

Капусту нашинковать. Сливу и вишню вымыть, удалить косточки, нарезать небольшими кусочками. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Все смешать, добавить сахар, лимонный сок и заправить растительным маслом. Готовый салат украсить вишнями и дольками яблок.

**Состав:** белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера;

сливы – 5 шт.;

вишни – 5—10 шт.;

яблоко – 2–3 шт. (небольшие);

сок половины лимона;

растительное масло – 2–3 ст. л.;

сахар по вкусу.

## *Салат из белокочанной капусты и апельсина*

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до выделения сока. Добавить лимонный сок, перемешать и поставить в холодильник на 1 час, чтобы капуста пропиталась соком.

Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину, одну половину натереть на крупной терке, а другую нарезать дольками для украшения готового салата. Апельсин очистить от кожуры, разделить на дольки и, оставив несколько для украшения, нарезать небольшими кусочками. Все смешать и заправить майонезом.

Перед подачей к столу украсить салат дольками апельсина и яблока.

***Состав:*** белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера;

*апельсин – 1 шт.;*

*яблоко кислое – 1 шт. (небольшое);*

*сок 1 лимона;*

*майонез – 3/4 банки;*

*соль по вкусу.*

## *Салат из белокочанной капусты и клюквы*

Капусту нашинковать и без добавления соли перетереть руками, чтобы она стала мягкой. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать мелкими кубиками. Все смешать, добавить клюкву, оставив несколько ягод для украшения, и заправить растительным маслом.

Перед подачей к столу украсить салат ягодами клюквы.

***Состав:*** белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера;

*ягоды клюквы – 1/2 стакана;*

*яблоко сладкое – 1 шт. (небольшое);*

*растительное масло – 4–5 ст. л.*

## *Салат из белокочанной капусты, сока ревеня и меда*

Капусту нашинковать и выложить в кастрюлю. Добавить соль и томатный сок. Все перемешать и поставить на небольшой огонь. Непрерывно помешивая, нагревать до тех пор, пока капуста не станет мягкой. Дать остыть, добавить мед, сок ревеня и растительное масло.

***Состав:*** белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера;

*сок ревеня – 2 ст. л.;*

*мед – 1 ч. л.;*

*сок 1 помидора;*

*растительное масло – 1 ст. л.;*

*соль по вкусу.*

## *Салат из белокочанной капусты по-грузински*

Капусту разрезать на несколько частей, отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода. Остывшую капусту пропустить через мясорубку. Лук очистить, мелко нарезать. Орехи истолочь в ступке или измельчить ножом. Зелень вымыть, просушить и мелко нарезать, оставив несколько целых веточек. Все смешать, добавить аджику и сок. Украсить салат веточками петрушки и гранатовыми зернами.

*Состав:* белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера;

*лук – 1 шт.;*

*очищенные грецкие орехи – 1 стакан;*

*лимонный или гранатовый сок – 3–4 ст. л.;*

*зелень петрушки – 1 пучок;*

*гранат – 1/2 шт.;*

*аджика – 1 ч. л.;*

*соль по вкусу.*

## *Салат из белокочанной капусты с соусом из сливок*

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Лук очистить и мелко нарезать.

Яйца сварить вкрутую, дать остыть, очистить от скорлупы, отделить желтки и растереть их. В желтки добавить соль, сахар, горчицу и растительное масло. Все тщательно растереть, влить лимонный сок и взбитые сливки. Полученным соусом заправить салат.

Яичные белки и вымытую зелень мелко нарезать и посыпать ими готовый салат.

**Состав:** белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера;

яблоко – 2 шт.;

лук – 1 шт.;

зелень петрушки;

для соуса: яйцо – 3 шт.;

растительное масло – 2 ч. л.;

сахар – 1 ч. л.;

готовая горчица – 1 ч. л.;

сливки – 1/2 стакана;

лимонный сок или 3 %-ный уксус – 1 ч. л.;

*соль по вкусу.*

## ***Салат из белокочанной капусты с клюквенно-смородиновым соком***

Капусту нашинковать, выложить в кастрюлю, посолить и влить ягодные соки. Перемешать и поставить на небольшой огонь. Непрерывно помешивая, нагревать до тех пор, пока капуста не станет мягкой. Затем все охладить, добавить сахар и заправить растительным маслом.

Готовый салат можно украсить ягодами клюквы и смородины.

***Состав:*** белокочанная капуста – 1 вилок среднего размера;

*клюквенный сок – 1–2 ст. л.;*

*сок черной смородины – 1–2 ст. л.;*

*растительное масло – 1 ст. л.;*

*сахар и соль по вкусу.*

## *Салат из белокочанной капусты и курицы*

Капусту нашинковать. Мясо отварить в слегка подсоленной воде, дать остыть и нарезать соломкой или небольшими кубиками. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать кубиками. Корень сельдерея вымыть, почистить и натереть на крупной терке. Все смешать. Добавить консервированный зеленый горошек, тертый хрен, уксус, растительное масло, сахар. Посолить и перемешать.

Готовый салат полить сметаной и украсить веточками зелени и кружочками вареной моркови.

***Состав:** свежая капуста – 300 г;*

*куриное мясо – 200 г;*

*яблоко – 2 шт. (среднего размера);*

*морковь – 1 шт.;*

*сельдерей – 1 корень (небольшой);*

*зеленый горошек – 3 ст. л.;*

*сметана – 3/4 стакана;*

*тертый хрен – 1 ч. л. или 3 %-ный уксус – 1 ч. л.;*

*растительное масло – 1 ст. л.;*

*зелень петрушки и укропа, сахар и соль по вкусу.*

## *Салат из квашеной капусты, редьки и моркови*

Редьку и морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Лук очистить, мелко нарубить и добавить к капусте.

Все посолить, смешать, добавить сахар и заправить растительным маслом.

Готовый салат украсить веточками укропа.

***Состав:** квашеная капуста – 300 г;*

*редька – 1 шт. (среднего размера);*

*морковь – 1 шт.;*

*лук – 1 шт.;*

*растительное масло – 2 ст. л.;*

*зелень укропа, сахар и соль по вкусу.*

## *Салат из квашеной капусты и яблок*

Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и мелко нарезать, оставив несколько долек для украшения. Лук очистить и мелко нарубить. Морковь очистить, вымыть и натереть на крупной терке за исключением небольшой части, которую нужно нарезать кружочками. Все смешать, добавить сахар, заправить растительным маслом или майонезом. Готовый салат украсить дольками яблока и кружочками моркови.

*Состав:* квашеная капуста – 500 г;

сладкие яблоки – 2–3 шт.

лук – 1 шт. (небольшой);

морковь – 1 шт. (средняя);

растительное масло или майонез – 5 ст. л.;

сахар и соль по вкусу.

## *Салат с краснокочанной капустой*

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Смешать растительное масло и уксус и заправить полученным соусом салат.

Перед подачей к столу украсить веточками укропа и петрушки.

*Состав:* краснокочанная капуста – 1 вилок среднего размера;

*растительное масло – 3 ст. л.;*

*3 %-ный уксус – 1 ст. л.;*

*зелень укропа и петрушки, соль.*

## *Салат из краснокочанной капусты и сельдерея*

Капусту мелко нарезать, посолить и перетереть руками до появления сока. Корень сельдерея очистить, вымыть и натереть на крупной терке. Яблоко вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Чтобы яблоко не потемнело, его следует сразу же смешать с капустой и сельдереем. Огурец нарезать небольшими кубиками. Лук очистить, мелко нарубить и добавить к остальным овощам. Все смешать и заправить майонезом.

Перед подачей к столу посыпать салат мелко нарубленной зеленью петрушки.

**Состав:** краснокочанная капуста – 1 вилок среднего размера;

сельдерей – 1 корень (небольшой);

яблоко – 1 шт.;

лук – 1 шт.;

соленый огурец – 1 шт. (небольшой);

майонез – 3/4 банки;

зелень петрушки, соль по вкусу.

## *Салат из краснокочанной капусты и огурцов*

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. Огурцы мелко нарезать за исключением одной половинки, которую надо нарезать кружочками. Все смешать, заправить сметаной.

Перед подачей к столу готовый салат украсить веточками петрушки и кружочками огурца.

***Состав:*** краснокочанная капуста – 1 вилок среднего размера;

*соленые огурцы – 3 шт.;*

*сметана – 3/4 стакана;*

*зелень петрушки, соль по вкусу.*

## *Салат из краснокочанной капусты и картофеля*

Капусту нашинковать, залить кипятком, дать постоять 15 минут и откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода. Слегка посолить, добавить лимонный сок и полить 2 столовыми ложками растительного масла. Картофель вымыть, отварить в подсоленной воде, очистить, дать остыть и нарезать небольшими кубиками. Посолить, заправить оставшимся растительным маслом. Лук очистить и мелко нарубить. Огурец нарезать небольшими кубиками. Картофель смешать с луком и огурцом.

В центре широкого блюда выложить капусту, картофель разложить по краям. Перед подачей к столу посыпать салат мелко нарубленной зеленью укропа.

***Состав:** краснокочанная капуста – 1 вилок среднего размера;*

*картофель – 4–5 небольших клубней;*

*лук – 1 шт.;*

*соленый огурец – 1 шт.;*

*растительное масло – 4–5 ст. л.;*

*сок 1 лимона;*

*зелень укропа, соль по вкусу.*

## *Салат из краснокочанной капусты и яблок (1 вариант)*

Капусту нашинковать и уложить в кастрюлю. Вскипятить небольшое количество воды, добавить в нее лимонный сок или уксус и посолить. Полученным раствором залить капусту и хорошо перемешать. Дать настояться 10–15 минут, а затем откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода, а капуста остыла. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на мелкой терке. Все смешать, добавить сахар и заправить растительным маслом или майонезом.

# 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.