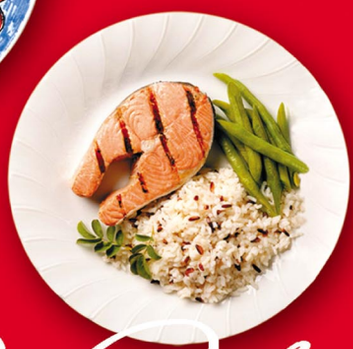


ГОТОВИМ В ГЛИНЯНЫХ ГОРШОЧКАХ

МИКРОВОЛНОВАЯ КУЛИНАРИЯ

Чудо Домашней Кухни

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

ВЫПЕЧКА






УДК641.5
ББК 36.992
Ч-84

Авторы-составители:
Мария Андреевна АРХИПОВА
Светлана Николаевна ПЕТУХОВА

Чудо домашней кухни / авт.-сост. М. А. Архипова, С. Н. Петухова. —
Ч-84 Минск : Харвест, 2007. — 224 с. : ил.

ISBN 978-985-13-9924-2.

Вкусно и разнообразно готовить должна каждая уважающая себя хозяйка. Настоящее издание поможет женщинам овладеть необходимыми знаниями и умениями, научиться искусству кулинарии. Рецепты, представленные на страницах книги, отличаются привычным набором продуктов, а значит, вам не придется искать в магазинах дорогостоящие деликатесы. Здесь есть как простые рецепты, на приготовление которых потребуется немного времени, так и оригинальные, с которыми придется повозиться. В книге приводится не только перечень необходимых продуктов, но и описывается подробное «пошаговое» приготовление разнообразных блюд, что очень поможет молодым хозяйкам, еще не имеющим опыта. Каждый рецепт сопровождается информацией о количестве порций и времени приготовления блюда. Кроме того, здесь вы найдете полезные советы и рекомендации по оформлению и сервировке стола.

Книга будет интересна и полезна начинающим хозяйкам, а опытные кулинарки откроют для себя какие-то новые варианты приготовления уже известных блюд.

УДК 641.5
ББК 36.992

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

ISBN 978-985-13-9924-2

© Подготовка, оформление.
ООО «Харвест», 2006

Содержание

Введение ... 3

Салаты и винегреты ... 4

Подготовка овощей и фруктов для салатов ... 4

Салат «Аппетитный» (на 4 порции) ... 5
Салат из мяса цыпленка, грибов и зелени (на 4 порции) ... 5
Салат из мяса птицы с черносливом (на 4—5 порций) ... 6
Салат из говядины с черносливом (на 3 порции) ... 6
Салат из мяса цыпленка с рисом (на 4 порции) ... 6
Салат из мяса птицы со сладким перцем (на 5—6 порций) ... 6
Салат из мяса с фруктами (на 3—4 порции) ... 7
Салат из курицы с ананасами (на 6—7 порций) ... 7
Салат из отварного мяса с яйцами (на 3—4 порции) ... 7
Салат «Спутник» (на 2—3 порции) ... 7
Салат «Черепашка» (на 4—5 порций) ... 8
Салат куриный (на 4—5 порций) ... 8
Салат «Кукушкино гнездо» (на 4—5 порций) ... 8
Салат из мяса птицы с яблоком (на 3—4 порции) ... 9
Салат из отварного языка с шампиньонами (на 5—6 порций) ... 9
Салат из отварного языка с грибами (на 6—7 порций) ... 9
Салат из шампиньонов с маслинами (на 5—6 порций) ... 10
Салат из шампиньонов (на 3—4 порции) ... 10
Салат из креветок с ананасом (на 3—4 порции) ... 10
Салат из белых грибов с печенью (на 3—4 порции) ... 11
Салат из кальмаров с сыром (на 5—6 порций) ... 11
Салат из печени трески (на 3—4 порции) ... 11
Салат из осетровой рыбы с овощами (на 3—4 порции) ... 11
Салат из лосося (на 5—6 порций) ... 12
Салат из копченой рыбы (на 3—4 порции) ... 12
Салат с тунцом и стручками спаржевой фасоли (на 5 порций) ... 13
Салат из авокадо с крабами (на 4 порции) ... 13
Салат фруктово-овощной с кальмарами (на 4—5 порций) ... 13
Салат «Морской» (на 2—3 порции) ... 13
Салат из крабовых палочек (на 4 порции) ... 14
Салат из сельди с овощами и фруктами (на 2—3 порции) ... 14
Салат «Праздничный» (на 3—4 порции) ... 14
Салат «Банкетный» (на 4—5 порций) ... 15
Салат из авокадо с овощами (на 2—3 порции) ... 15
Салат «Пикантный» (на 2—3 порции) ... 15
Сочный салат с рисом (на 4—5 порций) ... 15
Салат «Витаминка» (на 2—3 порции) ... 16
Салат из баклажанов (на 2—3 порции) ... 16
Салат из редьки с грецкими орехами (на 3 порции) ... 16
Салат «Весенний» (на 3—4 порции) ... 16
Салат из кукурузы с овощами (на 2—3 порции) ... 17
Салат из морской капусты (на 4—5 порций) ... 17
Салат из фасоли (на 3 порции) ... 17
Салат «Зимний» (на 3—4 порции) ... 17
Салат «Здоровье» (на 2—3 порции) ... 18
Салат «Редька под шубой» (на 2—3 порции) ... 18
Салат «Весна» (на 3—4 порции) ... 18
Салат «Витаминный» (на 2—3 порции) ... 18
Салат «Мозаика» (на 4 порции) ... 19
Салат «Овощи в ягодном желе» (на 3 порции) ... 19
Салат из белокочанной капусты с яблоками и сельдереем (на 3—4 порции) ... 19
Салат «Свекла в сметане» (на 3 порции) ... 19
Салат «Новый» (на 3 порции) ... 20
Салат «Вишенка» (на 3 порции) ... 20
Салат «Воскресный» (на 6 порций) ... 20
Салат кукурузный с колбасой и сыром (на 5—6 порций) ... 21
Салат из яиц с зелеными оливками (2—3 порции) ... 21
Салат из сыра с овощами и фруктами (на 2—3 порции) ... 21
Салат «Зеленая смесь» (на 3—4 порции) ... 21
Салат из брынзы с овощами (на 3 порции) ... 22
Салат из сыра с ветчиной (на 3—4 порции) ... 22
Салат из брынзы с помидорами (на 4 порции) ... 22
Салат «Деликатесный» (на 2—3 порции) ... 22
Салат из сыра (на 4—5 порций) ... 23
Салат «Утренний» (на 3—4 порции) ... 23
Винегрет с мясом и сельдью (на 6 порций) ... 23
Винегрет с языком (на 3 порции) ... 23
Винегрет из рыбы и морепродуктов (на 4—5 порций) ... 24
Винегрет с семгой и грудзями (на 7—8 порций) ... 24
Винегрет из мидий с грибами и овощами (на 5—6 порций) ... 24
Винегрет из консервированного перца с картофелем (на 4—5 порций) ... 25
Винегрет из фруктов и овощей (на 3—4 порции) ... 25
Винегрет из овощей (на 5—6 порций) ... 25
Винегрет летний (на 5—6 порций) ... 26
Винегрет с фасолью и грибами (на 6 порций) ... 26
Винегрет с сельдью (на 3—4 порции) ... 26
Винегрет с шампиньонами (на 4 порции) ... 26

Бутерброды, тартинки ... 27

Бутерброды со сладким перцем ... 27
Бутерброды с жареным мясом ... 28
Бутерброды со шпиком ... 28
Бутерброды с колбасой ... 28
Бутерброды с ветчиной ... 28
Бутерброды с сельдью ... 29
Бутерброды с копченой рыбой ... 29
Бутерброды с килькой ... 29
Бутерброды с огурцом ... 29
Бутерброды с помидором ... 30
Бутерброды с редисом ... 30
Бутерброды со шпротами и помидором ... 30
Бутерброды на поджаренном хлебе ... 31
Бутерброды на поджаренном хлебе с сыром ... 31
Бутерброды на поджаренном хлебе с кильками, анчоусами или сельдью ... 31
Бутерброды на поджаренном хлебе с помидорами и огурцами ... 31
Бутерброды на поджаренном хлебе с сардинами ... 32
Бутерброды с киви ... 32
Бутерброды на поджаренном хлебе с семгой ... 32
Яблочный кораблик ... 32
Тартинки с помидорами и сыром ... 33
Тартинки с яблоками и сыром ... 33
Тартинки с брынзой ... 33
Тартинки со шпротами ... 33
Тартинки «Роттердамские ломтики» ... 34
Тартинки по-швейцарски ... 34
Тартинки-палочки с ветчиной и яйцом по-венгерски ... 34
Тартинки с паштетом из печени ... 34

Масляные смеси ... 35

Масло с помидором и сладким перцем ... 35
Горчичное масло ... 35
Шпротное масло ... 35
Томатное масло ... 35
Масло с хреном ... 35
Яичное масло ... 36
Сырное масло ... 36

Зеленое масло ... 36
Розовое сырное масло ... 36
Селедочное масло ... 36
Колбасное масло ... 37
Ветчинное масло ... 37
Грибное масло ... 37
Лососевое масло ... 37
Деликатесное рыбное масло ... 37

Закуски ... 38
Рыбные закуски ... 38
Сельдь по-немецки (на 4 порции) ... 38
Сельдь по-киевски (на 3—4 порции) ... 38
Сельдь рубленая (на 3—4 порции) ... 38
Форшмак из сельди с творогом (на 4 порции) ... 39
Творог с копченой треской по-польски (на 4 порции) ... 39
Кальмар под майонезом (на 2 порции) ... 39
Закуски из овощей ... 40
Икра овощная (на 6 порций) ... 40
Икра из сладкого перца (на 3—4 порции) ... 40
Икра баклажанная (на 3—4 порции) ... 40
Икра из сладкого перца с помидорами (на 6—7 порций) ... 40
Икра баклажанная с брынзой (на 4—5 порций) ... 41
Икра из баклажанов с орехами (на 5—6 порций) ... 41
Икра из картофеля (на 5—6 порций) ... 41
Икра из фасоли (на 3—4 порции) ... 42
Икра из помидоров с творогом (на 3—4 порции) ... 42
Лобио (на 3—4 порции) ... 42
Икра из орехов с чесноком (на 3—4 порции) ... 42
Икра из свеклы с творогом (на 4—5 порции) ... 42
Фаршированные помидоры (на 4 порции) ... 43
Помидоры, фаршированные салатом (на 4 порции) ... 43
Помидоры, фаршированные ананасом (на 5 порций) ... 43
Перец, фаршированный мясом (на 8—10 порций) ... 43
Перец, фаршированный баклажанами (на 5 порций) ... 44
Сладкий перец с брынзой (на 5—6 порций) ... 44
Кабачки, фаршированные овощами (на 3 порции) ... 44
Авокадо с икрой (на 3—4 порции) ... 44
Мясные закуски ... 45
Баранина вареная с грибами (на 5 порций) ... 45
Баранина заливная (на 5 порций) ... 45
Баранина, жаренная с луком (на 5 порций) ... 45
Баранина, запеченная с луком (на 4 порции) ... 46
Мясные рулеты (на 4 порции) ... 46
Баранина маринованная (на 4 порции) ... 46
Медальоны из свинины (на 4—5 порций) ... 47
Медальоны из рубленого мяса с паприкой(на 6 порций) ... 47
Мясной рулет с яйцом и салом (на 5—6 порций) ... 47
Телятина в тесте (на 3 порции) ... 48
Ростбиф холодный с гарниром (на 8—10 порций) ... 48
Рулеты из телятины (на 4 порции) ... 48
Холодная курица с соусом из грецких орехов (на 8 порций) ... 49
Паштет из говяжей печенки по-домашнему (на 8 порций) ... 49
Галантин из курицы (на 8—10 порций) ... 49
Паштет из печени (на 8—10 порций) ... 50
Паштет из телятины (на 7—8 порций) ... 50
Заливное из телячьей печенки (на 8 порций) ... 50

Первые блюда ... 51
Бульон грибной (на 6 порций) ... 51
Бульон куриный с заварными клецками (на 3—4 порции) ... 51
Бульон мясной (на 5—6 порций) ... 52
Концентрированный бульон (основа) ... 52
Бульон рыбный (на 6 порций) ... 52
Бульон овощной (основа) (на 1 порцию) ... 53
Бульон с шампиньонами (на 4—5 порций) ... 53
Борщ (на 4—5 порций) ... 53
Бульон с пельменями (на 4—5 порций) ... 53
Борщ грибной с черносливом (на 4—5 порций) ... 54
Борщ с баклажанами (на 4—5 порций) ... 54
Борщ с мясными ушками (на 4—5 порций) ... 54
Борщ с ветчиной (на 4—5 порций) ... 55
Щи из квашеной капусты (на 4—5 порций) ... 55
Борщ белорусский (на 4—5 порций) ... 55
Щи из свежей капусты (на 4—5 порций) ... 56
Суп фасолевый с грибами (на 5—6 порций) ... 56
Суп-гуляш овощной (на 4—5 порций) ... 56
Суп-лапша грибной (на 4—5 порций) ... 57
Бульон мясной с фрикадельками из зелени (на 4—5 порций) ... 57
Суп рыбный с грибами (на 3—4 порции) ... 57
Суп с телятиной и грибами (на 4—5 порций) ... 58
Суп-харчо (на 4—5 порций) ... 58
Суп-харчо с бараниной (на 5—6 порций) ... 58
Суп из крапивы (на 4—5 порций) ... 59
Суп вегетарианский (на 3—4 порции) ... 59
Суп холодный из томатов (на 5—6 порций) ... 59
Суп молочный с брюссельской капустой и гренками (на 2—3 порции) ... 59
Суп из баранины (на 4—5 порций) ... 60
Суп гороховый с сырными клецками и замороженным горошком (на 3—4 порции) ... 60
Суп гороховый с гренками (на 4—5 порций) ... 60
Суп из стручковой фасоли (на 3—4 порции) ... 61
Суп с фасолью, беконом и грушами (на 4—5 порций) ... 61
Суп с сыром (на 3—4 порции) ... 61
Суп-пюре из цветной капусты (на 3—4 порции) ... 62
Суп из тыквы (на 3—4 порции) ... 62
Суп луковый (на 3—4 порции) ... 62
Суп с тмином (на 4—5 порций) ... 63
Суп овощной с макаронными изделиями (на 4—5 порций) ... 63
Суп картофельный острый (на 3—4 порции) ... 63
Суп картофельный с бараниной (на 4—5 порций) ... 64
Суп хлебный с фруктами (на 4—5 порций) ... 64
Суп мясной с пельменями из вареного мяса ... 64
Суп-пюре из свежих помидоров (на 5—6 порций) ... 65
Суп молочный рисовый протертый (на 2—3 порции) ... 65
Суп молочный заварной с клубникой (на 3—4 порции) ... 65
Суп-ризотто (на 4—5 порций) ... 66
Суп молочный белорусский (на 3—4 порции) ... 66
Суп-пюре молочный с тыквой и манной крупой (на 3—4 порции) ... 66
Суп молочный с дыней (на 3—4 порции) ... 67
Окрошка рыбная (на 4—6 порций) ... 67
Окрошка мясная (на 5—6 порций) ... 67
Рассольник с почкой (на 5—6 порций) ... 68
Солянка мясная сборная (на 4—5 порций) ... 68
Свекольник холодный (на 4—5 порций) ... 68
Солянка рыбная (на 4—5 порций) ... 69
Уха рыбацкая (на 4 порции) ... 69
Солянка рыбная с грибами (на 4—5 порций) ... 69

Горячие мясные блюда ... 70
Горячие блюда из говядины ... 70
Бифштекс с яйцом и картофелем (на 6 порций) ... 70
Бифштексы с отварным молодым картофелем (на 4 порции) ... 70
Бефстроганов (на 6 порций) ... 71
Говядина отварная с соусом из хрена (на 5—6 порций) ... 71
Говядина с шампиньонами (на 6 порций) ... 71
Говядина, тушенная с макаронами (на 3—4 порции) ... 72
Говядина, тушенная с баклажанами, грибами и помидорами (на 4—5 порций) ... 72
Говядина с овощами под крышкой из теста (на 6 порций) ... 72

Филе из говядины с грибами (на 5 порций) ... 73
Гуляш по-венгерски (на 8 порций) ... 73
Филе из говядины с красным вином (на 6—7 порций) ... 73
Зразы с горчицей (на 5 порций) ... 74
Зразы из говяжьей вырезки с жареным картофелем (на 6 порций) ... 74
Шницель натуральный (на 4 порции) ... 74
Шашлык из говяжьей вырезки на сковороде (на 5 порций) ... 75
Шницель рубленый (на 4 порции) ... 75
Лангет (на 6 порций) ... 75
Ромштекс с гарниром (на 6 порций) ... 76
Жареная на углях бастурма (на 4—5 порций) ... 76
Рулеты из говядины с овощной начинкой (на 8 порций) ... 76
Колбаски любительские (на 4 порции) ... 76
Цвибельклопс (на 8 порций) ... 77
Мясной хлеб запеченный (на 6 порций) ... 77
Шнельклопс (на 8 порций) ... 77
Отварной язык с соусом из зеленого горошка
или с яблочным соусом (на 7—8 порций) ... 78
Язык по-домашнему (на 6 порций) ... 78
Горячие блюда из свинины ... 78
Свинина, жаренная целым куском (на 7—8 порций) ... 78
Свинина, тушеная с кореньями (на 8—10 порций)
и гарниром из цветной капусты ... 79
Свинина, жаренная в ореховой панировке (на 4—5 порций) ... 79
Свинина, тушенная с рисом (на 7—8 порций) ... 79
Свинина с фасолью и перцем (на 4 порции) ... 80
Свиные отбивные с грушевой начинкой (на 4 порции) ... 80
Свиная корейка с яблоками (на 8 порций) ... 80
Жаркое из маринованной свинины (на 8 порций) ... 81
Поджарка из свинины (на 4 порции) ... 81
Шницель из свинины с картофельными крокетами (на 5 порций) ... 81
Колбаски из свиной корейки (на 4 порции) ... 82
Буженина (на 5 порций) ... 82
Колбаски свиные (на 8 порций) ... 82
Жаренка белорусская (на 6—8 порций) ... 83
Эскалоп (на 5—6 порций) ... 83
Горячие блюда из телятины ... 83
Телятина в майонезе (на 7 порций) ... 83
Телятина с шампиньонами (на 5—6 порций) ... 84
Телятина с вишнями (на 3 порции) ... 84
Телятина, тушенная с белым вином (на 5—6 порций) ... 84
Котлеты телячьи отбивные (на 8 порций) ... 85
Котлеты из телятины со сметаной (на 6 порций) ... 85
Котлеты с молочным соусом (на 6 порций) ... 85
Колбаски из телятины с сыром (на 4—5 порций) ... 86
Зразы из телятины с грибами (на 6 порций) ... 86
Рулет из телячьей грудинки с сосисками (на 8—10 порций) ... 86
Рулеты из телятины с ветчиной (на 4 порции) ... 87
Жаркое из телятины (на 4 порции) ... 87
Горячие блюда из баранины ... 87
Баранина с фасолью (на 4—5 порций) ... 87
Баранина с алычой (на 4—5 порций) ... 87
Баранина отварная с овощами (на 5—6 порций) ... 88
Баранина с галушками по-ингушски (на 6 порций) ... 88
Грудинка баранья фаршированная (на 6—7 порций) ... 88
Грудинка баранья фри с гарниром (на 5—6 порций) ... 89
Баранина, тушенная с морковью (на 5—6 порций) ... 88
Котлеты из баранины натуральные (на 6—8 порций) ... 89
Фрикадельки из баранины (8 порций) ... 89
Поджарка из баранины (на 5 порций) ... 90
Рагу из баранины (на 6—8 порций) ... 90
Плов с бараниной по-азербайджански (на 6—8 порций) ... 90
Плов с бараниной по-узбекски (на 4—5 порций) ... 91
Чебуреки с бараниной (на 4—5 порций) ... 91
Люля-кебаб (на 7—8 порций) ... 92
Чанахи из баранины (на 7 порций) ... 92
Горячие блюда из мяса птицы ... 92
Курица, жаренная в тесте, с рисом (на 4—5 порций) ... 92
Курица, жаренная в сухарях (на 6—7 порций) ... 93
Курица, жаренная в ореховом соусе (на 5—6 порций) ... 93
Курица под белым соусом (на 6—7 порций) ... 93
Курица, жаренная с грибами (на 6 порций) ... 93
Курица с перцем в апельсиновом соусе (на 6—8 порций) ... 94
Курица с зеленым горошком в соусе бешамель (на 5—6 порций) ... 95
Отварная курица с рисовой кашей (на 6—8 порций) ... 94
Фаршированная курица (на 6 порций) ... 95
Куриные ножки пикантные (на 6—8 порций) ... 95
Куриные ножки фаршированные (на 6 порций) ... 96
Рулет из филе курицы с грибами (на 6—8 порций) ... 96
Жаркое из курицы (на 5—6 порций) ... 96
Рулет из куриного филе с сыром (на 4—5 порций) ... 97
Пожарские котлеты (на 6 порций) ... 97
Рулетики из куриной грудки со шпинатом (на 6—8 порций) ... 97
Котлеты по-киевски (на 2 порции) ... 98
Шницель из куриного филе в сдобных сухарях (на 6 порций) ... 98
Котлеты куриные, фаршированные куриной кнелью
и грибами (на 6 порций) ... 98
Цыпленок по-венски (на 4 порции) ... 99
Филе курицы с орехами и карри (на 3 порции) ... 99
Паприкаш из цыплят (на 5—6 порций) ... 99
Цыпленок табака (на 1 порцию) ... 99
Цыпленок фри (на 4 порции) ... 100
Плов из курицы по-восточному (на 5—6 порций) ... 100
Цыплята с морковью и грибами запеченные (на 4 порции) ... 100
Чахохбили из курицы (на 4—6 порций) ... 101
Утка в маринаде из пива (на 5—6 порций) ... 101
Рагу из куриных потрохов (на 6 порций) ... 101
Гусь с яблоками (на 8—10 порций) ... 102
Утка с ананасом под соусом (на 6 порций) ... 102
Рулет из утки (на 6 порций) ... 103
Фаршированная индейка (на 10—12 порций) ... 103
Гусиная шейка фаршированная ... 103
Жареная индейка (на 3—4 порции) ... 104
Горячие блюда из печени и почек ... 104
Печень жареная (на 4—5 порций) ... 104
Печень по-строгановски (на 4 порции) ... 104
Печенка с жареным картофелем (на 6 порций) ... 105
Колбаса из печени (на 4—5 порций) ... 104
Пудинг из печени с грибами (на 6 порций) ... 105
Почки в сметане (на 8 порций) ... 106
Почки целые жареные (на 6 порций) ... 106

Горячие рыбные блюда ... 107
Лососина отварная ... 108
Лосось отварной с белым вином ... 108
Лосось жареный ... 109
Лосось с молодым картофелем ... 109
Осетрина отварная ... 109
Судак отварной ... 110
Судак, отваренный в фольге ... 110
Судак по-русски ... 110
Судак в яблочном соусе ... 111
Треска, отваренная в рассоле ... 111
Судак праздничный ... 111
Треска отварная ... 111
Треска в томатном соусе с овощами ... 112
Камбала отварная с маслом ... 112
Треска, тушенная с хреном ... 112
Камбала отварная с соусом ... 112
Серебристый хек отварной с грибами ... 113

Камбала жареная с луком и картофелем ... 113
Минтай в соусе из хрена с картофелем ... 113
Карась и окунь жареные ... 114
Сом жареный с помидорами ... 114
Скумбрия жареная с грибами ... 114
Ставрида жареная с баклажанами ... 115
Севрюга, жаренная во фритюре ... 115
Севрюга, жаренная на вертеле ... 115
Фаршированный карп в рубиновом желе ... 116
Карп, запеченный с грибами ... 116
Карп, тушенный со сладким зеленым перцем ... 116
Карп запеченный ... 117
Карп, запеченный с кетчупом ... 117
Щука с белым вином и грибами ... 117
Кальмары, запеченные с грибами ... 117
Щука фаршированная ... 118
Рыба в кокосовой стружке ... 118
Рыба в фольге ... 118

Соусы к мясным блюдам ... 119
Соус красный ... 119
Соус томатный ... 119
Соус луковый с горчицей ... 119
Соус красный кисло-сладкий ... 120
Соус пикантный (с луком и корнишонами) ... 120
Белый соус ... 120
Соус сметанный ... 121
Соус сметанный с хреном холодный ... 121
Соус сметанный с луком ... 121
Соус сметанный с хреном горячий ... 121
Соус голландский натуральный ... 122
Соус молочный с луком ... 122
Соус с хреном ледяной ... 122
Соус голландский с уксусом ... 122
Соус из овощей ... 122
Соус с петрушкой ... 123
Соус с грибами ... 123
Соус из сельдерея ... 123
Соус бархатистый ... 123
Соус ореховый с чесноком холодный ... 123

Соусы к рыбным блюдам ... 124
Соус белый с вином ... 124
Соус белый (основной) ... 124
Соус белый с грибами ... 124
Соус с грибами и сметаной ... 125
Соус томатный с огурчиками (корнишонами) и грибами ... 125
Соус томатный (основной) ... 125
Соус яичный с маслом (голландский) ... 126
Соус с оливковым маслом и сметаной ... 126
Соус по-польски ... 126
Соус с майонезом и зеленым стручковым перцем ... 126

Крупяные и мучные изделия ... 127
Каша гречневая с грибами и луком (на 4—5 порций) ... 127
Каша пшенно-рисовая с тыквой (на 4—5 порций) ... 127
Каша гречневая молочная с кабачками (на 4 порции) ... 127
Каша пшенная с жареным луком (на 4—5 порций) ... 128
Каша перловая с маслом (на 3—4 порции) ... 128
Каша полевая (на 4 порции) ... 128
Каша рисовая с тыквой (на 3—4 порции) ... 128
Каша рисовая молочная (на 4—5 порций) ... 129
Запеканка манная с консервированными фруктами (на 3—4 порции) ... 129
Запеканка пшенная, рисовая, ячневая или овсяная (на 3—4 порции) ... 129
Пудинг из ванильных сухарей (на 3—4 порции) ... 129
Плов банановый (на 2—3 порции) ... 130
Плов с изюмом (на 4—5 порций) ... 130
Биточки рисовые (на 4 порции) ... 130
Рис по-милански (на 4 порции) ... 130
Плов с курагой и шампиньонами (на 4—5 порций) ... 131
Блинчики тонкие (основной рецепт) ... 131
Плов по-болгарски (на 4 порции) ... 131
Блинчики молочные с сахаром ... 131
Блины дрожжевые ... 132
Блины гречнево-пшеничные ... 132
Блинчики скороспелые ... 132
Блины заварные ... 132
Блинчики на пиве ... 133
Блины с припеком ... 133
Блинчики на сметане ... 133
Блины с лимонной цедрой ... 133
Блины манные ... 134
Оладьи из пресного теста ... 134
Блины овсяные ... 134
Оладьи на дрожжах ... 134
Оладьи с яблоками ... 135
Оладьи с морковью ... 135
Пышки на сметане ... 135
Оладьи с клубникой ... 135
Пита с мясным фаршем (на 4 порции) ... 135
Спагетти с ореховым соусом (на 4 порции) ... 136
Спагетти с соусом из фасоли и помидоров (на 3—4 порции) ... 136
Макароны по-флотски (на 4—5 порций) ... 136
Лапшевник с творогом (на 2—3 порции) ... 137
Макароны с грибами и ветчиной (на 2—3 порции) ... 137
Лапша с мясным фаршем и овощами (на 3 порции) ... 137

Овощные блюда ... 138
Картофель отварной ... 138
Картофель отварной с луком и грибами ... 138
Картофельное пюре запеченное ... 139
Картофельная запеканка с овощами ... 139
Картофель, жаренный во фритюре ... 139
Картофель, запеченный в сметанном соусе ... 139
Картофельное ассорти ... 140
Фаршированные картофельные фрикадельки ... 140
Рулет картофельный ... 140
Картофельная лепешка ... 141
Картофельные оладьи со шпинатом ... 141
Картофельные драники ... 141
Капуста жареная ... 141
Капуста тушеная ... 142
Капуста цветная, запеченная в майонезе ... 142
Капуста, запеченная с сыром ... 142
Капуста цветная, жаренная в тесте ... 142
Капуста цветная с макаронами и мясом ... 143
Брюссельская тушеная капуста ... 143
Капуста брюссельская, жаренная в тесте ... 143
Кольраби, запеченная в сметане ... 143
Голубцы овощные ... 144
Солянка овощная ... 144
Овощное рагу ... 144
Овощи, тушенные с мясом ... 145
Помидоры, фаршированные мясом птицы и грибами ... 145
Тушеные помидоры, фаршированные брынзой ... 145
Помидоры, фаршированные баклажанами ... 146
Помидоры, фаршированные грибами, запеченные ... 146
Запеченные зеленые помидоры с орехами ... 146
Помидоры, фаршированные мясом и рисом ... 146
Помидоры, запеченные с картофелем и яйцами ... 147

Перец фаршированный диетический ... 147
Перец, фаршированный овощами, в томатном соусе ... 147
Перец, фаршированный грибами ... 147
Перец, фаршированный творогом ... 148
Запеканка из кабачков с сыром ... 148
Перец с зеленым горошком и яйцами ... 148
Кабачки, жаренные в сухарях ... 148
Кабачки, запеченные под соусом ... 149
Баклажаны тушеные ... 149
Оладьи из кабачков ... 149
Кабачки, фаршированные овощами ... 149
Баклажаны, фаршированные овощами ... 150
Свекла печеная с орехами и чесноком ... 150
Рыбно-овощная запеканка ... 150
Свекла, фаршированная овощами ... 150
Свекла с черносливом ... 151
Запеканка из моркови и творога ... 151
Морковное рагу с индейкой ... 151
Запеканка из моркови и фасоли ... 151
Биточки из моркови и консервированного зеленого горошка ... 152
Суфле из моркови с сыром ... 152
Розовый творог ... 152
Зразы морковные с яблоками ... 152
Морковь, тушенная с черносливом ... 152
Овощной шницель ... 153
Фаршированные овощи ... 153
Морковный шницель ... 153
Молочно-яблочное суфле ... 153

Блюда из яиц ... 154
Яйца, фаршированные сухими белыми грибами (на 8 порций) ... 154
Яйца, фаршированные кремом из сыра (на 6 порций) ... 154
Яйца под зеленым майонезом (на 6 порций) ... 154
Яйца, фаршированные сельдью (на 6 порций) ... 154
Яйца, фаршированные ветчиной (на 6 порций) ... 155
Яичница с луком, перцем и помидорами (на 2 порции) ... 155
Яйца, фаршированные шампиньонами (на 6 порций) ... 155
Яичница с корейкой и сыром (на 2 порции) ... 155
Яичница с помидорами (на 2 порции) ... 156
Взбитый омлет (на 2 порции) ... 156
Яичница со шпинатом (на 2 порции) ... 156
Яичное суфле со шпинатом (на 3 порции) ... 156
Яичница молочная взбитая с сыром (на 4 порции) ... 156
Омлет с гренками и сыром (на 2 порции) ... 157
Яйца на гренках (на 3 порции) ... 157
Яичница драчена (на 2 порции) ... 157
Яйца, сваренные «в мешочек» ... 157
Шницели из яиц (на 3 порции) ... 158
Омлет с черной смородиной (на 4 порции) ... 158
Яйца, запеченные в картофельном пюре (на 2 порции) ... 158
Омлет с клубникой (на 3 порции) ... 158
Яйца в сметане (на 3 порции) ... 158

Блюда из грибов ... 159
Шампиньоны запеченные (на 4—5 порций) ... 159
Биточки из грибов (на 4 порции) ... 159
Грибы свежие жареные (на 4—5 порций) ... 159
Шампиньоны под соусом с вином (на 7—8 порций) ... 159
Грибные крокеты со сметанным соусом (на 6—7 порций) ... 160
Грибы, тушенные с томатной пастой (на 2—3 порции) ... 160
Грибы, тушенные с картофелем (на 3—4 порции) ... 160
Грибы, тушенные в сметане (на 5—6 порций) ... 161
Грибы с яйцами (на пять порций) ... 161
Свежие грибы, тушенные с баклажанами (на 4—5 порций) ... 161
Фаршированные шампиньоны (на 6 порций) ... 161
Макароны с грибами (на 4—5 порций) ... 162
Плов с сушеными грибами (на 6 порций) ... 162
Грибное рагу из сухих грибов (на 4 порции) ... 162
Жюльен из шампиньонов (на 4 порции) ... 162
Гренки со свежими грибами (на 5—6 порций) ... 163
Помидоры, фаршированные солеными грибами (на 4 порции) ... 163
Помидоры, фаршированные свежими грибами (на 6 порций) ... 163
Грибы жареные пикантные (на 5—6 порций) ... 163

Блюда из творога и сыра ... 164
Сырок из простокваши (на 2—3 порции) ... 164
Творог со свежей зеленью (на 4—5 порций) ... 164
Творог со взбитыми сливками (на 3 порции) ... 164
Творог со сметаной и сырыми овощами (на 3 порции) ... 164
Творог с копченой сельдью (на 3—4 порции) ... 165
Творожная масса с цукатами или фруктами (на 4—5 порций) ... 165
Творожная масса соленая с тмином (на 4 порции) ... 165
Творожная масса с орехами или сладким миндалем (на 4—5 порций) ... 165
Творожная масса с кофе (на 3-4 порции) ... 166
Пудинг из творога со шпинатом (на 3—4 порции) ... 166
Пудинг творожный (на 4 порции) ... 166
Пудинг творожный с орехами или миндалем (на 4 порции) ... 166
Пудинг творожно-яблочный (на 3—4 порции) ... 167
Сырники с морковью (на 3 порции) ... 167
Сырники (на 4 порции) ... 167
Вареники с творогом и свежей капустой (на 4порции) ... 167
Вареники из гречневой муки с творогом (на 3 порции) ... 168
Бабка творожная (на 3—4 порции) ... 168
Вареники ленивые (на 3 порции) ... 168
Запеканка из творога с тыквой (на 4 порции) ... 168
Лапшевник с творогом (на 3 порции) ... 169
Помидоры, запеченные с сыром (на 4 порции) ... 169
Суфле из цветной капусты с сыром (на 4 порции) ... 169
Сыр жареный (на 3 порции) ... 170
Брынза со сметаной и красным перцем (на 4 порции) ... 170
Сулугуни жареный (на 3 порции) ... 170
Лапша из сыра (на 3 порции) ... 170

Десерты (кисели, кремы, желе, муссы, сладкие запеканки) ... 171
Кисель из черной смородины и клубники ... 171
Кисель молочный с ягодами ... 171
Компот из ревеня ... 171
Компот из свежих фруктов и дыни ... 171
Кисель из малины ... 172
Груша с творожной массой ... 172
Яблоки в ванильном соусе ... 172
Желе яблочное ... 172
Желе с земляникой ... 173
Желе с красным вином ... 173
Желе из апельсинов в корзиночках ... 173
Яблочный мусс ... 173
Мусс вишневый ... 174
Мусс манный с клюквой ... 174
Мусс из апельсинов ... 174
Крем из сливок ... 174
Крем клубничный ... 175
Крем из черники ... 175
Крем кофейный ... 175
Крем «Мокко» ... 175
Крем творожный ... 176
Крем сметанный с бананами ... 176
Крем абрикосовый ... 176
Крем из крыжовника ... 176

Снежки ... 177
Самбук из крыжовника ... 177
Яблочный самбук ... 177
Пудинг из тыквы и яблок ... 177
Пудинг творожный с цукатами ... 178
Шарлотка с сухофруктами ... 178
Сливочный пломбир с ананасами ... 178
Фруктовые крокеты ... 179
Кофе «Гляссе» ... 179
Персики с мороженым и малиновым соусом ... 179

Изделия из теста ... 180
Изделия из дрожжевого теста ... 180
Ватрушки с творогом из дрожжевого теста (безопарный способ) ... 180
Плюшки из дрожжевого теста (опарный способ) ... 181
Кулич на сливках (опарный способ) ... 181
Кулич на желтках (опарный способ) ... 181
Ромовая баба (опарный способ) ... 182
Сибирские шанежки (опарный способ) ... 182
Рулет с корицей (опарный способ) ... 182
Пирог листовой с воздушным кремом (опарный способ) ... 183
Рулет с маком (опарный способ) ... 183
Рогалики с начинкой (опарный способ) ... 184
Рулет с орехами (безопарный способ) ... 184
Пончики (безопарный способ) ... 184
Пончики заварные ... 185
Кекс из теста на дрожжах (опарный способ) ... 185
Соленые палочки к пиву (безопарный способ) ... 185
Булочки сдобные на дрожжах (безопарный способ) ... 185
Булочки слоеные (безопарный способ) ... 186
Булка с тыквой (безопарный способ) ... 186
Булка сдобная (опарный способ) ... 186
Булочки с тмином (безопарный способ) ... 187
Булочки с творогом (опарный способ) ... 187
Пирожки из слоеного дрожжевого теста (безопарный способ) ... 187
Пирожки с капустой жареные (безопарный способ) ... 188
Пирожки с яйцами и зеленым луком печеные (безопарный способ) ... 188
Пирожки с мясом печеные ... 188
Пирожки с ореховой начинкой (безопарный способ) ... 189
Пирог со сливами (безопарный способ) ... 189
Пирог с яблоками и мучной крошкой ... 189
Пирог с творогом и вишнями (безопарный способ) ... 190
Сладкий пирог из дрожжевого теста (безопарный способ) ... 190
Пирог со шпинатом (безопарный способ) ... 190
Беляши (безопарный способ) ... 191
Пампушки с чесноком к борщу (безопарный способ) ... 191
Расстегаи с рыбой (безопарный способ) ... 191
Плетенка из теста на сухих дрожжах (безопарный способ) ... 192
Плетенка пестрая сдобная (безопарный способ) ... 192
Крендель (опарный способ) ... 192
Изделия из слоеного пресного теста ... 193
Пирожное «Наполеон» ... 193
Торт «Наполеон» ... 194
Слоеные язычки ... 194
Яблоки в слойке ... 194
Слойки-бантики ... 195
Слоеные трубочки ... 195
Струдель из слоеного теста с вишнями ... 195
Пирожное слоеное с белковым кремом ... 195
Волованы, или гнезда ... 195
Слоеные пирожки с брынзой или мясом ... 196
Слоеные подковки с вареньем ... 196
Слоеные пирожки с брынзой ... 196
Изделия из песочного теста ... 197
Пирог песочный фруктовый ... 197
Пирог песочный лимонный ... 197
Пирог песочный с красной смородиной и орехами ... 198
Пирог песочный с клюквой ... 198
Пирог песочный с творогом и маком ... 198
Торт штрейзельный (с песочной крошкой) ... 199
Торт с прослойкой из варенья и крема ... 199
Торт ореховый «Праздничный» ... 199
Торт песочный с шоколадной помадкой ... 200
Пирожное краковское ... 200
Печенье миндальное ... 200
Печенье со сметаной и крахмалом ... 201
Пирожные с фруктовым желе ... 201
Печенье с какао к чаю ... 201
Изделия из заварного теста ... 202
Пирожные заварные ... 202
Кольца заварные ... 202
Закусочные профитроли ... 203
Изделия из воздушного теста (безе) ... 203
Торт «Свадебный» ... 203
Печенье безе с орехами ... 204
Печенье белковое кокосовое ... 204
Пирожные безе с масляным кремом ... 204
Изделия из бисквитного теста ... 204
Торт бисквитный ... 205
Торт бисквитный с творогом (на 10—12 порций) ... 205
Торт бисквитный «Сказка» ... 205
Торт «Ежик» ... 206
Бисквитный пласт для пирожных ... 206
Бисквитный рулет ... 206
Бисквит со сметаной ... 207
Бисквит с жареными орехами ... 207
Бисквит с ягодами и взбитыми сливками ... 207
Мазурка ореховая ... 208
Пирожное из бисквитного орехового пласта ... 208
Пирожное «Буше» ... 208
Изделия из других видов теста ... 209
Пирог сметане с любой начинкой ... 209
Тесто, приготовленное на твороге ... 209
Пирог с фруктами или ягодами ... 209
Пирог с сыром и луком ... 210
Пирог с яблоками «Нежный» ... 210
Пирог со сливами ... 210
Торт творожный ... 211
Ватрушка ... 211
Торт бисквитный быстрого приготовления ... 211
Торт ореховый с фруктами ... 212
Творожный торт к чаю ... 212
Торт с ананасным кремом ... 212
Торт-сметанник с корицей ... 213
Кекс с творогом ... 213
Торт с фруктами ... 213
Кекс с орехами ... 214
Пончики с творогом ... 214
Кекс восточный ... 214
Медовые орешки ... 214
Печенье с творогом ... 215
Печенье овсяное ... 215
Печенье из кукурузных хлопьев ... 215
Печенье домашнее ... 215
Пряники простые ... 216
Печенье с кофейным кремом ... 216
Печенье шоколадное ... 216
Коврижка медовая ... 216
Пряники из медового теста ... 217
Пряники с начинкой ... 217

САЛАТЫ И ВИНЕГРЕТЫ

Салаты — легкие, вкусные и в то же время питательные блюда. Их готовят или из овощей, фруктов, или же из овощей (вареных и сырых) и фруктов с добавлением мясных и рыбных продуктов, крабов и раков, грибов и др.

Салаты первой группы подают к жареному или отварному мясу, птице, рыбе. Салаты второй группы употребляются в качестве закуски в начале обеда или ужина.

Для салатов используют преимущественно следующие овощи:

сырые — зеленый салат, огурцы, помидоры, редис, морковь, сладкий перец, белокочанную капусту, краснокочанную капусту, сельдерей, всевозможную зелень;

вареные — картофель, морковь, цветную капусту, зеленый горошек, кукурузу, спаржу, фасоль, репу.

Из фруктов для салатов чаще всего употребляются яблоки. Кроме них можно использовать груши, апельсины, мандарины, грейпфруты, сливы и различные ягоды.

Мясные продукты для салатов берутся отварные или жареные — говядина, телятина, свинина, птица и дичь, рыба — отварная и консервы.

Для заправки салатов можно применять, кроме майонеза и сметаны, оливковое масло, растительное масло, смешанное с уксусом и солью, перцем и сахаром. Кроме того, широко используются наборы разнообразных специй, например «Вегета».

Для приготовления соусов и заправок нужно брать мелкую столовую соль, сахарную пудру и уксус виноградный или настоенный на разных специях.

Каждое блюдо можно считать хорошо приготовленным в том случае, если внешний вид его вызывает аппетит. Поэтому о приятном виде салата следует позаботиться так же, как и о его вкусе. Большое значение придается качеству используемых для салатов овощей и фруктов.



Салаты украшают теми же продуктами, из которых они приготовлены. Для украшения отбирают красивые и ровно нарезанные ломтики яблок, огурцов, моркови, помидоров или дольки яйца, ломтики семги, лососины, а также листики зеленого салата, ягоды клубники, вишни, винограда, дольки апельсинов, мандаринов.

Эти продукты нужно располагать симметрично или в виде рисунков и узоров различной окраски. Листики салата или ветки сельдерея, помещаемые в середине горки, придают салату законченный вид.

Украшение салатов, как и подбор продуктов для их приготовления, можно разнообразить в зависимости от вкуса и изобретательности.

Салаты, как правило, подают на стол в холодном виде. Хранить их нужно в прохладном месте, если нельзя поставить на стол немедленно.

ПОДГОТОВКА ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ ДЛЯ САЛАТОВ

От того, как подготовлены продукты для салата, в значительной мере зависят его вкус и вид.

Апельсины и мандарины очищают от корки, разбирают на дольки или нарезают кружками (без зерен). С корки срезают цедру (верхний слой), тонко нарезают и посыпают салат приготовленной крошкой цедры.

Виноград, вишня и другие ягоды. Отбирают здоровые спелые ягоды, промывают в холодной воде, обсушивают на полотенце; косточки из вишен и черешен удаляют.

Зеленый салат. Отбирают здоровые листья салата и промывают в холодной воде. Чем холоднее вода, тем лучше и крепче становятся листья салата. Затем салат выкладывают на салфетку и обсушивают.

Зелень петрушки замачивают в воде. Ветки петрушки идут для украшения салатов, а стебли используют при варке бульона.

Картофель для салатов и винегретов варят в кожуре, очищают и, охладив, нарезают ломтиками.

Корнишоны и пикули нарезают ломтиками или оставляют в целом виде.

Лук репчатый и зеленый. Наиболее хорош для салата крупный и сладкий лук. Его очищают и нарезают очень тонкими круглыми ломтиками, которые разбирают на кольца. Так же подготавливают простой репчатый лук. Чтобы удалить излишнюю горечь, нарезанный лук поливают уксусом. Зеленый лук, очищенный и промытый холодной водой, нарезают для салатов на кусочки по 3—4 см. Для гарнира к сельди и для винегретов лук нарезают более мелко.

Морковь, репу, очищенную от кожуры и вымытую, варят (лучше всего в бульоне, предназначенном для супа). Охлажденные овощи нарезают ломтиками или маленькими кубиками.

Огурцы свежие моют, очищают от кожуры и нарезают ломтиками, соломкой или кубиками. У огурцов из теплиц или парников обычно кожуру не срезают.

Огурцы соленые нарезают ломтиками, при этом крупные очищают от кожуры.

Овощи консервированные (горошек, фасоль, кукуруза, мексиканская смесь, цветная капуста, морковь, свекла, огур-



цы, помидоры, и др.) очень удобны для салатов, так как не требуют предварительной подготовки и варки. Перед заправкой салата овощи откидывают на дуршлаг для обсушки.

Помидоры для салатов отбирают спелые, крепкие, промывают их в холодной воде, нарезают ломтиками. Если нужно приготовить помидоры без кожицы, то их на 1 минуту опускают в кипящую воду и затем снимают кожицу.

Салатный сельдерей. Отрезают корни, очищают ножом темные места стеблей, опускают на 1—2 часа в холодную воду, затем промывают в чистой воде.

Свеклу варят или запекают (предпочтительнее) в духовом шкафу, очищают и нарезают ломтиками.

Спаржу, очищенную от кожицы и вымытую, нарезают палочками длиной 3—4 см и варят в подсоленной воде. Затем ее охлаждают и хранят в отваре.

Стручки фасоли и горошка очищают от жилок и промывают; стручки фасоли нарезают кусочками длиной 2—3 см, стручки горошка разрезают пополам. Каждый сорт стручков варят отдельно в кипящей подсоленной воде. После варки откидывают на дуршлаг и охлаждают.



Яблоки и груши очищают от кожуры; если яблоки нарезают кружочками, то сердцевину с зернами предварительно удаляют специальной выемкой. Можно яблоки и груши разрезать сначала на четвертинки, вырезать сердцевину и потом уже нарезать ломтиками, соломкой или кубиками.



Салат из мяса цыпленка, грибов и зелени (на 4 порции)

150 г филе цыпленка, 150 г грибов, 100 г корня сельдерея, 1 помидор, 1 ст. ложка каперсов, 50 г сыра, 100 г майонеза, зелень петрушки и укропа, соль.

1. Филе цыпленка и грибы сварить в подсоленной воде.
2. Готовое мясо и грибы нарезать соломкой.
3. Мелко порубить корень сельдерея.
4. Сыр натереть на крупной терке.
5. Осторожно все перемешать, добавить каперсы и заправить майонезом.

Готовый салат можно украсить дольками помидора и нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Время приготовления — 50 минут.



Салат «Аппетитный» (на 4 порции)

250 г куриного белого мяса, 200 г любого сыра твердых сортов, 1 банка консервированного горошка, 100 г любых маринованных грибов, 100 г сметаны, 50 г хрена, свежая зелень, специи, перец, соль.

1. Белое куриное мясо отварить в слегка подсоленной воде со специями.
2. Отварное мясо охладить и нарезать кубиками.
3. Натереть сыр на крупной терке.
4. Маринованные грибы, промытые под струей проточной воды, мелко нарезать.
5. Приготовленные продукты аккуратно перемешать, выложить в глубокую салатницу и заправить сметаной с хреном.

Готовый салат украсить свежей зеленью — петрушкой, укропом, кинзой.

Время приготовления — 50 минут.



Салат из мяса птицы с черносливом (на 4—5 порций)

200 г отварного мяса птицы, 200 г ветчины, 100 г консервированной кукурузы, 100 г чернослива, 1 маринованный огурец, 2—3 яйца, 1 луковица, 50 г сыра, 200 г майонеза, 2—3 ст. ложки растительного масла, 5 листиков зеленого салата, несколько веточек петрушки.

1. Лук запассеровать в масле, сыр натереть на крупной терке.
2. Мясо птицы, ветчину, чернослив, маринованные огурцы, сваренные вкрутую яйца нарезать соломкой.
3. На большом блюде каждый компонент уложить отдельно в виде небольшой горки (не перемешивать) и полить майонезом.
4. Украсить листиками салата и веточками петрушки.

Время приготовления — 25 минут.



Салат из мяса цыпленка с рисом (на 4 порции)

150 г мяса цыпленка, 200 г риса, 1 сладкий красный перец, 150 г консервированного зеленого горошка, 1 ст. ложка уксуса, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ст. ложка горчицы, 1 ч. ложка сахара, зелень петрушки и эстрагона, соль.

1. Испечь сладкий красный перец (при температуре духовки 180 °С).
2. Очистить перец от кожицы и нарезать тонкой соломкой.
3. Отварить мясо цыпленка и также нарезать соломкой.
4. Рис хорошо промыть и оставить в холодной соленой воде на 2 часа, затем слить воду и отварить рис в подсоленной воде.
5. Приготовить соус: в блендере смешать оливковое масло, горчицу, уксус, сахар и соль.
6. Мясо цыпленка, сладкий перец, рис, зеленый горошек перемешать и заправить соусом.
7. Украсить салат зеленью петрушки и эстрагона.

Время приготовления — 1 час.



Салат из говядины с черносливом (на 3 порции)

200 г говядины, 3 свеклы, 4 соленых огурца, 100 г чернослива, 50 г грецких орехов, 100 г майонеза.

1. Говядину и свеклу предварительно отварить.
2. Нарезать соломкой говядину, свеклу, огурцы, ошпаренный чернослив.
3. Заправить все майонезом, перемешать и посыпать дробленными орехами.

Время приготовления — 1 час 15 минут.





Салат из мяса птицы со сладким перцем (на 5—6 порций)

300 г отварного мяса курицы, 450 г сладкого перца, 300 г маринованных грибов, 150 г майонеза, 50 г соуса чили.

1. Мясо курицы, перец и маринованные грибы нарезать соломкой, выложить порционно каждый продукт горкой.
2. Полить все майонезом, поверх майонеза — соусом чили.

Время приготовления — 20 минут.



Салат из мяса с фруктами (на 3—4 порции)

300 г копченой говядины или свинины, 2 яйца, 2 средние морковки, 1 яблоко, 1 киви, 1 большой зубчик чеснока, майонез.

1. Сварить морковь, яйца отварить вкрутую.
2. Мясо мелко нарезать, выдавить в него чеснок, добавить ложку майонеза и тщательно размешать.
3. Полученную массу выложить в салатник, примять вилкой.
4. Киви натереть на терке и выложить сверху на мясо.
5. Отделить белки от желтков.
6. Выложить слоями, промазывая майонезом, натертые на крупной терке белки, морковь, яблоко.
7. Сверху салат украсить тертым желтком.

Время приготовления — 35 минут.

Салат из отварного мяса с яйцами (на 3—4 порции)

200 г отварного мяса, 5—6 яиц, 1 луковица, майонез, столовый уксус, перец, соль.

1. Яйца взбить и поджарить в виде очень тонких блинчиков.
2. Лук нарезать полукольцами и замариновать в уксусе.
3. Блинчики и мясо нарезать соломкой.
4. Смешать ингредиенты, добавить по вкусу перец, соль, заправить майонезом.

Время приготовления — 20 минут.







Салат из курицы с ананасами (на 6—7 порций)

Курица, 1 банка консервированных ананасов, 200 г сметаны, карри по вкусу, соль.

1. Курицу отварить в подсоленной воде с пряностями, остудить, отделить мясо от костей, нарезать.
2. С ананасов слить жидкость и добавить их к курице.
3. Все заправить сметаной, посолить по вкусу и добавить карри.

Время приготовления — 1 час 20 минут.

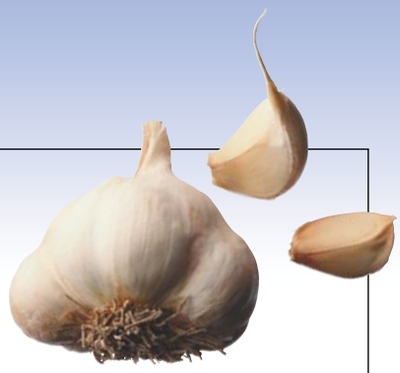
Салат «Спутник» (на 2—3 порции)

250 г отварных мелких фрикаделек из куриного мяса, 1 отварная картофелина, 1 свежий огурец, 2 яйца, 100 г майонеза, 40 г зеленого горошка, зелень.

1. Овощи нарезать кубиками, смешать со сваренными вкрутую, нарезанными ломтиками яйцами и майонезом.
2. Готовые фрикадельки смешать с овощами.
3. Салат выложить горкой, украсить зеленым горошком и зеленью.

Время приготовления — 25 минут.





Салат куриный (на 4—5 порций)

1 отварная курица, 150 г грецких орехов, 2—3 зубчика чеснока, 250 г майонеза.

1. Мясо курицы нарезать соломкой.
2. Нарезать грецкие орехи и через чесночницу выдавить чеснок.
3. Все перемешать и залить майонезом.

Время приготовления — 20 минут.

Салат «Черепашка» (на 4—5 порций)

3 вареных яйца, 2 отварные куриные ножки, 1 луковица, 1 яблоко, 100 г сыра, 50 г чернослива, 50 г грецких орехов, 150 г майонеза, зелень.

1. Салат готовится слоями:

1-й: натертые на крупной терке яичные белки;
2-й: мелко нарезанное мясо отварных куриных ножек;
3-й: обжаренный и охлажденный лук;
4-й: майонез;
5-й: натертое на терке яблоко;
6-й: натертый на терке сыр;
7-й: измельченные вареные желтки;
8-й: майонез;
9-й: грецкие орехи и чернослив, нарезанные мелкими кусочками.

2. Украсить салат зеленью.

Время приготовления — 30 минут.



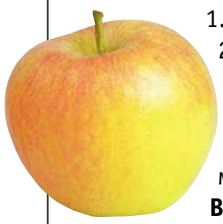
Салат «Кукушкино гнездо» (на 4—5 порций)

200 г мяса или ветчины, 3 крупные картофелины, 1 луковица, 150 г сыра, 2 яйца, 3—4 зубчика чеснока, 2—3 ст. ложки растительного масла, майонез, специи по вкусу, соль.

1. Картофель нарезать соломкой и приготовить фри.
2. Лук, нарезанный полукольцами, замариновать в уксусе.
3. Мясо, отваренное со специями, или ветчину нарезать соломкой.
4. Из картофеля фри, мяса и лука сформовать «гнездо», заправив майонезом.
5. Из натертого сыра, белков сваренных вкрутую яиц, чеснока и майонеза сформовать «яйца», обвалять их в желтке и уложить на «гнездо».
6. Вместо мяса или ветчины можно использовать кальмаров.

Время приготовления — 1 час 20 минут.





Салат из мяса птицы с яблоком (на 3—4 порции)

150 г вареной мякоти птицы, 1—2 отварные картофелины, 2 яйца, 1 луковица, 1 яблоко, 150 г майонеза.

1. Мякоть птицы мелко нашинковать.
2. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины.
3. Сваренные вкрутую яйца и лук нарезать ломтиками.
4. Все компоненты перемешать и заправить майонезом.

Время приготовления — 20 минут.





Салат из отварного языка с шампиньонами (на 5—6 порций)

400 г говяжьего или свиного языка, 1 крупная луковица, 5 яиц, 300 г майонеза, 300 г твердого сыра, 300 г шампиньонов, 1 банка красной консервированной фасоли, 2—3 ст. ложки растительного масла, уксус столовый или яблочный, оливки, зелень, соль.

1. Нарезать лук и мариновать его в уксусе в течение 20 минут.
2. Нарезать отварной язык мелкими кубиками.
3. Натереть на мелкой терке сыр и яйца.
4. Красную консервированную фасоль размять вилкой в кашицу.
5. Обжарить на масле порезанные шампиньоны.
6. Выложить в салатник слоями: язык, затем лук, шампиньоны, фасоль и яйца, каждый слой подсаливая и промазывая майонезом.
7. Обсыпать салат тертым сыром.
8. Украсить оливками и зеленью.
9. Перед подачей на стол салат должен настояться в течение 1 часа.

Время приготовления — 1 час.













Салат из отварного языка с грибами (на 6—7 порций)

Отварной язык, 100 г твердого сыра, 3 яйца, 100 г сухих грибов, 100 г белого мяса курицы, 2—3 зубчика чеснока, 2 крупные луковицы, 200 г майонеза, $^1/_4$ стакана столового уксуса, 2—3 ст. ложки растительного масла, консервированная кукуруза для украшения, соль.

1. Отварной язык нарезать мелкой соломкой.
2. Одну луковицу спассеровать, другую замариновать в уксусе.
3. Сухие грибы отварить, нарезать соломкой, обжарить на растительном масле, остудить, дать маслу стечь.
4. Белое мясо курицы мелко нарезать, посолить, выдавить сверху чеснок, дать постоять 15—20 минут, выложить в небольшую форму, немного полить майонезом, поместить в разогретую духовку на 20 минут, затем остудить.
5. Салат готовить слоями (слои должны быть тонкими): 1-й: язык; 2-й: пассерованный лук; 3-й: грибы; 4-й: майонез; 5-й: яйцо; 6-й: сыр, натертый на терке; 7-й: мясо курицы (жир слить); 8-й: маринованный лук; 9-й: грибы; 10-й: майонез; 11-й: измельченные яйца; 12-й: натертый сыр; 13-й: майонез.
6. Посыпать консервированной кукурузой.

Время приготовления — 1 час 30 минут.



Салат из шампиньонов с маслинами (на 5—6 порций)

600 г свежих шампиньонов, 500 г картофеля, 200 г лука-порея, 50 г маслин без косточек, 50 г грецких орехов, 8 ст. ложек оливкового масла, 2 ст. ложки винного уксуса, перец, соль.

1. Картофель, сваренный в кожуре, остудить, очистить и нарезать дольками.
2. Лук-порей нарезать полукольцами.
3. Шампиньоны разрезать пополам и потушить в 4 ст. ложках оливкового масла, затем добавить лук-порей и жарить еще 10 минут, остудить.
4. Маслины разрезать пополам.
5. Орехи мелко изрубить.
6. Перемешать шампиньоны с картофелем, маслинами и орехами.
7. Заправить заправкой: 4 ст. ложки оливкового масла смешать с уксусом, добавить перец по вкусу, соль.

На стол салат подавать теплым.

Время приготовления — 1 час 10 минут.



Салат из шампиньонов (на 3—4 порции)

150 г шампиньонов, 2 средние картофелины, 100 г ветчины, 50 г консервированного зеленого горошка, 1 яйцо, 100 г майонеза, 2—3 ст. ложки растительного масла, зелень.



1. Картофель отварить в мундире, очистить и нарезать мелкими кубиками.
2. Шампиньоны вымыть, нарезать на 4 части и поджарить на растительном масле.
3. Выложить в салатницу картофель, шампиньоны, нарезанную кубиками ветчину, зеленый горошек и заправить майонезом.
4. Перед подачей на стол салат перемешать и украсить зеленью.

Время приготовления — 1 час.





Салат из креветок с ананасом (на 3—4 порции)





200 г очищенных креветок, 100 г мидий, 1 ананас, 2 помидора, 1 огурец, 100 г зеленых оливок, 3 ст. ложки оливкового масла.

1. Креветок и мидий отварить в соленой воде.
2. Ананас разрезать вдоль, вырезать мякоть и нарезать кубиками; получившиеся лодочки использовать вместо тарелок.
3. Помидоры и огурец нарезать дольками.
4. Смешать креветок, мидий, помидоры, огурец, ананас и заправить оливковым маслом.
5. Салат украсить зелеными оливками и зеленью.

Время приготовления — 30 минут.





Салат из белых грибов с печенью (на 3—4 порции)

80—100 г сухих белых грибов, 300—400 г печени, 2—3 крупные луковицы, 1 соленый огурец, 150 г майонеза, 3 ст. ложки растительного масла.

1. Грибы и печень отварить и нарезать соломкой.
2. Лук нарезать полукольцами, спассеровать на растительном масле и остудить.
3. Огурец нарезать кубиками.
4. Все компоненты перемешать и заправить майонезом.

Время приготовления — 1 час.





Салат из кальмаров с сыром (на 5—6 порций)

300 г кальмаров, 1 крупное яблоко, 1 луковица, 2 свежих огурца, 200 г отварного риса, 100 г сыра, 100 г майонеза.

1. Кальмаров залить кипятком, выдержать, пока не остынут, очистить от пленок, промыть водой, нашинковать тонкой соломкой, запассеровать на растительном масле в течение 5 минут.
2. Рис промыть, залить кипятком и отварить до готовности.
3. Лук мелко нарезать, ошпарить кипятком и отжать.
4. Яблоки нашинковать на крупной терке.
5. Огурцы мелко нарезать.
6. Соединить отварной рис с измельченными кальмарами, яблоками, огурцами и луком, заправить все майонезом и перемешать,
7. Добавить тертый сыр и еще раз перемешать.

Время приготовления — 50 минут.





Салат из печени трески (на 3—4 порции)

1 банка печени трески, 1 небольшая луковица, 1 яблоко, 3—4 картофелины, 3 яйца, 200 г майонеза, зелень.

1. Отварить в подсоленной воде картофель и яйца.
2. Салат готовить слоями, которые промазываются майонезом: 1-й — печень трески (аккуратно размять вилкой); 2-й — мелко нарезанный лук; 3-й — яблоко, натертое на крупной терке; 4-й — картофель, натертый на крупной терке; 5-й — яйцо, натертое на крупной терке.
3. Готовый салат украсить зеленью.

Время приготовления — 50 минут.





Салат из осетровой рыбы с овощами (на 3—4 порции)

200 г сырой осетровой рыбы, 3—4 картофелины, 1 свежий огурец, 1 яблоко, 1 помидор, 50 г зеленого салата, 100 г майонеза, 1 яйцо, зелень, перец, соль.

1. Отварить рыбу, картофель и яйцо.
2. Нарезать ломтиками вареную рыбу, картофель, свежие огурцы, помидоры, яблоки и листья зеленого салата.
3. Заправить майонезом, поперчить и посолить по вкусу.
4. Украсить дольками вареного яйца и зеленью.

Время приготовления — 50 минут.

Салат из лосося (на 5—6 порций)

200 г консервированного лосося, 200 г лапши, 250 г консервированной стручковой фасоли, 2 крупных помидора, 90 г маслин без косточек, 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки сметаны, 4 ст. ложки оливкового масла, $^1/_2$ ст. ложки горчицы, $^1/_2$ ст. ложки каперсов, 1 ч. ложка сахара, зелень, перец, соль.

1. Отварить лапшу. Откинуть на дуршлаг, промыть под струей холодной воды.
2. Приготовить соус: взбить миксером оливковое масло, горчицу, сахар, перец, соль.
3. Вылить треть соуса в большую кастрюлю, перемешать с лапшой, выложить половину лапши на дно салатницы, сверху положить слой лосося, затем слой фасоли, слой порезанных кружками помидоров и треть маслин.
4. Залить все половиной оставшегося соуса.
5. Оставшиеся продукты выложить слоями и залить соусом.
6. Смешать майонез и сметану, полить соусом салат.
7. Сверху украсить каперсами, маслинами и зеленью.

Время приготовления — 45 минут.





Салат из копченой рыбы (на 3—4 порции)

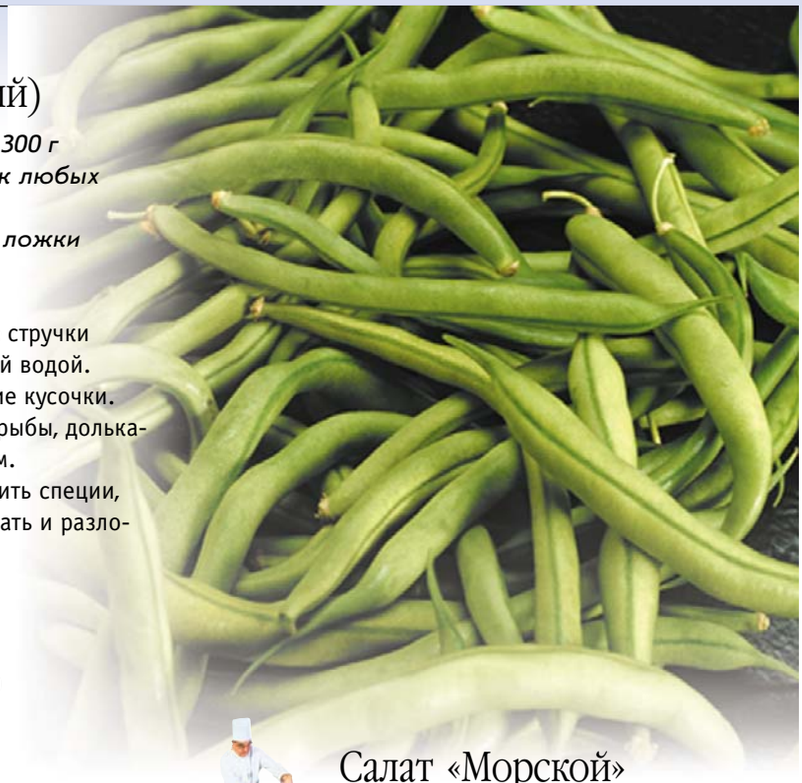
400 г копченой рыбы, 2 яйца, 2—3 отварные картофелины, 2 ст. ложки тертого хрена, 100 г сметанного соуса, зелень петрушки и укропа.

1. Очистить копченую рыбу, нарезать мелкими кусочками, выложить на блюдо.
2. Сверху положить мелко нарезанные сваренные вкрутую яйца и ломтики вареного картофеля.
3. В сметанный соус добавить хрен и заправить смесью салат.
4. Украсить мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Время приготовления — 30 минут.



Салат с тунцом и стручками спаржевой фасоли (на 5 порций)



200 г соленого тунца (или другой соленой рыбы), 300 г зеленых стручков фасоли, 1 помидор, 75 г шляпок любых отварных грибов, 25 г тертого мускатного ореха.

Для соуса: *4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки винного уксуса, 1 ст. ложка горчицы, специи.*

1. Фасоль нарезать по диагонали на кусочки по 4 см.
2. Довести до кипения воду и бланшировать нарезанные стручки фасоли в течение 3 минут, отцедить и обдать холодной водой.
3. Рыбу вынуть из рассола, обсушить, разделать на мелкие кусочки.
4. Положить фасоль в салатницу и смешать с кусочками рыбы, дольками помидора, отварными грибами и мускатным орехом.
5. Приготовить соус: налить масло, уксус, горчицу, добавить специи, взбить венчиком; полить соусом салат, слегка размешать и разложить по маленьким салатницам.

Время приготовления — 30 минут.



Салат из авокадо с карабами (на 4 порции)



2 авокадо, 200 г консервированных крабов, 4 яйца, 50 г майонеза.

1. Авокадо вымыть, очистить от кожуры, нарезать небольшими кубиками.
2. Яйца отварить вкрутую, очистить, белки нарезать кубиками.
3. Крабов разобрать на небольшие кусочки, соединить с авокадо и яйцами.
4. Заправить майонезом и аккуратно перемешать.
5. Украсить желтками яиц, натертыми на терке.

Время приготовления — 25 минут.

Салат «Морской» (на 2—3 порции)

100 г отваренных креветок, 100 г консервированных крабов, 100 г риса, 1 яблоко, каперсы, 50 г майонеза, соль.

1. Рис (предварительно замоченный в холодной воде на 2 часа) отварить в подсоленной воде, откинуть на сито, обдать холодной водой и остудить.
2. Выложить рис в салатник.
3. Добавить мелко нарезанные яблоко, крабов, отваренных креветок, каперсы.
4. Заправить майонезом.

Время приготовления — 30 минут.

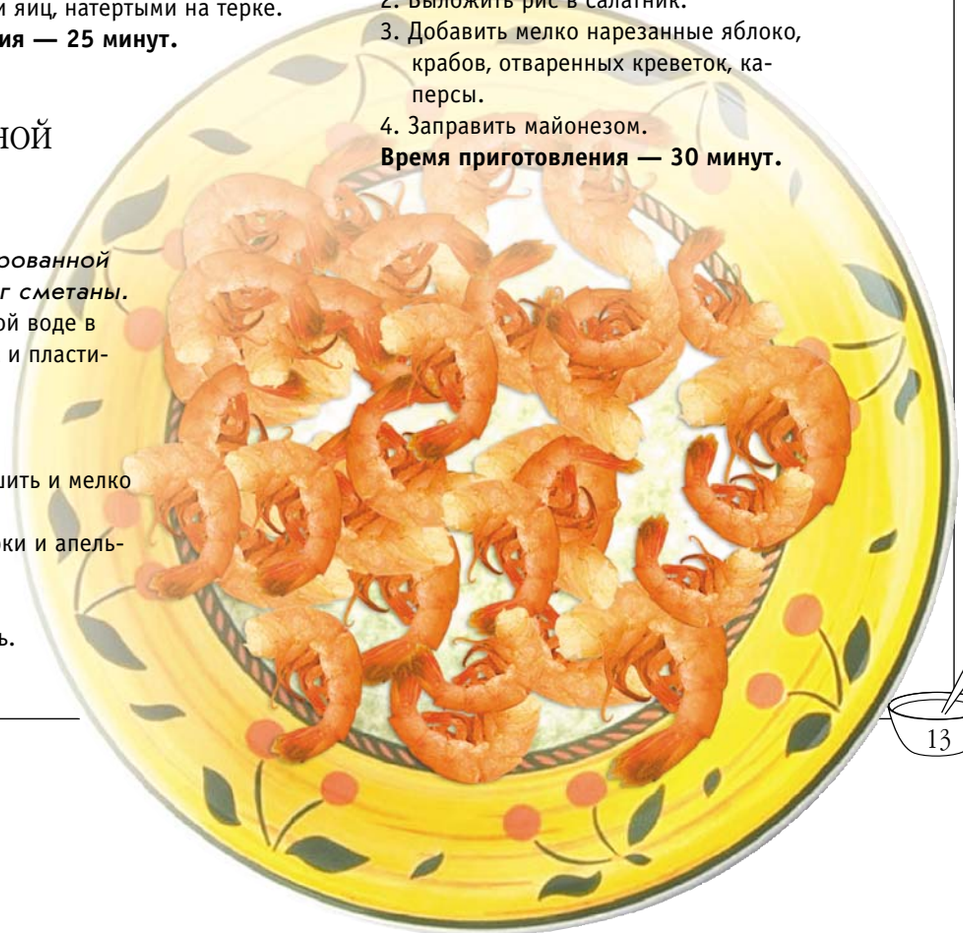


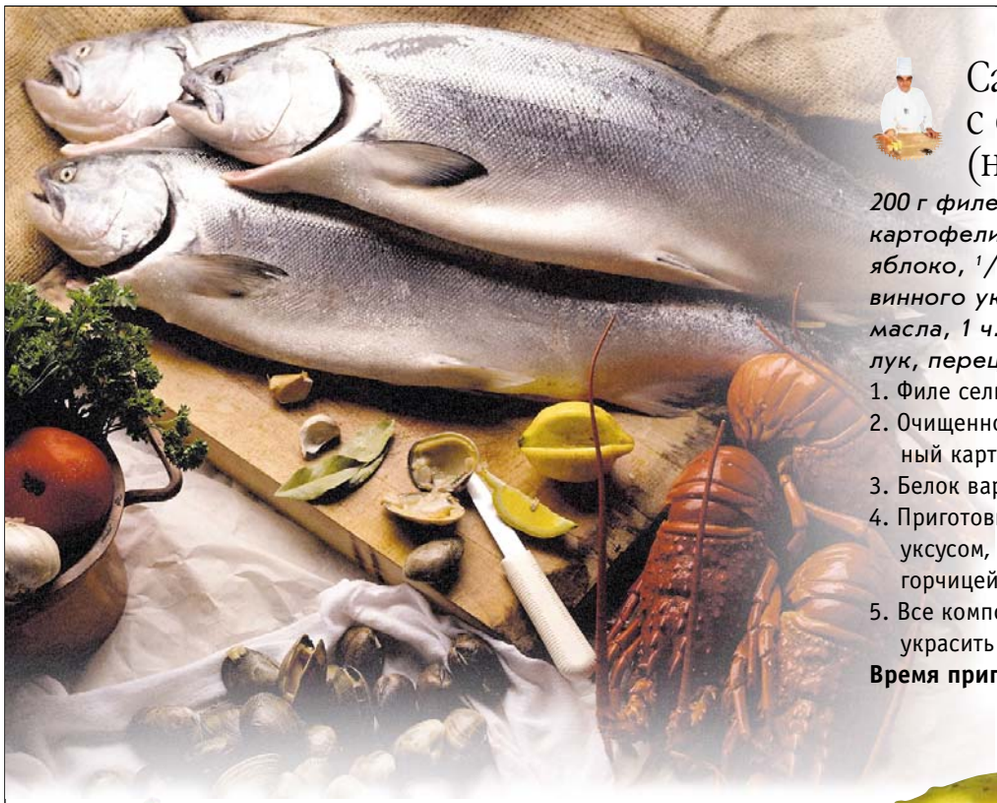
Салат фруктово-овощной с кальмарами (на 4—5 порций)

300 г кальмаров, 2 яйца, 200 г консервированной кукурузы, 2—3 яблока, 1 апельсин, 100 г сметаны.

1. Кальмаров отварить в кипящей подсоленной воде в течение 3—5 минут, освободить от пленок и пластинок, тонко нарезать.
2. Яйца отварить вкрутую и измельчить.
3. Яблоки нарезать мелкими дольками.
4. Апельсин обдать кипятком, очистить, обсушить и мелко нарезать.
5. Соединить подготовленные кальмары, яблоки и апельсины, яйца.
6. Добавить консервированную кукурузу.
7. Заправить сметаной, тщательно перемешать.

Время приготовления — 40 минут.





Салат из сельди с овощами и фруктами (на 2—3 порции)

200 г филе сельди, 1 яйцо, 1 отварная картофелина, 1/2 луковицы, 1 небольшое яблоко, 1/2 стакана сливок, 1 ст. ложка винного уксуса, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка горчицы, сахар, зеленый лук, перец, соль.

1. Филе сельди нарезать тонкими ломтиками.
2. Очищенное от кожуры и сердцевины яблоко, вареный картофель, репчатый лук нарезать соломкой.
3. Белок вареного яйца мелко порубить.
4. Приготовить соус: растительное масло смешать с уксусом, протертым яичным желтком, сахаром, горчицей и сливками, поперчить, посолить.
5. Все компоненты перемешать и заправить соусом, украсить нарезанным зеленым луком.

Время приготовления — 30 минут.



Салат из крабовых палочек (на 4 порции)

1 пачка крабовых палочек, 2 яйца, 1 вареная морковь, 1/2 соленого огурца, 100 г отварного риса, 150 г тертого сыра, 250 г майонеза, свежая зелень.

1. Мелко нарезать крабовые палочки, сваренные вкрутую яйца, морковь, соленый огурец.
2. Добавить отварной рис и натертый сыр.
3. Все перемешать, заправить майонезом и украсить свежей зеленью.

Время приготовления — 20 минут.



Салат «Праздничный» (на 3—4 порции)

3 тушки рыбы средней величины (хека, минтая, трески), 300 г шампиньонов, 4 средние моркови, 4 луковицы, 200 г майонеза, 2—3 ст. ложки растительного масла, специи, соль.

1. Рыбу отварить и нарезать кусочками.
2. Шампиньоны слегка отварить, обжарить и нарезать ломтиками.
3. Мелко нарезать лук и морковь и запассеровать на растительном масле.
4. Все компоненты салата смешать, пока они не остыли.
5. Когда салат остынет, посолить его, заправить специями по вкусу и майонезом.

Время приготовления — 1 час.

Салат «Банкетный» (на 4—5 порций)





1 банка шпрот, 2 крупные луковицы, 1 банка консервированного зеленого горошка, 2 яйца, 100 г твердого сыра, 1 банка печени трески, 200 г майонеза, $^1/_2$ стакана столового уксуса, консервированная кукуруза для украшения.

1. Салат готовится слоями:
1-й: размятые вилкой шпроты без масла;
2-й: 1 замаринованная в уксусе, мелко нарезанная луковица;
3-й: консервированный зеленый горошек;
4-й: мелко порубленные яйца;
5-й: майонез;
6-й: натертый на мелкой терке сыр;
7-й: мелко порубленная печень трески;
8-й: 1 пассерованная луковица;
9-й: мелко порубленные яйца;
10-й: натертый на мелкой терке сыр;
11-й: майонез.
2. Украсить консервированной кукурузой и горошком.

Время приготовления — 40 минут.



Сочный салат с рисом (на 4—5 порций)

100 г риса, 100 г крабов, 250 г твердого сыра, 1 апельсин, 100 г клубники, 1 авокадо, 2 стебля сельдерея, сок половины лимона.

1. Хорошо промытый рис отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, охладить.
2. Крабов отварить в подсоленной воде.
3. Сыр натереть на крупной терке.
4. Апельсин очистить и разделить на дольки. Клубнику помыть, нарезать кружками.
5. Стебли сельдерея вместе с листьями нарезать тонкими полосками.
6. Авокадо разрезать вдоль и извлечь косточку. Вырезать из мякоти авокадо маленькие шарики. Полить их лимонным соком.
7. Соединить все продукты и перемешать их с рисом.

Время приготовления — 45 минут.



Салат из авокадо с овощами (на 2—3 порции)

1 авокадо, 2 помидора, 1 свежий огурец, 100 г сыра, 1 пучок зеленого салата, 1 пучок редиса, 2 ст. ложки растительного масла, зелень по вкусу, соль.

1. Авокадо вымыть, разрезать пополам, осторожно снять кожуру, вынуть косточку, мякоть нарезать кубиками.
2. Помидоры, огурец и сыр нарезать также кубиками.
3. Салат и редис нарезать полосками.
4. Все соединить и заправить растительным маслом, посолить, украсить зеленью.

Время приготовления — 20 минут.





Салат «Пикантный» (на 2—3 порции)

200 г корейской моркови, 1 банка консервированной белой фасоли, 100 г сухариков, 100 г майонеза.

1. Корейскую морковь, белую фасоль перемешать с майонезом.
2. Смесь выложить в салатницу и посыпать сухариками.

Время приготовления — 8 минут.



Салат из баклажанов (на 2—3 порции)

4 маленьких баклажана, 1 сладкий перец, 3 помидора, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 ч. ложка тмина, 4 ст. ложки растительного масла, зелень, соль.

1. Баклажаны в одном или двух местах надрезать или проколоть и положить в горячую духовку (при температуре 180 °С).
2. Запекать до мягкости, затем вынуть, охладить, очистить и нарезать.
3. Нарезать перец, помидоры, лук и петрушку.
4. Осторожно перемешать все овощи.
5. Отдельно размешать пряности с растительным маслом и растертым чесноком.
6. Добавить эту заправку к овощам и еще раз хорошо перемешать.

Время приготовления — 45 минут.







Салат «Витаминка» (на 2—3 порции)

200 г свежей капусты, 1 огурец, 1 корень сельдерея, 1 яблоко, 1 пучок редиса, $^1/_2$ пучка зеленого лука, 2 зубчика чеснока, 100 г сметаны, сахар, соль.

1. Нашинковать капусту.
2. Огурец нарезать соломкой.
3. Натереть на крупной терке корень сельдерея, яблоко и редис.
4. Зеленый лук и чеснок мелко нарезать.
5. Все перемешать, добавить сахар по вкусу, посолить и заправить сметаной.

Время приготовления — 30 минут.

Салат из редьки с грецкими орехами (на 3 порции)

2 редьки, 2 моркови, 12 грецких орехов, 8 зубчиков чеснока, $^1/_2$ лимона, соль.

1. Редьку и морковь натереть на мелкой терке.
2. Грецкие орехи и чеснок растолочь в ступке.
3. Все смешать и влить сок лимона.
4. Посолить по вкусу и добавить натертую лимонную цедру.

Время приготовления — 25 минут.



Салат «Весенний» (на 3—4 порции)

1—2 пучка редиса, 1 свежий огурец, 1 помидор, 1 отварная картофелина, 3 яйца, по 50 г салата и зеленого лука, $^3/_4$ стакана сметаны, уксус или сок лимона, сахар, укроп, перец, соль.

1. Огурец, помидор, редис, сваренные вкрутую яйца, картофель нарезать тонкими ломтиками, зеленый лук и листья салата — на 2—3 части.
2. Часть листьев, не разрезая, оставить для украшения салата.
3. Подготовленные овощи смешать.
4. Сметану для заправки салата посолить по вкусу, а для остроты добавить в нее уксус или лимонный сок.
5. Овощи полить сметаной, перемешать, уложить горкой в салатницу, по краям расположить листья салата.
6. Сверху украсить продуктами, входящими в салат, и посыпать измельченным укропом.

Время приготовления — 30 минут.



Салат из кукурузы с овощами (на 2—3 порции)

1 банка консервированной кукурузы, 2 картофелины, 1 луковица, 2 яйца, 2 свежих огурца, 100 г сметаны, соль.

1. Нарезать кубиками отваренные картофель и яйца.
2. Измельчить огурцы и лук.
3. Добавить консервированную кукурузу.
4. Все перемешать, посолить, заправить сметаной.

Время приготовления — 30 минут.

Салат из морской капусты (на 4—5 порций)

250 г морской капусты, 250 г белокочанной капусты, 2 сладких перца, 1 свежий огурец, 100 г майонеза, 50 г зеленого лука, соль.

1. Белокочанную капусту нашинковать соломкой и перетереть с небольшим количеством соли.
2. Сладкий перец нарезать тонкими полосками.
3. Огурец очистить от кожицы и нарезать брусочками.
4. Все перемешать, добавить морскую капусту.
5. Залить майонезом и осторожно перемешать.
6. Уложить в салатницу и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Время приготовления — 25 минут.

Салат из фасоли (на 3 порции)

500 г фасоли, 4 луковицы, 1 маленькая головка чеснока, 100 г грецких орехов, 2—3 ст. ложки растительного масла, перец, соль.

1. Фасоль (любого цвета) замочить в воде на 4 часа, воду слить, залить кипятком и отварить, не закрывая кастрюлю крышкой, до готовности. Фасоль должна быть мягкой, но не разваренной.
2. Лук очистить, мелко нарезать кусочками и запассеровать в растительном масле.
3. Все соединить, заправить толченым чесноком и растертыми грецкими орехами, добавить перец, тщательно перемешать. *Подать в холодном виде.*

Время приготовления — 1 час 30 минут.

Салат «Зимний» (на 3—4 порции)

2—3 отваренные картофелины, 100 г свежей капусты, 150 г соленых грибов, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, перец, растительное масло или майонез, зелень петрушки и укропа, соль.

1. Картофель порезать кубиками.
2. Капусту мелко нашинковать и перетереть с солью.
3. Измельчить грибы.
4. Лук мелко нарезать.
5. Чеснок натереть на мелкой терке.
6. Все смешать и заправить растительным маслом или майонезом.
7. Украсить зеленью.

Время приготовления — 30 минут.

