

вкусно и просто

праздничные салаты





вкусно и просто

Ольга ИВУШКИНА

*праздничные
салаты*



РИПОЛ
КЛАССИК

Москва, 2005

Традиционные салаты



«Царский»

Требуется: 250г картофеля, 200г белого мяса курицы. 150 г маринованных грибов
100г свежих огурцов, 4 яйца, соль, перец, зелень.

Для соуса: 3 яичных желтка, 2 ч. л. сахарной пудры, 150г сметаны, соль, красный перец,
1 лимон, гвоздика.

Способ приготовления. Картофель отварите, охладите, очистите и нарежьте мелкими кубиками. Мясо курицы отварите и нарежьте острым ножом на мелкие ломтики. Маринованные грибы (лучше шампиньоны) слегка промойте и подсушите. Затем нарежьте их на тонкие дольки и смешайте с картофелем и мясом. В смесь добавьте свежие огурцы, нарезанные мелкими кубиками.

Яйца отварите, очистите от скорлупы и измельчите. Добавьте к салату яйца, посолите и поперчите полученную массу.

Теперь самое время приступить к приготовлению соуса. Для этого взбейте яичные желтки с сахарной пудрой.

В охлажденную сметану добавьте полученную смесь. Все это посолите и поперчите. Гвоздику измельчите и добавьте в соус. Выжмите лимон и добавьте сок в соус. Соус хорошенько взбейте.

Салат заправьте соусом, перемешайте и дайте ему время пропитаться. Перед подачей к столу украсьте зеленью.

«Любимый»

Требуется: 500 г свежей белокочанной капусты, 2 моркови. 3 ст. л растительного масла, $\frac{1}{2}$ стакана 3% уксуса, соль, яблоки.

Способ приготовления. Капусту нарежьте тонкой соломкой, положите в большую миску, посолите и перетрите до появления сока. Натрите на терке морковь и добавьте к капусте. Вылейте в овощи уксус и поставьте на 2 ч в холодильник.

На стол салат подавайте заправленным растительным маслом, с сахаром. Можете добавить мелко нарезанные очищенные яблоки или соус.

«Натюрель»

Требуется: 400 г говяжьей вырезки, 250 г картофеля, 5 яиц, 100 г зеленого горошка, соль, перец, 3 луковицы, растительное масло.

Для соуса: 100 г сметаны, 2 яйца, 50 г растительного масла, соль, 2 ч. л. сахарной пудры.

Способ приготовления Мясо отварите целым куском в небольшом количестве воды. После того как вода закипит, бульон посолите и добавьте очищенную лукови-

цу. Доварите мясо до готовности, охладите и нарежьте соломкой.

Мясо переложите в посуду, в которой вы собираетесь подать салат. К мясу добавьте картофель, отваренный и нарезанный тонкими кружками.

Яйца, отваренные вкрутую, нарежьте тонкими ломтиками и добавьте их к остальным нарезанным продуктам. Очищенный лук нарежьте тонкими кольцами и обжарьте в большом количестве масла до золотистого цвета. Добавьте жареный лук в салат.

Из банки с зеленым горошком слейте сок, горошек положите в салат. Осторожно перемешайте, добавьте соль и перец.

Приготовьте соус: яйца взбейте с сахарной пудрой и с солью до белой тягучей консистенции. Эту смесь влейте в охлажденную сметану и тщательно взбейте до однородной массы. Не прекращая взбивать, влейте тонкой струей растительное масло. Постепенно добавляйте соус и перемешайте все компоненты.

«Изысканный»

Требуется: 300 г телячьего языка, 200 г картофеля, 100 г зеленого горошка, 4 яйца, соль, перец, 2 головки лука, зелень.

Для соуса: 2 яйца, 1 ч. л. сахара, 2 ч. л. соли, 70 г растительного масла, 2 ст. л. молока.

Способ приготовления. Язык отварите, затем под струей холодной воды очистите. Немного охладите его и нарежьте тонкими ломтиками.

Картофель отварите до средней степени готовности, охладите, очистите и нарежьте кубиками. Смешайте язык с картофелем в отдельной посуде, добавьте горошек.

Яйца отварите, нарежьте кубиками и перемешайте с основной массой. Лук нарежьте тонкими полукольцами. Добавьте в салат лук, посолите и поперчите.

Приготовьте соус: охлажденные яйца взбейте в белую пену вручную или с помощью миксера с солью и сахаром. Добавьте в соус молоко и еще раз хорошенько взбейте. В завершение влейте растительное масло и размешайте соус еще раз.

Салат заправьте оригинальным соусом и хорошо перемешайте. Перед подачей уложите салат горкой на блюдо и украсьте зеленью.

«Мимоза»

Требуется: 200 г картофеля, 1 луковица, 2 моркови, 1 соленая сельдь, 2 вареных яйца, 100 г майонеза, 2 ст. л. растительного или оливкового масла, соль, веточки петрушки.

Способ приготовления. Картофель и морковь отварите, очистите и натрите на крупной терке. Сельдь очистите от костей, нарежьте на мелкие кусочки. В плоскую салатницу выложите рыбу, затем слоями нарезанный кольцами лук, морковь, картофель. Каждый слой поливайте небольшим количеством растительного масла, слегка солите. Салат заправьте майонезом, посыпьте порубленными яйцами, украсьте веточками петрушки.

«Пестренький»

Требуется: 200 г свежей белокочанной капусты, 1 свекла, 1 ст. л. растительного масла, сахар, лимонный сок, грецкие орехи, чипсы, соль.

Способ приготовления: Тонко нарезанную капусту посолите, отожмите и смешайте с нарезанной вареной свеклой. Добавьте побольше тертых орехов и лимонный сок с небольшим количеством сахара. Заправьте растительным маслом и подавайте на стол вместе с чипсами.

«Фасолевый»

Требуется: 100 г стручковой фасоли (можно консервированной), 2 сосиски, 50 г сыра, луковица, 2 помидора, 4 ст. л. майонеза, зелень петрушки, укропа и сельдерея.

Способ приготовления: Отварите стручки и нарежьте их. Отварите сосиски, нарежьте кубиками. На мелкой терке натрите сыр, репчатый лук. Половину помидора оставьте для украшения, остальное измельчите. Все овощи перемешайте и заправьте майонезом, посыпьте зеленью.

«Свежесть»

Требуется: $\frac{1}{2}$ кг краснокочанной капусты, 5 яблок, 1 луковица, 1 лимон, 4 ст. л. растительного масла, сахар, соль, зелень петрушки.

Способ приготовления: Нашинкуйте капусту, залейте небольшим количеством кипящей воды, посолите и нагрейте, все время помешивая. Когда капуста осядет, откиньте на дуршлаг и охладите. Луковицу мелко нарежьте, а яблоки натрите на мелкой терке.

Все перемешайте, посолите, добавьте сахар по вкусу, заправьте маслом, украсьте зеленью и колечками лимона, посыпанными сахаром.

«Кладезь»

Требуется: 200 г квашеной капусты, 200 г тыквы, 4 ст. л. растительного масла, сахар, мед.

Способ приготовления. Тыкву очистите и натрите на мелкой терке, перемешайте с мелко нарезанной капустой и сахаром. Добавьте растительное масла

Подавайте под овощным соусом. Мед предложите отдельно.

«Самобранка»

Требуется: $\frac{1}{2}$ кг цветной капусты, соль, приправа, овощной соус.

Способ приготовления: Капусту поварите 15 мин в подсоленной воде. Охладите, и разберите на соцветия. Посыпьте сверху приправой и полейте овощным соусом. Украсьте зеленью, соль.

«Отличный»

Требуется: 1 кочан цветной капусты, 1 средний кабачок, растительное масло, овощной соус.

Способ приготовления: Разделите капусту на соцветия и отварите в соленом кипятке. Освободите кабачок от кожи и семян, нарежьте кубиками и сварите до готовности в соленом кипятке. Кабачок обязательно нужно варить в дуршлаге, иначе он будет ломаться при выемке из воды. Хорошо обсушите овощ и перемешайте с нарезанной цветной капустой. Пожарьте овощную массу на

растительном масле Можно добавить в салат мелко порезанные и поджаренные кусочки хлеба. Заправьте блюдо растительным маслом и соусом.

«Оригинальный»

Требуется: 800 г свежей капусты, 200 г очищенных грецких орехов, 6 зубчиков чеснока, перец, растительное масло, соленый арахис, соль.

Способ приготовления: Капусту крупно нарежьте, залейте соленым кипятком и поставьте на сильный огонь, закрыв крышкой. Когда она закипит, снимите крышку и варите так 5 мин, чтобы исчез специфический запах. Проверните орехи через мясорубку с чесноком и хорошо разотрите. Смешайте полученную массу с капустой, которую до этого нужно отжать в марле. Растирайте овощи до однородной массы. Добавьте перец и растительное масло, накройте крышкой. Посыпьте угощение орешками.

«Титаник»

Требуется: 300 г мороженой морской капусты, 2 соленых огурца, 1 морковь, 1 луковица, 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. 3% уксуса, 1 банка рыбных консервов, соль.

Способ приготовления: Морскую капусту разморозьте, промойте и варите по 15 мин, трижды меняя воду. Затем охладите ее и нарежьте соломкой. Сварите морковь, нашинкуйте ее соломкой вместе с огурцами. Перемешайте все овощи, заправьте растительным маслом, уксусом, солью. Добавьте также в салат жидкость из

рыбных консервов. Лук нарежьте кольцами и положите на блюдо «меридианами».

«Ковбой»

Требуется: 200 г отварной говядины или нежирной свинины, 2 огурца, 2 помидора, 200 г картофеля, лук, зелень, майонез, специи.

Способ приготовления. Отварное мясо и картофель нарежьте небольшими кусочками и переложите в салатник. Добавьте нарезанные огурцы, помидоры, лук, зелень, приправьте специями, заправьте майонезом.

«Ласковый»

Требуется: 3 кочана цветной капусты, 2 ст. л. толченых сухарей, 4 банки зеленого горошка, мука, соль, растительное масло, чипсы, зелень.

Способ приготовления. Капусту отварите в соленом кипятке, обсушите ее и порежьте. Спассеруйте муку и сухари на подсолнечном масле. Перемешайте капусту и горошек с жареными сухарями. При жарке добавьте подсолнечного масла. Подавайте с подсолнечным маслом, свежей зеленью и чипсами,

«Рубин»

Требуется 2 свеклы, лук, уксус, приправа, соль, растительное масло.

Способ приготовления. Вареную свеклу натрите на крупной терке. В сковороде с разогретым раститель-

ным маслом слегка обжарьте лук. Выложите в сковороду тертую свеклу и тушите с луком. Посолите, добавьте приправы. Перед тем как снять с огня, немного полейте уксусом. Остывшее блюдо выложите в салатницу.

«Зимнее утро»

Требуется: 1 редька, 200 г творога, $\frac{1}{2}$ пучка зеленого лука, соль, сахар, сметана.

Способ приготовления. Редьку нарежьте тонкими кружочками и вымочите в холодной воде. Лук нашинкуйте, соедините с творогом, добавьте соль, сахар и разотрите со сметаной. Соедините с редькой и выложите в салатницу.

«Румянец»

Требуется: 2 свеклы, 1 корень хрена, 2 ст. л. уксуса, 2 ст. л. растительного масла, зелень укропа и петрушки, соль.

Способ приготовления. Свеклу сварите в подсоленной воде, остудите, очистите и натрите на крупной терке. Очистите и натрите хрен на мелкой терке. Смешайте его со свеклой и полейте уксусом и маслом. Посыпьте мелко порезанной зеленью.

«Белый танец»

Требуется: 200 г белого куриного мяса, 100 г отварных белых грибов, 1 яйцо, 50 г зеленого горошка, 1 свежий огурчик, 2 вареные картофелины, соль, 3 ст. л. майонеза, зелень, 2 ст. л. рубленых грецких орехов.

Способ приготовления. Отварную курятину и грибы нарежьте солонкой, картофель и яйца мелко порубите. Согурца срежьте шкурку и порежьте его тонкими ломтиками. Соедините все компоненты, посолите и заправьте майонезом. Выложите горкой, украсьте зеленью, а по окружности аккуратно разложите зеленый горошек.

Мелко порубите орехи и посыпьте салат поверх зеленого горошка.

«Печеночный»

Требуется: 200 г печени, $\frac{1}{2}$ банки фасоли, 2 головки репчатого лука, 3 яйца. $\frac{1}{2}$ банки майонеза, 30 г жира, зелень, перец, соль, зелень.

Способ приготовления. Печень порежьте кусочками и обжарьте в жире. Лук почистите, мелко нарежьте и спассеруйте до золотистого цвета, яйца отварите и мелко нарежьте. Все продукты смешайте, добавьте фасоль, посолите, поперчите, украсьте зеленью.

«Огуречные лодочки»

Требуется: 4 огурца, сельдь средней величины. 50 г сыра, 25 г сливочного масла, 3 ст. л. майонеза, соль, черный молотый перец, веточки укропа и кресс-салата для украшения.

Способ приготовления. Огурцы разрежьте вдоль, ложкой выньте мякоть и мелко ее нарежьте. Сельдь очистите от кожи и костей и пропустите через мясорубку. Сыр натрите на мелкой терке. Хорошенько перемешай-

те или взбейте миксером огуречную мякоть, селедочный фарш, сыр, майонез и сливочное масло, добавьте соль и перец. Выложите получившуюся массу в кондитерский шприц и положите его на некоторое время в холодильник. После этого через фигурную насадку выдавите фарш в половинки огурцов.

подавайте, украсив веточками кресс-салата и листочками укропа.

«Овощной»

Требуется: 2 свеклы, 2 редьки, сахар, мед, фруктовый соус, яблоко.

Способ приготовления. Натрите на мелкой терке овощи. Заправьте медом и добавьте соус. Сверху тонким слоем насыпьте сахар.

В центр верхушки поместите половинку нарезанного зубчиками яблока.

«Смешанный»

Требуется: 1 свекла, 300 г тыквы, 50 г сушеного чернослива, изюм, ванильный сахар, растительное масло, фруктовый соус

Способ приготовления. Натрите на терке свеклу и тыкву. Добавьте сушеный чернослив, изюм, пересыпьте ванильным сахаром. Полейте растительным маслом. Подавайте с фруктовым соусом.

«Русский»

Требуется: 2 свеклы, 2 моркови, 5 картофелин, 2 свежих или соленых огурца, 10 ст. л.

зеленого горошка, 3 ч. л. сахара, 2 ч. л. уксуса, растительное масло, свежие помидоры, соль, зелень петрушки, укроп, зеленый лук, чеснок.

Способ приготовления. Свеклу и морковь очистите и промойте. Затем нарежьте соломкой и положите в разные кастрюли. Посыпьте сахаром, добавьте холодной воды (чтобы она покрывала овощи и тушите 10м на слабом огне. В готовую свеклу влейте уксус. Картофель и очищенные огурцы нарежьте соломкой. Зеленый горошек, свеклу, морковь, картофель, огурцы выложите в салатницу, но не перемешивайте (чтобы получился букет из овощей). Полейте овощи растительным маслом и посыпьте мелко нарезанной зеленью. Помидоры нарежьте кольцами и намажьте протертым чесноком. Положите кольца на порции салата.

«Манящий»

Требуется: 4 свеклы, 4 яблока, мед, 1 стакан грецких орехов, растительное масло, зелень, чеснок.

Способ приготовления. Отварите свеклу и очистите яблоки. Затем натрите их вместе на крупной терке. Грецкие орехи очистите и измельчите. Все перемешайте и заправьте небольшим количеством растительного масла. Добавьте мед. Посыпьте салат зеленью петрушки и укропа, а при желании добавьте в угощение протертый чеснок.

«Простой»

Требуется: 1 редька, 500 г квашеной капусты, 1 луковица, несколько сушеных грибов,

растительное масло, соль, сахар, овощной соус, зелень.

Способ приготовления. Редьку натрите на терке и перемешайте с капустой. Мелко нарезанный лук обжарьте в масле и смешайте с овощами. Добавьте соль и сахар украсьте салат свежей зеленью. Грибы отварите, мелко нарежьте и добавьте в салат, заправьте овощным соусом.

«Римский»

Требуется: 250 г белой фасоли. 1 луковица 1 зубчик чеснока, 10 очищенных грецких орехов, 5 ст. л. растительного масла, кетчуп, соль, приправа, газированная вода, зелень.

Способ приготовления. Замочите фасоль на ночь в холодной воде. Утром воду слейте и залейте уже газированной водой. Варите на слабом огне до мягкости. Слитую горячую фасоль смешайте с мелко нарезанным чесноком и луком. Заправьте маслом, посолите. Добавьте приправу и измельченные орехи. Украсьте салат веточками свежей зелени и живописными «пятнами» кетчупа.

«Перчик»

Требуется: 2 болгарских перца (красного и желтого цвета), морковь, огурец, мясистый помидор, по $\frac{1}{2}$ пучка зеленого лука, редиса, укропа, 1 ст. л. уксуса, 1 ч. л. сухого красного вина, 2 ст. л. оливкового масла, соль, молотый черный перец.

Способ приготовления. Нарежьте перцы полукольцами, морковь и огурец — ломтиками, помидор — кубиками.

сочками. Зеленый лук и прочую зелень измельчите. Нашинкуйте кружочками редис. Смешайте все овощи в блюде. Смешайте уксус, вино и оливковое масло, посолите, поперчите. Соедините соус с подготовленными овощами, посыпьте салат рубленой зеленью лука и укропа.

«Заснеженный сад»

Требуется: 2 помидора, 200 г огурца, 200 г болгарского перца и тертой брынзы, пучок зеленого лука, соль, перец, растительное масло.

Способ приготовления. Помидоры, огурцы, лук и перец нарежьте, посолите, поперчите и перемешайте. Заправьте салат растительным маслом и посыпьте тертой брынзой. Несмотря на зимнее название, приготовленный вами салат не охладит теплой атмосферы праздничного вечера.

«Горячие перчики»

Требуется: 6 болгарских перцев, 3 помидора, головка репчатого лука, $\frac{1}{2}$ горького перца, майонез, петрушка, соль.

Способ приготовления. Испеките в духовке сладкий перец, нарежьте маленькими кусочками. Прибавьте ломтики помидоров, кружочки лука и, по желанию, горький перец. Хорошо размешайте, посолите, посыпьте мелко нарезанной петрушкой и заправьте майонезом.

«Насыщающий»

Требуется: 250 г стручковой фасоли, 1 банка белой фасоли, 4 помидора, 3 груши.

6 ст. л. растительного масла, свежемолотый черный перец, зелень.

Способ приготовления Стручковую фасоль разделите на 2 половинки, варите 10 мин. Консервированную фасоль выложите в сито, промойте холодной водой. Груши и помидоры разрежьте на 4 части (у груш вырежьте сердцевинки). Нарежьте груши дольками, помидоры — кусочками. Перемешайте овощи и влейте масло, добавьте перец. Дайте блюду постоять некоторое время. Посыпьте мелко нарезанной свежей зеленью. Подавайте со свежим пеклеванным хлебом.

«Зимняя сладость»

Требуется: 250 г творога и 250 г сладкого перца, 30—60 г растительного масла, 15 г лимонного сока, петрушка, соль.

Способ приготовления. Перец мелко нарежьте, потолките в ступке с небольшим количеством соли и растительного масла. Творог размешайте с небольшим количеством растительного масла и лимонного сока до гладкой однородной массы и смешайте с пюре из перца. Посыпьте петрушкой.

«Грибные кораблики»

Требуется 2 ст. л. мелких маринованных шампиньонов, 3 яйца, 1 маленькая луковица, 1 ст. л. майонеза, 2 ст. л. растительного масла, соль.

Способ приготовления. Отварите яйца, разрежьте их на половинки и достаньте из них желтки. Лук мелко на-

режьте и обжарьте на сковороде до золотистого цвета. Шампиньоны, желтки измельчите и смешайте их с луком и майонезом. Нафаршируйте этой смесью яичные белки — получатся грибные кораблики, которые могут умчать вас в романтическое путешествие.

«Объедение»

Требуется: 300 г картофеля, 100 г белой фасоли, 1 луковица, соль, свежая зелень, растительное масло, 1 кабачок, кетчуп.

Способ приготовления. Сварите в кожуре картофель, очистите и нарежьте. Отварите фасоль и перемешайте с картофелем. Лук мелко порубите и поджарьте на растительном масле. Добавьте к нему овощную массу и еще немного пожарьте. Посолите, полейте кетчупом. Поджарьте колечки кабачка, украсьте их зеленью и положите на порции салата.

«Слова любви»

Требуется: 300 г свежих средних помидоров, 100 г сваренных вкрутую яиц, репчатый маринованный лук и вареный сельдерей, 250—300 г майонеза, несколько веточек петрушки, соль, красный перец.

Способ приготовления. Помидоры нарежьте колечками. Яйца нарежьте кружочками. Сельдерей, сваренный в чуть подсоленной воде, мелко нарежьте. Маринованный лук порежьте тонкими колечками. Смешайте все компоненты с майонезом, добавьте соль и перец. Выложите горкой в салатницу, украсьте веточками петрушки и кружочками яиц.

3—4 средние луковицы очистите и обдайте крутым кипятком. В кастрюлю налейте 2 стакана воды, разведите в ней 2 ст. л. 6% уксуса, добавьте сахар, соль и специи, гвоздику, корицу, красный молотый перец, черный перец горошком, лавровый лист. Пряности смешайте с водой, прокипятите, этим маринадом залейте целые луковицы и оставьте на 3—4 ч. После этого маринад слейте, а маринованный лук нарежьте колечками.

«Фуршетный»

Требуется: 300 г красной фасоли, 100 г соленого арахиса, 3 зубчика чеснока, растительное масло.

Способ приготовления. Сварите ранее замоченную фасоль. Добавьте мелко нарезанные орехи и натертый чеснок. Все перемешайте, при необходимости посолите и добавьте масло.

«Сладкий»

Требуется: 3 моркови, 3 яблока, $\frac{1}{2}$ лимона, 2 ст. л. меда, отмоченный в воде изюм, 3 мандарина.

Способ приготовления. Натрите на терке морковь, яблоки и лимон. Перемешайте с медом и изюмом. Украсьте салат дольками мандарина.

«Огородный»

Требуется $\frac{1}{2}$ кг моркови, $\frac{1}{2}$ кг кабачков, 1 помидор, растительное масло, соль, перец, свежая зелень.

Способ приготовления. Натрите овощи на терке и обжарьте на масле. Посолите, поперчите салат, украсьте зеленью и дольками помидора.

«Рьжик»

Требуется: 1/2 кг моркови, 3 зубчика чеснока, 2 стакана очищенных грецких орехов, растительное масло, вареная морковь.

Способ приготовления. Морковь натрите на терке, чеснок очень мелко порежьте или разотрите. Измельчите орехи. Все перемешайте и заправьте маслом. Украсьте салат кубиками вареной моркови.

«Для сыроедов»

Требуется: 4 большие моркови, 1 корень хрена, сельдерей, 10 маленьких кусочков сырой тыквы, 2 стакана грецких орехов (или равный объем семян подсолнуха).

Способ приготовления. Натрите на терке морковь и хрен, покрошите сельдерей, перемешайте. Добавьте растертые орехи и снова перемешайте. Если нет ни орехов, ни семян подсолнуха, используйте растительное масло. Сверху положите кусочки тыквы.

«Умелица»

Требуется: 250 г свинины, 250 г картофеля, 4 яйца, 100 г соленых огурцов, соль.

Для соуса: 1 ч. л. столового уксуса, 2 яйца, 1 ч. л. сахарной пудры, 1 ч. л. соли, горчица, 3 стакана растительного масла, 2 ст. л. молока.

Способ приготовления. Мякоть свинины отварите в подсоленной воде, охладите и нарежьте кубиками. Картофель и яйца отварите, очистите и нарежьте кубиками. Солёные огурцы возьмите твердые и хрустящие, немного посушите их полотенцем и нарежьте острым ножом, не надавливая, на мелкие кубики.

Смешайте все компоненты салата в удобной для вас посуде и посолите.

Теперь приготовьте соус: разбейте охлажденные яйца в неметаллическую, достаточно глубокую посуду, взбейте их с сахарной пудрой и солью. Чтобы быстрее достичь нужного результата, можно воспользоваться миксером. Когда смесь достигнет густой консистенции, добавьте туда горчицу и уксус. Продолжая взбивать, тонкой струйкой влейте в соус растительное масло. Взбивайте соус около 3—5 мин. В завершение добавьте молоко и размешайте все до однородного состояния. Готовый соус охладите и заправьте им салат.

«Капустные трубочки»

Требуется: 6 капустных листов, 2 картофелины, 100 г ветчины, 3 ст. л. консервированного горошка, солёный огурец, $\frac{1}{2}$ луковицы, 2 ст. л. майонеза, по 1 ст. л. томатного соуса и сметаны, молотый перец, соль, кресс-салат, базилик

Способ приготовления. Капустные листья подержите в кипящей подсоленной воде несколько минут. Откиньте на дуршлаг и выложите на тарелку. Остудите. Вареный картофель и ветчину мелко нарежьте, смешайте с консервированным горошком. Мелко нарежьте огурцы и порубите лук, все смешайте, посолите, поперчите и заправьте майонезом. Еще раз перемешайте

и поставьте в прохладное место на 15—20 мин. Капустные листья сверните трубочкой, положите в них приготовленный фарш и выложите готовые начиненные трубочки на блюдо. Полейте их сметаной с томатным соусом и поперчите. Посыпьте мелко нарезанным кресс-салатом и базиликом.

«Дальневосточный»

Требуется: 2 стакана риса, 1 стакан зеленого горошка, маринованные стебли папоротника, соль, приправа, зелень.

Способ приготовления. Рис отварите и охладите. Перемешайте его с зеленым горошком. Стебли папоротника нарежьте на полоски длиной 3 см и вмешайте в салат. Посолите и добавьте приправу. Можно посыпать угощение свежей зеленью.

«Гольфстрим»

Требуется: 250 г филе отварной трески, 200 г картофеля, 4 яйца, зеленый горошек, 250 г майонеза, 2 головки лука, соль.

Способ приготовления. Филе отварной трески нарежьте соломкой, смешайте с отварным картофелем, который тоже порежьте соломкой.

Яйца отварите, очистите и нарежьте тонкими кружочками. Затем тонкие кольца белков отделите от желтков. Желтки следует изрубить еще мельче. Нарезанные яйца добавьте к остальным составляющим салата. Лук нарежьте тонкими кольцами и смешайте с салатом. В заключение добавьте горошек, поперчите, посолите и заправьте все майонезом.

«У камина»

Требуется: 400 г маринованных грибов, 2 яблока, 2 луковицы, 3 ст. л растительного масла, соль, маринованные оливки, красное вино.

Способ приготовления. Грибы нарежьте соломкой, лук — кольцами. Яблоки натрите на мелкой терке. Все перемешайте, добавьте 10 оливок, соль, растительное масло. Посыпьте салат мелко нашинкованным луком (нашинкованный лук имеет более нежный вкус, если его обдать кипятком). Подавайте блюдо с тонко нарезанным белым хлебом.

«Грибной»

Требуется: 200 г соленых или маринованных грибов, 30 г репчатого или зеленого лука, 20 кубиков белого хлеба, растительное масло, зелень петрушки.

Способ приготовления. Грибы мелко порежьте и соедините с мелко нашинкованным луком. Заправьте маслом. Нарежьте 20 мелких кубиков белого хлеба и обжарьте в растительном масле так, чтобы они остались мягкими. Добавьте обжаренный хлеб в салат. Можно предложить к салату зелень петрушки.

«Свежий»

Требуется: 500 г помидоров, 300 г свежих грибов, 200 г картофеля, 2 зубчика чеснока, 2 красных перца, растительное масло, свежая зелень.

Способ приготовления. Грибы сварите, охладите и нарежьте соломкой. Картофель сварите в «мундире», очистите и нарежьте кубиками. Так же нарежьте помидоры. Соедините все овощи и добавьте к ним протертый чеснок и очищенный, нарезанный перец. Хорошо перемешайте получившийся салат, добавьте соль и растительное масло. Посыпьте мелко нарезанной зеленью.

«Весенний»

Требуется: 100 г консервированных грибов, 1 кочан салата, 2 пучка редиса, 2 помидора, 2 ст. л. соленого арахиса, растительное масло, соль, приправа, черный хлеб.

Способ приготовления. Салат нарежьте кусочками. Грибы и очищенный редис нарежьте тонкими дольками. С помидоров снимите кожицу и мелко нарежьте мякоть. Редис, грибы, салат, арахис и помидоры перемешайте. Добавьте соль и приправу. Поджарьте нарезанный на мелкие кубики черный хлеб и предложите отдельно.

«Союз»

Требуется: 250 г вареной колбасы, 200 г картофеля, 5 яиц, 120 г соленых огурцов, 2 головки лука, 250 г майонеза, соль, перец.

Способ приготовления. Яйца и картофель отварите, охладите, очистите и нарежьте небольшими кубиками. Добавьте нарезанную кубиками колбасу, так же следует нарезать и соленые огурчики. Добавьте в салат мелко порезанный лук. Смешайте все продукты в одной посуде, посолите, поперчите и заправьте майонезом.

«Миф»

Требуется 200 г свинины, 100 г зеленого горошка, 200 г картофеля, 4 яйца, соль, перец, 2 ч. л. уксуса, 250 г майонеза, $\frac{1}{2}$ стакана воды.

Способ приготовления. Мякоть свинины нарежьте маленькими кубиками и выложите на дно неметалл и ческой посуды. Уксус растворите в воде, залейте мясо раствором уксуса и поставьте на 20 мин на холод. После того как мясо станет белого цвета, слейте уксусный раствор и добавьте зеленый горошек.

Нарежьте кубиками предварительно отваренные яйца и картофель, смешайте все компоненты, посолите, поперчите салат, заправьте майонезом.

«Мария»

Требуется: 200 г печени, 2 головки лука, 200 г картофеля, 5 яиц, соль, перец, 250 г майонеза, 2 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления. Замочите печенку на 2—3 ч в молоке, не солите ее. Пожарьте печенку в растительном масле. После того как она остынет, порежьте ее тонкой соломкой.

Яйца и картофель отварите, порежьте соломкой и перемешайте. Добавьте к салату порезанный лук, соль и перец, заправьте все майонезом.

«Аромат»

Требуется: 200 г копченого мяса, 200 г картофеля, 4 яйца, 250 г соленых шампиньонов, 100 г яблок, соль, душистый перец.

Для соуса: 200 г сметаны, 1 ст. л. коньяка, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. сахарной пудры, 2 ч. л. соли, 1 ст. л. мускатного ореха.

Способ приготовления. Копченое мясо нарежьте тонкой соломкой. Отварите картофель и яйца. Очистите и нарежьте кубиками. Яблоки очистите от кожуры и измельчите. Продукты, которые вы уже приготовили, смешайте. Добавьте к полученной массе измельченные шампиньоны. Посолите и поперчите салат.

Приготовьте соус. Охлажденную сметану взбейте с сахарной пудрой и солью, постепенно добавьте коньяк и лимонный сок. Засыпьте измельченный мускатный орех, перемешайте соус.

Влейте коньячный соус в салат, перемешайте его. Уложите салат горкой на блюдо, украсьте грибочками и яблоками.

«Бабушкина забава»

Требуется: 250 г отваренной говядины, 250 г молодого картофеля, 100 г огурцов свежего посола, 100 г белой фасоли, 100 г репы, 4 яйца, зеленый лук, зелень сельдерея, петрушки, кориандра, 200 г сметаны, 20 г горчицы, соль.

Способ приготовления. Отваренную говядину без костей измельчите. Отварите молодой картофель прямо в кожуре, охладите и затем очистите. Картофель нарежьте соломкой и смешайте с мясом в удобной посуде. Малосольные огурцы выньте из рассола и немного обсушите. Затем нарежьте их небольшими кубиками. Фасоль отварите в соленой воде, откиньте на дуршлаг. Репу очистите и порежьте тонкой соломкой. Зелень

промойте холодной водой и измельчите. Добавьте порезанные овощи и зелень к остальным продуктам. Затем измельчите отваренные яйца и соедините с общей массой.

Горчицу смешайте с холодной сметаной и тщательно размешайте. Этим соусом заправьте салат, посолите.

«Экспресс»

Требуется: 200 г сосисок, 250 г картофеля, 5 яиц, 100 г соленых огурцов, 2 луковицы, 250 г майонеза, соль, 1 ст. л. сливочного масла.

Способ приготовления. Мелко нарежьте лук и обжарьте в сливочном масле. Отварите сосиски, очистите их от пленки, нарежьте кружками. Картофель отварите, очистите и нарежьте кубиками. Яйца отварите, охладите в холодной воде, очистите от скорлупы и нарежьте их кубиками.

Нарежьте кубиками соленые огурцы, все компоненты смешайте. Посолите салат и заправьте майонезом.

«Рандеву»

Требуется: 250 г филе цыпленка, 70 г вареных грибов, 200 г картофеля, 4 яйца, 50 г соленых огурцов, 5 г горчицы, соль, перец. 30 г корня сельдерея, 250 г майонеза.

Способ приготовления. Отварите филе цыпленка, охладите и мелко порежьте. Промытые и очищенные корни сельдерея нарежьте соломкой. Вареные грибы нарежьте ломтиками, а отваренные яйца и соленые огурцы нарежьте небольшими кубиками.

Смешайте все компоненты в глубокой посуде, посолите и поперчите салат. Заправьте всю массу майонезом, предварительно взбитым с горчицей.

«Семейный»

Требуется: 250 г вареной колбасы, 150 г фасоли, 200 г картофеля, 4 яйца, 400 г зеленых яблок, соль, 250 г майонеза.

Способ приготовления. Отварите яйца и картофель, охладите и очистите. Нарежьте продукты тонкими ломтиками, смешайте с фасолью. Яблоки помойте, очистите от кожуры и нарежьте мелкими кубиками. Колбасу также нарежьте мелкими кубиками.

Смешайте все продукты, которые вы измельчили, засыпьте в смесь фасоль. Посолите салат и заправьте майонезом.

«Воскресный»

Требуется: 200 г филе рыбы, 150 г шампиньонов, 150 г фасоли, 5 яиц, 2 луковицы, соль, 250 г майонеза, $\frac{1}{2}$ стакана воды, 1 ч. л. уксуса, 1 ст. л. сливочного масла, листья салата.

Способ приготовления. Мясо рыбы очистите от костей, нарежьте тонкими дольками. Размешайте уксус с водой и залейте этим раствором мясо рыбы, используйте для этого неметаллическую посуду. Мясо должно мариноваться в течение 5—7 мин. После этого слейте укусный раствор, дайте мясу стечь.

Грибы отварите, охладите и процедите. Крупные грибы измельчите. Смешайте маринованное филе рыбы и грибы в неметаллической посуде.

Фасоль желательно использовать консервированную. Слейте жидкость и добавьте фасоль к предыдущей смеси. Яйца отварите, очистите и порежьте мелкими кубиками. Лук, предварительно почищенный и порезанный кольцами, обжарьте в сливочном масле до золотистой корочки.

Смешайте все компоненты салата, посолите его. Заправьте салат майонезом. Уложите салат горкой на блюдо. Листья салата промойте холодной водой, изрубите ножом. Посыпьте салат зеленью и подавайте к столу.

«Помидоры на Канарах»

Требуется: 4—5 помидоров, пучок зеленого лука, 4 плавленых сырка, небольшой кусочек ветчины, по 2 ст. л. тертого сыра, сливок и растительного масла, базилик, петрушка.

Способ приготовления. У помидоров обрежьте верхушки и ложкой выложите мякоть. Зеленый лук и ветчину мелко порубите, смешайте с плавлеными сырками и сливками. Затем выложите помидоры (каждый на отдельный лист) на фольгу, смазанную маслом. Нафаршируйте их сырной массой, а сверху присыпьте все это великолепие тертым сыром, заверните в фольгу и запекайте в разогретой духовке при температуре 200 С в течение 25—30 мин. Выложите на блюдо и посыпьте базиликом и петрушкой.

«Лужок»

Требуется: 250 г картофеля, 5 яиц, 150 г свежих огурцов, 100 г отварной свинины, 100 г вареного телячьего языка, зеленый лук, зелень петрушки, соль, перец.

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

Способ приготовления. Мясные продукты отварите. Охлажденную свинину нарежьте тонкими брусочками, а язык — полукруглыми дольками.

Отварите также картофель и яйца, нарежьте их кубиками. Свежие огурцы промойте холодной водой и нарежьте кружками. Мелко нарубите зеленый лук, петрушку. Смешайте все продукты, посолите.

Далее приступайте к приготовлению соуса. Взбейте охлажденные яйца с сахарной пудрой и солью. Добавьте сок лимона, растительное масло. После этого тщательно взбейте соус, смешайте его со сметаной. Размешайте соус до однородной массы и заправьте им салат.

«Нарцисс»

Требуется: 250 г молодого картофеля, 150 г свежих огурцов, 5 яиц, 100 г сладкого перца, 2 яблока средней величины, 200 г вареного мяса курицы, соль, 250 г майонеза, зелень.

Способ приготовления. Молодой картофель отварите в кожуре, охладите, аккуратно снимите тонкую кожуру и нарежьте небольшими брусочками. Вареные яйца, тоже порежьте. Свежие огурцы не нужно резать мелко, иначе они потеряют свой сок.

Сладкий перец промойте, очистите от семян, нарежьте тонкими брусочками. Яблоки очистите от кожуры и нарежьте кубиками. Куриное мясо отварите и нарежьте его тонкой соломкой.

Смешайте все компоненты салата, посолите его и заправьте майонезом. Зелень промойте холодной водой и мелко нашинкуйте. Уложите салат горкой в блюдо. вокруг горки насыпьте ароматную зелень.

«Летний бал»

Требуется: 200 г молодого картофеля, 4 яйца, 200 г белого мяса птицы, 100 г сладкого перца, 60 г кабачков, зеленый лук, петрушка, сельдерей, 50 г свежего гороха, соль.

Для соуса: 100 г сметаны, 1 ч. л. уксуса, перец, горчица, соль.

Способ приготовления. Отварите по отдельности следующие продукты: картофель, яйца, мясо птицы. Охладите и нарежьте соломкой. Промойте водой перец и кабачки, нарежьте их тонкой соломкой.

Зелень измельчите. Зеленый горох освободите от стручков, промойте. Смешайте все компоненты салата, посолите.

Приготовьте соус. В охлажденную сметану добавьте уксус, горчицу, соль, перец и все хорошенько взбейте. После этого заправьте салат приготовленным соусом, уложите в блюдо горкой и подайте к столу.

«Дачник»

Требуется: 250 г молодого картофеля, 100 г сладкого перца, 100 г редиса, 200 г молочной колбасы, 5 яиц, 100 г свежих огурцов, фруктовый йогурт.

Способ приготовления. Молодой картофель отварите в кожуре, затем охладите и нарежьте кубиками. Отва-

речь нужно и яйца. Охладите их в холодной воде, так их будет легче чистить. Нарежьте яйца кубиками и смешайте с картофелем.

Овощи промойте холодной водой. Очистите перец от семян, а редис — от корешков. Нашинкуйте их мелкими кубиками и смешайте с уже нарезанными продуктами. Добавьте в салат нарезанную небольшими брусочками колбасу, огурцы, посолите и заправьте салат йогуртом.

«Виртуоз»

Требуется: 250 г мякоти свинины, 200 г картофеля, 4 яйца, 150 г кукурузы, 100 г маринованных грибов, 2 луковицы, 250 г майонеза, соли, перец, 1 головка чеснока, 1 ст. л. растительного масла.

Для теста: $\frac{1}{2}$ стакана муки, 2 ч. л. соли, 1 стакан воды.

Способ приготовления. Для того чтобы запечь мясо, приготовьте тесто. Для этого растворите в воде соль, добавьте в муку соленую воду и замесите тесто.

Мясо посолите, поперчите и натрите чесноком. Заверните мясо в тесто и запекайте в горячей духовке в течение 30 мин. Затем дайте мясу остыть, нарежьте тонкими ломтиками.

Отварите яйца и картофель, нарежьте их небольшими кубиками. Если вы используете консервированную кукурузу, то не забудьте слить жидкость. Также можно отварить лущеную кукурузу в подсоленной воде, процедить, дать остыть и использовать для салата.

Маринованные грибы можно использовать любого вида. Нарежьте их небольшими кусочками. Лук нарежьте кольцами и обжарьте до золотистого цвета на растительном масле.

Смешайте все продукты, посолите и поперчите. Заправьте салат майонезом, уложите горкой на блюдо.

«Замок»

Требуется: 250 г картофеля, 300 г копченого мяса, 150 г фасоли, 4 яйца, соль, перец, 2 луковицы.

Для соуса: 2 яйца, 1 ч. л. сахарной пудры, 2 ч. л. соли, 2 ч. л. горчицы, 2 стакана оливкового масла, 1 ч. л. уксуса.

Способ приготовления. Картофель отварите уже очищенным в небольшом количестве подсоленной воды. Рекомендуется немного недоварить его, чтобы картофель был слегка твердоват. Отварить нужно и яйца. Нарежьте эти продукты небольшими кубиками.

Фасоль отварите и дайте ей остыть. Репчатый лук нарежьте мелкой соломкой. Измельчите копченое мясо. Соедините все компоненты в удобной посуде и посолите салат.

Охлажденные яйца взбейте с сахарной пудрой, солью, горчицей. Не переставая помешивать, небольшими дозами добавьте уксус, а затем и растительное масло. Все хорошенько перемешайте и заправьте салат соусом.

«Два зайца»

Требуется: 250 г жареного мяса, 200 г картофеля, 150 г зеленого горошка, 4 яйца, 50 г маслин, 250 г майонеза, соль.

Способ приготовления. Жареное мясо нарежьте ломтиками. Картофель отварите, очистите и дайте ему вре-

мя остыть. Отварите яйца, очистите от скорлупы. Яйца и картофель нарежьте мелкими кубиками.

Смешайте нарезанные продукты с консервированным горошком и маслинами, не забыв слить жидкость. Заправьте салат майонезом, посолите.

«Курьер»

Требуется: 250 г вареной говяжьей вырезки, 150 г риса, отваренного в молоке, 3 яйца, 150 г свежих огурцов, 2 луковицы, 100 Г зеленого горошка, 2 ст. л. сливочного масла, 250 г майонеза.

Способ приготовления. Вареную говядину нарежьте ломтиками. Отварите яйца и измельчите их. Кубиками нарежьте огурцы. Добавьте предварительно отваренный в молоке рис. Лук почистите, мелко нарежьте и обжарьте в сливочном масле. Используйте консервированный горошек, предварительно слив жидкость.

Теперь соедините все компоненты салата, посолите и заправьте майонезом.

«Радуга»

Требуется: 250 г белого мяса птицы, 100 г цветной капусты, 150 г зеленого горошка, 200 г картофеля, 4 яйца, 250 г майонеза, соль.

Способ приготовления. Отваренное белое мясо охладите и нарежьте тонкими ломтиками. Цветную капусту покрошите брусочками. Добавьте зеленый горошек. Отварите картофель и яйца, нарежьте эти продукты кубиками. Соедините все компоненты, посолите и заправьте майонезом.

«Лиза»

Требуется: 250 г маринованного филе рыбы, 200 г риса, 100 г оливок, 100 г изюма, 4 яйца, соль, молоко.

Для соуса: 100 г сметаны, 2 яйца, 1 ч. л. сахарной пудры, 2 ч. л. соли, 1 г корицы, 1 ч. л. уксуса.

Способ приготовления. Маринованное филе рыбы нарежьте тонкой соломкой. Отварите рис в подсоленном молоке, но не разваривайте его. Затем процедите рис и охладите. Яйца отварите и нарежьте кубиками.

Соедините рыбу, рис и яйца в специальной посуде. Добавьте консервированные оливки, не забудьте слить жидкость. Изюм помойте и залейте кипятком. Поставьте на слабый огонь и кипятите в течение 2 мин. Процедите изюм, откиньте на дуршлаг и дайте воде стечь окончательно.

К основной массе салата добавьте изюм и посолите всю смесь. Приступайте к приготовлению соуса. Яйца используйте охлажденные, так их будет легче взбить с сахарной пудрой и солью. Для аромата добавьте размельченную корицу. Смесь хорошенько взбейте, постепенно вливая уксус.

Взбейте полученную смесь с холодной сметаной и этим соусом заправьте салат.

«Зеленая горка»

Требуется: 200 г тушеной печенки, 100 г свежих огурцов, 4 яйца, 100 г лущеного гороха, 200 г молодого картофеля, соль, 200 г йогурта, зеленый лук, зелень укропа, петрушки, сельдерея.

Способ приготовления. Тушеную печенку нарежьте мелкой соломкой. Огурцы промойте холодной водой и нарежьте кубиками. Яйца отварите и измельчите. Луцкный горох отварите в соленой воде до готовности, слейте воду. Молодой картофель отварите в кожуре. Затем аккуратно снимите тонкую кожуру и нарежьте кубиками. Смешайте картофель с остальными продуктами, посолите и заправьте йогуртом.

Зелень промойте холодной водой, измельчите. Салат уложите горкой на блюдо. Посыпьте салатную горку зеленью и подайте к столу.

«Вена»

Требуется: 250 г отваренного говяжьего мяса, 200 г свежих лисичек, 250 г картофеля, 4 яйца, 150 г соленых огурцов, 250 г майонеза, соль.

Способ приготовления. Отваренную говядину охладите и нарежьте тонкими ломтиками. Картофель и яйца отварите, порежьте эти продукты небольшими кубиками.

Лисички промойте, очистите и варите в соленой воде до готовности. Затем процедите и охладите их. Нарежьте лисички тонкими ломтиками. Кубиками нарежьте соленые огурцы.

В специальной посуде соедините все компоненты салата, посолите. Вам осталось заправить салат майонезом и все тщательно перемешать. Уложите «Вену» холмиком на блюдо и подавайте гостям.

«Краса»

Требуется: 150 г ветчины, 4 яйца, 250 г картофеля, 100 г яблок, 100 г зеленого горош-

ка, 2 луковицы, 250 г майонеза, соль, листья салата, 1 лимон.

Способ приготовления. Ветчину порежьте мелкими кубиками. Отварите картофель и яйца, затем охладите и очистите. Измельчите эти продукты. Яблоки помойте и очистите от кожуры. Нарежьте острым ножом на небольшие ломтики и сбрызните их лимонным соком.

Соедините измельченные продукты и добавьте зеленый горошек. Лук очистите и мелко нарежьте, добавьте его в салат. Заправьте его майонезом и посолите. Уложите на блюдо и украсьте зелеными листьями салата.

«Мясной»

Требуется: 250—300 г вареного постного мяса, 350 г окорока, 100 г консервированной печени трески, 70 г консервированного горошка, 150 г майонеза, 3—5 ст. л. мелко рубленной зелени петрушки, соль.

Способ приготовления. Мясо и окорок нарежьте небольшими кубиками. Печень трески мелко нарежьте. Смешайте все эти продукты с майонезом, добавьте консервированный горошек, слегка посолите и еще раз все тщательно перемешайте. Выложите салат в глубокую вазочку и украсьте мелко порубленной зеленью петрушки.

«Секрет»

Требуется: 100 г вареной свинины, 100 г тушеной печени, 50 г отваренного говяжьего языка, 200 г картофеля, 4 яйца, 100 г свежего сладкого перца, 100 г фасоли, соль.

Для соуса: 3 яйца, 1 ч. л. сахарной пудры, 2 ч. л соли, 2 ч. л. горчицы, 2 ч. л. уксуса, 2 зубчика чеснока, 500 г растительного масла.

Способ приготовления. Отваренные мясные продукты порежьте небольшими кубиками, тонкой соломкой и полукруглыми ломтиками. Картофель отварите очищенным и нарежьте кубиками. Отваренные яйца и измельчите, соедините их с мясными продуктами и картофелем.

Перец очистите от семян и нарежьте соломкой. Фасоль отварите в соленой воде. Добавьте к остальным продуктам овощи. Посолите салат.

Охлажденные яйца взбейте с сахарной пудрой и солью, постепенно добавляйте уксус и взбейте в пену. Тонкой струйкой впейте растительное масло и взбейте до однородного состояния. Добавьте горчицу и измельченный чеснок. Охладите полученный соус, после чего заправьте им салат.

«По индийски»

Требуется: 200 г вареного мяса птицы, 100 г окорока, 300 г рассыпчатого сваренного риса, 300 г майонеза, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки и базилика, соль.

Способ приготовления. Мясо птицы и окорок нарежьте кусочками, смешайте с рисом и зеленью. Заправьте майонезом, добавьте соль и зелень.

«Путь к сердцу»

Требуется: 2 крупные моркови, 200 г капусты, небольшая луковица, крупное яблоко,

уксус, сахар, соль, перец, 4 ст. л. растительного масла.

Способ приготовления. Капусту тонко шинкуйте и выложите на дно салатницы. Помните ее рукой до появления сока. Чуть присолите и добавьте сахар. Снова помните рукой, поперчите и сбрызните уксусом. Дайте капусте постоять 20—30 мин. Натрите на мелкой терке морковь и добавьте ее к капусте. Натрите на крупной терке яблоко, очищенное от кожуры, и переложите в салатницу. Лук мелко нарежьте и удалите горечь, залив его на 1—2 мин крутым кипятком. Перемешайте капусту, морковь, яблоко и лук. Добавьте соль, перец, сахар, уксус и залейте растительным маслом.





Оригинальные салаты

«Графиня»

Требуется: 200 г риса, 150 г картофеля, 5 яиц, 100 г зеленого горошка, 100 г сладкого перца, 70 г изюма, 250 г майонеза, соль.

Способ приготовления. Отварите рис в воде, но не разваривайте его. Процедите рис, дайте воде стечь. Отварите картофель и яйца. Очистите эти продукты и нарежьте кубиками.

Изюм промойте водой, залейте кипятком и прокипятите в течение 2 мин. Перец очистите от семян и нарежьте мелкой соломкой. Смешайте все приготовленные продукты. Добавьте консервированный зеленый горошек, предварительно слив сок. Заправьте салат майонезом и посолите.

«Французское баловство»

Требуется: 12 шт. замороженных шеек омаров, 8 огурцов, 2 ч. л. соли, сок одного лимона, несколько листьев салата, 1 зубчик чеснока

нока, 3 ст. л. растительного масла, по щепотке сахара и перца, 2 яйца, сваренных вкрутую, укроп, 5 ст. л. майонеза, 100 г фасоли, 100 г маслин.

Способ приготовления. Разморозьте мясо омара. Мелко нарежьте огурцы. Промойте листья салата, разорвите на мелкие кусочки. Очистите чеснок, покрошите. Растительное масло смешайте с лимонным соком, растертым чесноком, сахаром и перцем. Яйца нарежьте на 4 части. Мясо омаров, огурцы, салат, яйца,

фасоль, маслины положите в салатницу и залейте масляным соусом. Тщательно перемешайте, добавив майонез и зелень.

«Новогодний»

Требуется: 250 г запеченной гусятины, 100 г моркови, 200 г картофеля, 5 яиц, 150 г маслин, 100 г маринованных шампиньонов, 250 г майонеза, соль, 2 луковицы

Способ приготовления. Отварите морковь, картофель и яйца. Охладите, очистите и нарежьте кубиками. Шампиньоны нарежьте дольками. Лук очистите и мелко нарежьте.

Запеченное филе гуся измельчите и соедините с остальными продуктами. Добавьте маслин, посолите. Заправьте майонезом и уложите салат горкой на блюдо. Украсьте фигурками из моркови и яиц.

«Ричи»

Требуется: 150 г малосольной сельди, 250 г картофеля, 5 яиц, 150 г соленых грибов,

150 г зеленого горошка, 100 г моркови, 250 г майонеза, соль, зелень.

Способ приготовления. Сельдь очистите от кожицы и костей, измельчите. Соленые грибы нарежьте небольшими дольками, соедините с сельдью.

Картофель, морковь и яйца отварите, очистите и нарежьте соломкой. Добавьте эти продукты, а также зеленый горошек к общей массе. Посолите салат, заправьте майонезом. Уложите салат горкой на блюдо, посыпьте мелкой зеленью и украсьте грибочками и фигурками из яиц.

«Каприз дамы»

Требуется: 100 г отваренного телячьего языка. 100 г копченого мяса, 100 г вареных кальмаров, 5 яиц, 200 г картофеля, 100 г чернослива, 150 г зеленою горошка, соль.

Для соуса: 150 г сметаны. 50 г шампанского, 1 яйцо. 2 ч.л. сахарной пудры. 1 ч. л. уксуса.

Способ приготовления. Отваренный язык очистите от кожицы. Нарежьте его тонкими ломтиками. Мясо и филе кальмаров нарежьте соломкой.

Отварите картофель и яйца, очистите и измельчите их. Чернослив промойте и залейте на 5 мин кипящей водой. Удалите косточки и мелко порубите чернослив.

В удобную неметаллическую посуду положите измельченные продукты, добавьте зеленый горошек без жидкости, посолите по вкусу.

Для приготовления соуса используйте охлажденные продукты. Взбейте яйца с сахарной пудрой. В смесь влете уксус и шампанское. Все взбейте до белой пены и соедините со сметаной. Хорошенько перемешайте

соус и заправьте им салат. Уложенный на блюде салат украсьте фигурками, вырезанными из яиц, черносливом и горошком.

«Садовник»

Требуется: 250 г тушеной говядины, 4 яйца, 250 г картофеля. 100 г фасоли, 100 г зеленых груш, соль, 200 г сметаны, 2 лимона, зелень петрушки.

Способ приготовления. Говядину нарежьте мелкими кубиками. Отварите картошку, яйца. Охладите, очистите эти продукты. Картофель нарежьте соломкой. Яйца измельчите. Соедините мясо, картофель и яйца, посолите их.

Фасоль отварите в соленой воде, откиньте на сито и дайте воде стечь окончательно. После этого добавьте фасоль к остальным продуктам.

Груши очистите от кожуры, измельчите. Засыпьте их в отдельную неметаллическую посуду и залейте соком лимона. Сюда же добавьте охлажденную сметану и хорошенько размешайте ее с грушами. Лишь после этого добавьте полученную смесь в остальные продукты, все перемешайте.

Уложите салат горкой на блюдо. Петрушку промойте холодной водой и измельчите. Посыпьте горку салата зеленью.

«Фуранж»

Требуется: 100 г свинины, 150 г широтой, 200 г картофеля. 100 г шампиньонов, 150 г фасоли, 5 яиц, 100 г моркови, 250 г майонеза, соль, перец, 2 зубчика чеснока.

Способ приготовления. Свинину отварите и соленой воде, натрите перцем и чесноком. Нарежьте мясо тонкими ломтиками. Очистите картофель, отварите его в небольшом количестве воды и нарежьте кубиками. Отварите морковь и яйца, охладите и очистите. Измельчите эти продукты. Также ломтиками нарежьте шампиньоны.

Рекомендуем использовать консервированную фасоль. Но можете отварить в соленой воде и лущеную фасоль. Со шпрот слейте масло, рыбу измельчите.

Соедините вес компоненты салата, посолите и заправьте майонезом. Уложите горкой на блюдо и подавайте к столу.

«Сказка Востока»

Требуется: 250 г белого мяса птицы, 250 г картофеля, 150 г зеленого горошка, 150 г маринованного винограда, 5 яиц, зелень петрушки, соль, майонез.

Способ приготовления. Мясо курицы отварите в небольшом количестве подсоленной воды, охладите и нарежьте его тонкой соломкой. Отварите картофель и яйца. Очистите и измельчите продукты. Смешайте мясо, картофель и яйца, добавьте зеленый горошек и маринованный виноград. Зелень петрушки промойте и изрубите, затем добавьте в салат. Посолите салат и заправьте майонезом.

«Посейдон»

Требуется: 200 г кильки, 250 г картофеля, 4 яйца, 3 корня шпината, 100 г фасоли, 2 луковицы, 3 соленых огурца, 250 г майонеза, соль, перец.

Способ приготовления. Малосольную кильку переберите и очистите, удалите головы. Мелко порубите рыбу. Отварите картофель и яйца, очистите и нарежьте небольшими кубиками.

Фасоль лучше использовать консервированную. Откиньте фасоль на дуршлаг и дайте жидкости стечь. Лук очистите и мелко порубите. Соленые огурцы порежьте кубиками. Соедините все компоненты салата.

Корни шпината очистите, промойте и натрите на терке. Затем смешайте их с майонезом, перемешайте до равномерного растворения. Влейте майонез в приготовленные продукты и хорошенько перемешайте. Попробуйте салат, если необходимо — посолите его. Поставьте в холодильник на 2 ч.

«Золотой»

Требуется: 250 г кроличьего мяса, 200 г макарон, 150 г зеленого горошка, 100 г маринованных грибов, 2 луковицы, 3 яйца, 1 ст. л. сливочного масла, 250 г майонеза, соль, перец, 2 зубчика чеснока.

Способ приготовления. Кроличье мясо посолите, поперчите, натрите чесноком. Потушите на среднем огне. Затем дайте мясу остыть и нарежьте его тонкой соломкой. Отварите в соленой воде макароны и откиньте их на дуршлаг. Также следует слить жидкость из баночки с зеленым горошком. Смешайте продукты с горошком в объемной посуде.

Лук очистите, отварите и обжарьте в сливочном масле до золотистого цвета. Яйца отварите, очистите и нарежьте кубиками. Добавьте эти продукты к общей массе. Все перемешайте, заправьте майонезом и посолите.

«Звездопад»

Требуется: 250 г картофеля, 4 яйца, 100 г сыра. 100 г колбасы, 100 г копченого мяса, 150 г оливок, 100 г свежих огурцов, 250 г майонеза, соль, 1 лимон.

Способ приготовления. Картофель отварите в кожуре, затем охладите и очистите. Отварите также яйца, очистите. Нарежьте эти продукты мелкими кубиками. Колбасу и копченое мясо нарежьте соломкой. Смешайте продукты в специальной посуде, куда следует добавить также нарезанные огурцы.

Оливки используйте консервированные. Слейте жидкость перед употреблением. Добавьте оливки в общую смесь и посолите. Взбейте сок лимона с майонезом и заправьте салат. Уложите салат горкой на блюдо и посыпьте тертым сыром.

«Хильда»

Требуется: 250 г вареного кроличьего мяса. 200 г картофеля. 200 г свежих огурцов, 4 яйца, 200 г сметаны, 10 г тертого хрена, соль, перец, 2 луковицы.

Способ приготовления. Кроличье мясо отварите в подсоленной воде с луковицей, охладите. Затем нарежьте соломкой. Отварите картофель и яйца, очистите и измельчите. Лук очистите, мелко изрубите. огурцы промойте холодной водой, нарежьте кубиками.

Смешайте все приготовленные продукты, посолите, поперчите.

Сметану охладите, добавьте в нее тертый хрен, тщательно перемешайте. Заправьте салат сметанным соусом.

«Рыцарь дамского сердца»

Требуется: 250 г филе индейки, 200 г риса, 100 г зеленого горошка, 100 г чернослива, 4 яйца, 2 лимона, 250 г майонеза, соль, перец.

Способ приготовления. Филе индейки отварите в небольшом количестве подсоленной воды. Дайте немного остыть и нарежьте тонкими ломтиками. Рис тщательно промойте, залейте холодной водой и варите до готовности. Откиньте его на мелкое сито, дайте стечь воде. Затем смешайте рис и нарезанное мясо в неметаллической посуде.

Чернослив переберите, промойте и залейте кипятком, поставьте на медленный огонь и кипятите в течение 3 мин. После чего охладите и удалите косточки. Чернослив измельчите острым ножом и добавьте к приготовленной массе.

Яйца отварите, очистите и мелко изрубите Зеленый горошек откиньте на сито. Добавьте яйца и горошек к общей массе.

Из лимонов выжмите сок и добавьте его в майонез, перемешайте. Заправьте салат майонезом, тщательно перемешайте салат до получения однородной массы. Уложите его горкой на блюдо и украсьте несколькими горошинами и ягодами чернослива.

«Луиза»

Требуется: 250 г мяса курицы, 250 г риса, 4 яйца, 200 г свежих огурцов, 100 г редиса, 100 г йогурта, 150 г майонеза, соль

Способ приготовления. Мясо курицы отварите, охладите и измельчите. Рис тщательно промойте и варите

и небольшом количестве подсоленной воды до готовности. Затем откиньте его на сито, промойте холодной водой.

Отварите яйца вкрутую, охладите и нарежьте небольшими кубиками.

Огурцы и редис промойте в холодной воде. Редис очистите от кожицы. Нарежьте овощи тонкой соломкой. Смешайте все компоненты салата. Йогурт взбейте с майонезом и приготовленным соусом заправьте салат, тщательно перемешайте салат, посолите. Уложите салат горкой в салатницу. Для украшения используйте редис и огурцы, из которых вы сможете вырезать самые разнообразные фигурки.

Сочетание майонеза и йогурта необычно и удивительно. Этот соус поразит вас своей легкостью и свежестью. Не упускайте возможности и добавляйте летом и осенью в салаты свежие овощи, в зимнее время года сделать это будет не так просто.

«Пират»

Требуется: 200 г отварного мяса крабов, 250 г картофеля, 150 г морской капусты, 100 г оливок, 250 г майонеза, соль, кресс-салат, $\frac{1}{2}$ ч. л. душистого перца.

Способ приготовления. Мясо краба нарежьте тонкой соломкой. Картофель очистите и отварите в подсоленной воде. Слейте воду и на слабом огне немного подсушите сваренный картофель. Затем охладите и нарежьте маленькими кубиками. Морскую капусту откиньте на сито и измельчите.

Соедините вместе все приготовленные продукты в неметаллической посуде. В полученную смесь добавьте оливки и душистый перец, заправьте майонезом. По-

солите. Все еще раз тщательно перемешайте и уложите горкой в салатницу.

Листья кресс-салата промойте холодной водой, часть из них измельчите и посыпьте мелкой зеленью вершину салатной горки. Остальные уложите целыми по краям блюда.

«Фламандия»

Требуется: 300 г куриного мяса, 200 г острого сыра, 1 пучок листового салага, 3 яйца. 100 г зеленого горошка, 1 маленькая упаковка крабовых палочек, 3 ст. л. сладкой консервированной кукурузы, 1 стебель лука-порей, $\frac{1}{2}$ банки майонеза, соль.

Способ приготовления. Куриное мясо и сыр нарежьте соломкой, яйца и крабовые палочки порубите. Порей нарежьте колечками. Перемешайте эти компоненты с кукурузой и зеленым горошком, посолите и заправьте майонезом. Дно салатника выстелите листьями салата и выложите на них готовое блюдо.

«Морской»

Требуется: 200 г консервированного тунца, 200 г риса, 150 г маринованных грибов, 60 г оливок, 2 луковицы, 250 г майонеза, 2 лимона, зелень мяты и сельдерея.

Способ приготовления. Рис отварите в небольшом количестве подсоленной воды. Затем откиньте на сито и промойте холодной водой, чтобы рис не склеился.

Оливки и грибы откиньте на дуршлаг. После того как они стечут, нарежьте их тонкими дольками. Высыпьте

их в рис, тщательно перемешайте и добавьте измельченный тунец.

Лук очистите, мелко порубите. Зелень сельдерея измельчите. Добавьте эти компоненты к общей массе.

Из лимонов выжмите сок и добавьте его и майонез, тщательно перемешайте. Приготовленным соусом заправьте салат. Уложите его горкой на блюдо, украсьте листьями мяты.

«Ж шампанскому»

Требуется: 100 г мороженых кальмаров, 100 г говяжьего языка, 100 г сыра. 150 маринованных белых грибов, 4 яйца. 200 г картофеля, 150 г зеленого горошка, 250 г майонеза, 1 ст. л. горчицы, соль.

Способ приготовления. Кальмары отварите в подсоленной воде. Очистите их, нарежьте небольшими кубиками. Язык также отварите, затем под струей холодной воды очистите от кожицы. Нарежьте язык и сыр тонкой соломкой. Белые грибы измельчите. Отварите картофель и яйца, охладите и очистите их, нарежьте маленькими кубиками. Горошек откиньте на сито. Горчицу смешайте с майонезом. Соедините все компоненты салата и залейте горчичным соусом, посолите и еще раз перемешайте. Уложите горкой в салатницу и украсьте специально оставленными для этого грибами.

«Дневной»

Требуется: 200 г копченой рыбы, 100 г колбасы, 100 г моркови, 100 г соленых огурцов, 2 луковицы, 100 г зеленого горошка, 200 г картофеля, 4 яйца, 250 г майонеза, соль, черный перец.

Способ приготовления. Освобожденную от костей рыбу измельчите. Колбасу нарежьте кубиками, смешайте с рыбой в глубокой посуде.

Отварите морковь, картофель, яйца. Охладите и очистите, затем нарежьте небольшими кубиками.

Соленые огурцы нарежьте тонкими брусочками. Соедините вместе все продукты. Откиньте зеленый горошек на сито. Добавьте его к общей массе. Посолите и поперчите салат по своему вкусу, заправьте майонезом. Уложите его горкой в салатницу.

«Солнечный»

Требуется: 200 г риса, 150 г кураги, 100 г изюма, 5 яиц, 70 г маринованного винограда, 100 г яблок, 200 г сметаны. 3 ст. л. меда.

Способ приготовления. Рис промойте и залейте небольшим количеством воды. Доведите до кипения, накройте крышкой и варите на медленном огне до готовности. Затем откиньте рис на сито и промойте холодной водой. Курагу и изюм промойте, залейте горячей водой, варите на слабом огне 3 мин. Слейте воду, немного подсушите сухофрукты.

Яблоки очистите от кожуры, нарежьте кубиками. Маринованный виноград откиньте на сито. Охлажденную сметану взбейте с подогретым медом.

Соедините все приготовленные вами продукты и заправьте сметанным соусом. Уложите салат на блюдо и украсьте изюмом, курагой и ягодами винограда.

«Актриса»

Требуется: 250 г креветок, 250 г картофеля, 4 яйца, 2 луковицы, 150 г оливок, 100 г

моркови, 100 г маринованных шампиньонов,
200 г сметаны, 2 лимона, соль.

Способ приготовления. Креветки отварите в подсоленной воде с луковицей, затем очистите. Измельчите их острым ножом.

Очистите и отварите картофель. Слейте воду и подсушите картофель на слабом огне. Дайте ему остыть и нарежьте небольшими кубиками. Отварите яйца, очистите и порежьте тонкими дольками.

Оливки и шампиньоны откиньте на сито. Морковку отварите, очистите и измельчите. Смешайте все компоненты салата, посолите.

Сметану охладите и смешайте с соком одного лимона. Лимонный соус тщательно взбейте и заправьте им салат. Уложите салат на блюдо и украсьте тонко нарезанным лимоном.

«Адам»

Требуется: 150 г сельди, 100 г кальмаров,
200 г маринованных лисичек, 250 г макарон,
4 яйца, 100 г цветной капусты, 100 г соленых
огурцов, соль.

Для соуса: 2 яйца, 2 ч. л. сахарной пудры,
3 ч. л. соли, 5 горошин душистого перца,
2 ч. л. уксуса, 200 г растительного масла, ко-
риандр.

Способ приготовления. Сельдь очистите и удалите косточки. Нарежьте ее мелкими кусочками. Кальмары отварите в подсоленной воде в течение 5 мин. Затем очистите и нарежьте их небольшими брусочками. Цветную капусту порубите, измельчите маринованные лисички.

Отварите в соленой воде макароны, откиньте их на дуршлаг. Отварите яйца, очистите и измельчите их. Сошленые огурцы нарежьте кубиками. Соедините все компоненты и посолите салат.

Приготовьте соус. Для этого нужно взбить охлажденные яйца с сахарной пудрой и солью. Добавьте специи и уксус и взбивайте соус до образования густой белой пены. Не переставая мешать, влейте тонкой струйкой растительное масло. После этого немного охладите соус и заправьте им салат.

«Престиж»

Требуется: 200 г мяса индейки, 200 г риса, 4 яйца, 100 г изюма, $\frac{1}{2}$ стакана орехов, 100 г груш, $\frac{1}{2}$ стакана кураги, 250 г йогурта, соль.

Способ приготовления. Мясо индейки отварите и подсоленной воде, затем выньте из бульона и охладите. Нарежьте его тонкими ломтиками. Рис тщательно промойте, залейте небольшим количеством воды и варите до готовности. После этого откиньте рис на сито, промойте холодной водой.

Отварите яйца, очистите и измельчите Орехи переберите, крупные порубите. Изюм и курагу тщательно промойте. Затем залейте кипятком и варите на слабом огне в течение 3 мин. Откиньте изюм и курагу на сито.

Груши промойте холодной водой, очистите от кожуры и нарежьте кубиками. Соедините все приготовленные продукты и влейте в массу йогурт. Все тщательно перемешайте Салат уложите небольшими горками на блюдо. Украсьте салат орехами, цветочками из изюма и листиками из кураги.

Этот салат достаточно легкий и экзотичный. Он будет отличной закуской на вечеринке с шампанским или

вином. И вполне сможет стать «изюминкой» вашего праздника.

«Вечерний»

Требуется: 200 г свинины, 200 г картофеля, 4 яйца, 100 г белой фасоли, 100 г огурцов свежего посола, 20 г зеленого лука, зелень петрушки, 100 г сыра, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. эстрагона, 1 луковица, 2 лавровых листа.

Для соуса: 150 г сметаны. 3 ст. л. белого вина, сок 1 лимона, соль, 2 ч. л. белого перца, 1 ч л. уксуса.

Способ приготовления. Отварите свинину без костей в подсоленной воде, для аромата добавьте лавровый лист и луковицу. Затем охладите мясо и нарежьте его тонкими ломтиками.

Отварите картофель и яйца, очистите и измельчите. Смешайте их с мясом. Используйте для этого достаточно глубокую и удобную посуду.

Белую фасоль отварите в подсоленной воде до готовности, откиньте на сито, промойте холодной водой. Малосольные огурцы нарежьте кубиками. Промойте холодной водой и измельчите зеленый лук и петрушку. Добавьте эти продукты к предыдущим. Засыпьте в салат мелко нарезанный чеснок, эстрагон.

Приготовьте соус. Для этого используйте охлажденную сметану. Влейте в сметану тонкой стружкой вино, взбейте миксером. Не переставая взбивать, осторожно добавьте уксус, а затем сок лимона и специи, взбейте винный соус. Заправьте салат приготовленным соусом и тщательно перемешайте. Уложите на блюдо, украсьте тертым сыром и зеленью.

«Амадеус»

Требуется: 150 г сельди, 200 г риса, 60 г фисташек, 100 г моркови, 2 ст. л. базилика, 3 ст. л. мускатного ореха, 5 яиц, 150 г маринованных шампиньонов, соль, душистый перец, листья салата.

Для соуса: 200 г сливок, 2 ст. л. винного уксуса, 2 ст. л. орехового масла, 2 ч. л. соли, 2 ч. л. сахарной пудры.

Способ приготовления. Сельдь очистите от костей и мелко нарежьте. Рис хорошо промойте и залейте водой. Доведите его до кипения, накройте крышкой и варите на слабом огне до готовности. После чего откиньте рис на сито, промойте холодной водой, смешайте с сельдью, посолите и поперчите. На дно салатницы выложите эти продукты.

Отварите морковь и яйца. Охладите и очистите их, затем мелко нарежьте. Засыпьте морковь и яйца в отдельную посуду. Добавьте измельченный базилик, мускатный орех и маринованные шампиньоны. Все перемешайте, посолите и поперчите.

Охлажденные сливки взбейте с сахарной пудрой и солью. Не переставая взбивать, влейте винный уксус. Затем осторожно добавьте ореховое масло. Хорошо перемешайте соус и заправьте вторую часть салата. Уложите ее поверх слоя из сельди и риса. Украсьте все зеленью.

«Праздник Нептуна»

Требуется: 1 кг кальмаров, 3 яйца, 3 луковицы неострых сортов, 1 упаковка крабовых палочек, 1 банка майонеза.

Способ приготовления. Отварите тушки кальмаров в подсоленной воде, очистите от пленок и нарубите кусочками средней величины. Лук нашинкуйте полукольцами и сполосните в нескольких водах, чтобы ушла вся горечь. Крабовые палочки и яйца порубите: яйца — мелко, палочки — крупнее. Смешайте все ингредиенты и заправьте майонезом. К этому замечательному салату лучше всего подать белое мускатное вино.

«Площадь Бастилии»

Требуется: 1 корень сельдерея, 3 картофелины, 3 ст. л. нарезанных маринованных шампиньонов, 2 вареных яйца, 2 соленых огурца, 2 ст. л. майонеза, 1 ч. л. горчицы, соль.

Способ приготовления. Картофель отварите в «мундире», очистите и нарежьте мелкими кубиками. Корень сельдерея натрите на терке, яйца и огурцы мелко нарежьте. Перечисленные компоненты смешайте с шампиньонами, заправьте соусом из майонеза, горчицы и соли.

«Итальяночка»

Требуется: 200 г макарон, 1 зубчик чеснока, 1 луковица, 100 мл растительного масла, 50 мл винного уксуса, 50 г анчоусов, 50 г маслин, соль, вода.

Способ приготовления. Отварите макароны. Измельчите луковицу и чеснок и поджарьте в растительном масле. Пока жарится лук, смешайте винный уксус, растительное масло, перец, соль. Смесь доведите до кипения.

Смешайте анчоусы с очищенными от косточек и нарезанными маслинами.

Слейте воду из макарон, разложите их по тарелкам. Соедините горячие приправы, полейте ими макароны. Разложите анчоусы с маслинами.

«Венеция»

Требуется: 400 г скумбрии или морского окуня горячего копчения, 100 г зеленого горошка, 2 огурца, 1 яблоко, 2 яйца, 1 помидор, 1 стебель лукашорея, $\frac{1}{2}$ пучка петрушки, 50 г оливкового масла, 1 ч. л. столового уксуса, соль, черный и белый молотый перец.

Способ приготовления. Копченую рыбу очистите от костей и нарежьте кубиками. Помидоры нарежьте тонкими ломтиками, а огурец, яблоко и яйцо мелко порубите. Порей нашинкуйте тонкими колечками, зелень петрушки порежьте ножницами. Все перемешайте, добавьте зеленый горошек, посолите. Салат заправьте уксусом и оливковым маслом. Подавайте, приправив черным и белым крупно помолотым перцем.

«Китайский дракон»

Требуется: 400 г свиной вырезки, 200 г сырой свеклы, 200 г моркови, 4 луковицы, оливковое масло, $\frac{1}{2}$ стручка желтого или красного жгучего перца, зелень сельдерея и петрушки, столовый уксус, соевый соус, 1 ч. л. сахара, соль.

Способ приготовления. Свиную вырезку нарежьте тонкими полосками, посолите и быстро обжарьте

в оливковом масле на сильном огне. Снимите с огня, добавьте сахар и перемешайте. Лук нарежьте и тоже обжарьте в оливковом масле до прозрачности. Морковь и свеклу натрите на крупной терке, перемешайте и добавьте соевый соус. Жгучий перец нарежьте тончайшими полосками и смешайте со свиной, зелень порубите. Все соедините, выложите в салатник и заправьте соусом.

«Американка»

Требуется: 300 г мяса индейки, 3 вареные картофелины, 3 яйца, 3 помидора, 3 свежих кисло-сладких яблока, 100 г листового салата, $\frac{1}{2}$ пучка редиски, 100 г винограда, 1 банка майонеза, соль, белый перец. 2 ст. л. сливочного масла, 3 ч. л. жареных кунжутных семечек.

Способ приготовления. Мясо индейки обжарьте на сливочном масле, остудите и нарежьте ломтиками. Картофель и яйца порубите не очень мелко, яблоки и редис нарежьте соломкой, салат руками разорвите на кусочки. Виноград разрежьте пополам, удалите косточки. Подготовленные продукты посолите и перемешайте с майонезом. Положите в салатник аккуратной горкой и посыпьте крупно помолотым белым перцем и кунжутными семечками.

«Экзотика»

Требуется: фрукты из домашних компотов — абрикосы, груши, яблоки, 2 свежих яблока, 2 апельсина, 1 киви, 100 г винограда. 100 г молотых орехов, 250 г сметаны, 150 г сахара.

Способ приготовления. Фрукты из компотов нарежьте кубиками, положите на дно большого блюда. Можно слоями. Уложите слой яблок. Виноград разрежьте на половинки и положите поверх яблочного слоя. Потом слой нарезанных кубиками апельсиновых долек и киви. Каждый слой обильно полейте сметаной, взбитой с сахаром. Сверху посыпьте салат орехами.

Для приготовления фруктового салата желательно пользоваться острым ножом, чтобы из фруктов вытекало меньше сока. Готовить их необходимо непосредственно перед употреблением.

«Изящный»

Требуется: 300 г свежей белокочанной капусты, 2 стакана нарезанных спелых абрикосов, 1 киви.

Способ приготовления. Нашинкуйте капусту и перемешайте с абрикосами. Подавайте с фруктовым соусом и отдельно нарезанным киви.

«Корзинка»

Требуется: хлеб круглой формы, 3 отварные картофелины, 3 соленых огурца, 3 яйца. 100 г горошка, 100 г маринованных грибов. 200 г отварного мяса, 100 г сметаны, 3 ст. л майонеза, соль, перец.

Способ приготовления. У круглого хлеба срежьте верх и уберите хлебный мякиш. В эту хлебную корзинку положите начинку. Для начинки нарежьте мелко мясо, огурцы, яйца, грибы, добавьте горошек и залейте сметаной и майонезом. Посолите и приправьте по своему

вкусу. Корзинку с начинкой обильно посыпьте тертым сыром и ненадолго поставьте в духовку. Как только сыр расплавится и покроет корзину аппетитной корочкой вынимайте салат. Подавайте к столу остывшим и украшенным зеленью.

«Легкий»

Требуется: 130г йогурта, 2 яблока 6 ст.л. овсяных хлопьев, 2ст.л.тертых орехов, 1 ст.л. изюма.

Способ приготовления. Овсяные хлопья залейте небольшим количеством холодной кипяченой воды на 15—20 мин. Яблоки очистите от кожуры и натрите крупной терке. Тертые яблоки переложите в салатницу. Овсяные хлопья отожмите от воды и переложите в яблочную массу. Добавьте тертые орехи. Изюм хорошо промойте и замочите на 15 мин в горячей воде. Подготовленный изюм переложите в салатницу. Продукты перемешайте и залейте йогуртом.

