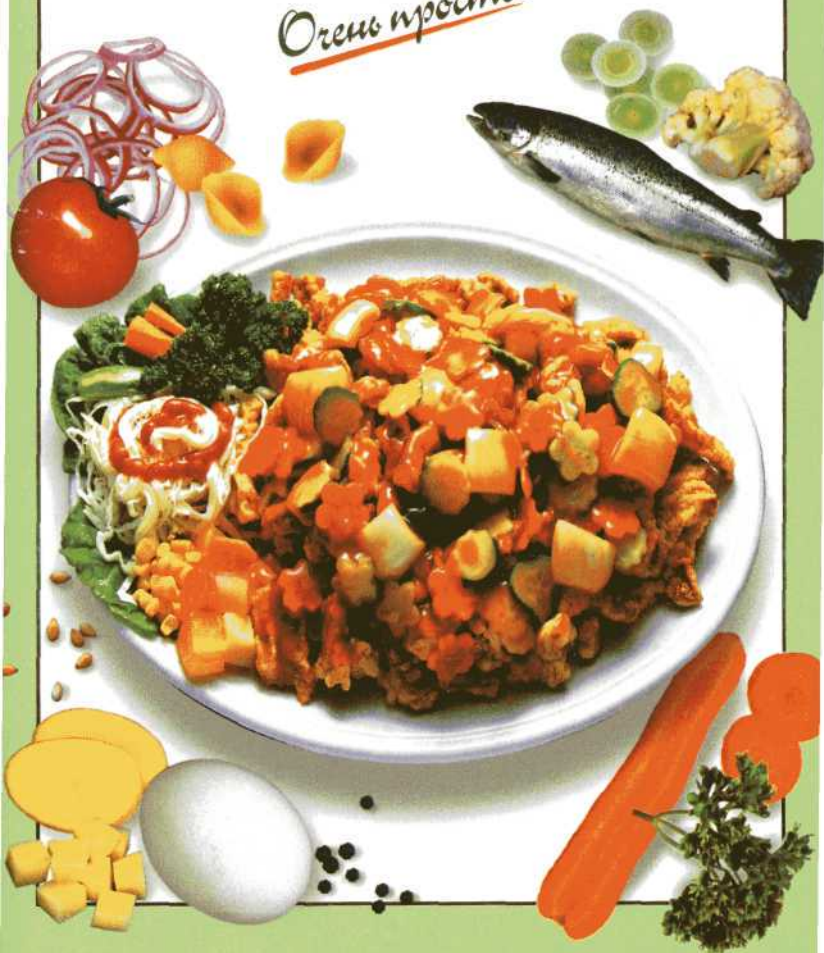


РЫБНЫЕ САЛАТЫ

Очень просто!



ББК 36,991
Р 93

Составитель *О.К. Савельева*

Р 93 **Рыбные** салаты / Сост. О.К. Савельева. — М.:
Эксмо; СПб.: Терция, 2007. - 64 с.

Можно приготовить множество салатов, используя вареную, жареную, соленую, копченую, консервированную рыбу в сочетании с самыми различными овощами и фруктами.

В нашей книге вы найдете рецепты салатов как достаточно традиционных, так и совершенно непривычных, которые могут подарить вам и вашим гостям радость нового, неожиданного вкуса. Приятного аппетита!!

© «Терция», составление, 2007

© «Терция», оформление, 2007

© ООО «Издательство «Эксмо», 2007

ISBN 978-5-699-02983-9

www.infanata.org

Предисловие

Как известно, салаты позволяют проявить максимум фантазии, соединить, казалось бы, несовместимые продукты и получить блюдо совершенно нового, восхитительного вкуса.

Все это относится и к салатам, которые готовят с применением рыбы. Мало того, сама по себе рыба, в зависимости от вида ее обработки (соленая, копченая, маринованная, консервированная в масле или в собственном соку) обладает совершенно разными вкусовыми свойствами.

Нелишне заметить, кроме того, что рыба обладает многими полезными для здоровья человека свойствами. Она усваивается значительно легче, нежели мясо, прекрасно компенсирует недостаток белка в организме и является богатейшим источником витаминов А, Е, D, В, а также калия, натрия, магния, хлора, серы, фосфора, железа. Морская рыба, кроме того, содержит еще один важный для здоровья компонент — йод.

Чаще всего в салатах с рыбой используются разнообразные овощи: картофель, свекла, морковь, фасоль (стручковая и зерновая), горох, белокочанная и цветная капуста, салат, кабачок — в общем, практически любые сочетания овощей. Могут пригодиться также грибы (и отварные, и соленные, и маринованные) и фрукты. Короче говоря, практически все, что найдется в вашем холодильнике и кладовой.

В нашей книге вы найдете рецепты салатов, как достаточно традиционных, так и совершенно непривычных, из рыбы отварной, жареной, соленой, консервированной и пр. В разделе, посвященном салатам из кон-



сервированной рыбы, имеются в виду стандартные консервные банки, содержащие 240–250 г продукта.

Дополнительное разнообразие таким салатам придают различные заправки, к ним могут применяться такие вкусовые добавки, как хрен, горчица; заправки могут быть сметанными и масляными и пр. В тексте книги под словами «салатная заправка» подразумевается смесь растительного масла с небольшим количеством столового уксуса, черного молотого перца и соли.

Надеемся, наша книга поможет вам сделать как будничный, так и праздничный стол вашей семьи вкусным, полезным и разнообразным.

САЛАТЫ ИЗ ОТВАРНОЙ И ЖАРЕННОЙ РЫБЫ



Рыбный салат

300 г отварной рыбы, 3 крупные луковицы, 200 г майонеза.

На плоском блюде разложить небольшие кусочки отварной рыбы. Лук нарезать колечками и обжарить в растительном масле.

На кусочки рыбы положить жареный лук (он должен быть горячим). Все это залить майонезом.



Салат рыбный деликатесный

300 г отварной рыбы, 150 г цветной капусты, 5 клубней картофеля, 4 моркови, 2 помидора, 2 свежих огурца, 100 г спаржи, 150 г консервированного зеленого горошка, 150 г стручковой фасоли, 0,5 стакана майонеза, 2 ст. ложки острого томатного соуса, зеленый салат.

Цветную капусту отварить и разобрать на мелкие соцветия. Отварные картофель, морковь, свежие огурцы и помидоры нарезать тонкими ломтиками. Отварную



спаржу и стручковую фасоль нарезать кусочками. Овощи смешать с фасолью и зеленым горошком, добавить отварную рыбу и заправить майонезом, смешанным с острым томатным соусом.

Все это уложить горкой в салатницу или круглую вазу. На овощи положить нарезанную длинными ломтиками рыбу. Блюдо украсить листьями салата.



Рыбный салат с морковью

200 г отварной рыбы, 2 вареные моркови, 1 ст. ложка тертого хрена, 150 г сметаны, зелень петрушки и укропа, соль.

Вареную морковь нарезать мелкими кубиками, добавить измельченную рыбу и натертый хрен, смешать со сметаной. Салат посолить, украсить рубленой зеленью.



Салат из ставриды с латуком и кабачком

2 ставриды, 2 пучка салата-латука, 2 небольших кабачка, 3 помидора, 2 ст. ложки винного уксуса на основе хереса, 200 г оливкового масла, петрушка, черный молотый перец, соль.

Кабачки очистить от кожуры, нарезать кружочками, обжарить с 100 г оливкового масла. Очистить, промыть и обсушить латук. Помидоры очистить от семян и нарезать небольшими кубиками.

6 Рыбу разделить на филе, нарезать небольшими кусочками, поместить на 3 мин на водяную баню.



Приготовить соус из 100 г оливкового масла, 2 ст. ложек винного уксуса, соли, черного молотого перца. Латук разложить по тарелкам, на него – кружочки кабачков, рыбу, кубики помидоров, посыпать мелко нарезанной петрушкой, полить приготовленным соусом и подавать.



Салат из стерляди

500 г стерляди, 1 клубень картофеля, 5 свежих огурцов, 1 яйцо, 1 яблоко, 3 ст. ложки клюквы, 2 ст. ложки тертого хрена, 150 г сметаны, 4–5 горошин душистого перца, соль, молотый перец по вкусу.

Отварной картофель и огурцы нарезать мелкими ломтиками, яблоки и сваренное вкрутую яйцо – дольками. Рыбу припустить с солью и специями, остудить и нарезать брусочками. Продукты перемешать, добавить клюкву. В сметану положить хрен и заправить полученным соусом салат.



Салат с морской капустой

200 г отварного филе трески или морского окуня, 150 г маринованной морской капусты, 2 клубня картофеля, 1–2 соленых огурца, 0,5 стакана консервированного зеленого горошка, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 100 г майонеза или сметаны, черный молотый перец, зелень петрушки и соль по вкусу.

Маринованную морскую капусту смешать с отварным картофелем и солеными огурцами, нарезанными



ми небольшими ломтиками. Добавить зеленый горошек. Филе рыбы нарезать ломтиками, соединить с приготовленной смесью, посолить, посыпать перцем и заправить сметаной или майонезом.

Салат уложить горкой в салатницу и украсить ломтиками яйца и мелко нарезанной зеленью петрушки.



Салат из рыбы с картофелем

200 г отварной или жареной рыбы, 400 г отварного картофеля, 50 г зеленого лука, 100 г майонеза, 100 г сметаны, зелень укропа.

Картофель нарезать кубиками. Рыбу отварить в небольшом количестве воды со специями или обжарить в растительном масле, разделить на кусочки. Лук мелко нарезать. Все перемешать, заправить майонезом, смешанным со сметаной, посыпать зеленью укропа.



Салат из отварной рыбы с маринованными грибами

500 г отварной рыбы, 200–250 г маринованных грибов, 3 клубня картофеля, 3 яйца, сваренных вкрутую, 150 г майонеза, зеленый салат или зелень сельдерея.

Вынуть из банки маринованные грибы (белые или маслята), выложить в дуршлаг и дать маринаду стечь. Картофель сварить в мундире, очистить и нарезать кубиками. Нарезать ломтиками отварную рыбу и грибы, яйца — кружочками. Часть продуктов (шляпки грибов, кружочки яйца, рыбу) отложить для украшения салата.



Заправить салат майонезом и солью. Все осторожно перемешать и выложить в салатницу.

Украсить зелеными листиками салата или веточками сельдерея, удлиненными ломтиками рыбы, кружочками яйца и мелкими шляпками грибов.



Рыбный салат с фруктами

400 г отварного рыбного филе, 200 г консервированных персиков, 200 г яблок, 200 г несладкого йогурта.

Рыбу разделить на небольшие кусочки, персики и очищенные яблоки также нарезать на кусочки и все смешать с йогуртом.



Салат из рыбы с маринованным перцем

400 г отварной рыбы (трески, пикши, аргентины, хека), 5 клубней картофеля, 200 г сладкого маринованного перца, 2 яйца, 150 г майонеза, зелень сельдерея или петрушки, соль.

Отварную рыбу очистить от мелких косточек и нарезать небольшими кусочками.

Отварной картофель и сваренные вкрутую яйца нарезать ломтиками, а сладкий маринованный перец – соломкой. Немного перца и яиц отложить для украшения. Соединить с рыбой.

Заправить майонезом с солью и осторожно перемешать. Выложить горкой в салатницу и украсить



веточками сельдерея или петрушки, полосками красного перца, дольками яйца.



**Салат из рыбы
с зеленым горошком**

250 г филе отварной рыбы, 250 г консервированного зеленого горошка, 200 г майонеза, зелень.

Филе отварной малокопостной рыбы полностью освободить от костей, нарезать на небольшие кусочки и смешать с консервированным зеленым горошком. Заправить майонезом. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.



**Рыбный салат
с майонезом**

500 г отварной морской рыбы, 50 г репчатого лука, 100 г соленых огурцов, 350 г майонеза, соль.

Отварную рыбу разделить на маленькие кусочки и смешать с мелко нарезанными огурцами. Майонез приправить нашинкованным луком, солью и заправить им подготовленный салат.



**Рыбный салат
по-исландски**

300 г отварной морской рыбы, 150 г корня сельдерея, 100 г соленых огурцов, 100 г репчатого лука, 350 г майонеза, соль.



Корень сельдерея сварить в подсоленной воде, охладить, обсушить и нарезать маленькими кубиками. Огурцы также нарезать кубиками, лук – тонкими ломтиками. Отварную рыбу разобрать на кусочки, перемешать с сельдереем, огурцами, луком, залить майонезом и посолить.



Рыбный салат «Загадка»

400 г рыбы, 200 г отварного риса, 200 г майонеза, 300 г свежих или консервированных яблок, 2 яйца, зелень петрушки и укропа, 1 лимон (при использовании свежих яблок), соль.

Рыбу отварить, отделить филе от костей и нарезать ломтиками. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать часть дольками (если используются свежие яблоки, их нужно сразу сбрызнуть лимонным соком, чтобы дольки не потемнели), остальное – кубиками. Мелко нарубить сваренные вкрутую яйца.

Подготовленные продукты смешать с отварным рисом, посолить, заправить частью майонеза.

Салат уложить горкой в салатницу, полить остатками майонеза, украсить дольками яблок и посыпать мелко нарезанной зеленью.



Салат из отварной рыбы с макаронами

200 г рыбного филе, 1 небольшая луковица, 100 г отварных макарон, 1 соленый огурец, 100 г сметаны,



зелень петрушки и укропа, черный перец горошком, лимонный сок, соль.

Рыбное филе отварить в небольшом количестве подсоленной воде с репчатым луком и перцем. Остудить, обсушить, нарезать мелкими кусочками и сбрызнуть лимонным соком.

Затем рыбу и макароны смешать с мелко нарезанным соленым огурцом, сметаной, мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.



Рыбный салат с горчицей и хреном

400 г отварной морской рыбы, 100 г тертого хрена, 100 г столовой горчицы, 100 г зеленого лука, 300 г майонеза, соль.

Рыбу разобрать на кусочки, удалить кости, уложить кусочки рыбы на блюдо. Майонез смешать с хреном, горчицей и мелко нарезанным луком и этой смесью залить уложенную кусочками рыбу. Слегка посолить.



Салат с отварной треской

300–400 г трески, 3–4 клубня картофеля, 100 г соленых или маринованных огурцов, 75 г зеленого салата, 2 яйца, сваренных вкрутую, 250 г майонеза, соль по вкусу.

12 Сварить по отдельности рыбу и картофель. Хорошо промыть листья зеленого салата.



Тонко нарезать огурцы, мелко нарезать отварную рыбу, натереть на крупной терке яйца, нарезать листья салата. Все продукты хорошо перемешать, заправив солью и майонезом. Выложить в салатницу.

Украсить листьями салата, кружочками яйца.



Салат из трески

200 г филе трески, 50 г репчатого лука, 50 г моркови, 50 г риса, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 100 г салатной заправки, красный молотый перец, зелень укропа и петрушки, соль.

Филе трески отварить в подсоленной воде вместе с морковью. Рыбу остудить, удалить кости и мелко нарезать. Рис отварить, откинуть на дуршлаг и промыть. Мелко нарезать яйцо и лук, смешать с филе трески, посолить и поперчить по вкусу.

Перед подачей полить салатной заправкой, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.



Салат из трески с хреном

400 г трески, 5–6 клубней картофеля, 2–3 соленых огурца, по 70 г хрена и майонеза, 2 ст. ложки уксуса, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.

Треску сварить, остудить и нарезать кусочками. Отварить и очистить картофель, нарезать мелкими



кусочками, соленые огурцы – кубиками. Все соединить и перемешать.

В майонез добавить тертый хрен, уксус, соль, хорошо перемешать и заправить салат. Выложить в салатницу и украсить измельченной зеленью петрушки.



Салат из трески с редисом

300 г трески, 100 г яблок, 100 г редиса, 100 г майонеза, 100 г свежих огурцов, 60 г сельдерея, 15 мл уксуса, зеленый салат, зелень петрушки или укропа, соль.

Свежую рыбу сварить в подсоленной воде, очистить от кожи и костей, нарезать небольшими кусочками, полить уксусом и поставить в холодное место на 1–2 ч.

Овощи и яблоки нарезать соломкой, слегка посолить, полить майонезом, выложить на листья салата, сверху положить кусочки рыбы и полить оставшимся майонезом.

Готовый салат украсить мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.



Салат из трески с сыром

400 г свежемороженой трески, 600 мл молока, 250 г сливочного масла, 150 г сыра, 30 г репчатого лука, зелень петрушки, лавровый лист, горчица, черный молотый перец, соль.



через мясорубку. Сыр натереть на крупной терке. Приготовленные продукты перемешать, добавить измельченное масло, горчицу, соль и перец. Полученную массу хорошо растереть деревянной ложкой.

Готовый салат украсить листиками зелени петрушки.



Салат рыбный с брынзой

300 г рыбного филе, 500 г брынзы, 4–5 горошин душистого перца, уксус, 1 яблоко, 1 небольшая луковица, 2–3 корнишона, 150 г сметаны, сахар, лимонный сок, черный молотый перец, соль.

Филе рыбы отварить, добавив в воду немного уксуса, соли, душистый перец, затем охладить, нарезать кусочками и уложить на блюдо.

Яблоко, лук, корнишоны мелко нарезать, добавить перец, соль, сахар, а также лимонный сок, заправить сметаной. Филе залить получившимся соусом и посыпать тертой брынзой.



Салат из щуки с омлетом

200 г отварной щуки, 2 клубня картофеля, 1 соленый огурец, 100 г майонеза, зеленый лук, зелень петрушки.

Для омлета: 3 яйца, 100 мл молока, 1 ч. ложка сливочного масла, соль.

Отварной картофель, огурец и рыбу нарезать кубиками и заправить майонезом.



Выпечь омлет толщиной 3–4 см, охладить, положить на него подготовленный салат и свернуть конвертом.

Полить оставшимся майонезом и посыпать мелко нарезанным зеленым луком, зеленью петрушки.



Салат рыбный (узбекская кухня)

250 г толстолобика (сазана, хека), 200 г картофеля, 100 г моркови, 100 г чеснока, 3 яйца, сваренных вкрутую, 75 г репчатого лука, 100 г соленых огурцов, 30 г зелени укропа, 200 г майонеза, соль.

Рыбное филе с кожей без костей натереть мелко нарубленным чесноком (75 г) с добавлением репчатого лука, соли и выдерживать 1,5–2 ч. Затем рыбное филе припустить до готовности, нарезать соломкой и перемешать с морковью, картофелем, предварительно нарезанными соломкой и припущенными до готовности, мелко нарубленным оставшимся чесноком (предварительно бланшированным) и измельченными яйцами, нашинкованным репчатым луком, солеными или маринованными огурцами, нарезанными соломкой, зеленью.

Салат заправить майонезом, украсить ломтиками рыбы, веточкой зелени.



Рыбный салат с картофелем и сырой морковью

200 г свежей рыбы (вареной или жареной), 2 клубня картофеля, 1 морковь, 100 г сметаны или майонеза, черный молотый перец, соль.



Картофель вымыть, сварить в мундире, остудить, очистить и нарезать небольшими кубиками, сырую морковь очистить и натереть на крупной терке, рыбу очистить от мелких косточек и кожи и нарубить.

Все продукты смешать со сметаной или майонезом, заправить солью и перцем.



Салат рыбный по-канадски

300 г судака, 2 луковицы, 2 яблока, 2 свежих огурца, 2 яйца, сваренных вкрутую, 1 корень сельдерея, зелень петрушки, листья салата, 0,5 стакана майонеза, 2 ст. ложки острого томатного соуса, соль.

Рыбу отварить в подсоленной воде с луком, вынуть, очистить от кожи, мелко нарезать и остудить.

Яблоки, огурцы, сельдерей, зелень петрушки мелко нарезать, заправить майонезом, острым томатным соусом, добавить рыбу, посолить, перемешать и выложить горкой в салатницу.

Украсить рублеными яйцами и листьями салата.



Рисовый салат с филе морской рыбы

250 г тушеной рыбы (филе), 400 г отварного рассыпчатого риса, 100 г соленых огурцов, 250 г майонеза, соль.

Рис отварить так, чтобы он получился рассыпчатым. Тушеное филе рыбы разделить на кусочки,



смешать с рисом и нарезанными кубиками огурцами. Заправить майонезом и посолить.



Салат из рыбы и раков со свежими огурцами

500 г рыбы, 20 раков, 500 г зеленого салата, 8 яиц, сваренных вкрутую, 5–6 свежих огурцов, 400 г майонеза, 1 ст. ложка сахара.

Рыбу и раков отварить и очистить. Нарезать рыбу крупными кубиками, яйца разделить на четвертинки, раковые шейки и мясо клешней оставить целиком.

Огурцы нарезать «лапшой», так же нарезать листья вымытого и обсушенного салата.

Салат и огурцы заправить майонезом, хорошо перемешать и уложить, перемежая их рыбой, яйцами и раками. Залить майонезом, смешанным с сахаром.

Украсить салат раковыми шейками, кружочками вареных яиц и листьями зеленого салата.



Винегрет с отварной рыбой

250–300 г рыбы, 3 картофелины, 1 свекла, 1 морковь, 2 соленых огурца, 150 г майонеза, 40 г острого соевого соуса, черный перец горошком, лавровый лист, соль.

Рыбу отварить со специями, остудить, очистить от мелких косточек и нарезать кусочками.

18 Картофель, свеклу, морковь отварить, остудить, очистить и нарезать кубиками, смешать с рыбой и наре-

занными мелкими кубиками огурцами, посолить, заправить майонезом и соевым соусом.



Винегрет с судаком

500 г судака, 2–3 средние свеклы, 2 клубня картофеля, 2 свежих или соленых огурца, 1 луковица, 1 пучок зелени, 1 лавровый лист, 3–4 горошины черного перца, растительное масло, соль по вкусу.

Судака вычистить, промыть, отварить в небольшом количестве воды с лавровым листом и перцем. Готовую рыбу остудить, вынуть кости, снять кожицу и разобрать на мелкие кусочки или протереть через сито. Положить горкой на блюдо и украсить зеленью.

Картофель и свеклу отварить в кожуре отдельно друг от друга, остудить, очистить и нарезать очень тонкими ломтиками. Лук нарезать тонкими полукольцами, огурцы — кружочками. Овощи перемешать, посолить и выложить на блюдо вокруг рыбы. Полить растительным маслом.



Салат из рыбы с майонезом

250 г рыбного филе, 250 г отварного картофеля, 1 небольшой корень сельдерея, 1 луковица, 2 яблока, 100 г майонеза, лимонный сок, зелень петрушки, растительное масло, черный молотый перец, соль.

Филе малокостной рыбы (судак, щука) посолить, полить лимонным соком, обсыпать рубленой



зеленю, дать немного постоять и обжарить в растительном масле до готовности. Готовое филе остудить, нарезать соломкой.

Отварной картофель, яблоки и корень сельдерея нарезать мелкими кубиками, лук — тонкими полукольцами. Смешать овощи и рыбу, залить все майонезом. Посолить и поперчить.

Салат украсить зеленью петрушки.



Тунец с орехами

250 г филе тунца, 2 зубчика чеснока, 20 г ядер грецких орехов, 2 ч. ложки лимонного сока, 30 г побегов бамбука, 20 г оливкового масла, зелень укропа, красный молотый перец, соль.

Филе тунца отварить в небольшом количестве воды, откинуть на дуршлаг и остудить. Пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанный чеснок, посолить и поперчить по вкусу, заправить оливковым маслом.

Массу выложить в салатницу, сбрызнуть лимонным соком и посыпать молотыми орехами.

Украсить салат мелко нарезанной зеленью укропа и побегами бамбука.



Салат из рыбы со свежими помидорами и яблоками

400 г отварной рыбы, 4 клубня картофеля, 2 свежих огурца, 2 яблока, 2 помидора, 3–4 листа салата, 1 яйцо, майонез, сахар, соль.



Отделить небольшую часть продуктов, кроме картофеля, для украшения. Нарезать ломтиками вареную рыбу, картофель, свежие огурцы, помидоры и яблоки, крупными полосками – листья зеленого салата.

Заправить солью, сахаром, майонезом. Осторожно, стараясь не смять продукты, перемешать.

Выложить в салатник горкой и украсить листьями салата, ломтиками рыбы, кружками помидоров, огурцов и дольками яйца.



Яблочный салат с жареной рыбой

300 г рыбного филе, 300 г яблок, 100 г маринованных огурцов, 100 г репчатого лука, 120 г сметаны, черный молотый перец, соль.

Рыбу поджарить, отделить от костей, нарезать мелкими кусочками. Маринованные огурцы нарезать кубиками, яблоки очистить от кожицы и сердцевины и также нарезать кубиками, лук – в четверть кольца. Все продукты соединить, посолить и поперчить по вкусу, добавить сметану и тщательно перемешать.



Салат из жареной рыбы с яблоками

400 г рыбного филе, 400 г яблок, 2 ст. ложки пшеничной муки, 50 г растительного масла, 150 г репчатого лука, 120 г сметаны, сахар, уксус, зелень, черный молотый перец, соль.



Рыбное филе посолить, поперчить, обвалить в муке и жарить на растительном масле до готовности.

Остудить, нарезать мелкими ломтиками, сбрызнуть уксусом и выдержать 20–30 мин на холоде.

Яблоки с удаленной сердцевинкой и очищенный лук мелко нарезать, соединить с жареной рыбой. Добавить соль, сахар по вкусу, заправить сметаной, украсить мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.



Салат из палтуса с морковью

300 г жареного палтуса, 6 шт. моркови, 1 ст. ложка уксуса, 1 луковица, 1 стакан консервированного зеленого горошка, 1 стакан майонеза, сахар, соль.

Морковь нарезать соломкой, положить в кастрюлю, залить стаканом горячей воды, добавить уксус, сахар и соль по вкусу, закрыть крышкой и варить до мягкости. Жидкость слить, морковь охладить.

Рыбу мелко нарезать, затем смешать с морковью, мелко нарезанным луком, зеленым горошком и заправить майонезом.



Салат с рыбой и плавленными сырами

300 г филе жареной рыбы, 2 плавленых сырка, 3 ст. ложки нарезанного зеленого лука, 1 яйцо, 100 г сметаны.

22 Сыр натереть на терке, рыбу нарезать небольшими кубиками. Сыр и рыбу смешать с 2 ст. ложками лука

и заправить сметаной. Салат украсить дольками яйца, посыпать оставшимся луком.



Салат из сельди с клюквой

400 г свежей сельди, 300 г картофеля, 200 г помидоров (свежих, маринованных или соленых), 150 г моркови, 150 г майонеза, 2 яйца, зеленый салат, клюква, черный молотый перец, зелень, соль.

Картофель, морковь отварить, очистить и мелко нарезать. Яйца отварить, очистить, нарезать небольшими дольками. Помидоры и салат мелко нарезать.

Сельдь отварить, очистить от кожи и костей, нарезать небольшими кусочками. Все продукты смешать, добавить клюкву, соль, перец, заправить майонезом и тщательно перемешать. Готовый салат украсить дольками яйца и мелко нарезанной зеленью.



Салат по-латышки

200 г филе трески, 200 г соленой сельди, 100 г соленых огурцов, 100 г картофеля, 100 г яблок, 4 яйца, сваренных вкрутую, 20 г маринованных каперсов, 20 г горчицы, 300 г майонеза, соль.

Отварную рыбу (треску и сельдь) мелко нарезать. Соленые огурцы, очищенные яблоки и вареный картофель нарезать мелкими кубиками, яйца натереть на крупной терке. Все продукты перемешать, посолить по

Рыбные салаты



вкусу, заправить горчицей и майонезом. Украсить салат каперсами.



Салат из морской рыбы

По 100 г филе морской рыбы, кальмаров и креветок, 1 яйцо, сваренное вкрутую, по 1 ст. ложке сметаны и майонеза, зелень петрушки, 1 лимон, черный молотый перец и соль по вкусу.

Филе рыбы, кальмаров и креветок отварить в огуречном рассоле или подсоленной воде, остудить и нарезать тонкими ломтиками. Добавить измельченное яйцо, рубленую зелень петрушки, перец и соль.

Смешать майонез со сметаной и заправить салат. Выложить в салатницу, украсить листиками петрушки и ломтиками лимона.

САЛАТЫ ИЗ КОПЧЕНОЙ РЫБЫ



Салат из копченой трески с майонезом

400 г копченой трески, 100 г майонеза, 1 луковица, зелень петрушки или укропа.

Треску очистить от кожи и костей, разделить на кусочки. Выложить в салатницу и залить майонезом, заправленным мелко нарезанным луком. Готовый салат посыпать мелко нарезанной зеленью.



Салат «Фантазия»

200 г копченого окуня или хека, 300 г белокочанной капусты, по 100 г брюссельской капусты, яблок и моркови, сок 1 лимона, 100 г майонеза, зелень петрушки, соль.

Капусту нашинковать, смешать с мелко нарезанной брюссельской капустой. Яблоки мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке. Рыбу очистить от костей и кожи и разделить на небольшие кусочки.

Все продукты соединить, посолить, полить лимонным соком и заправить майонезом. Салат пере-



мешать, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.



Салат из рыбы горячего копчения

500 г копченой рыбы (зубатка, палтус, треска), 2 яблока (некислых), 2 соленых огурца, 2 свежих огурца, 3 помидора, 2 ст. ложки рубленого зеленого лука, 0,5 стакана растительного масла, 2 ч. ложки горчицы, 3 ч. ложки сахара, 3 ст. ложки уксуса, черный молотый перец на кончике ножа, соль.

Очищенную от кожи и костей рыбу, яблоки, огурцы, помидоры (семена из помидоров удалить) нарезать кубиками, все перемешать, добавить рубленый зеленый лук и залить острым соусом.

Приготовление соуса: горчицу и сахар хорошо растереть, прибавляя понемногу растительное масло. Когда получится однородная масса, всыпать в нее перец, влить постепенно уксус и посолить по вкусу.



Салат с рыбой горячего копчения

400 г трески, или морского окуня, или скумбрии (без кожи и костей), 4–5 клубней картофеля, 4 соленых огурца, 80 г консервированного зеленого горошка, 3–4 моркови, 40 г зеленого салата, 0,5 стакана майонеза, зелень.

Сваренные и охлажденные картофель и морковь нарезать тонкими ломтиками, соединить с мелко нарезанной рыбой, зеленым горошком, 0,75 нормы майо-



неза и осторожно перемешать. Салат положить в салатницу горкой, украсить ломтиками рыбы, листочками зеленого салата, полить остальной частью майонеза так, чтобы майонезом не залить рыбу и овощи, положенные для украшения, и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.



Салат из морского окуня горячего копчения с овощами

400 г копченой рыбы, 3 клубня картофеля, 100 г цветной капусты, 100 г зеленой стручковой фасоли, 2 яйца, сваренных вкрутую, 100–150 г свежих огурцов, 1–2 помидора, 200 г сметаны, соль по вкусу.

Отварить овощи по отдельности. Капусту разделить на мелкие соцветия, картофель очистить, нарезать небольшими кусочками фасоль. Яйца и свежие огурцы мелко нарезать. Разделать рыбу и выложить ее на середину салатника. Вокруг разложить овощной салат, заправленный майонезом и солью.

Украсить кусочками огурца и помидора.



Салат из рыбы горячего копчения и сырой морковью

200 г копченой рыбы (без костей), 2 клубня картофеля, 1 морковь, 100 г сметаны или майонеза, черный молотый перец, соль.

Картофель сварить в мундире, остудить, очистить и нарезать мелкими кубиками, натереть на крупной терке сырую морковь, мелко нарезать или нарубить рыбу.



Все продукты смешать со сметаной или майонезом, заправить солью и перцем.



Салат с осетриной

200 г осетрины горячего копчения, 120 г яблок, 120 г ананаса, 50 г майонеза, 50 г кетчупа, 1 лимон, листовой салат, тертый хрен, красный молотый перец, зелень петрушки, соль.

Осетрину освободить от кожи и костей и нарезать небольшими пластинками. Яблоки и ананас очистить от кожицы и сердцевины, разрезать вдоль и крупно нарезать. В стеклянную салатницу положить вперемежку фрукты и рыбу, полить соусом, приготовленным из майонеза, кетчупа, лимонного сока, тертого хрена. Поперчить, украсить дольками лимона и зеленью петрушки.



Салат зеленый с копчеными сардинами

2 сардины горячего копчения, 200 г зеленого салата, 2 свежих огурца, 3–4 стебля зеленого лука, 4 ст. ложки майонеза, 2 ч. ложки мелко нарезанной зелени петрушки или укропа.

Крупные листики салата нарезать на 2–3 части, мелкие оставить целыми. Огурцы нарезать кружочками, зеленый лук – кусочками длиной 1,5–2 см. Смешать продукты и заправить майонезом.

Сардины очистить от кожи и костей, разделить мякоть на мелкие кусочки и положить в салат. Осторожно перемешать, выложить горкой в салатницу, украсить

ломтиками сардин, кружочками огурцов, листиками салата и посыпать зеленью.



**Салат
с копченой макрелью**

4 филе копченой макрели (без кожи и костей), 1 красная луковица, 100 г майонеза, сок 1 лимона.

Мелко нарезать филе макрели. Луковицу очистить и нарезать маленькими квадратиками. Смешать рыбу с луком и заправить майонезом, смешанным с лимонным соком.



**Салат из копченой рыбы
с картофелем и грибами**

200 г филе копченой рыбы, 3 клубня картофеля, 2–3 ст. ложки измельченных маринованных грибов, 1–2 свежих огурца, 1 луковица, 2 ст. ложки нарезанного зеленого лука, 100 г сметаны, соль.

Отварной картофель, огурцы, рыбу и репчатый лук нарезать ломтиками, смешать с грибами, зеленым луком и заправить сметаной. Посолить по вкусу.



**Салат из копченой
рыбы с грибами**

200 г копченой рыбы, 200 г картофеля, 80 г маринованных грибов, 80 г растительного масла, 30 г зеленого лука, 10 г горчицы.



Копченую рыбу очистить от кожи и костей, нарезать маленькими кусочками. Картофель отварить в мундире, очистить, нарезать кружочками. Маринованные грибы мелко нарезать. Рыбу выложить на блюдо, сверху положить картофель и грибы, залить растительным маслом, взбитым с горчицей. Готовый салат украсить зеленым луком.



Миланский салат с копченой рыбой

200 г копченой рыбы (только не сельди), 125 г макаронных изделий (рожков или ракушек), 1–2 яблока, 1 стакан нарезанного кубиками корня сельдерея, 1 небольшая луковица, 1 стакан майонеза, красный молотый перец, соль.

Макаронные изделия отварить в соленой воде, откинуть на сито. Яблоки очистить, удалить сердцевину и нарезать мелкими кубиками. Из рыбы удалить кости. Все компоненты перемешать. Лук натереть на терке и смешать с майонезом. Этой смесью заправить салат. Добавить соль и перец.



Салат с копченой сельдью и творогом

100 г копченой сельди, 200 г творога, 100 г сметаны, 30 г томата-пюре, 15 г горчицы, 1 луковица, 1 помидор.

Творог протереть через сито. Сельдь горячего копчения освободить от кожи и костей, мелко нарубить. Репчатый лук нашинковать и обжарить вместе с томатом-пюре. Протертый творог смешать с измельченной сельдью, до-

перемешать. Затем массу выложить в салатницу, украсить нарезанным кружочками помидором.



Салат из копченой салаки с творогом

10–12 филе копченой салаки, 300 г творога, 2–3 ст. ложки сметаны, лук-порей и соль по вкусу.

К творогу добавить кусочки салаки, сметану, соль и нарезанный лук-порей. Перемешать.



Салат из копченой салаки с картофелем

30–35 филе копченой салаки, 7–8 отварных клубней картофеля, 1 стакан сметаны, сахар, столовая горчица, соль.

К нарезанному ломтиками картофелю добавить кусочки салаки и взбитую с горчицей, солью и сахаром сметану.



Салат рисовый с копченой рыбой

200 г филе скумбрии или сельди холодного копчения, 1 стакан отварного риса, 8–10 шт. редиса, 4 ст. ложки рубленого зеленого лука, 1 стакан сметаны или майонеза.

Смешать рис, мелко нарезанный редис, лук и рыбу, нарезанную небольшими ломтиками. Заправить майонезом или сметаной.

САЛАТЫ ИЗ СОЛЕНОЙ РЫБЫ



Сельдь с яблоками и сметаной

150 г сельди (филе), 1 средняя луковица, 1 антоновское яблоко, 0,5 стакана густой сметаны, 0,5 ст. ложки сахара, зелень укропа или петрушки, соль.

Филе сельди и очищенное от кожицы, сердцевины и семян яблоко нарезать соломкой, добавить нарезанный тонкими колечками лук, сметану, соль, сахар и осторожно перемешать.

При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.



Сельдь в сметане по-польски

150–200 г сельди, 2 кислых яблока, 1 небольшая луковица, 1 лимон, 1 ст. ложка сахара, 1 стакан сметаны, зелень петрушки.

Соленую сельдь промыть, выпотрошить и выдержать в холодной воде в течение суток. Затем удалить кости, нарезать кусочками и положить на тарелку.



Натереть на мелкой терке крупные ароматные кислые яблоки и луковицу, посыпать поллучившейся смесью рыбу. Сбрызнуть соком лимона и посыпать сахаром.

Заправить сметаной, украсить мелко нарезанной петрушкой и подать.



Рубленая сельдь со свеклой и чесноком

1 кг сельди, 200 г репчатого лука, 200 г свеклы, 300 г яблок, 1 головка чеснока, 200 г сметаны, 50 г растительного масла, 2 яйца, молоко для вымачивания рыбы.

Сельдь вымочить в молоке, мелко нарезать.

Отварить яйца, остудить и очистить. Свеклу тоже сварить. У яблок удалить сердцевину.

Затем свеклу и яблоки пропустить через мясорубку, смешать с сельдью и мелко нарезанным луком.

Все смешать, заправить сметаной и растительным маслом, посыпать мелко нарезанным чесноком.



Рубленая сельдь с яблоками

400 г сельди, 200 г сливочного масла, 500 г яблок, зелень петрушки.

Филе сельди нарубить, добавить сливочное масло и протереть через сито.

Яблоки очистить от кожуры, сердцевины и семян, затем натереть на мелкой терке. Все соединить и хорошо вымешать.



Подготовленную массу выложить в селёдочницу, придав форму рыбки. Украсить ломтиками яблок и веточками зелени петрушки.



Винегрет с сельдью

1 кг сельди, 500 г свеклы, 500 г моркови, 300 г картофеля, 300 г зеленого горошка, 2 большие луковицы, 2-3 крупных соленых огурца, 100 г растительного масла, 2-3 ст. ложки майонеза, молоко для вымачивания рыбы.

Отварные овощи (свеклу, морковь, картофель) очистить от кожуры, нарезать небольшими кусочками, мелко нарезать репчатый лук, соленые огурцы — покрупнее, все смешать, залить растительным маслом, добавить мелко нарезанные кусочки вымоченной в молоке сельди.

Добавить немного зеленого горошка, заправить майонезом.



Сельдь под «шубой»

300 г филе сельди, 200 г картофеля, 200 г свеклы, 1 луковица, 2 яйца, 250 г майонеза.

Филе сельди очистить от мелких косточек и мелко нарезать. Яйца, картофель, свеклу сварить, очистить, натереть на крупной терке. Луковицу мелко нарезать.

На тарелку положить сельдь, покрыть ее слоем репчатого лука, затем положить слой картофеля, полить майонезом.



Следующий слой – тертая свекла. И этот слой полить майонезом. Можно слои повторить. Залить салат майонезом и посыпать натертыми яйцами.



Салат с сельдью

200 г сельди, 100 г маринованной свеклы, 100 г отварного картофеля, 50 г яблок, 3 яйца, сваренных вкрутую, 10 г горчицы, сок 1 лимона, 100 г майонеза.

Очистить сельдь, нарезать небольшими кусочками. Маринованную свеклу, отварной картофель, яблоки и яичные белки мелко нарезать, смешать с сельдью.

Желтки растереть с небольшим количеством майонеза, добавить лимонный сок, горчицу и все тщательно перемешать.

Перед подачей полить салат оставшимся майонезом.



Салат селедочный

400 г филе сельди, 300 г картофеля, 2 свежих огурца, 1 большая луковица, 2 больших яблока, 50 г оливкового масла, 2 яйца, сваренных вкрутую, уксус, сахар, черный молотый перец, соль.

Картофель отварить в мундире, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Так же нарезать филе сельди, очищенные от семян и кожицы огурцы, ошпаренный репчатый лук и очищенные яблоки. Все смешать,



заправить оливковым маслом, уксусом, сахаром, солью, перцем и уложить в салатник. Украсить дольками яблок, кольцами лука, рублеными яйцами.



Салат с сельдью и мясом

200 г сельди, 300 г отварной свинины или говядины, 300 г отварного картофеля, 150 г соленых или маринованных огурцов, 50 г яблок, 2 яйца, сваренных вкрутую, 45 г тертого хрена, 30 мл 3%-ного уксуса, 10 г горчицы, 200 г сметаны, зелень петрушки и соль по вкусу.

Отварной картофель, соленые или маринованные огурцы, яблоки, очищенные от кожицы, сердцевины и семян, отварное мясо, сельдь и яйца нарезать ломтиками и соединить с соусом из сметаны и уксуса. Добавить горчицу и тертый хрен.

При подаче украсить ломтиками огурцов, яблок, яиц и зеленью петрушки.



Салат «Пикадилли» (английская кухня)

1 крупная сельдь, 1 кг картофеля, 3 луковицы, зелень петрушки, оливковое масло, уксус, столовая горчица.

Сварить в подсоленной воде картофель в мундире, очистить от кожицы, остудить и нарезать тонкими кружочками. Нарезать кружочками 3 луковицы одинакового размера.



Промыть, очистить и нарезать кусочками соленую сельдь. В салатник положить горкой последовательно картофель, лук и рыбу. Салат посыпать мелко нарубленной петрушкой и заправить оливковым (или другим растительным) маслом и уксусом, добавив к нему немного горчицы.



Салат из сельди с яйцом

600 г филе сельди, 100 г соленых огурцов, 100 г репчатого лука, 100 г копченого сала, 50 г растительного масла, 1 яйцо, сваренное вкрутую.

Яйцо мелко нарубить, нарезать мелкими кусочками филе сельди, огурцы, сало, нашинковать лук. Все перемешать и заправить маслом.



Картофельный салат с сельдью по-немецки

1 крупная сельдь, 500 г картофеля, 1 большая свекла, 2 яблока, 2 соленых огурца, черный молотый перец, салатная заправка.

Для сметанной салатной заправки: 0,5 стакана сметаны, 1 ст. ложка уксуса, сахар по вкусу.

Сварить в подсоленной воде картофель в мундире. Затем очистить его и нарезать кубиками. Отдельно сварить свеклу и также нарезать кубиками. Очистить, удалить семенные коробочки и нарезать кубиками яблоки и соленые огурцы. Очистить сельдь, сняв кожу и удалив кости,



разделать на филе и нарезать кусочками (сельдь крепкого посола предварительно следует вымочить в холодной воде). Все продукты смешать, поперчить и заправить сметанной салатной заправкой.



Гамбургский салат из сельди

350 г филе сельди, 150 г вареной свеклы, 100 г соленых огурцов, 70 г клубничного или малинового сиропа, 30 г вареного корня сельдерея, 300 г майонеза.

Нарезать кубиками свеклу и огурцы, смешать с нарезанными сельдью и сельдереем, заправить майонезом и сиропом. Пряности не добавлять!



Салат из сельди со стручковой фасолью

350 г филе сельди, 100 г репчатого лука, 250 г консервированной стручковой фасоли, 300 г майонеза.

Вынуть фасоль из банки и обсушить. Нарезанную кусочками сельдь, нашинкованный репчатый лук и фасоль перемешать, залить майонезом.



Салат из фасоли с сельдью

1 сельдь, 300 г фасоли, 100 г картофеля, 2–3 небольших зубчика чеснока, 1–2 яйца, сваренных вкру-

тую, 50 г растительного масла, 70 г сметаны, репчатый лук.



Фасоль отварить до готовности, смешать с маленькими кусочками вымоченной сельди, мелко нарезанным репчатым луком и чесноком, вареным картофелем, нарезанным кубиками. Заправить растительным маслом со сметаной или готовым майонезом. Добавить мелко нарезанные яйца.



Традиционный салат из сельди

1 стакан мелкой белой фасоли или консервированный зеленый горошек, 2 средней величины сельди, 1 крупное яблоко, 1–2 соленых огурца, 1 стакан маринованных овощей (грибов, тыквы, моркови, кабачков и др.), 1 банка майонеза, черный молотый перец, соль.

Сельдь очистить, удалить хребты и кости, нарезать. Фасоль отварить, обсушить. Маринованные овощи нарезать кубиками.

Все перемешать, заправить солью, черным молотым перцем и майонезом. Украсить кусочками маринованных овощей.

Вместо фасоли можно взять консервированный зеленый горошек.



Салат с сельдью и антоновскими яблоками

200 г филе сельди, 600–650 г картофеля, по 100 г огурцов и яблок, 100 г зеленого или репчатого лука,



2 яйца, сваренных вкрутую, 50 г свежих помидоров, 150–200 г густой сметаны или майонеза, по 25–30 г зеленого салата и зелени петрушки или укропа, соль.

Очищенный вареный картофель, свежие или соленые огурцы, свежие очищенные от кожицы и сердцевинки антоновские яблоки нарезать равными ломтиками. Филе сельди нарезать равными кусочками. Зеленый или репчатый лук мелко нарезать.

Продукты смешать, заправить сметаной или майонезом, добавить соль и хорошо перемешать. Украсить листьями зеленого салата, филе сельди, дольками помидоров, яиц, яблочком и посыпать мелко нарезанной зеленью.



Салат из сельди с орехами

350 г филе сельди, 100 г яблок твердых сортов, 200 г ядер грецких орехов, 100 г маринованных огурцов, 250 г майонеза.

Яблоки очистить, удалив сердцевину, нарезать ломтиками и сразу же смешать с майонезом. Сельдь и огурцы нарезать маленькими кубиками. Добавить к яблокам. Туда же положить раздробленные орехи и все перемешать.



Салат по-трансильвански

40 2–3 сельди, 2–3 яйца, сваренных вкрутую, 4–5 кисло-сладких яблок, 1 луковица, 2 ст. ложки сметаны,

5 ст. ложек майонеза, 500 г картофеля, уксус и сахар.



Вымочить сельди, отрезать головы и хвосты, выпотрошить, удалить хребтовую кость, очистить от кожи и мелко нарубить. Смешать с отваренным в мундире картофелем, очищенным и нарезанным на кусочки. Добавить нарезанные ломтиками яйца, а также натертые на мелкой терке яблоки и лук. Прибавить по вкусу подслащенный уксус и сметану. Все это хорошо перемешать и залить майонезом.



Салат с сельдью и васи (киргизская кухня)

250 г сельди и васи, 200 г голландского сыра, 200 г репчатого лука, 200 г вареного картофеля, 20 г зелени, 150 г сметаны (или майонеза).

Разделанную на филе сельдь нарезать тонкими пластинками, добавить мелко нарубленный репчатый лук, нарезанный мелкими кубиками картофель, натереть на терке сыр и все перемешать. При подаче уложить горкой, полить сметаной или майонезом, украсить зеленью.



Салат норвежский

300 г сельди, 3 луковицы, 3 яйца, 2 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки уксуса, 2 ч. ложки горчицы, 2 ч. ложки сахара, зелень петрушки.

Сельдь замочить, разделить на филе и нарезать кубиками. Репчатый лук измельчить и спассеровать



в растительном масле. Два яйца взбить с уксусом, залить лук и прогреть, чтобы яйца свернулись. Потом заправить сахаром, горчицей и охладить. Кусочки сельди выложить в получившийся соус, украсить измельченной зеленью петрушки и дольками еще одного сваренного вкрутую яйца.



Салат из сельди по-фински

2 сельди, 3–4 клубня картофеля, 2 маринованные свеклы, 2 соленых огурца, 2 небольшие луковицы, 1–2 яблока, 100 г вареной говядины, 1 яйцо, сваренное вкрутую, $\frac{2}{3}$ стакана взбитых сливок, зелень петрушки и укропа, черный молотый перец, соль.

Сельдь очистить от кожи и костей, нарезать мелкими кусочками. Сваренный в мундире и очищенный картофель, маринованную свеклу, соленые огурцы, репчатый лук и яблоки нарезать кубиками.

Подготовленные продукты смешать, добавить мелко нарезанное мясо, маринад из-под свеклы, посолить и поперчить по вкусу.

Затем выложить горкой в салатник, украсить дольками яйца, свеклы, зеленью и взбитыми сливками.



Салат из сельди по-шведски

5 крупных соленых сельдей, 9 клубней картофеля.

Для соуса: 80 г растительного масла, 150 г сметаны, 2 ч. ложки соли, 2 ст. ложки уксуса, 1 ч. ложка

уксуса с эстрагоном, 1 ч. ложка мелко нарезанных каперсов.



Положить сельдь в воду и оставить на ночь для вымачивания. Снять с нее кожицу и разрезать вдоль на филе. Нарезать кусочками толщиной 1 см. Отварить очищенный картофель и нарезать ломтиками или кубиками. Смешать с сельдью.

Измельчить молоки, добавить растительное масло, сметану, соль и уксус, уксус с эстрагоном, смешать и залить полученным соусом сельдь и картофель. Посыпать сверху каперсами и поставить на 2 ч в холодильник.



Салат из сельди по-итальянски

300 г сельди, 100 г вареной моркови, 100 г консервированного зеленого горошка, 100 г отварной белой фасоли, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 50 г томата-пюре, 300 г майонеза.

Майонез смешать с томатом-пюре. Нарезать морковь кубиками, сельдь — кусочками, мелко нарубить яйца, перемешать все с обсушенными горошком и фасолью и заправить приготовленной смесью.



Сельдь кислая по-итальянски

500 г филе сельди, 100 г репчатого лука, 100 г соленых огурцов, 200 г сметаны, 100 г томата-пюре.

Сметану смешать с томатом-пюре. Лук нарезать тонкими кольцами, огурцы — ломтиками и соединить



со сметанно-томатной смесью. Уложить рыбу на блюдо, залить соусом. Пряности не употреблять!



Сельдь кислая по-венгерски

400 г филе сельди, 100 г репчатого лука, 100 г вареной моркови, 100 г красного сладкого перца, 50 г растительного масла, 250 г несладкого йогурта.

Йогурт смешать с кольцами лука, кубиками моркови, полосками перца и растительным маслом. Залить полученным соусом рыбу. Пряности не добавлять.



Сельдь кусочками с рисом и изюмом

400 г филе сельди, 150 г отварного рассыпчатого риса, 150 г изюма, 100 г томата-пюре, 200 г майонеза.

Сельдь нарезать полосками шириной 1 см. Изюм размочить в небольшом количестве воды. Майонез смешать с томатом-пюре и этой смесью заправить перемешанные сельдь, рис и изюм.



Салат из сельди с грибами

350 г сельди, 250 г сметаны, 50 г сушеных грибов, 100 г репчатого лука, 2 яйца, уксус, зелень, черный молотый перец, соль.



Сушеные грибы замочить, сварить в подсоленной воде, нарезать крупными кусками. Сельдь очистить от костей, нарезать небольшими кусочками. Репчатый лук мелко нарезать, обдать горячим уксусом, затем обсушить. Яйца отварить, очистить и мелко нарубить. Все подготовленные продукты перемешать, при необходимости добавить соль, перец, заправить сметаной.

Готовый салат перемешать и украсить зеленью.



Грибной салат с сельдью

2 сельди, 200 г отваренных в собственном соку рыжиков, 400 г небольших помидоров, 1–2 луковицы или 50–100 г зеленого лука, 2 яйца, сваренных вкрутую, 200 г сметаны или майонеза, 1–2 ст. ложки творога, зелень укропа или петрушки, 1 соленый огурец.

Грибы, отваренные в собственном соку, помидоры, лук и яйца нарезать маленькими кусочками. Несколько долек яйца и помидор оставить для украшения салата. Сельдь вымочить, очистить и нарезать узкими полосками. Сметану или майонез смешать с протертым творогом, добавить жидкость от помидоров и огурца, оставшуюся после их нарезки. Продукты перемешать, уложить в салатницу и украсить зеленью, ломтиками яйца и помидора.



Салака с картофелем, зеленым луком и яйцом

300 г соленой, пряной или маринованной салаки, 3–4 клубня картофеля, 100 г зеленого лука, 1 яйцо,



сваренное вкрутую, 2 ст. ложки растительного масла, 2–3 ст. ложки уксуса.

Рыбу освободить от кожи и костей, картофель отварить. Нарезать рыбу на мелкие кусочки, уложить на тарелку, соединить с нарезанным тонкими кружочками отварным картофелем, посыпать нарубленным вареным яйцом, зеленым луком и полить растительным маслом и уксусом.



Салат картофельный с килькой

100 г соленой кильки, 5 небольших клубней картофеля, 2 соленых огурца, 1 луковица, 50 г зеленого лука, 2 ст. ложки зеленого горошка, 100 г сметаны, 1 ст. ложка горчицы, зелень, соль.

Картофель отварить в мундире, очистить и нарезать ломтиками. Зеленый лук нарезать кусочками, соленые огурцы и лук – полукружочками. Добавить разделанную кильку, консервированный зеленый горошек и хорошо перемешать. При необходимости – подсолить.

Салат заправить сметаной, смешанной с горчицей, выложить горкой в салатницу и украсить мелко нарезанной зеленью.



Салат из овощей с анчоусами

100 г анчоусов (филе), по 100 г моркови, брюквы, картофеля, 50 г стручковой фасоли, 50 г зеленого горошка, 50 г каперсов, 100 г маслин, 2 яйца, сварен-

Рыбные салаты

ных вкрутую, 150 г майонеза, зелень эстрагона и петрушки, листья зеленого салата, черный молотый перец, соль.



Сварить морковь, брюкву, картофель и стручки фасоли, нарезать кубиками, добавить зеленый горошек, каперсы и мелко нарезанную зелень эстрагона и петрушки.

Овощи заправить майонезом, солью и перцем. Положить салат горкой в салатницу, сверху уложить филе анчоусов, расположив его в виде решетки, по сторонам горки положить маслины (без косточек), яйца, нарезанные дольками, и листья зеленого салата.

САЛАТЫ ИЗ КОНСЕРВИРОВАННОЙ РЫБЫ



Салат с сардинами

1 банка сардин (250 г), 1 крупная луковица, 4–5 зубчиков чеснока, 3 помидора, 3 небольших кабачка, 2–3 стручка острого перца, маслины, 0,5 стакана оливкового масла, 1 лимон, 1 ст. ложка уксуса, 2 яйца, сваренных вкрутую, черный молотый перец, соль.

Нарезать тонкими ломтиками крупную головку репчатого лука. Прибавить толченый чеснок, помидоры, очищенные и нарезанные кусочками, вареные и нарезанные кубиками кабачки, сардины, очищенные от костей и нарезанные кусочками, острый перец, несколько мелко нарезанных маслин (без косточек). Подготовленные продукты заправить оливковым маслом, соком лимона и уксусом. Затем посолить, поперчить, размешать и положить на тарелку. Салат украсить вареными яйцами, нарезанными кружочками.



Салат листовой с рыбными консервами

48 *1 банка рыбы в собственном соку или масле, 200 г зеленого салата, 1 свежий огурец, 100 г зелени пет-*

рушки, лимонный сок или уксус, растительное масло, черный молотый перец и соль по вкусу.



Мелко нарезанные листья зеленого салата смешать с нарезанным кружочками огурцом, размятыми рыбными консервами (без жидкости), измельченной зеленью петрушки. Посолить, поперчить, полить лимонным соком или уксусом и растительным маслом, перемешать и уложить в салатницу.



Салат из шпрот

240 г шпрот (1 банка), 1 стебель лука-порея, 2 ст. ложки сметаны, зелень петрушки.

Шпроты нарезать кусочками, добавить мелко нарезанный лук и сметану, смешанную с оставшимся от шпрот соусом. Украсить мелко нарезанной зеленью петрушки.



Салат в стручке перца

240 г шпрот в масле (1 банка), 250 г кетчупа, 200 г сладкого зеленого перца, 5 сладких красных перцев, 150 г репчатого лука, 50 г фасоли, зелень укропа и майорана, черный молотый перец, соль.

Белую фасоль замочить на 4–6 ч, затем отварить, добавив соль перед окончанием варки, и остудить. У красных перцев удалить плодоножку и семена, промыть, побланшировать, очистить от кожицы, разре-



зять вдоль, посыпать солью и перцем и оставить на холоде на 1–1,5 ч. Зеленый перец и репчатый лук (желательно взять сладкий салатный) нарезать полукольцами. Овощи и фасоль перемешать. Кетчуп заправить солью, перцем и сухим майораном. В каждую половинку красного перца положить перемешанные овощи и обильно полить кетчупом. Сверху уложить по 1–2 маленькой шпроте и украсить веточками укропа.



Салат со шпротами

240 г шпрот в масле, 200 г свежих помидоров, 120 г картофеля, 50 г репчатого лука, 50 г листового салата, 2 яйца, сваренных вкрутую, зелень, 120 мл растительного масла, маслины (для украшения), черный молотый перец, соль.

Мелкий картофель отварить в мундире, очистить и нарезать кружочками, лук — кольцами, помидоры — тонкими кружочками. В салатницу на листья салата положить слоями картофель, помидоры, шпроты и репчатый лук. В растительное масло добавить черный молотый перец, соль по вкусу и заправить салат. Готовый салат украсить маслинами, дольками яиц и зеленью.



Ставрида с орехами

1 банка консервов «Ставрида в масле», 50 г молотых грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 1 ч. ложка лимонного сока.



Чеснок растолочь и смешать с маслом из консервов. Небольшие кусочки ставриды выложить на тарелку, сбрызнуть лимонным соком, полить смесью масла с чесноком, посыпать молотыми орехами.



Парижский салат (французская кухня)

240 г (1 банка) рыбных консервов, 2–3 моркови, 1 корень сельдерея, 1 свекла, 1 горсть стручковой фасоли, 1 горсть сушеной фасоли, 200 г майонеза.

Отдельно сварить морковь, корень сельдерея, свеклу, стручковую фасоль, сухую фасоль. Можно прибавить и другие овощи по вкусу и желанию. Нарезать сваренные овощи мелкими кубиками и прибавить к ним рыбные консервы. Подготовленные продукты хорошо размешать и заправить майонезом.



Салат из консервированной рыбы с луком

240 г (1 банка) консервированной рыбы в масле, 200 г печатого лука, 3 яйца, 100 мл уксуса, 40 г сметаны, лавровый лист, черный молотый перец, зелень, сахар, соль.

Консервированную рыбу растереть. Яйца отварить, очистить, измельчить. Уксус смешать со специями, солью, сахаром и развести водой (400 мл).

Полученной смесью залить нашинкованный лук, поставить на слабый огонь на 5–10 мин, после чего воду слить. Подготовленный таким образом лук смешать



с рыбой и яйцами, заправить сметаной. Салат хорошо перемешать, украсить яйцом и зеленью.



Салат рыбно-овощной

1 банка рыбных консервов (лосось, ставрида или другая рыба в собственном соку), 2 свеклы, 4 моркови, 3 клубня картофеля, 150 г майонеза, зеленый лук, соль.

Консервы обсушить, выложить горкой в центре салатника. Отварные свеклу, морковь, картофель нарезать кубиками, выложить по обе стороны консервов, посыпать нашинкованным луком, посолить и залить майонезом.



Салат из скумбрии (вариант 1)

400 г консервированной скумбрии, 200 г сладкого перца (разных цветов), 100 г репчатого лука, 300 г майонеза, красный молотый перец, соль.

Скумбрию разделить на куски. Перец очистить от семян и нарезать тонкими полосками, перемешать с рыбой, нашинкованным луком и майонезом. Посолить и поперчить.



Салат из скумбрии (вариант 2)

200 г консервированной скумбрии, 3 яйца, сваренных вкрутую, 100 г майонеза, зелень петрушки, соль.



Из консервированной скумбрии удалить кости, размять рыбу вилкой, добавить рубленые яйца, посолить по вкусу и заправить майонезом.

Перед подачей посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, украсить кружочками вареного яйца.



Салат из консервированной рыбы с сыром

240 г (1 банка) рыбы, консервированной в масле, 200 г помидоров, 200 г сыра, 80 г майонеза, 2 яйца, лимонный сок, зеленый лук, черный молотый перец, зелень, соль.

Помидоры нарезать дольками. Консервированную рыбу измельчить. Сыр натереть на крупной терке. Яйца отварить, очистить, мелко нарезать. Приготовленные продукты смешать, добавить измельченный зеленый лук, соль, перец, лимонный сок, заправить маслом из консервов и майонезом. Готовый салат украсить мелко нарезанной зеленью.



Салат из рыбных консервов в помидорах

250 г рыбных консервов в масле, 6 средних помидоров, 60 г сливочного масла, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 1 ч. ложка черного молотого перца, веточки зелени петрушки, уксус, соль.

Рыбу вынуть из банки, тщательно растереть со сливочным маслом, перцем и солью до получения однородной массы. У помидоров срезать верхушки, аккуратно вынуть серединку, слегка посолить и сбрызнуть внутри



уксусом. Оставить на 15 мин, чтобы помидоры дали сок, затем сок слить. Каждый помидор наполнить рыбной массой, уложить на салатное блюдо и украсить мелко нарезанным яйцом и веточками петрушки.



Салат из тунца и яблок

1 банка консервированного тунца, 1–2 антоновских яблока, 1–2 корня сельдерея, 0,5 стакана очищенных грецких орехов, 1 ч. ложка лимонного сока, майонез, сахар, соль.

Вынуть рыбу из банки (без жидкости), разделить на кусочки. Нарезать очищенные яблоки ломтиками и сразу же сбрызнуть лимонным соком, чтобы не потемнели. Орехи мелко нарезать. Натереть на терке корень сельдерея, смешать с кусочками орехов и рыбой. Все заправить майонезом, солью и сахаром по вкусу.



Салат с тунцом и овощами

250 г тунца в масле, 4 сладких перца, 4 помидора, 1 луковица, 2 яйца, сваренных вкрутую, черные оливки без косточек, 2 больших зубчика чеснока, 1 лимон, 1 ч. ложка зерен тмина, 5 ст. ложек растительного масла, черный молотый перец, соль.

Перец, помидоры и лук очистить и мелко нарезать, затем обжарить в растительном масле (3 ст. ложки), добавив соль, черный перец, тмин и чеснок. Смесь



переложить в салатницу, добавить рубленое мясо тунца и измельченные яйца, заправить смесью из растительного масла (2 ст. ложки) и лимонного сока, украсить оливками.



Салат из тунца

400 г консервированного тунца, 18 фаршированных маслин, по 100 г консервированного репчатого лука и свеклы, 4 ст. ложки майонеза, 100 г сметаны, 0,5 ч. ложки красного молотого перца, 3 ст. ложки томатного кетчупа, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 4 веточки укропа, соль.

Тунца обсушить и разделить на кусочки. 10 маслин нарезать очень тонкими ломтиками, а остальные разрезать пополам. Свеклу нарезать полосками. Ломтики маслин, полоски свеклы и лук положить к рыбе.

Майонез смешать со сметаной, перцем, кетчупом и солью и заправить этим соусом рыбно-овощную смесь. Украсить салат восьмушками яйца, половинками маслин и укропом.



Салат из тунца с фруктами

400 г консервированного тунца, половинка грейпфрута, 1 банан, 1 ч. ложка лимонного сока, 3 яйца, сваренных вкрутую, 3 ст. ложки майонеза, 250 мл несладкого йогурта, 1 ч. ложка молотой паприки, несколько листьев салата, соль.

Разделить рыбу на небольшие одинаковые кусочки. Разделить грейпфрут на дольки. Нарезать банан



дольками. 2 яйца нарезать кубиками, а третье — на 8 частей. Смешать майонез с йогуртом, добавить соль по вкусу. Выложить блюдо листьями салата, смешать рыбу, яйца, банан, грейпфрут и положить на листья салата. Заправить майонезом, смешанным с йогуртом. Положить сверху кусочки разрезанного яйца и поперчить.



Салат с сардинами

1 банка сардин натуральных (250 г), 1 крупная луковица, 4–5 зубчиков чеснока, 3 помидора, 3 небольших кабачка, 2–3 стручка острого перца, маслины, 0,5 стакана оливкового масла, 1 лимон, 1 ст. ложка уксуса, 2 яйца, сваренных вкрутую, черный молотый перец, соль.

Нарезать тонкими ломтиками крупную луковицу. Добавить толченый чеснок, помидоры, очищенные и нарезанные кусочками, отваренные и нарезанные кубиками кабачки, сардины, очищенные от костей и нарезанные кусочками, острый перец, мелко нарезанный, и несколько маслин (без косточек). Подготовленные продукты заправить оливковым маслом, соком лимона и уксусом. Затем посолить, поперчить, размешать и положить на тарелку.

Салат украсить кружочками крутых яиц.



Салат с лососем

1 банка консервированного лосося, 0,5 луковицы, 0,5 банки консервированной кукурузы, 5 ст. ложек отварного



риса, 2 яйца, сваренных вкрутую, 0,5 стакана майонеза, 2 ст. ложки сметаны, соль.

Рис промыть холодной водой и залить 2 стаканами подсоленного кипятка. Когда рис остынет, промыть его холодной водой, вскипятить в кастрюле воду и опустить в нее рис, варить до готовности (около 30 мин). Затем откинуть рис на дуршлаг и ополоснуть холодной водой, дать стечь. У лосося удалить кости и размять рыбу в консервной банке. Кукурузу отжать от жидкости. Лук очистить от шелухи, обмыть и измельчить. Сваренные вкрутую яйца сразу охладить, очистить от скорлупы и измельчить.

Все продукты смешать, заправить майонезом и сметаной, добавить соль, все вымешать и переложить в салатницу.



Рыбный салат по-болгарски

500 г консервированной рыбы в томате, 100 г вареного сельдерея, 60 г соленых огурцов, 20 г репчатого лука, 20 г тертого хрена, 300 г майонеза, соль.

Мелко нарезать корень сельдерея, огурец и лук.

Рыбу из банки выложить на сито, дать стечь соусу, затем разделить ее на кусочки. Смешать рыбу с овощами. Соус соединить с майонезом и хреном, добавить соль и заправить этой смесью салат.



Салат из лосося с овощами

200 г консервированного лосося, 3 ст. ложки риса, 100 г майонеза, 100 г помидоров, 75 г свежих огурцов,



50 г зеленого лука, 50 г маслин, зелень петрушки, столовая горчица, черный молотый перец, соль.

Рис отварить, откинуть на дуршлаг и остудить. Лук нарезать соломкой. Огурец также нарезать соломкой, посолить и выдержать 2–3 ч. Рыбу вынуть из банки и размять. Подготовленные продукты перемешать, добавить майонез, смешанный с горчицей, выложить в салатницу. Укра­сить мелко нарезанной зеленью, маслинами и дольками помидоров.



Салат с рисом и рыбой в томате

300 г консервированной рыбы в томате, 300 г отварного рассычатого риса, 200 г соленых огурцов, 200 г майонеза, соль.

Рыбу разделить на кусочки, огурцы нарезать кубиками. Все продукты смешать с майонезом, используя также соус от рыбы. Приправить солью и майонезом.



Сайра с фруктами

200 г консервированной сайры, 50 г айвы, 50 г груш, 50 г яблок.

Очистить от кожуры и семян вымытые и обсушенные яблоки, грушу и айву. Нарезать фрукты кубиками и сложить в кастрюлю. Осторожно достать из банки



сайру, сок слить из консервной банки в кастрюлю с фруктами и тушить 2–3 мин. Дать остыть. Положить тушеные фрукты в салатницу, сверху выложить ломтики сайры. Полить салат жидкостью, в которой тушились фрукты.



Красный салат из рыбных консервов

240 г сардин в томатном соусе, 300 г вареного картофеля, 50 г отварного риса, 3 свежих помидора, 2 сладких перца, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 100 мл белого вина, 50 г томатной пасты, 1 зубчик чеснока, черный молотый перец, сахар, соль по вкусу.

Отварной картофель нарезать маленькими кубиками, добавить вареный рассыпчатый рис, очищенные от кожицы и нарезанные кубиками помидоры, нарезанный соломкой перец.

Рыбу вынуть из банки и хорошо размять вилкой. Добавить к овощам и рису рыбу и соус из банки.

Лук нарезать тонкими кольцами и слегка потушить на растительном масле, добавить томатную пасту, специи, соль и белое вино. Массу потушить, остудить и залить ею салат.

Подавать салат хорошо охлажденным.



Рыбный салат кислый

500 г маринованной сельди в пряной заливке, 200 г маринованных овощей (пикули), 300 г майонеза.



Сельдь очистить от плавников и нарезать на куски шириной 3 см. Маринованные овощи нарезать кусочками, затем все смешать и приправить майонезом.



Салат из печени трески и кукурузы

120 г консервированной печени трески, 1 банка консервированной кукурузы, 3 клубня картофеля, 2 свежих огурца, 1 помидор, 4 листика салата, 0,5 банки майонеза, уксус, черный молотый перец и соль по вкусу.

Картофель отварить в мундире, очистить, остудить и нарезать мелкими ломтиками.

Свежие огурцы очистить от кожицы, помидор вымыть, то и другое нарезать кружочками. Зеленый салат очистить, промыть и нашинковать.

Картофель перемешать с консервированной кукурузой и частью зеленого салата, заправить их майонезом, уксусом, солью и молотым перцем.

Салат уложить высокой горкой на середину салатницы. На него положить нарезанную ломтиками консервированную печень трески, вокруг — помидоры, огурцы и оставшийся зеленый салат.



Салат «Фейерверк»

100 г консервированной печени трески, 1 лимон, 20 г отварного риса, 1 луковица, майонез, зелень укропа или петрушки, соль.



Срезать с вымытого и обсушенного лимона верхушку и ложечкой вынуть содержимое. Соединить мякоть лимона с тресковой печенью, вареным рисом, мелко нашинкованным репчатым луком. Добавить мелко нарезанную зелень. Посолить, заправить майонезом.

Полученной массой наполнить лимон.



Салат из печени трески

200 г консервированной печени трески, 5 яиц, сваренных вкрутую, 1 луковица, 50 г зеленого лука, 150 г майонеза, красный молотый перец, зелень укропа, соль.

Печень трески отделить от жира, размять вилкой, смешать с мелко нарезанными вареными яйцами, добавить мелко нарезанный лук (и репчатый, и зеленый) и тщательно перемешать. Посолить по вкусу, заправить жиром печени трески, полить салат майонезом.

Перед подачей посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.



Салат из печени трески с рисом

160 г консервированной печени трески, 3 ст. ложки риса, 2 небольшие луковицы, 1 свежий огурец, 1 яйцо, майонез или сметана, соль.

Рис отварить до рассыпчатого состояния, остудить, добавить печень трески, мелко нарезанные репча-



тый лук, свежий огурец и сваренное вкрутую яйцо. Все заправить майонезом или сметаной и солью.



Салат с тресковой печенью

200 г консервированной печени трески, 150 г свежих помидоров, 120 г свежих огурцов, 120 г яблок, 50 г салата-латука, 2 яйца, сваренных вкрутую, 100 г растительного масла, маслины, зелень, черный молотый перец, соль.

Салат-латук перебрать и промыть. Помидоры, яблоки и огурцы нарезать тонкими пластинками. Яйца нарезать дольками. Тресковую печень отделить от масла.

Все продукты смешать и уложить в салатницу. Полить растительным маслом, смешанным с черным перцем и солью. Украсить салат маслинами без косточек и зеленью.

СОДЕРЖАНИЕ



<i>Предисловие</i>	3
Салаты из отварной и жареной рыбы	5
Салаты из копченой рыбы	25
Салаты из соленой рыбы	32
Салаты из консервированной рыбы	48

РЫБНЫЕ САЛАТЫ

Художественный редактор *А.Г. Лютиков*
Технический редактор *К.В. Силаева*
Редактор *Е.А. Адаменко*
Корректор *И.Г. Иванова*
Художник *А.Ю. Котова*

ООО «Издательство «Терция»
191180, Санкт-Петербург, ул. Гороховая, д. 73, оф. 2Н
E-mail: tercia@qhome.ru

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо». 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ООО «ТД «Эксмо»
E-mail: foreignseller@eksmo-sale.ru

International Sales: For Foreign wholesale orders, please contact International Sales Department at foreignseller@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг «Эксмо» в специальном оформлении обращаться в отдел корпоративных продаж ООО «ТД «Эксмо» E-mail: project@eksmo-sale.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»: Компания «Канц-Эксмо»: 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный), e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:

В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е. Тел. (812) 365-46-03/04. **В Нижнем Новгороде:** ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70. **В Казани:** ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46. **В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70. **В Ростове-на-Дону:** ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 268-83-59/60. **В Екатеринбурге:** ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. (343) 378-49-45. **В Киеве:** ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 537-35-52. **Во Львове:** ТП ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19. **В Симферополе:** ООО «Эксмо-Крым», ул. Киевская, д. 153. Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99.

Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и канцтоварами «Канц-Эксмо»:

117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (495) 411-50-76.
127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (495) 745-89-15, 780-58-34.

Подписано в печать 21.02.2007
Формат 70x100 ¹/₃₂. Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,58.
Тираж 5000 экз. Заказ № 1384

Отпечатано в ОАО «ИПК «Ульяновский Дом печати»
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

www.infanata.org

Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления только на локальном компьютере! Скачав файл, вы берёте на себя полную ответственность за его дальнейшее использование и распространение. Начиная загрузку, вы подтверждаете своё согласие с данными утверждениями!

Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах, и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена! По вопросам приобретения печатной или электронной версии данной книги обращайтесь непосредственно к законным издателям, их представителям, либо в соответствующие организации торговли!

www.infanata.org