

ОЧЕНЬ ВКУСНО!

50

*самых
лучших
рецептов*

**САМЫЕ
ВКУСНЫЕ
САЛАТЫ**

Серия основана в 2005 году

Автор-составитель Любовь Смирнова

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение всей книги или любой ее части запрещается без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

С 17 **Самые вкусные салаты /авт.-сост.Любовь Смирнова**

ва.— Минск : Харвест, 2007. — 64 с — (50 самых лучших рецептов) .

ISBN 978-985-13-9257-1 .

Книга предлагает самые вкусные салаты, многие из которых заимствованы из богатой кухни народов мира и отвечают требованиям современной науки о питании. Рецепты содержат раскладку соответствующих продуктов и необходимые объяснения технологии приготовления.

Для широкого круга читателей.

УДК 641.8
ББК 36.992

Подписано в печать с готовых диапозитивов заказчика 01.11.06.

Формат 84х108 1/32 Бумага газетная. Печать высокая с ФПФ.

Усл. печ. л. 3,36. Тираж 7000 экз. Заказ 3222.

© Подготовка и оформление.
ООО «Харвест», 2006

ISBN 978-985-13-9257-1

СОУСЫ

С рецептов приготовления соусов, которые довольно часто используются в салатах, начинается знакомство с искусством приготовления салатов.

Хорошему вкусу салатов способствуют салатные соусы промышленного и домашнего приготовления, которые придают салату соответствующий нюанс. Не следует забывать и об обыкновенной домашней заправке, приправе и подливке.

Обыкновенную заправку для салата готовят из уксуса, соли и растительного масла. К этой основе прибавляют по вкусу пряности для аромата.

Советы

- Все пряности следует дозировать осторожно, чтобы они не преобладали, а лишь усиливали основной вкус компонентов салата.
- Рекомендуется соусы для заправок к салатам (за исключением молочных заправок) готовить в большем количестве и хранить в хорошо закупоренной бутылке с надписью.
- Соль целесообразно растворять предварительно в небольшом количестве воды или вина и к этому раствору последовательно прибавлять уксус, пряности и другие приправы — сахар, концентрированные салатные соусы и растительное масло.
- Прежде чем заправить салат, заправку следует хорошо взболтать.
- Вместо винного уксуса рекомендуется использовать фруктовый, а еще лучше лимонный сок; обычный уксус желирует и разбавляет вино (25 %) и водой (25 %).
- Салатные соусы, потребляемые вместе с белковой пищей, следует готовить из растительного масла, сливок (применение в небольших количествах), трав и лимонного сока.
- Соусы для салатов, комбинируемые с углеводной пищей, должны состоять из сквашенных молочных продуктов (кефира, простокваши, йогурта и молкозана).
- Главное, чтобы продукты, богатые жирами, и растительные масла употреблялись в небольших количествах. И наоборот, овощи, фрукты, зеленые салаты можно есть в неограниченном количестве.

- Перед подачей на стол каждый салат следует красиво оформить и украсить, а 1—2 капли рома или коньяка улучшат его аромат.
- Салат считают хорошо приготовленным лишь в том случае, если внешний вид его вызывает аппетит. Поэтому нужно позаботиться не только о вкусе, но и о приятном виде салатов.

СОУС ИЗ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА

Состав:

- растительное масло 1/2 стакана
- столовый уксус или кислый сок 1—2 ст. ложки
- соль 1/4 ч. ложки
- сахар 1/4 ч. ложки
- перец по вкусу

Способ приготовления:

Все смешать и взбить.

МАЙОНЕЗ

Состав:

- очень свежий яичный желток 1 шт.
- растительное масло 3 ст. ложки
- фруктовый или винный уксус 1 ч. ложка
- горчичный порошок 1 щепотка
- молотый перец 1 щепотка
- немного травяной соли
- немного чесночного порошка
- немного порошка черной соли

Способ приготовления:

Яичный желток хорошо взбить. К нему медленно добавлять масло, постоянно взбивая венчиком. Взбивать долго, до образования густого крема. После этого добавить уксус и пряности.

Поскольку в салатных соусах и майонезе содержится сырой яичный желток, их следует есть сразу после приготовления.

МАЙОНЕЗ СЫРОЕДОВ

Состав:

- желтки 1—2 шт.
- тертый лук 1 ч. ложка
- или тертый сельдерей 1 ст. ложка
- лимонный или клюквенный сок 1—2 ст. ложки
- чеснок 1—2 зубчика
- немного ботвы редиса, моркови или репы

Способ приготовления:

Взбить желтки, прибавляя понемногу растительное масло; добавить тертый лук или сельдерей, лимонный или клюквенный сок. Майонез можно сделать зеленым, добавив сок ботвы редиса, моркови, репы, чеснок.

ТВОРОЖНЫЙ СОУС

Состав:

- творог 100 г
- молоко 1 стакан
- соль
- сахар
- (при желании — тмин или горчица)

Способ приготовления:

Творог растереть деревянной ложкой. Зернистый творог протереть сквозь сито или провернуть через мясорубку, заправить специями, добавить молоко, растереть в однородную сметанную массу.

Сухой творог разводить большим количеством молока, жирный — меньшим.

СОУС НА ПРОСТОКВАШЕ

Состав:

- нерафинированное оливковое масло (можно заменить соевым или подсолнечным маслом) 1 ст. ложка
- винный или яблочный уксус 1/2 ст. ложки
- неочищенный сахар 2 ст. ложки
- сметана или жирная простокваша 1 ст. ложка
- мелко нарезанные луковицы 3 шт.
- растертая петрушка 1 ч. ложка

Способ приготовления:

Смешать все компоненты в блендере и добавить к салату.

ОРЕХОВЫЙ МАЙОНЕЗ

Состав:

- орехи 200 г
- растительное масло 2—3 ст. ложки
- сок лимона или клюквы 1 ст. ложка

Способ приготовления:

Истолочь орехи с малым количеством растительного масла, чтобы получилась каша. Сбить эту кашу с растительным маслом в пропорции 2—3 ст. ложки масла на 1/2 ст. ложки кашицы, прибавить сок лимона или клюквы. Употреблять тотчас после приготовления.

ДОМАШНЯЯ ГОРЧИЦА

Состав:

- горчичная мука 2 ст. ложки
- винный или яблочный уксус 1 ст. ложка
- неочищенный сахар 1 ч. ложка
- кусочек черного перца

Способ приготовления:

Смешивать все компоненты с водой в сосуде из пайрекса, мешать до тех пор, пока не получится жидкое тесто. Сосуд поставить в горшок с кипятком и мешать, пока тесто не начнет закипать. Через 10—15 минут вынуть сосуд с горчицей из кипящей воды.

Домашняя горчица может храниться очень долго.

ФРУКТОВЫЙ СОУС

Состав:

- яблоко 1/2 шт.
- ананас, нарезанный кубиками, 1 стакан
- апельсиновый сок 1/2 стакана

Способ приготовления:

Смешать в миксере ананас и нарезанное яблоко, добавить апельсиновый сок. Полученным соусом залить фруктовый салат.

СОУС НА КУКУРУЗНОМ МАСЛЕ

Состав:

- домашняя горчица 1 ст. ложка
- кукурузное масло 1 ст. ложка
- половина лимона
- неочищенный сахар 1 ч. ложка
- чеснок 2 дольки
- размельченная петрушка 1 ч. ложка
- размельченный укроп 1 ч. ложка

Способ приготовления:

Смешать все ингредиенты в блендере и добавить к салату.

СОУС «ЦИТРУСОВЫЙ»

Состав:

- сметана 1 ст. ложка
- оливковое масло 1 ст. ложка
- уксус цитрусовых плодов 1 ч. ложка
- размельченный лук 1 ч. ложка
- немножко сухой горчицы или паприки
- немножко тимьяна

Способ приготовления:

Смешать все компоненты в блендере и добавить к салату.

СЛИВОЧНЫЙ САЛАТНЫЙ СОУС

Состав:

- чеснок 1 зубчик
- творог 2 ст. ложки
- очень свежие яичные желтки 2 шт.
- сливочное масло 1 ст. ложка
- горчица 1 ч. ложка
- сухой шалфей на кончике ножа
- немного травяной соли

Способ приготовления:

Зубчик чеснока очистить и размельчить. Все компоненты хорошо перемешать миксером или пестиком для пюре до получения густого соуса.

СОУС С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ

Состав:

- сушеная морская капуста 1 стакан
- кипяток 2 1/2 стакана
- семена кориандра 3 ст. ложки
- семена тмина 1 ст. ложка
- душистый горошек 5—6 зерен
- бадьян 1—2 звездочки
- гвоздика 2—3 бутона
- порошок из корня имбиря 1—2 ч. ложки
- средней величины головки репчатого лука 10—12 шт.
- подсолнечное или кукурузное масло 100—150 г

Способ приготовления:

Сушеную морскую капусту (удобнее всего из аптечного пакета) всыпать в литровую банку, залить крутым кипятком, накрыть салфеткой и дать набухнуть. Перемолоть все пряности, смешанные вместе, в кофемолке. Пряную муку всыпать в набухшую капусту и тщательно перемешать. Головки лука очистить и нашинковать как возможно мельче. Если вы любите чеснок, можно добавить 4—5 зубков. Лук тщательно втереть в соус, добавить растительное масло по вкусу. Вымесить ложкой, как бы вбивая воздух в соус. На следующий день соус готов. Он может храниться в холодильнике неделями, но каждый раз при употреблении можно его видоизменять.

Выложить ту порцию, которую вы наметили израсходовать, в салатную вазочку или просто в глубокую тарелку. Вмешать стакан огородной зелени, предварительно мелко нашинкованной. Допустима смесь любых огородных культур (листья свеклы, репы, редьки, редиски, укропа, фенхеля, огуречной травы и даже тех трав, которые мы привыкли считать сорняками —

снуть, кислица, сурепка). Можно взять также молодые листья липы, крыжовника, смородины. Не забудьте и о весенних цариках нашего стола — крапиве и одуванчике. Можно взять несколько листиков лебеды, клевера, пастушьей сумки.

СОУС С РАННЕЙ ВЕСЕННЕЙ ЗЕЛЕНЬЮ

Состав:

- зелень молодого пастернака 1 пучок
- молодые листики смородины, крыжовника и лимонника по 2-3 шт.
- корень пастернака 7 шт.

Способ приготовления:

Зелень тщательно промыть и нашинковать помельче. В чашке или салатной вазе все тщательно размешать с соусом, окропить соком лимона, апельсина или яблока. Сок всегда можно заменить чайной ложкой белого сухого вина. Соус готов.

В этом соусе много витаминов, микроэлементов и минеральных веществ, недостаток которых особенно остро ощущается весной.

СОУС «ЗЕЛЕНЬ»

Состав:

- листья кресс-салата 200 г
- растительное масло 1 ч. ложка
- лимонный сок 1 ст. ложка
- мед 1/2 ч. ложки

Способ приготовления:

Из лимонного сока, масла и меда взбить соус. Обдать кипятком листья кресс-салата. Откинуть на дуршлаг. Выложить салат в вазочку, облить соусом, украсить яркой ягодой.

СОУС БЕШАМЕЛЬ

Состав:

- овощной бульон 1 стакан
- пшеничная мука 2 ст. ложки
- топленое масло 7 ч. ложка
- пряности

Способ приготовления:

Муку для соуса желательно приготовить самостоятельно, перемолов в кофемолке 7—8 ст. ложек пророщенной пшеницы. В эмалированной сковороде вскипятить стакан наваристого овощного бульона, развести муку в чашке с теплой водой и тонкой струйкой влить в кипящий на медленном огне бульон. При постоянном помешивании доварить соус до готовнос-

ти, т. е. до того момента, когда он загустеет и появятся отдельные пузырьки — начнется кипение. Соус охладить, сдобрить пряностями по вкусу.

СОУС ИЗ СОЛЕНОГО ЧЕРНОСЛИВА

Состав:

- чернослив 70 шт.
- сок лимона или апельсина 2 ч. ложки
- растительное масло 2 ст. ложки
- сухое вино 2 ст. ложки
- свежеприготовленный сок из ягод 5 ст. ложек

Способ приготовления:

Если нет заготовок соленого чернослива, можно использовать сушеный, но основная прелесть соуса может быть утрачена.

Чернослив слегка пропарить и растереть с другими компонентами: В таком виде он может храниться несколько дней. Растительное масло и вино для соуса можно ароматизировать.

Эта тонкая приправа может быть использована не только в салатах, но и в супах, соусах и других блюдах.

СОЕВЫЙ СОУС

Состав:

- соевые бобы 500 г
- соевое масло 100 г
- сушеный имбирь 2—3 г
- бадьян 5 звездочек
- куркума 5 г
- красный горький молотый перец 0.5 ч. ложки
- душистый перец 5 горошков
- зерна кориандра 5 шт.
- лук 5 шт.
- гвоздика 2—3 бутона

Способ приготовления:

Соевые бобы замочить на 2—3 суток, меняя воду несколько раз в день. Затем слить воду, залить свежей и поставить на огонь на 1,5 часа. Слить воду, залить свежую и варить вновь до готовности. Мягкие бобы растереть в миске, протереть через дуршлаг или перемолоть в мясорубке. Если масса получится слишком густой, прибавить стакан бульона, в котором варились бобы. Все специи перемолоть в муку и втереть в пюре. Растереть соус, который напомнит вам вкусный паштет.

Этим соусом можно заправлять не только салаты, но и супы, а также подавать его как самостоятельное блюдо.

ПОДЛИВА

МАЙСКАЯ ПОДЛИВА

Состав:

- лимонный или клюквенный сок
- растительное масло
- немного зеленого лука
- немного рубленой петрушки

Способ приготовления:

Соединить в равной пропорции лимонный или клюквенный сок и растительное масло. Добавить немного зеленого лука, рубленой петрушки, взболтать в бутылочке.

СМЕТАННАЯ ПОДЛИВА

Состав:

- сок одного лимона
- сметана 3 ст. ложки
- чеснок 1 зубчик
- нарубленный лук 1/2 ч. ложки
- растительное масло 1 ст. ложка

Способ приготовления:

Сок одного лимона перемешать со сметаной, добавить зубчик чеснока, нарубленный лук и растительное масло. Все взболтать.

ТОМАТНАЯ ПОДЛИВА

Состав:

- растительное масло 8 частей
- свежий сок протертых томатов 4 части
- лимонный сок 1 ч. ложка
- тертый сельдерей по вкусу

Способ приготовления:

Смешать все продукты.

ЗАПРАВКА

ЗАПРАВКА «ПРОВАНСАЛЬ»

Состав:

- желток 1 шт.
- растительное масло 1 ст. ложка
- лимонный сок 1/2 стакана

Способ приготовления:

Правой рукой растирать в ступке деревянной ложкой желток, подбавляя левой рукой растительное масло каплями;

когда загустеет, добавить лимонный сок, чередуя его с растительным маслом.

САЛАТНАЯ ЗАПРАВКА

(МЕКСИКАНСКАЯ КУХНЯ)

Состав:

- яйцо (желтки) 1,5 г
- горчица сухая 4 г
- лук 1 шт.
- укроп 4 г
- кинза 4 г
- каперсы 15 г
- уксус 3 %-ный 75 г
- масло оливковое 85 г
- соль 3 г
- зелень кориандра

Способ приготовления:

Вареные яичные желтки протереть сквозь сито, смешать с сухой горчицей, солью, перцем и мелко нарезанным репчатым луком, укропом, зеленью кориандра, каперсами. Уксус, оливковое, кукурузное или подсолнечное масло тщательно перемешать и залить приготовленную смесь, снова перемешать.

ПРИПРАВА

ПРИПРАВА К САЛАТАМ

Состав:

- растительное масло 3 ст. ложки
- уксус 1 ст. ложка
- смесь измельченных сухих листьев однолетнего чабера, майорана и базилика 1 ч. ложка
- соль
- перец

Способ приготовления:

Все тщательно перемешать и прибавить к салату перед подачей на стол.

ПРИПРАВА ИЗ ТРАВ

Состав:

- лук 1 головка
- оливковое масло 1 ст. ложка
- лимонный сок 1 ч. ложка
- измельченная трава по своему выбору (шалфей, тимьян, базилик, петрушка, укроп и др.) 1 ст. ложка

Способ приготовления:

Готовится так же, как и чесночная приправа, но вместо чеснока взять лук. Добавить измельченную траву по своему выбору.

ПРИПРАВА ИЗ ЙОГУРТА

Состав:

- чеснок 1 головка
- йогурт 200 г
- соль на кончике ножа
- измельченные травы (шалфей, тимьян, базилик, петрушка, укроп) 1 ст. ложка

Способ приготовления:

Натереть чеснок, добавить его в йогурт, посолить, смешать с накрошенными травами.

ФРУКТОВАЯ ПРИПРАВА

Состав:

- кефир 1 часть
- фруктовый сок 1 часть
- мята 1/4 части

Способ приготовления:

Смешать кефир и фруктовый сок, добавить мяту.

ЧЕСНОЧНАЯ ПРИПРАВА

Состав:

- чеснок 1 головка
- оливковое масло 1 ст. ложка
- лимонный сок 1 ч. ложка

Способ приготовления:

Натереть или мелко порезать чеснок, залить его оливковым маслом, добавить лимонного сока, дать настояться несколько дней.

САЛАТЫ ИЗ МЯСА

МЯСНОЙ САЛАТ С РИСОМ

Состав:

- рис 300 г
- вода 1/2 л
- лук 3 шт.

- оливковое масло 3 ст. ложки
- чеснок 4 зубчика
- рубленое мясо 500 г
- сладкий перец 2 шт.
- шпинат 300 г
- лимоны 6 шт.
- зелень кориандра
- молотый красный острый перец
- соль

Способ приготовления:

Крупку промыть, залить водой и оставить набухать в течение часа.

Лук почистить, мелко нарезать и поджарить на растительном масле. Размять чеснок и положить на сковороду, где жарится лук. Затем положить туда же мясо и жарить, пока мясо не станет слегка хрустящим. Посолить и поперчить. Перебрать и промыть шпинат. Сложить все вместе в большую миску, добавить лимонный сок, посолить и поперчить (по вкусу). Все тщательно перемешать. Посыпать зеленью кориандра.

САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО ЯЗЫКА

Состав:

- свиной язык 1 шт.
- куриное мясо 200 г
- маринованные или соленые грибы 200 г
- соус из майонеза, соевого соуса и ложки горчицы 3/4 стакана
- зелень

Способ приготовления:

Язык очистить от кожи и нарезать брусочками. Вареное куриное мясо и грибы также нарезать брусочками. Все смешать и залить соусом из указанных в рецепте ингредиентов. Выложить в салатник, украсить грибами и зеленью.

САЛАТ ИЗ КОПЧЕНОГО МЯСА И ДЫНИ (МЕКСИКАНСКАЯ КУХНЯ)

Состав:

- мясо холодного копчения (свинина) 650 г
- сливочное масло 2 ч. ложки
- майоран 1 ч. ложка
- небольшая желтая сладкая дыня
- свежий или мороженный зеленый горошек 300 г
- яблочный уксус 4 ст. ложки
- оливковое масло 5 ст. ложек

- зелень петрушки или кориандра
- соль
- красный молотый перец

Способ приготовления:

Копченую свинину нарезать небольшими кубиками и обжарить на небольшом огне в течение 8 минут. Посыпать майораном.

Дыню разрезать пополам, вынуть семена и вырезать из нее специальной ложкой шарики. Сложить дынные шарики в миску с остывшим мясом.

Проварить в течение 6 минут в подсоленной воде горошек (или по инструкции на упаковке) слить воду, промыть его холодной водой и слегка просушить на сите. Положить горошек в миску с мясом.

Приготовить густой соус из уксуса, соли, перца, оливкового масла. Соус тщательно взбить. Полить салат и перемешать.

Зелень промыть, порезать и посыпать ею салат.

ПИКАНТНЫЙ САЛАТ ИЗ МЯСА

Состав:

- жареная говядина 400 г
- маринованные огурцы 400 г
- маринованные побеги бамбука 100 г
- пикантный томатный соус 1/2 стакана
- помидоры
- зелень

Способ приготовления:

Жареную говядину нарезать брусочками, огурцы и лук мелко нарубить, добавить нарезанные маринованные побеги бамбука. Все смешать и залить пикантным томатным соусом. Салат должен иметь острый вкус. Выложить в салатник и украсить зеленью, помидорами и огурцами.

САЛАТ С РИСОМ И СВИНИНОЙ

(МЕКСИКАНСКАЯ КУХНЯ)

Состав:

- длинный рис 250 г
- солонина или свинина холодного копчения 200 г
- огурец 1 шт.
- зеленый сладкий перец 1 шт.
- помидоры 2 шт.
- черные маслины 200 г
- оливковое масло 3 ст. ложки.
- винный уксус 1 ст. ложка

- щепотка молотого острого перца «чили»
- чеснок 2 зубчика
- зелень петрушки или кориандра
- соль

Способ приготовления:

Всыпать на 25 минут в кипящую воду рис.

Копченое мясо нарезать маленькими кубиками и обжарить на масле.

Очистить огурец, разрезать пополам (вдоль) и вынуть семечки. Нарезать мякоть тонкими полосками. Помидоры вымыть и порезать на восемь частей.

Приготовить соус: растереть уксус, оливковое масло, соль, чили. Растереть чеснок и добавить в соус.

Остывший рис смешать в большой миске с соусом и оставить на 10 минут. Затем положить мясо, зеленый перец (нарезанный узкими полосками), помидоры, огурцы. Посыпать салат зеленью петрушки и положить маслины.

САЛАТ ИЗ СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ С ВЕТЧИНОЙ

(КИТАЙСКАЯ КУХНЯ)

Состав:

- стручковая фасоль 400 г
- ветчина 200 г
- помидоры 2 шт.
- лук 7 шт.
- майонез 3/4 стакана
- соевый соус 3 ст. ложки
- измельченный чеснок 1 ч. ложка

Способ приготовления:

Нежные мясистые стручки отварить в малосоленой воде. Остудить и нарезать косыми кусочками величиной 1 см. Вместо свежих стручков можно употреблять консервированную фасоль. Ветчину нарезать соломкой. Лук мелко нарубить. Помидоры нарезать брусочками. Все смешать и залить майонезом, смешанным с соевым соусом и измельченным чесноком. Выложить в салатник и украсить ломтиками помидора. Вместо майонеза можно употреблять соус из растительного масла с теми же компонентами.

САЛАТ ИЗ РИСА С ГОВЯДИНОЙ

(ЯПОНСКАЯ КУХНЯ)

Состав:

- рис 1 стакан
- вода 2 стакана

- жареная или вареная говядина 250 г
- соль

Соус:

- желток 1 шт.
- горчица 1 ч. ложка
- сахар 1 ч. ложка
- уксус 1 ст. ложка
- растительное масло 1/3 литра
- апельсин 1 шт.
- кукурузная мука 1 ст. ложка
- сок лимона
- соль 1/2 ч. ложки

Способ приготовления:

Рис вымыть и сварить. Откинуть на дуршлаг и облить холодной водой. Желток, горчицу, сахар, уксус, соль взбить хорошенько венчиком, прибавить постепенно растительное масло. Сок апельсина развести водой (1 ложка сока в 7 ложках воды), в этой апельсиновой воде развести кукурузную муку, вскипятить и сейчас же смешать с майонезом. Рис, кубики мяса и измельченные дольки апельсина перемешать, салат сбрызнуть соком лимона. Подавать в холодном виде.

САЛАТЫ ИЗ ПТИЦЫ

САЛАТ С ЦЫПЛЕНКОМ

Состав:

- цыпленок 450 г
- сельдерей 250 г
- перец красный стручковый сладкий 125 г
- лук 150 г
- салат 200 г
- заправка салатная 200 г
- маслины 100 г
- сахар, соль

Способ приготовления:

Филе жареного цыпленка нарезать соломкой. Очищенный сельдерей измельчить на терке. Сладкий перец, репчатый лук и салат нашинковать соломкой.

Овощи и мясо сложить в посуду, влить салатную заправку.

Перед подачей салат украсить маслинами, листьями салата и репчатым луком.

САЛАТ ИЗ ЦЫПЛЕНКА С СЕЛЬДЕРЕЕМ И ЯБЛОКАМИ

Состав:

- запеченное мясо цыпленка 100 г
- сельдерей 1 шт.
- яблоко 1 шт.
- лимон 1 шт.
- йогурт 100 г
- заменитель сахара 2 капли

Способ приготовления:

Мясо цыпленка, запеченного или приготовленного на гриле, отделить от костей и нарезать. Добавить нарезанный соломкой отваренный сельдерей и сырое яблоко, очищенное и нарезанное кубиками. Добавить лимонный сок, залить слегка подслащенным йогуртом.

САЛАТ ИЗ ПТИЦЫ

(КИТАЙСКАЯ КУХНЯ)

Состав:

- жареное или тушеное мясо птицы 300 г
- сваренные вкрутую яйца 2 шт.
- маринованный огурец 1 шт.
- лук 1 шт.
- соус-хрен 1–2 ст. ложки
- соевый соус 2 ст. ложки
- зелень

Способ приготовления:

Мясо птицы, огурцы, яйцо, лук нарезать соломкой или брусочками, смешать и выложить в салатник. Залить соусом-хрен, к которому добавлен соевый соус. Украсить яйцом, дольками огурца и зеленью.

САЛАТ ИЗ ПТИЦЫ

(МЕКСИКАНСКАЯ КУХНЯ)

Состав:

- куриное мясо, жаренное в гриле 250 г
- сваренный корнеплод сельдерей 1/2 шт.
- лук 1 шт.
- лимон 1 шт.
- очищенный миндаль 75 г
- фаршированные оливки 15 шт.
- разрезанные ягоды винограда без семян 100 г

- мандарины 3 шт.
- зелень кориандра 1/2 стакана
- оливковое масло 250 г
- душица
- майоран
- соль
- кайенский перец (красный молотый)

Способ приготовления:

Куриное мясо с острым перцем нарезать кубиками, сельдерей — соломкой, добавить специи, перемешать с нашинкованным луком, покапать лимонным соком и оставить на холоде на 1 час. Нарезать миндаль и оливки, виноград, очищенные и разделенные на дольки мандарины без семян или из компота, смешать вместе с приготовленной смесью мяса и овощей. В чашки положить листья зеленого салата, на них приготовленный салат и равномерно залить оливковым маслом. К салату подаются тортильяс.

Этот салат можно приготовить в различной форме, например, с вареными каштанами и перцем, свежими устрицами и зеленым салатом, зеленью кориандра или с орехами.

КУРИНАЯ ГРУДКА С МАНГО И САЛАТОМ (МЕКСИКАНСКАЯ КУХНЯ)

Состав:

- рис 200 г
- куриные грудки (около 300 г)
- лимоны 2 шт.
- крупный мясистый помидор 1 шт.
- манго 2 плода
- оливковое масло 4 ст. ложки
- уксус «бальзамико» 1 ч. ложка
- черный молотый перец
- перец кайенский
- пучок зелени кориандра
- соль

Способ приготовления:

Выжать сок из лимонов, долить около 1/4 л воды и залить этой смесью крупу на 30 минут. Если жидкость впитается за это время не вся, остаток слить. Помидор обдать кипятком и снять с него кожицу. Разрезать пополам и вынуть из него семечки. Мякоть порезать маленькими кусочками. Плоды манго очистить, разрезать пополам, вынуть косточки и порезать небольшими кусочками.

Растереть и затем взбить до консистенции густой сметаны растительное масло, уксус, соль, перец, сахар и кайенский перец. Полить этим соусом крупу.

Зелень вымыть, мелко порубить и добавить вместе с нарезанными помидором и манго в крупу. Обжарить на сковороде белое мясо курицы, а потом потушить под крышкой в течение 10 минут на небольшом огне. Посолить и поперчить по вкусу. Порезать наискось волокно на тонкие кусочки.

Салат с манго разложить на четыре тарелки, а вокруг салата положить еще не остывшие кусочки курицы.

САЛАТ ИЗ ПТИЦЫ С ЯБЛОКАМИ

Состав:

- мясо 300 г
- яйца 3 шт.
- яблоки 2 шт.
- майонез 200 г
- соль по вкусу

Способ приготовления:

Мякоть утки, гуся или курицы обжарить и тонко нарезать. Добавить сваренные вкрутую яйца, мелко нарезанные очищенные яблоки. Заправить майонезом, смешанным с растертыми вареными яичными желтками.

САЛАТ ИЗ БЕЛОГО МЯСА ИНДЕЙКИ С ОВОЩАМИ (МЕКСИКАНСКАЯ КУХНЯ)

Состав:

- корень петрушки 2 шт.
- лук 2 шт.
- сухое белое вино 1/2 л
- белое мясо индейки (грудки) 800 г
- жирные сливки 100 г
- винный уксус (красный) 2 ст. ложки
- лимон 7 шт.
- зелень кориандра
- соль
- красный молотый перец

Способ приготовления:

Овощи вымыть. Половину из них порубить мелко, а остальные нарезать покрупнее и обжарить. Затем добавить вино. Посоленное и поперченное мясо индейки тушить в вине вместе с овощами под крышкой около 40 минут. Вынуть мясо и остудить.

Овощи вынуть, смешать со сливками, взбить миксером

и заправить уксусом, перцем, солью и лимонным соком. Овощной отвар кипятить, пока в кастрюльке останется примерно 1/8 л жидкости. Влить этот отвар в посуду, где находятся овощи со сливками, и перемешать.

Оставшиеся овощи опустить в подсоленный кипяток, а потом отбросить на сито и промыть холодной водой. Мясо индейки нарезать тонкими полосками и перемешать вместе с соусом и овощами. Посыпать зеленью.

САЛАТ ИЗ РИСА С КУРИНЫМ МЯСОМ

Состав:

- рис 1 стакан
- сливочное масло 5 г
- мясо запеченной курицы 50 г
- яблоко 1 шт.
- помидор 1 шт.
- майонез 75 г
- сметана 50 г
- сок 1/2 лимона
- зелень петрушки
- пряности

Способ приготовления:

Перебранный, вымытый и подсушенный рис обжарить на масле, залить подсоленной кипящей водой и тушить, не мешая, до готовности на среднем огне. Когда рис остынет, добавить в него куриное мясо, нарезанное мелкими кубиками, очищенное и нарезанное яблоко и резанные помидоры. Майонез смешать со сметаной, добавить пряности, посолить и заправить салат. Сверху посыпать измельченной зеленью петрушки. Подавать с хлебом.

САЛАТ ИЗ КУРИНОГО МЯСА С ОВОЩАМИ

(КИТАЙСКАЯ КУХНЯ)

Состав:

- отварное куриное мясо 250 г
- зеленый горошек 100 г
- морковь 100 г
- маринованные побеги бамбука 100 г
- майонез 3—4 ст. ложки
- соевый соус 2 ст. ложки
- зелень

Способ приготовления:

Мясо и отварную морковь нарезать кубиками. Добавить консервированный зеленый горошек и маринованные побеги

бамбука. Все заправить майонезом, смешанным с соевым соусом. Выложить в салатник и украсить тюльпанчиками из моркови и зелению. Можно подавать как закуску.

САЛАТ ИЗ КУРИНОГО МЯСА И ЯИЦ

(КИТАЙСКАЯ КУХНЯ)

Состав:

- отварная или жареная курица 1/2 тушки
- сваренные вкрутую яйца 3 шт.
- свежие огурцы 2 шт.
- лук-порей 1 шт.
- майонез 1/2 стакана
- горчица
- соль
- сахар
- лимонная кислота по вкусу

Способ приготовления:

Мясо, яйца и очищенные от кожуры огурцы нарезать брусочками, лук нарезать мелко. Все перемешать, добавить специи и заправить майонезом, смешанным с горчицей. Выложить в салатник и украсить зеленью, яйцом и огурцами.

САЛАТ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ И ЯБЛОК

(КИТАЙСКАЯ КУХНЯ)

Состав:

- отварное мясо птицы 200 г
- яблоки 150 г
- маринованные огурцы 100 г
- картофель 100 г
- сваренные вкрутую яйца 2 шт.
- соевый соус 6 ст. ложек
- натертый хрен 2 ст. ложки
- зелень
- соль

Способ приготовления:

Мясо птицы нарезать тонкими ломтиками. Очищенный отварной картофель, яблоки, огурцы нарезать ломтиками. Яйца нарезать дольками или разрезать пополам. Разложить в салатник все компоненты салата в определенном порядке: в середину выложить картофель и посолить; сверху положить половинки яйца, разрезанные фигурным ножом; вокруг разложить горками огурцы, мясо, яблоки, зелень. Смешать соевый соус и натертый хрен и залить салат так, чтобы были видны его компоненты.

САЛАТЫ ИЗ РЫБЫ

РЫБНЫЙ САЛАТ (МЕКСИКАНСКАЯ КУХНЯ)

Состав:

- судок 1 кг
- морковь 20 г
- петрушка 10 г
- лук 1 шт.
- маслины 30 г
- перец красный маринованный 50 г
- пучок зелени кориандра
- оливковое масло 140 г
- перец молотый красный или черный
- соль

Способ приготовления:

Судак (филе без кожи и костей) обжарить с кореньями на растительном масле и охладить. Лук репчатый, зелень и маслины мелко порубить и соединить с перцем и оливковым маслом.

При подаче в салатник уложить филе отварного судака, залить приготовленной массой и оформить красным маринованным перцем и зеленью кориандра.

САЛАТ ИЗ ТРЕСКИ С ЯБЛОКАМИ И ФАСОЛЬЮ

Состав:

- яблоко 1 шт.
- сок половины лимона
- треска в масле 1/2 баночки
- лук 1/2 шт.
- зеленый перец 1 шт.
- небольшой корень сельдерея 1 шт.
- красная фасоль 100 г
- соль
- молотый черный перец

Способ приготовления:

С вечера замочить фасоль в воде и на следующий день сварить ее до готовности. Когда фасоль остынет, смешать ее с другими продуктами, залить маринадом и аккуратно перемешать, добавить очищенные, с вырезанной сердцевинкой яблоки и вареный сельдерей, нарезанные кубиками. Перемешать и дать постоять по меньшей мере 1 час. Раз-

дожить на тарелки и украсить кружочками зеленого сладкого перца.

САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С КОПЧЕНОЙ РЫБОЙ (КИТАЙСКАЯ КУХНЯ)

Состав:

- картофель 300 г
- морковь 100 г
- свежие огурцы 100 г
- копченая рыба 200 г
- помидоры, зелень
- майонез 3/4 стакана
- соевый соус 3 ст. ложки

Способ приготовления:

Отварные картофель, морковь и свежие или маринованные огурцы нарезать кубиками, добавить очищенные от костей кусочки рыбы. Все заправить майонезом и соевым соусом, выложить в салатник. Украсить ломтиками помидора и зеленью.

САЛАТ ИЗ ТРЕСКИ ИЛИ СУДАКА

Состав:

- рыба {треска, судак и др.} 100 г
- картофель 50 г
- огурцы 40 г
- помидоры 40 г
- горошек зеленый 10 г
- салат лиственный 10 г
- яйца 1/2 шт.
- масло растительное 10 г
- уксус 5 мл
- зелень петрушки 5 г

Способ приготовления:

Вареный очищенный картофель, свежие огурцы и помидоры нарезать мелкими брусочками или ломтиками, добавить к ним вареный зеленый горошек и мелко нашинкованный салат. Подготовленные продукты сложить в миску, заправить солью, лимонной кислотой или винным уксусом и растительным маслом. Затем в салат положить отварную, охлажденную и нарезанную на мелкие куски рыбу, слегка перемешать и уложить горкой в салатник, украсить дольками вареного яйца, ломтиками помидоров и веточками зелени.

САЛАТ ИЗ РЫБЫ ПО-МАТРОССКИ

Состав:

- свежая пеламида (небольшая пеламида до 12 см длины) 1 шт.
- крупные спелые помидоры 6 шт.
- сладкий (красный) репчатый лук 3 головки
- маслины 20—25 шт.
- растительное масло 1/4 стакана
- уксус 2 ст. ложки
- соль
- петрушка

Способ приготовления:

Очищенную пеламиду обжарить в сильно разогретом растительном масле. Удалить голову, тщательно очистить от костей (по желанию и от кожицы), нарезать кубиками и смешать с нарезанными кубиками помидорами, нарезанным соломкой луком и маслинами. Смесь посолить по вкусу, заправить уксусом и небольшим количеством растительного масла. Перед подачей на стол салат посыпать мелко рубленной петрушкой. Подавать к водке.

Вместо помидоров можно использовать отваренный в подсоленной воде картофель, лук и петрушку, а вместо заправки из уксуса и растительного масла — разбавленный майонез. Для украшения использовать маслины, сваренные вкрутую яйца, нарезанные дольками, и дольки лимона.

САЛАТ ИЗ РЫБЫ (ПОРТУГАЛЬСКАЯ КУХНЯ)

Состав:

- копченое филе скумбрии или пелаиды 500 г
- шейки варёных или маринованных раков 100—150 г
- красный перец сорта «гамба» 4 шт.
- репчатый лук 2 шт.
- маслины (без косточек) 20—25 шт.
- растительное масло 1/2 стакана
- белое ароматное вино 1 стакан
- лимонный сок (или уксус)
- молотый сладкий красный перец
- натертая цедра лимона
- черный перец

Способ приготовления:

Все твердые компоненты мелко нарезать и хорошо смешать. Из вина, растительного масла, лимонного сока, краеного перца, с добавлением соли по вкусу приготовить жидкий соус, который по желанию заправить сахаром, натертой лимонной

цедрой и черным перцем — по 1 щепотке. Салат залить приготовленным соусом и выдержать 1/2 часа. Подать к вермуту с содовой водой или к чистому вермуту.

САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ И СЕЛЬДИ (КИТАЙСКАЯ КУХНЯ)

Состав:

- сельдь 1 шт.
- лук 1 шт.
- помидор 1 шт.
- стручок сладкого перца 1 шт.
- кочанный салат 1 головка
- соус из растительного масла 1/2 стакана
- зелень

Способ приготовления:

Вымоченную сельдь очистить, разделить филе и нарезать кусочками. Луковицу нарезать тонкими кружочками. Помидоры нарезать дольками. Из стручка сладкого перца вынуть завязь, обдать стручок кипятком, затем нарезать колечками или брусочками. Головку салата промыть в проточной воде и обсушить на сите или полотенце. Посредине тарелки положить головку салата, а вокруг нее — филе сельди, кружочки лука, дольки помидора и сладкий перец. Все побрызгать соусом из растительного масла и украсить зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С ПОБЕГАМИ СОИ (КИТАЙСКАЯ КУХНЯ)

Состав:

- сельдь 2 шт.
- соленый огурец 1 шт.
- сваренное вкрутую яйцо 1 шт.
- лук 1 шт.
- молодые побеги сои
- майонез 4 ст. ложки
- сахар
- перец
- зелень

Способ приготовления:

Вымоченную сельдь очистить от кожи и костей и нарезать маленькими кусочками. Огурцы, яйцо нарезать кубиками, лук — тонкими кружочками. Сельдь, огурцы и яйцо, нарезанные молодые побеги сои смешать и выложить в салатницу. Все залить майонезом со специями и посыпать рубленным яйцом, зеленью, сверху положить кружочки репчатого лука.

СЕЛЬДЬ С ПОМИДОРАМИ (КИТАЙСКАЯ КУХНЯ)

Состав:

- сельдь 2 шт.
- помидоры 3—4 шт.
- растительное масло 3 ст. ложки
- глютамат натрия 1 ч. ложка

Способ приготовления:

Филе сельди нарезать косыми кусочками. Помидоры нарезать ломтиками. Выложить в селедочницу и залить растительным маслом, смешанным с глютаматом натрия.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ, ПРОТЕРТОЙ С МАСЛОМ

Состав:

- сельдь 1 шт.
- сливочное масло 2 ст. ложки
- яблоко 1 шт.

Способ приготовления:

Филе сельди вымочить (если очень соленое), мелко порубить и смешать с маслом, протертым сквозь сито, взбить и украсить кусочками яблока.

РОЛЬМОПС С ЯБЛОКАМИ

Состав:

- сельдь 3 шт.
- яблоки 3 шт.
- томат-пюре 2 ст. ложки
- репчатый лук 1 шт.
- сметана 250 г
- сахар

Способ приготовления:

Сельдь вымочить, выпотрошить, удалить кости, разделить каждую на две половинки. Яблоко и луковицу натереть на терке для свеклы, добавить томат-пюре, немного сахара, перемешать и смазать этой массой половинки сельди, свернуть рольмопсы, положить в стеклянную банку с небольшими дольками яблок и залить обыкновенным маринадом, добавив к нему 1 ст. ложку томата-пюре. Через 1—2 суток приготовленные рольмопсы вынуть из маринада, положить на блюдо или в маленький салатник и подать к столу. Их можно залить сметаной и обложить вынутыми из маринада дольками яблок.

Вместо свежих можно взять сушеные очищенные яблоки, но в этом случае их следует сварить в подслащенной воде.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ МАРИНАДА

Состав:

- уксус 1 стакан
- вода 1 стакан
- сахар 50 г
- соль 5 г
- немного корицы
- немного гвоздики
- немного перца

Способ приготовления:

Все это прокипятить, охладить.

Качество маринада во многом зависит от сорта уксуса. Особенно вкусными получаются маринады, приготовленные на виноградном уксусе или столовом, настоянном на ароматических травах. Если уксус крепкий (6 %), его надо развести наполовину с водой, после чего добавить соль, сахар, пряности (перец, корицу, гвоздику, орех мускатный, кориандр, лавровый лист и др.), прокипятить и охладить.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С ЯБЛОКАМИ

Состав:

- яблоки 4—5 шт.
- сельдь 2 шт.
- вода 1 стакан
- сахарный песок 4 ст. ложки
- уксус
- растительное масло 3—4 ст. ложки
- репчатый лук 1 шт.
- зелень

Способ приготовления:

Яблоки очистить от кожуры, нарезать ломтиками и сварить в сахарном сиропе так, чтобы они не разварились. Филе сельди нарезать косыми кусочками и выложить в селедочницу с одной стороны. С другой (рядом с сельдью) поместить ломтики яблок. На сельдь положить кольца тонко нарезанного лука и залить смесью растительного масла с уксусом. Украсить зеленью.

САЛАТ ИЗ РИСА И СЕЛЬДИ (КИТАЙСКАЯ КУХНЯ)

Состав:

- сельдь 7 шт.
- рис 3 ст. ложки
- лук 2 шт.

- сваренные вкрутую яйца 2 шт.
- листовой салат 50 г
- майонез 3—4 ст. ложки
- соевый соус 1 ст. ложка

Способ приготовления:

Рис отварить рассыпчатым. Малосолёную сельдь очистить от костей и нарезать косыми маленькими кусочками. Лук нарезать колечками, залить кипятком, подержать 2 минуты, а затем быстро остудить в холодной воде. Листовой салат промыть в проточной воде, осушить и нашинковать пальцами. Все смешать и заправить майонезом с соевым соусом. Выложить в салатник горкой и украсить ломтиками яйца и листьями салата. Зимой можно обойтись без листового салата.

СЕЛЬДЬ «ПОД ОДЕЯЛОМ»

Состав:

- жирная сельдь 300 г
- кислое яблоко 1 шт.
- картофель 3—4 шт.
- свекла 1 шт.
- луковица 1 шт.
- майонез 200 г

Способ приготовления:

Филе сельди нарезать косыми кусочками. Картофель и свеклу отварить, очистить и нарезать небольшими кубиками или брусочками. Половину картофеля выложить тонким слоем на дно глубокой тарелки или блюдо, на него уложить сельдь, посыпав ее мелко нарезанным луком, и полить третьей частью приготовленной порции майонеза. На майонез положить оставшийся картофель, нарезанное соломкой яблоко и натертую на мелкой терке свеклу. Поверхность аккуратно разровнять и залить остальной частью майонеза. Приготовленное блюдо обязательно нужно поставить в холодное место. Через 2—3 часа можно подавать на стол.

САЛАТ ИЗ РЫБЫ С ОВОЩАМИ (КИТАЙСКАЯ КУХНЯ)

Состав:

- вареная рыба 500 г
- яблоко 1 шт.
- лук 1 шт.
- вареная морковь 2 шт.
- зелень укропа и петрушки 2 ст. ложки
- растительное масло 4 ст. ложки

- красный молотый перец 1/4 ч. ложки
- измельченный чеснок 2 зубка

Способ приготовления:

Вареную рыбу разделить на кусочки, выложить в салатник, добавить нашинкованные фигурным ножом яблоко, луковицу, морковь и залить соусом из растительного масла, красного молотого перца и чеснока. Украсить зеленью петрушки.

САЛАТ «ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ»

Состав:

- печень трески 150 г
- зеленый горошек 60 г
- яйца 2 шт.
- лук 1 шт.
- зеленый лук 25 г
- картофель 1 шт.
- лимон 1/3 шт.
- соль

Способ приготовления:

Печень трески мелко порубить, вареные очищенные картофель и яйца нарезать кубиками, добавить зеленый горошек, нашинкованный репчатый и зеленый лук. Подготовленные продукты перемешать. Салат уложить горкой на блюдо, украсить ломтиками лимона, посыпать мелко нарубленным белком яйца и зеленым луком.

САЛАТ ИЗ РЫБЫ С ФРУКТАМИ (КИТАЙСКАЯ КУХНЯ)

Состав:

- вареная рыба 400 г
- яблоки 150 г
- сливы 50 г
- яйцо 1 шт.
- соевый соус 2 ст. ложки
- майонез 2 ст. ложки
- хрен
- соль
- сахар
- зелень

Способ приготовления:

Вареную рыбу очистить от костей, разделить на кусочки и смешать с нарезанными кубиками яблоками, сливами и рубленным яйцом. Все выложить в салатник и залить смесью соусов, заправленных специями. Украсить яйцом и зеленью.

САЛАТ «ГОД ДРАКОНА» (КИТАЙСКАЯ КУХНЯ)

Состав:

- копченая треска 1 шт.
- отварной картофель 3 шт.
- маринованный огурец 1 шт.
- зеленый горошек 1/2 стакана
- чесночный соус 1/2 стакана
- зеленый лук-батун

Способ приготовления:

Очищенную от кожи и костей рыбу, очищенные от кожуры картофель и маринованный огурец нарезать кубиками, добавить консервированный зеленый горошек, чесночный соус и все перемешать. Выложить в салатник и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

САЛАТ ИЗ РЫБЫ С ЯЙЦОМ (КИТАЙСКАЯ КУХНЯ)

Состав:

- вареная рыба 300 г
- сваренные вкрутую яйца 2 шт.
- маринованный огурец 1 шт.
- картофель 2 шт.
- майонез 1/2 стакана
- соевый соус 2 ст. ложки
- листья салата
- соль

Способ приготовления:

Вареную рыбу очистить от костей, разделить на кусочки. Отварной картофель, яйца и маринованные огурцы нарезать тонкими ломтиками. Выложить в салатник, выстланный листьями салата. Залить майонезом, смешанным с соевым соусом.

САЛАТ ИЗ РЫБЫ С ПОМИДОРАМИ И ЯБЛОКАМИ (КИТАЙСКАЯ КУХНЯ)

Состав:

- вареная рыба 300 г
- помидоры 100 г
- яблоки 100 г
- картофель 2 шт.
- сваренное вкрутую яйцо 1 шт.
- майонез 3/4 стакана
- глютамат натрия 1 ч. ложка
- листья салата

Способ приготовления:

Вареную рыбу очистить от костей, разделить на кусочки. Отварной картофель, помидоры и яблоки нарезать ломтиками. Все заправить майонезом, смешанным с глютаматом натрия, перемешать и выложить в салатник. Украсить листьями салата и дольками яйца.

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С РЫБОЙ (КИТАЙСКАЯ КУХНЯ)

Состав:

- отварной картофель 400 г
- вареная или жареная рыба 200 г
- помидор 1 шт.
- зеленый лук-батун 50 г
- майонез 1/2 стакана
- соевый соус 2 ст. ложки
- укроп

Способ приготовления:

Картофель нарезать кубиками. Свежую рыбу пожарить в растительном масле, разделить на кусочки. Зеленый лук-батун мелко нарезать. Все смешать, выложить в салатник и залить майонезом, к которому добавлен соевый соус. Посыпать зеленью и положить сверху дольки помидора.

САЛАТЫ ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ

ОСЬМИНОГ

САЛАТ ИЗ ОСЬМИНОГА

Состав:

- разделанный осьминог (можно кальмар) 750 г
- лук 2 шт.
- душистый перец
- соль
- лимон
- сушеный майоран 1 ч. ложка
- крупный мясистый помидор
- базилик
- огурец
- маленькая баночка маслин
- винный уксус (красный) 4 ч. ложки

- оливковое масло 5 ст. ложек
- зелень петрушки или кориандра.

Способ приготовления:

Мясо осьминога вымыть, луковицы почистить и разрезать на четыре части. Сложить все это вместе с перцем, солью, лимонным соком и майораном в кастрюлю, залить водой и варить под крышкой около 30 минут. Время варки можно продлить, если осьминог не станет мягким.

Помидор обдать кипятком, а потом холодной водой. Снять кожицу, разрезать пополам и удалить семечки. Мякоть нарезать небольшими кусочками.

Огурец очистить, разрезать вдоль и удалить семечки. Мякоть нарезать небольшими кубиками.

Осьминога нарезать тонкими кружочками. Маслины разрезать пополам (поперек). Сложить все в приготовленную посуду.

Уксус, перец и соль растереть, постепенно доливая масло. Соус должен иметь густоту сметаны. Полить приготовленным соусом все компоненты и тщательно перемешать. Готовый салат посыпать зеленью петрушки, базиликом.

КРАБЫ

САЛАТ ИЗ КРАБОВ С ФРУКТАМИ

(КИТАЙСКАЯ КУХНЯ)

Состав:

- консервированные крабы 1 банка
- маринованные фрукты 150 г
- овощи 50 г
- сваренное вкрутую яйцо 1 шт.
- листовой салат
- соевый соус 1/2 стакана

Способ приготовления:

Вынуть крабов из банки, удалить у них твердые чешуйки, разделить на кусочки. В стеклянную посуду выложить маринованные фрукты — яблоки, сливы, отваренные в подсоленной воде овощи (цветная капуста, морковь, сельдерей) и все залить соевым соусом. Сверху положить кусочки краба и сбрызнуть лимонным соком. Украсить листьями салата и яйцом.

САЛАТ ИЗ КРАБОВ С МАРИНОВАННОЙ СЛИВОЙ

Состав:

- консервированные крабы 1 банка
- маринованная слива 150 г
- овощи 50 г

- яйцо 1 шт.
- листья салата
- сметанный соус 1/2 стакана

Способ приготовления:

Вынуть крабов из банки, удалить у них твердые чешуйки, разделить на кусочки. В стеклянную посуду выложить маринованную сливу, отваренные в соленой воде овощи (цветную капусту, морковь, сельдерей) и все залить сметанным соусом. Сверху положить кусочки краба и сбрызнуть лимонным соком. Украсить листьями салата и дольками сваренного вкрутую яйца.

КРЕВЕТКИ

САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК

(КИТАЙСКАЯ КУХНЯ)

Состав:

- креветки 400 г
- картофель 4 шт.
- зеленый горошек 150 г
- майонез 100 г
- соевый соус 50 г
- зеленый салат
- лимонный сок

Способ приготовления:

Креветки отварить, очистить, сбрызнуть лимонным соком. Картофель отварить, очистить и нарезать, добавить зеленый горошек и креветки. Заправить соевым соусом и майонезом, перемешать. Украсить листьями зеленого салата. Можно использовать и консервированные креветки.

САЛАТ ОВОЩНОЙ С КРЕВЕТКАМИ

Состав:

- креветки вареные очищенные 100 г
- картофель 20 г
- лук зеленый 20 г
- зеленый горошек 20 г
- огурцы свежие 20 г
- яблоки 20 г
- масло растительное 10 г

Способ приготовления:

Отваренные креветки освободить от панциря. Вареный картофель, огурцы, яблоки, лук мелко нарезать, добавить зеленый горошек, мясо креветок, заправить салат растительным маслом.

САЛАТИЗКРЕВЕТОКВТОМАТНОМСОУСЕ С ШАМПИНЬОНАМИ

Состав:

- мякоть вареных креветок 150—200 г
- шампиньоны, нарезанные ломтиками 2 стакана
- соус томатный с вином 1/2 стакана
- измельченная зелень

Способ приготовления:

Мясо креветок, припущенные шампиньоны, соус смешать и прогреть при слабом нагреве. Выложить все в салатник или кокотницы и посыпать зеленью.

САЛАТСКРЕВЕТКАМИИСЛАДКИМПЕРЦЕМ

Состав:

- вареные креветки 340 г
- рубленый сельдерей 10 г
- лук 15 г
- сладкий перец 70 г
- майонез 60 г
- салат зеленый
- черный перец
- соль

Способ приготовления:

Крупные креветки разрезать вдоль пополам или расщепить на волокна, смешать с нарубленным сладким перцем, сельдереем, нарезанным и ошпаренным луком, заправить майонезом, солью, черным перцем.

САЛАТИЗКРЕВЕТОКСЗЕЛЕНЫМСАЛАТОМ

Состав:

- креветки 1/2 кг
- зеленый салат 100—150 г
- майонез, смешанный со сметаной 1 стакан
- мелко нарезанная зелень 1 ст. ложка
- соль по вкусу

Способ приготовления:

Шейки вареных креветок нарезать ломтиками. Зеленый салат разобрать на листья, тщательно промыть, нарезать соломкой, посыпать солью и после выделения небольшого количества сока и оседания салат переложить в салатник. Сверху горкой выложить нарезанные креветки, полить их майонезом, смешанным со сметаной, и посыпать мелко нарезанной зеленью.

САЛАТИЗКРЕВЕТОКПОДМАЙОНЕЗОМ

Состав:

- сыромороженные креветки 700-800 г или варено-мороженные креветки 500—600 г
- майонез 4—5 ст. ложек
- зелень петрушки или укропа по вкусу

Способ приготовления:

Шейки сваренных креветок, очищенные от панциря, в целом или нарезанном виде полить майонезом. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

САЛАТИЗКРЕВЕТОКВКИСЛО-СЛАДКОМСОУСЕ С ИЗЮМОМ

Состав:

- креветки 1/2 кг
- соус 1 стакан
- свежий помидор 1 шт.
- огурец 1 шт.
- салат из свежей капусты 1—2 ст. ложки
- картофель 3—4 шт.
- пучок зелени
- изюм 100 г

Способ приготовления:

Креветок отварить, мякоть шеек очистить от панциря и нарезать кусочками. При подаче на стол в центр блюда уложить кусочки креветок, полить их соусом, посыпать изюмом, а вокруг разместить нарезанные ломтиками свежие овощи, салат из свежей капусты и отварной картофель, посыпанный мелко нарезанной зеленью.

К креветкам, кроме кисло-сладкого соуса, можно подать соус молочный или молочный с луком, или сметанный, либо томатный соус.

САЛАТИЗКРЕВЕТОКСТЕРТЫМСЫРОМ

Состав:

- свежемороженные или варено-мороженные креветки 1/2 кг
- вареные яйца 3—4 шт.
- тертый неострый сыр 1/2 стакана
- майонез 1/2 банки
- мелко нарезанная зелень 1 ст. ложка
- лимон 1/4 шт.

Способ приготовления:

Мясо вареных креветок нарезать кусочками, соединить с нарубленными яйцами, сыром, частью зелени, заправить

частью майонеза, солью, соком лимона и перемешать. В салатник горкой выложить салат, полить оставшимся майонезом и посыпать зеленью.

САЛАТ С КРЕВЕТКАМИ И ФРУКТАМИ

Состав:

- вареные креветки 150 г
- яблоки 150 г
- ананас 150 г
- зеленый салат 100 г
- майонез 25 г
- хрен
- соль по вкусу

Способ приготовления:

Очищенные яблоки, листья салата нарезать соломкой, ананас — кубиками. Добавить шейки вареных креветок и все заправить майонезом, в который предварительно добавить измельченный на терке хрен, посолить.

САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК С РИСОМ

(КИТАЙСКАЯ КУХНЯ)

Состав:

- креветки 600 г
- рис 3 ст. ложки
- лук 2—3 шт.
- вареные яйца 3 шт.
- зеленый горошек 100 г
- зеленый салат 50 г
- соевый соус 100 г
- зелень петрушки или укропа
- соль

Способ приготовления:

Креветки отварить, очистить и мелко нарезать. Рис сварить в подсоленной воде, промыть, охладить. Репчатый лук мелко нашинковать, опустить в кипящую воду на 2—3 минуты, охладить. Покрошить белок яиц, желток растереть с соевым соусом. Все перемешать, добавить зеленый горошек, заправку, соль. Украсить салат листьями зеленого салата, зеленью и яйцом.

САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК С ТВОРОГОМ

Состав:

- консервы «Мясо антарктической креветки» 1 банка
- пастеризованный творог 100 г

- молотые грецкие орехи 2 ст. ложки
- сметана 1 ст. ложка
- соль по вкусу

Способ приготовления:

Мясо креветок, творог и молотые орехи (1/2 ст. ложки) смешать, пропустить через мясорубку, добавить сметану, соль и хорошо перемешать. Полученную массу выложить горкой в салатник и посыпать оставшимися молотыми орехами.

КАЛЬМАРЫ

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ

(КИТАЙСКАЯ КУХНЯ)

Состав:

- консервированные кальмары 1 банка
- маринованный огурец 1 шт.
- сваренные вкрутую яйца 2 шт.
- лук 1 шт.
- майонез 5 ст. ложек
- соль
- перец
- зелень

Способ приготовления:

Кальмары нарезать брусочками, добавить очищенный от кожуры, мелко нарезанный маринованный огурец, лук, зелень и майонез. Выложить в салатник и украсить колечками яйца и зеленью.

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С КАРТОФЕЛЕМ

(КИТАЙСКАЯ КУХНЯ)

Состав:

- кальмары 2 шт.
- картофель 5 шт.
- соленые огурцы 3 шт.
- зеленый горошек 60 г
- майонез 100 г
- соевый соус 50 г
- зелень укропа
- перец
- соль

Способ приготовления:

Филе кальмара положить в кипящую воду, добавить зелень и варить не более 3 минут, остудить и нарезать ломтиками. Перемешать с нарезанными отварным картофелем и огур-

цами, посолить, поперчить. Добавить зеленый горошек, майонез, соевый соус. Посыпать мелко нарубленной зеленью.

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С РИСОМ

(КИТАЙСКАЯ КУХНЯ)

Состав:

- кальмары 3 шт.
- лук 1 шт.
- рис 4 ст. ложки
- вареные яйца 2 шт.
- зеленый салат 50 г
- соевый соус 50 г
- густой томатный сок 50 г
- зелень укропа
- перец
- соль

Способ приготовления:

Рис отварить в подсоленной воде, промыть и охладить. Кальмары варить в течение 3 минут, охладить и нарезать соломкой. Лук порезать тонкими полукольцами, ошпарить кипятком и охладить. Яйца нарезать полукольцами, листья салата кусочками, зелень укропа порубить. Все перемешать, заправить перцем, соевым соусом, смешанным с томатным соусом. Украсить веточками укропа.

САЛАТ ИЗ ЗАПЕЧЕННЫХ КАЛЬМАРОВ С РИСОМ

Состав:

- филе кальмаров 300 г
- рис 2 ст. ложки
- лук 1 шт.
- сливочное масло 2 ст. ложки
- тертый сыр 1 ч. ложка
- сладкий перец 1 стручок
- молочный соус 7 стакан
- соль
- специи по вкусу

Способ приготовления:

Вареных кальмаров мелко нарезать, соединить с пассерованным и нарезанным кубиками луком, отварным рассыпчатым рисом. Перец нарезать тонкими кружками и обжарить до золотистой корочки.

В салатницу положить кружочек перца, затем массу из кальмаров, лука и риса, снова кружочек перца, все залить соусом, посыпать тертым сыром.

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ В КОРЗИНОЧКАХ (ТАРТАЛЕТКАХ)

Состав:

- консервированные кальмары 1 банка
- или филе кальмаров 250—300 г
- вареная морковь 1 шт.
- вареное яйцо 1 шт.
- консервированный зеленый горошек 3 ст. ложки
- майонез 1/2 стакана
- мелко нарезанная зелень 1 ст. ложка
- соль
- черный молотый перец по вкусу

Для корзиночек из сдобного теста:

- пшеничная мука 2 стакана
- сливочное масло 1/3 пачки
- сметана 1 ст. ложка
- яйцо 1 шт.
- сахар / ч. ложка
- соль 1/4 ч. ложки
- кулинарный жир для смазывания форм 1/2 ст. ложки

Способ приготовления:

Консервированных или вареных кальмаров нарезать кубиками, соединить с рублеными вареными яйцами, морковью, зеленым горошком, зеленью, заправить солью, майонезом и молотым перцем. Подготовленной массой наполнить корзиночки, поставить их на блюдо и посыпать зеленью.

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С ПОДЛИВОЙ

Состав:

- кальмары 500 г
- подлива

Для подливы:

- соус «Столовый», «Любительский» или «Южный» 3 ст. ложки
- уксус 2 ст. ложки
- жидкая горчица и растительное масло (желательно оливковое) 1 ч. ложка

Способ приготовления:

С кальмаров снять пленку и тщательно промыть их в холодной воде. Если это не филе, удалить ножки, потроха. Разрезать на квадратики 7—9 см, затем ножом сделать на них надрезы вдоль и поперек. Вскипятить воду, положить соль и бросить в нее кусочки кальмаров. Когда они побелеют и скрутятся в причудливые формы, вынуть и разложить

На блюдо. Рядом положить овощи — свежие или консервированные: капусту, огурцы, редиску. К столу подавать с подливкой.

Приготовленные таким образом кальмары можно использовать и в других салатах, можно замариновать, положить в бульон и т. д.

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ И СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ

Состав:

- филе кальмаров 1/2 кг
- соленые огурцы 5—6 шт.
- лук 2 шт.
- томатная паста 1/2 ст. ложки или томатное пюре 1/2 стакана
- растительное масло 2 ст. ложки
- соль
- сахар
- черный молотый перец по вкусу
- мелко нарезанная зелень 1 ст. ложка

Способ приготовления:

С соленых огурцов срезать кожицу, нарезать мелкими кубиками и отжать сок. Репчатый лук порубить кубиками, обжарить на растительном масле, добавить томатное пюре и соленые огурцы, нарезанные кубиками кальмары. Салат заправить солью, сахаром, перцем по вкусу и выложить в салатник. При подаче блюдо посыпать нарезанной зеленью.

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ И ЯЙЦОМ

Состав:

- кальмары 1/2 кг
- соленые огурцы 2 шт.
- яйца 3 шт.
- лук 2 шт.
- майонез 1/2 стакана
- мелко нарезанный зеленый лук 1 ст. ложка
- соль
- специи по вкусу

Способ приготовления:

Вареных кальмаров нарезать кубиками, соединить с нарезанными кубиками огурцами, яйцами, репчатым луком, мелко нарезанным зеленым луком и заправить майонезом, солью и специями.

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ ПОД МАЙОНЕЗОМ

Состав:

- филе кальмара 1/2 кг
- майонез или майонез со сметаной 1/2 стакана
- вареное яйцо 1 шт.
- луковица (сладких сортов) 1 шт.
- соль и специи по вкусу

Способ приготовления:

Вареных и охлажденных кальмаров нарезать соломкой (длиной 4—5 см), соединить с мелко нарезанным соломкой репчатым луком, нарубленным вареным яйцом и заправить майонезом, солью и специями.

САЛАТ «КАЛЬМАР ПИКАНТНЫЙ»

Состав:

- отварной кальмар 150 г
- рубленая зелень 15 г
- лимонная кислота 6 г
- растительное масло 15 г
- соус-майонез 15 г
- перец
- соль

Способ приготовления:

Отварного кальмара нашинковать соломкой, смешать с рубленой зеленью, сбрызнуть лимонной кислотой, растительным маслом, поставить на холод и выдержать около 1 часа. Подать в салатнике. При подаче заправить перцем (соус подается отдельно).

ИКРА ИЗ КАЛЬМАРОВ, СУШЕНЫХ И СОЛЕННЫХ ГРИБОВ

Состав:

- филе кальмаров 400 г
- сушеные грибы 50 г
- соленые грибы 300-400 г
- репчатый лук 2—3 шт.
- растительное масло 3—4 ст. ложки
- пшеничная мука 1—2 ч. ложки
- 3 %-ный столовый уксус 2 ст. ложки
- соль
- перец
- зеленый лук 1—2 головки

Способ приготовления:

Сушеные грибы сварить до готовности, охладить и мелко порубить. Процеженный грибной бульон нагреть, сварить в нем

кальмаров, охладить, пропустить их через мясорубку. Соленые грибы отделить от рассола, мелко порубить и обжарить на растительном масле с рубленным репчатым луком до готовности лука. В конце обжаривания добавить пропущенных через мясорубку кальмаров и вареные грибы и жарить 5 минут, добавить соус, приготовленный на грибном бульоне, в котором отваривались кальмары, проварить до образования густой массы, охладить, заправить столовым уксусом, солью, молотым перцем. При подаче посыпать икру мелко нарезанным зеленым луком.

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ СО СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ

Состав:

- филе кальмаров 1/2 кг
- стручки зеленой фасоли 2 стакана
- лук 3 шт.
- растительное масло 2—3 ст. ложки
- мелко нарезанная зелень 1 ст. ложка
- чеснок 2 зубчика
- салатная заправка 2—3 ст. ложки
- соль
- черный молотый перец по вкусу

Способ приготовления:

Вареных кальмаров нарезать соломкой, стручки зеленой фасоли очистить, отварить в соленой воде, охладить и нарезать соломкой. Репчатый лук нарезать соломкой и пассеровать на растительном масле.

Подготовленные продукты соединить, перемешать, добавить часть зелени, заправить салатной заправкой и выложить в салатник. При подаче на стол блюдо посыпать мелко нарубленным чесноком и мелко нарезанной зеленью.

ГРЕБЕШОК

САЛАТ ИЗ МЯСА ГРЕБЕШКА С КАПУСТОЙ И ЯБЛОКАМИ

Состав:

- мясо гребешка 400 г
- капуста 200 г
- яблоки 150 г
- яйца 3 шт.
- маслины 50 г
- майонез 150 г

Способ приготовления:

Отварить и нарезать мясо гребешка. Тонко нашинковать свежую белокочанную капусту и слегка протереть ее с солью.

Нарезать ломтиками яблоки, очищенные от кожицы и семян. Яблоки очищать от кожицы и нарезать непосредственно перед заправкой майонезом. Нарезать ломтиками белок сваренного вкрутую яйца. Смешать все продукты, посолить, заправить майонезом. Выложить салат горкой, украсить зелеными веточками сельдерея, рубленным желтком яйца и маслинами без косточек.

САЛАТ ИЗ МЯСА ГРЕБЕШКА С МАРИНОВАННЫМ КРАСНЫМ ПЕРЦЕМ

Состав:

- мясо гребешка 400 г
- маринованный сладкий красный перец 200 г
- сваренные вкрутую яйца 4 шт.

Способ приготовления:

Отварить в кипящей подсоленной воде мясо гребешка до размягчения (приблизительно 30—35 минут). Вынуть из отвара и нарезать кусочками.

Маринованный красный перец нарезать соломкой, яйца — ломтиками. Залить мускул гребешка маринадом из банки перца и дать постоять 30 минут, после чего вынуть из маринада, смешать с перцем и яйцом, заправить майонезом. Выложить горкой в салатник, одну половину украсить рубленным белком, другую рубленным желтком.

Для салата использовать 2 1/2 крутых яйца, остальные для украшения.

САЛАТ ИЗ МЯСА МОРСКОГО ГРЕБЕШКА СО СВЕЖИМИ ПОМИДОРАМИ, ОГУРЦАМИ И ЛУКОМ

Состав:

- морской гребешок 600 г
- помидоры 5 шт.
- свежий огурец 2—3 шт.
- репчатый лук 2—3 шт.
- зеленый лук с перьями 1 головка
- салатная заправка или сметана 150 г
- зеленый салат 25—30 г
- зелень петрушки или укропа по вкусу

Способ приготовления:

Свежие помидоры и огурцы нарезать тонкими кружками, репчатый лук — кольцами, мясо морского гребешка — тонкими ломтиками. В салатник попеременно положить овощи и мясо гребешка. При подаче полить салатной заправкой или сметаной. Украсить листиками зеленого салата, посыпать мелко нарезанным зеленым луком и зеленью.

САЛАТ ИЗ МЯСА ГРЕБЕШКА С КОРНИШОНАМИ

Состав:

- филе гребешка 160 г
- майонез 30 г
- корнишоны (огурцы маринованные) 80 г
- зелень

Способ приготовления:

Вареное филе морского гребешка охладить и нарезать тонкими ломтиками, уложить в салатник, залить майонезом, смешанным с мелко нарезанными корнишонами. Сверху посыпать зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ МЯСА ГРЕБЕШКА ПОД МАЙОНЕЗОМ

Состав:

- мясо морского гребешка 500—600 г
- майонез 4—5 ст. ложек
- консервированный зеленый горошек 1/4 банки

Способ приготовления:

Вареное мясо морского гребешка нарезать тонкими ломтиками. При подаче ломтики полить майонезом и посыпать зеленым горошком.

САЛАТ ИЗ МЯСА ГРЕБЕШКА ПОДОВОЩНЫМ МАРИНАДОМ С ТОМАТОМ

Состав:

- мясо морского гребешка 500—600 г
- овощной маринад с томатом 250 г
- нарезанный зеленый лук 2—3 ст. ложки

Способ приготовления:

Охлажденное сваренное мясо морского гребешка нарезать ломтиками поперек волокон, положить в салатник, залить овощным маринадом и посыпать мелко нарезанным зеленым луком или мелко нарезанной зеленью.

САЛАТ ИЗ МЯСА ГРЕБЕШКА СО СВЕЖИМ ОГУРЦОМ И МАЙОНЕЗОМ

Состав:

- мясо морского гребешка 500—600 г
- свежие огурцы 4—5 шт.
- зеленый горошек 5—6 ст. ложек
- яйца 2—3 шт.
- зеленый лук с перьями 1 головка
- майонез 4—5 ст. ложек
- зеленый салат 15—20 г

Способ приготовления:

Свежие крупные, но неперезревшие огурцы очистить от кожицы и нарезать половинками. Вырезать из них зерна с частью мякоти, вырезанную часть огурцов мелко нарезать. Мясо морского гребешка отварить, нарезать кубиками, смешать с зеленым горошком, мелко нарезанным зеленым луком, мякотью огурцов, рублеными вареными яйцами, майонезом, посолить, перемешать. Смесь положить в углубления свежих огурцов горкой. Украсить листиками зеленого салата.

САЛАТ ИЗ МЯСА ГРЕБЕШКА С ОВОЩАМИ И ЛИМОНОМ

Состав:

- мясо морского гребешка 500—600 г
- соленые огурцы 2 шт.
- помидоры 2—3 шт.
- сладкий стручковый перец 8 шт.
- лимон 1 шт.
- зелень петрушки или укропа

Способ приготовления:

Охлажденное вареное мясо морского гребешка нарезать, смешать с солеными огурцами, маринованным сладким стручковым перцем, свежими помидорами, дольками лимона, веточками зелени.

МИДИИ

САЛАТ С МИДИЯМИ

Состав:

- вареные мидии 150 г
- отварной рис 1 стакан
- консервированный зеленый горошек (без жидкости) 1/2 стакана
- сваренное вкрутую яйцо 1 шт.
- майонез 1/2 стакана

Способ приготовления:

Мелко нарезанных мидий смешать с рисом, зеленым горошком, рубленым яйцом и заправить.

САЛАТ ИЗ МИДИЙ СО СВИНОКОПЧЕНОСТЯМИ

Состав:

- сыромороженные мидии или устрицы 300 г
- нарезанные соломкой свинокочености (сырокоченая корейка или грудинка) 1/2 стакана
- лук 2 шт.

- сливочное масло 1 ст. ложка
- яйца 2 шт.
- молотый 1/4 стакана
- мелко нарезанная зелень 1 ст. ложка
- соль и специи по вкусу

Способ приготовления:

Мясо вареных или припущенных мидий или устриц нарезать тонкой соломкой, соединить с нарезанными свиногопеченостями и нарезанным соломкой репчатым луком. Подать, посыпав измельченной зеленью.

РАКИ

САЛАТ ИЗ ВАРЕНЫХ РАКОВ С ОВОЩАМИ

Состав:

- раки 25 шт.
- морковь 1 шт.
- лук 1 шт.
- пиво или белое виноградное вино 1 стакан
- лавровый лист 2 шт.
- зелень петрушки
- укроп
- перец
- соль 2 ч. ложки

Способ приготовления:

У каждого рака вытянуть из шейки кишку и хорошо промыть их холодной водой. Морковь, лук, петрушку и укроп мелко нарезать и положить в кастрюлю. Добавить соль, лавровый лист, перец, залить горячей водой и поставить на огонь. Влить пиво или вино и закрыть кастрюлю крышкой. Варить 20 минут. Опустить раков и варить еще 10—15 минут. Затем вынуть раков и овощи. Подать горячим.

САЛАТ ИЗ РАКОВ С БЕЛЫМ ВИНОМ

Состав:

- раки 25 шт.
- морковь 1 шт.
- лук 1 шт.
- белое виноградное вино 1 стакан
- лавровый лист 2 шт.
- соль 2 ч. ложки
- петрушка
- укроп
- перец

Способ приготовления:

Очищенные и вымытые морковь, лук, петрушку (корень) сварить до мягкости, затем добавить соль, лавровый лист, перец и вино. Опустить раков, предварительно вытянув кишку (см. предыдущий рецепт), и варить под крышкой 10—15 минут. Сваренных раков выложить на тарелку и полить частью бульона с отварными овощами. Посыпать зеленью петрушки и укропом.

ЛАНГУСТ

САЛАТ С ЛАНГУСТОМ

Состав:

- вареное мясо лангуста 200 г
- соус-майонез 40 г
- сок лимона 50 г
- зеленый салат 25 г
- помидоры 120 г
- соль по вкусу

Способ приготовления:

Мясо лангуста нарезать мелкими кусочками, добавить майонез, сок лимона, соль. Выложить на листья салата и украсить дольками помидоров.

МОРСКАЯ КАПУСТА

САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ С МАРИНОВАННОЙ СВЕКЛОЙ И СЛАДКИМ СТРУЧКОВЫМ ПЕРЦЕМ

Состав:

- отварная морская капуста 1 стакан
- сладкий стручковый перец 1 стакан
- маринованная свекла 1 стакан
- лук 1—2 шт.
- растительное масло 2—3 ст. ложки
- мелко нарезанный зеленый лук 1—2 ст. ложки
- соль
- сахар

Способ приготовления:

Морскую капусту отварить, охладить, нарезать лапшой, соединить с нарезанными соломкой перцем и свеклой, заправить солью, сахаром, растительным маслом и перемешать. При подаче на стол салат посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

При заправке в салат по желанию можно добавить маринад от свеклы и сладкого перца.

САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ С МАРИНОВАННЫМ РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ

Состав:

- вареная морская капуста 1 стакан
- лук 5 шт.
- 3 %-ный уксус 1/2 стакана
- сахар 1 ст. ложка
- сметана или майонез 1/2 стакана
- растительное масло 1—2 ст. ложки

Способ приготовления:

Репчатый лук нарезать соломкой и мариновать в уксусе с сахаром и солью. Маринованный лук соединить с морской капустой, заправить солью, сахаром и растительным маслом. При подаче на стол салат полить сметаной или майонезом.

САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ И КАЛЬМАРА ПОДТОМАТНЫМ СОУСОМ

Состав:

- вареная нашинкованная морская капуста 1 стакан
- вареные нарезанные соломкой кальмары 1 стакан
- лук 1 шт.
- чеснок 2 зубчика
- томатный соус 1 1/2 стакана
- мелко нарезанная зелень 1 ст. ложка

Способ приготовления:

Репчатый лук нарезать соломкой, обжарить на растительном масле, добавить вареную нашинкованную морскую капусту, нарезанных соломкой кальмаров. Продукты залить томатным соусом, посыпать мелко нарубленным чесноком. При подаче капусту посыпать мелко нарезанной зеленью.

САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ ПО-ДАЛЬНЕВОСТОЧНОМУ

Состав:

- маринованная морская капуста 1 стакан
- квашеная капуста 1 стакан
- вареный картофель 2—3 шт.
- лук 1—2 шт.
- растительное масло 3—4 ст. ложки
- мелко нарезанный зеленый лук 2—3 ст. ложки
- соль по вкусу

Способ приготовления:

Морскую капусту нарезать лапшой. Квашеную капусту отжать и, если она очень кислая, слегка промыть. Картофель нарезать ломтиками, репчатый лук — соломкой.

Подготовленные продукты перемешать, заправить солью и растительным маслом. При подаче на стол салат посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

МОРСКАЯ КАПУСТА С ЯЙЦАМИ ПОД МАЙОНЕЗОМ

Состав:

- вареная нашинкованная морская капуста 1 стакан
- салатная заправка на уксусе 1/2 стакана
- вареные яйца 2 шт.
- майонез 1/2 стакана
- свежие помидоры 2 шт.
- мелко нарезанная зелень 1 ст. ложка
- зелень петрушки 3—4 веточки

Способ приготовления:

Вареную нашинкованную морскую капусту заправить салатной заправкой и выдержать на холоде 8—10 часов. Вареные яйца порубить, перемешать с маринованной морской капустой и майонезом.

В центр блюда горкой выложить закуску, полить оставшимся майонезом, посыпать мелко нарезанной зеленью. Украсить закуску дольками яйца, помидоров и веточками зелени петрушки.

САЛАТ «ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ»

Состав:

- консервированная морская капуста 1 банка
- соленые или маринованные грибы 1,5 стакана
- сметана или растительное масло 4 ст. ложки
- яйца 2 шт.
- нарезанный зеленый лук 4 ст. ложки

Способ приготовления:

Грибы маринованные или соленые (хорошо промыть) нарезать кусочками и смешать с консервированной морской капустой. Добавить сметану, вареные яйца, растительное масло и зеленый лук.

САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ С ГРИБАМИ

Состав:

- вареная и нарезанная соломкой морская капуста 1 стакан
- сушеные грибы 2 ст. ложки

- лук 2 шт.
- соленые огурцы (небольшие) 2—3 шт.
- растительное масло 3 ст. ложки
- 3 %-ный уксус 2 ст. ложки
- мелко нарезанная зелень / ст. ложка
- соль и специи по вкусу

Способ приготовления:

Сушеные грибы замочить на 10—15 минут в воде, промыть, а затем замочить еще примерно на 1,5—2 часа. Сварить грибы в воде от замачивания, откинуть на дуршлаг, охладить и нарезать соломкой. Соленые огурцы с нежесткой кожицей и некрупными семенами нарезать соломкой. Репчатый лук нарезать соломкой, обжарить на растительном масле, добавить нарезанные грибы, соленые огурцы, жарить еще 5—7 минут. Все соединить с морской капустой, а затем заправить по вкусу уксусом, солью и перцем. Готовый салат переложить на блюдо или в салатник, охладить и при подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

САЛАТЫ ИЗ ЯИЦ

Среди продуктов питания яйцо занимает особое место. Это полноценный диетический продукт с высокими вкусовыми качествами. В своем составе яйцо имеет практически все питательные и биологически активные вещества, жизненно необходимые человеку. В нем очень много полноценного белка и жира, разных витаминов и минеральных веществ. Это маленькая кладовая и высокоактивных, редко встречающихся в других пищевых продуктах веществ, таких, как лецитин и холин, лизоцин и арахидоновая кислота. Весьма примечательно, что составные части куриного яйца находятся в нужном для человека соотношении, а белок яйца принят за эталон биологической полноценности пищевых протеинов.

Как кулинарный продукт яйцо популярно во многих странах. Самое простое и распространенное блюдо из яиц — это вареные яйца. Однако многие предпочитают разнообразные блюда из яиц, тем более, что одна из особенностей и преимуществ яичных блюд — быстрота приготовления. Салаты — излюбленные закусочные блюда. Существует много вариантов салатов из яиц, и нет границ для фантазии.

САЛАТ С ЯЙЦАМИ И ГОРЧИЦЕЙ

Состав:

- яйца 2 шт.
- огурец 1 шт.
- зеленый лук 100 г
- зелень петрушки
- горчица по вкусу
- чеснок по вкусу
- соль по вкусу
- перец по вкусу

Способ приготовления:

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

ЯЙЦА С СОУСОМ-ХРЕН

(КИТАЙСКАЯ КУХНЯ)

Состав:

- сваренные вкрутую яйца 3—4 шт.
- майонез 3/4 стакана
- натертый хрен 2 ст. ложки
- зелень
- помидор 1 шт.

Способ приготовления:

Сваренные вкрутую яйца разрезать фигурным ножом пополам (поперек). В салатник с плоским дном влить майонез, заправленный хреном. Затем поместить в соус половинки яиц (сверху желтком) так, чтобы их не закрывал соус. Соус посыпать мелко нарубленной зеленью, а на половинки яиц положить брусочки из помидора (или икру, или свернутые рулетиками кильки).

САЛАТ ИЗ ЛУКА-ПОРЕЯ И ЯИЦ

(КИТАЙСКАЯ КУХНЯ)

Состав:

- лук-порей 2 шт.
- сваренные вкрутую яйца 2 шт.
- яблоко 1 шт.
- майонез 5 ст. ложек
- соевый соус 2 ст. ложки

Способ приготовления:

Лук-порей со всей зеленью и яйца нарезать кружочками. Выложить слоями лук-порей и яйца в стеклянную вазу, за-

лить соусом, заправленным натертым кислым яблоком. Украсить зеленью лука-порей.

САЛАТИЗКАРТОФЕЛЯИЯИЦ

(КИТАЙСКАЯ КУХНЯ)

Состав:

- отварной картофель 300—400 г
- сваренные вкрутую яйца 3 шт.
- лук-порей 1 шт.
- соленый огурец 1 шт.
- соус из растительного масла, томатного пюре и 1 ч. ложки глутаматанатрия 3/4 стакана
- зелень

Способ приготовления:

Картофель и соленый огурец нарезать кубиками, добавить нарезанный лук-порей, рубленые яйца. Все перемешать, заправить соусом и выложить в салатник. Украсить дольками яйца и зеленью.

САЛАТИЗЯИЦИСЕЛЬДИ

Состав:

- сваренные вкрутую яйца 6 шт.
- майонез 300 г
- зеленый лук 25 г
- столовая горчица 25 г
- соленые огурцы 150 г
- сельдь 50 г

Способ приготовления:

Майонез, мелко нарезанный лук и горчицу перемешать, добавить мелко нарезанные огурцы и сельдь, и в конце — измельченные яйца.

САЛАТИЗЗЕЛЕНОГОЛУКАСЯЯЦАМИ

Состав:

- яйца 5 шт.
- зеленый лук 150 г
- растительное масло 4 ст. ложки
- горчица 1 ст. ложка
- красный перец (помидор) 1 шт.

Способ приготовления:

Сваренные вкрутую яйца очистить от скорлупы, нарезать кубиками, оставив 1 желток для соуса. Вымытый зеленый лук мелко нарезать и перемешать с яйцами. Приготовить соус: желток тщательно растереть в чашке, размешать с горчи-

цей до получения однородной массы и, не прекращая растереть, соединить с растительным маслом, заправить по вкусу солью, сахаром, перцем. Заправить салат приготовленным соусом, украсить красным перцем или ломтиками помидора.

ОСТРЫЙСАЛАТИЗЯИЦ

Состав:

- сваренные вкрутую яйца 5—6 шт.
- мелко нарезанные маринованные огурцы 250 г
- майонез 350 г
- молотый красный перец 1 коф. ложечка

Способ приготовления:

Перец смешать с майонезом и огурцами, добавить крупно нарезанные яйца и слегка посолить.

САЛАТИЗЯИЦИЗЕЛЕНОГОЛУКАСОСМЕТАНОЙ

Состав:

- яйца 4 шт.
- сметана 4 ст. ложки
- мелко порезанный зеленый лук 2 ст. ложки
- соль по вкусу

Способ приготовления:

Сваренные вкрутую яйца очистить, мелко нарезать, тщательно перемешать со сметаной и мелко нарезанным зеленым луком, посолить и выложить в салатник.

САЛАТ ИЗ ЯИЦ «ГАЛИЦИЙСКИЙ»

Состав:

- яйца 3 шт.
- лук 3 шт.
- растительное масло 3 ст. ложки
- соль
- черный перец

Способ приготовления:

Сваренные вкрутую и очищенные от скорлупы яйца мелко изрубить или натереть на крупной терке. Лук очистить, вымыть, мелко нарезать. Перемешать яйца с луком, добавить соль, перец, растительное масло, еще раз хорошо перемешать, чтобы получилась однородная масса. Руками формировать крокеты величиной с небольшое яблоко, украсить зеленью и овощами. Подавать с хлебом.

Салат должен быть хорошо посолен и поперчен, в него можно также добавить 1—2 натертых на терке картофелины или 1—2 ст. ложки риса.

САЛАТ С ЯЙЦАМИ «В МЕШОЧЕК»

Состав:

- махровый салат 1/2 кочана
- сало с прослойкой 150 г
- оливковое масло 1 ст. ложка
- польские грибы 250 г
- чеснок 1 головка
- винный уксус 3 ст. ложки
- черный перец по вкусу

Для яиц «в мешочек»:

- яйца 4 шт.
- соленая вода 750 мл
- 3 %-ный уксус 4 ст. ложки

Способ приготовления:

Махровый салат очистить, промыть, обсушить тампоном, разложить на четыре тарелки. Сало нарезать тонкими ломтиками. Оливковое масло подогреть, поджарить на нем сало. Польские грибы почистить, помыть, обсушить, потушить в масле около 5 минут. Чеснок очистить, раздавить, добавить черный перец и приправить салат; подмешать винный уксус. Сало и грибы разложить на салат.

Воду с уксусом довести до кипения. Яйца по одному разбить в отдельную посуду, осторожно положить в воду, варить 4 минуты, достать шумовкой, положить на салат, подать к столу.

САЛАТ ИЗ РЕДИСА СО СМЕТАНОЙ И ЖЕЛТКОМ

Состав:

- яйцо 1 шт.
- редиска 2—3 пучка
- сметана 1/2 стакана
- зелень
- соль по вкусу

Способ приготовления:

Редиску промыть (белую предварительно очистить от кожуры), нарезать тонкими ломтиками. Желток сваренного вкрутую яйца растереть, добавить сметану и соль. После этого положить редиску, добавить тонко нарезанный белок яйца и перемешать. Сверху салат посыпать измельченной зеленью.

ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ С ЯЙЦОМ (ПОЛЬСКАЯ КУХНЯ)

Состав:

- яйца 2 шт.
- зеленый салат 50 г

- сметана 4 ст. ложки
- зелень укропа
- лимонный сок
- соль
- сахар по вкусу

Способ приготовления:

Промыть в дуршлаге листья зеленого салата, дать стечь воде, выложить их целыми в салатницу, добавить лимонный сок и залить сметаной. Положить укроп, сахар, соль. Салат украсить крутыми яйцами.

САЛАТ ИЗ ЯИЦ С МАРИНОВАННЫМИ ОВОЩАМИ

Состав:

- сваренные вкрутую яйца 5 шт.
- маринованные овощи 350 г
- майонез 300 г

Способ приготовления:

Нарезанные яйца уложить на блюдо, сверху положить нарезанные овощи, заправленные майонезом. Посолить по вкусу.

САЛАТ ИЗ ЯЙЦА И МОРКОВИ

Состав:

- яйцо 1 шт.
- морковь 1 шт.
- вареный или консервированный зеленый горошек 2 ст. ложки
- яблоко 1 шт.
- майонез или сметана 1—1 1/2 ст. ложки
- соль
- сахар

Способ приготовления:

Вареную морковь и яйцо нарезать мелкими кубиками, яблоко натереть вместе с кожурой. Все продукты смешать и заправить. Бутерброды украсить тонкими ломтиками ветчины, колбасы, языка или жаркого.

САЛАТ ИЗ ЯИЦ (ФРАНЦУЗСКАЯ КУХНЯ)

Состав:

- яйцо 1 шт.
- картофель 4 шт.
- горох 1/2 стакана
- свекла 2 шт.
- сметана 5 ст. ложек

- тертый желток
- соль
- перец по вкусу

Способ приготовления:

Отдельно сварить картофель, горох, яйцо. Картофель и свеклу нарезать кубиками. Свеклу запечь в духовке, очистить. Все перемешать. Добавить соль и перец по вкусу, полить сметаной, посыпать тертым желтком.

САЛАТИЗЯИЦ (ИТАЛЬЯНСКАЯ КУХНЯ)

Состав:

- яйца 2 шт.
- сельдерей 1 шт.
- морковь 2 шт.
- петрушка 1 корень
- картофель 3—4 шт.
- фасоль (белая) 2 ст. ложки
- зеленый горошек 3—4 ст. ложки
- соленые огурцы 2 шт.
- яблоки 2 шт.
- лук 1 шт.
- майонез 3—4 ст. ложки
- горчица 1 ч. ложка
- соль
- сахар
- черный перец
- лимонный сок по вкусу

Способ приготовления:

Фасоль вымыть, замочить, сварить в этой же воде. Овощи отварить. Отдельно сварить картофель в кожуре. Картофель, лук, яблоки и соленые огурцы очистить. Овощи и яблоки нарезать кубиками, добавить фасоль, зеленый горошек, соль, сахар и перец. Полить лимонным соком, перемешать с майонезом и горчицей. Украсить дольками сваренных вкрутую яиц.

САЛАТИЗЯИЦ (ЧЕШСКАЯ КУХНЯ)

Состав:

- сваренные вкрутую яйца 5 шт.
- сваренный в мундире картофель 150 г
- соленые огурцы 150 г
- лук 2 шт.
- майонез 250 г

Способ приготовления:

Картофель охладить, очистить от кожуры и нарезать маленькими кубиками. В миску налить немного разбавленного уксуса, добавить мелко нарезанный лук, всыпать картофель и все обдать небольшим количеством горячей воды. Дать жидкости стечь, всю массу смешать с мелко нарезанными огурцами и майонезом и уложить на яйца, разрезанные на 4 части. Посолить по вкусу.

САЛАТ ИЗ ЯИЦ С ГОРЧИЧНЫМ МАЙОНЕЗОМ И ЯБЛОКАМИ

Состав:

- сваренные вкрутую яйца 5—6 шт.
- яблоки 500 г
- горчичный майонез 300 г

Способ приготовления:

Очищенные и нарезанные ломтиками яблоки смешать с майонезом и уложить на крупно нарезанные яйца. Посолить.

САЛАТ ИЗ ЯИЦ С МАЙОНЕЗОМ И ПАПРИКОЙ

Состав:

- сваренные вкрутую яйца 5—6 шт.
- красная овощная паприка 250 г
- майонез 525 г
- сладкая паприка 25 г

Способ приготовления:

Яйца разрезать на 4 части. Овощную паприку очистить от зерен и нарезать полосками. Перемешать майонез со сладкой и овощной паприкой и уложить на яйца. Все посолить.

САЛАТ ИЗ ЯИЦ И ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА (ФРАНЦУЗСКАЯ КУХНЯ)

Состав:

- зеленый горошек 1 банка
- яйцо 1 шт.
- лук-порей 2 стебля
- или 1 корень сельдерея
- яблоко 1 шт.
- майонез 4 ст. ложки
- лимонная кислота (лимонный сок)
- соль
- сахар по вкусу

Способ приготовления:

Горошек отцедить. Лук и сельдерей тщательно очистить, промыть, отварить, нарезать кубиками. Добавить в горошек.

Яблоко вымыть, очистить, натереть на крупной терке, положить в овощи, слегка перемешать. Добавить соль, сахар и лимонную кислоту по вкусу. Заправить майонезом. Украсить дольками сваренных вкрутую яиц.

САЛАТ ИЗ ЯИЦ С ТОМАТНОЙ ПАСТОЙ

Состав:

- варенные вкрутую яйца 10 шт.
- томатная паста 300 г
- лук 2 шт.
- соль
- уксус
- перец

Способ приготовления:

Томатную пасту с мелко нарезанным луком заправить солью и перцем, добавить немного уксуса. Приготовленной таким образом пастой залить разрезанные на 4 части яйца.

САЛАТ ЯИЧНЫЙ НА ГРЕНКАХ

Состав:

- яйца 5 шт.
- хлеб 500 г
- ветчина 400 г
- майонез 4 ст. ложки
- лук 1 шт.
- маринованные огурцы 2 шт.
- специи

Способ приготовления:

Измельченные сваренные вкрутую яйца, нарезанные овощи перемешать с майонезом, всыпать специи. Из нарезанных ломтиков ветчины свернуть трубочки, наполнить приготовленным фаршем и подать на ломтиках поджаренного хлеба.

САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ ЯИЧНЫЙ С ХЛЕБНОЙ КРОШКОЙ

Состав:

- яйца 10 шт.
- ржаной или пшеничный черствый хлеб 100 г
- соленые огурцы 2—3 шт.
- лук 2 шт.
- столовая горчица 1 ст. ложка
- майонез 1 стакан
- зелень петрушки

Способ приготовления:

Хлеб натереть на терке, огурцы очистить от кожуры и семян. Сваренные вкрутую яйца, огурцы, лук мелко нарезать, добавить горчицу и майонез. Продукты перемешать и выложить в креманки или фужеры. Полить майонезом, посыпать хлебной крошкой и украсить входящими в рецептуру продуктами и зеленью.

САЛАТ «ЧАРОДЕЙКА»

Состав:

- яйца 2 шт.
- ржаной черствый хлеб 140 г
- картофель 3 шт.
- сеежие или соленые огурцы 2 шт.
- майонез 1 стакан

Способ приготовления:

Хлеб и овощи нарезать тонкими ломтиками, заправить частью майонеза, выложить на блюдо горкой. Оформить яйцами и оставшимся соусом.

САЛАТ ИЗ ЯИЦ, СЫРА И КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

Состав:

- яйца 2 шт.
- российский сыр 100 г
- квашеная капуста 200 г
- лук 1/2 шт.
- растительное масло 3 ст. ложки
- корень петрушки 2 небольших кусочка
- молотый перец
- соль по вкусу

Способ приготовления:

Квашеную капусту слегка отжать, мелко порубить. Сыр натереть на крупной терке, а сваренные вкрутую яйца мелко порубить. Лук и корень петрушки нарезать соломкой. К овощам добавить молотый перец, соль, все перемешать. Салат украсить кусочками яйца, сыра и полить растительным маслом.

САЛАТ ИЗ ЯИЦ С ОКОРОКОМ

Состав:

- сваренные вкрутую яйца 6 шт.
- вареный окорок 200 г
- сырой окорок 100 г
- майонез 250 г

Способ приготовления:

Мелко нарезать окорок (вареный и сырой), перемешать с майонезом и уложить на яйца, разрезанные на 4 части. Посолить и заправить соусом.

САЛАТ ИЗ ЯИЦ СО ШПИКОМ**Состав:**

- сваренные вкрутую яйца 4 шт.
- сельдь 200 г
- копченый шпик 200 г
- майонез 300 г

Способ приготовления:

Яйца разрезать на 4 части, сельдь и шпик нарезать мелкими кусочками, все заправить майонезом.

КУРИНЫЙ САЛАТ С ЯЙЦОМ**Состав:**

- яйцо 1 шт.
- курятина 100 г
- картофель 1 шт.
- морковь 1 шт.
- яблоко 1 шт.
- майонез 50 г
- белый хлеб

Способ приготовления:

Жареное или вареное куриное мясо, вареное яйцо, картофель и морковь нарезать кубиками, яблоко натереть. Все смешать с соусом. Бутерброды рекомендуется готовить на белом хлебе.

САЛАТ ИЗ ЯИЦ И ВЕТЧИНЫ**Состав:**

- яйцо 1 шт.
- ветчина или полукопченая колбаса 50 г
- яблоко 1 шт.
- помидор 1 шт.
- немного хрена
- сметана 50 г
- соль
- зеленый салат или свежий огурец
- черный или белый хлеб

Способ приготовления:

Сваренное вкрутую яйцо, ветчину, яблоко и помидор мелко изрубить, смешать с тертым хреном и сметаной, за-

править. Украсить листьями салата, ломтиками огурца и помидора.

САЛАТ ИЗ ЯИЦ И РЫБЫ В ТОМАТЕ**Состав:**

- сваренные вкрутую яйца 5 шт.
- консервированная в томате рыба 300 г
- майонез 300 г
- вареный сельдерей 50 г

Способ приготовления:

Яйца разрезать на 4 части, рыбу измельчить, сельдерей тонко нашинковать соломкой. Томатный сок смешать с майонезом и этой смесью осторожно заправить все продукты. Посолить по вкусу.

САЛАТ ИЗ ЯИЦ С ПЕЧЕНЬЮ ТРЕСКИ**Состав:**

- яйца 5 шт.
- печень трески 1 банка
- лук 1 шт.

Способ приготовления:

Яйца, сваренные вкрутую, мелко порубить. Размять вилкой печень трески, нарезать мелко репчатый лук, все смешать, полить оставшимся в банке маслом, выложить в салатник. Посыпать мелко нарубленной зеленью укропа и душистого лука. Можно украсить маслинами.

САЛАТ ИЗ ЯИЦ И ЛОСОСИНЫ**Состав:**

- яйца 2 шт.
- соленая лососина 50 г
- морковь 1 шт.
- майонез 2 ст. ложки
- зелень укропа или петрушки

Способ приготовления:

Морковь отварить до мягкости. Все продукты нарезать соломкой, смешать с соусом, заправить. Украсить небольшими кусочками лосося и зеленью.

САЛАТ ИЗ КОПЧЕНОЙ САЛАКИ С КАРТОФЕЛЕМ И ЯЙЦАМИ**Состав:**

- яйца 2 шт.
- копченая салака 2 шт.
- картофель 1 шт.

- сметана 4 ст. ложки
- сахар
- горчица
- соль по вкусу
- уксус
- лимонный сок

Способ приготовления:

Очищенную и нарезанную копченую салаку, картофель и нарубленные яйца перемешать и залить сметаной, заправить горчицей, солью и сахаром. К сметане при желании можно добавить уксус или лимонный сок.

САЛАТ ИЗ ЯИЦ И КОПЧЕНОЙ СКУМБРИИ

Состав:

- яйца 3 шт.
- копченая скумбрия 200 г
- консервированный зеленый горошек 1/2 банки
- соленый огурец 1 шт.
- мелко нарубленный зеленый лук 2 ст. ложки
- крупное яблоко
- майонез 1 стакан
- зелень петрушки

Способ приготовления:

Очистить от кожи и костей рыбу. Яблоки, соленый огурец, крутые яйца нарезать кубиками, добавить зеленый горошек, мелко нарезанный зеленый лук, все перемешать и залить майонезом. Салат уложить горкой, украсить дольками крутого яйца, зеленью.

САЛАТ ИЗ ЯИЦ И ШПРОТ

Состав:

- яйцо 1 шт.
- шпроты 100 г
- картофель 1 шт.
- морковь 1 шт.
- соленый или консервированный огурец 1 шт.
- вареный или консервированный зеленый горошек 1 ст. ложка
- майонез или сметана 100 г
- зелень петрушки или укропа

Способ приготовления:

Шпроты, вареные картофель и морковь, огурцы и сваренное вкрутую яйцо острым ножом нарезать мелкими кубиками, смешать с соусом и зеленым горошком. Салат уложить на бутерброды и украсить зеленью.

СОДЕРЖАНИЕ

СОУСЫ И ПРИПРАВЫ К САЛАТАМ...	3
СОУСЫ	3
ПОДЛИВА	10
ЗАПРАВКА	10
ПРИПРАВА	11
САЛАТЫ ИЗ МЯСА	12
САЛАТЫ ИЗ ПТИЦЫ	16
САЛАТЫ ИЗ РЫБЫ	22
САЛАТЫ ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ	31
ОСЬМИНОГ	31
КРАБЫ	32
КРЕВЕТКИ	33
КАЛЬМАРЫ	37
ГРЕБЕШОК	42
МИДИИ	45
РАКИ	46
ЛАНГУСТ	47
МОРСКАЯ КАПУСТА	47
САЛАТЫ ИЗ ЯИЦ	50

Издание для досуга

САМЫЕ ВКУСНЫЕ САЛАТЫ

Автор-составитель
Смирнова Любовь

Ответственная за выпуск *В. Н. Волкова*

ООО «Харвест».
ЛИ № 02330/0056935 от 30.04.04.
Республика Беларусь, 220013, Минск, ул. Кульман,
д. 1, корп. 3, эт. 4, к. 42.
E-mail редакции: harvest2004@mail.ru

Открытое акционерное общество
«Полиграфкомбинат им. Я. Коласа».
Республика Беларусь, 220600, Минск, ул. Красная, 23.