



лучших рецептов
100

СЫТНЫЕ САЛАТЫ

УДК 641.83
ББК 36.991
Т46

Серийное оформление *А. М. Драгового*

Тихомирова, В. А.

Т46 **Сытные салаты / Вера Тихомирова. — М.: Айрис-пресс, 2010. — 64 с. — (100 лучших рецептов).**

ISBN 978-5-8112-3931-3

Книга предлагает рецепты салатов из мяса, морепродуктов, овощей, грибов, фруктов. В каждое блюдо входят высококалорийные продукты. Мясные салаты всегда бывают сытными, а в овощные и фруктовые можно добавить яйца, сыр, орехи.

ББК 36.991
УДК 641.83

ISBN 978-5-8112-3931-3

© ООО «Издательство
«АЙРИС-пресс», 2007

МЯСНЫЕ САЛАТЫ

САЛАТ «МОСКОВСКИЙ»

300 г филе индейки, 3—4 картофелины, 4 яйца, 3—4 соленых огурца, 200 г консервированного зеленого горошка, 1 морковь, 250 г майонеза, 100 г зеленого лука, соль по вкусу.

Отварить филе индейки до готовности в кипящей подсоленной воде. Картофель и морковь отварить, очистить от кожицы. Яйца сварить вкрутую и очистить. Мелко нарезать овощи, индейку и яйца. Все перемешать, добавить зеленый горошек, посолить, заправить майонезом. Зеленый лук порезать на небольшие кусочки и сверху посыпать салат.

САЛАТ ИЗ КУРИНОГО МЯСА С ВЕТЧИНОЙ И ОВОЩАМИ

300 г куриного мяса, 100 г ветчины, 2—3 картофелины, 100 г консервированной стручковой фасоли, 1—2 яблока, 2 яйца, 1 соленый огурец, 150 г майонеза, листья зеленого салата, зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

Куриное мясо отварить до готовности в кипящей подсоленной воде. Картофель отварить в мундире и очистить. Яйца отварить вкрутую. Листья салата и стручки фасоли нарезать на 2—3 части, картофель, курицу, ветчину, яйца, яблоки и огурцы — ломтиками. Добавить

майонез, соль, перец и тщательно перемешать. В салатник горкой уложить салат, оформить ломтиками курицы, дольками яиц и веточками зелени.

САЛАТ ИЗ КУРИНОГО МЯСА С КАПУСТОЙ И ЯБЛОКАМИ

150 г вареного куриного мяса, 1/4 небольшого кочана белокачанной капусты, 1—2 яблока, 100 г консервированного зеленого горошка, 1—2 моркови, 100 г сметаны, 1 ст. ложка уксуса, сахар, соль по вкусу.

Капусту нашинковать мелкой соломкой, добавить соль, сахар, уксус и растительное масло. Мякоть курицы, очищенную морковь и яблоки нарезать соломкой. Соединить подготовленные продукты, добавить зеленый горошек и заправить салат сметаной. Оформить кусочками яблок и мякоти курицы.

САЛАТ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С ОБЖАРЕННЫМИ ГРЕНКАМИ

300 г отварного куриного филе, 300 г белого хлеба, 3 зубчика чеснока, 50 г сливочного масла, 50 г соевого соуса, 50 г майонеза, зелень укропа.

Филе нарезать соломкой. Хлеб нарезать кубиками и поджарить на сливочном масле. Соединить хлеб с куриным мясом, добавить мелко нарезанный или выдавленный через чеснокодавилку чеснок и все заправить майонезом с добавлением соевого соуса. Зелень укропа мелко порубить и оформить ею салат.

САЛАТ ИЗ КУРИНОГО МЯСА С ПОМИДОРАМИ И КАРТОФЕЛЕМ

200 г вареного куриного мяса, 2—3 картофелины, 2 помидора, 1 яйцо, 100 г майонеза, зелень укропа, черный молотый перец, соль по вкусу.

Картофель отварить в мундире, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Так же нарезать мясо, помидоры нарезать кружочками. В салатник уложить ровный слой помидоров, посыпать солью и перцем. Сверху уложить слой курицы, на него — слой картофеля и также посыпать солью и перцем. Салат полить майонезом и оформить ломтиками яйца, сваренного вкрутую, посыпать зеленью укропа.

САЛАТ ИЗ КУРИНОГО МЯСА С ОВОЩАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

500 г куриного мяса, 1—2 вареные картофелины, 2 огурца, 50 г консервированного зеленого горошка, 100 г майонеза, зелень укропа, соль по вкусу.

Куриное мясо сварить до готовности. Часть филе нарезать тонкими ломтиками для украшения салата, остальную мякоть нарезать мелкими кубиками. Картофель и огурцы нарезать мелкими кубиками, соединить, добавить кубики мяса, зеленый горошек, майонез, посолить и перемешать. Уложить салат горкой в салатник. Оформить ломтиками мяса и зеленью укропа.

САЛАТ ИЗ КУРИНОГО ФИЛЕ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И СЫРОМ

500 г куриного филе, 2—3 соленых огурца, 150 г твердого сыра, 2 головки репчатого лука, 50 г сушеных грибов, 5 яиц, 150 г майонеза, 50 г растительного масла, зелень петрушки, соль по вкусу.

Грибы предварительно замочить в холодной воде, затем сварить в этой же воде до готовности. В конце варки добавить соль. Лук очистить, нарезать соломкой и обжарить на растительном масле без изменения цвета.

Охладить. Яйца отварить вкрутую. Нарезать грибы ломтиками, филе курицы, яйца и огурцы — соломкой, добавить лук, натертый на мелкой терке сыр, майонез, перемешать. Выложить горкой в салатник и украсить зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК С ШАМПИНЬОНАМИ

2—3 куриные грудки, 200 г шампиньонов, 100 г сыра, 100 г майонеза, 50 г сметаны, 50 г сливочного масла, зелень укропа, соль по вкусу.

Куриные грудки отварить в кипящей подсоленной воде в течение 15 минут, мелко нарезать. Шампиньоны вымыть, нарезать небольшими кусочками, посолить и обжарить на сливочном масле. Сыр натереть на крупной терке, укроп мелко порезать. Все компоненты перемешать, заправить майонезом, смешанным со сметаной.

САЛАТ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК С КАРТОФЕЛЕМ И МАРИНОВАННЫМИ ГРИБАМИ

2—3 куриные грудки, 2 картофелины, 200 г маринованных грибов, 1 головка репчатого лука, 150 г сыра, 50 г растительного масла, 100 г очищенных грецких орехов, 300 г майонеза, соль по вкусу.

Салат состоит из 6 слоев. Картофель отварить в мундире, очистить и натереть его на крупной терке. Грибы поджарить с луком на подсолнечном масле. Яйца отварить и мелко порезать. Куриные грудки отварить, мякоть мелко нарезать. Сыр натереть на мелкой терке. Грецкие орехи измельчить. Каждый слой, кроме последнего, немного посолить и смазать майонезом.

САЛАТ ИЗ КУРИНЫХ ГРУДОК С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ

2—3 куриные грудки, 300 г белокочанной капусты, 1 свежий огурец, 1 помидор, 1 зубчик чеснока, 150 г майонеза, зелень укропа, петрушки, соль по вкусу.

Куриные грудки отварить в кипящей подсоленной воде в течение 15 минут, мелко нарезать. Капусту мелко нашинковать, посолить, слегка помять. Помидор и огурец нарезать мелкими дольками, добавить выдавленный через чеснокодавилку чеснок. Все перемешать, заправить майонезом.

САЛАТ КУРИНЫЙ С МАРИНОВАННЫМИ ОГУРЦАМИ

500 г курицы, 2 маринованных огурца, 1 свекла, 2—3 моркови, 2—3 картофелины, 1 корень сельдерея, 200 г майонеза, черный молотый перец, соль по вкусу.

Курицу отварить, охладить. Свеклу, морковь, картофель сварить, охладить и очистить. Курицу, свеклу, морковь, картофель, корень сельдерея, маринованные огурцы нарубить маленькими кубиками и тщательно перемешать, добавить майонез, соль и перец. Все еще раз перемешать.

САЛАТ ИЗ КОПЧЕНОЙ КУРИЦЫ С БЕЛОЙ ФАСОЛЬЮ

150 г филе копченой курицы, 100 г белой консервированной фасоли, 2 небольших помидора, 2—3 редиски, 50 г оливкового масла, 1 ч. ложка горчицы, 1 ст. ложка уксуса, листья салата, сахар, зелень укропа, черный молотый перец, соль по вкусу.

Салат нарезать тонкими полосками. Помидоры разрезать пополам, редис нарезать кружочками. Филе копченой курицы нарезать кубиками.

Приготовление заправки. Смешать уксус, горчицу, соль, перец, сахар и оливковое масло. Добавьте мелко нарубленную зелень укропа.

Полоски салата, помидоры, редис и консервированную фасоль смешать с салатной заправкой. Оформить кубиками куриного филе и мелко порубленной зеленью укропа.

САЛАТ ИЗ БАРАНИНЫ И КУРИНОГО МЯСА С ОВОЩАМИ

200 г баранины, 200 г куриного мяса, 3 сладких болгарских перца, 1 огурец, 4 помидора, 4 яйца, 2 головки репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 100 г растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, 100 г томатного сока, зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

Баранину и куриное мясо отварить по отдельности в кипящей подсоленной воде до готовности. Сладкий перец очистить от плодоножки и семян, нарезать колечками, помидоры и огурец — кружочками. Репчатый лук очистить, мелко нарезать, посолить и уложить на дно салатника. На лук положить слоями колечки сладкого перца, нарезанное мясо, огурец, помидоры, выдавленный через чеснокодавилку чеснок и мелко порубленную зелень петрушки. Смешать растительное масло, уксус, томатный сок и залить им салат. Украсить салат нарезанными кружочками яйцами, сваренными вкрутую.

САЛАТ ИЗ ЖАРЕНОЙ БАРАНИНЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ И ОВОЩАМИ

300 г жареной мякоти баранины, 100 г чернослива, 200 г шампиньонов, 1 помидора, 3—4 листика зеленого салата, 100 г оливкового масла, 1 ст. ложка уксуса, черный молотый перец, соль по вкусу.

Чернослив замочить, удалить косточки, нарезать кусочками. Баранину нарезать соломкой. Шампиньоны нарезать небольшими кусочками, отварить в кипящей подсоленной воде.

Приготовление соуса. Соединить оливковое масло, уксус, соль, перец.

Подготовленные продукты перемешать, залить соусом. Выложить салат в салатник, украсить кружочками помидора и листьями салата.

САЛАТ ИЗ ЖАРЕННОЙ БАРАНИНЫ С ПОМИДОРАМИ

500 г мякоти баранины, 3—4 помидора, 3—4 листика зеленого салата, 1 головка репчатого лука, 150 г растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

Баранину нарезать на небольшие кусочки, посолить, обжарить на растительном масле. На блюдо разложить листья салата, затем мясо. Сверху положить нарезанные колечками лук и дольки помидора. Перед подачей полить заправкой из уксуса, масла, соли, перца и посыпать мелко порубленной зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ БАРАНИНЫ И ЯИЦ С ЗЕЛЕННОЙ РЕДЬКОЙ

350 г мякоти баранины, 2 яйца, 150 г зеленой редьки, 1 головка репчатого лука, 150 г майонеза, соль по вкусу.

Баранину отварить в подсоленной воде до готовности, нарезать кубиками. Редьку очистить от кожицы, натереть на крупной терке. Репчатый лук очистить, мелко нашинковать. Яйца отварить вкрутую, мелко нарезать. Приготовленные продукты перемешать, добавить соль, растительное масло, заправить майонезом.

САЛАТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С МАРИНОВАННЫМИ ОГУРЦАМИ

300 г мякоти говядины, 4—5 маринованных огурца, 3—4 картофелины, 200 г майонеза, красный молотый перец, соль по вкусу.

Говядину отварить в кипящей подсоленной воде. Картофель сварить в мундире, очистить. Говядину, картофель и огурцы нарезать кубиками. Майонез смешать с перцем. Подготовленные ингредиенты уложить в салатник, полить майонезом и перемешать.

САЛАТ ИЗ ГОВЯДИНЫ И ЯИЦ С ЛУКОМ

300 г отварной говядины, 2 яйца, 1 головка репчатого лука, 50 г твердого сыра, 4 помидора, 30 г сливочного масла, 50 г майонеза, листья салата, зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

Лук очистить, мелко нарезать и пассеровать на сливочном масле до готовности. Мясо пропустить через мясорубку, соединить с охлажденным пассерованным луком. Сыр натереть на мелкой терке, яйца сварить вкрутую, нарезать небольшими ломтиками. Подготовленные продукты перемешать, заправить майонезом, посолить, поперчить и еще раз перемешать. Наполнить салатом половинки помидоров, из которых предварительно необходимо удалить часть мякоти с семенами. При подаче выложить на листья салата, украсить зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ ГОВЯДИНЫ И ЯИЦ С ОВОЩАМИ

300 г говядины, 4 яйца, 8 картофелин, 2 яблока, 1 головка репчатого лука, 4 соленых огурца, 250 г консервированного зеленого горошка, 200 г майонеза, листья зеленого салата, лимонный сок, горчица, черный молотый перец, соль по вкусу.

Говядину отварить в подсоленной воде, охладить и мелко нарезать. Картофель, отваренный в мундире, яблоки, лук и огурцы также мелко порубить. Яйца отварить вкрутую и нарезать крупными дольками. Перемешать все, добавить зеленый горошек, соль, перец, горчицу и немного лимонного сока, заправить майонезом. Положить на тарелку листья салата, на них уложить приготовленную массу. Украсить дольками яиц.

САЛАТ ИЗ ГОВЯДИНЫ И ЯИЦ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ

200 г говядины, 3 яйца, 2 соленых огурца, 3—4 картофелины, 1 морковь, 100 г консервированного зеленого горошка, 2 яблока, 50 г растительного масла, 150 г майонеза, зелень укропа, соль по вкусу.

Мясо нарезать мелкими кусочками и обжарить. Картофель и морковь сварить. Из яиц приготовить омлет. Картофель, морковь, огурцы и яблоки нарезать тонкими дольками, добавить мясо и зеленый горошек, все перемешать, посолить, заправить майонезом. Салат украсить омлетом, дольками яблока и зеленью.

САЛАТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ОВОЩАМИ

200 г мякоти-отварной говядины, 1 вареная свекла, 2 вареные картофелины, 2 вареные моркови, 1 яйцо, 2 соленых огурца, 150 г растительного масла, зелень петрушки, зелень укропа, черный молотый перец, соль по вкусу.

Говядину отварить до готовности, нарезать тонкими ломтиками. Картофель, морковь, огурцы и свеклу — кубиками, яйцо, сваренное вкрутую, мелко порубить. Подготовленные ингредиенты посолить, поперчить, заправить растительным маслом и перемешать, украсить зеленью петрушки и укропа.

САЛАТ ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНИ С СУШЕНЫМИ ГРИБАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ

200 г говяжьей печени, 50 г сушеных грибов, 2 яйца, 3 головки репчатого лука, 100 г растительного масла, 150 г майонеза, зелень укропа, черный молотый перец, соль по вкусу.

Грибы вымыть, залить водой на 10 минут и сварить до размягчения. Печень сварить в подсоленной воде, предварительно сняв пленку. Охладить. Лук очистить, нарезать полукольцами, обжарить на растительном масле. Укроп мелко нарезать, грибы и печень нашинковать соломкой, добавить лук, половину нормы майонеза, мелко нарезанные сваренные вкрутую яйца, поперчить и перемешать. Перед подачей выложить в салатник, полить оставшимся майонезом.

САЛАТ ИЗ ГОВЯЖЬЕГО ЯЗЫКА С ОВОЩАМИ

1 вареный говяжий язык, 3 моркови, 2 вареные свеклы, 8—10 листьев зеленого салата, 200 г майонеза, зелень укропа.

Язык, свеклу и салат нарезать соломкой. Морковь очистить, натереть на крупной терке. Выложить язык в центр блюда, а вокруг разложить овощи. Заправить майонезом и украсить зеленью укропа.

САЛАТ ИЗ ГОВЯЖЬЕЙ ПЕЧЕНИ С СУШЕНЫМИ ГРИБАМИ И СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ

200 г говяжьей печени, 50 г сушеных грибов, 2 соленых огурца, 2 яйца, 3 головки репчатого лука, 100 г растительного масла, 150 г майонеза, черный молотый перец, соль по вкусу.

Грибы вымыть, залить водой на 10 минут и сварить до размягчения. Печень сварить в подсоленной воде, предварительно сняв пленку. Охладить. Лук очистить, нарезать полукольцами, обжарить на растительном масле. Огурцы, грибы и печень нашинковать соломкой, добавить лук, половину нормы майонеза, мелко нарезанные сваренные вкрутую яйца, поперчить и перемешать. Перед подачей выложить в салатник, полить оставшимся майонезом.

САЛАТ ИЗ ГОВЯЖЬЕГО ЯЗЫКА С ЧЕСНОКОМ И КУНЖУТОМ

600 г говяжьего языка, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ч. ложка уксуса, 1 ч. ложка соевого соуса, 1 ч. ложка кунжута, 2—3 зубчика чеснока, сахар, красный молотый перец, соль по вкусу.

Язык отварить в подсоленной воде 2 часа, почистить и нарезать ломтиками. Чеснок мелко нарезать или пропустить через чеснокодавилку и растереть с солью. Добавить оливковое масло, уксус, соевый соус, сахар, перец, соль, перемешать. Полить полученным соусом ломтики языка, посыпать кунжутом и поставить в холодильник на 1 час.

САЛАТ ИЗ ГОВЯЖЬЕГО ЯЗЫКА С АПЕЛЬСИНАМИ

200 г говяжьего языка, 2 апельсина, 100 г риса, 1 зубчик чеснока, 5—6 листьев зеленого салата, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка растительного масла, зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

Язык отварить в кипящей подсоленной воде в течение 1 часа, охладить, очистить от кожи, нарезать небольшими кусочками. Рис отварить в кипящей подсоленной воде в течение 15 минут. Апельсины очистить от кожуры,

нарезать ломтиками (несколько долек оставить для оформления) и смешать с растительным маслом. Чеснок очистить, мелко нарезать или выдавить через чеснокодавилку и добавить к апельсиновой смеси. Соединить язык с рисом и апельсиновую смесь, тщательно перемешать. Перед подачей салат выложить на листья зеленого салата. Украсить дольками апельсина и мелко порубленной зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С ОВОЩАМИ

400 г отварной телятины, 1 сладкий болгарский перец, 3 помидора, 1 маринованный огурец, 200 г консервированной белой фасоли, 1 зубчик чеснока, 150 г оливкового масла, 4 ст. ложки уксуса, зелень петрушки, базилик, соль по вкусу.

Телятину нарезать ломтиками. Лук очистить и нарезать тонкими кольцами. Сладкий перец очистить от плодоножки и семян и мелко порезать. Чеснок мелко порезать или выдавить через чеснокодавилку, помидоры мелко нарезать, добавить фасоль. Огурец нарезать кубиками. Петрушку и базилик порубить.

Приготовление соуса. Тщательно перемешать уксус, масло, соль и жидкость от фасоли.

Ингредиенты салата соединить, заправить соусом, тщательно перемешать и выдержать до подачи в течение 30 минут.

САЛАТ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С МАРИНОВАННЫМИ ОГУРЦАМИ И ОВОЩАМИ

200 г мякоти телятины, 2 маринованных огурца, 1 вареная свекла, 2—3 вареные картофелины, 2 вареные моркови, 50 г сливочного масла, 200 г майонеза, зелень укропа, черный молотый перец, соль по вкусу.

Телятину нарезать на небольшие кусочки и обжарить на сливочном масле. Свеклу и огурцы нарезать кубиками. Морковь натереть на крупной терке, картофель нарезать маленькими кубиками. Перемешать телятину с овощами, заправить салат майонезом и перцем. Снова все тщательно перемешать, уложить в салатник и украсить зеленью укропа.

САЛАТ ИЗ ТЕЛЯТИНЫ С ШАМПИньОНАМИ И ЯБЛОКАМИ

150 г телятины, 150 г шампиньонов, 2 яблока, 1 огурец, 1 яйцо, 50 г майонеза, 50 г растительного масла, 50 г сливочного масла, зелень петрушки, красный молотый перец, соль по вкусу.

Грибы нарезать ломтиками и обжарить на растительном масле. Телятину нарезать небольшими кусочками и обжарить на сливочном масле. Огурцы и яблоки очистить и нашинковать соломкой. Яйцо отварить и нарезать крупными кубиками. Продукты перемешать и заправить майонезом. Для остроты в майонез добавить молотый красный перец. Готовый салат украсить зеленью укропа.

САЛАТ ИЗ СВИНИНЫ С МОРКОВЬЮ

200 г нежирной свинины, 1—2 моркови, 2 яйца, 1 головка репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 100 г майонеза, 100 г растительного масла, 50 г сливочного масла, соль по вкусу.

Свинину нарезать соломкой, обжарить до румяной корочки на растительном масле и потушить, добавив небольшое количество воды, до готовности. Морковь очистить, натереть на крупной терке, обжарить на растительном масле. Лук очистить, нарезать полукольцами, обжарить на

растительном масле. Яйца взбить с солью и приготовить из них тонкий омлет (примерно 5 мм толщиной) на сливочном масле. Остудить, нарезать соломкой. Все ингредиенты смешать, добавить мелко нарезанный или выдавленный через чеснокодавилку чеснок, соль и заправить майонезом.

САЛАТ ИЗ СВИНИНЫ С ОВОЩАМИ

200 г свинины, 10 мелких картофелин, 1 свекла, 1 головка репчатого лука, 100 г растительного масла, 100–150 г майонеза, 2 яйца, листья зеленого салата, зелень петрушки или сельдерея, черный молотый перец, соль по вкусу.

Мясо отварить и мелко нарезать. Картофель и свеклу отварить и нарезать тонкими ломтиками. Все продукты положить в миску и перемешать. Порубить зелень петрушки или сельдерея и лук, добавить майонез и поставить в холодильник. Сварить яйца вкрутую и нарезать дольками. Охлажденную массу положить на листья салата, украсить нарезанными яйцами, полить майонезом, посыпать нарубленной зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ СВИНИНЫ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ

300 г свинины, 1/4 небольшого кочана белокочанной капусты, 2 картофелины, 1 морковь, 1 свекла, 200 г растительного масла, 100 г майонеза, зелень петрушки и укропа, черный молотый перец, соль по вкусу.

Очищенный картофель и свинину нарезать соломкой и пожарить отдельно на растительном масле до готовности. Капусту, свеклу и морковь нашинковать соломкой. При подаче уложить подготовленные продукты на блюдо отдельными горками, соблюдая цветочное сочетание.

В центр выложить майонез. Украсить зеленью петрушки и укропа.

САЛАТ ИЗ СВИНИНЫ С ФАСОЛЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ САЛАТОМ

200 г нежирной свинины, 100 г белой консервированной фасоли, 5—6 листьев зеленого салата, 1 головка репчатого лука, 1—2 зубчика чеснока, 100 г растительного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.

Лук очистить, мелко нашинковать и пассеровать на растительном масле. Свинину отварить в подсоленной воде до готовности, охладить, нарезать небольшими кусочками. Соединить нарезанный соломкой зеленый салат, фасоль, обжаренный лук, мясо, добавить перец, мелко нарезанный или выдавленный через чеснокодавилку чеснок и соль.

САЛАТ ИЗ БУЖЕНИНЫ И ЯИЦ С КАПУСТОЙ

100 г буженины, 4 яйца, 1/4 небольшого кочана белокочанной капусты, 2 картофелины, 200 г консервированной кукурузы, 1 яблоко, 100 г сыра, 2 зубчика чеснока, 100 г майонеза.

Картофель отварить в мундире, очистить, нарезать маленькими кубиками. Буженину и сыр нарезать небольшими ломтиками, капусту мелко нашинковать. Яйца сварить, отделить белки от желтков, мелко порезать. Яблоко очистить, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Чеснок мелко нарезать или выдавить через чеснокодавилку. Соединить все ингредиенты, кроме желтков, добавить кукурузу, заправить майонезом, перемешать. Салат выложить горкой на блюдо, сверху посыпать салат нарезанными желтками.

САЛАТ ИЗ ВЕТЧИНЫ И ЯИЦ С ОВОЩАМИ

150 г ветчины, 4 яйца, 4 помидора, 2 зеленых сладких болгарских перца, 8—10 маслин без косточек, 100 г растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, листья салата, соль по вкусу.

Помидоры нарезать дольками. Перец очистить от плодоножки и семян и нарезать с ветчиной соломкой. Яйца сварить вкрутую и разрезать на 4 части. На блюдо положить листья салата, сверху слой помидоров, затем яйца и перец, сверху — ветчину. Посолить, заправить маслом, смешанным с уксусом. Перед подачей украсить маслинами, разрезанными пополам.

САЛАТ ИЗ ВЕТЧИНЫ И ЯИЦ С КАРТОФЕЛЕМ

300 г ветчины, 3 яйца, 2 отварные картофелины, 1 головка репчатого лука, 1 вареная свекла, 100 г растительного масла, 2 ч. ложки горчицы, зелень петрушки, сахар, соль по вкусу.

Картофель, свеклу очистить, нарезать кубиками. Ветчину нарезать ломтиками. Яйца отварить вкрутую, мелко нашинковать. Лук очистить, мелко нарезать.

Приготовление горчичной заправки. Смешать масло с сахаром, солью и горчицей.

Подготовленные продукты перемешать, заправить горчичной заправкой и украсить зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ ВЕТЧИНЫ С РИСОМ И ОВОЩАМИ

150 г нежирной ветчины, 100 г риса, 2 помидора, 100 г консервированного зеленого горошка, 100 г майонеза, листья зеленого салата, зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

Рис отварить в кипящей подсоленной воде, смешать с зеленым горошком, нарезанной маленькими кубиками ветчиной, мелко нарубленной частью зелени. Посолить, поперчить и заправить майонезом. Перед подачей украсить салат кружочками помидора, зеленым салатом и зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ ВЕТЧИНЫ С ОВОЩАМИ

150 г нежирной ветчины, 300 г капусты, 2 стручка сладкого перца, 1 головка репчатого лука, 2 помидора, 1—2 свежих огурца, 100 г майонеза, молотый черный перец, соль по вкусу.

Капусту нашинковать, посолить, перетереть руками, чтобы выделился сок, перец разрезать пополам, очистить от семян и нарезать соломкой. Лук очистить, обдать кипятком, мелко нарезать, помидоры и огурцы очистить от кожицы и нарезать дольками, ветчину порезать соломкой. Все овощи смешать с ветчиной, посолить, поперчить и заправить майонезом.

САЛАТ ИЗ ВЕТЧИНЫ И ЯИЦ С КАРТОФЕЛЕМ И СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ

200 г ветчины, 2 яйца, 4 крупные картофелины, 200 г консервированной стручковой фасоли, 1 луковица, 2 маринованных огурца, 3—4 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

Картофель помыть, отварить в кожуре, очистить, нарезать тонкими кружочками. Яйца сварить вкрутую, разрезать на 8 частей. Репчатый лук очистить, ошпарить кипятком, мелко нарезать. Огурцы и ветчину нарезать маленькими кубиками. Зелень петрушки мелко нарубить. Перемешать подготовленные картофель, яйца,

огурцы, ветчину, зелень и консервированную фасоль, заправить растительным маслом, посолить, сверху посыпать нарезанной зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ КОПЧЕНОЙ КОЛБАСЫ С СЫРОМ И МАРИНОВАННЫМИ ОГУРЦАМИ

350 г копченой колбасы, 200 г сыра, 4 маринованных огурца, 4 головки красного репчатого лука, 1 пучок зеленого лука, 100 г майонеза, 100 г сметаны, 1 ст. ложка уксуса, 1 ч. ложка горчицы, зелень петрушки, белый молотый перец, соль по вкусу.

Колбасу очистить и нарезать тонкими брусочками. Сыр нарезать кубиками, репчатый лук очистить, нарезать тонкими кольцами, огурцы — тонкой соломкой. Зеленый лук мелко нашинковать, петрушку не очень мелко порубить.

Приготовление соуса. Майонез, сметану, уксус и горчицу взбить в пену, приправить солью и перцем.

Подготовленные ингредиенты выложить в глубокий салатник, заправить соусом и настаивать до подачи в течение 15 минут.

САЛАТ ИЗ СЫРОКОПЧЕНОЙ СВИНИНЫ С РИСОМ И ОВОЩАМИ

200 г сырокопченой свинины, 100 г риса, 1 огурец, 2 помидора, 2 сладких болгарских перца, 2 зубчика чеснока, 8—10 маслин, 20 г сливочного масла, 150 г соевого масла, 2 ст. ложки уксуса, зелень петрушки, порошок карри, соль по вкусу.

Сварить рассыпчатый рис в большом количестве подсоленной воды. Сырокопченую свинину нарезать маленькими кубиками и обжарить на сливочном масле. Огурец нарезать кубиками. Перец очистить от плодо-

ножки и семян, нарезать соломкой. Уксус смешать с соевым маслом, добавить соль, порошок карри, а затем мелко нарезанный или выдавленный через чеснокодавилку чеснок. Рис смешать с полученным соусом и оставить на 15 минут. Затем добавить обжаренную свинину, огурец, перец и нарезанные дольками помидоры. Салат уложить в салатник и украсить нарезанными маслинами и зеленью петрушки.

САЛАТЫ ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ

САЛАТ «МИМОЗА»

*200 г консервированного лосося в собственном соку,
3 яйца, 100 г сыра, 200 г майонеза, веточки укропа.*

Этот салат выкладывается на блюдо слоями. Яйца отварить, отделить белки от желтков. Белки мелко нарубить и выложить на блюдо. Сверху обильно смазать майонезом. Лосось отделить от костей, мелко порубить, положить на слой яиц с майонезом, сверху также намазать майонез. Сыр натереть на мелкой терке, выложить на слой лосося с майонезом, обильно смазать майонезом. Желтки помять вилкой и высыпать сверху на все слои. Салат можно украсить зеленью укропа.

САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОГО ЛОСОСЯ

*200 г консервированного лосося в собственном соку,
4 яйца, 1 соленый огурец, 2 ст. ложки кетчупа, 150 г майонеза.*

Консервированный лосось отделить от костей, размять вилкой, добавить сваренные вкрутую и мелко нарезанные яйца, заправить соусом, приготовленным из майонеза, кетчупа и тертого соленого огурца, предварительно очищенного от кожицы.

САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОГО ЛОСОСЯ И ЯИЦ С РИСОМ

*200 г консервированного лосося в собственном соку,
2 яйца, 200 г риса, 50 г майонеза, соль по вкусу.*

Лосось отделить от костей, мелко порубить, рис сварить до готовности, яйца отварить и мелко порезать. Все перемешать, посолить, заправить майонезом. Салат можно сбрызнуть лимонным соком.

САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ РЫБЫ С ОВОЩАМИ И ЯБЛОКАМИ

200 г консервированной рыбы, 3—4 картофелины, 2 кислых яблока, 3 соленых огурца, 200 г майонеза, 2 яйца, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.

Яйца сварить вкрутую. Картофель сварить, очистить. Соленые огурцы, картофель и яблоки нарезать кубиками. Добавить размятую вилкой рыбу и майонез. Салат посолить, перемешать и выложить в салатник. Сверху украсить зеленью петрушки и дольками яиц.

САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ РЫБЫ С ОВОЩАМИ

200 г консервированной рыбы в масле, 3—4 моркови, 3—4 картофелины, 1 головка репчатого лука, 4 яйца, 250 г майонеза, зелень укропа.

Морковь и картофель очистить и сварить до готовности. Охладить и натереть на крупной терке. Яйца сварить вкрутую, отделить белки от желтков. Белки мелко порезать. Репчатый лук очистить и мелко порезать. Консервированную рыбу отделить от масла и размять вилкой. На дно круглого плоского салатника уложить рыбу, полить тонким слоем майонеза и уложить слоями нарезанные яичные белки, натертую на крупной

терке морковь, лук и картофель, каждый раз прослаивая майонезом. Сверху полить оставшимся майонезом, посыпать мелко нарубленной зеленью укропа, а в центр, отступив от края на 2—3 см, насыпать протертые через сито вареные желтки.

САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ РЫБЫ И ЯИЦ С РИСОМ

200 г сайры или скумбрии в масле, 2 яйца, 1 стакан риса, 2 соленых огурца, 1 головка репчатого лука, сок 1/2 лимона, 50 г маслин, зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

Рис отварить в подсоленной воде. Яйца сварить вкрутую и мелко порезать. Огурцы порезать кубиками. Лук мелко нарезать. Кусочки рыбы смешать с огурцами, луком и яйцами, сбрызнуть лимонным соком. Заправить салат майонезом, поперчить. Украсить маслинами и зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОГО ТУНЦА С КАРТОФЕЛЕМ

200 г консервированного тунца, 3—4 картофелины, 1 головка репчатого лука, 1/2 корня сельдерея, 50 г растительного масла, 50 г белого вина, 50 г красного вина, 1 лимон, 1 ч. ложка горчицы, зелень петрушки и базилика, черный молотый перец, соль по вкусу.

Картофель сварить в мундире, очистить и нарезать ломтиками. Добавить сваренный и нарезанный ломтиками сельдерей, мелко нарезанный лук и разобранный на кусочки мясо тунца, а также консервный соус. Белое и красное вино смешать с растительным маслом, лимонным соком, горчицей, специями. Полученный маринад тщательно размешать и залить им салат. Салат поставить в холодное место. После охлаждения подавать на стол.

САЛАТ ИЗ ТУНЦА С КУКУРУЗОЙ И РИСОМ

250 г консервированного тунца в масле, 200 г консервированной кукурузы, 100 г риса, 100 г майонеза, сок 1/2 лимона, зелень укропа, сахар, черный молотый перец, соль по вкусу.

Рис отварить в кипящей подсоленной воде. Рыбу освободить от масла и размять вилкой.

Приготовление соуса. Смешать майонез с лимонным соком, заправить солью, перцем и сахаром. Добавить мелко порубленный укроп и еще раз перемешать.

Рыбу соединить с кукурузой, предварительно слив жидкость, мелко нарезанным луком и рисом, заправить соусом, перемешать. При подаче оформить зеленью укропа.

САЛАТ С РЫБОЙ И ОВОЩАМИ

500 г любой рыбы, 5—6 картофелин, 3 соленых огурца, 1 помидор, 200 г майонеза, 3 яйца, 1 пучок листового зеленого салата, соль по вкусу.

Сварить рыбу, картофель и яйца вкрутую. Картофель, рыбу, огурцы и помидор нарезать маленькими дольками, яйца мелко порубить. Все перемешать, посолить и заправить майонезом. Украсить листиками зеленого салата.

САЛАТ ИЗ ПАЛТУСА С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

500 г филе палтуса, 2 головки репчатого лука, сок 1/4 лимона, 100 г обезжиренного несладкого йогурта, зелень эстрагона, зелень укропа, белый молотый перец, соль по вкусу.

Филе палтуса нарезать крупными кусками и сварить на пару до готовности. Мякоть отделить от кожи, нарезать

небольшими кусочками. Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами, сбрызнуть соком лимона, оставить на 10 минут. Эстрагон и укроп промыть, мелко нарезать. Соединить палтус, лук, нарезанную зелень, заправить йогуртом, солью и перцем. При подаче оформить веточками укропа и эстрагона.

САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ РЫБЫ С ПОМИДОРАМИ, СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ И ЯБЛОКАМИ

500—600 г рыбы, 3 помидора, 2 соленых огурца, 2—3 яблока, 2 головки репчатого лука, 1 ч. ложка горчицы, 200 г майонеза, соль по вкусу.

Рыбу отварить в подсоленной воде, отделить от костей и нарезать на кусочки. Помидоры и яблоки очистить от кожицы. Нарезать кубиками огурцы, яблоки, лук и помидоры, смешать с рыбой. Майонез соединить с горчицей и заправить салат, посолить, поперчить.

САЛАТ ИЗ РЫБЫ ХОЛОДНОГО КОПЧЕНИЯ С КАРТОФЕЛЕМ И СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ

100 г рыбы холодного копчения, 2 вареные картофелины, 1 соленый огурец, 1 яблоко, 100 г маринованных грибов, 30 г растительного масла, листья салата, зелень петрушки, соль по вкусу.

Филе рыбы нарезать ломтиками. Яблоко и огурец очистить от кожицы, нарезать соломкой, очищенный картофель и грибы нарезать небольшими кусочками. Подготовленные продукты соединить, заправить растительным маслом, посолить, перемешать. При подаче уложить на листья салата, оформите зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ РЫБЫ С ОВОЩАМИ И ЯБЛОКОМ

300 г филе отварной рыбы (судак, треска или др.), 2 вареные свеклы, 1 яблоко, 1 головка репчатого лука, 2 соленых огурца, 1 ч. ложка тертого корня хрена, 100 г майонеза, черный молотый перец, соль по вкусу.

Филе рыбы нарезать ломтиками, свеклу, огурец, яблоко и лук — кубиками. Продукты соединить, посолить, поперчить, заправить хреном и майонезом.

САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ РЫБЫ С ОВОЩАМИ

200 г филе отварной рыбы, 2 вареные картофелины, 1 вареная морковь, 1 вареная свекла, 100 г консервированного зеленого горошка, 1 соленый огурец, 2 помидора, 100 г майонеза, черный молотый перец, соль по вкусу.

Рыбу нарезать тонкими ломтиками. Картофель, помидор, морковь, свеклу, огурец — ломтиками. Рыбу и овощи соединить, добавить зеленый горошек, перемешать, посолить, поперчить. Салат выложить в салатник, полить майонезом.

САЛАТ ИЗ РЫБЫ С РИСОМ И КУКУРУЗОЙ

300 г рыбного филе, 50 г риса, 100 г консервированной кукурузы, 1—2 огурца, 2 яйца, 5—6 маслин без косточек, 100 г майонеза, зелень петрушки, соль по вкусу.

Рыбное филе отварить в кипящей подсоленной воде, нарезать мелкими ломтиками. Яйца сварить вкрутую, нарезать небольшими кусочками. Огурцы нарезать ломтиками, добавить кукурузу, часть мелко нарезанных маслин. Рис отварить в кипящей подсоленной воде. Все перемешать, посолить, заправить майонезом. Перед подачей выложить в салатник, оформить оставшимися маслинами и посыпать мелко порубленной зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ ФИЛЕ РЫБЫ С КАРТОФЕЛЕМ И ЯБЛОКАМИ

300 г отварного филе любой рыбы, 2—3 отварные картофелины, 1—2 яблока, 2 соленых огурца, 5—6 оливок без косточек, 200 г майонеза, листья салата, сахар, соль по вкусу.

Рыбу нарезать ломтиками, картофель, огурец, яблоко — кубиками, листья салата — крупными кусочками. Продукты соединить, заправить майонезом, солью и сахаром. Готовый салат оформить нарезанными оливками.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ СО СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ

300 г филе слабосоленой сельди, 300 г стручковой фасоли, 3 картофелины, 1 головка репчатого лука, 100—150 г майонеза, черный молотый перец по вкусу.

Стручки фасоли порезать, потушить в небольшом количестве воды. Филе сельди разделить на кусочки. Картофель сварить, очистить и нарезать тонкими дольками. Майонез смешать с измельченным луком, посыпать перцем. Все перемешать.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С ОВОЩАМИ И МАРИНОВАННЫМИ ЯБЛОКАМИ

200 г филе сельди, 1 вареная свекла, 2 отварные картофелины, 1 вареная морковь, 1 соленый огурец, 1 маринованное яблоко, 1 головка репчатого лука, 100 г растительного масла, зелень укропа, соль по вкусу.

Очищенные свеклу, морковь, картофель, огурец, яблоко и лук нарезать кубиками. Филе сельди нарезать ломтиками. Нарезанные овощи и филе соединить, запра-

вить растительным маслом, посолить. При подаче оформить ломтиками сельди и зеленью укропа.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С ОВОЩАМИ И СЛИВКАМИ

200 г филе сельди, 3—4 отварные картофелины, 1 яблоко, 2 головки репчатого лука, 50 г оливкового масла, 1 ч. ложка горчицы, 200 г сливок, 2 ст. ложки винного уксуса, 1 ст. ложка сахара, 1 яйцо, 1 пучок зеленого лука, черный молотый перец, соль по вкусу.

Филе сельди нарезать тонкими ломтиками. Очищенные яблоки, вареный картофель и репчатый лук нарезать маленькими кубиками. Белок сваренного вкрутую яйца мелко порубить. Все тщательно перемешать. Оливковое масло смешать с уксусом, протертым желтком, посолить, поперчить, добавить сахар, горчицу и сливки. Полученным соусом полить нарезанные овощи с сельдью. Подать салат к столу, посыпав мелко нарезанным зеленым луком.

САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С БЕЛОЙ ФАСОЛЬЮ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

300 г филе сельди, 100 г консервированной белой фасоли, 100 г консервированного зеленого горошка, 1 вареная морковь, 2 яйца, 100 г майонеза, 2 ст. ложки томатного соуса, зелень петрушки.

Морковь очистить и нарезать мелкими кубиками. Яйца отварить вкрутую, мелко порезать. Слить жидкость с фасоли и горошка. Филе сельди нарезать ломтиками. Подготовленные продукты соединить и заправить майонезом, смешанным с томатным соусом. Перед подачей салат выложить в салатник и оформить ломтиками сельди и зеленью петрушки.

САЛАТ СЕЛЬДИ С ОВОЩАМИ

100 г филе сельди, 3 вареные картофелины, 1 вареная морковь, 1 вареная свекла, 2 соленых огурца, 2 головки репчатого лука, 100 г растительного масла, зеленый лук, зелень петрушки, соль по вкусу.

Картофель, свеклу, морковь и огурцы, очищенные от кожицы, нарезать кубиками. Сельдь нарезать небольшими кусочками. Подготовленные овощи соединить с сельдью, посолить, перемешать. Заправить растительным маслом. Выложить в салатник. Оформить нарезанным кольцами репчатым луком, зеленью петрушки и мелко нарезанным зеленым луком.

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ И ЯИЦ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

200 г консервированных кальмаров, 3 яйца, 100 г консервированного зеленого горошка, 100 г риса, 100 г майонеза, черный молотый перец, соль по вкусу.

Рис отварить в кипящей подсоленной воде, охладить. Яйца сварить вкрутую и мелко порезать. Кальмары нарезать мелкими кусочками, соединить с яйцами, рисом, зеленым горошком, посолить, поперчить, заправить майонезом.

САЛАТ ИЗ ХЕКА С ОВОЩАМИ

300 г хека, 2 свеклы, 2 моркови, 4—5 картофелин, 2 соленых огурца, 200 г майонеза, сахар, молотый черный перец, соль по вкусу.

Хек сварить в подсоленной воде. Сварить свеклу, морковь и картофель. Рыбу освободить от костей. Мелко порезать картофель, свеклу, морковь, огурцы и рыбу, добавить сахар, посолить, поперчить и заправить майонезом. Все перемешать.

САЛАТ ИЗ ФИЛЕ ТРЕСКИ С КАРТОФЕЛЕМ И ОГУРЦАМИ

250 г отварного филе трески, 4 отварные картофелины, 2 огурца, 2—3 ст. ложки тертого корня хрена, 100 г майонеза, 1 ст. ложка уксуса, зеленый лук, соль по вкусу.

Филе нарезать небольшими кусочками, очищенный картофель и огурцы — ломтиками. Смешать хрен с уксусом, добавить майонез, соль и перемешать. Подготовленные продукты соединить, полить майонезом с маслом и хреном, перемешать и переложить в салатник. При подаче посыпать салат мелко нарезанным зеленым луком.

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ И ЯИЦ С ПЛАВЛЕННЫМ СЫРКОМ

500 г кальмаров, 3 яйца, 1 плавленый сырок, 3—4 зубчика чеснока, 150 г майонеза, зелень петрушки или укропа, листья зеленого салата, соль по вкусу.

Кальмары отварить в кипящей подсоленной воде в течение 5—7 минут, охладить, нарезать соломкой. Яйца сварить вкрутую и мелко нарезать. Очищенный чеснок выдавить через чеснокодавилку или мелко нарезать и перемешать с майонезом. Плавленый сыр размять вилкой, добавить подготовленные кальмары, яйца, мелко порубленную зелень петрушки или укропа и майонез с чесноком. Тщательно перемешать. Готовый салат уложить горкой в салатник и украсить веточками зелени или листьями зеленого салата.

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С КАРТОФЕЛЕМ И РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ

400 г кальмаров, 3—4 картофелины, 2 соленых огурца, 1 головка репчатого лука, 150 г майонеза, зелень салата, соль по вкусу.

Кальмары отварить в кипящей подсоленной воде в течение 5—7 минут, нарезать соломкой. Картофель отварить

в мундире, очистить и нарезать небольшими ломтиками, огурцы нарезать ломтиками. Лук очистить, мелко нарезать. Все продукты смешать, заправить майонезом и украсить листьями зеленого салата.

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С КАРТОФЕЛЕМ И МОРКОВЬЮ

100 г филе кальмаров, 2 картофелины, 1 морковь, 1 свекла, 1 соленый огурец, 50 г консервированного зеленого горошка, 50 г растительного масла, 1 ч. ложка уксуса, соль по вкусу.

Филе кальмаров отварить в кипящей подсоленной воде в течение 5—7 минут. Готовые кальмары охладить и нарезать соломкой поперек волокон. Свеклу сварить в кожуре, охладить, очистить и нарезать кубиками. Картофель и морковь очистить, нарезать кубиками, сварить на пару. Подготовленные овощи соединить, заправить маслом, добавить очищенные и нарезанные кубиками огурцы, зеленый горошек, соль, уксус. Готовый салат смешать с кальмарами.

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С ОВОЩАМИ

300 г кальмаров, 3 вареные картофелины, 1 вареная свекла, 2 вареные моркови, 1 головка репчатого лука, 2 соленых огурца, 1 зубчик чеснока, 100 г растительного масла, зелень укропа, черный молотый перец, соль по вкусу.

Кальмары отварить в кипящей подсоленной воде в течение 5—7 минут, нарезать соломкой. Овощи нарезать кубиками. Лук очистить, мелко нашинковать. Подготовленные овощи соединить с кальмарами, посолить, поперчить, добавить мелко нарезанный или выдавленный через чеснокодавилку чеснок, полить растительным маслом. При подаче посыпать мелко порубленной зеленью укропа.

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С КАРТОФЕЛЕМ И СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ

200 г консервированных кальмаров, 3—4 картофелины, 2—3 соленых огурца, 100 г сметаны, черный молотый перец, соль по вкусу.

Консервированные кальмары нарезать соломкой. Картофель вымыть, отварить, очистить от кожуры, нарезать ломтиками. Соленые огурцы нарезать соломкой. Все перемешать, посолить, поперчить, заправить сметаной и тщательно перемешать.

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С ОВОЩАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

200 г кальмаров, 2 вареные свеклы, 3 вареные картофелины, 1 вареная морковь, 2 соленых огурца, 1 небольшая головка репчатого лука, 100 г растительного масла, зеленый лук, соль по вкусу.

Кальмары отварить в кипящей подсоленной воде в течение 5—7 минут, нарезать соломкой. Огурцы нарезать небольшими кубиками. Свеклу, морковь и картофель нарезать тонкими ломтиками. Перемешать все компоненты и заправить растительным маслом. Салат выложить в салатник, украсить кольцами репчатого лука и мелко нарезанным зеленым луком.

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С ОТВАРНЫМ КАРТОФЕЛЕМ И ЯБЛОКАМИ

200 г кальмаров, 3—4 картофелины, 1 яблоко, 1—2 соленых огурца, 100 г сметаны, соль по вкусу.

Кальмары отварить в кипящей подсоленной воде в течение 5—7 минут, нарезать соломкой, смешать с нарезанными соломкой картофелем, яблоками и огурцами, заправить сметаной.

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С СЫРОМ, РИСОМ И МОРКОВЬЮ

200 г филе кальмаров, 100 г сыра, 100 г риса, 1 вареная морковь, 1 головка репчатого лука, 1 маринованный огурец, 2 зубчика чеснока, 100 г майонеза, 2 ст. ложки соевого соуса, сок 1/4 лимона, 50 г белого сухого вина, зелень укропа, черный молотый перец, соль по вкусу.

Филе кальмаров отварить в кипящей подсоленной воде в течение 5—7 минут, нарезать кольцами. Рис отварить в кипящей подсоленной воде до готовности. Сыр натереть на мелкой терке, морковь и огурец нарезать кубиками, лук мелко нашинковать.

Приготовление маринада. Майонез смешать с соевым соусом, лимонным соком, вином, мелко нарезанным или выдавленным через чеснокодавилку чесноком, мелко порубленной зеленью укропа, солью и перцем, затем нагреть до 50 °С.

Залить кальмары и рис горячим маринадом. Когда маринад остынет, добавить остальные продукты и перемешать. Подавать салат охлажденным.

САЛАТ ИЗ КАЛЬМАРОВ С ШАМПИНЬОНАМИ И КАРТОФЕЛЕМ

200 г консервированных кальмаров, 200 г консервированных грибов, 3—4 картофелины, 150 г майонеза, соль по вкусу.

Картофель отварить, почистить, мелко нарезать. Соединить картофель с нарезанными кальмарами, грибами, посолить, заправить майонезом.

САЛАТ ИЗ КРАБОВ С ОВОЩАМИ

200 г мякоти крабов, 1 помидор, 1 огурец, 1 отварной картофель, 1 вареная морковь, 100 г майонеза.

Мякоть крабов нарезать ломтиками. Картофель, морковь, огурец и помидор нарезать тонкими ломтиками. Часть подготовленных овощей перемешать с мякотью крабов, заправить майонезом и уложить в центр блюда. Вокруг салата уложить оставшиеся овощи. Перед подачей овощи полить майонезом.

САЛАТ ИЗ КРАБОВОГО МЯСА С КАПУСТОЙ И СПАРЖЕЙ

200 г крабового мяса, 1/2 небольшого кочана белокочанной капусты, 100 г зеленой консервированной спаржи, 200 г консервированной кукурузы, 1 ст. ложка уксуса, 150 г майонеза, листья зеленого салата, зелень петрушки, сахар, соль по вкусу.

Капусту нашинковать тонкой соломкой, перетереть с солью до появления сока, заправить сахаром и уксусом. Кукурузу и спаржу отделить от жидкости. Крабовое мясо нарезать ломтиками, спаржу — кусочками. Подготовленные ингредиенты перемешать, посолить, заправить майонезом, уложить в салатник, выстеленный листьями салата. При подаче оформить зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ КРАБОВЫХ ПАЛОЧЕК С КАРТОФЕЛЕМ

100 г крабовых палочек, 1–2 вареные картофелины, 2 яйца, 1 вареная морковь, 50 г твердого сыра, 50 г майонеза, зелень петрушки или укропа, соль по вкусу.

Картофель и морковь очистить и нашинковать соломкой. Сыр натереть на крупной терке, крабовые палочки нарезать кубиками. Подготовленные продукты перемешать, заправить майонезом. Сверху посыпать измельченным яйцом, сваренным вкрутую, оформить зеленью петрушки или укропа.

САЛАТ ИЗ КРАБОВЫХ ПАЛОЧЕК С ФАСОЛЬЮ

200 г крабовых палочек, 200 г консервированной белой фасоли, 2 зубчика чеснока, сок 1/4 лимона, 50 г оливкового масла, черный молотый перец, соль по вкусу.

С фасоли слить жидкость, крабовые палочки нарезать кубиками, чеснок мелко порезать или выдавить через чеснокодавилку. Соединить фасоль и палочки и тщательно перемешать. Смешать лимонный сок, оливковое масло, соль, перец, чеснок. Салат выложить на блюдо, полить полученным соусом.

САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК С КОНСЕРВИРОВАННОЙ КУКУРУЗОЙ

400 г очищенных креветок, 50 г консервированной кукурузы, 1 соленый огурец, 2 картофелины, 200 г майонеза, зелень укропа, соль по вкусу.

Креветки сварить в кипящей подсоленной воде. Картофель сварить в мундире, очистить, нарезать на маленькие кубики. Огурец натереть на крупной терке. Соединить подготовленные овощи, добавить консервированную кукурузу, заправить майонезом и выложить на блюдо. Сверху на овощи положить подготовленные креветки, полить майонезом и оформить зеленью укропа.

САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК С РИСОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

500 г очищенных креветок, 100 г риса, 200 г консервированного зеленого горошка, 200 г сметаны, 1 пучок укропа, соль по вкусу.

Креветки отварить в кипящей подсоленной воде в течение 5 минут. Рис отварить до готовности. Перемешать рис с консервированным горошком и добавить кревет-

ки. Выложить в салатник горкой и полить сметаной. Измельчить укроп и посыпать сверху салат.

САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК С ФРУКТАМИ И СУХОФРУКТАМИ

500 г очищенных креветок, 50—100 г кураги, 100 г изюма, 2 банана, 1 апельсин, 1 веточка черного винограда, 100 г майонеза.

Курагу и изюм распарить в кипятке. Бананы очистить и нарезать кружочками. Апельсин очистить, разделить на дольки. Ягоды винограда разрезать на половинки и удалить косточки. В салатницу уложить мелко нарезанные креветки, затем выложить слой за слоем апельсин, бананы, курагу и изюм. Салат заправить майонезом, а сверху украсить виноградом.

САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ

100 г консервированной морской капусты, 100 г квашеной капусты, 2—3 картофелины, 100 г растительного масла.

Морскую капусту нарезать тонкой соломкой, смешать с квашеной капустой и нарезанным ломтиками отварным картофелем, заправить маслом.

САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ С ОВОЩАМИ

300 г морской капусты, 3 картофелины, 2 моркови, 2 соленых огурца, 1 головка репчатого лука, 100 г растительного масла, соль по вкусу.

Капусту морскую отварить в воде в течение 20 минут и промыть холодной водой (можно взять уже готовую

консервированную морскую капусту). Картофель и морковь отварить по отдельности, очистить, нарезать кубиками. Лук репчатый очистить и нарезать кольцами. Огурцы соленые нарезать кубиками. Соединить морскую капусту с подготовленными овощами. Заправить растительным маслом и перемешать.

САЛАТ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ С ЯЙЦАМИ И РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ

200 г консервированной морской капусты, 5 яиц, 2 головки репчатого лука, 50 г растительного масла, сок 1/4 лимона, черный молотый перец, соль по вкусу.

Лук очистить, нарезать маленькими кубиками и пассеровать на растительном масле. Яйца отварить вкрутую и нарезать кубиками. Соединить капусту, подготовленные лук и яйца, добавить соль, перец и лимонный сок, перемешать и выложить в салатник.

САЛАТ ИЗ РАКОВ С ОВОЩАМИ И ЯБЛОКАМИ

2—3 рака, 3—4 картофелины, 1 морковь, 1—2 огурца, 2 яблока, 1 головка репчатого лука, 100 г консервированного зеленого горошка, 1 корень сельдерея, 100 г майонеза, сахар, листья салата, лавровый лист, зелень укропа, соль по вкусу.

Картофель отварить в кожуре, очистить. Раков промыть и опустить в кипящую подсоленную воду с крупно нарезанной морковью, луком, укропом и лавровым листом. Варить при слабом кипении 10 минут. Готовых раков охладить и очистить от панциря, затем мелко порезать. Картофель, огурцы, яблоко нарезать маленькими кубиками. Корень сельдерея натереть на крупной терке. Нарезанную мякоть раков, овощи и яблоки соеди-

нить, добавить зеленый горошек, заправить солью, сахаром и майонезом. Тщательно перемешать. При подаче салат уложить высокой горкой на листья зеленого салата и оформить веточками укропа.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ ТРЕСКИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

250 г консервированной печени трески, 150 г консервированного зеленого горошка, 1 отварная картофелина, 2 яйца, 1 головка репчатого лука, 100 г растительного масла, 1/2 лимона, зелень укропа, соль по вкусу.

Яйца отварить вкрутую, разделить белки от желтков. Печень трески, желтки и картофель нарезать маленькими кубиками, лук нашинковать. Подготовленные продукты соединить, посолить, перемешать, выложить в салатник и полить маслом. Оформить салат дольками лимона, мелко нарезанными яичными белками и зеленью укропа.

САЛАТ С КАЛЬМАРАМИ И РИСОМ

200 г консервированных кальмаров, 1/2 стакана риса, 100 г майонеза или сметаны, 2 яйца, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

Филе кальмаров отварить в кипящей подсоленной воде в течение 5—7 минут, охладить, нарезать соломкой. Рис сварить, яйца сварить вкрутую, мелко нарезать. Кальмары, рис, яйца смешать, поперчить, посолить, заправить майонезом или сметаной. Сверху посыпать мелко порубленной зеленью петрушки.

САЛАТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ С ПОМИДОРАМИ, ЯБЛОКОМ И ЛУКОМ

2—3 баклажана, 2 помидора, 1 яблоко, 2 головки репчатого лука, 2 яйца, 150 г майонеза, 50 г растительного масла, зелень укропа, сахар, соль по вкусу.

Баклажаны очистить от кожицы, нарезать ломтиками и обжарить на растительном масле, в конце добавить мелко нарезанный лук. Яблоко мелко нарезать и соединить с измельченными сваренными вкрутую яйцами. Слегка обжарить на растительном масле помидоры, нарезанные ломтиками. Подготовленные продукты соединить, добавить соль, сахар, мелко порубленный чеснок и заправить майонезом. Оформить салат помидорами и зеленью укропа.

САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ, ПОМИДОРОВ И СЛАДКОГО ПЕРЦА

2 баклажана, 2 помидора, 2 сладких болгарских перца, 2 зубчика чеснока, 50 г растительного масла, 1 ч. ложка уксуса, зелень петрушки, соль по вкусу.

Баклажаны испечь в духовке. Помидоры ошпарить, очистить от кожицы. Подготовленные овощи нарезать кубиками, смешать с выдавленным через чеснокодавилку чесноком, посолить, заправить уксусом и маслом.

Заполнить полученным салатом очищенные от плодоножки и семян и ошпаренные половинки перца. Оформить зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МАРИНОВАННЫМИ ГРИБАМИ

1/4 небольшого кочана белокочанной капусты, 100 г маринованных грибов, 2 картофелины, 1 зубчик чеснока, 50 г растительного масла, зелень петрушки, соль по вкусу.

Картофель отварить в мундире, охладить, очистить, нарезать мелкими кубиками. Капусту нашинковать тонкой соломкой, перетереть с солью, выдавленным через чеснокодавилку чесноком и мелко нарубленным луком. Грибы измельчить. Ингредиенты перемешать, заправить растительным маслом. При подаче выложить в салатник, оформить зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОВОЩАМИ И ЯЙЦАМИ

1/4 небольшого кочана белокочанной капусты, 1 огурец, 3 помидора, 1 сладкий болгарский перец, 2 яйца, сок 1 лимона, 150 г сметаны, зеленый лук, зелень укропа и петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

Капусту нашинковать соломкой, посолить и оставить на 30 минут в холодильнике. Огурец нарезать соломкой. Помидоры нарезать кубиками. Перец очистить от плодоножки и семян, нашинковать соломкой. Яйца сварить вкрутую, мелко порезать.

Приготовление заправки. Смешать сметану, соль, молотый перец и лимонный сок.

Капусту смешать с нарезанными продуктами и заправкой, выложить на блюдо. Украсить мелко нарезанным зеленым луком, зеленью петрушки и укропа.

САЛАТ ИЗ ГРИБОВ С КАРТОФЕЛЕМ

200 г грибов, 4—5 картофелин, 4—5 ст. ложек растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, черный молотый перец, соль по вкусу.

Грибы вымыть, очистить, нарезать тонкими ломтиками, сварить. Отварить картофель в мундире, очистить, мелко нарезать. Смешать грибы с картофелем, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и уксусом.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ

200 г консервированного зеленого горошка, 2 соленых огурца, 2 яйца, 100 г майонеза, 1 пучок зеленого лука, черный молотый перец, соль по вкусу.

Яйца сварить вкрутую и измельчить. Огурцы нарезать мелкими кубиками. Горошек смешать с яйцами, огурцами и мелко нарезанным зеленым луком. Заправить майонезом, посолить, поперчить, тщательно размешать.

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА

6—7 вареных картофелин, 200 г консервированного зеленого горошка, 1 сладкий болгарский перец, 300 г сыра, 100 г сметаны или густых сливок, 100 г майонеза, 1 ст. ложка уксуса, 2 ст. ложки воды, 1 пучок зеленого лука, 1 ст. ложка горчицы, черный молотый перец, сахар, соль по вкусу.

Очищенный картофель нарезать ломтиками и выложить в салатник. Перец очистить от плодоножки и семян, нарезать кубиками. Сыр натереть на крупной терке. Выложить перец, сыр вместе с горошком на картофель. Взбить венчиком густые сливки или сметану, майонез, уксус, горчицу, соль, молотый перец и сахар. Получившимся маринадом залить салат. Дать настоять-

ся в течение 1 часа. Перед подачей посыпать салат измельченным зеленым луком.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОЙ РЕДЬКИ С КАРТОФЕЛЕМ И МОРКОВЬЮ

200 г зеленой редьки, 2—3 картофелины, 1—2 моркови, 150 г майонеза, зелень укропа, соль по вкусу.

Редьку предварительно очистить и замочить в холодной воде, затем натереть на крупной терке. Картофель очистить, отварить, охладить и нарезать кубиками. Морковь очистить, натереть на мелкой терке. Соединить подготовленные продукты и заправить майонезом. Оформить салат зеленью укропа и ломтиками редьки.

САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОЙ СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ И КАРТОФЕЛЯ

200 г консервированной стручковой фасоли, 200 г картофеля, 100 г майонеза, черный молотый перец, соль по вкусу.

Картофель вымыть, сварить в подсоленной воде, очистить от кожуры, нарезать маленькими кубиками. Стручки фасоли нарезать косыми полосками длиной 3—4 см, смешать с картофелем, поперчить, посолить, заправить майонезом.

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ И МОРКОВЬЮ

4 картофелины, 1 морковь, 1 соленый огурец, 100 г майонеза, соль по вкусу.

Картофель и морковь вымыть, отварить в кипящей воде. Нарезать маленькими кубиками. Соленый огурец натереть на крупной терке. Все перемешать, посолить, заправить майонезом.

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ

2—3 картофелины, 100 г консервированной стручковой фасоли, 1 огурец, 3—4 редиски, 1 сладкий болгарский перец, 1 помидор, 4—5 листиков зеленого салата, 1/2 пучка зеленого лука, 1 яйцо, 200 г сметаны или майонеза, зелень укропа, соль по вкусу.

Картофель отварить в мундире, очистить. Картофель, огурцы, редис, помидоры и яйцо, сваренное вкрутую, нарезать кружочками, фасоль, предварительно слив жидкость, — ромбиками, лук зеленый — полосками в 1 см. Сладкий перец очистить от семян и плодоножки, нарезать соломкой, зеленый салат — небольшими полосками, укроп мелко порубить. Продукты перемешать и заправить солью и сметаной или майонезом. Оформить яйцом, посыпать мелко порубленной зеленью укропа.

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С БЕЛОЙ ФАСОЛЬЮ И ГОРОШКОМ

5—6 молодых картофелин, 3 ст. ложки консервированной белой фасоли, 3 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 2—3 свежих огурца, 2—3 помидора, 1 стакан сметаны, 2 яйца, 1 пучок зеленого лука, сахар, соль по вкусу.

Картофель сварить в мундире, затем почистить. Яйца сварить вкрутую. Картофель, огурцы, помидоры и лук мелко нарезать, добавить консервированную фасоль и горошек, нарезанные дольками яйца, заправить сметаной, посолить, выложить в салатник горкой.

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ И ШПИНАТОМ

5 вареных картофелин, 4 сладких болгарских перца, 200 г шпината, 150 г оливкового масла, сок 1/2 лимона, 1 ст. ложка горчицы, базилик по вкусу.

Картофель сварить в мундире, очистить, нарезать небольшими кусочками. Перец запечь в духовке в течение 20 минут, очистить от плодоножки и семян и мелко порезать. Шпинат нарезать соломкой. Все перемешать. **Приготовление заправки.** Смешать лимонный сок и горчицу с маслом и мелко порубленным базиликом. Салат полить заправкой и перемешать.

САЛАТ ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С БЕЛОЙ ФАСОЛЬЮ

1/4 небольшого кочана краснокочанной капусты, 100 г консервированной белой фасоли, 100 г брынзы, 100 г растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, зелень укропа, сахар, красный молотый перец, соль по вкусу.

Капусту нашинковать мелкой соломкой, опустить в кипящую воду на 1—2 минуты, откинуть на сито, обдать холодной водой и смешать с фасолью и нарезанной кубиками брынзой. Взбить масло с солью, сахаром, перцем и уксусом. При подаче выложить салат в салатник, полить полученной заправкой, оформить зеленью укропа.

САЛАТ ИЗ КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ

1/2 небольшого кочана краснокочанной капусты, 2—3 яблока, 2 яйца, 100 г растительного масла, 1 ст. ложка горчица, сок 1 лимона, соль по вкусу.

Капусту нашинковать соломкой. Яблоки очистить от сердцевины, нарезать соломкой. Сбрызнуть частью лимонного сока, чтобы не потемнели. Яйца сварить вкрутую, очистить, разделить белки от желтков. Белки порубить.

Приготовление горчичного соуса. Яичные желтки растереть, соединить с горчицей и, непрерывно помешивая, ввести теплое масло. Влить оставшийся лимонный сок и перемешать.

Капусту соединить с яблоками и яичными белками, посолить по вкусу, выложить в салатник и полить горчичным соусом.

САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ С ОГУРЦАМИ

300 г красной консервированной фасоли, 3 свежих огурца, 2 ст. ложки растительного масла, зелень укропа, соль по вкусу.

Огурцы нарезать тонкими ломтиками, смешать с фасолью, мелко порубленной зеленью укропа, все перемешать, посолить, заправить растительным маслом.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И РЕПЧАТОГО ЛУКА С СЫРОМ

2 моркови, 2 головки репчатого лука, 150 г сыра, 100 г черных сухариков, 100 г майонеза, зелень укропа, соль по вкусу.

Очищенные морковь и лук нарезать соломкой и пассеровать в течение 10 минут, добавив растительного масла. Сыр натереть на мелкой терке, смешать с сухариками и мелко порубленным укропом, добавить пассерованные овощи и майонез. Все перемешать и сразу подать на стол.

САЛАТ ИЗ МАРИНОВАННЫХ ГРИБОВ И ЯИЦ С ОВОЩАМИ

300 г маринованных грибов, 2 яйца, 2—3 соленых огурца, 2 отварные картофелины, 1 головка репчатого лука, 50 г растительного масла, 100 г майонеза, зелень петрушки или укропа.

Грибы нарезать соломкой. Если грибы мелкие, то их можно использовать целиком. Лук очистить, мелко порезать, пассеровать на растительном масле. Картофель и огурцы нарезать соломкой. Яйца сварить вкрутую и

мелко порезать. Все перемешать, заправить майонезом. Выложить в салатник, оформить зеленью петрушки или укропа и нарезанным ломтиками вареным яйцом.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ И ЯЙЦОМ

4—5 шт. моркови, 2—3 яблока, 1 яйцо, 1 ст. ложка сметаны, 50 г растительного масла, зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

Приготовление соуса. Смешать сырое яйцо с растительным маслом, сметаной, солью и перцем.

Натереть на терке вымытую и очищенную морковь и яблоки, очищенные от семян и кожуры. Все перемешать и залить соусом.

САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ И ЯИЦ

5—6 помидоров, 2—3 соленых огурца, 2—3 небольших свежих огурца, 2 головки репчатого лука, 2 яйца, 50 г растительного масла, зелень укропа, сахар, соль по вкусу.

Помидоры, свежие огурцы, лук вымыть. Вымытые овощи и соленые огурцы нарезать мелкими кубиками. Яйца сварить вкрутую, нарезать небольшими кусочками, соединить с подготовленными овощами. Добавить сахар, соль, мелко порубленную зелень укропа, заправить растительным маслом, перемешать и выложить в салатник.

САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

3 картофелины, 2 свеклы, 2 моркови, 2 соленых огурца, 100 г консервированного зеленого горошка, 50 г растительного масла, 1 ч. ложка уксуса, соль по вкусу.

Картофель и морковь сварить на пару или припустить, охладить, нарезать кубиками. Свеклу сварить в кожице,

охладить, очистить, нарезать кубиками, заправить растительным маслом. Подготовленные продукты смешать с нарезанными кубиками огурцами и зеленым горошком. Заправить салат солью и уксусом.

САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С ПАНИРОВОЧНЫМИ СУХАРИМИ

2—3 помидора, 3—4 сладких болгарских перца, 3 свежих огурца, 4—5 головок репчатого лука, 50 г растительного масла, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 1 стакан сметаны, черный молотый перец, соль по вкусу.

У перцев удалить семена и плодоножку, нарезать соломкой, помидоры и огурцы нарезать ломтиками, лук нашинковать, сухари поджарить на растительном масле, все перемешать, посолить, поперчить и залить сметаной.

САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С ПЛАВЛЕНЫМ СЫРОМ

2 помидора, 2 свежих огурца, 1 головка репчатого лука, 150 г маслин без косточек, 100 г плавленого сыра, сок 1/2 лимона, 2 ст. ложки оливкового масла, каперсы, соль по вкусу.

Помидоры и лук нарезать ломтиками, огурцы почистить, нарезать крупными дольками. Выложить огурцы с помидорами и луком на тарелку, сверху положить сыр, нарезанный крупными кусочками, добавить маслины, каперсы, посолить, полить оливковым маслом, сбрызнуть соком лимона.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНОГО ПЕРЦА С БРЫНЗОЙ

3—4 сладких болгарских перца, 50 г брынзы, 2 свежих огурца, 2 помидора, 1 головка репчатого лука, 100 г растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, зелень петрушки, соль по вкусу.

Перец очистить от семян, испечь в духовке, затем снять кожицу и мелко нарезать. Помидоры и огурцы порезать кубиками. Луковицу нашинковать тонкой соломкой. Все перемешать, добавить мелко порубленную зелень петрушки. Заправить уксусом и растительным маслом, посолить. Салат украсить брынзой, натертой на крупной терке.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНОГО СЛАДКОГО ПЕРЦА С РИСОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

1–2 сладких болгарских перца, 100 г риса, 200 г консервированного зеленого горошка, 1 ст. ложка уксуса, черный молотый перец, соль по вкусу.

Перец запечь в духовке, очистить, охладить и нарезать в длину. Рис сварить в кипящей подсоленной воде до готовности, охладить, затем соединить со сладким перцем. Добавить зеленый горошек, соль, перец и уксус. Салат перемешать и выложить в салатник.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ

4 помидора, 100 г стручковой фасоли, 2 яйца, 100 г оливкового масла, 100 г сметаны, 2 ч. ложки уксуса, 2 ч. ложки горчицы, зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

Приготовление соуса. Смешать сметану с уксусом, горчицей, оливковым маслом, солью, перцем. Яйца сварить вкрутую. Фасоль отварить в подсоленной воде. Помидоры, фасоль и яйца порезать, тщательно перемешать, полить приготовленным соусом и снова перемешать. Сверху украсить мелко порубленной зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

8—10 помидоров, 200 г очищенных грецких орехов, 2 головки репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 100 г растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, зелень кинзы, укропа, петрушки, листья салата, красный молотый перец, черный молотый перец, соль по вкусу.

Помидоры вымыть и нарезать дольками.

Приготовление соуса. Грецкие орехи пропустить через мясорубку вместе с чесноком и зеленью, заправить специями, частью мелко нарезанного лука, растительным маслом, уксусом.

Уложить помидоры слоем на тарелку, выложенную листьями салата, залить приготовленным ореховым соусом, украсить колечками репчатого лука.

САЛАТ ИЗ РЕДИСА С СЫРОМ И МАЙОНЕЗОМ

200 г редиса, 100 г сыра, 100 г майонеза, соль по вкусу.

Редис вымыть, обрезать с обеих сторон, нарезать на кружочки. Смешать с натертым на мелкой терке сыром, посолить. Добавить майонез.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С СЫРОМ И ЯЙЦАМИ

3—4 помидора, 100 г сыра, 2 яйца, 1 головка репчатого лука, 100 г майонеза, зелень укропа, черный молотый перец, соль по вкусу.

Яйца отварить вкрутую, разделить белки от желтков. Помидоры, лук, белки и сыр нашинковать соломкой. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, полить майонезом и перемешать. Салат выложить горкой и сверху посыпать желтком, предвари-

тельно размяв его вилкой. Салат украсить зеленью укропа.

САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И СЫРОМ

8—10 редисок, 100 г консервированного зеленого горошка, 200 г сыра, 2 яйца, 1 головка репчатого лука, 100 г майонеза, зелень укропа, черный молотый перец, соль по вкусу.

Сыр и лук нарезать соломкой, редис — ломтиками, сваренные вкрутую яйца мелко порубить. Сыр смешать с яйцами, луком, редисом, горошком, майонезом, солью, перцем. Салат выложить в салатник, оформить дольками редиса, яйцами, посыпать мелко порубленным укропом.

САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА С ПЛАВЛЕНЫМ СЫРОМ И ЯЙЦОМ

1 головка репчатого лука, 2 плавленых сырка, 1 сваренное вкрутую яйцо, 100 г майонеза, зелень укропа, соль по вкусу.

Сырки потереть на мелкой терке. Репчатый лук, обдать кипятком, чтобы он не был горьким, и мелко нарезать. Яйцо раздавить вилкой. Яйцо и лук добавить в сырки, заправить майонезом. Добавить соль и мелко порубленную зелень укропа.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

1 свекла, 1/4 небольшого кочана белокочанной капусты, 100 г растительного масла, соль по вкусу.

Свеклу отварить в кожуре в течение 30 минут и выдержать в холодной воде 30 минут. Очистить, мелко нашинковать, смешать с нашинкованной капустой, посолить и заправить маслом.

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ГРИБОВ С БАКЛАЖАНАМИ И КАБАЧКАМИ

200 г свежих грибов, 1 небольшой кабачок, 2 небольших баклажана, 3 яйца, 100 г растительного масла, 3 ст. ложки уксуса, зелень укропа, сахар, черный молотый перец, соль по вкусу.

Грибы отварить и нарезать соломкой. Кабачок очистить от кожицы, нарезать кубиками и обжарить на части растительного масла. Баклажаны нарезать кубиками и также обжарить. Яйца отварить и нарезать кубиками. Охлажденные продукты соединить, заправить смесью масла, перца, уксуса и соли. Выложить в салатник и посыпать мелко порубленной зеленью укропа.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И ЯИЦ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ

1 вареная свекла, 2 яйца, 200 г сыра, 2 зубчика чеснока, 100 г майонеза, зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

Сыр и очищенную свеклу натереть на крупной терке, добавить сваренные вкрутую и мелко порезанные яйца, соль, молотый перец, мелко нарезанный или выдавленный через чеснокодавилку чеснок. Салат заправить майонезом, выложить в салатник и посыпать мелко порубленной зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ХРЕНОМ

3—4 свеклы, 1 корень хрена, 1 ч. ложка уксуса, сахар, тмин, соль по вкусу.

Свеклу сварить, затем натереть на крупной терке вместе с хреном. В небольшом количестве воды растворить уксус, соль, сахар, толченый тмин, залить свеклу с хреном и тщательно перемешать.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С БЕЛОЙ ФАСОЛЬЮ

1—2 свеклы, 200 г белой консервированной фасоли в собственном соку, 100 г растительного масла, 1 ч. ложка сахара, 1 ст. ложка уксуса, зелень петрушки, укропа, соль по вкусу.

Свеклу отварить, охладить, очистить и нарезать кубиками, смешать с консервированной фасолью, мелко порубленной зеленью петрушки и укропа, заправить растительным маслом, смешанным с сахаром, солью и уксусом.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ

1 свекла, 100 г сыра, 50 г сметаны, соль по вкусу.

Свеклу отварить в кожуре в течение 1 часа и выдержать в холодной воде 30 минут. Очистить, нарезать соломкой, посолить и заправить сметаной. При подаче посыпать салат натертым на мелкой терке сыром.

САЛАТ ИЗ СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ С ЖАРЕНЫМ АРАХИСОМ

300 г зеленой стручковой фасоли, 50 г арахиса, 1 маленькая головка репчатого лука, 50 г растительного масла, 1 ч. ложка мускатного ореха, 1 ч. ложка молотого кориандра, 1 ст. ложка уксуса, 1 зубчик чеснока, 1 пучок зелени петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

Фасоль отварить и нарезать небольшими кусочками. Арахис обжарить до золотистого цвета на сковороде без добавления масла. Лук и чеснок мелко порубить, обжарить на растительном масле. Фасоль смешать с луком и чесноком, с мелко нарубленной зеленью петрушки, мускатным орехом, солью, перцем и кориандром. Посыпать жареным арахисом.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ, КАРТОФЕЛЯ И МОРКОВИ

2—3 свеклы, 2—3 картофелины, 4—5 моркови, 200 г майонеза, 150 г сыра, соль по вкусу.

Морковь, свеклу, картофель сварить. Все овощи и сыр нарезать мелкими кубиками. Овощи смешать с 1/2 порции сыра, посолить, заправить майонезом, переложить на блюдо. Поверх салата выложить мелкие кусочки оставшегося сыра.

САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА С РИСОМ И ЗЕЛЕНЫМ ЛУКОМ

1 сладкий болгарский перец, 100 г риса, 1 пучок зеленого лука, 50 г оливкового масла, 1 ст. ложка уксуса, листья салата, черный молотый перец, соль по вкусу.

Рис отварить в кипящей подсоленной воде. Перец очистить от плодоножки и семян. Листья салата и перец нарезать соломкой. Овощи соединить с рисом, поперчить, заправить уксусом, смешанным с растительным маслом. Салат подавать охлажденным.

САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ГРИБОВ С БЕЛОЙ ФАСОЛЬЮ И СОКОМ ЛИМОНА

200 г соленых грибов, 200 г консервированной белой фасоли, сок 1/4 лимона, 3 отварные картофелины, 1 вареная свекла, 2 соленых огурца, 200 г майонеза, 1 ч. ложка горчицы, зелень укропа, соль по вкусу.

Свеклу и картофель нарезать кубиками и перемешать с фасолью.

Приготовление соуса. Майонез смешать с горчицей, солью и лимонным соком.

Грибы и огурцы мелко нарезать, соединить с подготовленными овощами, полить соусом и перемешать. Пе-

ред подачей выложить в салатник, оформить зеленью укропа.

САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА, РИСА И ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА

3 красных сладких болгарских перца, 100 г риса, 200 г консервированного зеленого горошка, 50 г оливкового масла, черный молотый перец, соль по вкусу.

Перец испечь в горячей духовке, очистить от кожицы, семян и плодоножки, нарезать соломкой. Рис отварить в кипящей подсоленной воде. Смешать рис с печеным перцем и зеленым горошком, заправить маслом, солью, черным перцем и выложить в салатник.

САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ГРИБОВ С ОВОЩАМИ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

250 г соленых грибов, 2 вареные моркови, 3 вареные картофелины, 1 вареная свекла, 2 соленых огурца, 100 г консервированного зеленого горошка, 1 головка репчатого лука, 150 г растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, зелень петрушки, черный молотый перец, сахар, соль по вкусу.

Приготовление соуса. Смешать масло с уксусом и тщательно взбить.

Вареные овощи очистить и нарезать кубиками. Свеклу сразу заправить частью соуса и выдержать в течение 10 минут, не смешивая с остальными овощами, чтобы избежать их окрашивания. Огурцы, лук и грибы нарезать небольшими кусочками, оставить часть грибов для украшения. Нарезанные овощи, грибы, зеленый горошек соединить с соусом, добавить свеклу, перемешать и выложить горкой в салатник. Оформить грибами и зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ И ЯИЦ С ОВОЩАМИ

200 г грибов, 3 яйца, 100 г кабачков, 100 г баклажанов, 150 г майонеза, черный молотый перец, соль по вкусу.

Грибы, кабачки, баклажаны вымыть, очистить, отварить по отдельности в кипящей подсоленной воде. Яйца сварить вкрутую. Все мелко порезать, посолить, поперчить, заправить майонезом.

САЛАТ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ И ЯИЦ С СЫРОМ

250 г шампиньонов, 5 яиц, 150 г сыра, 1 головка репчатого лука, 100 г растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, зелень сельдерея, соль по вкусу.

Очищенные грибы сварить в кипящей подсоленной воде с добавлением уксуса. Готовые грибы нарезать кубиками и перемешать с мелко нарубленными яйцами, сваренными вкрутую, оставив несколько грибов и одно яйцо для оформления. Лук и сельдерей очистить и мелко нарезать. Сыр натереть на мелкой терке. Смешать все подготовленные продукты, заправить солью и маслом. Выложить горкой в салатник, посыпать тертым сыром и оформить кружочками яйца и ломтиками грибов.

САЛАТ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ С КУКУРУЗОЙ

100 г шампиньонов, 100 г консервированной кукурузы, 1 картофелина, 1 яйцо, 100 г майонеза, зелень петрушки и укропа, черный молотый перец, соль по вкусу.

Шампиньоны вымыть, отварить в кипящей подсоленной воде, мелко нарезать. Картофель отварить, почистить, нарезать небольшими кусочками. Яйцо отварить вкрутую и мелко порубить. Соединить грибы, картофель, кукурузу, яйцо, посолить, поперчить, заправить

майонезом, посыпать мелко порубленной зеленью укропа и петрушки.

САЛАТ ИЗ АВОКАДО И КУРАГИ

1 авокадо, 10 штук кураги, 20 г жареного фундука, 50 г копченого колбасного сыра, 1/2 ч. ложки сахара, 100 г сметаны, 2 ч. ложки лимонного сока.

Авокадо вымыть, прорезать до косточки, разломить на две части, косточку вынуть. Мякоть выскоблить ложкой, не повреждая кожуру, и порезать ее на кусочки. Курагу промыть и залить кипятком. Если курага мягкая, то кипяток сразу же слить, а если жесткая, то оставить пропариться до мягкости. Орехи крупно истолочь и оставить 1/3 часть для посыпки. Остальную часть всыпать в миску с авокадо. Сыр потереть на крупной терке. Размягшую курагу порезать маленькими кубиками. Перемешать все компоненты, посыпать сахаром, влить лимонный сок и заправить сметаной. Перемешать. Ориентируясь на свой вкус можно добавить еще 1 ч. ложку лимонного сока. Получившуюся массу выложить в очищенную кожуру авокадо. Сверху посыпать оставшимися толчеными орехами.

САЛАТ ИЗ ШАМПИНЬОНОВ СО СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛЬЮ И ОВОЩАМИ

300 г шампиньонов, 250 г стручковой фасоли, 2—3 помидора, 2 свежих огурца, 2—3 сладких болгарских перца, 50 г растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, черный молотый перец, соль по вкусу.

Очищенные и нарезанные на части шампиньоны немного потушить в масле и охладить. Смешать их с нарезанными на части помидорами, кружочками огурцов,

сваренной в подсоленной воде фасолью и слегка поджаренным сладким перцем, нарезанным соломкой. Приправить все это солью, перцем, уксусом. Салат полить маслом, в котором жарились шампиньоны.

САЛАТ ИЗ АВОКАДО С ПОМИДОРАМИ И РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ

2 авокадо, 1 помидор, 1 головка репчатого лука, 1 яйцо, сок 1/4 лимона, 50 г майонеза, листья зеленого салата, черный молотый перец, соль по вкусу.

Авокадо очистить от кожуры и косточек, мякоть размять вилкой. Помидор, лук и сваренное вкрутую яйцо мелко нарезать и смешать с авокадо. Добавить майонез, сок лимона, соль, перец и все тщательно перемешать. Полученную массу выложить в салатницу и украсить мелко нарезанными листьями зеленого салата.

САЛАТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

2 стакана черной смородины, 50 г очищенных грецких орехов, 100 г сметаны, 3 ст. ложки сахара.

Смородину соединить с сахаром, перемешать. Залить сметаной и посыпать мелко нарезанными орехами.

САЛАТ ИЗ ЯБЛОК И ЯИЦ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ И СЫРОМ

2 яблока, 4 яйца, 1 головка красного репчатого лука, 100 г сыра, сок 1/4 лимона, 100 г майонеза, зелень петрушки.

Лук очистить, нарезать кольцами, обдать кипятком, остудить. Яйца сварить вкрутую, нарезать кружочками. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать соломкой и сбрызнуть лимонным соком. Подготовлен-

ные продукты послойно уложить в плоский салатник, смазывая каждый слой майонезом, в следующей последовательности: лук, затем яблоки и кружочки яиц. При подаче посыпать тертым сыром и украсить зеленью петрушки.

САЛАТ ИЗ ЯБЛОК С ОГУРЦАМИ И ДОМАШНИМ СЫРОМ

4 яблока, 2 огурца, 400 г домашнего сыра, 100 г йогурта, листья зеленого салата, зеленый лук, черный молотый перец, соль по вкусу.

Яблоки очистить от кожицы и нарезать ломтиками, добавить мелко порезанные огурцы, зеленый лук, перемешать. Смешать йогурт с лимонным соком и приправами, залить им яблоки и огурец. Сыр натереть на терке. Уложить листья салата на сервировочные тарелки, выложить на каждый лист порцию домашнего сыра, а сверху — смесь яблок с огурцами, залитую йогуртом.

ФРУКТОВЫЙ САЛАТ С МЕДОМ

1 яблоко, 1 банан, 1 киви, 50 г миндаля, 50 кешью, 50 г меда.

Орехи обжарить, мелко нарезать. Фрукты очистить, нарезать небольшими кубиками, все перемешать, посыпать орехами, полить растопленным медом.

СОДЕРЖАНИЕ

Мясные салаты

Салат «Московский»	3
Салат из куриного мяса с ветчиной и овощами	3
Салат из куриного мяса с капустой и яблоками	4
Салат из куриного филе с обжаренными гренками	4
Салат из куриного мяса с помидорами и картофелем	4
Салат из куриного мяса с овощами и зеленым горошком	5
Салат из куриного филе с солеными огурцами и сыром	5
Салат из куриных грудок с шампиньонами	6
Салат из куриных грудок с картофелем и маринованными грибами	6
Салат из куриных грудок с белокочанной капустой	7
Салат куриный с маринованными огурцами	7
Салат из копченой курицы с белой фасолью	7
Салат из баранины и куриного мяса с овощами	8
Салат из жареной баранины с черносливом и овощами	8
Салат из жареной баранины с помидорами	9
Салат из баранины и яиц с зеленой редькой	9
Салат из говядины с маринованными огурцами	10
Салат из говядины и яиц с луком	10
Салат из говядины и яиц с овощами	10
Салат из говядины и яиц с солеными огурцами	11
Салат из говядины с овощами	11
Салат из говяжьей печени с сушеными грибами и зеленью	12
Салат из говяжьего языка с овощами	12
Салат из говяжьей печени с сушеными грибами и солеными огурцами	12
Салат из говяжьего языка с чесноком и кунжутом	13
Салат из говяжьего языка с апельсинами	13
Салат из телятины с овощами	14
Салат из телятины с маринованными огурцами и овощами	14
Салат из телятины с шампиньонами и яблоками	15
Салат из свинины с морковью	15
Салат из свинины с овощами	16
Салат из свинины с белокочанной капустой	16
Салат из свинины с фасолью и зеленым салатом	17
Салат из буженины и яиц с капустой	17
Салат из ветчины и яиц с овощами	18
Салат из ветчины и яиц с картофелем	18
Салат из ветчины с рисом и овощами	18
Салат из ветчины с овощами	19
Салат из ветчины и яиц с картофелем и стручковой фасолью	19
Салат из копченой колбасы с сыром и маринованными огурцами	20
Салат из сырокопченой свинины с рисом и овощами	20

Салаты из морепродуктов

Салат «Мимоза»	22
Салат из консервированного лосося	22

Салат из консервированного лосося и яиц с рисом	23
Салат из консервированной рыбы с овощами и яблоками	23
Салат из консервированной рыбы с овощами	23
Салат из консервированной рыбы и яиц с рисом	24
Салат из консервированного тунца с картофелем	24
Салат из тунца с кукурузой и рисом	25
Салат с рыбой и овощами	25
Салат из палтуса с репчатым луком и зеленью	25
Салат из отварной рыбы с помидорами, солеными огурцами и яблоками	26
Салат из рыбы холодного копчения с картофелем и соленым огурцом	26
Салат из отварной рыбы с овощами и яблоком	27
Салат из отварной рыбы с овощами	27
Салат из рыбы с рисом и кукурузой	27
Салат из филе рыбы с картофелем и яблоками	28
Салат из сельди со стручковой фасолью	28
Салат из сельди с овощами и маринованными яблоками	28
Салат из сельди с овощами и сливками	29
Салат из сельди с белой фасолью и зеленым горошком	29
Салат сельди с овощами	30
Салат из кальмаров и яиц с зеленым горошком	30
Салат из хека с овощами	30
Салат из филе трески с картофелем и огурцами	31
Салат из кальмаров и яиц с плавленым сыром	31
Салат из кальмаров с картофелем и репчатым луком	31
Салат из кальмаров с картофелем и морковью	32
Салат из кальмаров с овощами	32
Салат из кальмаров с картофелем и соленым огурцом	33
Салат из кальмаров с овощами и зеленым луком	33
Салат из кальмаров с отварным картофелем и яблоками	33
Салат из кальмаров с сыром, рисом и морковью	34
Салат из кальмаров с шампиньонами и картофелем	34
Салат из крабов с овощами	34
Салат из крабового мяса с капустой и спаржей	35
Салат из крабовых палочек с картофелем	35
Салат из крабовых палочек с фасолью	36
Салат из креветок с консервированной кукурузой	36
Салат из креветок с рисом и зеленым горошком	36
Салат из креветок с фруктами и сухофруктами	37
Салат из морской капусты с квашеной капустой и картофелем	37
Салат из морской капусты с овощами	37
Салат из морской капусты с яйцами и репчатым луком	38
Салат из раков с овощами и яблоками	38
Салат из печени трески с зеленым горошком	39
Салат с кальмарами и рисом	39

Салаты из овощей и фруктов

Салат из баклажанов с помидорами, яблоком и луком	40
Салат из баклажанов, помидоров и сладкого перца	40
Салат из белокочанной капусты с маринованными грибами	41

Салат из белокочанной капусты с овощами и яйцами	41
Салат из грибов с картофелем	42
Салат из зеленого горошка с солеными огурцами	42
Салат из картофеля и зеленого горошка	42
Салат из зеленой редьки с картофелем и морковью	43
Салат из зеленой стручковой фасоли и картофеля	43
Салат из картофеля с соленым огурцом и морковью	43
Салат из картофеля и стручковой фасоли	44
Салат из картофеля с белой фасолью и горошком	44
Салат из картофеля со сладким перцем и шпинатом	44
Салат из краснокочанной капусты с белой фасолью	45
Салат из краснокочанной капусты с яблоками	45
Салат из красной фасоли с огурцами	46
Салат из моркови и репчатого лука с сыром	46
Салат из маринованных грибов и яиц с овощами	46
Салат из моркови с яблоками и яйцом	47
Салат из овощей и яиц	47
Салат из овощей с зеленым горошком	47
Салат из овощей с панировочными сухарями	48
Салат из овощей с плавленым сыром	48
Салат из печеного перца с брынзой	48
Салат из печеного сладкого перца с рисом и зеленым горошком	49
Салат из помидоров и стручковой фасоли	49
Салат из помидоров с репчатым луком и грецкими орехами	50
Салат из редиса с сыром и майонезом	50
Салат из помидоров с сыром и яйцами	50
Салат из редиса с зеленым горошком и сыром	51
Салат из репчатого лука с плавленым сыром и яйцом	51
Салат из свеклы и белокочанной капусты	51
Салат из свежих грибов с баклажанами и кабачками	52
Салат из свеклы и яиц с сыром и чесноком	52
Салат из свеклы с хреном	52
Салат из свеклы с белой фасолью	53
Салат из свеклы с сыром	53
Салат из стручковой фасоли с жареным арахисом	53
Салат из свеклы, картофеля и моркови	54
Салат из сладкого перца с рисом и зеленым луком	54
Салат из соленых грибов с белой фасолью и соком лимона	54
Салат из сладкого перца, риса и зеленого горошка	55
Салат из соленых грибов с овощами и зеленым горошком	55
Салат из шампиньонов и яиц с овощами	56
Салат из шампиньонов и яиц с сыром	56
Салат из шампиньонов с кукурузой	56
Салат из авокадо и кураги	57
Салат из шампиньонов со стручковой фасолью и овощами	57
Салат из авокадо с помидорами и репчатым луком	58
Салат из черной смородины с грецкими орехами	58
Салат из яблок и яиц с репчатым луком и сыром	58
Салат из яблок с огурцами и домашним сыром	59
Фруктовый салат с медом	59

По вопросам оптовых закупок обращаться:
тел./факс: (495) 785-15-30, e-mail: trade@airis.ru
Адрес: Москва, пр. Мира, 104

Наш сайт: www.airis.ru

**Вы можете приобрести наши книги с 11⁰⁰ до 17³⁰,
кроме субботы, воскресенья, в кiosk по адресу:**
Москва, пр. Мира, д. 104, 3 этаж, тел. (495) 785-15-30

Адрес редакции: 129626, Москва, а/я 66

**Издательство «АЙРИС-пресс» приглашает к сотрудничеству
авторов образовательной и развивающей литературы.**

**По всем вопросам обращаться
по тел.: (495) 785-15-33, e-mail: editor@airis.ru**

Издание для досуга

Тихомирова Вера Анатольевна

СЫТНЫЕ САЛАТЫ

Ведущий редактор *Т. В. Тимофеева*

Редактор *И. В. Минаков*

Художественный редактор *А. М. Драговой*

Оформление обложки *О. А. Сторожевских*

Технический редактор *Т. В. Исаева*

Компьютерная верстка *Е. Г. Иванов*

Корректор *З. А. Тихонова*

Подписано в печать 12.02.2010. Бумага офсетная.

Формат 84×108 1/32. Печать офсетная. Печ. л. 2. Усл.-печ. л. 3,36.

Гарнитура «Таймс». Тираж 10 000 экз. Заказ № 2780.

ООО «Издательство «АЙРИС-пресс»

129626, г. Москва, пр-т Мира, д. 104.

Отпечатано в ОАО ордена Трудового Красного Знамени

«Чеховский полиграфический комбинат»

142300, г. Чехов Московской области, тел. 8(495) 988-63-87, факс 8(496) 726-54-10.

E-mail: marketing@chpk.ru Сайт www.chpk.ru