

# САЛАТЫ

Впрок и на каждый день



Лучшие  
рецепты  
из газеты  
«Скатерть-  
самобранка»

# Салаты

Впрок и на каждый день

(лучшие рецепты  
из газеты «Скатерть-самобранка»)



Нижний Новгород  
ЗАО «Издательство «Газетный мир»  
2010

УДК 641.5  
ББК 36.991  
С-16

ИЗДАТЕЛЬСТВО

«ГАЗЕТНЫЙ МИР»

Москва

Средний переплет, 160 страниц, 160 иллюстраций



© ООО «Слог», 2010  
© ЗАО «Издательство «Газетный мир», 2010

ISBN 978 – 5 – 904326 – 11 – 1

© ООО «Слог», 2010

© ЗАО «Издательство «Газетный мир», 2010



ПРАЗДНИЧНЫЕ  
САЛАТЫ

## Салат «Ривьера»

1 курица, 1 ананас, 0,5 кг шампиньонов, 150 г натурального йогурта, 150 г майонеза, 4 ч.ложки сухого вина, 20 г горчицы.

Курицу отварить, остудить, мясо порезать на мелкие кусочки. Грибы мелко порезать и потушить на растительном масле. Ананас очистить и порезать мелкими кубиками. Сделать соус: соединить йогурт, майонез, вино и горчицу. Заправить салат соусом, перемешать.

## Салат «Генерал»

- 1-й слой — отварное мясо (свинина) — 0,5 кг;
- 2-й слой — отварной картофель, порезанный кубиками, — 5 шт.;
- 3-й слой — вареная свекла, порезанная мелкими кубиками, — 1 шт.;
- 4-й слой — сырая морковь, тертая на крупной терке, — 2 шт.;
- 5-й слой — вареные яйца, размятые вилкой, — 5 шт.

Каждый слой переложить маринованным луком. Каждый слой смазать майонезом.

Маринад: на 5 луковиц, порезанных кольцами, — 0,5 стакана яблочного уксуса + 0,5 стакана воды + 2 ст.ложки сахара.

Готовый салат украсить зеленью.

## Салат «Викинг»

1-й слой — свежие помидоры порезать, выдавить через пресс чеснок, посолить, намазать майонезом;

2-й слой — копченую колбасу порезать мелкими кубиками, промазать майонезом;

3-й слой — на мелкой терке натереть сыр.

## Салат-коктейль «Ласковый взгляд»

200 г отварной курицы, 1 свежий огурец, 1 яйцо вкрутую, 100 г чернослива, 100 г грецких орехов, 2 ст.ложки майонеза, зелень петрушки.

Чернослив замочить на несколько часов, после чего слегка отварить в небольшом количестве воды и вынуть косточки. Орехи измельчить. Курятину, огурец, чернослив и яйцо нашинковать мелкой соломкой и уложить слоями в стеклянные фужеры. Каждый слой смазать майонезом.

Украсить орехами и зеленью.



## Салат «Мужской каприз»

**1** луковицу порезать полукольцами и выдержать в маринаде (1 стакан воды, 1 ст.ложка 9%-ного уксуса) 10-15 минут.

**200 г** говядины отварить и пропустить через мясорубку,

**2-3 яйца** потереть на терке.

**100 г сыра** также натереть на терке.

Ингредиенты выложить на блюдо в следующей последовательности:

1-й слой — лук;

2-й слой — мясо;

3-й слой — яйца;

4-й слой — сыр.

Каждый слой промазать майонезом.

## Салат «Кубик-Рубик»

Перец сладкий (красный), помидоры, сыр твердых сортов, ветчина, майонез — по 200 г.

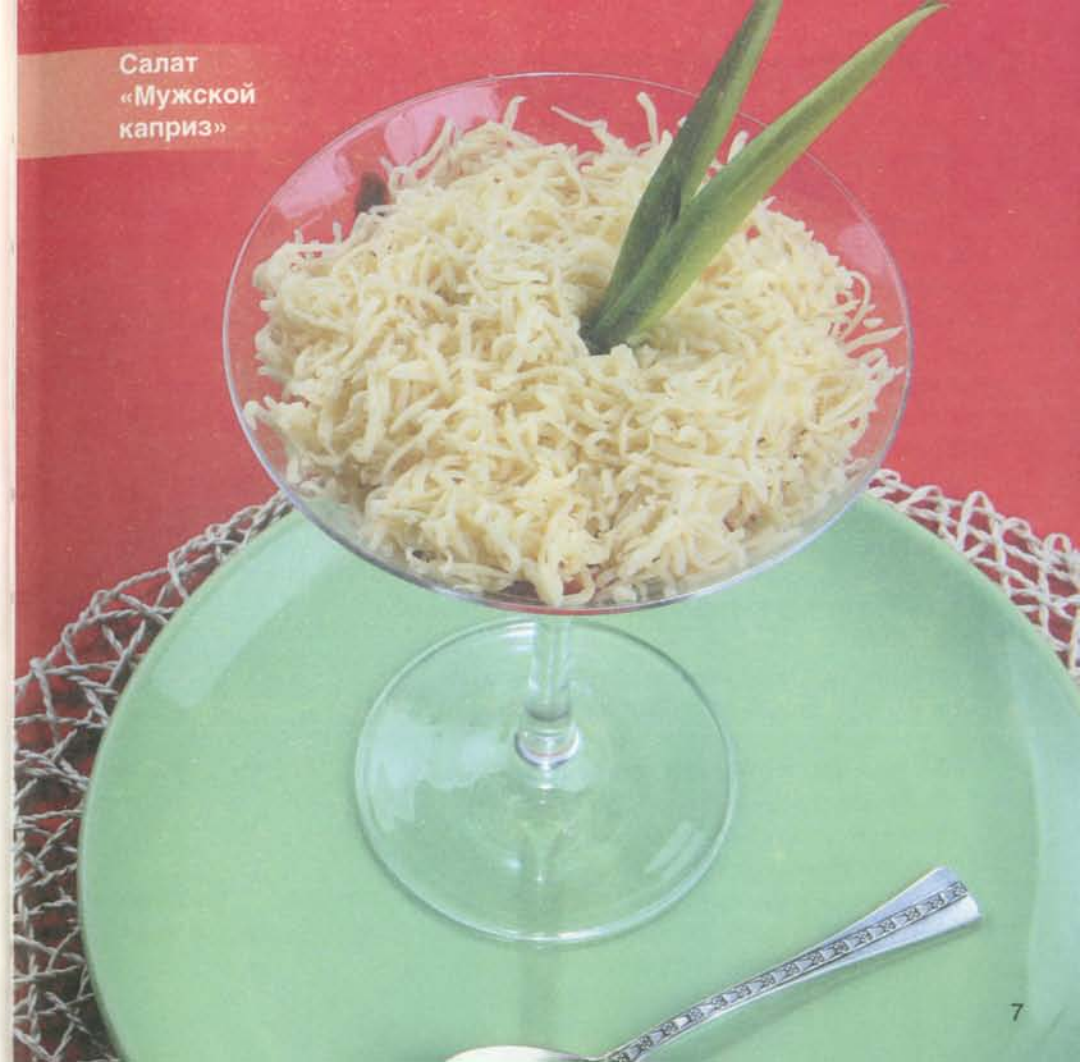
Все порезать кубиками и перемешать.

## Салат «Мехико»

**200 г** копченой колбасы, **200 г** твердого сыра, **1** стручок красного болгарского перца и **1** стручок зеленого, **4** плотных помидора, **1** соленый огурец, **2** головки лука, **200 г** консервированной кукурузы, **5 ст.ложек** растительного масла.

Все ингредиенты порезать соломкой, а лук — тонкими полукольцами. Добавить кукурузу, растительное масло, 1 ст.ложку 6%-ного уксуса, немного посолить и поперчить.

Салат  
«Мужской  
каприз»



## Торт-салат «Казанова»

Каждый по отдельности продукт натереть на крупной терке и заправить майонезом. Слои салата укладывать аккуратно, чтобы сохранить разноцветную форму.

- 1-й слой — **редька** средней величины;
- 2-й слой — **картофель** отварной 2-3 шт.;
- 3-й слой — **вареное мясо**;
- 4-й слой — **репчатый лук**;
- 5-й слой — **1 вареная свекла** средней величины;
- 6-й слой — **2-3 вареные моркови**;
- 7-й слой — **яичные белки** от 4 яиц;
- 8-й слой — **кукуруза** консервированная;
- 9-й слой — **2 яблока**.

Верх смазать **майонезом**. Украсить **яичными желтками**, натертыми на мелкой терке.

## Рулетики ветчинные с салатом

**400 г ветчины, 2 ст. ложки сливочного масла, 50 г сыра, 3 зубчика чеснока, 1 лимон, 200 г любого овощного салата, соль и зелень по вкусу.**

Ветчину нарезать равными ломтиками, отделить половину и пропустить через мясорубку. Молотую ветчину растереть со сливочным маслом, добавить тертый сыр, мелко нарубленный чеснок, сок лимона и соль. Если ветчина жирная, можно обойтись и без сливочного масла.

Ломтики ветчины свернуть конусами, наполнить приготовленным фаршем, уложить на тарелку узкими концами к центру. На середину положить любой овощной салат, украсить зеленью.

## Салат «Прекрасный вечер»

- 1-й слой — **консервированные шампиньоны**;
- 2-й слой — поджаренный на растительном масле **репчатый лук**;
- 3-й слой — натертый на крупной терке **твердый сыр**;
- 4-й слой — мелко нарезанное **вареное мясо**;
- 5-й слой — натертый на терке **соленый огурец**;
- 6-й слой — **4 натертых на терке вареных яйца**. Покрыть **майонезом**;
- 7-й слой — натертая на терке вареная **морковь**;
- 8-й слой — натертый на терке вареный **картофель**.

Покрыть поверхность всего салата майонезом. Сверху посыпать натертым на крупной терке сыром и яичным желтком.



## Салат «Ананас»

Огурцы соленые или свежие (3-4 шт.), картофель вареный — 3 шт., лук репчатый — 2 крупные головки, яйца — 3 шт., сыр — 150 г, майонез — 250 г, морковь сырая — 1 шт. (крупная), колбаса вареная — 100 г, чеснок (2 головки), орехи грецкие.

Продукты выложить слоями в глубокую салатницу в следующей последовательности:

- 1-й слой — огурцы (мелко порезать);
  - 2-й слой — картофель вареный (мелко порезать);
  - 3-й слой — лук репчатый (мелко порезать);
  - 4-й слой — сыр (потереть на крупной терке);
  - 5-й слой — майонез;
  - 6-й слой — морковь сырая (потереть на мелкой терке);
  - 7-й слой — сыр (потереть на крупной терке);
  - 8-й слой — майонез;
  - 9-й слой — колбаса вареная (мелко порезать);
  - 10-й слой — яйца вареные (мелко порезать);
  - 11-й слой — сыр (потереть на крупной терке);
  - 12-й слой — майонез;
  - 13-й слой — чеснок, пропущенный через пресс;
  - 14-й слой — майонез;
  - 15-й слой — орехи;
- Солить по вкусу.

## Салат «Пикантный»

Натереть сыр, отварные морковь и яйца, лук порезать мелко. Добавить немного черного молотого перца, заправить майонезом.

Салат  
«Ананас»



## Салат «Зимняя сказка»

0,5 кг шампиньонов, 1 банка консервированной кукурузы, 1 отварной окорочок, 3 вареных яйца, 2 луковицы среднего размера, 1 вареная морковь, 1 огурец, майонез.

Шампиньоны отварить и немного обжарить на растительном масле. Окорочок порезать мелкими кубиками. Яйца измельчить, морковь и огурец покрошить как можно мельче. Лук измельчить, обдать кипятком. Все ингредиенты смешать, заправить майонезом, добавить соль по вкусу.

## Салат «Птичье гнездо»

На 500 г мяса — 5 яиц, 2-3 соленых огурца, 1 луковица, майонез по вкусу.

Нежирное мясо сварить куском в подсоленной воде. Из сваренных вкрутую яиц аккуратно вынуть желтки, белки нарезать соломкой. Так же нарезать лук и огурцы. Мясо порезать вдоль волокон.

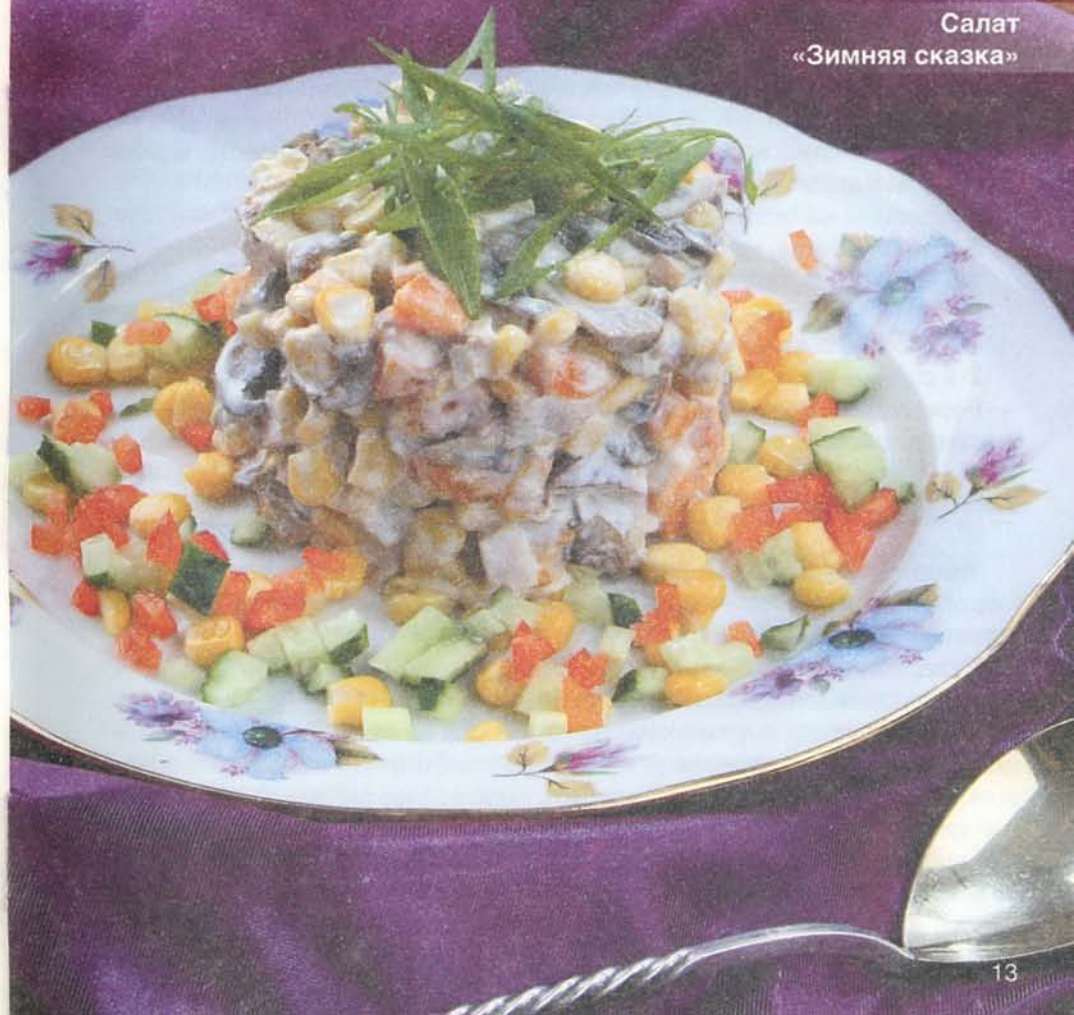
Смешать все ингредиенты, смазать майонезом, выложить в салатницу «гнездом», центр которого украсить желтками.

## Салат «Морской царь»

200 г консервированных кальмаров, 3 сваренных вкрутую яйца, 100 г риса, 100 г зеленого горошка, укроп, зелень, соль, перец, 0,5 стакана сметаны, 2 ст.ложки майонеза.

Рис отварить, остудить, смешать с нарезанными кусочками кальмарами, рублеными яйцами и горошком. К сметане добавить майонез, соль, перец, укроп, залить этой смесью салат и перемешать.

Салат  
«Зимняя сказка»





## Салат «Анютка»

2 вареных куриных окорочка, 6 вареных яиц, 2 яблока, 2 луковицы, 100 г сыра.

1-й слой — лук, нарезанный полукольцами и пассерованный в растительном масле;

2-й слой — мелко нарезанное мясо курицы;

3-й слой — яйца, натертые на терке;

4-й слой — майонез;

5-й слой — яблоки, натертые на мелкой терке;

6-й слой — сыр, натертый на крупной терке;

7-й слой — майонез.

Верх салата можно украсить измельченными и обжаренными грецкими орехами.

## Салат-торт с курицей и грибами

Майонез — 500 г, морковь — 4 шт., картофель (среднего размера) — 3 шт., яйца — 4 шт., сыр — 200 г, куриное филе — 500 г, шампиньоны — 300 г.

Отварить морковь, картофель, яйца, курицу. Грибы нарезать и потушить в сливочном масле до готовности.

Натереть половину моркови, держа терку на весу. Так же натереть половину сыра, вареных яиц и картофеля. Обильно смазать майонезом. Поверх майонеза распределить нарезанное мелкими кусочками отварное куриное мясо, накрыть его слоем грибов. Повторить слои в следующем порядке: картофель, яйца, майонез, сыр, морковь. Оставить салат на ночь в холодильнике, чтобы все слои пропитались майонезом.

## Салат «Гнездо глухаря»

500 г мяса, 5 яиц, 2 свежих или соленых огурца, 100 г сыра, 1 зубчик чеснока, 1 луковица, 100 г грибов, 4-5 средних картофелин, зеленый лук.

Картофель нарезать соломкой, обжарить на растительном масле, подсушить. Грибы обжарить с луком.

1-й слой — картофель фри;

2-й слой — отварное мясо, порезанное соломкой, майонез;

3-й слой — грибы с луком;

4-й слой — огурцы, майонез;

5-й слой — белок, натертый на терке, зеленый лук.

Из вареных желтков, сыра, чеснока, майонеза скатать шарики — «глухаринные яйца», выложить их в углубление, сделанное в центре салата.

## Салат «Шапка Мономаха»

4-5 шт. вареной моркови, 5 крупных долек чеснока, 1 плавленый сырок, 4 вареных яйца, 250 г майонеза, 0,5 стакана очищенных грецких орехов.

Натереть на мелкой терке вареную морковь, выдавить 3 дольки чеснока, добавить мелко нарубленные грецкие орехи. Продукты перемешать с майонезом. Смесь выложить в центр широкого плоского блюда, придав форму конуса.

Вокруг конуса уложить смесь из плавленого сырка, натертого на терке, с 4 вареными яйцами. Добавить остатки чеснока, заправленного майонезом. Разровнять смесь в виде полей шляпы и украсить зеленым горошком, кукурузой, клюквой, грецкими орехами.

## Салат «Любимому»

1 стакан риса, 1 маленькая упаковка крабовых палочек, 100 г сушеных грибов, 2 маленькие моркови, 1 свежий огурец, 2 средние луковицы, 3 вареных яйца (1 из них для украшения), 100 г твердого сыра.

Сварить рис с куриным бульонным кубиком. Сушеные грибы отварить с солью. Морковь потереть и обжарить на растительном масле, добавить мелко порезанный лук и жарить еще 5 минут. В смесь лука и моркови добавить отваренные и мелко порезанные грибы, пожарить еще немного.

Измельчить на мелкой терке вареные яйца. Мелко порезать крабовые палочки. Потереть сыр. Порезать зелень и свежий огурец.

В центр плоского блюда выложить ингредиенты:

1-й слой — рис, слегка промазать майонезом;

2-й слой — крабовые палочки;

3-й слой — грибы, морковь и лук, слегка смазать майонезом;

4-й слой — мелко рубленые яйца, густо смазать майонезом.

Сверху — тертый сыр. По краям тарелки выложить нарезанное кружочками яйцо, дольки огурца, зелень.

## Салат «Макарена»

2-3 стакана отварных макаронных изделий (рожек), 150-200 г ветчины, 2-3 ст.ложки растительного масла, 1 ст.ложка столового уксуса, 2-3 ст.ложки рубленой петрушки, 2 помидора.

Помидоры ошпарить, мелко порубить, добавить петрушку, масло, уксус, перемешать. Отварные рожки смешать с нарезанной кубиками ветчиной. Перемешать с помидорами.

## Салат из кальмаров с грибами

3 тушки отварных кальмаров, 200 г свежих белых грибов или шампиньонов, 2 луковицы, 2 ст.ложки растительного масла, 2 зубчика чеснока, соль, 2 ст.ложки майонеза.

Кальмары порезать соломкой, слегка обжарить. Грибы и лук порезать, обжарить до готовности, охладить. Добавить растертый чеснок, полить майонезом, перемешать. Выложить горкой в салатник. Украсить зеленью и долькой лимона.



## Салат из печени трески

**1 банка печени трески; картошка**, отваренная в мундире и натертая на крупной терке; мелко нарезанный и ошпаренный **лук**; вареное мелко рубленное **яйцо**; **сыр**, измельченный на мелкой терке.

Все ингредиенты можно просто перемешать, можно выложить слоями, промазать **майонезом**. Не солить.

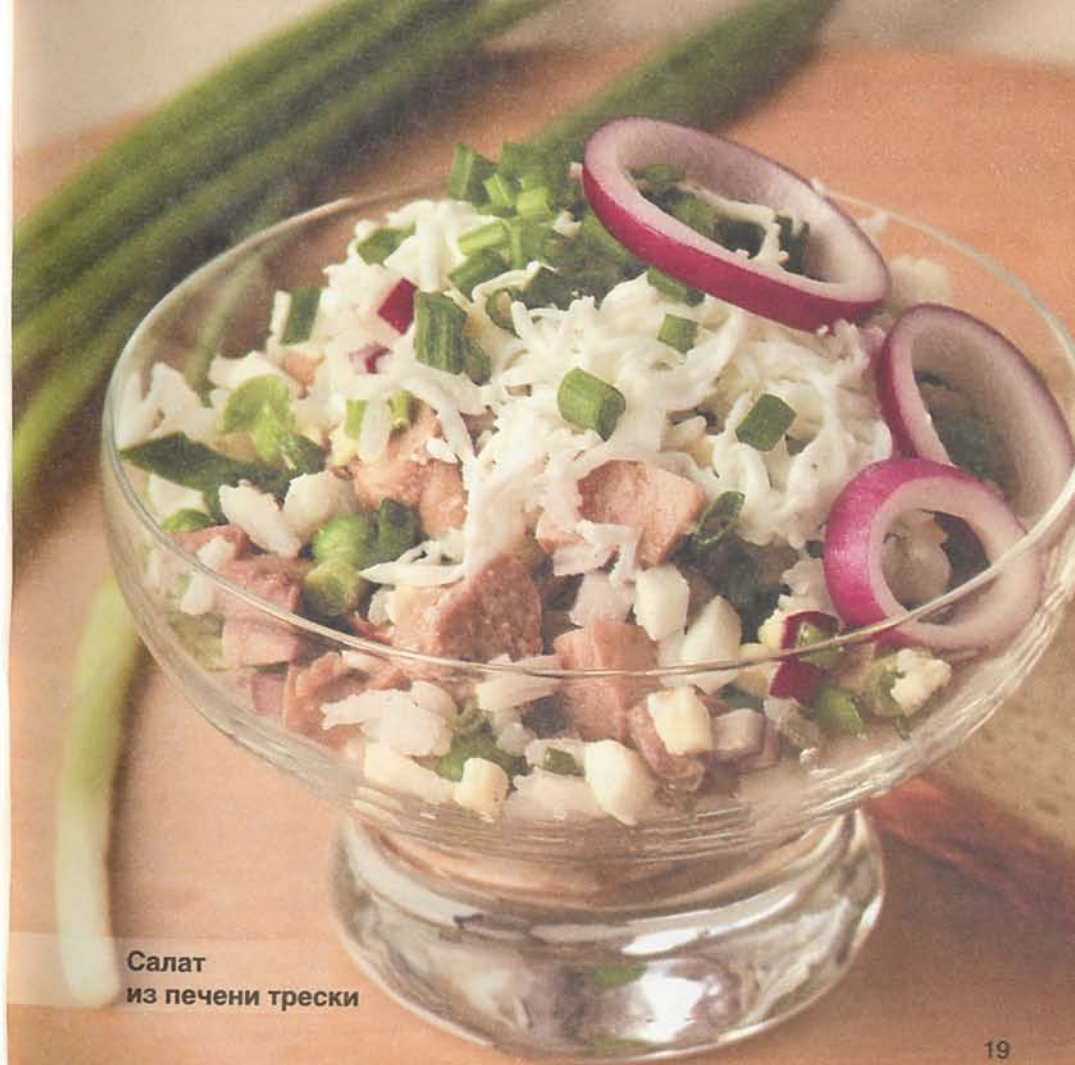
## Салат «Бангладеш»

- 1-й слой — измельченные белки **6 вареных яиц**;
  - 2-й слой — **1 банка консервированного лосося**;
  - 3-й слой — **4** измельченных **желтка**;
  - 4-й слой — **2** тертых на крупной терке **яблока**;
  - 5-й слой — **100 г замороженного и потертого сливочного масла**;
  - 6-й слой — **150 г тертого сыра**;
  - 7-й слой — **майонез**;
  - 8-й слой — **2** измельченных **желтка**.
- Оформить **зеленью**.

## Салат «Аристократ»

**5 вареных яиц, 100 г копченой колбасы, 1/2 луковицы среднего размера, 2-3 шт. грецких орехов, 100 г майонеза.**

Яйца разрезать вдоль пополам, вынуть желток. Нарезать колбасу мелкими кубиками, измельчить лук, порезать грецкие орехи, на терке натереть желтки. Все перемешать, чуть подсолить и добавить майонез. В половинки яиц выложить полученную массу. Сверху положить вырезанный из вареной моркови цветочек. Украсить зеленью.



Салат  
из печени трески

## Салат «Пражский»

100 г карбоната и 100 г грудинки нарезать соломкой. 2 маринованных огурца, 1 яблоко, 1 луковицу нарезать кубиками.

Заправить майонезом. Посыпать зеленью, украсить виноградом.

## Салат «Черепаха»

5 крутых яиц, 2 луковицы, 200 г сыра, 1 сваренная куриная ножка, майонез, грецкие орехи.

Каждый слой салата промазать майонезом.

1-й слой — тертые желтки;

2-й слой — мелко нарезанное куриное мясо;

3-й слой — мелко нарезанный лук;

4-й слой — мелко нарезанные белки;

5-й слой — тертый сыр.

Придать салату выпуклую форму, положить половинки ядер грецких орехов в виде панциря черепахи.

## Салат «С Новым годом»

1 баночка консервированных кальмаров, 2 соленых огурца, 4 вареные картофелины, 1 яблоко, 100 г оливок без косточек, 3 вареных яйца, 1 банка зеленого горошка, 250 г майонеза и пучок зеленого лука (для украшения салата).

На крупной терке натереть картофель, яблоко. Нарезать соломкой кальмары и огурцы. Измельчить оливки и яйца. Все перемешать и уложить в салатник. Залить майонезом, не перемешивая. Сверху украсить салат зеленым луком.

Салат «Пражский»



## Салат «Тропики»

1 стакан отварного риса, 1 отварной куриный окорочок, 2 луковицы, 3 яйца, 1 баночка консервированных ананасов, майонез, соль по вкусу.

Мясо нарезать кубиками. Лук нарезать, ошпарить. Яйца измельчить. Все компоненты перемешать, заправить майонезом.

## Салат «Полонез»

1-й слой — ветчина, порезанная соломкой (100-150 г);

2-й слой — измельченные яйца (2 шт.);

3-й слой — консервированная кукуруза;

4-й слой — ананас (консервированный кусочками).

Каждый слой промазать майонезом. Сверху салат украсить кружочками свежего помидора и зеленью петрушки.

## Салат «Первая любовь»

1-й слой — лук репчатый обжарить с грибами (можно консервированными), смазать слегка майонезом;

2-й слой — отварное куриное мясо мелко порезать, смазать майонезом;

3-й слой — грецкие орехи потереть на терке;

4-й слой — сыр натереть на мелкой терке, смешать с чесноком, пропущенным через пресс, и майонезом;

5-й слой — вареные яйца измельчить.

Последний слой смазывать не нужно. Салат украсить зеленью и крошкой из яичного желтка.

## Салат с креветками

300 г креветок, по 100 г картофеля, моркови и огурцов, 1 яйцо, 50 г зеленого горошка, 50 г майонеза.

К отварным и очищенным креветкам добавить отварные морковь, картофель, соленые огурцы, зеленый горошек. Перемешать, заправить майонезом. Украсить яйцом или редисом, нарезанным кружками, и зеленью.



## Салат «Морозко»

1-й слой — отварная **говядина**, пропущенная через мясорубку, — 200 г;

2-й слой — **чернослив** (обдать кипятком и мелко порезать) — 100 г;

3-й слой — отварной **рис** — 0,5 стакана;

4-й слой — **вареные яйца** (натереть на мелкой терке и смешать с майонезом) — 3 шт.

Все слои, кроме 4-го, промазать острым **майонезом**. Сверху выложить 2 мелко порубленных свежих **огурца**, смешанных с **петрушкой**, **укропом**, **солью** и 1 ст.ложкой **сока лимона**. Украсить салат веточками зелени.

Покрыть салат «снежной шубой» — **взбитыми сливками без сахара**.

## Салат с кальмарами

**Консервированные кальмары** нарезать тонкой соломкой, соединить с нарезанным соломкой **репчатым луком**, измельченными **вареными яйцами**, заправить **майонезом** и украсить **зеленью**.

## Салат «Рондо»

1-й слой — 4 **тушки кальмаров** отварить и мелко порезать;

2-й слой — измельченный **репчатый лук** смазать майонезом;

3-й слой — натереть на терке **отварной картофель**;

4-й слой — натереть на терке **яичный белок**, небольшую **морковь**, **желток**.

Смазать майонезом, украсить орехами и черносливом.



## Салат «Катюша»

200-250 г мелко нарезанной кубиками **свинины**, 4 ст.ложки **растительного масла**, 2 ст. ложки **воды**, 3-4 **средние моркови**, **нашинкованные соломкой**, 1-2 **пакетика сухариков**, 1-2 **зубчика чеснока**, 1 **банка консервированных шампиньонов**, **майонез**, **соль по вкусу**.

Мякоть **свинины** потушить в масле и в подсоленной воде до выпаривания жидкости. Когда останется жир и мясо начнет подрумяниваться, переложить его в натертую на крупной терке **морковь** и перемешать. Добавить **растолченный чеснок**, **сухарики со вкусом грибов**, **консервированные шампиньоны**. Заправить **майонезом**.

## Салат «Восхищение»

2 куриные грудки, 2 помидора, 2 небольших свежих огурца, 150-200 г сыра, 1 маленький зубчик чеснока, майонез, соль.

Куриные грудки отварить в подсоленной воде, порезать небольшими брусочками. Огурец порезать тонкой соломкой. Слегка подсолить и положить в отдельную миску. Сыр натереть на мелкой терке. Очень мелко порезать зубчик чеснока.

Помидоры разрезать пополам. Вынуть сердцевину и нарезать брусочками. Подсолить и положить отдельно.

Перед подачей на стол слить сок, выделившийся с огурцов и помидоров. Все перемешать, добавить майонез и посолить по вкусу.

Наполнить этой массой половинки помидоров.

## Салат «Шик, блеск, красота»

200 г копченой колбасы, 200 г твердого сыра, 1 банка консервированной кукурузы, 2 свежих огурца, 2 свежие моркови, 100 г зеленого горошка, укроп, оливковый майонез.

Колбасу, сыр, огурцы порезать соломкой. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Добавить кукурузу, горошек. Все смешать, залить майонезом, уложить горкой в салатницу, посыпать укропом.

## Салат «Юбилейный»

300 г кальмаров и 300 г куриного мяса, 4 яблока — порезать. Добавить 2 ст. ложки изюма, молотые грецкие орехи, апельсин без кожуры и измельченный лук.

Перемешать и заправить майонезом.

## Салат «Березка»

Шампиньоны обжарить с репчатым луком. Чернослив распарить, нарезать соломкой. Отварное куриное мясо нарезать соломкой. Яйца натереть на крупной терке. Свежие огурцы мелко нарезать соломкой. Уложить в салатник слоями, каждый слой промазать майонезом.

1-й слой — чернослив;

2-й слой — грибы с луком;

3-й слой — куриное мясо;

4-й слой — яйца;

5-й слой — огурцы.

Поверхность салата украсить зеленью.

## Салат «Украинский»

На круглое блюдо выложить листья салата так, чтобы их края чуточку свисали. Сверху слоями выложить продукты: картофельное пюре, мелко нарезанные яичные белки, замаринованный в уксусе репчатый лук, нарезанный тонкими колечками. Каждый слой пропитать майонезом. Последний слой сделать из яичных желтков, натертых на мелкой терке. Сверху желтков выложить мелкие шпроты, посыпать консервированной кукурузой.

## Салат «Петергоф»

1 грудка курицы, 200 г моркови по-корейски, 1 красный сладкий перец, 1 луковица (обдать кипятком), зелень.

Вареную курицу и перец порезать кубиками, добавить морковь по-корейски, лук и зелень. Все смешать и заправить майонезом.

## Салат «Карнавальная ночь»

Куриное филе (вареное) — 200 г, 1 зеленое яблоко, 1 апельсин, ветчина — 100 г, 1 свежий огурец, тертый сыр — 2 ст.ложки, майонез и сметана по 1 ст.ложке, соль, зелень.

Куриное филе, очищенные яблоко и апельсин, ветчину, свежий огурец нарезать соломкой. Посолить, заправить смесью майонеза и сметаны. Уложить в салатник горкой, посыпать тертым сыром и рубленой зеленью.

## Салат «Франт»

2 куриные грудки, 1 апельсин, 1 маленькая банка консервированных ананасов, 1 стакан отварного риса, петрушка, 2 ст.ложки сметаны, 100 г майонеза, соль.

Куриное филе отварить, мелко нарезать, уложить на блюдо ровным слоем. Полить соусом из сметаны, майонеза и ананасового сока.

Рис перемешать с петрушкой, уложить на курицу. Кусочки ананасов перемешать с оставшимся соусом, уложить на рис. Украсить салат дольками апельсина.

## Салат «Твой праздник»

4 яйца крупно нарезать. Крупную луковицу нарезать полукольцами и поддержать в слабом растворе яблочного уксуса 10-15 мин. Твердый сыр натереть на терке. 2 кисло-сладких яблока измельчить.

Ингредиенты уложить слоями: яйца, лук, сыр. Каждый слой густо смазать майонезом, украсить кружочками из вареной моркови и арахисом (50 г).



Салат  
«Карнавальная  
ночь»



## Салат «Грибной»

**Говядина, репчатый лук, морковь, соленые грибы, сыр.**

Салат делается слоями. Измельчите продукты и выложите в сотейник.

- 1-й слой — отварное мясо;
- 2-й слой — ошпаренный лук;
- 3-й слой — отварная морковь;
- 4-й слой — соленые грибы;
- 5-й слой — тертый сыр.

Слой повторить 2 раза, каждый из которых промазать майонезом.

## Салат «Фантазия любви»

**Шампиньоны маринованные (400 г)** измельчить. **Лук (2-3 головки)** порезать полукольцами и обжарить вместе с грибами. **Крабовые палочки (200 г)** порезать колечками. **1 вареную морковь** средней величины мелко нашинковать. **3 зубчика чеснока** потереть на мелкой терке. **4 вареных яйца** порезать. Отварить **рис — 1 стакан**. Мелко порезать **1-2 маринованных огурца**. Добавить **3-4 ст.ложки зеленого горошка или кукурузы**.

Все перемешать, заправить **соевым соусом и майонезом**.

## Салат «Беловежский»

**200-300 г печени, 10-15 шт. сушеных грибов, 1-2 маринованных огурца, 3 яйца, 150 г майонеза.**

Печень и замоченные грибы отварить и нарезать соломкой. Нарезать кубиками яйца и огурцы, перемешать и заправить майонезом.

## Салат из кальмаров и корейской моркови

Отварное **филе кальмара** нарезать соломкой. Добавить мелко нарезанный отварной **картофель**, **корейскую морковь**, **вареное яйцо**, **свежий огурец**, **нарезанный тонкими кольцами лук**. Все перемешать и заправить салат **сметаной**.



## Салат «Зимний вечер»

300 г свежих помидоров, 200 г ветчины, 100 г консервированного зеленого горошка, 2 сваренных вкрутую яйца, зелень петрушки, майонез, горчица, черный молотый перец и соль по вкусу.

Свежие помидоры нарезать кружочками, посолить, выложить на плоское блюдо. Белки яиц отделить от желтков. Ветчину нарезать мелкими кубиками, добавить зеленый горошек, измельченные желтки и зелень петрушки, горчицу, перемешать. Эту массу выложить на помидоры, заправить майонезом, украсить тертым на крупной терке белком.

## Салат «Атлет»

100 г маринованных грибов, 100 г ветчины, 100 г яблок, 200 г отварной свеклы, зелень петрушки (можно свежей или сушеной).

Все компоненты порезать одинаковыми кубиками, добавить петрушку, все смешать, заправить майонезом, украсить веточками петрушки.

## Салат «Серенада»

1 вареная курица, 1 луковица, 0,5 стакана очищенных грецких орехов, 0,5 стакана изюма без косточек, перец черный молотый, 1 апельсин, майонез.

Мясо курицы мелко порезать, смешать с измельченными орехами, предварительно помытым изюмом, лук порезать полукольцами, добавить половину порезанного апельсина, поперчить, посолить, все залить майонезом, перемешать, уложить в блюдо. Второй половинкой апельсина украсить салат.

## Салат «Столичный»

1 курица, 2-3 картофелины, 8 яиц, 2 свежих или маринованных огурца, 1-2 зеленых кислых яблока, майонез.

Курицу отварить, снять кожу, грудку порезать пластинками, остальное мясо — кубиками. Вареный картофель, 4 яйца, яблоко, 1 огурец порезать кубиками, перемешать всю массу из кубиков, посолить, смазать майонезом.

Выложить на тарелку в виде высокого конуса, пирамидки. Верх украсить небольшим пучком петрушки, внизу уложить кружочки оставшихся яиц, бока пирамидки выложить пластинками куриной грудки и огурца.

## Салат «Марсель»

1 пакетик сухариков (лучше со вкусом сыра), 1 упаковка крабовых палочек, 1 банка консервированной кукурузы, 3-4 яблока, 2 яйца, 50 г грецких орехов, майонез.

Яблоки очистить от кожуры и сердцевин, нарезать мелкими кубиками. Так же порезать яйца и крабовые палочки. Добавить сухарики. Все перемешать, добавить кукурузу и измельченные грецкие орехи. Заправить майонезом.

## Салат «Венеция»

100 г копченой колбасы, 150 г сыра, 1 свежий огурец, 1 сырая морковь, 1 банка кукурузы, майонез.

Тонкой соломкой порезать колбасу, сыр, огурец и морковь. Добавить кукурузу, заправить майонезом.

## Салат «Море поет»

1 банка консервированной горбуши, 1 огурец, 2 помидора, 200 г твердого сыра.

Рыбу мелко порубить, огурец порезать соломкой, помидоры — кубиками.

1-й слой — рыба;

2-й слой — огурец;

3-й слой — помидоры;

4-й слой — майонез;

5-й слой — сыр, тертый на мелкой терке.

## Салат «Карпаты»

4 копченые куриные ножки, 200 г брынзы, 4 болгарских перца, 1 яйцо, 0,5 банки маслин, 2 больших пучка салата, майонез.

Порезать мясо курицы длинными полосками, покрошить сваренное вкрутую яйцо. Добавить болгарский перец разных цветов, нарезанный полосками. Добавить брынзу, нарезанную мелкими кубиками, половинки маслин и порезанный листовой салат.

Перед подачей на стол заправить майонезом.

## Сырный салат

4 плавленых сырка, 2 вареных яйца, 2 крупных зубчика чеснока, 100 г майонеза, смешанного с 2 ст.ложками сметаны.

Плавленые сырки натереть на терке, измельчить яйца и чеснок, перемешать с майонезом и сметаной. Мелко нарезать зелень петрушки и укропа.

Салат  
«Море поет»



## Салат «Гранатовый браслет»

**1 куриный окорочок** отделить от костей, отварить или поджарить, мелко порубить. **2 некрупные свеклы, 2 моркови, 2 яйца** отварить, натереть на терке, **1 гранат** очистить, разобрать на зерна.

Все компоненты, кроме граната, смешать и заправить **майонезом**.

Взять тарелку, поставить в центр стакан, вокруг стакана выложить содержимое. Полученный «браслет» посыпать зернышками граната. Стакан убрать и подавать на стол.

## Салат «Морской прибор»

**4 яйца, 250 г крабовых палочек, 300 г сыра, 200 г сухариков со вкусом сыра, 10-15 маслин, 2 зубчика чеснока, майонез.**

Мелко порезать вареные яйца, крабовые палочки и оливки. Натереть на мелкой терке сыр и чеснок.

Все смешать, заправить майонезом и поставить на 30 минут в холодильник.

## Салат «Праздничный»

**500 г кальмаров, 300 г шампиньонов, 2 луковицы, 4 ст. ложки майонеза, 2 зубчика чеснока, растительное масло без запаха, соль.**

Подготовленные кальмары обжарить на растительном масле. Шампиньоны помыть, обсушить, порезать и тоже обжарить на растительном масле. Лук нарезать большими полукольцами и обжарить.

Соединить все ингредиенты, посолить, перемешать, заправить майонезом и мелко натертым чесноком.

## Салат «Корейский»

**0,5 кг нежирной свинины** порезать кубиками (не крупно) и замариновать в **слабом растворе уксуса** на 30 минут. Затем отжать и поджарить на **растительном масле**.

**0,5 кг сырой моркови** потереть на крупной терке. **2 средние луковицы** порезать мелкими кубиками и помять руками, чтобы лук стал сочнее. **1-2 дольки чеснока** пропустить через пресс. **2-3 очищенные картофелины** отварить в подсоленной воде, порезать кубиками.

Все перемешать, заправить **соевым соусом** или **майонезом, солью, красным перцем**.



## Салат «Прованс»

Колбасный копченый сыр — 200-300 г, свежий огурец, 3-4 яйца, консервированная кукуруза — 150 г, майонез.

Сыр натереть на терке. Яйца мелко нарезать. Огурец мелко нарезать. Все соединить, добавить кукурузу, заправить майонезом.

## Салат «Виктория»

300 г охотничьих колбасок, 1 свекла, 1 луковица, 1 морковь, 1 соленый огурец, 200 г майонеза, соль.

Свеклу и морковь сварить и порезать кубиками. Соединить нарезанные кубиками колбаски, свеклу, морковь, огурец и мелко нарубленный лук. Посолить, перемешать и заправить майонезом.

## Салат «Морская сирена»

200 г крабовых палочек, 1 луковица, 3 яйца, 1 банка консервированного тунца, 150 г майонеза, 100 г плавленого сыра.

1-й слой — мелко порезанные крабовые палочки;

2-й слой — измельченные вареные яйца;

3-й слой — измельченный вилкой тунец;

4-й слой — мелко нашинкованный лук;

5-й слой — измельченный на крупной терке сыр.

Каждый слой, кроме последнего, промазать майонезом. ■

## ОРИГИНАЛЬНЫЕ САЛАТЫ



## Салат «Особенный»

150 г капусты, 5 апельсинов, цедра и сок 1 лимона, 30 г ядер грецких орехов, 1 ст.ложка сахара, 150 г сметаны, 4 ст.ложки растительного масла, соль, черный молотый перец.

Капусту порезать, положить на дно салатницы. Очистить апельсины, дольки выложить в салатницу, добавить измельченные грецкие орехи и заправку.

Заправка: соединить сахар, цедру и сок лимона, взбить с растительным маслом, поперчить, посолить, заправить салат.

## Салат с ананасами и виноградом

150-200 г риса, 200 г консервированного ананаса, 40 г изюма, 100 г винограда без косточек, 2 веточки сельдерея, 3 ст.ложки столового уксуса.

Сварить рис. Когда он остынет, влить в него уксус, смешанный с двумя столовыми ложками сиропа от ананасов, и хорошо перемешать. Измельчить кусочки ананаса, вместе с изюмом и виноградом добавить в салат. Все смешать и поставить в холодильник. Подавать хорошо охлажденным.

## Салат из сельди с орехами

Измельчить филе сельди, смешать с 0,5 ст.ложки толченых грецких орехов, выложить в салатник. Накрыть слоем рубленых вареных яиц (3 шт.). Спассеровать в растительном масле 2 измельченные репчатые луковицы и 2 потертые на крупной терке моркови. Выложить поверх яиц и залить майонезом.

## Салат с рыбой и грибами

Майонез — 250 г, филе трески — 300 г, шампиньоны — 250 г, лук репчатый — 3-4 шт., мука — 2 ст.ложки, соль, перец, растительное масло для жарки.

Рыбное филе нарезать поперек волокон тонкими ломтиками, обвалять в муке с добавлением соли и перца и обжарить на растительном масле до готовности.

Лук нарезать крупными кольцами и обжарить до золотистого цвета. Грибы нарезать ломтиками и обжарить до готовности. Все ингредиенты охладить.

На блюдо выложить слой рыбы, залить половиной майонеза, поверх него выложить грибы. Покрыть грибы оставшимся майонезом, а сверху равномерно распределить колечки обжаренного лука.

Поставить салат на 2-3 часа в холодильник для пропитки.

## Салат «Необычный»

200 г отварного куриного мяса, 200 г отварного кальмара нарезать небольшими кусочками, 1 средний маринованный огурец и половинку кислого яблока измельчить. Все заправить майонезом. Украсить зеленью.

## Салат «Тет-а-тет»

3-4 ломтика черствого хлеба нарезать мелкими кубиками и обжарить в сливочном масле. Перемешать с нарезанными кубиками колбасного сыра (200 г). Добавить 1 стакан вареной фасоли, 2-3 зубчика чеснока. Посолить и заправить майонезом.

## Салат «Солнышко»

Тыква — 250 г, яблоки — 250 г, мед — 100 г, сахар, соль — по вкусу, грецкие орехи — 1/3 стакана, сметана — 0,5 стакана, 1 лимон.

Тыкву порубить на мелкие кубики, дважды обдать кипятком, посолить, соединить с медом.

Кислые яблоки порезать кубиками, смешать с тыквой, полить соком лимона. Добавить молотые грецкие орехи и тертую на терке цедру лимона. Сахар — по вкусу. Заправить сметаной.

## Салат «Мексиканский»

3 шт. болгарского перца — красный, желтый (оранжевый), зеленый, 100 г красной фасоли в томатном соусе, 100 г фасоли белой в собственном соку, 100 г кукурузы, 1 луковица, 1 огурец соленый, 2 помидора, 1 ст.ложка столового уксуса, соль, перец, растительное масло.

Перец, лук и помидоры мелко порезать, смешать с остальными компонентами и заправить растительным маслом с уксусом.

## Салат «Любавушка»

Маринад: 1 стакан воды, 100 г сахара, 100 г яблочного уксуса, 100 г подсолнечного масла, 0,5 ч.ложки соли.

1 кг лука почистить, порезать полукольцами и залить кипящим маринадом на 8-10 часов.

Затем отжать лук, положить в глубокую миску, 200 г копченой колбасы порезать соломкой, 1 отварной окорочок очистить от косточек и покрошить кубиками. Заправить майонезом и перемешать.

## «Блинный» салат

10 яиц, 0,5 кг полукопченой колбасы, 1 морковь, 1 зубчик чеснока, 250 г майонеза, 2/3 стакана муки.

5 сырых яиц посолить по вкусу, добавить неполный стакан муки, перемешать, вбить еще 5 яиц, снова перемешать. Из теста выпечь блины. Блины порезать соломкой. Морковь натереть на крупной терке. Колбасу порезать соломкой. Перемешать. Выдавить чеснок, смешать с майонезом, не солить.



## Салат «Прелесть»

**3 апельсина, 300 г твердого сыра, 3 средние луковицы, 3 вареных яйца, майонез.**

Лук нарезать тонкими полукольцами, сложить в дуршлаг, обдать кипятком, а затем холодной водой. Дать стечь воде.

Натереть сыр на крупной терке. Апельсины очистить, разрезать пополам, затем на тонкие дольки. 2 вареных яйца натереть на крупной терке, 1 яйцо — на мелкой.

Ингредиенты выложить в салатницу слоями, промазывая майонезом, в последовательности:

1-й слой — сыр, 2-й слой — лук, 3-й слой — яйца, 4-й слой — дольки апельсина в 1 ряд. Затем слои повторить в той же последовательности. Поверхность смазать майонезом, украсить измельченным на мелкой терке яйцом.

## Салат «Зимняя роза»

**4 шт. хурмы** порезать дольками. Синюю **луковицу** порезать полукольцами и выложить на хурму. Добавить очищенное и порезанное дольками **яблоко**. Все ингредиенты залить соусом.

Соус: **3 ст.ложки оливкового масла, 2 ст.ложки лимонного сока, соль и сахар по вкусу.**

## Салат «Польский»

**300 г печени** нарезать мелкими кубиками, обжарить в **растительном масле**. Отдельно обжарить мелко нарезанные **3 соленых огурца** и **1 луковицу**. Все перемешать и заправить **майонезом**.

## Салат «Просто песня»

1-й слой — **замоченный изюм** перемешать с сырой натертой на средней терке **морковью**, смазать обильно **майонезом**.

2-й слой — **твердый сыр** натереть на терке, добавить **чеснок** и майонез.

3-й слой — **вареная свекла**, натертая на терке, **грецкие орехи**, майонез.





## Салат «Удалец»

300 г отварной говядины, 1 свежий огурец, 3 крупных свежих помидора, 100 г винегретного соуса, лимон, несколько веточек петрушки, укроп, небольшой кочан салата.

Нарезать мясо небольшими кубиками. Огурец нарезать ломтиками. Помидоры нарезать кубиками покрупнее. Выложить все в салатник, полить соусом, аккуратно перемешать и поставить в холодильник на 30 минут.

Перед подачей на стол выложить тарелку листьями зеленого салата, уложить на них охлажденный салат, украсить его кружочками лимона и зеленью.

Винегретный соус: 2 ст.ложки столового уксуса, 5-6 ст.ложек растительного масла, 1 небольшая луковица, соль, перец. Луквицу мелко изрубить, смешать с остальными компонентами. Дать соусу настояться в течение 1-2 часов.

## Салат «Русалочка»

250 г минтая, 250 г осетрины, 3 картофелины, 1-2 помидора, 2 небольших соленых огурца, 50 г майонеза, 1 морковь, пол-лимона, маслины, зелень.

Картофель, морковь отварить, очистить и мелко нарезать. Огурцы нарезать небольшими кубиками. Свежемороженую рыбу отварить, очистить от костей и мелко нарезать. Все смешать, залить майонезом и выложить в виде горки на блюдо.

Филе осетра сварить, мелко нарезать, выложить вокруг горки на блюдо и все слегка полить майонезом. Готовый салат украсить маслинами, зеленью, кружками помидоров и лимона.

## Салат «Фейерверк»

4 лимона, 1 банка печени трески, 30 г вареного риса, 1 головка репчатого лука, немного зелени.

С лимонов срезать верхушку и ложкой вынуть содержимое. Мякоть лимонов смешать с рисом, печенью, мелко шинкованным луком и зеленью. Добавить майонез.

Полученной массой заполнить лимоны, выложить их на блюдо и украсить зеленью.

## Салат «Генацвале»

1 кг говядины, 1 стакан ядер грецких орехов, 1 пучок свежей кинзы, 250 г майонеза с оливковым вкусом.

Мясо отварить до готовности, порезать на тонкие длинные кусочки. Кинзу мелко нашинковать, орехи потолочь. Все перемешать, залить майонезом. Салат должен постоять, пропитаться.

## Салат «Любящее сердце»

Говяжье сердце — 800 г, твердый сыр — 150-200 г, 2 луковицы, 1 стакан холодной воды, по 1 ст.ложке сахара и 9%-ного уксуса, 1 ст.ложка соли (без горки), лавровый лист, перец горошком, майонез, 1 стакан грецких орехов.

Говяжье сердце отварить и нарезать тонкой соломкой. Добавить рубленые орехи и порезанный соломкой сыр. Лук порезать полукольцами, добавить воду, уксус, сахар, соль, перец и лавровый лист. Оставить под крышкой на полчаса. Маринад слить, а лук выложить в салат. Посолить, поперчить и заправить салат майонезом.

## Мальтийский салат

800 г кочанного салата, 2 апельсина, 100 г консервированных шампиньонов, 8 фиников, 2 луковицы.

Заправка: молотый имбирь на кончике ножа, 4 ст.ложки растительного масла, по 2 ст.ложки соевого соуса, кетчупа, коньяка, винного уксуса, 1 ч.ложка меда, соль.

Салат нарезать полосками шириной в 2 см. Почищенные апельсины порезать тонкими ломтиками, лук — тонкими колечками, грибы — пополам. Финики разрезать надвое и вынуть косточки. Все перемешать. Приготовить заправку, залить ею салат, перемешать и поставить в холодильник на 1 час.

## Салат по-итальянски

300 г вареной курицы, 200 г вареных макарон, 100 г варено-копченого окорока, 2-3 помидора, 300 г майонеза.

Курицу, макароны, окорок нарезать небольшими кусочками, помидоры — немного крупнее. Все продукты смешать с майонезом, добавив соль по вкусу.

## Английский салат

300 г сельдерея (петрушки), 200 г мяса цыпленка, 100 г грибов, 200 г майонеза, 30 г готовой столовой горчицы, 50 г соленых огурцов.

Сельдерей нарезать лапшой. Отваренное филе цыпленка, соленые огурцы и сваренные грибы порезать, смешать, посолить по вкусу, добавить сельдерей и заправить майонезом с горчицей.

## Салат с рыбой и морской капустой

1 луковицу мелко порезать. Порубить 5 сваренных вкрутую яиц, добавить 300-400 г измельченной отваренной морской рыбы, 1 свежий огурец и 100 г морской капусты. Заправить салат майонезом.



## «Пельменный» салат

Тесто для пельменей: насыпать горкой **300-400 г просеянной муки**, сделать в ней углубление, положить **1 ч.ложку соли**, **1-2 яйца**, влить **полстакана подогретой воды** и замесить тесто. Накрывать его салфеткой и оставить на 30-40 минут.

Приготовить мясной фарш: **200 г говядины** и **200 г свинины** пропустить через мясорубку. К фаршу добавить **3-4 луковицы**, нарезанные полукольцами, посолить и поперчить по вкусу, обжарить **на сливочном масле**.

Раскатать тесто, нарезать квадратиками или ромбиками, отварить с **различными приправами**.

Все ингредиенты разложить в глубокие тарелки слоями — слой мяса, слой теста и полить **сметаной с толченым чесноком**.

## Салат «Министерский»

**1** отваренное свиное сердце, **4** запеченные свеклы, **5** вареных яиц, **3-4** соленых или маринованных огурца, **1** луковица (замариновать ее заранее), **майонез, соль и перец по вкусу**.

Сердце, свеклу, яйца, огурцы и лук нарезать тонкой соломкой, заправить солью, перцем, майонезом.

## Салат «Шанхай»

Белое мясо курицы, баночка консервированных ананасов, баночка шампиньонов в собственном соку, **1** баночка кукурузы, **оливки без косточек** (баночка), **кинза, майонез**. Все нарезать, заправить майонезом, а сверху полить лимонным соком.

## Салат «Берег любви»

**0,5 кг свинины, 2 крупные луковицы, 2 соленых огурца.**

Свинину нарезать тонкой соломкой, обжарить в растительном масле. Мясо убрать и в этом же масле обжарить репчатый лук. В мясо добавить лук, мелко нарезанные соленые огурцы и **заправить майонезом**.

Если огурцы не очень соленые, салат подсолить.



## Салат острый с овощами и мясом

Куриные окорочка — 3 шт., капуста — 1 маленький кочан, чеснок — 1 крупная головка, яйца — 3 шт., соус корейский — 5-7 ст. ложек, лук — 3-4 шт., морковь — 3 шт., красный перец и соль по вкусу.

Окорочка освободить от костей, порезать кусочками, жарить в растительном масле. Нашинковать капусту, морковь натереть на терке длинными полосками. Яйца взбить миксером до пены, обжарить с обеих сторон до румяности и нарезать длинными узкими полосками.

В готовую курицу добавить лук, порезанный полукольцами, и натертый на мелкой терке чеснок, держать на огне еще 3 минуты.

Все ингредиенты выложить в салатницу. Все тщательно перемешать и поставить в холодильник на 6 часов. Салат подается холодным.

## Салат «Вечеринка»

200 г твердого сыра натереть на крупной терке, посыпать 1 ст. ложкой сахара. Уложить на сыр порезанный кольцами лимон, посыпать его молотым черным перцем, крошить 250 г любой отварной рыбы. Салат облить майонезом.

## Салат по-милански

200 г макарон, 1 банка рыбных консервов в томатном соусе, 100 г маринованных огурцов, 100 г зеленого горошка, 1 ст. ложка кетчупа, 3 ст. ложки майонеза, соль, лимонный сок.

Мелкие макаронные изделия (рожки, ракушки) отварить, охладить. Консервы размять вилкой. Все ингредиенты перемешать, заправить по вкусу солью и лимонным соком. Дать немного постоять на холоде.

## Салат «Путешествие»

Соленая сельдь — 1 шт., свинина — 300 г, картофель — 3-4 штуки, огурцы соленые — 2 штуки, 1 яблоко, 2 свежих помидора, 2 яйца, 0,5 стакана сметаны, 0,5 стакана майонеза, хрен тертый — 2 ст. ложки, 1 ч. ложка уксуса, горчица — по вкусу, зелень.

Картофель, огурцы и яблоки (без кожицы и семян) нарезать ломтиками. Так же нарезать свинину, филе сельди и яйца. Все перемешать, заправить соусом (сметана, майонез, уксус, горчица, хрен). Украсить помидорами, зеленью.

## Салат «Гречанка»

Копченая грудинка — 200 г, консервированные оливки без косточек — 200 г, шампиньоны — 200 г, сыр твердый — 150 г, помидоры свежие — 5 шт., лук репчатый — 1 шт.

Шампиньоны отварить 3-5 минут, нарезать кубиками. Копченую грудинку порезать кубиками. Помидоры порезать дольками. Добавить оливки и мелко нарезанный репчатый лук. Перемешать и заправить майонезом.

## Салат с омлетом

3 сырых яйца и 100 г молока перемешать миксером. Посолить, добавить зелень и снова перемешать. Испечь омлет на сковородке. На омлет выложить тонкие кусочки сыра, свернуть трубочкой и остудить.

Порезать листья зеленого салата, сверху выложить дольки свежего помидора, а на них — небольшие рулетики из омлета.

Залить любой заливкой для салата.

## Салат «Миндальный»

250 г отварного куриного мяса, 2 яблока, 3 ст.ложки жареного миндаля, 1 ст.ложка сливок, 1 ст.ложка майонеза, 1/4 ч.ложки сахара, соль и молотый перец по вкусу.

Яблоки очистить, нарезать соломкой. Мясо порезать кусочками. Измельчить жареный миндаль. Все перемешать, добавить сахар, соль, молотый перец, заправить майонезом со сливками. Украсить зеленью и миндалем.

## Салат «Озеро надежды»

3-5 яиц взболтать, посолить и испечь из смеси тонкие блинчики. Нарезать их лапшой.

Постную свинину порезать соломкой и обжарить. Добавить сюда же 2 моркови, натертые на крупной терке, и нарезанную полукольцами луковицу. Потомить немного и дать остыть.

Соединить с яичной лапшой, добавить чеснок и заправить майонезом.

## Кипрский салат

2 крупных грейпфрута, по 200 г помидоров и мягкого сыра, 50 г оливок. Для соуса — 3 ст.ложки оливкового масла, соль, перец.

Грейпфруты вымыть, почистить и нарезать тонкими кружочками. Помидоры нарезать кружочками, сыр — ломтиками. На круглое блюдо выложить слоями кружочки грейпфрутов, помидоров и сыр. А сверху украсить оливками. Заправить соусом и поставить в холодильник на 30 минут.

Салат «Миндальный»



## Салат из цветной капусты

300 г цветной капусты, по 150 г свежих огурцов и помидоров, 50 г грецких орехов, укроп, петрушка, 1 луковица, майонез.

Молодую цветную капусту отварить в подслащенной воде и нарезать.

Помидоры и огурцы нарезать ломтиками. В салатницу выложить ряд помидоров и огурцов, посыпать цветной капустой и грецкими орехами (жареными), промазать майонезом. Затем слои повторить, посыпать слоем цветной капусты, залить майонезом, посыпать орехами и чуть-чуть зеленью (укроп, лук, петрушка).

## Салат с чипсами

300-500 г постной говядины отварить, прокрутить через мясорубку. 2 луковицы порезать полукольцами, 3 крупные моркови нашинковать соломкой. Все ингредиенты обжарить на растительном масле. Смешать, добавить 100 г зеленого горошка, 100-150 г сыра натереть на терке (оставить немного для украшения). Все смешать с майонезом, а непосредственно перед подачей к столу добавить 70 г чипсов, перемешать, украсить сыром и зеленью.

## Салат «Алус»

100 г твердого сыра, 100 г жирной копченой грудинки, 2 зубчика чеснока, майонез.

Сыр и грудинку порезать очень мелкими кубиками, потереть чеснок, все перемешать и залить майонезом. Дать настояться в течение 1 часа.

## Салат из моркови с курагой

400 г свежей моркови, 250 г кураги, 0,5 лимона, 100 г сметаны.

Морковь очистить от кожицы и натереть на крупной терке. Курагу нарезать помельче, соединить с морковью, добавить сок (примерно 2 ст.ложки), отжатый из половинки лимона, и 1 ч.ложку измельченной лимонной цедры. Перемешать, заправить сметаной.



## Салат с соленой рыбой

2-3 отварные картофелины, 1 морковь, 1-2 соленых огурца нарезать ломтиками. Зеленый лук измельчить, добавить 2 ст.ложки зеленого горошка, 150 г очищенной кильки, тюльки или хамсы и заправить 1,5 стакана заправки.

Заправка: смешать сахар, соль, молотый перец и развести столовым уксусом, добавив растительное масло.

## Салат «Карибский»

Отварные шампиньоны, отварную мякоть цыпленка и сладкий перец нарезать соломкой. Ананас нарезать кубиками. Грецкие орехи измельчить. Добавить размоченный изюм. Продукты брать примерно в равных количествах.

Все компоненты перемешать, заправить майонезом, уложить в салатник и украсить зеленью.

## Салат из апельсинов по-испански

700 г долек апельсина, 300 г яичного крема (8-10 желтков и 150-200 г сливочного масла), 2 ст.л. сахара, немного цедры и красного перца.

Цедру с апельсина (1-2 шт.) снять мелкой теркой. Апельсины очистить, разделить на дольки, удалить семена, разрезать на 2-3 части, посыпать сахаром и оставить на время. Желтки взбить с маслом миксером, приправить сахаром, цедрой и слабожгучим красным перцем по вкусу. Приготовленный крем смешать с апельсинами. Подавать сразу.

## Зеленый салат с рыбными консервами

Мелко нашинковать листья салата (200 г) и смешать со свежим огурцом, нарезанным кружочками. Рыбные консервы (любые) измельчить без жидкости, добавить мелко порезанную петрушку (1 пучок), смешать с листьями салата и свежим огурцом, посолить, поперчить, полить лимонным соком или уксусом — по вкусу, добавить немного растительного масла, перемешать и уложить в салатник.



## Салат с лапшой

---

2 пачки лапши быстрого приготовления без приправ, 2 сырые моркови, 100-150 г вареного мяса или полукопченой колбасы, 2-3 зубчика чеснока, майонез.

Лапшу раскрошить в миску (без воды). Морковь натереть. Мясо порезать полосками, чеснок измельчить. Все перемешать с майонезом и дать постоять в холодильнике 2 часа.

## Салат «Ананасы с сыром»

---

2 банки консервированных ананасов порезать на кусочки, выложить в салатник. Протереть на мелкой терке 300 г твердого сыра, выдавить 3 зубчика чеснока и добавить 200 г майонеза. Все перемешать и поставить в холодильник.

## Салатное «гнездышко»

---

100 г листового салата нарезать на полоски средней ширины, сложить их колечком, как гнездо. В «гнездышко» положить 6 измельченных грецких орехов и сверху 5 небольших редисок. Смазать майонезом.

## Салат «Сильва»

---

Взять в произвольных пропорциях отварной язык, ветчину и свежий огурец. Порезать ингредиенты соломкой, добавить красный молотый перец и майонез. Все хорошо перемешать, выложить в виде горки, сверху залить майонезом с добавлением кетчупа.

## Салат «Калифорнийский»

---

Состав: 300 г цветной капусты (можно замороженной), 2 средних банана, сок 1 лимона, 2 ст.ложки изюма, 100 г сливок, соль.

Для украшения салата: дольки 2 мандаринов и 2 ст.ложки вишен из компота.

Капусту отварить в течение 5 минут, откинуть на дуршлаг, слить воду и нашинковать. Бананы нарезать кружочками, смешать с капустой, полить соком лимона. Изюм залить кипятком на 10 минут, чтобы он стал мягким. Взбить сливки в густую пену, смешать с изюмом и этой смесью залить салат. Сверху салат украсить дольками мандаринов и вишнями.

## Салат «Маэстро»

---

Взять в равных пропорциях и порезать мелкой соломкой плавленый сыр, вареную свеклу, распаренный чернослив и соленые огурцы. Заправить майонезом.

## Салат «Нефертити»

---

Апельсины — 2 шт., шампиньоны — 200 г, твердый сыр — 100 г, виноград — 200 г, майонез — 3 ст.ложки, соль, перец, укроп.

Шампиньоны нарезать и слегка обжарить в 2 ст.ложках растительного масла с солью и перцем (по вкусу). Апельсины очистить и нарезать кубиками, уложить в салатник. На апельсины — слой грибов, промазать майонезом. Виноград порезать, удалить косточки, уложить слоем на майонез, посыпать тертым на мелкой терке сыром. Слегка смазать майонезом, украсить нарезанным виноградом и веточкой свежего укропа.



## Салат из моркови с черемшой

Черемша (соленая или свежая), морковь, майонез.

Черемшу мелко порезать. Сырую морковь измельчить на терке. Смешать, заправить майонезом.

## Салат из цветной капусты со сливками

500 г цветной капусты, 120 г сливок, соль, зелень.

Капусту отварить в подсоленной воде (10-12 минут), охладить. В салатнике полить сливками и посыпать зеленью.

## Закуска «Кетовая икра»

Взять в равных количествах **сливочное масло**, **сыр** (можно плавильный), **сырую морковь** и **филе малосольной селедки** (горбуши, ставриды). Все пропустить через мясорубку, перемешать, выложить в салатник.

## Салат «Лебединая верность»

200 г филе малосольной семги, 100 г твердого сыра, 1 грейпфрут, 2 вареных яйца, 1 ст.ложка оливкового масла, 12 шт. оливок, соль по вкусу, зелень.

- 1-й слой — нарезанное кубиками филе семги;
- 2-й слой — измельченные на мелкой терке яйца;
- 3-й слой — измельченный на крупной терке сыр;
- 4-й слой — очищенный от кожуры и пленок, порезанный кубиками грейпфрут.

Заправить салат оливковым маслом. ■



ТРАДИЦИОННЫЕ  
САЛАТЫ

## Салат «Одуванчик»

---

**6 картофелин, 5-6 яиц, 2 луковицы, 3 моркови, майонез.**

Картофель, морковь и яйца отварить. Картофель и морковь очистить и потереть на крупной терке. Белки отделить от желтков. Лук мелко порезать. Выложить слоями, присаливая и смазывая майонезом:

- 1-й слой — картофель;
- 2-й слой — тертые белки;
- 3-й слой — мелко порезанный лук;
- 4-й слой — морковь;
- 5-й слой — картофель;
- 6-й слой — мелко порезанный лук;
- 7-й слой — морковь;
- 8-й слой — желтки, измельченные на мелкой терке.

## Салат из кукурузы

---

**100 г консервированной кукурузы, 2-3 картофелины** (отварить, нашинковать соломкой), **0,5 стакана рубленого отварного мяса** (разобрать на волокна), **250 г майонеза, укроп, острый перец** на кончике ножа, **зеленый лук**.

Смешать все ингредиенты, украсить зеленым луком.

## Острый салат

---

Нарезать ломтиками **свежие огурцы**, нашинковать тонко свежую **белокочанную капусту**, мелко нарезать **репчатый лук, чеснок** пропустить через пресс. **Посолить, поперчить** по вкусу. Заправить **майонезом**.

## Салат «Царевна»

---

**100 г консервированной кукурузы, 5 яиц вкрутую, 1 яблоко.**

Яблоко натереть, яйца порубить, смешать с кукурузой, **посолить**. Заправить **майонезом** и поставить на час в холодильник.

## Салат «Берлинский»

---

**400 г свежей капусты, 300 г копченой колбасы, 2 свежих огурца, 200 г оливкового майонеза.**

Капусту нашинковать соломкой, колбасу нарезать соломкой, огурцы порезать кубиками, заправить майонезом, сверху посыпать **жареным арахисом**.

## Салат «Матвейч»

---

**2 яйца, 2-3 картофелины, 150-200 г сыра, 5-6 зубчиков чеснока, 1 свежая морковь, 50 г грецких орехов, 300 г майонеза.**

1-й слой — 2 вареные картофелины натереть на крупной терке, залить майонезом;

2-й слой — белки яиц натереть на крупной терке, залить майонезом;

3-й слой — сыр натереть на крупной терке, залить майонезом;

4-й слой — измельченный чеснок;

5-й слой — 1 свежую морковь натереть на терке, залить майонезом;

6-й слой — яичные желтки порубить или натереть на терке, залить майонезом;

7-й слой — грецкие орехи порезать или потереть на средней терке.

## Русский салат

300 г ветчины или колбасы, 200 г отварного картофеля, 100 г зеленого горошка, 150 г соленых огурцов, 100 г лука, филе 1 соленой сельди, майонез.

Все продукты нарезать кубиками и залить майонезом.

## Салат «Загадка»

200 г репчатого лука, 200 г моркови, 1 банка рыбных консервов в томате, 3 яйца, 1/2 банки зеленого горошка, 1 пучок зеленого лука.

Лук порезать, морковь натереть на крупной терке и пожарить.

1-й слой — выложить в салатницу лук с морковью;

2-й слой — любые консервы в томате;

3-й слой — мелко порезанные яйца;

4-й слой — зеленый горошек;

5-й слой — зеленый лук.

Сверху немного посолить, поперчить и заправить майонезом.

Дать постоять, чтобы салат пропитался.

## Салат «Королевский»

1-й слой — вареные яйца — 6 штук;

2-й слой — лук, порезанный кольцами и замаринованный в маринаде (0,5 стакана яблочного уксуса и 0,5 стакана воды);

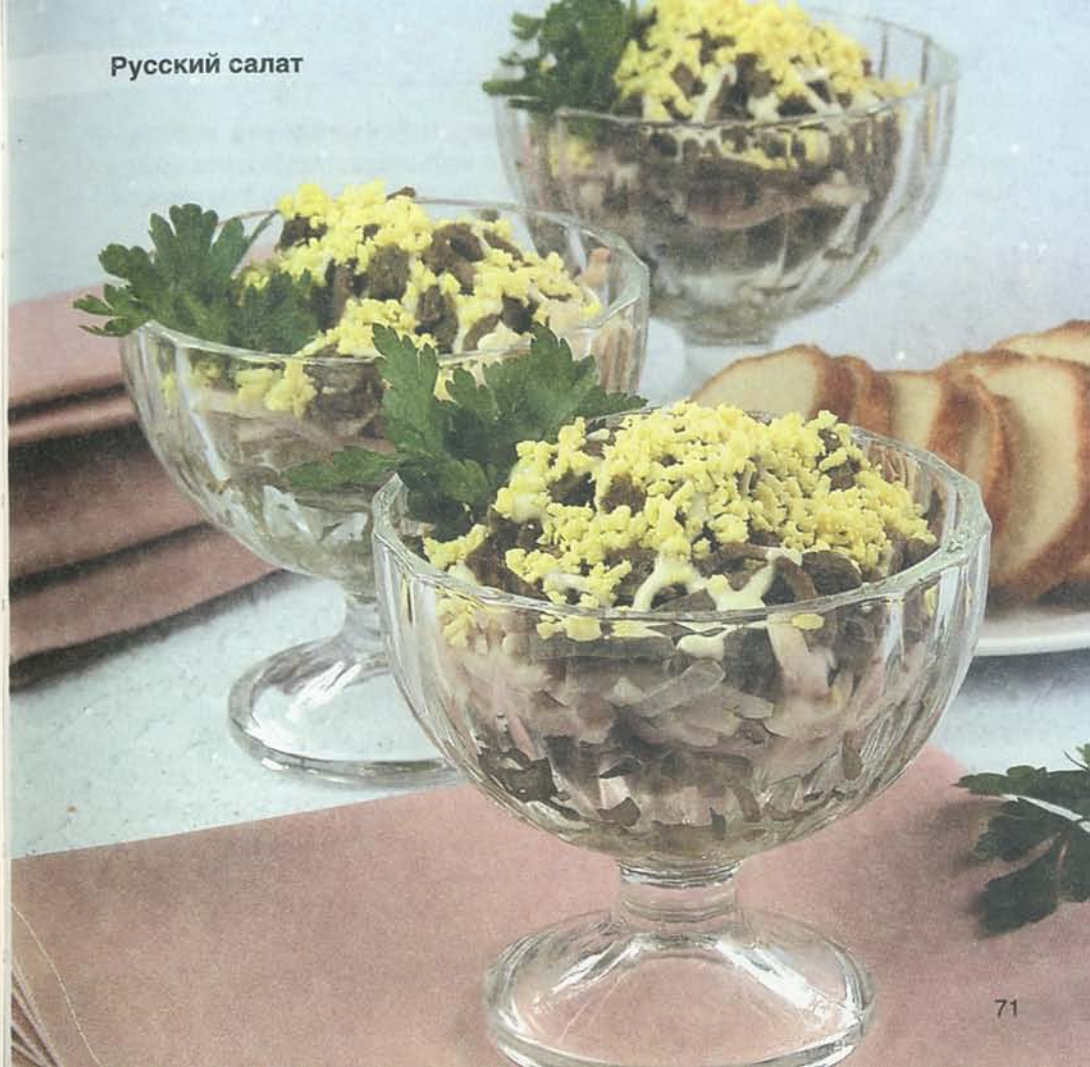
3-й слой — твердый тертый сыр — 150 г;

4-й слой — яблоки тертые на крупной терке — 3 штуки;

5-й слой — лесные орехи — 0,5 стакана.

Каждый слой смазать майонезом.

Русский салат



## Салат «Клумба»

2 средние свеклы, 2 большие моркови, 1 банка лосося, консервированного в собственном соку, 200 г майонеза, 2 средних соленых огурца и 1 луковица, 2-3 вареные картофелины, 2-3 ст.ложки зеленого горошка.

Отварить до полной готовности овощи, каждый овощ натереть отдельно на крупной терке, не смешивая.

Рыбу измельчить и собрать горкой в центре круглого большого блюда. Натертую свеклу и другие овощи положить, чередуя, вокруг рыбы. Они должны расходиться от центра к краю большими лучами. Свеклы должно получиться 3 кучки, по 2 кучки моркови, картофеля и горошка, по 1 кучке лука и огурца.

Посолить. Рыбу смазать майонезом и украсить зеленью.

В таком виде блюдо подается на стол. Перед употреблением следует все компоненты аккуратно перемешать.

## Салат «Фасолинка»

300 г отварной говядины порезать мелко (или столько же копченой колбасы нашинковать). 100 г твердого сыра натереть на крупной терке.

3 головки репчатого лука нашинковать полукольцами и мариновать в уксусной эссенции с добавлением сахара (по 1 ст.ложке) 30 минут.

2 стакана фасоли отварить, отвар слить, фасоль потушить с томатной пастой (2 ст.ложки) 10-15 минут. Добавить 2 зубчика чеснока и по желанию специи. Фасоль остудить. Лук, не промывая, отжать, смешать все компоненты, заправить майонезом, украсить петрушкой.

## Салат «Смак»

30-50 г сухих грибов, 2-3 яйца, 1 стакан риса, 2-3 моркови, 2-3 луковицы, соль, майонез.

Замочить сухие грибы, хорошо промыть и отварить. Пропустить через мясорубку и обжарить.

Натереть на крупной терке морковь, нашинковать полукольцами лук, все обжарить на растительном масле. Порезать вареные яйца.

Отварить рис. Остудить. Все смешать, посолить по вкусу и заправить майонезом.



## Салат «Адмирал»

---

1-й слой — **редька**, натертая на крупной терке, **майонез**, **соль**;

2-й слой — **4 вареные картофелины**, порезанные кубиками, **сметана**;

3-й слой — **лук репчатый**, мелко порезанный, **майонез**;

4-й слой — **очищенное яблоко**, тертое на крупной терке, **сметана**;

5-й слой — **5 вареных яиц**, порезанных крупно, **майонез**, **соль**;

6-й слой — мелко порезанный **зеленый лук**.

Оставить на 2 часа.

## Белорусский салат

---

**100 г сушеных грибов**, **500 г печени**, **4 консервированных огурца**, **500 г лука**, **5 отварных яиц**, **300 г майонеза**.

Лук нарезать, обжарить. Печень обжарить в муке с маслом, порезать соломкой. Грибы отварить и поджарить. Яйца покрошить мелко. Огурцы порезать соломкой. Все перемешать, заправить майонезом и разложить в салатницы.

## Салат «Норвежская звезда»

---

**На 2 сельди**: **1 луковица**, **1 яблоко**, **1-2 яйца**, **зелень (любая)**, **3 столовые ложки сметаны**.

Сельдь очистить от костей, вымочить в молоке, порезать на кусочки. Выложить в салатник. Лук мелко порезать, пережарить на растительном масле, выложить на сельдь. Яблоки очистить от кожицы, сердцевины, мелко порезать, выложить на лук. Залить сметаной. Украсить зеленью и рублеными яйцами.

## Салат «Уссурийский»

---

**200-300 г печени**, **2-3 большие луковицы**, **4 яйца**, **соль**, **соевый соус**, **майонез**.

Печень порезать тонкими длинными брусочками и обжарить. Лук порезать тонкими полукольцами и обжарить в растительном масле без запаха, добавив в середине жарки соевый соус или сухой чеснок.

Все ингредиенты выложить в салатник вместе с маслом, в котором жарились. Яйца по 1 штуке взбить и выпечь на сковородке (с двух сторон). Потом яичные лепешки порезать соломкой. Все соединить, если требуется, посолить, добавить майонез и перемешать.

## Салат «Девятый вал»

---

**500 г кальмаров**, **1 головка лука**, **300 г зеленого горошка**, **2 ст. ложки растительного масла**, **соль**, **перец по вкусу**.

Очищенных и промытых кальмаров облить горячей водой и снять кожицу. Опустить в кипящую воду на 1-2 минуты. Порезать соломкой, добавить лук, зеленый горошек, соль, перец. Заправить растительным маслом.

## Салат «Студент»

---

**1 пачка макарон**, **1 морковь**, **2 яйца**, **1 луковица**, **200 г майонеза**.

Макарон быстрого приготовления (сухие) измельчить. Натереть на терке свежую морковь. Добавить измельченные вареные яйца. Порезать мелко луковицу. Положить масло и специи, которые были в макаронах. Полить майонезом. Оставить на некоторое время, чтобы макароны пропитались.

## Салат «Шпротный»

Вареный картофель — 3 клубня, твердый сыр — 150 г, 1 банка шпрот в масле, 2 вареных яйца, 1 лимон, майонез.

1-й слой — размятые вилкой шпроты;

2-й слой — очищенный от кожуры и нарезанный маленькими кусочками лимон;

3-й слой — натертый на крупной терке картофель;

4-й слой — яйцо, тертое на крупной терке;

5-й слой — сыр, натертый на мелкой терке.

Сверху салат залить майонезом.

## Салат «Радужный»

По 100 г брынзы и твердого сыра, сметаны или майонеза, свежих помидоров, огурцов, сладкого перца, пучок петрушки и укропа, 3 дольки чеснока. Соль по вкусу.

Нарезать помидоры и огурцы тонкими кружочками, перец кубиками. Натереть на крупной терке твердый сыр, а брынзу размять вилкой. Все смешать. Посыпать салат мелко нарезанной зеленью и чесноком, перед подачей салат посолить и заправить майонезом.

## Салат «Марго»

1 кг моркови (варить 15 минут), 2 большие луковицы, 300 г очищенных грецких орехов, 5 вареных яиц.

Морковь натереть на крупной терке, грецкие орехи истолочь, лук мелко нашинковать и потомить в сливочном масле, яйца мелко порезать. Все перемешать. Добавить соль и майонез по вкусу.



## Салат «Деревенька моя»

1 крупная черная редька, 2 средние луковицы, 2 моркови, 3 вареных яйца, 400 г отварного мяса, 200 г майонеза, соль по вкусу.

Лук и морковь потушить на растительном масле (раздельно), мясо порезать кусочками, редьку потереть на крупной терке, яйца измельчить.

В натертую редьку положить мясо и яйца, перемешать, добавить лук и морковь и заправить майонезом. Сверху посыпать зеленью.

## Салат «Фермер»

3 картофелины, сваренные в мундире, 3 вареные моркови, 3 соленых огурца, 300 г вареного мяса, 100 г зеленого горошка, 1 большая луковица и 300 г майонеза.

Все порезать мелкими кубиками (лук обдать кипятком). Ингредиенты смешать, заправить майонезом и убрать в холодильник на 2 часа.

## Салат «Мозаика»

По 200 г свеклы, моркови, капусты, репчатого лука, картофеля, зеленого горошка, 50 г растительного масла, 300 г мяса.

Натереть на крупной терке сырые свеклу и морковь, мелко порубить капусту, мелко покрошить лук. Натереть на крупной терке сырой картофель и на 30 секунд опустить в подсоленную кипящую воду, а потом откинуть на дуршлаг.

Мясо мелко порезать и обжарить на раскаленной сковороде в большом количестве растительного масла, посолить и остудить. В центр блюда положить горошек, а вокруг кучками поместить остальные овощи и мясо. Перед подачей на стол перемешать.

## Салат «Очарование»

2 черные редьки очистить, натереть на крупной терке, положить в марлю и проварить 5 минут. Затем отжать и остудить.

2 моркови и 2 луковицы слегка поджарить на сливочном масле. 200 г отварной говядины, 4-5 яиц порезать кубиками. Смешать отварную редьку с пережаренными овощами, говядиной, яйцами. Все заправить майонезом, посолить по вкусу.

Салат «Фермер»



## Салат капустный

---

**Капусту** мелко нашинковать, **морковь** натереть на крупной терке, **лук** нашинковать, **яблоко** натереть на терке (лучше взять антоновку). Капусту потереть руками, чтобы дала сок, добавить морковь, яблоки, лук, **вареное яйцо**, перемешать, заправить **майонезом**.

## Салат «Овошной»

---

**1 крупную сырую морковь** и **1 редьку средней величины** натереть на терке. Сварить вкрутую **2 яйца**. Мелко порубить **несколько зубчиков чеснока**.

В салатник положить слой моркови и посыпать на нее чеснок, посолить, положить слой редьки и тоже посыпать чесноком и **солью**. Посыпать рублеными яйцами и посолить.

Обильно залить майонезом, а сверху украсить дольками **огурцов** или **вареной свеклы**.

## Салат «Яркие краски»

---

**3 стручка сладкого перца** (зеленого, красного, желтого), **3 помидора**, **2 огурца**, **200 г консервированной кукурузы**, **4 ст.ложки растительного масла**, по **1 ст.ложки зелени укропа**, **петрушки**, **соль по вкусу**.

Перец нарезать тонкими полосками, помидоры, огурцы — тонкими ломтиками. Перемешать с зеленью и кукурузой, посолить, сложить в салатник, полить маслом и сверху украсить салат веточками зелени петрушки. Можно украсить кружочками помидоров, полосками перца.

## Салат с курагой

---

**Картофель** — 3 шт., **репчатый лук** — 1 шт., **яблоки** — 3 шт., **чернослив** — 50 г, **морковь** — 2 шт., **чеснок** — 3-4 зубчика, **свекла** — 2 шт., **курага** — 50 г.

Картофель отварить в кожуре, очистить и нарезать кубиками. Репчатый лук измельчить и поджарить на растительном масле, смешать с картофелем, уложить тонким слоем в плоское блюдо. Сырую морковь натереть на крупной терке, добавить к ней тертый чеснок, посолить, поперчить, уложить сверху на картофель и смазать майонезом. Третий слой — очищенные яблоки, натертые на крупной терке. Свеклу отварить и натереть на крупной терке, смешать с распаренным, порезанным кусочками черносливом и измельченной курагой. Смесь уложить ровным слоем на яблоки, залить сверху майонезом и посыпать **грецкими орехами**.

## Салат «Хрустяшка»

---

**1 луковицу** и **1 среднюю морковь** потереть на крупной терке, обжарить на растительном масле, выдавить **1 зубчик чеснока**, добавить **горсть мелких сухариков** и **майонез** по вкусу. Дать салату немного настояться.

## Салат «Отелло»

---

**200 г копченой колбасы**, **200 г колбасного сыра**, **200 г отварных грибов**, **3 яйца**, **майонез**.

Все продукты взять в равных количествах, порезать на мелкие кусочки, перемешать и заправить майонезом.



## Салат «Ермак»

Отварить **1 стакан фасоли**. Добавить **200-300 г грибов** (отварных или консервированных). **3-4 грецких ореха** порубить. **1 луковицу** мелко нарезать и ошпарить кипятком. Все перемешать и заправить **майонезом**.

## Салат «Купеческий»

**200-250 г печени** отварить, нарезать, добавить мелко измельченные **лук** и **6 яиц**. Заправить **майонезом**.

## Салат «Аленушка»

**Вареный картофель** — **5 клубней**, **1 банка шпрот в масле**, **2 соленых огурца**, **4 вареных яйца**, **150 г твердого сыра**, **200 г майонеза**, **зелень**.

Салат выложить в глубокую салатницу слоями. Сначала натертый на крупной терке картофель, потом тертое яйцо, на него выложить шпроты, предварительно размятые вилкой вместе с маслом, затем огурцы, тертые на крупной терке, залить майонезом. Сверху потереть на мелкой терке сыр и украсить зеленью.

## Салат «Цыганский барон»

**1 луковицу** нарезать кольцами и положить на тарелку. Натереть на крупной терке **2 яблока** и положить поверх лука. Натереть **400 г сыра**, смешать с вареными рублеными **яйцами**. Посолить и уложить на яблоки. Залить **майонезом**.



Салат «Ермак»

## Салат «Мушкетерский»

250 г отварного мяса, 400 г отварного картофеля, 400 г помидоров, 1 крутое яйцо, соль, перец.

Заправка: 2 крутых желтка, 1 ч.ложка горчицы, 2 ч.ложки натертого репчатого лука, 0,5 стакана 3%-ного уксуса, 0,5 стакана растительного масла, зелень укропа.

Вареный картофель очистить и нарезать тонкими ломтиками. Так же нарезать мясо и помидоры. В салатник выложить слой помидоров, слой мяса и слой картофеля, пересыпая каждый слой солью и перцем и поливая заправкой. Дать постоять 2 часа.

## Салат «Коза в огороде»

Овощи брать сырыми. 1 средняя морковь, 1 средняя свекла, 1 свежий огурец, 100 г капусты, 0,5 стакана ядер грецких орехов, 150 г майонеза, 1 пачка чипсов (маленьких, лучше с беконом).

Морковь, свеклу, огурец натереть на крупной терке, капусту мелко шинковать и помять с солью. Все ингредиенты смешать и заправить майонезом.

## Салат «Пират»

1 кг минтая или путассу отварить и разобрать на кусочки.

Измельченный лук и натертую на терке морковь поджарить в растительном масле.

Уложить в салатник слой рыбы, полить майонезом. Затем выложить слой лука с морковью, смазать майонезом. Сверху посыпать зеленью.

## Салат из капусты с редькой

Мелко шинковать капусту. Потереть на крупной терке редьку и морковь. Тонко порезать лук. Все слегка посолить, перемешать. Заправить сметаной или подсолнечным маслом, посыпать петрушкой.



## Грибной салат с картофелем

---

На 350 г соленых грибов: 3 картофелины, 1 огурец, 2 луковицы, 100 г консервированного зеленого горошка, 2 помидора, 2 вареных яйца.

Для заправки: стакан сметаны, соль, сахар, горчица по вкусу, укроп и петрушка.

Соленые грибы, вареный картофель, яйца, огурец, лук, помидоры нарезать и смешать с заправкой. Украсить дольками яйца, тонко нарезанными ломтиками помидора, зеленью укропа и петрушки.

## Салат «Секретик»

---

400 г рыбы, 200 г отваренного риса, 200 г майонеза, 300 г свежих или консервированных яблок, 2 яйца, соль, зелень.

Рыбу отварить, отделить филе от костей, нарезать ломтиками. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать часть ломтиками, часть кубиками. Мелко порубить сваренное вкрутую яйцо. Перемешать и заправить майонезом.

## Салат «Вечеринка»

---

1 отварной куриный окорочок, небольшой кочан цветной капусты, 1 морковь, 1/2 банки зеленого горошка, 100 г сметаны, 1 ч.ложка горчицы, зелень укропа.

Овощи отварить, цветную капусту разобрать на соцветия, морковь нарезать соломкой. Отделить мясо от костей, нарезать соломкой. Смешать эти продукты, заправить соусом из сметаны с горчицей. Украсить зеленым горошком и зеленью.

## Салат «Мечты сбываются»

---

2-3 огурца, 2 моркови, четверть кочана капусты, 1 корень сельдерея (или несколько редисок), перышки зеленого лука, яблоки, 1/2 лимона, 2 зубчика чеснока, по 3 ст.ложки майонеза и сметаны, соль, перец, сахар — по вкусу.

Огурцы, морковь, капусту нарезать мелкой соломкой. Измельчить очищенный корень сельдерея (или редиску), зеленый лук и чеснок. Перемешать, полить соком лимона и добавить порезанные на небольшие дольки яблоки. Добавить по вкусу соль, сахар, сметану, майонез и снова перемешать. Выложить горкой в салатник.

## Салат «Туринский»

---

Обжарить репчатый лук на растительном масле, остудить. Отдельно обжарить мелко порезанные отварные сухие или замороженные грибы. Натереть на крупной терке отваренную говяжью или телячью печень, вареные яйца, соленые огурцы. Все перемешать, добавить раздавленный чеснок, заправить майонезом. Сверху украсить мелко порезанным зеленым луком.

## Салат «На скорую руку»

---

3/4 стакана риса отварить. В конце варки можно добавить шафран, карри или куркуму, чтобы рис приобрел желтый оттенок. Рис промыть, дать хорошо стечь воде. Мелко порезать 1 пучок черемши (можно заменить чесноком). Мелко нарезать 100 г белокочанной капусты. Порубить 3-4 вареных яйца. Все перемешать, добавить зелень, 2 ст.л. зеленого горошка, майонез.

## Салат «Бойцман»

1 копченая скумбрия, 1 луковица, приправа для рыбы, 1 маринованный огурец, 4 крутых яйца, 1 яблоко, 3 отварные картофелины, 1 отварная морковь, зеленый горошек.

Скумбрию освободить от костей и кожи. Порезать кусочками. Огурец, яйца, яблоко, картофель и морковь порезать мелкими кубиками. Лук нарезать кольцами и перетереть с 1 ч.ложкой приправы для рыбы. Все смешать, добавить зеленый горошек и заправить **майонезом**. Для остроты можно добавить немного **горчицы и перца**.

## Салат «Дедушка»

**Сельдь** освободить от костей и порезать мелкими кубиками. Так же порезать **маринованные огурцы, вареные яйца, вареные картошку и морковь**. Добавить вареную **фасоль**. Все перемешать и заправить **майонезом**.

## Салат «Кука»

200 г капусты, 100 г кукурузы, соль, майонез.

Капусту нашинковать, посолить, слегка помять. Добавить кукурузу и майонез.

## Салат «Витаминный»

**Черную редьку** вымыть, очистить и натереть на терке, добавить к ней натертую **морковь и яблоки**. Заправить **сметаной или майонезом**.

## Салат «Грибной аромат»

400 г свежих шампиньонов или 200 г замороженных (лучше резаных), 200 г твердого сыра, 1 куриный окорочок.

Окорочок сварить в подсоленной воде **со специями**, порезать кубиками или соломкой. Шампиньоны потушить на сковороде с добавлением **растительного масла** до выкипания жидкости.

Сыр натереть на крупной терке. Все компоненты перемешать, поперчить, посолить по вкусу. Заправить салат **майонезом**.



## Салат «Океанский»

1 упаковка крабовых палочек, 5-6 больших картофелин, 2 больших соленых огурца, 2 яйца, 100 г зеленого горошка, 2 крупные моркови, майонез, соль по вкусу.

Все ингредиенты измельчить и перемешать.

## Салат «Красавчик»

300 г свежей капусты, 20 штук чернослива, 2 яблока, 100 г майонеза, 1 ст.ложка сметаны, 1 ч.ложка сахарного песка, соль.

Очень мелко покрошить капусту, порезать чернослив и яблоки, заправить все смесью майонеза и сметаны, добавив соль и сахар.

## Салат «Просто и вкусно»

500 г говяжьей печени, 2 средние луковицы, майонез — по вкусу. Отварить печень до готовности, остудить и нарезать тонкой соломкой.

Лук нарезать полукольцами и мариновать в заливке: на стакан кипятка — 1 ч.ложка соли и 1 ч.ложка уксусной эссенции.

Смешать все компоненты и заправить майонезом.

## Салат «Беларусь»

Вареную свеклу, свежую белокочанную капусту, яблоки нарезать тонкой соломкой. Капусту перетереть с солью и смешать с яблоками и свеклой. Заправить майонезом и лимонным соком (по вкусу). Салат украсить кусочками ветчины, яиц, огурцов и зеленью.

## Салат «Настроение»

Капусту шинковать, посолить и помять. Крабовые палочки порезать кубиками, свежий огурец — брусочками, свежий помидор — кубиками. Добавить 100 г сладкой кукурузы и репчатый лук. Все перемешать и заправить майонезом. Верх украсить тертым желтком.



## Салат «Лесовичок»

**Грибы** отварить до готовности, пропустить через мясорубку, добавить вареные и измельченные **яйца**, порезанные мелкими кубиками **соленые или маринованные огурцы**, **чеснок**. Все перемешать и заправить **майонезом**.

## Салат «Петрушка»

**Петрушку** помыть, порезать, слегка помять с солью. Добавить немного **зеленого лука**. **Желток** вареного яйца растереть, **белок** порубить. Добавить немного **свежего огурца** и **укропа**. Залить **майонезом** или **сметаной**.

## Салат «Простак»

**1/4 часть** небольшого **плотного кочана капусты** тонко нашинковать. Слегка **посолить** и немного помять. **2 яблока** почистить и потереть на крупной терке. **4 яйца** сварить и натереть на средней терке. **1 луковицу** очистить с вечера и положить в холодную воду на ночь, мелко порубить. **5-6 грецких орехов** измельчить. Все смешать и заправить **майонезом**.

## Салат-гарнир «Лужайка»

**4 отварные картофелины**, **около 100 г твердого сыра**, **1-2 соленых огурца**, **1 болгарский перец**, **1 помидор**, **зелень**, **майонез**.

Все продукты порезать соломкой или кубиками. Добавить майонез, **сок половинки лимона**, перемешать. На тарелку уложить **листья салата**, сверху этот гарнир и посыпать зеленью.

## Салат «Вечерняя песня»

Свежую **белокочанную капусту** мелко нашинковать, немного **посолить**, подавить. Мелко нарезать **1-2 свежих помидора**. **Яблоки** натереть на крупной терке. Потереть **немного чеснока**, все перемешать и заправить **майонезом** или **майонезом со сметаной**.



## Салат «Огни Шанхая»

Сардины в масле — 1 банка, рис — 1/3 стакана, морковь — 1 шт., лук — 1 шт., чеснок — 1 зубчик.

Отварить рис. Обжарить на растительном масле мелко порезанные лук и морковь, дать стечь маслу. Размять вилкой сардины из консервной банки. Смешать рис, морковь с луком и сардины и заправить майонезом, смешанным предварительно с измельченным чесноком.

## Селедочный салат

1 крупная селедка, 2 вареные картофелины, 1 яблоко, 1 огурец, 1 головка репчатого лука, 2 яйца, 3 ст.ложки растительного масла, 2 ст.ложки 9%-ного уксуса, 1 ч.ложка горчицы.

Очищенную сельдь нарезать кусочками, овощи и яблоки — тонкими ломтиками.

Приготовить соус: желток яйца растереть с солью, горчицей и маслом, прибавить уксус. Перед подачей на стол смешать соус с овощами.

## Салат «Осенний поцелуй»

1 небольшой кочан цветной капусты, 250-300 г любых жареных грибов, 2-3 яйца, кинза, укроп, майонез.

Капусту разобрать на соцветия, отварить 5-7 минут в подсоленной воде. Затем обжарить на растительном масле. Яйца взбить, вылить на сковороду, поджарить и порезать соломкой. Грибы измельчить. Добавить зелень и заправить салат майонезом. ■



ДЕСЕРТНЫЕ  
САЛАТЫ

## Салат «Эдем»

1-2 апельсина, 1 банан, 1 яблоко, 1 киви, горсть изюма, треть стакана измельченных грецких орехов, стаканчик любого йогурта.

Апельсины порезать кубиками, банан кружочками, яблоко и киви — соломкой. Изюм распарить в кипятке. Все смешать, добавить орехи и заправить салат йогуртом.

## Салат «Оранжевое небо»

1 стакан натертой на крупной терке тыквы, 1 мандарин (апельсин), 1 морковь, 1 банан, сгущенное молоко (мед), орехи.

Очистить фрукты и нарезать кусочками. Морковь натереть на крупной терке и все соединить, полить сгущенным молоком или медом. Выложить в салатницу. Посыпать толчеными орехами.

## Салат «Астория»

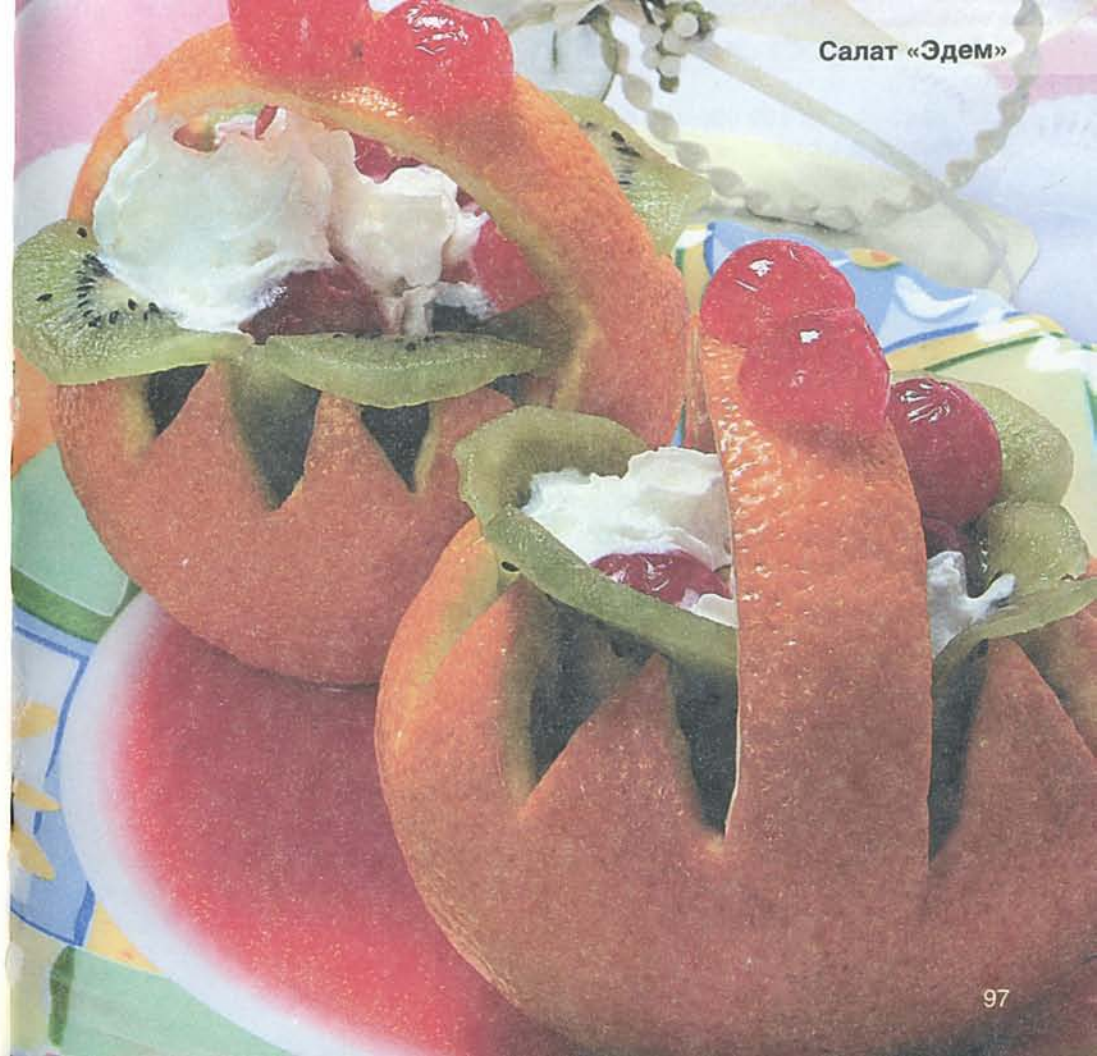
200 г грейпфрутов, 200 г апельсинов, 300 г кочанного салата, 100 г грецких орехов, 100 г растительного масла, 100 г сгущенного молока.

Все порезать, ядра орехов измельчить, перемешать и заправить салат маслом и сгущенкой.

## Салат «Чародей»

Очищенное яблоко порезать на дольки, 2 мандарина, 1 апельсин нарезать на дольки. Добавить горсть замоченного заранее изюма без косточек и все заправить майонезом.

Салат «Эдем»





## Салат «Восточный»

100 г арбуза, 100 г дыни, по 100 г сливы и винограда, 40 г зеленого салата, 3/4 стакана сметаны, сахарной пудры.

Мякоть арбуза и дыни нарезать кубиками, очищенные от косточек сливы нарезать кусочками, виноград разрезать на половинки и очистить от косточек. Все перемешать, полить сметаной, посыпать сахарной пудрой и украсить сверху зеленым салатом.

## Салат «Мальвина»

200 г сельдерея, 200 г яблок, 200 г бананов, 200 г мандаринов, 200 г винограда, 200 г майонеза.

Сельдерей и яблоки нарезать соломкой, бананы кружочками, мандарины разделить на дольки и очистить от кожуры. Смешать все это с виноградом (без косточек), заправить майонезом. Перемешать и выложить в салатник. Перед подачей на стол украсить салат дольками винограда и мандарина.

## Салат «Дед Мороз»

200 г сыра, 100 г консервированного ананаса, 2 яблока, 1 апельсин.

Заправка: смешать 2 ч.ложки меда, 2 ст.ложки лимонного сока, 1 стакан сметаны.

Сыр и яблоки мелко нарезать, смешать с нарезанными дольками апельсина, добавить нарезанные ананасы. Залить салат заправкой. Все тщательно перемешать, уложить горкой, украсить кусочками фруктов.

## Салат «Банановый рай»

600 г бананов, 200 г сливок, 200 г мандаринов.

Фрукты почистить, порезать кусочками и смешать со сливками.



## Салат «Нежность»

Бананы, апельсины, яблоки, киви, груши, ананасы порезать кусочками и выложить слоями. Каждый слой посыпать сахарной пудрой.

Сок 1 лимона смешать с 100 мл любого полусладкого белого вина. Вылить в салат, поставить на 2 часа в холодильник.

## Салат с земляничным вареньем

2 яблока, 2 груши, 1 апельсин, 1 мандарин, 1 киви, 2 банана, 2 ст. ложки земляничного варенья, 500 г персикового йогурта.

Фрукты порезать маленькими кусочками, смешать с вареньем и залить йогуртом.

## Салат «Воздушный»

5-6 яблок, 1 апельсин, 1 ст. ложка сахарной пудры, 50 г орехов, 2 сырых желтка.

Яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать тонкими ломтиками. Очищенные апельсины разделить на дольки. Смешать с яблоками, посыпать орехами. Сырые яичные желтки взбить с сахарной пудрой и полить салат. ■

ПОСТНЫЕ  
САЛАТЫ



## Салат «Пикантный»

1 кг свежей капусты, 1/4 ст.ложки соли, 1 кислое яблоко, 1 средняя луковица, 2 моркови, 150 г изюма, 150 г чернослива, 1 небольшая головка чеснока, горсть клюквы.

Соус: 0,5 л воды, 0,5 стакана сахара, 0,5 стакана растительного масла, 1/4 ст.ложки соли, 0,5 стакана 6%-ного уксуса.

Капусту очень тонко нашинковать, перетереть с солью. Яблоко и лук мелко порезать, морковь натереть, изюм и чернослив (без косточек) распарить, чеснок пропустить через пресс, добавить клюкву, перемешать.

Все компоненты соуса, кроме уксуса, смешать, поставить в кастрюле на огонь. Когда закипит, добавить уксус, дать закипеть. Соусом залить салат, хорошо перемешать.

## Салат из квашеной капусты

Квашеную капусту нашинковать, украсить мелко нарубленным сладким перцем, заправить подсолнечным маслом.

## Салат «Здоровье»

7 штук моркови средней величины, 1 ч.ложка соли, 80 г растительного масла, 1 луковица, 3 дольки чеснока, кинза, перец по вкусу.

Сырую морковь натереть на крупной терке, посыпать солью, дать постоять 15 минут. Лук мелко порезать и поджарить на растительном масле. В морковь добавить кинзу, молотый красный перец и пережаренный лук, выдавить дольки чеснока, все перемешать и поставить в холодильник на час для набухания.

## Корейский салат «Грибной острый»

400 г шампиньонов, 50 г растительного масла, 1 красный сладкий перец, 2 зубчика чеснока, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст.ложка сахара, 0,5 ч.ложки уксуса, черный молотый перец, соль.

Шампиньоны нарезать ломтиками и отварить в подсоленной воде до мягкости, откинуть на дуршлаг и промыть холодной кипяченой водой.

Морковь и лук измельчить, поджарить на растительном масле, остудить.

Болгарский перец очистить от семян, мелко порезать, смешать с грибами и жареной морковью. Заправить салат солью, чесноком, перцем, уксусом, сахаром и дать настояться.

## Салат из тушеных овощей

Свежую капусту нашинковать соломкой. Лук порезать полукольцами. Морковь потереть на крупной терке. Соленые огурцы порезать полукольцами. Все овощи брать в одинаковых пропорциях, тушить по отдельности.

Готовые продукты перемешать, посолить по вкусу и вновь потушить на сковороде 15 минут, добавив 2 ст.ложки томатной пасты или кетчупа.

## Салат «Красное и зеленое»

Взять средних размеров свеклу — печеную или вареную. Натереть ее на крупной терке.

В свеклу добавить 200 г морской капусты. Перемешать и влить 1 ст. ложку яблочного уксуса.

## Салат с клюквой

500 г белокочанной капусты, 250 г клюквы, 2 моркови, 3 ст.ложки лимонного сока, 2 ст.ложки растительного масла, зелень, соль по вкусу.

Мелко нашинковать капусту и выложить ее в холодную воду на полчаса, затем откинуть на дуршлаг и дать обсохнуть. Очистить морковь, натереть ее на терке.

Смешать капусту с морковью, сбрызнуть лимонным соком, перемешать, добавить зелень, клюкву, заправить растительным маслом и посолить по вкусу.

## Фасолевый паштет «Пхали»

Сварить 1 стакан фасоли до готовности, прокрутить через мясорубку. Измельчить 1 стакан ядер грецких орехов, смешать с фасолью и еще раз пропустить через мясорубку. Посолить, поперчить по вкусу. Добавить 2-3 зубчика чеснока, пропущенных через пресс, а также специи по вкусу.

Влить 1 ч.л. лимонного сока и хорошо перемешать.

## Салат «Бодрость»

Капуста белокочанная — 500 г, огурцы — 100 г, зелень укропа — 50 г, заправка салатная — 50 г, соль.

Капусту нашинковать, перетереть с солью до появления сока, смешать с нарезанными свежими огурцами и зеленью укропа. Полить салатной заправкой, приготовив ее из смеси уксуса, растительного масла и сахара.

Салат с клюквой



## Салат «Зарница»

3 кг белокочанной капусты, 1 кг красного болгарского перца, 2 шт. горького перца, 1-2 головки чеснока, 1,5 стакана 6%-ного уксуса, 1,5 стакана растительного масла, 1 литр воды, 5 ст. ложек соли, 5 ст. ложек сахара.

Капусту разрезать на квадраты со стороной 2 см. Красный болгарский перец почистить и вместе с чесноком и горьким перцем пропустить через мясорубку. Полученную массу смешать с уксусом и растительным маслом.

Капусту выложить в посуду слоями. Каждый слой смазать смесью из перца, чеснока, уксуса и растительного масла.

Вскипятить воду, добавить в нее соль и сахар. Горячим рассолом залить капусту. Когда капуста остынет, убрать в холодильник. Через 2 дня салат готов.

## Салат «Изумруд»

1 кочан кольраби, 50 г растительного масла, небольшой пучок зеленого лука, соль по вкусу.

Капусту помыть, очистить, как картофель. Натереть на терке, посолить, добавить зеленый лук и масло, перемешать, уложить горкой.

## Салат «Зеленушка»

Мелко порубить горсть щавеля, две горсти листьев одуванчика и 4 горсти листьев салата. Перемешать, приправить 1 ст. ложкой подсолнечного масла, 1 ст. ложкой яблочного или клюквенного сока, добавить 2 ч. ложки мелко нарезанного зеленого лука.

## Салат «Золотая осень»

2-3 крупных баклажана нарезать кружочками, посолить и обжарить в растительном масле.

6 больших сладких перцев нарезать тонкими кружочками. Измельчить 1 горький перец и большую головку чеснока. Добавить любую зелень по вкусу. Порезать кружочками твердые красные помидоры. 2-3 луковицы нарезать кольцами.

Выложить ингредиенты слоями: 1-й слой — баклажаны, 2-й слой — сладкий перец, 3-й слой — помидоры, 4-й слой — лук.

Каждый слой посыпать зеленью, чесноком и подсолить (кроме баклажанов). Залить маринадом, поставить в холодильник на сутки.

Маринад: смешать 1 стакан яблочного уксуса, 2 стакана растительного масла.

Через сутки салат готов.



## Салат из чернослива

400 г чернослива, 1 стакан ядер грецких орехов, 3-4 дольки чеснока, растительное масло, немного соли и лимонного сока.

Промыть чернослив и залить его холодной водой на несколько часов. Когда сливы набухнут, но не размякнут, осторожно вынуть из них косточки, чтобы не потерялась форма.

Орехи растереть с чесноком до однородной массы, добавить соль и лимонный сок.

Все тщательно перемешать. Нафаршировать этой массой чернослив, уложить его в салатник и залить растительным маслом.

## Салат «Король бобов»

Отварить фасоль. Поджарить лук до золотистого цвета. Покрошить грецкие орехи. Все перемешать.

## Салат «Трапеза»

3 вареные картофелины, 1 свежий огурец, 1 груша, 1 яблоко, 1 свежая морковь, 100 г зеленого горошка, 1 апельсин, 1 мандарин.

Морковь натереть на терке, остальные овощи и фрукты порезать кубиками. Влить 1-2 ч.л. лимонного сока и перемешать. Любители могут добавить соль и сахар. ■

Салаты  
НА ЗИМУ



## Салат «Овощной букет»

1 кг зеленых помидоров, 1 кг моркови, 1 кг репчатого лука, 1 корень петрушки с зеленью, 1 кабачок, 3-4 болгарских сладких перца, пучок укропа, 3-5 зубчиков чеснока, соль, перец по вкусу, 1 стакан подсолнечного масла.

Подготовить зеленые помидоры (промыть, обрезать темные пятна и нарезать небольшими кусочками). Обжарить на растительном масле под крышкой. Измельченную на крупной терке морковь также обжарить на растительном масле. По отдельности обжарить лук, кабачок, нарезанный кубиками, перец, нарезанный кольцами.

Все овощи соединить, перемешать в большой кастрюле, добавить соль по вкусу, перец горошком, **лавровый лист**, поперчить молотым черным перцем, добавить карри и потушить 10-15 минут. Затем добавить толченый чеснок и зелень укропа и петрушки. Тушить еще в течение 10 минут. Переложить в подготовленные стерильные банки и укутать. Завернуть в теплый плед или одеяло до полного остывания.

## Салат «Задорный»

3 кг зеленых помидоров нарезать дольками; 1 кг красного и желтого сладкого перца — кубиками и полосками, 1 кг моркови натереть на крупной терке; 1 кг лука нарезать полукольцами. Морковь смешать со 100 г соли и поставить на холод на 2 часа. Остальные овощи залить маринадом и оставить в комнате на 2 часа. Затем все смешать и кипятить 20 минут. В кипящем виде разложить в стерилизованные банки, закатать.

Маринад: 300 г сахара, 400 г растительного масла, 300 г 6%-ного уксуса, 6 лавровых листьев.

## Салат «Ассорти»

250 г спаржевой фасоли, 250 г лука-порея, 250 г цветной капусты, 250 г цуккини, 250 г моркови, 500 г спелых помидоров, 500 г сладкого перца (красного или желтого), 1 ст.ложка соли, 2 ст.ложки сахара, 2 ч.ложки лимонной кислоты, семена укропа, чеснок — по вкусу.

Стручки фасоли очистить, порезать на кусочки длиной 2 см и сбланшировать. Порей, порезанный на кусочки по 2 см, цветную капусту, поделенную на розетки, цуккини и морковь, порезанные столбиками, сбланшировать в другой кастрюле.

Помидоры и перец, очищенный от семян, окунуть в кипяток и порезать: помидоры — пластинками поперек (так они теряют меньше сока), а перец — кубиками или кольцами.

Овощи смешать и разложить по ошпаренным банкам.

Приготовить заливку: в 1 л воды положить соль, сахар, лимонную кислоту и приправы, довести до кипения. Залить ее в каждую банку, добавить мелко порезанный чеснок. Закатать и пастеризовать литровые банки 25 минут.

## Салат на зиму «Слоеный»

Помидоры — 1 кг, огурцы — 1 кг, лук — 1 кг, болгарский перец — 1,2 кг.

Порезанные овощи уложить слоями в подготовленные банки: слой помидоров, слой огурцов, слой лука, слой болгарского перца. Маринад: 3,5 л воды, 200 г сахара, 5 ст.ложек соли, 2,5 ст.ложки 30%-ной уксусной эссенции, 10 шт. перца горошком, 3 лавровых листа. Вскипятить. Залить маринадом банки и стерилизовать 0,5-литровые банки 10-15 минут.

## Салат «Сердечное спасибо»

**5 кг помидоров, 5 кг сладкого перца, 1 кг моркови, 1 стакан подсолнечного масла, 2 стакана сахара, 4 ст.ложки соли.**

Помидоры пропустить через мясорубку и поставить на огонь. Через 10 минут после того, как масса закипит, добавить порезанный перец. Тушить 30 минут. Добавить тертую на крупной терке и поджаренную на масле морковь, тушить еще 10 минут.

Разложить массу по банкам и стерилизовать литровые банки 15 минут. Закатать, перевернуть, укутать.

## Салат «Оранжевое чудо»

**1,5 кг красных помидоров** порезать, **1 кг моркови** прокрутить в мясорубке, смешать.

Добавить **100 г сахара, 1 ст.ложку соли, 1 стакан подсолнечного масла**, все тушить 1,5 часа. За 15 минут до конца варки добавить **100 г пропущенного через пресс чеснока** и **1 ст.ложку (без горки) черного молотого перца**.

За 5 минут до конца варки добавить **1 ст.ложку 20%-ного уксуса**. Снять с огня. Когда остынет, разложить по банкам и закатать.

## Салат «Северный»

**3 кг зеленых помидоров** порезать дольками. **2 кг моркови** нашинковать на терке. **1 кг лука** мелко порезать. **2 ст.ложки соли, 5 ст.ложек сахара, 0,5 кг томатного соуса, 400 г растительного масла** смешать.

Все продукты положить в кастрюлю, вскипятить и варить 2 часа. Разложить в стерилизованные банки и закатать.

Салат «Сердечное спасибо»





## Салат «Песня лета»

Капуста цветная — 1,2 кг, помидоры — 1,2 кг, растительное масло без запаха — 0,2 кг, сахар — 100 г, соль — 60 г, чеснок — 80 г, перец болгарский — 200 г, зелень петрушки — 200 г, уксус 9%-ный — 120 г.

Цветную капусту разобрать на соцветия и отварить в течение 4 минут в подсоленной воде. Остудить. Помидоры пропустить через мясорубку, добавить уксус, масло, соль, сахар, измельченный чеснок, петрушку и перец. Все довести до кипения. Выложить в смесь отварную капусту, варить 10-15 минут на медленном огне. Горячую смесь разложить в банки и сразу закатать.

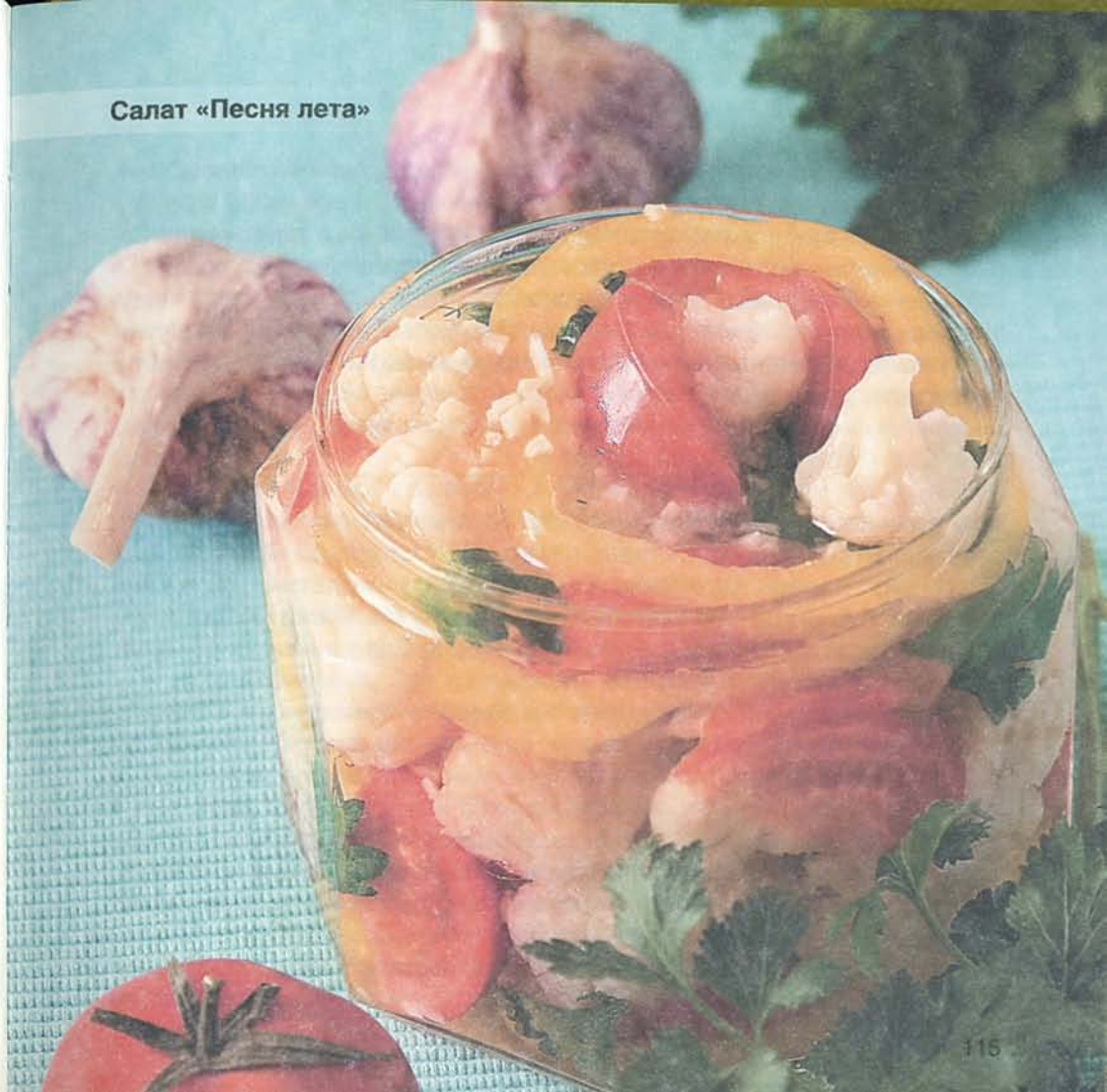
## Салат «Дачная душа»

1 кг стручковой зеленой фасоли, 2 кг огурцов, 2 кг твердых помидоров, 1,5 кг моркови, 1 кг баклажанов, 200 г чеснока, 2 кг лука, 200 г горького перца, 1,5 кг болгарского перца, зелень (укроп, петрушка, кинза, сельдерей) — по 1 пучку.

Перец и фасоль бланшировать 3-5 минут в кипятке, затем опустить в холодную воду. Баклажаны нарезать кубиками и опустить на 30 минут в соленую воду (3 ст.ложки соли на 1 л воды). Морковь натереть на терке. Лук и огурцы нарезать кольцами, чеснок измельчить ножом, зелень нарезать.

0,5 л растительного масла нагреть до кипения и охладить. В банки (700 мл) налить 3 ст.ложки прокаленного масла, плотно уложить овощи, добавить по 0,5 ч.ложки соли, 1 ч.ложке сахара, 2 ст.ложки 5%-ного уксуса, по 2 зерна горького и душистого перца. Стерилизовать 45 минут. Закатать. Укутать.

## Салат «Песня лета»



## Салат с баклажанами

20 шт. мелких баклажанов, 20 шт. моркови, 20 шт. лука, 20 шт. перца сладкого, 20 шт. помидоров, 3-4 пучка петрушки, 250 г уксуса 6%-ного, 0,5 л подсолнечного масла, 0,5 стакана чеснока, соль.

Баклажаны, лук, перец, помидоры нарезать на 4-5 частей, морковь порезать тонкими ломтиками, чеснок пропустить через чесночницу. Морковь кипятить 15 минут в 1 л воды. Потом добавить все остальное и кипятить еще 10-15 мин. Затем влить уксус, масло и положить чеснок с петрушкой. Закатать в банки.

## Салат «Базарный день»

4 кг помидоров, 1,5 кг перца, 0,8 кг лука (обжарить в 1 стакане растительного масла), 1 стакан сахара. Все тушить 30 минут.

30 шт. перца горошком растолочь. 3-4 молотые гвоздики, 1 ч.ложку корицы, 2-4 головки чеснока, 2 ст.ложки соли, 100 г 9%-ного уксуса, 2 пучка петрушки смешать. Все тушить 10-20 минут на среднем огне.

Стерилизовать 0,7-литровые банки 10 минут. Закатать.

## Салат «Люкс»

3 кг кабачков и 1 кг моркови натереть на крупной терке, 3 кг огурцов нарезать соломкой, 1 кг лука измельчить. Все сложить в эмалированную кастрюлю, добавить 20 ч.ложек сахара, 10 ч.ложек соли, 20 ст.ложек растительного масла.

Варить 15 минут с момента закипания, разложить в стерилизованные банки и закатать.

## Салат «Радуга»

0,5 кг моркови, 1 кг сладкого перца (разноцветного), 1 кг репчатого лука, 2 л воды, 4 ст.ложки сахара, 2 ст.ложки соли, 1 кг красных помидоров, 5 ст.ложек 6%-ного уксуса, зелень укропа.

Морковь нарезать тонкой соломкой. Перец очистить от семян и нарезать тонкими кольцами (каждый цвет перца отдельно). Лук нарезать тонкими колечками. Помидоры разрезать на 4 части.

В подготовленные банки на дно положить 1-2 веточки зеленого укропа. Далее аккуратно уложить слоями морковь, перец (в каждую банку свой цвет), лук. Далее до полного заполнения банок положить кусочки помидоров.

Подготовить рассол из воды, соли и сахара и горячим залить в банки. Стерилизовать 15 минут. Перед закаткой в каждую банку влить 1 ст.ложку 6%-ного уксуса.

## Салат из перца и баклажанов

1 кг баклажанов, 200 г сладкого перца, 0,5 кг помидоров, 50 г стручкового горького перца, 1 зубчик чеснока, 100 г растительного масла, 60 г 9%-ного уксуса, по 1 ч.ложке соли и сахара.

Баклажаны нарезать кружочками и обжарить на смеси растительного масла, соли, уксуса и сахара. Затем в этой же смеси поджарить нарезанный колечками сладкий перец. Чеснок и горький перец измельчить. Помидоры нарезать дольками. Подготовленные продукты плотно уложить слоями в литровые стеклянные банки, залить небольшим количеством той же смеси, на которой обжаривались овощи, закрыть крышками и стерилизовать 35 минут. Закупорить и поставить крышками вниз до охлаждения.

## Салат по-чешски

**1 кг свеклы, 1 кг капусты, 200 г лука, 1 л воды, 2 ст.ложки сахара, 1 ст.ложка соли, 3 ст.ложки 9%-ного уксуса.**

Свеклу отварить, очистить, нарезать соломкой. Капусту нашинковать. Лук порезать кольцами. В кипящей воде растворить соль и сахар, залить овощи и варить 10 минут. В конце добавить уксус. В горячем виде разложить в поллитровые банки, стерилизовать 25 минут и закатать.

## Салат с перловкой

**0,5 л растительного масла и 0,5 л воды довести до кипения. 1 кг моркови, натертой на терке, варить 10 минут. Добавить 2 кг сладкого перца, варить 10 минут. Добавить 1 кг лука, варить еще 10 минут.**

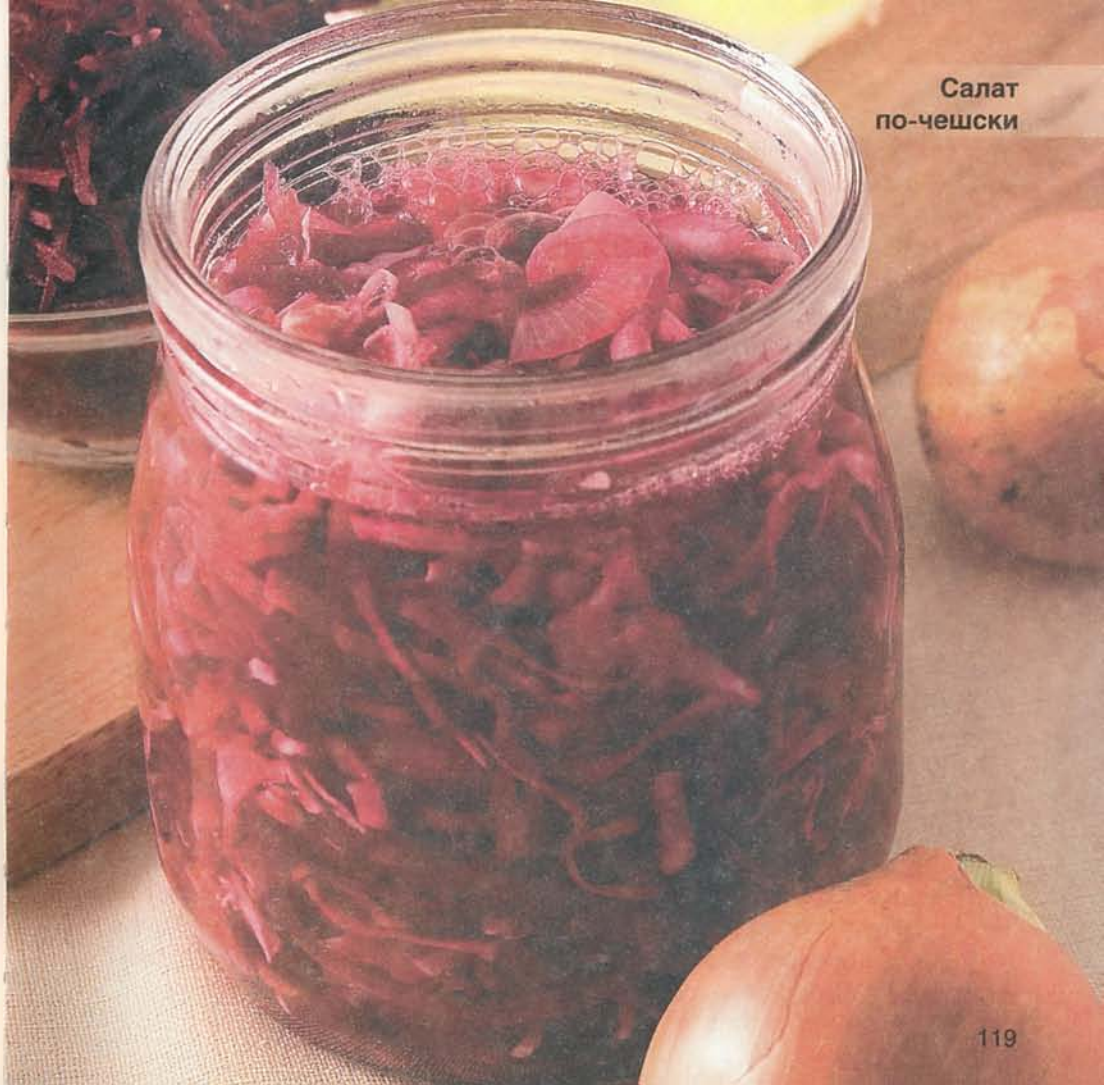
**1 стакан перловой крупы** отварить до полуготовности в отдельной посуде, добавить в кастрюлю с овощами и варить еще 10 минут. Добавить **2 ст.ложки соли, 0,5 стакана сахара, 1 десертную ложку уксусной 70%-ной эссенции**, тушить все вместе 10 минут.

Разложить в стерильные банки и закатать. Можно перловку заменить рисом.

## Салат из фасоли с овощами

**3 стакана белой фасоли, 0,5 кг помидоров, 0,5 кг моркови, 0,5 кг лука, 0,5 кг сладкого перца, 0,5 л растительного масла, соль по вкусу.**

Фасоль отварить, овощи мелко нашинковать, добавить масло и соль. Тушить на медленном огне 2 часа. Разложить по банкам и закатать.



Салат по-чешски

## Салат «Тешин язык»

**3 кг кабачков** (очищенных, без семян), **1,5 кг помидоров**, **100 г чеснока**, **5 шт. болгарского перца**, **2 шт. жгучего перца**.

Кабачки очистить, нарезать на тонкие пластинки («язычки»). Пропущенные в мясорубке овощи (помидоры, чеснок и перец) сложить в таз, добавить **1 ст.ложку сахарного песка**, **1 стакан растительного масла** (без запаха) и **2 ст.ложки соли**. Все хорошо перемешать и поставить на огонь. Варить 10 минут. Затем добавить полоски кабачков, перемешать и варить еще 35-40 минут.

В конце варки добавить **1 ст.ложку 70%-ного уксуса**. Снять с огня, заполнить стерилизованные банки, закатать, укутать до остывания.

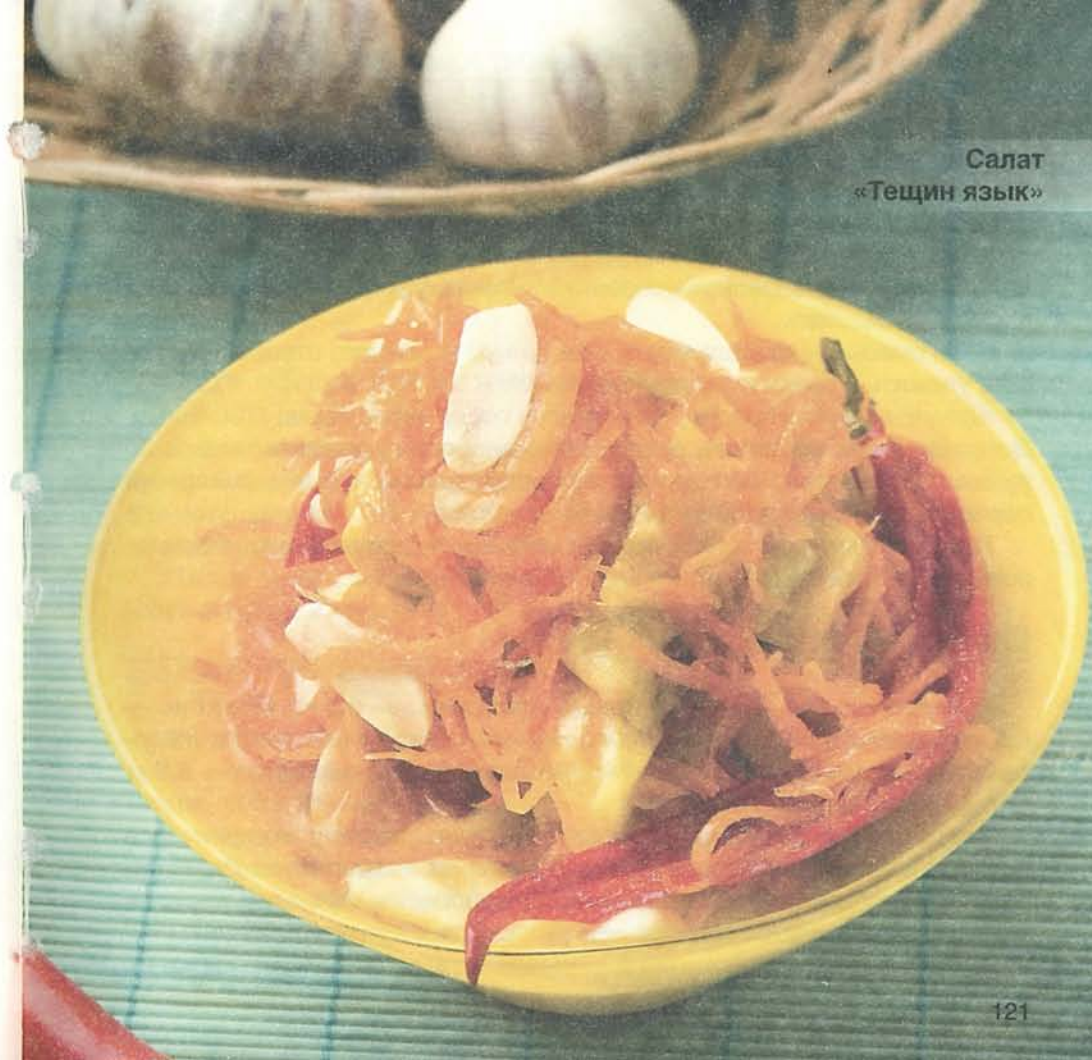
## Салат «Волжский»

**2 кг капусты**, **1 кг болгарского перца**, **0,8 кг моркови** и **0,3 кг чеснока**.

Разноцветный болгарский перец очистить от семян и нарезать кружочками. Капусту шинковать чуть крупнее, чем для квашения. Морковь и чеснок тонко нарезать.

Приготовить маринад: в **3 литрах воды** развести **4 ст.ложки соли**, **8 ст.ложек сахара**. Довести до кипения, добавить **250 г 5%-ного уксуса** и **1 стакан растительного масла**.

Засыпать овощи в кипящий маринад в следующем порядке: морковь, капуста, перец, чеснок. После того как была заправлена морковь, подождать 5-7 минут, чтобы возобновилось кипение, а потом засыпать капусту, подождать 5-7 минут, добавить перец и т.д. После добавления чеснока выключить огонь и разлить горячий салат по банкам. Закатать.



Салат  
«Тешин язык»

## Салат «Несравненный»

Морковь — 1 кг, лук — 1 кг, петрушка — 1 корень с зеленью, перец — 12 шт., сушеные грибы — 1 стакан, масло растительное — 1,5 стакана.

В сковороду влить растительное масло, выложить нашинкованную морковь, через 10 минут добавить мелко нарезанный лук, немного поджарить и добавить мелко нарезанную петрушку, туда же добавить отварные грибы, соль.

Этой смесью нафаршировать очищенный и немного отваренный перец. Уложить в банки и залить кетчупом.

Кетчуп: вскипятить воду, оставшуюся после варки перца (700-800 г). Добавить **100 г томатной пасты**. На сковороде поджарить морковь с луком и петрушкой, выложить в кастрюлю, добавить **соль, сахарный песок по вкусу, 0,5 ч.ложки 70%-ного уксуса**.

Готовым кетчупом залить банки с перцем. Литровые банки стерилизовать 30-35 минут, поллитровые — 20 мин. Закатать.

## Салат «Осенняя корзинка»

Лук репчатый — 0,5 кг, красные помидоры — 0,5 кг, морковь — 0,5 кг (натереть на крупной терке), любые **отваренные грибы** (подосиновики, подберезовики и т.д.) — 1 кг, масло подсолнечное — 0,5 л, **соль, перец, лавровый лист**.

Все ингредиенты порезать, морковь и лук поджарить отдельно, все сложить в кипящее масло. Варить 45 минут на слабом огне. Добавить соль, перец, лавровый лист. В конце варки добавить **30%-ный уксус — 1 столовую ложку**. В горячем виде разложить в стерилизованные банки, закатать.

## Салат из зеленых помидоров

3 кг помидоров, 1 кг репчатого лука, 1 кг болгарского перца, 1 кг моркови, 300 г растительного масла, 250 г сахара, соль по вкусу (50 г), уксус 9%-ный — 50 г. Варить 30 мин.

Помидоры порезать дольками, лук и перец нашинковать, морковь натереть на крупной терке, все смешать и варить 30 мин. с момента закипания. Разложить в банки, закатать крышками и укутать до остывания.

## Салат «Всякая всячина»

5 кг помидоров, 1 кг сладкого перца, по 0,5 кг моркови, свеклы, яблок, кабачков, баклажанов и лука, 300 г чеснока, 1 стакан 9%-ного уксуса, 700 г растительного масла, 2 ст.ложки сахарного песка, **острый перец, соль — по вкусу**.

Овощи мелко нарезать и тушить 1,5 часа. Разложить в стерилизованные банки и закатать.

## Салат «От свекрови»

2 кг кабачков, 2,5 кг помидоров, 200 г чеснока, 1 кг сладкого перца, 2 ст.ложки соли с верхом, 200 г сахара, 200 г подсолнечного масла, 100 г 9%-ного уксуса.

Помидоры с чесноком пропустить через мясорубку. Кабачки нарезать маленькими кубиками, смешать с помидорами. Добавить соль, сахар, подсолнечное масло. Все тушить 30 минут. Затем добавить нарезанный соломкой перец и уксус. После того как масса закипит, варить 20 минут. Выложить в стерилизованные банки, закатать.

## Салат «Щедрое лето»

5 кг свежих огурцов, 1 кг репчатого лука, 300 г свежей зелени, 200 г зелени сельдерея, 0,5 л растительного масла, 100 г 9%-ного уксуса, 5 ст.ложек сахара, 2 ст.ложки соли, черный перец горошком, лавровый лист.

Огурцы нарезать тонкими ломтиками поперек. Мелко нарезать зелень укропа и сельдерея. Репчатый лук нарезать тонкими кольцами. Все овощи перемешать и оставить на 30 минут.

В большую кастрюлю влить уксус, добавить соль, сахар, пряности и овощи, перемешать, поставить на огонь и, постоянно помешивая, довести до кипения.

Когда огурцы чуть изменят цвет, снять с огня, быстро расфасовать салат в сухие стерильные поллитровые банки, заполняя их доверху, чтобы сок полностью покрывал огурцы. Закрывать стерильными крышками и быстро закатать. Такой салат можно подавать как гарнир к картофелю, мясу, рыбе, а также как самостоятельное блюдо.

## Салат «Девичник»

Отварить до готовности **0,5 кг фасоли**. Порезать кубиками **2 кг баклажанов**. **1,5 кг помидоров** пропустить через мясорубку. **0,5 кг моркови** потереть на крупной терке. **0,5 кг сладкого перца** порезать на кусочки. **200 г чеснока** пропустить через мясорубку. Добавить **100 г 9%-ного уксуса**, **70 г соли**, **1,5 стакана сахара**, **0,5 литра подсолнечного масла**.

Все перемешать с отварной фасолью и поставить на огонь. С момента закипания варить 40 минут.

Горячий салат расфасовать в подготовленные банки, закатать.



«Щедрое лето»

## Салат «Иринка»

1,5 кг спелых помидоров, 2 кг кабачков, 400 г репчатого лука, 800 г сладкого перца, 1 ст.ложка соли, 3 ст.ложки сахара, 3 ст.ложки 9%-ного уксуса, 1 головка чеснока, 2 ст.ложки картофельного крахмала, 0,5 стакана воды.

Помидоры и репчатый лук пропустить через мясорубку. Кабачки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать небольшими кубиками. Сладкий перец, удалив семена, нарезать соломкой.

Все смешать, добавить соль, сахар, уксус, пропущенный через чесночницу чеснок. Варить в течение 30 минут.

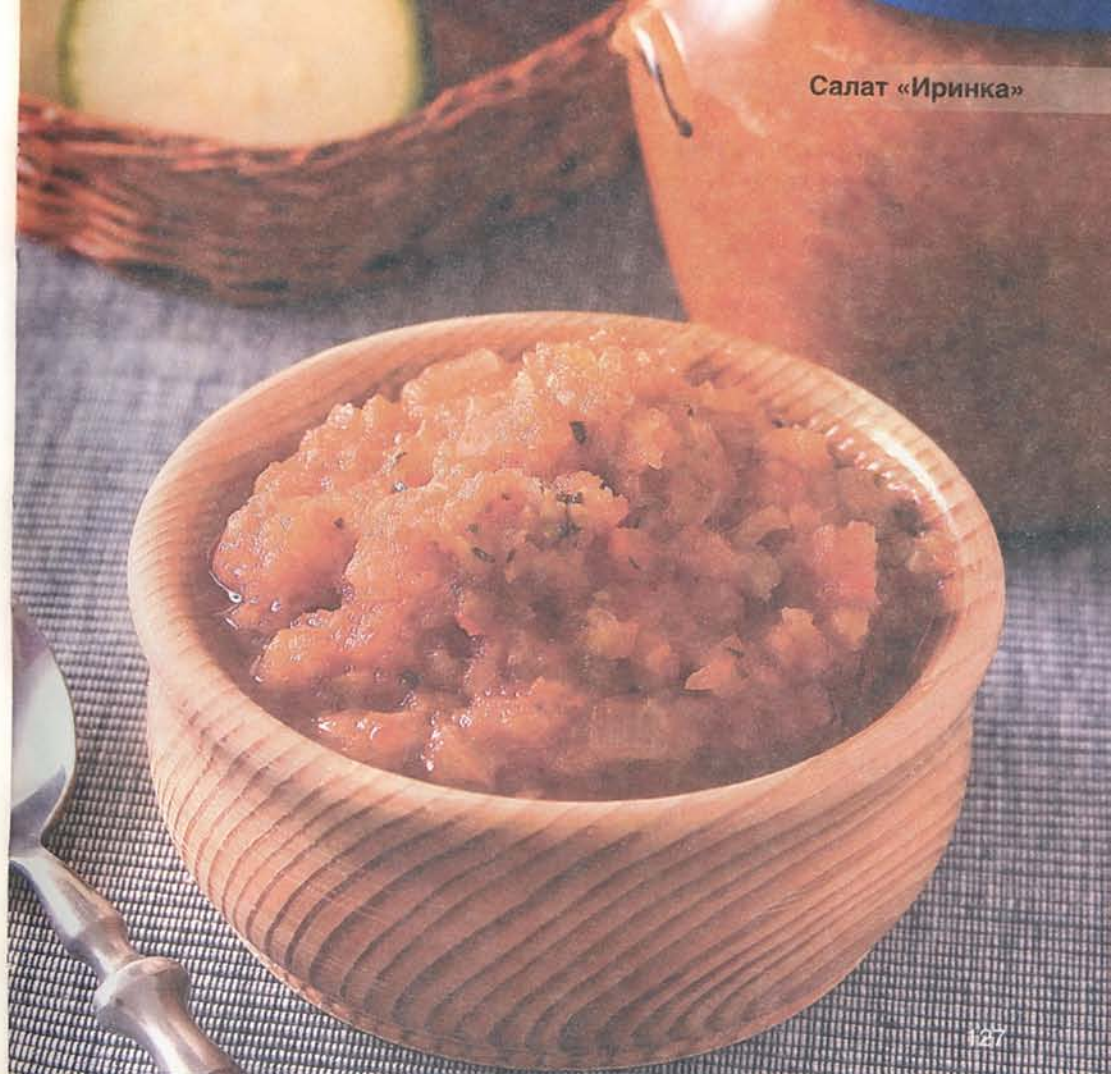
Крахмал развести в холодной кипяченой воде, влить в салат. Помешивая, довести до кипения. Расфасовать в стерилизованные банки, закатать.

## Салат из капусты с морковью

3 л томатного сока кипятить 15 мин. Затем добавить 200 г сахара, 1 кг моркови, натертой на крупной терке, 200 г растительного масла, 1 кг сладкого перца, нарезанного кубиками, 1 кг нашинкованной капусты, соль — по вкусу. Кипятить 15 минут, добавить 3 ст.ложки 20%-ного уксуса, варить еще 5 мин. Горячий салат разложить в стерильные банки и закатать.

## Грибной салат «Лукошко»

2 кг отварных грибов, помидоры — 1,5 кг, лук — 1,5 кг, растительное масло — 0,5 л, 1 ст.ложка соли, 70%-ный уксус — 1 ст.ложка. Варить 2 часа на медленном огне. Закатать.



## Салат «Зорька»

**1 кг болгарского перца, 1 кг моркови, 1 кг лука, 2 кг помидоров, 300 г растительного масла, 300 г сахара, 100 г 9%-ного уксуса, 2 ст.ложки соли.**

Перец нарезать соломкой, лук — полукольцами, помидоры — дольками, морковь натереть на крупной терке. Все перемешать с маслом, сахаром, уксусом и солью. Кипятить 15-20 минут. Разложить в стерилизованные банки и закатать.

## Салат «Свежий ветер»

**5 кг капусты** нашинковать, помять; **1 кг болгарского перца** порезать; **1 кг моркови** натереть на крупной терке; **1 кг лука** порезать полукольцами; **4 ст.ложки соли, 350 г сахарного песка, 0,5 л 9%-ного уксуса, 0,5 литра растительного масла.**

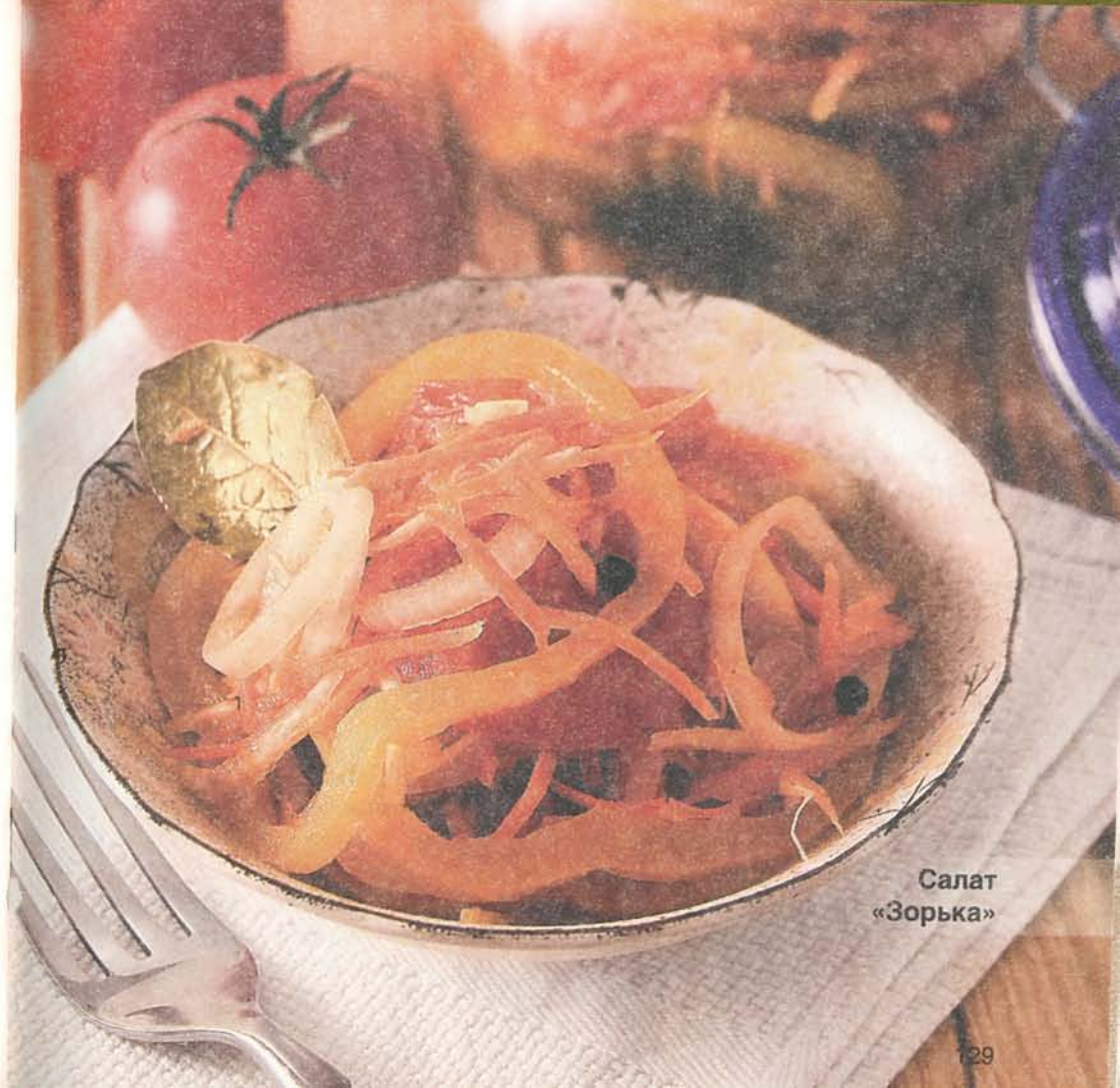
Все перемешать. Дать постоять ночь. Разложить в банки под капроновые крышки. Хранить в погребе.

## Салат «Рыжик»

**1 кг моркови, 1 кг лука, 1 кг сладкого перца, 300 г растительного масла.**

Тертую морковь залить маслом и тушить 20 минут. Затем добавить нашинкованный лук, тушить еще 20 минут. Всыпать нарезанный соломкой сладкий перец, тушить еще 20 минут.

Добавить **500 г томатного соуса, 1 ст.ложку соли, 2 ст.ложки сахара, 2 ч.ложки уксусной эссенции.** Еще поварить 20 минут. Разложить в стерилизованные банки и закатать.



Салат  
«Зорька»



## Салат «Розовый»

2 кг капусты нашинковать, 2 моркови и 1 свеклу натереть на крупной терке. Добавить 1 стакан растительного масла, 2 ст.ложки сахара, 1 стакан воды, 1 ст.ложку соли, черный перец горошком.

Довести до кипения. В кипящую массу влить 0,5 стакана 6%-ного уксуса. Снять с огня, уложить салат в стерилизованные банки и закатать. Перевернуть и укутать до полного остывания.

## Салат «Изумрудный»

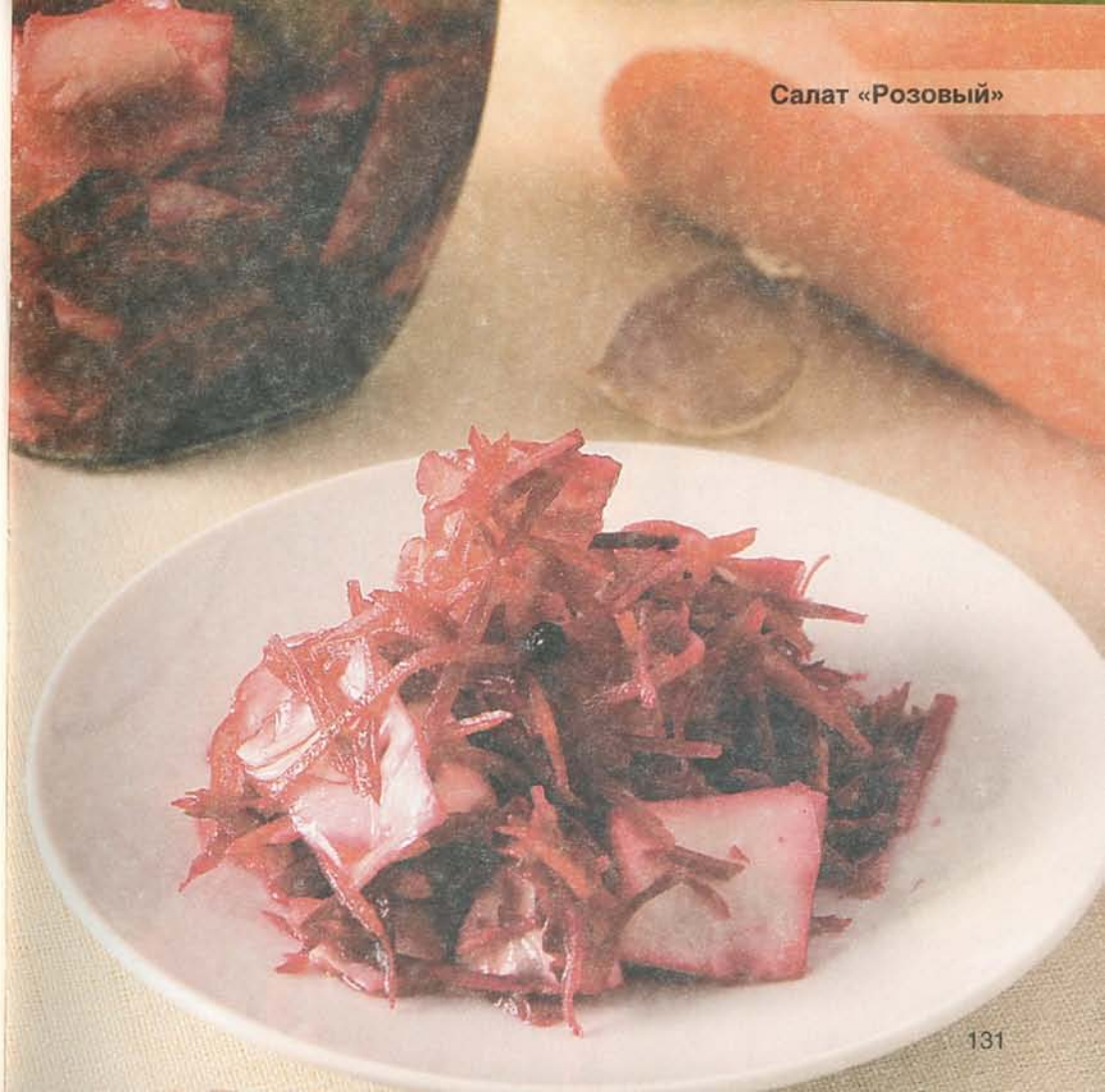
3 кг зеленых помидоров, 2 кг моркови, 1 кг свеклы, 0,5 л растительного масла, 1 стакан сахара, 2 ст.ложки соли, 150 г 9%-ного уксуса, чеснок.

Помидоры нарезать дольками, морковь и свеклу натереть на крупной терке. Все сложить в кастрюлю, тушить 40 минут. За 10 минут до готовности положить по вкусу чеснок. Разложить салат в поллитровые банки. Стерилизовать 15 минут. Закатать.

## Салат «Бордо»

Свекла — 4 кг, помидоры — 1,5 кг, лук — 0,5 кг, перец болгарский — 1 кг, чеснок — 300 г, укроп и петрушка — 3 пучка, уксус 9%-ный — 200 г, масло растительное — 0,5 л, соль — 1 ст.ложка с верхом, сахар — 1 ст.ложка.

Свеклу потереть на крупной терке, все остальные ингредиенты пропустить через мясорубку. Перемешать и варить на слабом огне 40 минут в закрытой посуде и еще 20 минут — в открытой. Разложить в банки. Закатать.



Салат «Розовый»

## Салат «От соседушки»

На 1 л воды взять: **1 стакан томатной пасты, 1 стакан подсолнечного масла, 1 стакан сахара, 2 ст.ложки 70%-ного уксуса, 2 ст.ложки соли.**

Когда смесь закипит, положить **8 крупных луковиц**, нарезанных кубиками, и варить 10 минут. Затем туда же положить **1 кг молодых кабачков**, нарезанных средними кубиками, варить еще 10 минут. **5 шт. зеленого сладкого перца** порезать полукольцами, варить еще 10 минут. Затем положить **3 красных нарезанных помидора** и варить еще 10 минут.

В конце добавить порезанную **зелень укропа, петрушки, толченый чеснок по вкусу**. Горячую смесь выложить в стерильные сухие горячие банки.

## Салат «Саника»

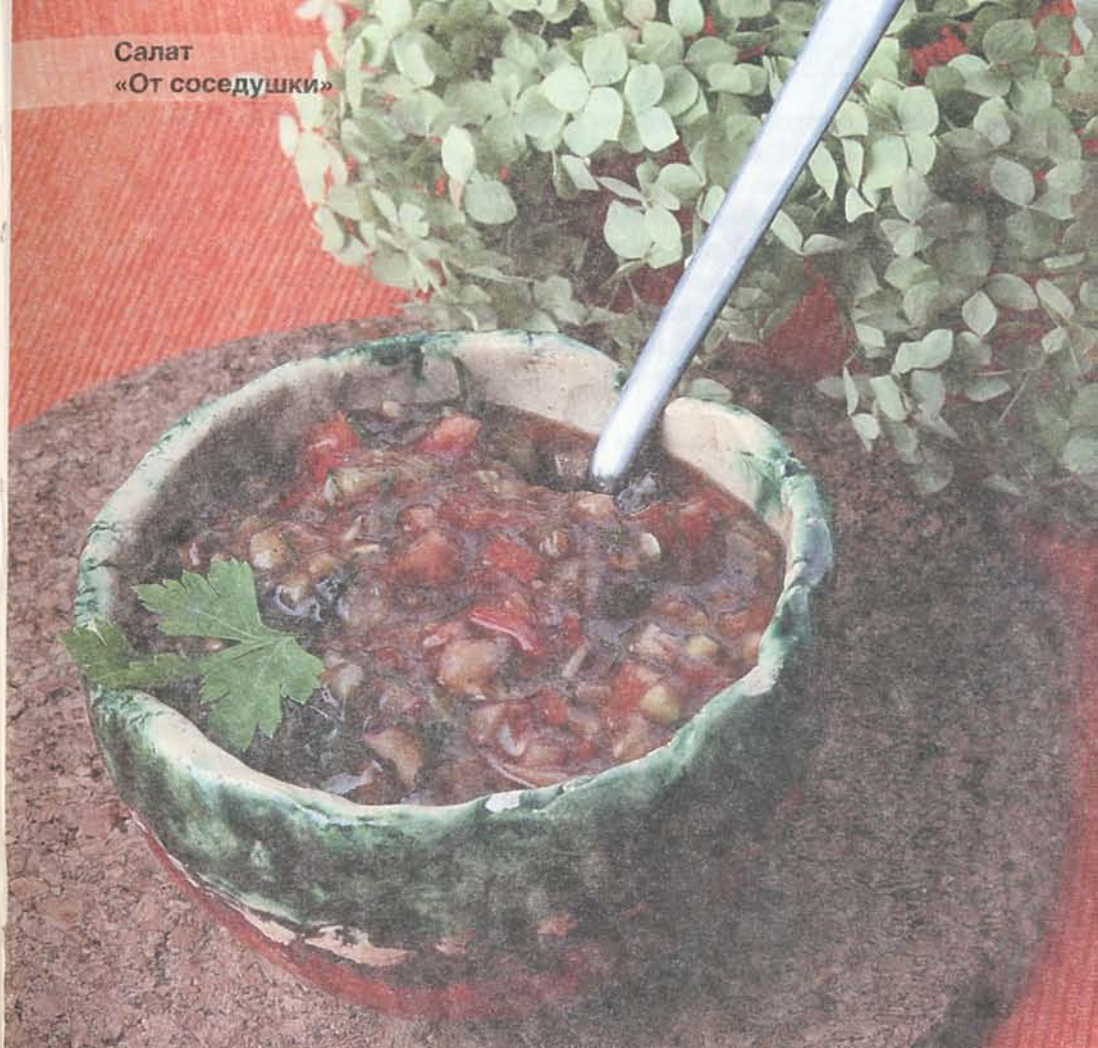
**1 кг баклажанов, 1 кг тыквы, 1 кг красных помидоров, 1 кг яблок, 1 кг болгарского перца, 400 г растительного масла, 200 г чеснока, 150-200 г сахара, 50-70 г соли, 100 г 6%-ного уксуса, по 2 пучка укропа и петрушки, горький перец по желанию.**

Баклажаны с кожицей разрезать на дольки по 2-3 см. Тыкву без семечек и кожицы и перец нарезать такими же кусочками. Яблоки (лучше брать твердые сладкие сорта) очистить от семян, разрезать на тонкие дольки. Зелень мелко измельчить.

Приготовить маринад: пропустить через мясорубку помидоры, добавить растительное масло, сахар, соль, довести до кипения. Положить овощи. Варить 50-60 минут, часто помешивая.

Разложить в стерилизованные банки, закатать.

Салат  
«От соседушки»



## Салат «Осенний марафон»

**1,6 кг зеленого сладкого перца, 4,4 кг белокочанной капусты, 1,6 кг моркови, 1,2 кг репчатого лука.**

Овощи тщательно вымыть и мелко порезать, морковь натереть на терке. Затем выложить в большую кастрюлю или таз, добавить **150 г соли, 50 г сахара, 0,9 л 6%-ного уксуса, 90 г растительного масла** (рафинированного), все тщательно перемешать и разложить в поллитровые или литровые банки. Добавить **душистый черный перец горошком и гвоздику** (по 2-3 шт. на банку), **лавровый лист** (по 2-4 листа на банку) и залить все соком, который образовался при перемешивании овощей.

После этого банки с салатом стерилизовать (поллитровые — 20 минут, литровые — 30) и укупорить крышками.

## Салат «Лесная опушка»

**1 л подсолнечного масла, 3 ст.ложки сахара, 1 ст.ложка уксусной эссенции (70%), 1 ст.ложка соли, 1,5 кг моркови, 1,5 кг репчатого лука, 1,5 кг свежей капусты, 1,5 кг огурцов, 0,5 кг болгарского перца, 2 кг помидоров, 0,5 кг отварных грибов.**

Масло прокипятить, потом добавить нарезанную кружками морковь и кипятить 5 минут. Затем добавить лук, порезанный полукольцами, кипятить 5 минут. Добавить огурцы, нарезанные кружочками, кипятить 5 минут. Добавить соль, уксус, перец болгарский, порезанный на 4 части, выложить грибы, помидоры, разрезанные на дольки. Затем добавить 3-4 лавровых листа, молотый перец по вкусу. Все перемешать и тушить 30-40 минут на медленном огне, помешивая. Разложить по банкам, закатать.

## Салат «Ассорти»

**3 кг баклажанов, по 2 кг сладкого перца, капусты, моркови, репчатого лука и помидоров, красный молотый перец, перец черный горошком, гвоздика и соль — по вкусу.**

Перец, морковь, капусту и помидоры нарезать соломкой, баклажаны — кружочками в 1 см толщиной. Все овощи отдельно друг от друга обжарить в **растительном масле** (последними — помидоры), подсаживая по вкусу.

В стерилизованные литровые банки уложить слоями: баклажаны, капусту, перец, лук, морковь, помидоры, приправы и т.д. Стерилизовать 35 минут. Закатать.

## Салат из опят с овощами

**2 кг сырых опят, по 1 кг лука и томатов, 500 г растительного масла, соль по вкусу.**

Грибы мелко порезать, лук и томаты — крупнее. Варить 2 часа с момента закипания, постоянно помешивая. Разложить в банки, закатать, укутать до полного остывания.

## Салат «Товарищ Огурцов»

**3 кг огурцов, 5 луковиц, пучок укропа, 4 ст.ложки сахара, 1 стакан растительного масла, 1 стакан 9%-ного уксуса, 100 г соли.**

Огурцы порезать кружочками, лук кольцами, мелко порезать укроп. Все сложить в кастрюлю, добавить соль, сахар, масло и уксус. Дать постоять 5 часов, затем разложить в банки и стерилизовать 15-20 минут. Закатать.

## Салат «Донской»

2,5 кг помидоров, 1 кг моркови, 1 кг лука, 1 кг сладкого перца, 0,5 стакана сахара, 4 ст.ложки соли, 2 стакана растительного масла, 2 ст.ложки 70%-ной уксусной эссенции.

Помидоры нарезать дольками, перец — соломкой, лук — кольцами или полукольцами, морковь натереть на крупной терке. Заправить солью, сахаром, растительным маслом, перемешать и варить 5 минут с момента закипания. Затем влить уксус и варить еще 5-7 минут. Разложить в стерилизованные банки, закатать.

## Салат «Хрустящий»

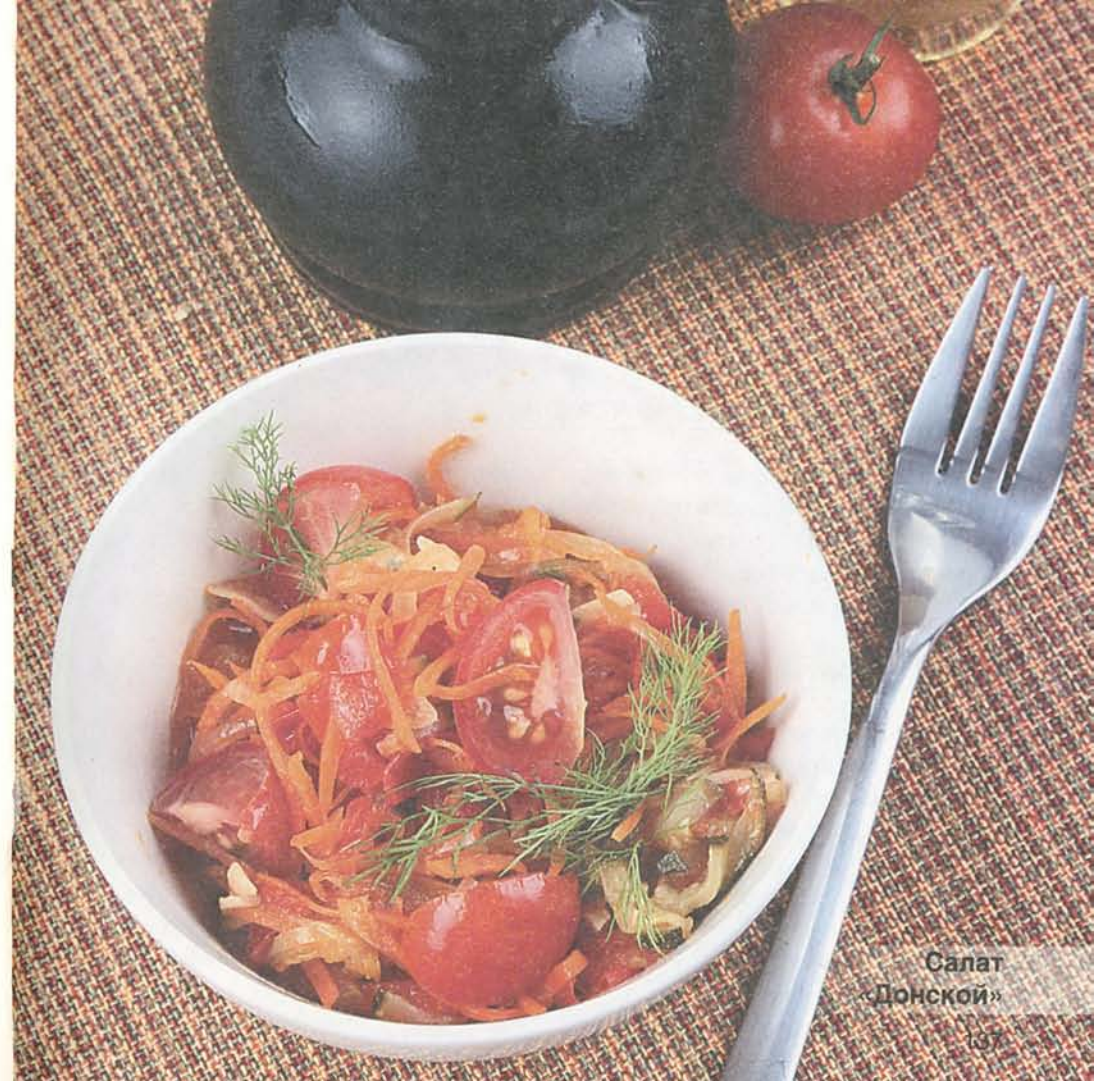
1,5 кг огурцов, 150 г укропа, 750 г репчатого лука, 150 г растительного масла, 1-2 ст.ложки соли, 2 ст.ложки сахара, 1 ст.ложка 70%-ного уксуса.

Мелко нашинковать укроп, лук порезать кольцами или полукольцами, огурцы тонко порезать кружочками. Все компоненты смешать и оставить на 2 часа. Разложить в стерилизованные банки. Стерилизовать литровые банки — 10 минут. Хранить в холоде.

## Салат «Сибиряк»

2 кг отварной свеклы натереть на крупной терке, 400 г фасоли отварить, 400 г моркови натереть на терке, 400 г лука нарезать кольцами.

Морковь и лук обжарить в 300 г растительного масла, добавить 350 г томатной пасты, перец, соль. Все смешать, тушить 40 минут. Разложить в банки и закатать.



Салат  
«Донской»

### Салат «Воспоминание о лете»

На дно литровой банки выложить 1 лавровый лист и 1 лист черной смородины, затем нарезанные колечками огурцы и лук, помидоры — дольками.

Залить маринадом и стерилизовать 20 минут.

Маринад: на 1 л воды 1 ст.ложка соли, 2 ст.ложки сахара, 2 ст.ложки растительного масла. Вскипятить, добавить 1 ст.ложку столового уксуса.

### Салат «Сладкая Болгария»

3 кг сладкого перца. Маринад: 0,5 л воды, по 0,5 стакана сахара, 9%-ного уксуса и растительного масла.

Перец нарезать на полоски. Положить его в кипящий маринад и варить на среднем огне в течение 25 минут.

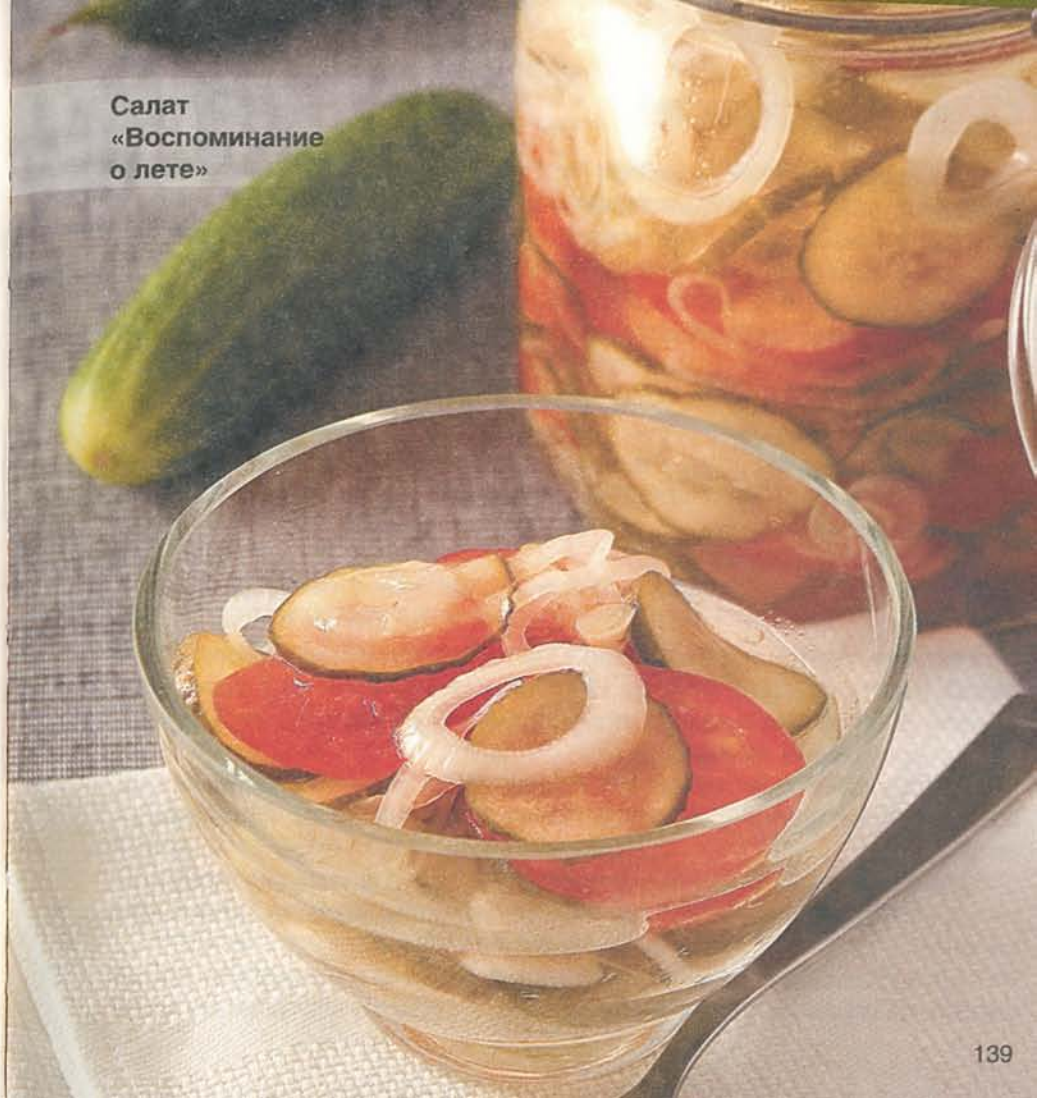
Разложить массу по стерилизованным банкам, закатать, укутать.

### Салат «Кабачковый»

3-4 кг кабачков, 350 г томатного соуса, 350 г растительного масла, 200 г сахарного песка, 3 ст.ложки соли, 200 г 9%-ного уксуса, 0,5 ч.ложки молотого черного перца, 5 шт. душистого перца, 5 шт. корицы, 5 шт. гвоздики.

Кабачки нарезать квадратиками. Из всех остальных ингредиентов приготовить маринад. Как маринад закипит, выложить туда кабачки и варить 20-30 минут. Затем добавить 0,5 стакана толченого чеснока и варить еще 5 минут. Горячим салат разложить в стерилизованные банки и закатать.

Салат  
«Воспоминание  
о лете»



## Салат «Россиянка»

1 кг свеклы, 1 кг моркови, 1,2 кг помидоров, 100 г уксуса (6%-ного), 500 г перца болгарского красного, 500 г лука, 500 г растительного масла, 250 г чеснока, 50 г сахара, 30 г соли, 2 пучка петрушки, укроп и горький перец по желанию.

Свеклу и морковь натереть на крупной терке, помидоры и чеснок пропустить через мясорубку, перец болгарский красный, зелень, лук мелко порезать.

Вылить в посуду масло, разогреть, опустить лук и жарить 10 минут. Затем влить помидоры, уксус, добавить соль, сахар, перец, зелень, довести до кипения, помешивая, и опустить свеклу и морковь. Перемешать. Кипятить 1 час под крышкой, изредка помешивать. Разлить в банки и закатать.

## Салат «Марусин»

1 кг свеклы, 1,5 кг тыквы, 150 г чеснока, 1,3 кг помидоров, 500 г перца болгарского красного, 100 г уксуса 6%-ного, 30 г соли, 50 г сахара, 300 г растительного масла, 2 пучка петрушки, 2 пучка укропа, горький перец по желанию.

Свеклу натереть на крупной терке, тыкву порезать мелкими кусочками, болгарский красный перец мелко порезать, зелень измельчить.

Маринад: помидоры и чеснок пропустить через мясорубку, добавить уксус, соль, сахар, растительное масло, петрушку, укроп — довести до кипения.

Опустить в маринад овощи. Варить 45 минут и закатать в стерилизованные банки.

## Салат «Свежачок»

5 кг капусты, 1 кг моркови, 1 кг лука, 1 кг сладкого перца, 350 г сахара, 4 ст.ложки соли, 0,5 л 9%-ного уксуса (лучше яблочного), 0,5 л растительного масла.

Капусту, лук и перец тонко нашинковать, морковь натереть на крупной терке. Соединить с солью, сахаром, маслом и уксусом. Смесь разложить в 3-литровые банки, утрамбовывая деревянной ложкой.

Через 3 дня закрыть капроновыми крышками, хранить в погребе.

## Салат «Бархатный»

3 кг свеклы, 0,5 кг сладкого перца, 1 кг красных помидоров, 1 кг лука, 300 г растительного масла, 1 стакан сахарного песка, 50 г соли.

Все ингредиенты нарезать соломкой, перемешать, варить 40-50 минут с момента закипания, в конце варки влить 1 ст.ложку 9%-ного уксуса. В кипящем виде разложить в стерилизованные банки и закатать.

## Салат «Дары осени»

5 кг помидоров, 3 кг моркови, 2 кг перца, 1 кг лука, 0,5 кг чеснока, 1 кг свеклы, 1 стакан растительного масла, 0,5 стакана сахарного песка, соль — по вкусу.

Морковь и свеклу натереть на терке, чеснок измельчить в прессе, перец и лук порезать, помидоры пропустить через мясорубку.

Лук пожарить отдельно.

Все ингредиенты сложить в кастрюлю и варить 1 час. За 10 минут до конца варки добавить уксус — 1 ч.ложку 70%-ной эссенции. Закатать.

## Салат «Десятка»

10 баклажанов, 10 сладких перцев, 10 помидоров, 10 луковиц.

Маринад: 3 ст.ложки сахара, 2 ст.ложки соли, 1 стакан растительного масла, 1 стакан столового уксуса, 1 стакан воды.

Все нарезать крупно кружочками, перец — дольками, залить маринадом, варить 30 минут, закатать горячим.

## Салат «Дачная находка»

2 кг свеклы, 300 г сладкого перца, 1 кг репчатого лука, 1 кг красных помидоров, 25 г острого стручкового перца, растительное масло.

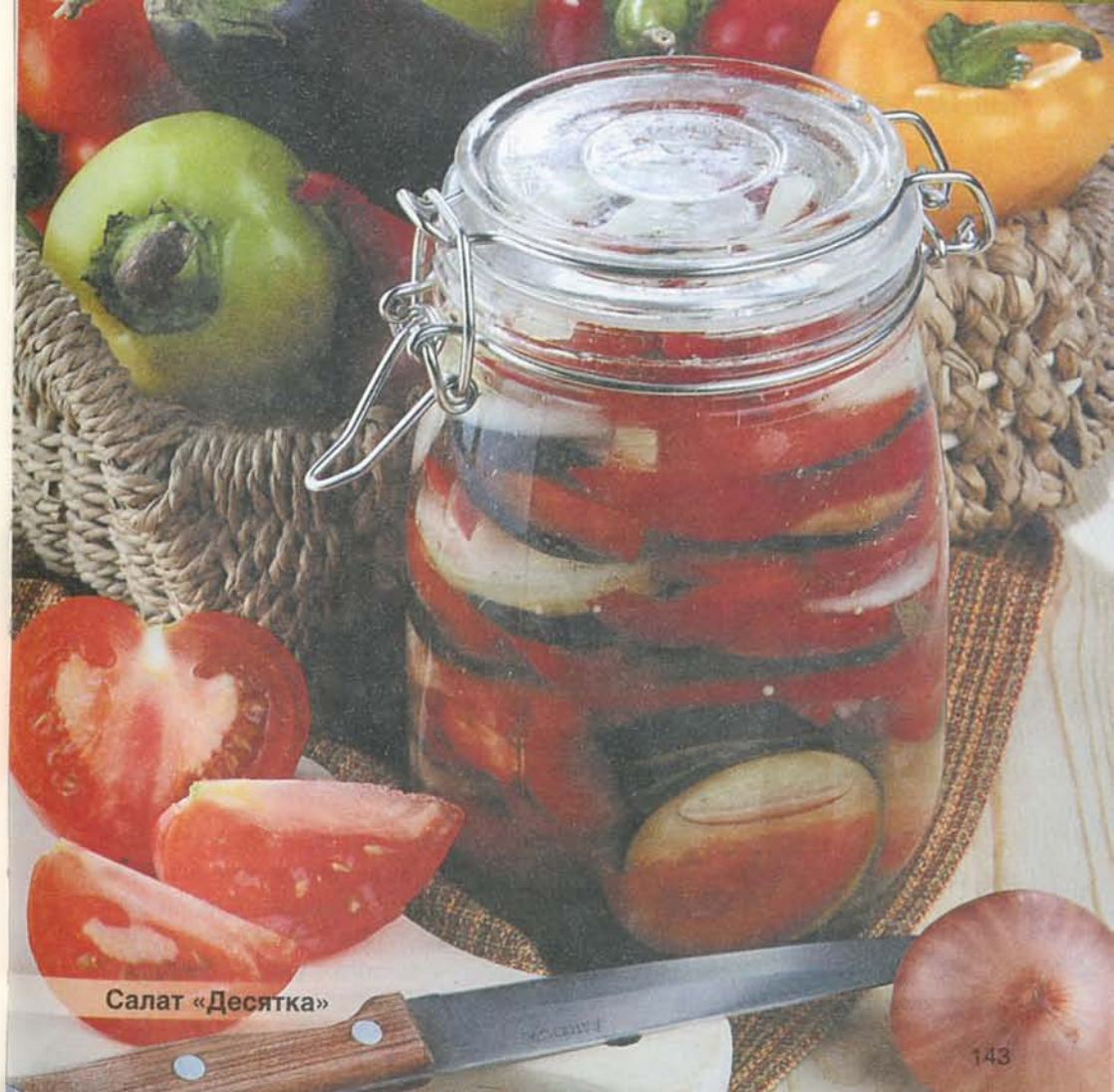
Лук и сладкий перец нарезать соломкой, обжарить в растительном масле.

Помидоры и острый перец прокрутить через мясорубку, свеклу натереть на крупной терке.

Помидоры, острый перец, свеклу тушить на слабом огне 1 час, соль — по вкусу. Добавить обжаренный лук и сладкий перец, тушить еще 10 минут. В горячем виде разложить в банки и закатать.

## Салат «Невский»

3 кг очищенных кабачков, натертых на крупной терке, 300 г моркови, натертой на крупной терке, 300 г репчатого лука, порезанного полукольцами, 1 стакан подсолнечного масла, 1 стакан 9%-ного уксуса, 1 стакан сахарного песка, 3 ст.ложки соли смешать, довести до кипения и тушить 10 минут. Добавить 3 зубчика толченого чеснока и тушить еще 5 минут. Разложить по банкам и закатать.



Салат «Десятка»

## Салат «Синяя птица»

1 кг баклажанов, 1 кг сладкого перца, 1 кг моркови, 1 кг лука, 1 кг помидоров, 100 г петрушки, 3 головки чеснока, 0,5 л растительного масла, соль — по вкусу.

Баклажаны, лук, морковь нарезать кружочками, перец — соломкой, помидоры разрезать на 4 части, все тушить в растительном масле 40 минут. Через 20 минут после начала тушения добавить петрушку, измельченный чеснок, соль.

Салат горячим разложить в литровые банки, в каждую влить по 1 ст.ложке 30%-ного уксуса, быстро закатать крышками.

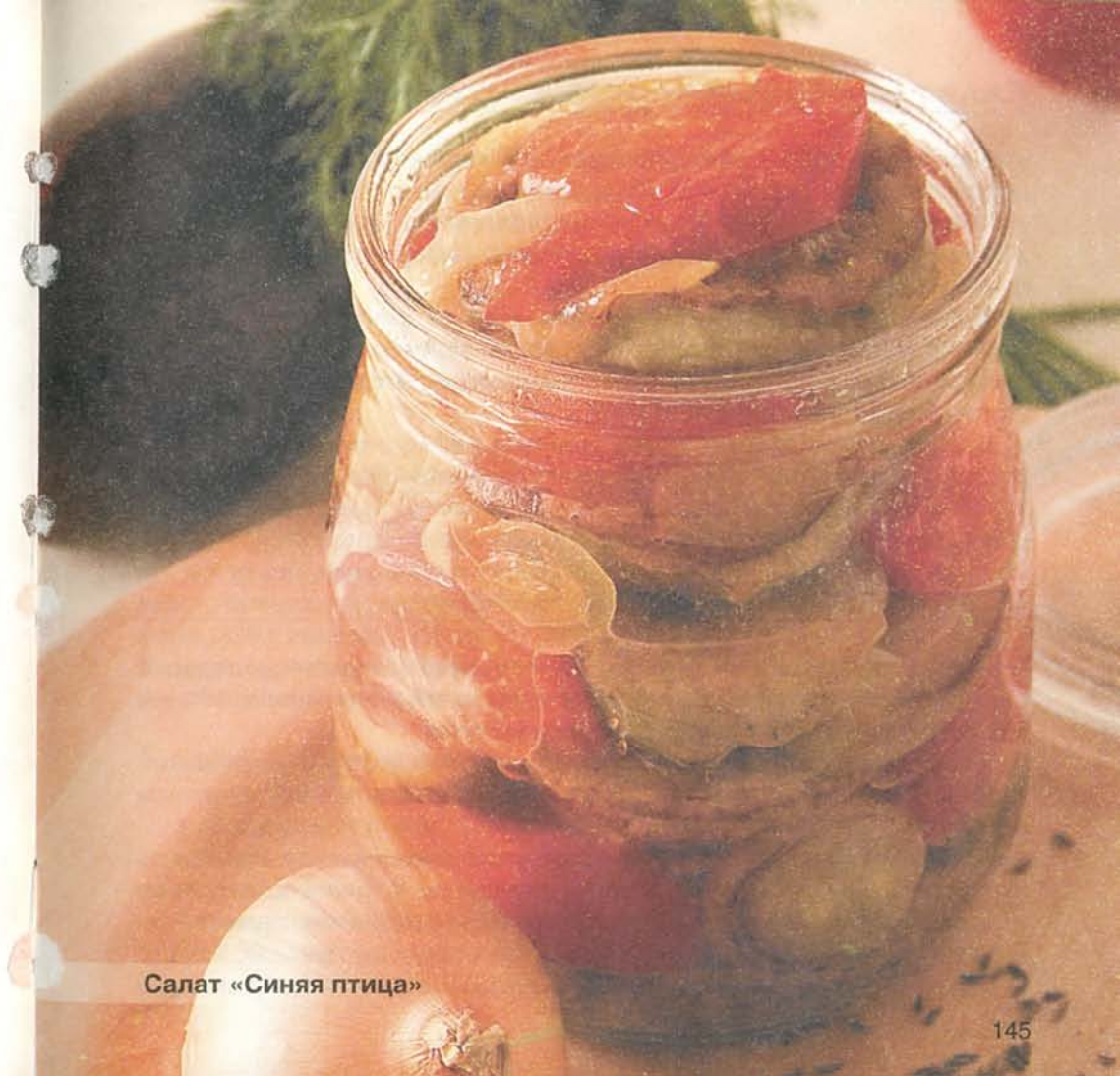
Банки перевернуть, укутать до остывания.

## Салат «Зимовье»

2 кг помидоров, 2 кг капусты, 1 кг перца, 1 кг огурцов, 1 кг моркови, 1 кг лука, 1 ст.ложка сахарного песка, соль по вкусу, 1 ст.ложка 70%-ной уксусной эссенции, 0,5 л растительного масла. Овощи порезать, смешать, поставить варить на 40 минут. Разложить в готовые банки и закатать.

## Салат «Будет вкусной зима»

0,5 л растительного масла довести до кипения. Добавить 1 кг моркови, натертой на крупной терке, 1 кг лука, нарезанного кольцами, и варить 5 минут. Добавить 3 кг помидоров, пропущенных через мясорубку, 4-5 шт. порезанного болгарского перца. Варить 30 минут, добавить 1 стакан сахара, 1 ст.ложку соли, 1 стакан сухого риса, варить еще 10 минут. Разложить в стерилизованные банки, закатать.



Салат «Синяя птица»



## Салат «Бобовый король»

**1 кг очищенных бобов** проварить в кипятке, охладить в холодной воде и дать воде стечь.

**200 г лука** порезать и обжарить в подсолнечном масле.

**200 г моркови** порезать соломкой и тушить в подсолнечном масле до полуготовности.

**Пучок петрушки** мелко порезать.

**700 г красных помидоров** пропустить через мясорубку и проварить 15 минут с добавлением **3 ч.ложек соли, 2 ст.ложек сахара и 2 ст.ложек 70%-ного уксуса.**

Все смешать, добавить 2-3 горошины душистого перца, 1 лист лаврушки и тушить 25-30 минут. Заполнить ошпаренные банки смесью на 1,5 см ниже горлышка и стерилизовать 40-45 минут при слабом кипении воды. Закатать.

## Салат с гречкой «На привале»

**3 кг помидоров, по 1 кг репчатого лука, моркови, сладкого перца, 400 г гречневой крупы, 700 г растительного масла, 100 мл 6%-ного уксуса, 200 г сахара, 2 ст.ложки соли.**

Перец почистить, нарезать соломкой, лук нашинковать, морковь натереть на крупной терке. Обжарить все по отдельности в растительном масле.

Гречку отварить до полуготовности в подсоленной воде. Помидоры пропустить через мясорубку, довести до кипения, добавив соль и сахар. Через 5 минут добавить овощи и гречку. Варить 40 минут, помешивая. В конце варки влить уксус.

Разложить в стерильные банки. Закатать.

## Салат «Огуречник»

**Огурцы (5 кг)** порезать кубиками. **Помидоры (2 кг)** и **сладкий перец (0,5 кг)** прокрутить в мясорубке. Добавить **1 стакан сахара, 1 стакан растительного масла без запаха, 2 ст.ложки соли, 2 ч.ложки уксусной эссенции (80%), 3 головки чеснока** прокрутить отдельно в мясорубке.

Все, кроме чеснока, сложить в кастрюлю и варить с момента закипания 5 минут. Добавить чеснок, варить еще 1 минуту. Затем влить уксус, прокипятить 1 минуту. Разложить в готовые банки и закатать. Укутать до остывания.

## Салат из свеклы «Дачный удачный»

**4 кг свеклы** протереть на крупной терке, **1,5 кг лука** нарезать кольцами, **0,5 кг сладкого перца** нарезать кольцами, **1,5 кг помидоров** нарезать кубиками. Смешать **0,5 литра подсолнечного масла, 2 ст.ложки соли, 200 г сахара, 1 ст.ложку 70%-ной уксусной эссенции.**

Все компоненты смешать, варить после закипания 1 час. В горячем виде разложить в стерилизованные банки и закатать.

## Салат «Хоровод»

**1 кг вареных грибов, 1 кг репчатого лука, 1 кг красных помидоров, 1 кг моркови, 1 кг свежей капусты, соль, перец, лавровый лист по вкусу.**

Все отдельно обжарить на растительном масле, потом соединить и тушить 30 минут на медленном огне. Разложить по стерилизованным банкам, закатать, укутать до остывания.

## Салат «Лечо»

**3 кг помидоров, 1 кг репчатого лука, 1,5 кг огурцов, 1 кг перца болгарского, 1 кг моркови, 100 г соли, 200 г сахара, 100 г 9%-ного уксуса, 400 г подсолнечного масла.**

Все овощи порезать, добавить соль, сахар, уксус, подсолнечное масло. Оставить на 1 час для того, чтобы салат дал сок. Довести массу до кипения, с момента закипания варить 30 минут. Горячий салат разлить по стерилизованным банкам. Когда масса остынет, банки поставить стерилизоваться и кипятить 30 мин. Закатать их крышками, дать постоять 30-40 минут, потом перевернуть.

## Салат «Загадка»

**3 кг очищенных кабачков, 0,5 кг моркови потереть на крупной терке, 0,5 кг лука мелко порезать.**

Добавить к овощам **1 стакан сахара, 1 стакан подсолнечного масла, 1 стакан 6%-ного уксуса, 3 ст.ложки соли, 2 средние головки чеснока**, пропущенного через чесночницу. Все смешать и оставить на 2,5 часа. Салат разложить в поллитровые банки, стерилизовать 15-20 минут. Закатать.

## Салат «Красный прекрасный»

**Зелень петрушки** порезать, **помидоры** разрезать на 2-4 части. В стерилизованные банки уложить слоями помидоры и петрушку, залить заливкой и стерилизовать 10 минут. Закатать.

Заливка: вскипятить **1 л воды**, добавить **5 ст.ложек сахара, 1 ст.ложку соли, 1 ч.ложку 60%-ной уксусной эссенции.**

Салат «Лечо»



## Салат «Варна»

3 кг огурцов порезать кружочками. 1,5 кг помидоров, 4 шт. сладкого перца, 1 горький перчик, 100 г чеснока пропустить через мясорубку. Добавить 2 ст.ложки соли, 0,5 стакана сахарного песка, 1 стакан растительного масла, 0,5 стакана 6%-ного уксуса. Варить 20 минут. Уксус добавить за 5 минут до конца варки. Закатать.

## Салат «Трио»

5 кг свеклы, 1 кг лука, 1 кг моркови, 1 ст.ложка сахара, соль по вкусу.

Свеклу сварить и потереть на терке. Лук мелко порезать, морковь потереть на терке и пожарить в подсолнечном масле.

Свеклу, морковь и лук сложить в кастрюлю, посолить, добавить сахар и 1 ч.ложку 70%-ной уксусной эссенции. Тушить на маленьком огне 30 минут. Разложить в стерилизованные банки и стерилизовать 15 минут. Закатать.

## Салат «Огородное чудо»

7-8 мелких огурцов, 2-3 бурых томата, 2-3 луковицы, 4-5 долек чеснока, корень петрушки, лист сельдерея, тонкий корень хрена, зонтик укропа, 2-3 штуки сладкого перца уложить в 3-литровую банку, переслаивая нашинкованной капустой.

Заливка: 1,5 л воды, 2 ст.ложки соли, 5 ст.ложек сахара без верха.

Банку залить заливкой и стерилизовать 20 минут при температуре 85 градусов. Добавить 5 ст.ложек 9%-ного уксуса. Закатать, перевернуть, укутать в одеяло.



Салат «Варна»

## Салат «Дунайский»

1 кг помидоров, по 0,5 кг огурцов, капусты, моркови, лука, болгарского перца. Все нарезать соломкой, лук — полукольцами. Влить 1 стакан подсолнечного масла, всыпать 2 ст.ложки соли и 0,5 стакана сахарного песка. Перемешать и оставить на 5 часов.

Вновь перемешать и поставить варить на 20 минут с момента закипания. Перед концом варки добавить 1 ст.ложку 70%-ного уксуса. Разложить в стерилизованные банки и укупорить.

## Салат «Деликатесный»

2 кг цветной капусты, 1 кг помидоров, 200 г растительного масла, 100 г сахара, 60 г соли, 100 г чеснока, 120 г 6%-ного уксуса, 300 г сладкого перца, пучок петрушки.

Капусту отварить в течение 5 минут, воду слить, остудить. В мелко нарезанные помидоры добавить все ингредиенты (кроме капусты), довести до кипения, добавить капусту и варить еще 30 минут.

Разлить в горячие банки. Закатать.

## Салат «Грибная пора»

1 ведро очищенных грибов варить 40 минут. Посолить, промыть, откинуть на дуршлаг. Выложить грибы в кастрюлю, добавить 500 г томатного соуса, 500 г растительного масла, 1 кг порезанного лука, 1 кг натертой на крупной терке моркови, 25 горошин черного перца, 8 листиков лаврушки, соль по вкусу.

Поставить на огонь и варить 1 час. Разложить по банкам, закатать, укутать до полного остывания.

## Салат «Бхб»

Взять по 6 штук баклажанов, перца, моркови, лука, томатов, огурцов.

Морковь натереть, остальные овощи порезать и перемешать.

Залить заливкой: 1 стакан масла, 2,5 ст.ложки соли, 1 стакан сахара, 1 ч.ложка уксусной эссенции, разведенной в 22 ст.ложках кипяченой воды. Тушить 1 час с момента закипания. Разложить в горячие простерилизованные банки и закатать.

## Салат «Для мамочки»

1,5 кг свеклы, 1,5 кг яблок (антоновка), 500 г лука, 500 г моркови, 1,5 ст.ложки соли, 1,5 стакана растительного масла, перец горошком — по вкусу.

Свеклу, морковь, яблоки натереть на крупной терке, лук порезать кубиками, добавить соль, перец, масло. Все перемешать, оставить на 12 часов, затем варить 30 минут, помешивая. Разложить по банкам, закатать.

## Салат «Глобус»

4 кг помидоров, 1 кг болгарского перца, 1 кг лука, 0,5 кг моркови, 1 стакан риса.

Помидоры прокрутить через мясорубку и кипятить 20 минут. Лук, морковь, перец порезать и обжарить на растительном масле по отдельности.

Все смешать, добавить промытый рис и кипятить 40 минут на медленном огне. Посолить, поперчить, добавить 2 ст.ложки сахара. Разложить в банки, закатать.

## Салат «Раздолье»

По 1 кг огурцов, помидоров, лука, 0,5 кг сладкого перца, 0,3 кг моркови, 200 г растительного масла, 100 г 9%-ного уксуса, 1 стакан сахара, 2 ст.ложки соли.

Все овощи нарезать соломкой, морковь натереть на крупной терке, выложить в кастрюлю и варить 7 минут.

Разложить в горячие стерильные банки и закатать крышками.

## Салат «Огородник»

Нашинковать 2 кг капусты, нарезать 1,5 кг помидоров, 0,5 кг моркови, 100 г хрена, 100 г чеснока прокрутить через мясорубку.

Добавить 2 ст.ложки соли, 2 ст.ложки сахара, 1 ст.ложку черного молотого перца, 2 ст.ложки (30%-ного) уксуса.

Все ингредиенты перемешать и добавить 150 г растительного масла.

Оставить на 8-10 часов. Разложить в стерилизованные банки и закрыть капроновыми крышками. Хранить в холоде.

## Салат «Грибная жаренка»

**Грибы** очистить, промыть, подсушить, обжарить в сильно разогретом растительном масле, охладить. В банки налить по 3 ст.ложки растительного масла и уложить грибы, переслаивая дольками **чеснока**, мелко нарезанной **зеленью укропа и петрушки**, кружочками отваренной в соленой воде **моркови**.

В оставшееся после жарки грибов масло добавить **столовый уксус** и **соль** — по вкусу. Довести смесь до кипения, снять с огня, охладить и залить ею грибы. Закатать. Хранить в погребе.



Салат «Раздолье»

### Салат «Овощное танго»

**4 кг помидоров, 2 кг капусты, 1 кг сладкого перца, 1 кг лука, 0,5 л растительного масла, соль по вкусу, зелень по желанию.**

Капусту нашинковать, слегка обмять. Остальные овощи нарезать. Посолить, перемешать, когда выделится сок, влить масло. Перемешать. Разложить по литровым банкам. Оставшийся сок разлить по всем банкам поровну. Накрыть железными крышками. Стерилизовать литровые банки 20 минут, 700 г — 15-17 минут. Закатать.

### Салат «Четырежды три»

**3 баклажана, 3 помидора, 3 луковицы, 3 сладких перца.**

Баклажаны порезать на 4 части вдоль, немного потушить в сковороде. Добавить в сковороду к баклажанам мелко порезанные остальные овощи, 4 ч.ложки сахара, 1 ст.ложку столового уксуса, 1 ч.ложку соли с верхом, 0,5 стакана растительного масла.

Все тушить 15-20 минут на медленном огне. Разложить в горячие стерильные банки и закатать.

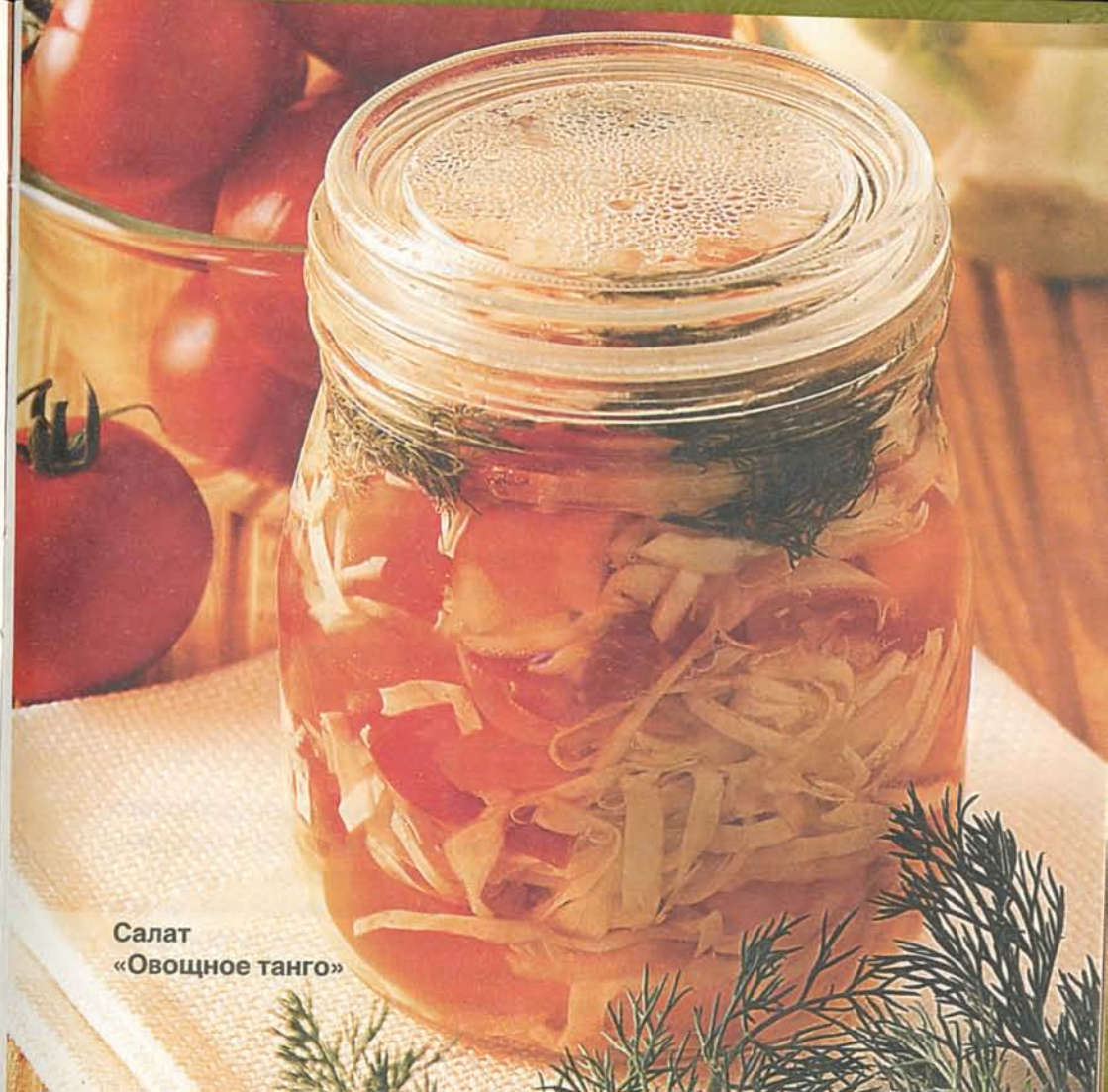
### Салат «Китайский»

**3 кг красных помидоров, 1,5 кг моркови (потереть на терке), 1,5 кг лука, 6 штук болгарского перца, 1 стакан рисовой крупы.**

Овощи порезать, добавить сырой рис, 0,5 л растительного масла, 4 ст.ложки соли, 5 ст.ложек сахара.

Варить на слабом огне 40 минут, в конце варки добавить 1 ст.ложку 70%-ного уксусной эссенции.

Разложить по банкам, закатать, укутать.



Салат  
«Овощное танго»

## Салат «Сытный ужин»

**4 кг помидоров, 2 кг болгарского перца, 2 кг лука, 2 кг моркови, 2 стакана растительного масла, 2 стакана предварительно замороженного риса, 100-120 г соли.**

Помидоры перекрутить в мясорубке, перец порезать соломкой, измельчить лук, натереть морковь. Все смешать, варить 20 минут. Добавить масло, рис, сахар, соль и варить еще 20 минут. Разложить по банкам и закрутить.

## Салат «Зауралье»

**5 кг бурых помидоров, 1,5 кг огурцов, по 1 кг лука, сладкого перца и капусты, 500 г моркови, 1 стакан соли, 1 стакан растительного масла, 1 стакан 6%-ного уксуса, зелень по вкусу.**

Все овощи нарезать как для обычного салата. Перемешать, добавить сахар, соль, уксус и дать постоять 20 минут. Разложить в литровые банки и стерилизовать 30 минут с момента закипания. Расфасовать, закатать.

## Салат «Огуречная страна»

**3 кг огурцов, 0,5 кг репчатого лука, 1 ст.ложка черного молотого перца, 8 гвоздик, 200 г сахарного песка, 100 г соли, 100 г чеснока, 0,5 л растительного масла, 3 ст.ложки 70%-ного уксуса.**

Огурцы тонко порезать, добавить мелко нашинкованный лук, влить растительное масло, добавить соль, сахар, специи, в последнюю очередь уксус. Все тщательно перемешать и поставить на 12 часов под гнет.

Разложить в 0,5 л банки и закатать крышками. Хранить в погребе.

## Салат «Солнечный»

Сварить до готовности **500 г фасоли**. Провернуть через мясорубку **1,5 кг помидоров**, добавить к ним **1 кг моркови**, натертой на мелкой терке, тушить массу 20 минут, помешивая. Затем добавить **фасоль, 100 г сахара, 2 ч.ложки 70%-ной уксусной эссенции, соль** по вкусу, **100 г растительного масла**, варить 5 минут. Всыпать в массу **1 кг болгарского перца**, нарезанного соломкой, варить еще 15 минут. Разложить салат в банки и закатать.

## Салат из редьки

**Редьку** вымыть, очистить от кожицы, потереть на крупной терке.

В 0,5 л банку влить **1 ст.ложку 9%-ного уксуса**, добавить **зелень чеснока**. Редьку плотно выложить в банки. По стенкам банки уложить **кольца сладкого бланшированного перца**.

Залить рассолом: на **1 л воды — 3 ст.ложки соли, 2 ст.ложки сахара**.

Банки стерилизовать: 0,5 л — 10 минут, 1 л — 15 минут. Укупорить, встряхнуть и охладить, перевернув крышкой вниз.

## Салат «Турист»

**3 кг помидоров, по 1 кг моркови и сладкого перца, 2 стакана риса, 0,5 л растительного масла, 100 г сахара, соль по вкусу.**

Морковь натереть на крупной терке, обжарить в растительном масле. Очищенный перец и помидоры пропустить через мясорубку, соединить с морковью. Варить 25 минут. Всыпать хорошо промытый рис, варить до готовности, добавив соль и сахар. Горячим закатать в банки.

## Салат «Токана»

5 кг помидоров и 0,5 кг сладкого перца нарезать и тушить полчаса. 2 кг тертой моркови и 1 кг лука, нарезанного кольцами, обжарить в 700 г растительного масла.

Все компоненты соединить с 12 ч.ложками соли, 12 ст.ложками сахара, 1 стаканом отваренного риса, тушить 30 мин. Массу разложить в стерилизованные банки. Закатать.

## Салат «Фазенда»

На 15 поллитровых банок: 3 кг свеклы, 2 кг моркови, 2 кг болгарского и 2 стручка горького перца, 3 кг красных помидоров (или 1,5 л томатного сока), 0,5 л растительного масла, лавровый лист по вкусу.

Свеклу и морковь нашинковать. Помидоры пропустить через мясорубку. В широкую кастрюлю влить масло, дать закипеть. Опустить свеклу и морковь, тушить 15 минут. Выложить остальные овощи. Добавить соль и лавровый лист. Тушить еще 1 час под крышкой на маленьком огне.

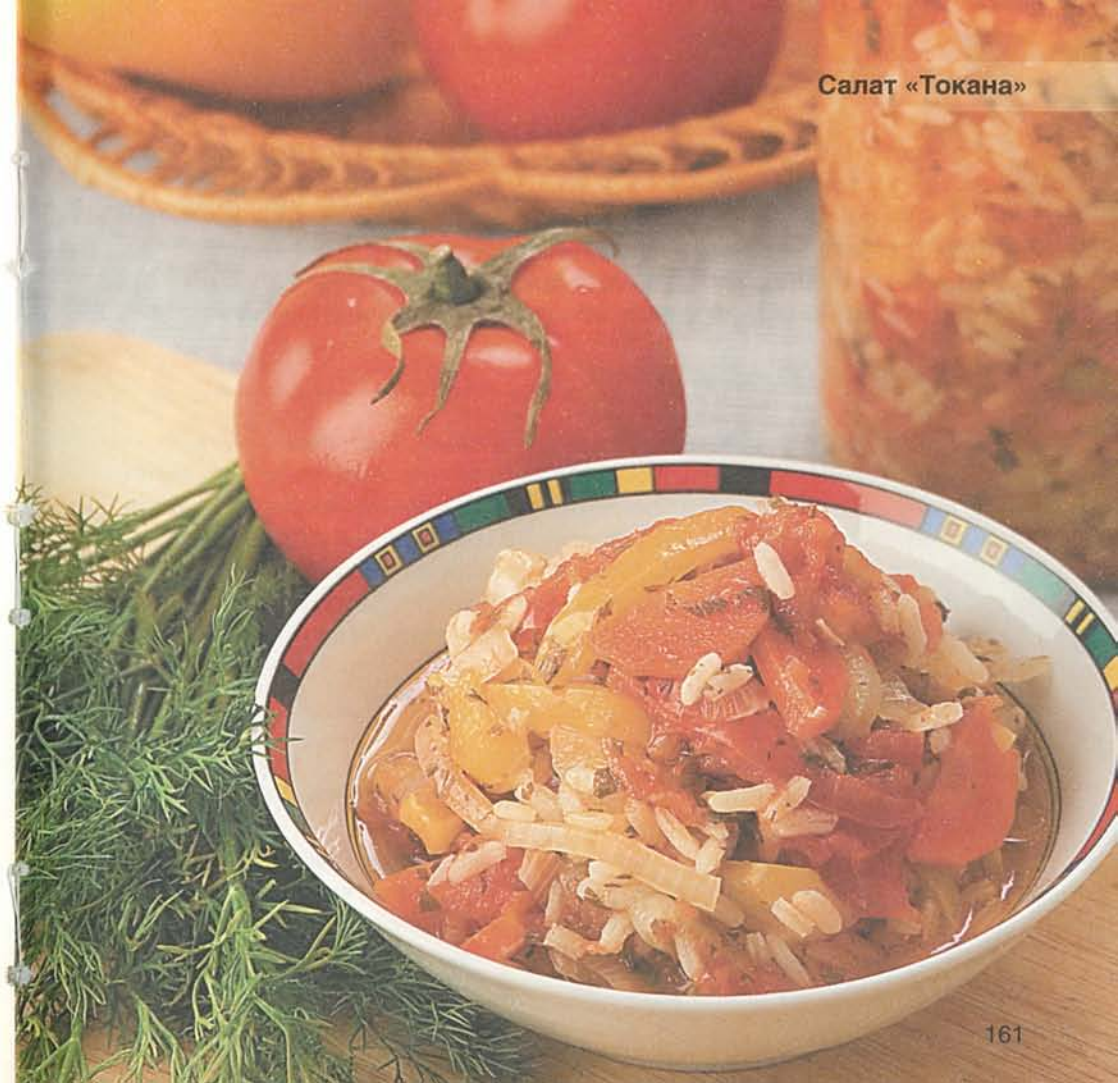
Разложить в простерилизованные банки и закатать.

## «Генеральский» салат

1 кг огурцов нарезать кружочками, 1 кг помидоров и 300 г сладкого перца — дольками, 300 г моркови потереть на крупной терке, 300 г свежей капусты порезать соломкой, 300 г лука — полукольцами.

Добавить 4 ч.ложки соли, 8 ч.ложек сахара, 4 ч.ложки 70%-ной уксусной эссенции, 100 г подсолнечного масла. Все смешать, дать постоять 2-3 часа, затем разложить по банкам и стерилизовать: литровые банки — 30 минут, 0,5-литровые — 20 минут. Закатать.

Салат «Токана»





## Салат «Прогулка»

1 кг зеленых помидоров, по 0,5 кг перца болгарского, лука, моркови, 50 г соли.

Морковь натереть на терке, остальные овощи нарезать, все размешать и оставить на 8 часов в холодильнике. Затем сок слить, добавить в смесь 0,5 стакана растительного масла, 50 г столового уксуса, 70 г сахара. Варить смесь 30 минут, закатать в простерилизованные банки.

## Салат «Лето красное»

3,5 кг огурцов порезать крупными кубиками, 1 кг лука — кольцами, 2 кг помидоров и 1 кг сладкого перца порезать дольками, 1 кг яблок — кубиками. Смешать 1,5 стакана растительного масла, 6 ст.ложек сахара, 1 ст.ложку 70%-ной уксусной эссенции, 2-4 ст.ложки соли.

Перец и помидоры тушить 15 минут с момента закипания. Лук пожарить, добавить к помидорам, тушить еще 15 минут. Затем положить яблоки, огурцы, уксус и еще тушить 15 минут. Разложить по банкам и закатать.

## Салат «Аппетитка»

6 кг помидоров, 20-30 штук болгарского перца, 1 стакан растительного масла, 200 г сахара, 3 ст.ложки соли, 3 головки чеснока, петрушка.

Пропустить помидоры через мясорубку и поставить вариться на 1 час. Порезать перец, опустить в кипящий томат и варить еще 20 минут. Затем добавить масло, сахар, соль и вновь поварить 5 минут. Добавить чеснок, петрушку (произвольное количество) и еще поварить 5 минут. Горячим закатать в стерилизованные банки.

Салат «Прогулка»



## Салат «Дачная смесь»

2-3 большие луковицы, 1 длинный огурец, 2 шт. сладкого перца, 3 кислых яблока порезать кубиками. Маринад: 300 г воды, 100 г 20%-ного уксуса, 120 г сахара, 1 ч.ложка соли, 2 ч.ложки сухой горчицы.

Маринад довести до кипения, добавить порезанные овощи и варить на медленном огне без крышки 10 минут. Закатать.

## Салат «Зимний гарнир»

1 стакан риса, 3 кг помидоров, 1 кг болгарского перца, 1 кг моркови, 1 кг лука, 300 г растительного масла, 1 стакан сахара, 2 ст.ложки соли.

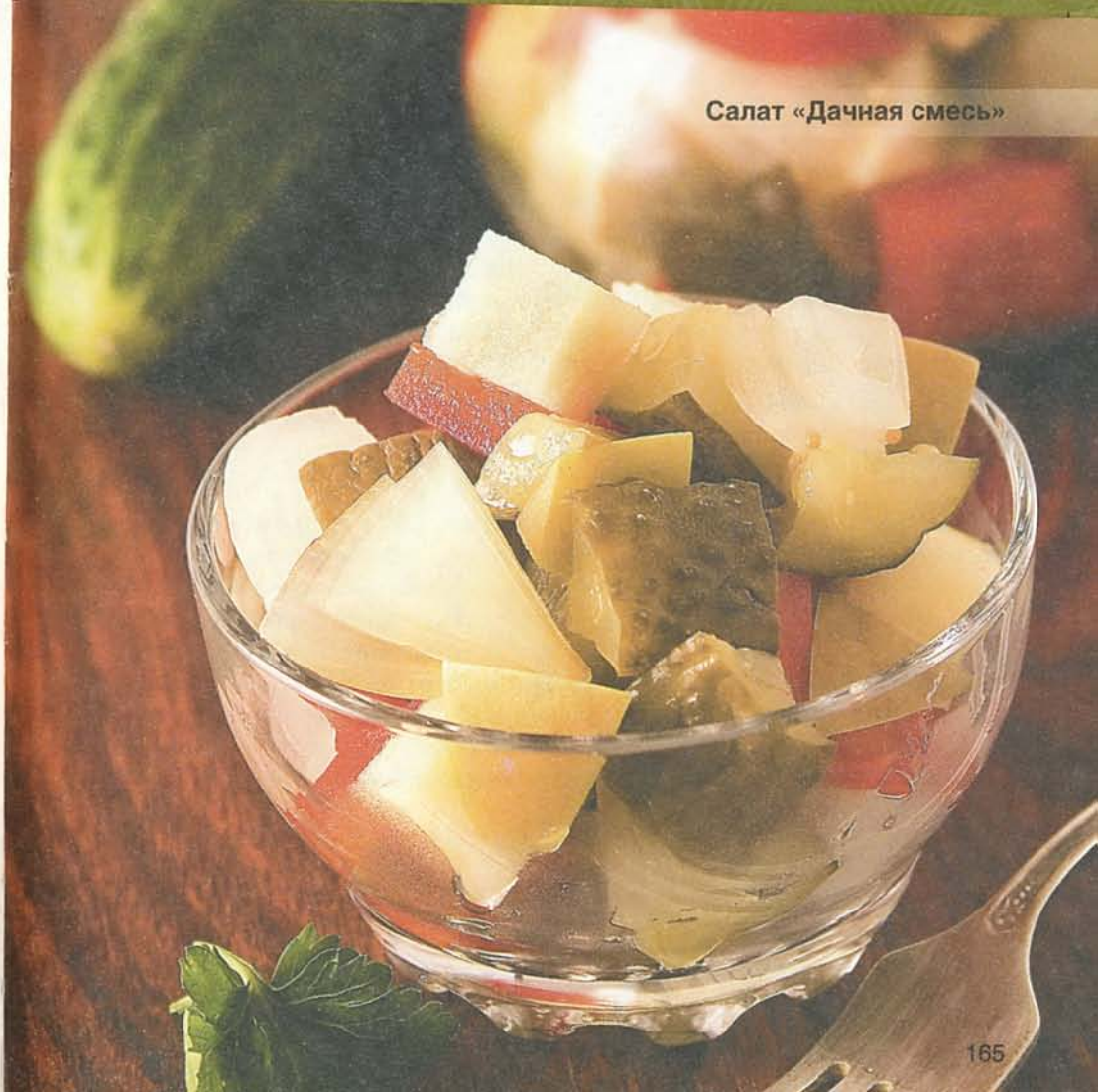
Рис замочить на 3 часа в холодной воде. Перец и лук порезать, морковь натереть на крупной терке. Помидоры перекрутить на мясорубке, сварить в течение 15 минут, добавить все подготовленные овощи и держать на огне еще 15 минут. Добавить масло, сахар, соль и рис, варить 40 минут. После чего закатать готовый салат в банки.

## Салат из цветной капусты

На 2 кг цветной капусты: 1,2 кг помидоров, 200 г растительного масла, 60 г соли, 100 г сахара, чеснок по вкусу, 120 г 6%-ного уксуса, 300 г болгарского перца, петрушка.

Капусту отварить в кипящей воде 5 минут. Приготовить маринад: пропустить через мясорубку помидоры, измельчить перец, добавить растительное масло, соль, сахар, измельченный чеснок, мелко порубленную петрушку и уксус. Смешать маринад с капустой и поставить вариться на 30 минут. Разложить по баночкам и закатать.

Салат «Дачная смесь»



## Салат «Надежда»

1 кг сладкого перца порезать соломкой. 1 кг помидоров порезать кубиками. 0,5 кг моркови потереть на крупной терке. 0,5 кг репчатого лука порезать полукольцами.

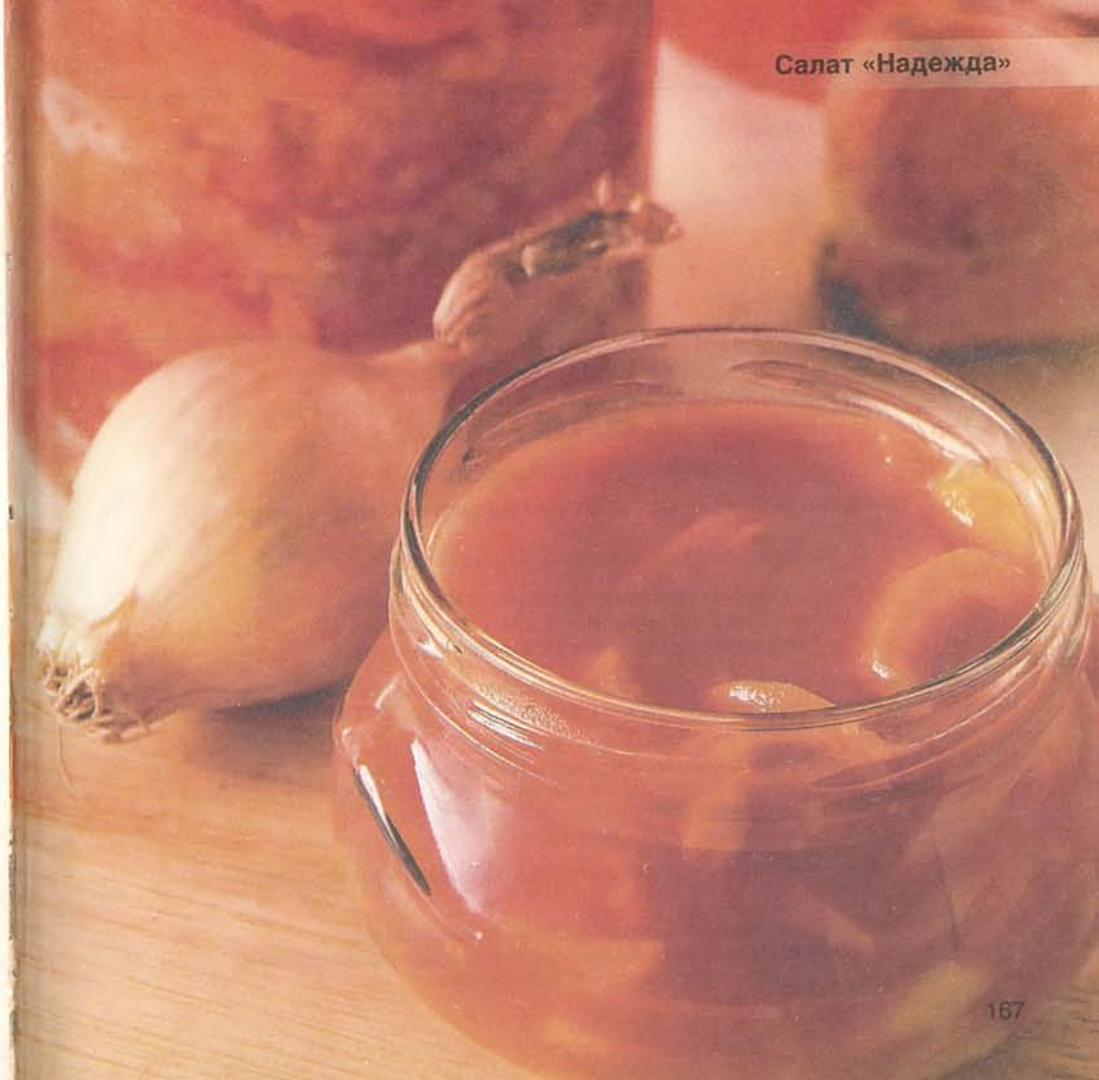
Маринад: 2 стакана воды, 250 г подсолнечного масла, 50 г соли, 150 г сахарного песка, 2-3 лавровых листа, 3 гвоздики, корица на кончике ножа, 1 ч.ложка 30%-ного уксуса.

Маринад вскипятить, вылить в овощи и аккуратно перемешать. Варить 40 минут. Горячую смесь разложить по банкам и закатать.

## Салат «Подарок»

3 кг баклажанов, 0,5 кг сладкого перца, 150 г горького стручкового перца, по 2 пучка петрушки и укропа, 300 г чеснока.

Баклажаны нарезать кружочками, обжарить в подсолнечном масле с двух сторон. Перец и чеснок пропустить через мясорубку. Укроп и петрушку измельчить, перемешать с чесночной массой, добавив 1 ст.ложку 70%-ной уксусной эссенции, 2 ст.ложки соли с горкой, 0,5 стакана холодной воды. Положить баклажаны в посуду слоем, смазать овощным фаршем, затем снова баклажаны и т.д. Оставить в комнате на сутки под прессом. Разложить салат в банки, стерилизовать 20 минут, закатать. ■



## Содержание

---

Праздничные салаты . . . . .	3
Оригинальные салаты . . . . .	39
Традиционные салаты . . . . .	65
Десертные салаты . . . . .	95
Постные салаты . . . . .	101
Салаты на зиму. . . . .	109

---

Популярное издание

# Салаты

Впрок и на каждый день

(лучшие рецепты из газеты «Скатерть-самобранка»)

Специальный выпуск газеты «Скатерть-самобранка»

*Редактор Шабанова Валентина Васильевна*

*Корректор Никитина Татьяна Николаевна*

*Верстальщик Васильева Светлана Леонидовна*

Подписано в печать 16.02.2010. Формат 62\*64/16. Усл. печ. л. 10,5. Тираж 35000. Заказ 4090020.  
Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС 77-14485 от 20 января 2003 г.

*Учредитель ООО «Слог»*

*Издатель ЗАО «Издательство «Газетный мир»*

*Адрес издателя и редакции: 603126, Нижний Новгород, ул. Родионова, д.192, корп.1*

*Тел. (831) 432-98-16, e-mail: doctor@gmi.ru*

*www.gmi.ru*

Отпечатано в ОАО «Нижполиграф», 603950, Н.Новгород, ул. Варварская, 32

*Фотографы: Бреткин Александр, Соболь Евгений*

При работе над выпуском использованы материалы издательства «Аркаим»

© «Аркаим», Foto.MillionMenu.ru

Салат - универсальное блюдо, без которого трудно представить как праздничный, так и будничныи стол.

В этой книге собраны рецепты салатов на любой вкус: оригинальные и изысканные для торжества, простые и экономные - на каждый день, сытные для любителей вкусно поесть и легкие - для желающих похудеть. Найдут для себя приемлемый вариант люди, которые соблюдают посты, и даже сладкоежки.

Хозяйки, увлекающиеся консервированием, останутся довольны - зимних салатов в книге приведено множество.

