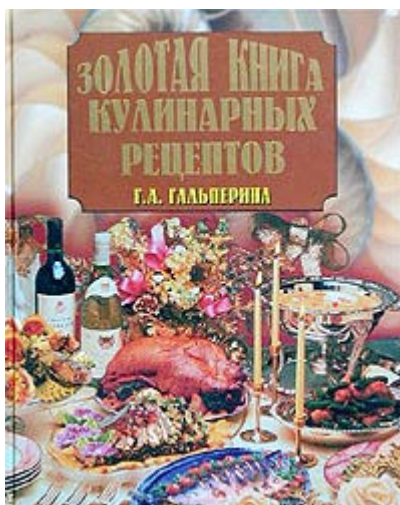


# Галина Анатольевна Гальперина

## Золотая книга кулинарных рецептов



### Аннотация

*Для любителей кулинарного искусства эта книга станет настоящим подарком. Собранные в ней рецепты позволят как молодым хозяйкам, только начинающим постигать азы кулинарной азбуки, так и умудренным большим опытом, найти для себя такие блюда, которые соответствуют и вкусу, и настроению, и желанию, и возможностям. Воспользуйтесь советами и рекомендациями Галины Гальпериной, и ваш стол будет не только красивым, но и неповторимым.*

## Г. А. Гальперина

### Золотая книга кулинарных рецептов

#### Приправы, пряности и соусы

Приправы, пряности и соусы являются прекрасным дополнением к различным продуктам и блюдам из них. Приправы и пряности придают готовым яствам не только исключительные вкусовые оттенки, но и усиливают красящие и ароматические качества основных продуктов.

В группу вкусовых приправ входят поваренная соль, горчица, хрен, уксус, горький красный перец, а в группу пряностей – зелень петрушки, мята, черный перец, лавровый лист, гвоздика, кардамон, куркума и многое другое. Помидоры, томатная паста, морковь, свекла, красный перец, используемые для приготовления соусов, относятся к приправам, которые изменяют цвет блюда и придают ему неповторимый вкус.

Соусы, смягчающие или подчеркивающие натуральный вкус и естественный аромат продукта или блюда, обычно делят на горячие и холодные. Однако сочетание того или иного блюда и соуса не является законом в кулинарии, поскольку один соус вы всегда сможете заменить другим. Все зависит от ваших вкусов и пристрастий.

#### Приправы и пряности

Издавна человек использовал приправы и пряности для приготовления различных блюд. Большинство специй, используемых в наши дни, человечество открыло еще до нашей эры. В Древнем Вавилоне, Египте, Индии и в арабских странах пряные растения поначалу

использовались как лекарственные средства, а через несколько столетий нашли применение в кулинарии и косметологии.

Можно только удивляться тому, как правильно и точно описали древнегреческие ученые лечебные свойства многих растений. И хотя в древних скрижалях, найденных на территории Древней Греции и Римской империи, целебные качества пряных растений сильно преувеличивались, современные исследования во многом подтвердили их лечебные свойства.

В Европу пряности попали во времена Крестовых походов, тогда их ценность соизмерялась со стоимостью драгоценных металлов, камней и дорогих тканей. Путевые записки венецианского путешественника Марко Поло, на страницах которых автор с восторгом отзывался об экзотических пряностях, способствовали росту спроса в начале XIV века на данные растения. Вскоре, наряду с арабами, пряности в ведущие европейские государства стали привозить и венецианцы.

В XV столетии в связи с открытием морского пути в Индию главными поставщиками пряных растений в Европу стали мореплаватели-португальцы. В последующие столетия в борьбе за главенствующую роль на рынке пряностей приняли участие такие страны, как Испания, Голландия, Англия и Франция.

Постепенно ореол тайны вокруг магической силы пряных трав, окружавший их долгое время, рассеялся, они значительно подешевели, но от этого не утратили своих полезных свойств. По сей день бытует ошибочное мнение, что приправы и специи оказывают вредное воздействие на организм человека. Учеными давно доказано, что умеренное потребление этих добавок не только не вредно, но и весьма полезно: пряности обостряют аппетит и стимулируют процесс пищеварения, позволяют придать блюду изысканный вкус и аромат. Однако, чтобы добиться успехов на этом поприще, необходимо хорошо разбираться в пряностях, знать их виды и механизм воздействия на человеческий организм.

### **Анис**

Анис – однолетняя трава из семейства зонтичных. Для приготовления пряности используется ароматный плод этого растения, которому в древности приписывались многие лечебные свойства. В настоящее время анисовое масло находит применение в фармакологии и используется для улучшения вкуса лекарств. В косметологии анис служит дезинфицирующим и ароматическим средством при изготовлении зубных паст и эликсиров. Интенсивный, легкий, освежающий, пряный аромат аниса придаст неповторимый вкус вашим изделиям из теста: булочки и пироги с добавлением небольшого количества аниса станут необычайно вкусными и душистыми. Можете добавить эту пряность и в рыбные блюда, благодаря анису рыбный бульон, отварная и парная рыба приобретут некую изысканность.

### **Бадьян**

Бадьян – вечнозеленое дерево-долгожитель (продолжительность жизни составляет в среднем 100 лет), произрастающее в Китае и достигающее 8 м в высоту. Благодаря содержанию эфирного масла, смолы, танина и сахара бадьян оказывает благотворное влияние на желудок. Запах бадьяна напоминает анисовый аромат, но меняется при нагревании, поэтому эти пряности не взаимозаменяемы. Вы можете использовать бадьян при приготовлении сладких кондитерских изделий (пряников, ватрушек и др.), чая, ликеров, компотов, а также во время готовки жирной баранины и свинины. Данная пряность придаст блюдам нежный, пряный, немного сладковатый вкус.

## **Базилик**

Базилик – однолетнее растение с маленькими белыми цветками, достигающее 40 см в высоту. В кулинарии используется две разновидности этой травы: базилик фиолетовый и базилик зеленый. Овощные салаты с добавлением душистых листьев зеленого базилика становятся не только ароматнее и вкуснее, но и полезнее. Базилик заметно улучшает вкус макарон, придает экзотический аромат блюдам из мяса, дичи и яиц. Эта приправа хорошо сочетается с репчатым луком, чесноком и эстрагоном. Фиолетовый базилик менее ароматен, но его листьями вы можете украсить многие яства перед подачей на стол. Хранятся листья базилика в масле, уксусе или в замороженном виде.

## **Ванилин**

Ванилин вырабатывается из плодов произрастающей в Мексике многолетней орхидеи, именуемой ванильником плосколистным. Плоды данного растения содержат ароматические вещества, древесную смолу и ванилин, придающий характерный запах этой безвредной синтетической пряности, помогающей при болезнях желудка, желчного пузыря и почек.

Ванилин, получаемый из плодов ванильника, имеет коричневый цвет, матовый блеск и ярко выраженный аромат. При переработке данная пряность приобретает кристаллическую структуру и белый цвет. Сладкие мучные изделия, ликеры, шоколад, торты, кремы, пудинги, запеканки, молочные коктейли и мороженое с небольшим количеством ванилина приобретут нежный аромат и тонкий изысканный вкус.

## **Гвоздика**

Гвоздичное дерево – вечнозеленое миртовое растение, достигающее в высоту 10–15 м. В качестве пряности используются сушеные бутоны цветков, обладающие сильно выраженным ароматом. Это одна из древнейших специй, которую выращивали в Китае и Индии.

Употребление гвоздики в качестве приправы к блюдам благотворно сказывается на пищеварении, оказывает противоспазматическое и антисептическое действие. В народной медицине гвоздичное масло применяется как средство против зубной боли, а в парфюмерной промышленности является неотъемлемой частью многих одеколонов и туалетной воды.

В кулинарии гвоздика находит применение в различных маринадах (грибных, фруктовых, мясных), реже ею приправляют блюда из мяса и птицы, при добавлении в сладкие блюда – компоты, пудинги, сладкие соусы – данная пряность хорошо сочетается с корицей. Вы можете также добавить гвоздику в кофе, это придаст напитку экзотический вкус и аромат. Однако лучше всего использовать молотую гвоздику, а не целые плоды.

## **Имбирь**

Имбирь – многолетнее растение семейства имбирных, мясистый корень которого (свежий или засушенный) используется в качестве пряности. Имбирь обладает сильным запахом, который придает ему эфирное масло, и пряным, жгучим вкусом, обусловленным содержанием такого вещества, как гингерол. Кроме того, имбирь содержит сахар, крахмал и древесную смолу.

Небольшое количество имбиря, добавленного в различные блюда, повышает аппетит, благотворно действует на кишечник и улучшает пищеварение. Вы можете приправлять имбирем блюда из мяса, рыбы, птицы, риса, различных овощей, а также соусы, супы, салаты

и изделия из теста.

## **Каперсы**

Каперсы (капера) представляют собой пряность, которая получается при настаивании в уксусе нераспустившихся бутонов одноименного многолетнего растения с овальными листьями. Качественные каперсы – маленькие, упругие, закрытые целиком, темно-оливкового цвета, на заостренном конце которых имеются светлые крапинки с пикантным, немного горьким привкусом.

Эта пряность способствует понижению кровяного давления и повышению аппетита. Кроме того, каперсы улучшают вкусовые качества различных соусов, растительного масла, блюд из сыра и рыбы. Добавьте данную пряность в бутерброды, холодные закуски или салаты, и блюда сразу же приобретут пикантный вкус.

## **Кервель**

Кервель – однолетнее растение, достигающее 50 см в высоту. Хорошо хранится в засоленном, законсервированном и замороженном виде. Эта трава с тонким ароматом является идеальной приправой к блюдам из картофеля. Кервель не заглушает естественного вкуса продуктов, он лишь придает ему особую пикантность, поэтому можете смело добавлять кервель в салаты, майонезы, рыбные и овощные блюда.

## **Кардамон**

Кардамон – кустарник из семейства имбирных, произрастающий в тропиках Индии, Суматры и Шри-Ланки. Данное растение находит применение в различных отраслях промышленности: фармацевтической, косметической, пищевой. Его добавляют в колбасы, ликеры («Кюрасао»), семена используют в смеси с другими пряностями (карри).

Молотый кардамон, добавленный в готовые блюда, благотворно влияет на работу желудка. Этой экзотической приправой вы можете улучшить вкус овощных салатов, блюд из рубленого мяса и потрохов, кроме того, кардамон хорошо сочетается со сладкими рисовыми запеканками и пудингами.

## **Кориандр**

Кориандр, однолетнее растение из семейства зонтичных, использовали еще древние римляне и греки: они не только приправляли данной пряностью еду и вино, но и приготавливали из нее различные лекарства. В плодах кориандра содержится ароматическое масло, которое помогает при желудочных спазмах, а также ускоряет пищеварение. Молодые стебли кориандра, используемые в качестве приправы, называются кинзой.

Кориандр применяется при изготовлении копченостей, ликеров, сладостей, а также в косметической и фармакологической промышленности. Особой популярностью пользуется смесь различных пряностей с кориандром (карри), которая придает тонкий аромат и вкус маринованным овощам и грибам, а также тушеному мясу. В чистом виде кориандр можно добавлять при приготовлении различных соусов.

## **Куркума**

Благодаря своему желто-золотистому цвету данная пряность, произрастающая в Индии и Китае, долгое время использовалась как красящее вещество. В настоящее время свойство куркумы растворяться в жирах и алкоголе находит применение в пищевой промышленности и при изготовлении масла, сыров и ликеров. Употребление этой пряности полезно при болезнях желудка, желчного пузыря и почек. Молотая куркума придает приятный вкус, аромат и цвет различным соусам, майонезам, блюдам из рыбы и яиц.

## **Корица**

Коричник – род вечнозеленых тропических деревьев, достигающих в высоту 10 м. В качестве пряности используется сушеная кора некоторых видов растений. Самые известные сорта – корица цейлонская (настоящая) и корица китайская. Эфирное коричное масло служит важным компонентом многих косметических средств.

Эту пряность, в которой содержатся сахар, древесная смола, дубильные и эфирные вещества, способствующие усилению аппетита и улучшению процесса пищеварения, по праву называют самой старой в мире. Корица употребляется как ароматическое вещество при изготовлении ликеров, шоколада, сладких изделий, печенья, компотов, а также добавляется в различные консервы и кетчупы.

Молотая корица находит применение при приготовлении различных мясных блюд, выпекании калачей, пряников, тортов. Кроме того, вы можете приправить небольшим количеством этой пряности запеканки, пудинги, каши, мороженое, овощные салаты и компоты, молочные напитки, кофе, вина и пунши.

## **Лавр**

Лавр настоящий – вечнозеленое дерево (или кустарник), произрастающее преимущественно в странах Средиземноморья. В качестве пряности используются кожистые листья этого растения. Лавровый лист содержит эфирное и горчичное масла, которые положительно влияют на процесс пищеварения, а также усиливают аппетит.

Широкое применение эта пряность получила в консервной промышленности, а лавровое масло – в косметической. В домашней кулинарии листья лавра вы можете использовать как добавку к супам, соусам и маринадам, однако, чтобы не испортить вкус блюда, необходимо соблюдать меру.

## **Лук-резанец**

Это многолетнее растение достигает в высоту от 15 до 30 см. Цветет красивыми розовато-сиреневыми цветками. Лук-резанец заметно улучшает вкус готовых блюд и служит украшением стола. Зимой его лучше всего хранить в замороженном виде. Лук-резанец хорошо сочетается со всеми травами и овощами, придает необычный вкус кисломолочным продуктам и блюдам из яиц, но в этом случае его количество должно быть минимальным.

## **Мята**

Мята – многолетнее растение, издавна используемое для ароматизации блюд. Растение обладает нежным и приятным запахом. Свои свойства мята сохраняет и в сушеном, и в замороженном виде.

В кулинарии находят применение те виды мяты, которые дают наименьшую горечь при нагревании. Так, масло мяты перечной используется только в кондитерском производстве при изготовлении пряников. Во всех остальных случаях широко применяется мята кудрявая, мята лимонная (мелисса), мята пряная, мята яблочная.

Свежие зеленые листочки этого растения находят применение в коктейлях (джулепах), ими также украшают различные блюда. Измельченными сушеными листьями и побегами мяты вы можете воспользоваться для ароматизации сладких блюд, например бисквитов, для придания изысканного вкуса мясным фаршам, рулетам, паштетам, мясным соусам и некоторым супам.

## **Перец**

В качестве пряности используются измельченные в порошок сушеные плоды перца – однолетнего растения, культивируемого во многих странах мира. В перце содержится большое количество жиров, сахаров, минеральных веществ, а также витамина С, благодаря чему эта пряность активизирует деятельность желудочной секреции, ускоряет кровообращение и дыхание, способствует заживлению ран.

В качестве пряности используются сушеные и измельченные плоды черного и красного перца, придающие остроту различным продуктам и блюдам из них – мясу, рыбе, супам, салатам, соусам, майонезам, а также блюдам из творога, яиц и сыра. Черный перец находит применение не только в измельченном виде. Для придания пикантного вкуса овощным, мясным и рыбным блюдам, а также маринадам и соусам вы можете добавить в них перец горошком.

## **Петрушка**

Петрушка – широко распространенное одно- и двулетнее зонтичное растение. Эта пряная трава используется как в свежем, так и в сушеном виде. Она незаменима при приготовлении бутербродов, салатов, мяса, птицы, овощей. Чтобы улучшить вкусовые и ароматические качества того или иного кушанья, выбирайте петрушку обыкновенную, так как петрушка кудрявая практически не имеет вкуса и скорее декоративна, нежели питательна, но ею можно украсить различные блюда перед подачей на стол.

## **Розмарин**

Розмарин – многолетнее вечнозеленое растение, листья которого употребляются при приготовлении птицы и блюд, содержащих сыр и яйца. Хранится розмарин в сухом виде. Нельзя добавлять данную пряность к рыбе, а также в маринады, из овощей она лучше всего сочетается с вареной или тушеной белокочанной, брюссельской и цветной капустой. Для придания особого аромата и изысканного вкуса добавьте розмарин в блюда с кабачками, горохом, шпинатом, но не следует приправлять им свеклу и помидоры.

## **Сельдерей**

Сельдерей – двулетнее растение, достигающее 1 м в высоту, обладающее резким ароматом и горьковатым вкусом. Это одна из наиболее распространенных и любимых пряностей, добавляемых в различные блюда. Сельдерей хорошо хранится в сушеном и замороженном виде. Его свежие корни можно использовать для различных салатов,

особенно тех, в составе которых имеются помидоры, зелень. Используется сельдерей для засолки баклажанов, кабачков и огурцов.

### **Тимьян**

Тимьян, или чабрец, – многолетнее вечнозеленое растение, достигающее 20–50 см в высоту. В кулинарном искусстве находит применение зелень тимьяна, причем в засушенном виде. В малых дозах эта пряность хорошо дополняет овощные и мясные блюда, а также различные салаты. В большем количестве тимьян можно добавлять к жареной рыбе. В сочетании с эстрагоном используется также при засолке грибов и овощей.

### **Тмин**

Тмин встречается в природных условиях по всей европейской территории и в западной части Средней Азии. В семенах тмина содержатся эфирные масла, жиры и многие другие вещества, которые усиливают аппетит и помогают при кишечных расстройствах. Народная медицина рекомендует применять тмин в компрессах при ревматических болях. В пищевой и кондитерской промышленности тмин используется как целиком, так и в измельченном виде. Выпекая хлеб, не забудьте добавить в тесто молотый тмин, он придаст выпечке приятный пряный вкус. Не повредит эта пряность и различным соусам, супам, печеному и тушеному мясу.

### **Укроп**

Укроп – однолетнее пряное растение с желтыми зонтичными соцветиями. Зелень укропа можно засушить, замариновать в уксусе и добавлять практически в любое блюдо. Используются также и сушеные семена укропа. Эта пряность является идеальной добавкой к блюдам из мяса, рыбы, птицы, ею вы можете украсить или приправить различные салаты, супы и бульоны. Широко применяется укроп при консервировании овощей, при этом используется не только зелень укропа, но и соцветия.

### **Фенхель**

Фенхель – зонтичное растение, родиной которого является Юго-Восточная Азия и страны Средиземноморья. Его семена, содержащие эфирное масло, органические кислоты, флавоноиды и воск, издревле использовались как пряность и лекарственное средство.

В некоторых европейских кухнях находят применение сухие плоды и свежие листья фенхеля, которые добавляются при приготовлении мясных блюд, блюд из рыбы, птицы и сыра, а также салатов, соусов и супов. В нашей стране фенхель используется при консервировании белокочанной капусты, огурцов, свеклы, можно добавить его и в тесто, предназначенное для выпечки некоторых сортов хлеба и печенья.

### **Шафран**

Эта пряность изготавливается из сушеных рыльцев цветков одноименного многолетнего растения. Производство шафрана трудоемко, поэтому это одна из самых дорогих специй.

Сушеный шафран имеет оранжево-красный цвет, придает различным блюдам специфический аромат, пряный, горьковатый вкус и золотистую окраску. Он подходит для заправки блюд из риса, рыбы и птицы, им же приправляют супы и изделия из теста. Однако чрезмерное количество шафрана может оказать отравляющее действие.

## **Эстрагон**

Эстрагон, или тархун, – многолетнее растение высотой от 40 до 120 см, которое является единственным видом полыни, лишенным горечи. В качестве пряной добавки к блюдам используются листья эстрагона, законсервированные в уксусе, масле, или замороженные.

При добавлении этой травы в блюда нужно соблюдать особую осторожность, так как эстрагон обладает очень сильным резким запахом и может заглушить аромат других специй. Небольшое количество эстрагона придаст супам, жареному мясу и овощам неповторимые вкусовые и ароматические качества.

## **Горчица черная и белая**

Оба вида горчицы относятся к растениям семейства крестоцветных. Горчица белая отличается от черной менее острым вкусом семян и небольшой высотой стебля. Приправы, приготовленные из содержащих масло, белки и углеводы семян горчицы, обладают антибактерицидным действием, возбуждают аппетит, повышают кровяное давление и способствуют расширению сосудов.

Семена горчицы белой используются при консервировании огурцов, капусты, грибов, а также в блюдах из рыбы. Из семян обоих видов готовится по разным рецептам горчица столовая, разновидности которой различаются цветом (белая, желтая, зеленая) и вкусом (сладкая, острая) и служат приправами к копченостям, вареному и жареному мясу. Неповторимый вкус придает горчица также различным соусам, майонезам и салатам.

## **Уксус**

Уксус – незаменимая приправа при приготовлении различных рыбных блюд, закусок и соусов. В домашней кулинарии применяйте ароматизированный уксус, отличающийся приятным вкусом и слабым запахом.

Данная приправа позволит изменить не только вкус, но и внешний вид готовых изделий. Например, карп, сваренный в подкисленной уксусом воде, приобретет голубоватый оттенок. Однако при использовании уксуса следует быть очень осторожным, поскольку он может оказывать раздражающее действие на пищеварительные органы.

## **Хрен**

Хрен – многолетнее травянистое растение, известное еще в глубокой древности. В качестве приправы используются мясистые корни этого растения, обладающие характерным запахом и острым вкусом. Корень хрена содержит минеральные вещества, горчичное масло, большое количество витамина С, а также витамины группы В, каротин, калий, кальций.

Приправленные хреном блюда возбуждают аппетит, улучшают пищеварение. Тертый хрен обычно используют как добавку к тяжелой, жирной пище – к мясу, копченостям, колбасам. Вы можете также приправить хреном горячие и холодные соусы, майонезы,



горчицу столовую, творожные массы, овощные салаты. Незаменима данная приправа (корни и листья) и при консервировании овощей.

## Соусы

Соусы – это вкусовые приправы, которые, оттеняя аромат готового блюда, придают ему своеобразную вкусовую композицию. Для каждого блюда можно приготовить собственный соус, и искусство настоящего кулинара заключается в правильном подборе продуктов, в умении создать из них гармоничное целое, поскольку соус может как улучшить блюдо, так и ухудшить его.

Соусы находят самое широкое применение в современной кулинарии, чаще всего ими приправляют мясные, рыбные, мучные и овощные блюда. Лучше всего употреблять в пищу свежеприготовленные соусы; вкусовая приправа, проведенная несколько часов в холодильнике и после разогретая, теряет большую часть своего аромата и вкуса.

Основой для горячих соусов обычно служат грибной, мясной или рыбный бульоны (лучше использовать крепкие и наваристые). Кроме того, в качестве жидкой основы можете использовать молоко или сметану.

Для придания соусу необходимой консистенции и приятного мягкого вкуса добавьте в него пшеничную муку высших сортов, предварительно подсушенную или прогретую на жире. Благодаря этой процедуре мука сохранит свой натуральный цвет, что позволит получить так называемую белую пассеровку. При более сильном подсушивании или прогревании муки у вас получится красная пассеровка. Для облегчения процесса приготовления можете просто растереть муку со сливочным маслом.

Чтобы соус приобрел красный цвет, заправьте концентрированный мясной бульон красной пассеровкой. Для приготовления белого соуса в рыбный бульон, молоко или сметану добавьте белую пассеровку.

Кроме того, вы можете ввести в соусы ароматические корни и репчатый лук, нарезанные соломкой, тонкими ломтиками или мелкими кубиками и потушенные в жире, это придаст соусу более интенсивный вкус и аромат. При тушении следите за тем, чтобы овощи не изменили своего натурального цвета. Если в дальнейшем вы хотите протереть овощи через сито, увеличьте продолжительность их тушения, они должны стать совершенно мягкими.

Коренья и лук для добавления в соусы прогревайте в топленом или растительном масле в зависимости от того, на чем был приготовлен основной продукт. Если соус подается к холодной закуске, используйте растительное масло, так как вкус холодного топленого масла неприятен. При приготовлении соуса на молоке или сметане используйте сливочное или топленое масло.

Вместе с ароматическими кореньями и луком можете добавить в соус томатное пюре или томатную пасту, слегка прогретые в микроволновой печи. Это придаст соусу приятный кисловатый вкус и привлекательную окраску. Для упрощения процесса приготовления соуса проводите операции в следующей последовательности: сначала в микроволновке в течение 4–5 минут потушите измельченные корни и репчатый лук, добавьте томат-пюре, потомите соус еще 3–5 минут, в заключение посыпьте мукой и подержите в микроволновке еще 3–4 минуты.

Улучшает вкусовые качества соуса добавление соли, перца, хрена, а также в небольших количествах уксуса, сухого виноградного вина, лимонного сока или лимонной кислоты, огуречного рассола. Все эти приправы придают соусам кисловатый вкус и оригинальный аромат.

Однако помните, что не всегда приправу, рекомендованную в том или ином рецепте, можно заменить какой-либо другой без ущерба для вкуса блюда. Например, разведенный

уксус не восполнит в соусе специфического привкуса виноградного вина, а лимонная кислота, лишая запаха, не заменит полностью натуральный лимонный сок. Допустимая замена обычно указывается в рецепте. При отсутствии каких-либо компонентов лучше выберите другой рецепт. Соль и перец в соусы добавляйте по своему вкусу. При использовании огуречного рассола предварительно процедите его и вскипятите.

Хорошей ароматической приправой к соусам служит чеснок, обладающий резко выраженным запахом, который у многих повышает аппетит. Половинки зубчика чеснока будет достаточно, чтобы ощутить его в соусе или готовом блюде. Можете добавлять в блюдо чеснок, хорошо растертый с солью, или заправлять соус соком, отжатым из измельченного чеснока.

Оригинальные соусы получаются при добавлении грибов или грибного отвара. Для приготовления последнего лучше всего воспользоваться сушеными белыми грибами (другие придадут отвару неаппетитный вкус и вид).

Для придания соусам густоты используйте сырые яичные желтки. При этом необходимо соблюдать осторожность: при высокой температуре соуса желтки быстро свернутся, и ваши труды пропадут даром; при добавлении желтков в остывший соус появится неприятный вкус сырого яйца. Чтобы процедура прошла удачно, снимите соус с плиты, осторожно введите желтки, после чего энергично перемешайте все компоненты. Затем емкость с соусом поставьте на водяную баню и слегка подогрейте.

Особый нежный вкус соусу придаст сливочное масло. Однако процесс заправки потребует от вас некоторых навыков. Опущенный в кипящую жидкость кусок масла быстро растает, и на поверхности соуса останется слой жира, что значительно ухудшит не только внешний вид, но и вкус соуса. Сливочное масло должно придавать соусу густоту эмульсии, делать его вкус мягким и нежным. Для получения такого эффекта охладите необходимое количество масла, разделите его на кусочки и при помешивании введите в соус. Продукты мешайте до полного растворения масла, – это предотвратит всплывание жира на поверхность и позволит улучшить вкус и внешний вид соуса.

## **Коричневый соус**

### ***Ингредиенты:***

2 столовые ложки масла, 2 столовые ложки муки, 1 столовая ложка сметаны, 2 стакана бульона или воды, лавровый лист, соль, перец по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Сливочное масло растопите в чистой посуде, добавьте муку и прогревайте в микроволновой печи до светло-коричневого цвета. Влейте бульон (можно использовать бульонный кубик, разведенный водой) и, помешивая, проварите его. После этого введите сметану, соль, лавровый лист и перец.

## **Томатный соус**

### ***Ингредиенты:***

2 столовые ложки жира, 1 столовая ложка муки, 1 морковь, 1 корень петрушки, луковица, 1 столовая ложка томатной пасты, 2 стакана бульона или воды, соль, сахар по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Лук и петрушку измельчите, натрите морковь, все это положите в посуду с разогретым жиром и прогрейте. Добавьте муку, еще раз прогрейте, влейте воду или бульон (для быстроты приготовления используйте бульонный кубик). Варите соус в течение 10–15 минут, затем процедите, заправьте томатной пастой, посолите и снова поставьте в микроволновую печь.

### **Соус из репчатого лука**

#### ***Ингредиенты:***

3 столовые ложки жира, 2 столовые ложки муки, 2 луковицы, 500 мл бульона или воды, 2 столовые ложки сметаны, перец и соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Лук нарежьте колечками, прогрейте в жире. Когда лук станет золотистым, переложите его в другую посуду, а в жир насыпьте муку и прогрейте. Затем добавьте бульон или воду и немного поварите. В конце приготовления положите сметану, лук, соль и перец.

### **Сырный соус**

#### ***Ингредиенты:***

50 г маргарина или сливочного масла, 1 столовая ложка муки, 500 мл молока или бульона, приготовленного на основе бульонного кубика, 3 столовые ложки тертого сыра, соль, тмин по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Муку прогрейте в жире, разведите бульоном или молоком, положите натертый сыр, небольшое количество молотого тмина, соль и прокипятите полученную массу на несильном огне.

### **Молочный соус**

#### ***Ингредиенты:***

1 стакан молока, 1/2 столовой ложки крахмала, 1 столовая ложка масла, соль, зелень по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Половину предусмотренной в рецепте порции молока вскипятите. В оставшемся разведите крахмал, полученную массу перелейте в горячее молоко, поместите емкость с соусом на огонь и прокипятите. Добавьте масло, измельченную зелень и соль.

## **Соус сметанный с хреном**

### ***Ингредиенты:***

2 столовые ложки масла, 1 столовая ложка муки, 1 стакан бульона (для быстроты приготовления используйте бульонный кубик), 1 стакан сметаны, зелень, соль и молотый перец, хрен, лимонный сок или уксус по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Из масла, муки, бульона, сметаны, соли, зелени и молотого перца приготовьте по основному рецепту сметанный соус. Добавьте в него натертый хрен, лимонный сок или уксус и поварите в течение 3–5 минут.

## **Грибной соус**

### ***Ингредиенты:***

50 г сливочного масла, 6–8 грибов (можно сушеных), 1 луковица, 1 столовая ложка муки, 500 мл бульона (можно из кубика) или воды, 2 столовые ложки сметаны, зелень, соль и молотый перец по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Лук и грибы измельчите и потушите. Добавьте муку, после того как она прогреется, влейте бульон, положите соль, перец, зелень и последней введите сметану. В том случае, если для приготовления соуса вы используете сушеные грибы, их необходимо сначала замочить, а потом отварить. Полученный грибной бульон вместе с нарезанными грибами положите в соус и все перемешайте.

## **Горчичный соус**

### ***Ингредиенты:***

2 столовые ложки маргарина, 2 столовые ложки муки, 0,5 л бульона или 2 бульонных кубика и 0,5 л воды, 1–2 столовые ложки горчицы, 1 желток, лимонный сок, 1 столовая ложка сметаны, зелень, соль и сахар по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Мargarин растопите и доведите до кипения. Добавьте муку и прогрейте ее до золотистого цвета. После этого влейте бульон, положите соль, сахар, вскипятите. Затем добавьте лимонный сок и горчицу, предварительно смешанную с желтком и сметаной, и, не доводя до кипения, снимите посуду с огня. Заправьте соус измельченной зеленью.

### **Соус сметанный с томатом**

#### ***Ингредиенты:***

2 столовые ложки масла, 1 столовая ложка муки, 1 стакан бульона, 1 стакан сметаны, зелень, соль и молотый перец по вкусу, 2–3 столовые ложки томатной пасты, 1 чайная ложка сливочного масла.

### ***Способ приготовления***

Потушите в масле томатную пасту, добавьте в нее приготовленный по основному рецепту сметанный соус и полученную массу проварите.

### **Сметанный соус**

#### ***Ингредиенты:***

2 столовые ложки масла, 1 столовая ложка муки, 1 стакан бульона (для быстроты приготовления используйте бульонный кубик), 1 стакан сметаны, зелень, соль и молотый перец по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Масло растопите и прогрейте в нем муку. В полученную массу частями влейте бульон и поместите емкость на огонь. Добавьте сметану, соль, молотый перец. Когда соус будет готов, посыпьте его измельченной зеленью.

### **Соус из кильки**

#### ***Ингредиенты:***

2 столовые ложки жира, 2 столовые ложки муки, 500 мл бульона (можете использовать бульонный кубик), 4 кильки, 2 столовые ложки сметаны, лимонный сок, соль, перец по вкусу.

### ***Способ приготовления***

В жире прогрейте муку, когда она станет золотистого цвета, влейте бульон и немного проварите. Кильку вычистите, протрите сквозь сито и положите в бульон с мукой. Добавьте перец и лимонный сок. Когда соус будет готов, введите сметану.

## **Бутерброды, сэндвичи, гамбургеры, канапе и пицца**

Бутерброды, сэндвичи, гамбургеры, канапе и пицца – блюда, не требующие для приготовления больших временных затрат. Сделать их может любая, даже начинающая хозяйка.

В данной главе книги мы постарались собрать наиболее интересные рецепты холодных и горячих бутербродов, масел, масс и паштетов для них, гамбургеров, сэндвичей, канапе и пицц, причем большая часть задействованных в их приготовлении продуктов доступна каждой семье.

### **Холодные бутерброды**

Существует огромное количество рецептов холодных бутербродов. Мы предлагаем воспользоваться лучшими из них. По нашим рецептам вы сможете приготовить вкусные бутерброды для пикника или домашнего праздника, легкого ужина или воскресного завтрака.

#### **Бутерброды с яйцами и солеными огурцами**

##### ***Ингредиенты:***

4 ломтика хлеба, 2 соленых огурца, 2 вареных яйца, 100 г масла, зелень петрушки и укропа по вкусу.

##### ***Способ приготовления***

Кусочки хлеба намажьте маслом, сверху положите нарезанные ломтиками яйца, кружочки соленых огурцов и посыпьте измельченной зеленью петрушки и укропа, можно добавить соль по вкусу.

#### **Бутерброды с майонезом, яйцом и зеленью**

##### ***Ингредиенты:***

4 ломтика хлеба, 1–2 вареных яйца, майонез, соль по вкусу, немного зеленого лука.

##### ***Способ приготовления***

Каждый ломтик хлеба намажьте майонезом. Вареные яйца нарежьте кружочками, положите сверху на ломтики хлеба, посолите и посыпьте бутерброды мелко нарезанным зеленым луком. Можно воспользоваться и измельченной зеленью петрушки.

### **Бутерброды с паштетом из яиц**

#### ***Ингредиенты:***

4 ломтика хлеба, 4 яйца, 50 г сливочного масла, 1 пучок смешанной зелени, соль, молотый перец.

#### ***Способ приготовления***

Сваренные вкрутую яйца охладите, очистите, отделите желтки от белков и как следует их разомните. Белки измельчите, соедините с желтками, добавьте соль, перец, размягченное сливочное масло, мелко нарезанную зелень и все хорошенько перемешайте. Полученную смесь намажьте на кусочки хлеба.

### **Белые бутерброды**

#### ***Ингредиенты:***

8 ломтиков хлеба, 3 яйца, 200 г плавленого сыра, 3 зубчика чеснока, 1 стакан сметаны или 1 банка майонеза.

#### ***Способ приготовления***

Сваренные вкрутую яйца разомните вилкой, смешайте с растертым чесноком и сыром, все тщательно перемешайте. Заправьте полученную массу сметаной или майонезом, поставьте на 20–30 минут в холодильник, после чего нанесите на хлеб.

### **Бутерброды с грибами**

#### ***Ингредиенты:***

6 ломтиков хлеба, 3–4 столовые ложки маринованных или отварных грибов, 2–3 яйца, 3–4 столовые ложки сливочного масла, 1/2 чайной ложки готовой столовой горчицы, листья петрушки, зеленый лук.

#### ***Способ приготовления***

Ломтики хлеба обжарьте с двух сторон на сливочном масле, дайте остыть и смажьте

одну из сторон маслом. Белки сваренных вкрутую яиц отделите от желтков, нарежьте кольцами и уложите на ломтики хлеба. Желтки измельчите, смешайте с мелко нарезанными грибами, горчицей и посолите. В середину каждого белкового кольца положите немного грибной массы, в завершение украсьте бутерброды листьями петрушки и зеленым луком.

### **Бутерброды «Кровь на снегу»**

#### ***Ингредиенты:***

4 ломтика хлеба, 1/2 пачки творога, 100 г масла, 2–3 маринованных красных перца, 6 зубчиков чеснока, соль.

#### ***Способ приготовления***

Творог тщательно разомните, смешайте с пропущенными через мясорубку продуктами (маслом, красным перцем и чесноком) и посолите. Полученную массу намажьте на хлеб.

### **Бутерброды с ветчиной (или отварным мясом) и овощами**

#### ***Ингредиенты:***

4 ломтика хлеба, 3–4 ломтика ветчины или 100 г отварного мяса, 1/2 свежего огурца, 2 столовые ложки консервированного зеленого горошка, 1/2 свежей моркови, 1–2 чайные ложки майонеза, несколько перышек зеленого лука и веточек петрушки.

#### ***Способ приготовления***

Морковь и очищенный от кожицы огурец натрите на мелкой терке, смешайте с консервированным горошком, мелко нарезанным луком и петрушкой и заправьте полученную смесь майонезом. Ломтики ветчины нарежьте на широкие полоски, сверните в трубочки и наполните овощной массой. На кусочек хлеба положите несколько фаршированных трубочек и украсьте бутерброды измельченной зеленью.

### **Бутерброды с мясной пастой**

#### ***Ингредиенты:***

4 ломтика хлеба, 200 г жареного или вареного мяса, 2–3 вареных яйца, 50 г сливочного масла, 5 перышек зеленого лука, зелень.

#### ***Способ приготовления***



Сваренное до готовности или тщательно прожаренное мясо пропустите через мясорубку, в ней же измельчите сваренные вкрутую яйца. В полученную массу добавьте мелко нашинкованный зеленый лук, посолите и разотрите с размягченным сливочным маслом. Намажьте пасту на хлеб и украсьте бутерброды веточками зелени.

### **Бутерброды «Рыбные колечки»**

#### ***Ингредиенты:***

4 ломтика хлеба, 2 яйца, 4 кильки, 4 чайные ложки майонеза, зелень.

#### ***Способ приготовления***

Сваренные вкрутую яйца нарежьте тонкими кружками и положите на хлеб, сверху украсьте бутерброды свернутыми в кольца кильками. Середину каждого кольца заполните майонезом и посыпьте измельченной зеленью.

### **Рыбные бутерброды «Радуга»**

#### ***Ингредиенты:***

4 ломтика хлеба, 100 г сливочного масла, 1 сельдь, 2 свежих помидора, 1 огурец, 2 яйца, зеленый лук.

#### ***Способ приготовления***

Прямоугольные ломтики хлеба намажьте маслом, сельдь очистите и нарежьте длинными полосками. Желток и белок сваренных вкрутую яиц отделите друг от друга и измельчите. Свежие помидоры, огурец и зеленый лук нарежьте небольшими кусочками. Подготовленные продукты уложите на хлеб длинными разноцветными полосками.

### **Бутерброды с творожно-луковой пастой**

#### ***Ингредиенты:***

4 ломтика хлеба, 1/2 пачки творога, 3 столовые ложки сметаны, 6 перышек мелко нарезанного зеленого лука, 1 столовая ложка измельченной петрушки, соль, 4 веточки петрушки.

#### ***Способ приготовления***

Творог тщательно разотрите со сметаной, смешайте с измельченным луком, петрушкой, добавьте соль по вкусу и нанесите полученную массу на хлеб. Готовые

бутерброды украсьте сверху веточками петрушки.

## **Бутерброд с сельдью**

### ***Ингредиенты:***

8 ломтиков хлеба, 200 г филе малосолевой сельди в маринаде, 50 г творога, 50 г сыра, 1 огурец, 1–2 помидора, оливки, зелень.

### ***Способ приготовления***

На каждый ломтик хлеба нанесите творог, затем положите кусочек сельди, посыпьте натертым на крупной терке сыром и уложите сверху в желаемом порядке измельченные овощи, зелень и разрезанные пополам оливки.

## **Бутерброды с колбасной массой**

### ***Ингредиенты:***

6 ломтиков хлеба, 2–3 вареных яйца, 2–3 ломтика сыра, 4–5 ломтиков колбасы или отварного мяса, зеленый лук, петрушка, укроп по вкусу, 1/2 банки майонеза.

### ***Способ приготовления***

Сыр, колбасу и яйца натрите на крупной терке, добавьте майонез, мелко нарезанную зелень и все тщательно перемешайте. Полученный паштет нанесите на ломтики хлеба и поместите бутерброды на 3–4 минуты в разогретую духовку или микроволновую печь. Выпекайте до появления румяной корочки.

## **Бутерброд с мясом цыпленка**

### ***Ингредиенты:***

300 г мяса цыпленка, 1/2 чайной ложки сахара, 1 пучок зелени, соль и перец по вкусу, 1 чайная ложка сливочного масла, 1 чайная ложка толченого чеснока, хлеб, горчица.

### ***Способ приготовления***

Подготовленного цыпленка тщательно отбейте, натрите солью, сахаром, специями и чесноком, положите на хорошо разогретую чистую сковороду и прижмите прессом.

Через 2 минуты переверните цыпленка и снова положите сверху пресс. Через 3 минуты от начала жарки положите в сковороду сливочное масло, вновь переверните цыпленка. Затем переворачивайте еще 4 раза через каждые 2 минуты, после чего снимите с огня и остудите.

Нарежьте хлеб на ломтики шириной 10 см и длиной 15 см, смажьте каждый из кусочков горчицей, уложите сверху мясо цыпленка, посыпьте мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки и закройте вторым ломтиком хлеба.

## **Бутерброды с курицей**

### ***Ингредиенты:***

4 ломтика хлеба, 2 маринованных огурца, 100 г сливочного масла, 100 г отварного мяса курицы.

### ***Способ приготовления***

Вареное куриное мясо измельчите, на кусочки хлеба нанесите тонким слоем сливочное масло и выложите на него приготовленную мясную массу. Сверху положите тонко нарезанные дольки маринованных огурцов.

## **Бутерброды «Ассорти»**

### ***Ингредиенты:***

8 небольших булочек, 500 г творога, 1/2 стакана сливок, 6 столовых ложек кетчупа, 3–4 маленьких помидора, 1 вареное яйцо, зелень укропа или петрушки, молотый перец по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Перемешайте творог со сливками и разделите массу на две части. В одну добавьте перец, в другую – кетчуп. Яйцо и помидоры разрежьте на дольки, зелень измельчите. Булочки разрежьте поперек, нижнюю их часть смажьте творогом, а верхнюю украсьте яйцом, помидорами и зеленью.

## **Батон с начинкой**

### ***Ингредиенты:***

1 батон, 150 г сливочного масла, 100 г полукопченой колбасы, 100 г копченого мяса, 100 г твердого сыра, 2 зеленых перца, 2 помидора, 3 яйца, тертый хрен, горчица, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Концы батона отрежьте и аккуратно вырежьте мякиш с помощью длинного ножа. Колбасу, копченое мясо, сыр, сваренные вкрутую яйца, перец и помидоры нарежьте на

мелкие кусочки. Сливочное масло разотрите с хреном и горчицей и смешайте с приготовленными ранее продуктами. Полученной массой наполните батон и поместите его в прохладное место. Застывший батон-бутерброд нарежьте на порционные кусочки.

## **Торт «Биг-бутерброд»**

### *Ингредиенты:*

600 г круглого пшеничного хлеба, 50 г сливочного масла, 150 г ветчинной массы, 150 г сырной массы, 250 г массы из печени, 1/2 банки майонеза, 2 помидора, 1 свежий огурец, 1 пучок зеленого лука, 1/4 стакана соуса из хрена, сметаны и яиц.

### *Способ приготовления*

Хлеб нарежьте вдоль на тонкие кружки. Первый из них смажьте маслом и кончиком ножа наметьте на нем, начиная от центра, пять кругов. Самое маленькое центральное кольцо посыпьте рубленым зеленым луком, следующий круг покройте соусом из сметаны, хрена и яиц, по третьему хлебному кольцу распределите ветчинную массу, четвертое смажьте сырной массой, а последнее – массой из печени. Границы слоев обозначьте ободками из майонеза.

Подготовьте еще 2–3 таких кусочка хлеба и сложите их аккуратной стопкой. Готовый торт украсьте кружочками помидоров, редиса, огурцов и поставьте в холодное место на 1–2 часа. Перед подачей на стол разрежьте торт на порционные кусочки.

## **Сладкие бутербродики**

### *Ингредиенты:*

10 печений квадратной формы, 100 г сладкого творога, 3–4 столовые ложки варенья с ягодами.

### *Способ приготовления*

На каждое печенье нанесите творог, сделав из него по краям высокие бортики. В центральную часть поместите небольшое количество варенья с ягодами и поставьте приготовленные бутербродики в прохладное место для застывания.

## **Горячие бутерброды**

Если вы думаете, что горячие бутерброды можно приготовить только в домашних условиях, то ошибаетесь. Захватив в поход сковороду, можно сделать это и на природе. Соблюдение нескольких основных правил приготовления бутербродов, гамбургеров и пиццы позволит получить необычайно вкусные блюда.

Во-первых, для того чтобы хлеб не подгорел, положите под него кусок фольги, а чтобы остался хрустящим, разместите между хлебом и фольгой бумажную салфетку.

Во-вторых, прогревайте бутерброды, гамбургеры и пиццу столько времени, сколько указано в рецепте. Перегретый хлеб становится жестким, сухим и не очень приятным на вкус.

В-третьих, овощи, сыр, мясо, колбасу, сало и прочие продукты, используемые при приготовлении данных блюд, режьте на мелкие кусочки.

## **Гренки сладкие и соленые**

### ***Ингредиенты:***

6 ломтиков пшеничного хлеба, 2–3 яйца, 1/2 стакана молока, 40 г сливочного масла, соль или сахар по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Яйца взбейте с молоком и в зависимости от того, какие гренки (сладкие или соленые) вы хотите получить, добавьте соль или сахар. В полученную смесь обмакните ломтики хлеба, выложите их на разогретую сковороду со сливочным маслом и поджарьте до румяной корочки.

## **Луковые гренки**

### ***Ингредиенты:***

4 ломтика хлеба, 2 луковицы, 2/3 стакана тертого сыра, 2 столовые ложки растительного масла, 30 г сливочного масла.

### ***Способ приготовления***

Хлеб обжарьте с обеих сторон на сливочном масле. Лук мелко нашинкуйте и поджарьте на растительном масле до приобретения им светло-золотистого цвета. На подготовленный хлеб выложите лук и посыпьте сверху тертым сыром.

## **Гренки с помидорами и чесноком**

### ***Ингредиенты:***

1 батон, 10 помидоров, 2 зубчика чеснока, 1 стакан оливкового масла, базилик, перец по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Батон нарежьте тонкими ломтиками, нарезанные кружочками помидоры обжарьте в

масле, чеснок разотрите с маслом и полученной смесью смажьте с обеих сторон кусочки батона. Сверху положите помидоры, еще раз смажьте ломтики батона маслом и запекайте в микроволновой печи или нагретой духовке. Готовые гренки посыпьте сверху молотым перцем и измельченным базиликом.

## **Винные гренки**

### ***Ингредиенты:***

200 г пшеничного хлеба, 1/2 стакана красного вина, 2 столовые ложки сахарной пудры, 2 яичных белка, 2 столовые ложки растительного масла, корица или ванилин по вкусу.

### ***Способ приготовления***

В красном вине растворите сахарную пудру, добавьте корицу или ванилин и все аккуратно перемешайте. С батона снимите корку, нарежьте его тонкими ломтиками и обмакните каждый сначала в подслащенное и ароматизированное вино, а затем во взбитые белки. Подготовленные таким образом кусочки положите в кипящее масло и подержите в нем несколько минут. К столу гренки подавайте горячими.

## **Гренки с кетчупом**

### ***Ингредиенты:***

4 ломтика хлеба, 2 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки кетчупа, 60 г сыра.

### ***Способ приготовления***

Хлеб поджарьте с одной стороны на растительном масле, нанесите на обжаренную сторону кетчуп, насыпьте тертый сыр, выложите гренки на противень и поместите в горячую духовку или микроволновую печь. Жарьте до тех пор, пока не расплавится сыр.

## **Уэльские гренки с пивом**

### ***Ингредиенты:***

6 толстых ломтиков батона, 100 г твердого сыра, 3 столовые ложки сливочного масла или маргарина, 1/2 стакана пива, 1/2 чайной ложки красного молотого перца, 1 чайная ложка горчицы, 2 желтка.

### ***Способ приготовления***

Ломтики хлеба обжарьте с обеих сторон. На слабом огне растопите масло и, помешивая, добавьте в него сыр и пиво. Как только сыр расплавится, приправьте массу перцем и горчицей, затем введите взбитые желтки и поварите смесь еще несколько минут, не доводя до кипения. Полученную массу намажьте на гренки и запеките в духовом шкафу.

## **Гренки с сыром и помидорами**

### ***Ингредиенты:***

4 ломтика хлеба, 30 г сливочного масла, 4 помидора, 80 г сыра, 2 зубчика чеснока.

### ***Способ приготовления***

Ломтики хлеба натрите чесноком и обжарьте с одной стороны в сливочном масле. Помидоры нарежьте тонкими кружочками, сыр измельчите на крупной терке. Подготовленные продукты уложите на хлеб и подайте гренки к столу.

## **Гренки с яблоками**

### ***Ингредиенты:***

200 г пшеничного хлеба, 3 яйца, 2 столовые ложки яблочного повидла, 4 яблока, 2 столовые ложки сахарной пудры, 1/2 чайной ложки молотой корицы, 3 столовые ложки растительного масла.

### ***Способ приготовления***

Хлеб нарежьте тонкими ломтиками, половину из них смажьте повидлом, а остальные положите сверху на получившиеся бутербродики. Яблоки очистите от кожуры, мелко нарежьте и смешайте со взбитыми яйцами. Эту смесь выложите на хлеб с повидлом и обжарьте все в масле. Готовые гренки посыпьте сахарной пудрой и корицей.

## **Гренки в яйце**

### ***Ингредиенты:***

4 ломтика хлеба, 20 г сливочного масла, 2 яйца, соль, зелень петрушки и укропа.

### ***Способ приготовления***

Хлеб нарежьте тонкими ломтиками, поджарьте с одной стороны на сливочном масле и переверните. Яйца хорошенько взбейте с солью и залейте ими хлеб. Перед подачей посыпьте гренки измельченной зеленью петрушки и укропа.

## **Гренки с чесноком**

### ***Ингредиенты:***

4 ломтика хлеба, 20 г сливочного масла, 2 зубчика чеснока, 4 ломтика сыра.

### ***Способ приготовления***

Хлеб обжарьте с одной стороны на разогретом сливочном масле, положите на эту сторону ломтик сыра и поместите хлеб на несколько минут в разогретую духовку. Чеснок измельчите с помощью ножа или специальной чесноковыжималки и посыпьте им горячие гренки.

## **Гренки с колбасой**

### ***Ингредиенты:***

4 ломтика хлеба, 4 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, 100 г вареной колбасы, зелень петрушки, укропа и базилика.

### ***Способ приготовления***

Кусочки хлеба обжарьте с обеих сторон и выложите на тарелку. Репчатый лук мелко нашинкуйте, колбасу нарежьте кусочками, все смешайте и обжарьте на масле. На подрумяненный хлеб положите смесь из лука и колбасы и украсьте гренки зеленью.

## **Голландские гренки**

### ***Ингредиенты:***

4 ломтика хлеба, 50 г сливочного масла, 2 сладких яблока, 4 ломтика сыра.

### ***Способ приготовления***

На ломтики хлеба нанесите сливочное масло, положите дольки яблок, накройте ломтиками сыра и запекайте в духовке, разогретой до 180° С.

## **Гренки с ветчиной**

### ***Ингредиенты:***



200 г хлеба, 1/2 стакана растительного масла, 5 яиц, 150 г ветчины, 3 помидора, 5–6 шампиньонов, 1 стручок сладкого перца, зелень петрушки.

### ***Способ приготовления***

Нарежьте ломтики хлеба, обжарьте их с двух сторон на растительном масле. На готовые гренки выложите тонкие ломтики ветчины, яичницу-глазунью, кружки помидоров и перца, кусочки шампиньонов и украсьте все зеленью петрушки.

## **Гренки с печенью**

### ***Ингредиенты:***

10 ломтиков хлеба, 2 луковицы, 4 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки сливочного масла, 300 г куриной печени, 1/2 стакана куриного бульона, 1 пучок листового салата, 1 пучок петрушки, 2 стебля сельдерея, 5–6 маслин, соль, перец по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Зелень тщательно промойте и мелко порубите. Репчатый лук очистите от шелухи, нарежьте небольшими кубиками и спассеруйте в смеси растительного и сливочного масла. Добавьте мелко нарезанную печень, посолите, поперчите и обжарьте. После этого влейте куриный бульон и тушите на небольшом огне еще 10 минут. Получившуюся массу разотрите в пюре. Ломтики хлеба подрумяньте на сливочном масле, выложите на них немного пюре, сверху украсьте маслинами, листьями салата и зеленью.

## **Гренки со шпротами**

### ***Ингредиенты:***

4 ломтика хлеба, 8 шпротин, 1 луковица, 2 яйца, 2 столовые ложки растительного масла.

### ***Способ приготовления***

Ломтики хлеба обжарьте с двух сторон на растительном масле, уложите на одну из них рыбу, посыпьте измельченными яйцами и украсьте кольцами репчатого лука. Можно посыпать гренки измельченной зеленью.

## **Гренки с мясом курицы и сыром**

### ***Ингредиенты:***

8–10 ломтиков батона, 8–10 ломтиков отварного или жареного мяса курицы, 8–10 ломтиков сыра, 30 г сливочного масла или маргарина.

### ***Способ приготовления***

При помощи терки сотрите с батона корочку или осторожно срежьте ее ножом. Разрежьте хлеб на ломтики толщиной 1–1,5 см, намажьте каждый маслом и положите на жарочный лист маслом вниз. Кусочки курицы разложите на хлебе, накройте ломтиками сыра. Запекайте около 20 минут в духовом шкафу, разогретом до 200–220° С. Подавайте к прозрачным супам или как горячую закуску.

## **Бутерброды «Бенедикт»**

### ***Ингредиенты:***

4 ломтика поджаренного хлеба, 30 г сливочного масла, 4 яйца, 2 желтка, 2 столовые ложки сливок, 60 г сыра, 1 помидор, 1 рюмка десертного вина, 4 ломтика шпика, перец, соль.

### ***Способ приготовления***

Сливки, желтки, сыр, вино поставьте на паровую баню и варите, постоянно помешивая. Загустевшую смесь приправьте перцем и солью. Из яиц приготовьте четыре глазуньи. Обжарьте ломтики шпика и нарезанный дольками помидор. Кусочки хлеба намажьте тонким слоем сливочного масла, на каждый положите по ломтику шпика, помидора и глазунью. Полейте приготовленным соусом и подайте к столу.

## **Кукурузные лепешки с паштетом**

### ***Ингредиенты:***

1 стакан кукурузной муки, 1/2 стакана воды, сахар, соль по вкусу, 1 баночка печеночного паштета.

### ***Способ приготовления***

Из муки и воды замесите тесто, разделите его на несколько частей, каждую из которых раскатайте в лепешку и испеките на решетке над углями или в духовом шкафу. Готовые лепешки намажьте паштетом, подержите несколько минут в горячей духовке или на решетке и горячими подайте к столу.

## **Многослойный бутерброд из помидоров, сыра и сала**

### ***Ингредиенты:***

4 помидора, 200 г сыра, 50 г сала с прожилками, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 столовая ложка растительного масла, базилик, перец, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Сало, лук и чеснок измельчите и обжарьте на подсолнечном масле. Помидоры разрежьте поперек на три части, посолите и поперчите каждую. Сыр нарежьте на кусочки толщиной 1 см. Противень накройте фольгой, выложите на нее близко друг к другу нижние части помидоров, сверху поместите лук, сало, сыр и измельченный базилик, затем положите средние части помидоров и начинку, все закройте верхней частью помидоров. Поместите противень с бутербродом в разогретую до 200° С духовку и выпекайте в течение 15 минут.

## **Бутерброды с сосисками или колбасой, яйцами и зеленым салатом**

### ***Ингредиенты:***

8 ломтиков хлеба, 6–8 сырых яиц, 3–4 листочка зеленого салата, 3–4 сосиски или ломтика колбасы, 10–12 столовых ложек сливочного масла.

### ***Способ приготовления***

Ломтики хлеба обжарьте с обеих сторон на сливочном масле и на один конец каждого кусочка положите салатный лист так, чтобы он слегка свешивался. Поджарьте на сливочном масле яичницу-глазунью. Сосиски разрежьте вдоль пополам, каждую половинку разрежьте еще раз поперек и слегка обжарьте. На лист салата уложите по два кусочка сосиски, на другой конец хлеба – яичницу-глазунью.

## **Бутерброды под пленкой**

### ***Ингредиенты:***

4 ломтика хлеба, 50 г сливочного масла, 4 кусочка вареной колбасы, 4 ломтика сыра, зелень петрушки, базилик.

### ***Способ приготовления***

Хлеб намажьте маслом, сверху положите тонкий кружок колбасы, на него ломтик сыра. Приготовленные бутерброды запекайте в микроволновой печи или горячей духовке. Готовность изделий определяется по степени оплавленности сыра.

## **Бутерброды «Фантазия»**

### ***Ингредиенты:***

4 ломтика хлеба, 100 г сыра, 100 г колбасы, 2 яйца, 3 столовые ложки майонеза, 1 пучок смешанной зелени.

### ***Способ приготовления***

Натрите на терке с мелкими отверстиями сыр, нарежьте колбасу, сваренные вкрутую яйца, добавьте майонез и измельченную зелень и хорошенько все перемешайте. Полученную смесь нанесите на ломтики хлеба и запеките бутерброды в микроволновой печи, духовке или на решетке до появления румяной корочки.

## **Бутерброды с яблочной массой**

### ***Ингредиенты:***

8 ломтиков черного или белого хлеба, 300 г яблок, 100 г хрена, 250 г творога, 1/2 стакана сметаны, 2–3 моркови, 2 столовые ложки растительного масла, 100 г маргарина, сок и цедра 1 лимона, зелень петрушки, сахар и соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

С ломтиков хлеба срежьте корочку и поджарьте мякиш на растительном масле. Подготовленный хлеб разделите на три части. Одну из них смажьте следующей смесью: 100 г маргарина, растертого с 100 г измельченных яблок, 100 г хрена, сахаром и солью.

Для второй части тостов приготовьте массу из 100 г измельченных на терке яблок, натертой моркови, 25 г маргарина, 25 г хрена, зелени, сока лимона, сахара и соли.

На оставшиеся тосты намажьте яблочную пасту с творогом, приготовленную следующим способом: взбейте творог со сметаной и сахаром, добавьте измельченные яблоки, сок лимона, цедру, измельченную на терке, 1 чайную ложку растительного масла и столовую ложку сахара.

## **Горячие бутерброды «Бонд»**

### ***Ингредиенты:***

4 ломтика черного хлеба, 1 помидор, 4 ломтика ветчины, 50 г сыра, 4 чайные ложки сливочного масла, 2 зубчика чеснока.

### ***Способ приготовления***

Чеснок натрите на терке или измельчите с помощью чесноковыжималки, помидор нарежьте тонкими кружочками. Хлеб натрите чесноком, смажьте маслом, выложите сверху кусочки ветчины, помидоров, посыпьте сыром и прогрейте в микроволновой печи, горячей

духовке или на решетке.

## **Испанские бутерброды**

### ***Ингредиенты:***

200 г белого хлеба, 2 столовые ложки сливочного масла, сардины, 3 маринованных стручка сладкого перца, 1 луковица, 3 маслины, 1 столовая ложка лимонного сока, 3 чайные ложки уксуса, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка мелко нарубленной зелени петрушки, 1 десертная ложка горчицы.

### ***Способ приготовления***

Батон нарежьте толстыми ломтиками и обжарьте на сливочном масле. Смешайте лимонный сок, уксус, растительное масло, измельченную зелень петрушки, горчицу, нарезанные лук, перец и маслины и все это прокипятите в течение нескольких минут. Приготовленным соусом полейте каждый ломтик батона, положите сверху по кусочку сардины и еще раз полейте бутерброды оставшимся соусом.

## **Бутербродики с творогом**

### ***Ингредиенты:***

1 французский батон, 1 пачка соленого творога, 2 столовые ложки сливочного масла, 500 г ветчины, 3 помидора, 3 соленых огурца, 2 столовые ложки майонеза, зелень петрушки.

### ***Способ приготовления***

Разрежьте батон на небольшие квадратики и поджарьте. Перемешайте творог с размягченным сливочным маслом, майонезом, мелко нарезанной зеленью петрушки. Намажьте хлебцы подготовленной массой, положите на них кружочки помидор, кусочки ветчины, огурцов и украсьте зеленью.

## **Бутерброды с рыбными консервами**

### ***Ингредиенты:***

5 булочек, 1/2 банки рыбных консервов в масле, 2 вареных яйца, 1–2 ломтика сыра, 1–2 зубчика чеснока, 1 луковица, 3–4 столовые ложки майонеза, соль и перец по вкусу, несколько перышек зеленого лука и веточек петрушки.

### ***Способ приготовления***

Разомните вилкой рыбные консервы, смешайте их с мелко нарезанными яйцами, частью натертого сыра, измельченным чесноком и луком. Все заправьте майонезом, перемешайте, выложите на булочки, посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке до появления золотистой корочки. Готовые бутерброды украсьте зеленью.

### **Бутерброды с рыбным фаршем**

#### *Ингредиенты:*

8 ломтиков хлеба, 3–4 столовые ложки сливочного масла, 3–4 столовые ложки растительного масла, 6–7 столовых ложек соленого рыбного фарша (лучше всего из лосося или горбуши), 1 банка майонеза, 3 зубчика чеснока, веточки петрушки.

#### *Способ приготовления*

Обжарьте ломтики хлеба с обеих сторон на растительном масле и дайте остыть. Чеснок измельчите, натрите им ломтики хлеба с одной стороны, сверху намажьте сливочным маслом, положите слой рыбного фарша, полейте майонезом и украсьте веточками петрушки.

### **Бутерброд со шницелем, помидорами и сыром**

#### *Ингредиенты:*

8 ломтиков хлеба, 2 больших шницеля из индейки, 3 помидора, 350 г сыра, 2 столовые ложки растительного масла, базилик, перец и соль по вкусу.

#### *Способ приготовления*

Каждый шницель разрежьте вдоль на 4 части, сыр – на 16 кусочков, помидоры – на кружочки. Мясо обжарьте в растительном масле с обеих сторон, поперчите и посолите. На хлеб поместите по кусочку мяса, помидора и сыра, сверху украсьте измельченным базиликом, добавьте по вкусу перец и соль. Бутерброды запекайте на решетке до тех пор, пока сыр не расплавится.

### **Горячие бутерброды с творогом и мойвой**

#### *Ингредиенты:*

4 ломтика белого хлеба, 8 штук мойвы пряного посола, 4 чайные ложки творога, 1 небольшая луковица, 2 яйца, 60 г сливочного масла, 1 пучок зеленого лука.

#### *Способ приготовления*

Репчатый лук очистите и нарежьте кольцами, зеленый измельчите острым ножом. Мойву мелко нарежьте или пропустите через мясорубку и смешайте с яйцами и творогом. Кусочки хлеба смажьте маслом, выложите на них смесь и украсьте кольцами лука. Подготовленные таким образом бутерброды прогрейте в микроволновой печи или духовом шкафу и посыпьте зеленым луком.

## **Горячие бутерброды с огурцами и майонезом**

### ***Ингредиенты:***

4 ломтика белого хлеба, 2 яйца, 1 огурец, 60 г сыра, 1 чайная ложка сливочного масла, 1 небольшая луковица, 4 чайные ложки майонеза.

### ***Способ приготовления***

Ломтики хлеба намажьте маслом, сваренные вкрутую яйца измельчите. Лук и огурец натрите на терке и смешайте с яйцами и майонезом. Тщательно все перемешайте. Выложите массу на хлеб с маслом, посыпьте натертым сыром и прогрейте в микроволновой печи или духовке.

## **Горячие бутерброды «Гавайи»**

### ***Ингредиенты:***

4 ломтика поджаренного белого хлеба, 3 столовые ложки сливочного масла, 4 ломтика ветчины, 4 дольки ананаса, 4 ломтика сыра, 4 вишенки, паприка по вкусу.

### ***Способ приготовления***

На хлеб, намазанный тонким слоем масла, положите ветчину, ананасы и сыр. Сверху посыпьте паприкой и прогрейте в микроволновой печи или духовом шкафу. Перед подачей на стол украсьте бутерброды вишенками.

## **Горячие бутерброды с голландским сыром**

### ***Ингредиенты:***

4 ломтика белого хлеба, 4 ломтика голландского сыра, 4 чайные ложки сливочного масла, красный молотый перец, 4 веточки петрушки или кинзы.

### ***Способ приготовления***

Куски хлеба смажьте маслом, положите сверху ломтики сыра и посыпьте красным

молотым перцем. Подготовленные бутерброды прогрейте несколько минут в духовом шкафу или на решетке. Перед подачей к столу украсьте их измельченной зеленью. Вместо голландского сыра вы можете воспользоваться костромским, ярославским или угличским.

## **Горячие бутерброды «Рокфор»**

### ***Ингредиенты:***

4 ломтика поджаренного белого хлеба, 4 чайные ложки сливочного масла, 2 небольшие груши с вырезанными сердцевинами, 4 чайные ложки брусники, 4 ломтика любого сыра с плесенью.

### ***Способ приготовления***

На хлеб, намазанный маслом, поместите половинки груш, наполненные брусникой. Сверху накройте бутерброды сыром и поместите на несколько минут в разогретую духовку или микроволновую печь.

## **Горячие бутерброды с ветчиной и огурцами**

### ***Ингредиенты:***

4 ломтика черного или белого хлеба, 4 чайные ложки сливочного масла, 4 кусочка ветчины, 4 ломтика сыра, 1 небольшой огурец, красный молотый перец, 4 веточки петрушки.

### ***Способ приготовления***

Хлеб намажьте маслом, сверху положите ветчину, нарезанный тонкими полосками огурец и сыр. Посыпьте бутерброды красным молотым перцем и поместите на несколько минут в горячую духовку или микроволновую печь.

## **Горячие бутерброды с баклажанами**

### ***Ингредиенты:***

4 ломтика белого хлеба, 1 небольшой баклажан, 1 зубчик чеснока, 4 чайные ложки майонеза, 4 чайные ложки сливочного масла, зелень петрушки и кинзы.

### ***Способ приготовления***

Баклажан очистите, нарежьте тонкими кружочками, посолите и обжарьте в сливочном масле. Чеснок и зелень мелко нарубите, смешайте с майонезом и нанесите полученную смесь на куски хлеба, сверху положите кружочки баклажанов и запеките бутерброды в духовом



шкафу.

## **Горячие бутерброды «Дальний Восток»**

### ***Ингредиенты:***

4 ломтика белого хлеба, 3–4 чайные ложки сливочного масла, 4 чайные ложки соленого рыбного фарша любой красной рыбы, 4 чайные ложки майонеза, 1/2 луковицы, 4 веточки петрушки.

### ***Способ приготовления***

Куски хлеба намажьте маслом, фаршем красной рыбы, майонезом и украсьте кольцами лука. Запеките бутерброды в духовом шкафу, украсьте веточками петрушки и подайте к столу.

## **Горячие бутерброды с салатом**

### ***Ингредиенты:***

4 ломтика белого хлеба, 1/4 часть маленького вилка белокочанной капусты, 2 чайные ложки консервированной кукурузы, 2 крабовые палочки, 1 яйцо, 4 чайные ложки майонеза, зелень, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Сваренное вкрутую яйцо мелко порубите, капусту тонко нашинкуйте, зелень и крабовые палочки измельчите. Все компоненты смешайте, посолите, заправьте майонезом. Выложите смесь на куски хлеба и прогрейте бутерброды несколько минут в микроволновой печи или духовке.

## **Горячие бутерброды с яйцом и сыром**

### ***Ингредиенты:***

4 ломтика черного хлеба, 4 ломтика сыра, 4 чайные ложки майонеза, 2 сваренных вкрутую яйца, зеленый лук.

### ***Способ приготовления***

Зеленый лук мелко порубите, вареные яйца измельчите, смешайте с майонезом и луком. Полученную массу намажьте на куски хлеба, сверху положите ломтики сыра и запеките в микроволновке или духовке.

## **Горячие бутерброды «Праздничные»**

### ***Ингредиенты:***

4 ломтика белого хлеба, 4 чайные ложки сливочного масла, 4 куска бекона, 1 помидор, 2 маринованных шампиньона, красный болгарский перец, 4 веточки укропа, 4 оливки.

### ***Способ приготовления***

Помидор нарежьте тонкими кружочками, перец – колечками, грибы – кусочками. Хлеб намажьте маслом, положите на него бекон, помидоры, грибы, перец и запекайте в духовке или микроволновой печи. Перед подачей на стол украсьте бутерброды оливками и веточками укропа.

## **Горячие бутерброды с сосисками**

### ***Ингредиенты:***

4 ломтика хлеба, 4 листа зеленого салата, 4 сосиски, 4 чайные ложки сливочного масла, 4 чайные ложки натертого сыра.

### ***Способ приготовления***

Сосиски разрежьте вдоль на две части. Куски хлеба намажьте маслом, положите сверху салат, сосиски и посыпьте бутерброды натертым на крупной терке сыром. Запекайте в микроволновке, духовом шкафу или на решетке.

## **Горячие бутерброды «Полевые»**

### ***Ингредиенты:***

4 ломтика черного хлеба, 1 яблоко, 2 столовые ложки творога, 2 чайные ложки сметаны, 2 чайные ложки сахарной пудры, 1/2 чайной ложки корицы, 4 чайные ложки сливочного масла.

### ***Способ приготовления***

Яблоко очистите, сердцевину удалите, мякоть натрите на терке и смешайте с творогом, сахарной пудрой и корицей. Куски хлеба смажьте маслом и выложите на них подготовленную смесь. Запекайте бутерброды в духовом шкафу, перед подачей к столу полейте каждый бутерброд сметаной.

## **Горячие бутерброды с печенью трески**

### ***Ингредиенты:***

4 ломтика белого хлеба, 1 луковица, 4 чайные ложки сливочного масла, 1 банка печени трески, 4 веточки кинзы.

### ***Способ приготовления***

Лук нарежьте колечками. Кусочки хлеба намажьте маслом, на них положите печень трески и колечки лука. Прогрейте бутерброды в микроволновке или духовом шкафу. Перед подачей к столу украсьте бутерброды кинзой.

## **Горячие бутерброды «Восторг»**

### ***Ингредиенты:***

4 ломтика белого хлеба, 4 чайные ложки соленого творога, 4 чайные ложки сливочного масла, 4 ломтика ветчины, 1 помидор, 4 чайные ложки майонеза, зелень петрушки.

### ***Способ приготовления***

Творог смешайте с размягченным сливочным маслом, майонезом и мелко нарубленной зеленью петрушки. Намажьте куски хлеба подготовленной смесью, сверху положите нарезанный кружочками помидор и ветчину и запеките в микроволновой печи или духовке.

## **Горячие бутерброды с колбасой и хреном**

### ***Ингредиенты:***

4 ломтика черного хлеба, 4 ломтика колбасы, 2 чайные ложки тертого хрена, 1 помидор, 4 чайные ложки майонеза, веточки петрушки или кинзы.

### ***Способ приготовления***

Помидор нарежьте кружочками, хрен смешайте с майонезом и намажьте им куски хлеба, сверху положите ломтики колбасы, кружочки помидора и запеките бутерброды в микроволновой печи или духовом шкафу. Перед подачей к столу украсьте бутерброды зеленью.

## **Горячие бутерброды с сыром и горбушей**

### ***Ингредиенты:***

4 ломтика белого хлеба, 1/2 банки консервированной лосося, 4 чайные ложки натертого сыра, 1 небольшая луковица, 1 чайная ложка лимонного сока, 4 веточки петрушки, 4 маслины.

### ***Способ приготовления***

Хлеб намажьте маслом, выложите на него куски лосося, кольца лука, полейте лимонным соком, посыпьте сыром и прогрейте в микроволновке. Готовые бутерброды украсьте маслинами и веточками петрушки.

## **Горячие бутерброды «Вегетарианец»**

### ***Ингредиенты:***

4 ломтика белого хлеба, 1 луковица, 1 стручок сладкого болгарского перца, 1 чайная ложка лимонного сока, 1 помидор, 4 чайные ложки растительного масла, 4 веточки укропа или петрушки.

### ***Способ приготовления***

Хлеб полейте растительным маслом и положите на него колечки лука, сладкого перца и кружочки помидоров. Сбрызните бутерброды лимонным соком и запекуйте в духовом шкафу или микроволновой печи. Перед подачей на стол украсьте бутерброды веточками укропа или петрушки.

## **Горячие бутерброды со свиной**

### ***Ингредиенты:***

4 ломтика белого хлеба, 2 чайные ложки масла, 2 нежирных свиных шницеля, 1 помидор, 1 луковица, 4 ломтика сыра, красный молотый перец, соль, базилик.

### ***Способ приготовления***

Каждый шницель разрежьте вдоль на две части, поперчите, посолите и прогрейте в микроволновке на максимальной мощности в течение 30 секунд. Затем выложите мясо на смазанные маслом куски хлеба, сверху положите дольки помидора, кольца лука и ломтики сыра, поперчите. Запекуйте полученные бутерброды в горячей духовке, перед подачей на стол украсьте веточками базилика.

## **Горячие бутерброды с морковью**

### ***Ингредиенты:***

4 ломтика белого хлеба, 4 чайные ложки сливочного масла, 60 г сыра, 1 морковь, зелень петрушки.

### ***Способ приготовления***

Морковь сварите и нарежьте длинными полосками, петрушку мелко порубите. Хлеб смажьте маслом, положите сверху морковь, посыпьте петрушкой и измельченным на терке сыром. Прогрейте бутерброды в микроволновой печи на максимальной мощности в течение 30 секунд.

## **Горячие бутерброды с брынзой**

### ***Ингредиенты:***

4 ломтика белого хлеба, 70 г брынзы, 4 чайные ложки сметаны.

### ***Способ приготовления***

Кусочки хлеба полейте сметаной и посыпьте натертой на крупной терке брынзой. Поместите бутерброды в микроволновую печь или духовку и прогревайте до тех пор, пока брынза не расплавится.

## **Горячие бутерброды со ставридой**

### ***Ингредиенты:***

4 ломтика хлеба, 4 кусочка ставриды, 1 небольшая луковица, 1 яйцо, 4 чайные ложки сливочного масла.

### ***Способ приготовления***

Лук очистите и нарежьте кольцами, вареное яйцо измельчите острым ножом или с помощью терки. Ломтики хлеба намажьте маслом, сверху положите кусочки ставриды и кольца лука. Посыпьте бутерброды измельченным яйцом и запекайте в микроволновой печи на средней мощности в течение 50 секунд.

## **Горячие бутерброды по-французски**

### ***Ингредиенты:***

1 французский батон, 2 небольших шницеля, 2 чайные ложки сливочного масла, 60 г сыра, 4 столовые ложки сухого белого вина, 2 чайные ложки лимонного сока, красный молотый перец и соль по вкусу, 4 листочка мяты.

### ***Способ приготовления***

Шницели разрежьте вдоль на две части, посолите, поперчите, сбрызните лимонным соком и вином и прогрейте в микроволновке на полной мощности в течение 30 секунд. Хлеб смажьте маслом, выложите на него шницели, посыпьте натертым на крупной терке сыром и прогрейте в духовке в течение 1–2 минут. Перед подачей на стол украсьте бутерброды листочками мяты.

## **Горячие бутерброды с оливками**

### ***Ингредиенты:***

4 ломтика белого хлеба, 60 г сыра, 8 оливок, 4 чайные ложки сливочного масла, 4 чайные ложки острого кетчупа, красный молотый перец, 4 веточки петрушки.

### ***Способ приготовления***

Кусочки хлеба намажьте маслом, полейте кетчупом, посыпьте тертым сыром и поперчите. Поместите на несколько минут в горячую духовку или на решетку, готовые бутерброды украсьте оливками и веточками петрушки.

## **Горячие бутерброды с беконом и горчицей**

### ***Ингредиенты:***

4 ломтика белого хлеба, 4 кусочка бекона, 4 ломтика сыра, 4 чайные ложки сливочного масла, красный молотый перец, 1 чайная ложка горчицы.

### ***Способ приготовления***

Хлеб намажьте маслом и горчицей, положите сверху бекон, сыр и поперчите. Поместите на несколько минут в микроволновую печь или разогретую духовку и прогревайте до тех пор, пока сыр не начнет плавиться. Готовые бутерброды можно украсить измельченной зеленью петрушки, укропа, базилика или листочками салата.

## **Горячие бутерброды по-украински**

### ***Ингредиенты:***

4 ломтика белого хлеба, 4 кусочка сала с прожилками мяса, 1 луковица, красный молотый перец по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Лук очистите и нарежьте кольцами. На каждый кусок хлеба положите по ломтику сала и несколько колечек лука. Посыпьте бутерброды красным перцем и прогрейте в течение 1 минуты в духовом шкафу или микроволновой печи.

## **Горячие булочки с пикантной начинкой**

### ***Ингредиенты:***

4 булочки, 60 г твердого сыра, 1/2 стручка красного перца, 2 ломтика колбасы или ветчины, 4 чайные ложки творога, 4 веточки свежей или 1/2 чайной ложки сушеной петрушки, молотый красный перец.

### ***Способ приготовления***

Перец и колбасу мелко нарежьте и перемешайте. Добавьте сыр, творог, полученную массу поперчите и еще раз все перемешайте. Булочки немного надрежьте с одного бока, удалите ножом часть мякиша, заполните пространство подготовленной смесью и посыпьте булочки остатками сыра и зеленью. Прогрейте в течение нескольких минут в горячей духовке или микроволновой печи.

## **Горячие булочки с рыбными консервами**

### ***Ингредиенты:***

4 булочки, 1/2 банки рыбных консервов в масле, 1 яйцо, 70 г твердого сыра, 3–4 чайные ложки майонеза, 1 чайная ложка мелко нарубленной петрушки.

### ***Способ приготовления***

Вареное яйцо мелко нарежьте, рыбные консервы разомните вилкой и смешайте с яйцом, сыром, зеленью и майонезом. Булочки надрежьте с одного бока, удалите ножом часть мякиша и вложите подготовленный фарш. Запеките в микроволновой печи или в духовке до появления золотистой корочки.

## **Масло, массы и паштеты для бутербродов**

Бутерброды с обычным сливочным маслом вряд ли привлекут чье-то внимание на праздничном столе или за воскресным завтраком. Другое дело бутерброды с горчичным, селедочным или томатным маслом. О том, как приготовить то или иное масло, вы сможете узнать, прочитав нашу книгу.

Однако масло – далеко не единственный продукт, подходящий для приготовления бутербродов. Существуют также всевозможные массы и паштеты.

Чтобы сделать бутерброды с массой, вам не потребуется слишком много времени и усилий. Достаточно будет нарезать хлеб небольшими ломтиками и на каждый из них положить слой приготовленной заранее массы.

В отличие от различных бутербродных масел и масс, паштеты можно не только намазывать на хлеб, но и подавать в качестве самостоятельного блюда. В этом случае мы рекомендуем вам выложить паштет в небольшую вазочку или тарелку и украсить измельченной зеленью. Паштеты в виде батона или бруска с сеточкой или бордюром из сливочного масла смогут послужить композиционным центром праздничного стола.

Паштет характеризуется чрезвычайно мелкозернистой консистенцией. Само слово «паштет» означает в переводе «протертое», «тестообразное». В домашних условиях паштеты можно приготовить двумя способами:

1) печень (свиную, говяжью, куриную, гусиную) обжарить с луком и овощами, пропустить дважды через мясорубку и растереть со сливочным маслом и специями;

2) печень пропустить через мясорубку и обжарить с прокрученной на мясорубке мякотью телятины или курицы, полученную массу запечь в пресном тесте.

В русской кухне чаще всего используют две разновидности паштетов: холодный (консервированный) и горячий (употребляется сразу же после приготовления). Отдельную группу составляют рыбные паштеты, которые готовят из рыбного филе или ломтиков рыбы, оставшихся при ее жарении, лука и измельченной зелени.

## **Масло горчичное**

### ***Ингредиенты:***

2 столовые ложки готовой горчицы, 15 столовых ложек размягченного сливочного масла, зелень базилика.

### ***Способ приготовления***

Сливочное масло смешайте с горчицей, чтобы получилась однородная масса, добавьте соль, измельченный базилик и еще раз все тщательно перемешайте.

## **Масло томатное**

### ***Ингредиенты:***

12 столовых ложек размягченного сливочного масла, 2–3 средних помидора, соль, перец по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Помидоры нарежьте ломтиками и протрите сквозь сито. Соедините полученную массу



со сливочным маслом, посолите, поперчите и хорошо перемешайте.

### **Масло с зеленью петрушки и кинзы**

#### ***Ингредиенты:***

12 столовых ложек сливочного масла, сок 1 лимона, 1 пучок петрушки, кинзы, зеленого лука, соль по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Размягченное сливочное масло смешайте с измельченной зеленью и луком. Добавьте сок лимона, соль, все тщательно перемешайте и выложите в масленку.

### **Масло свекольное**

#### ***Ингредиенты:***

12 столовых ложек сливочного масла, 2 столовые ложки свекольного сока, соль, перец, корица по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Вареную свеклу протрите на терке, отожмите сок и смешайте его с размягченным сливочным маслом. Добавьте соль, перец, корицу и все тщательно перемешайте.

### **Масло крапивное**

#### ***Ингредиенты:***

12 столовых ложек сливочного масла, пучок листьев крапивы, соль, перец по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Размягченное сливочное масло смешайте с пропущенными через мясорубку листьями крапивы, солью и перцем. Готовое масло выложите в масленку и поставьте на 10–15 минут в прохладное место.

### **Масло яичное**

#### ***Ингредиенты:***

8 столовых ложек сливочного масла, 1 сваренное вкрутую яйцо, пучок зеленого лука, зелень петрушки, соль и черный перец по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Яйцо очистите от скорлупы, белок отделите от желтка и измельчите их по отдельности. Желток взбейте с размягченным сливочным маслом, добавьте белок, лук и петрушку, все посолите, поперчите и тщательно перемешайте.

## **Бутербродное масло из репы и яблок**

### ***Ингредиенты:***

1 репа среднего размера, 1 большое яблоко, 100 г сливочного масла, готовая горчица по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Репу вымойте, очистите и, отварив, протрите через сито. Яблоко также очистите от кожицы, подержите несколько минут в подсоленной воде, после чего натрите на крупной терке и смешайте с пюре из репы. Данную массу вы можете хранить в герметично закрытой упаковке при температуре до +3–4° С в течение 10 месяцев и использовать по мере надобности.

Для приготовления масла готовую смесь смешайте с горчицей и размягченным сливочным маслом, после чего тщательно взбейте до получения пышной однородной массы.

## **Масло грибное**

### ***Ингредиенты:***

8 столовых ложек размягченного сливочного масла, 5–6 столовых ложек измельченных маринованных или отваренных грибов, 1 луковица, 1 столовая ложка сока лимона, соль и перец.

### ***Способ приготовления***

Масло взбейте с соком лимона, смешайте с грибами, мелко нарезанным луком, посолите и поперчите. Для остроты можете добавить в масло 1 чайную ложку готовой столовой горчицы.

## **Масло селечное**

### ***Ингредиенты:***

12 столовых ложек размягченного сливочного масла, филе или фарш селедки, сок 1/3 лимона, перец и горчица по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Филе селедки мелко нарежьте и протрите через сито. Если вы делаете масло из селедочного фарша, то его также протрите через сито. Полученную массу смешайте со сливочным маслом, добавьте перец и горчицу и поместите масло в масленку.

## **Масло колбасное**

### ***Ингредиенты:***

10 столовых ложек размягченного сливочного масла, 4 ломтика колбасы, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Колбасу дважды пропустите через мясорубку, после чего смешайте со сливочным маслом, посолите и поставьте в прохладное место на 1 час.

## **Масло чесночное**

### ***Ингредиенты:***

12 столовых ложек размягченного сливочного масла, 4 зубчика чеснока, базилик, кинза, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Чеснок измельчите с помощью чесноковыжималки или натрите на мелкой терке, смешайте со сливочным маслом, измельченной зеленью базилика и кинзы. Масло посолите и поставьте на 40–50 минут в прохладное место.

## **Творожная масса**

### ***Ингредиенты:***

1 стакан нежирного творога, 6 столовых ложек размягченного сливочного масла, 2 зубчика чеснока, зелень, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Творог, сливочное масло, чеснок и зелень пропустите через мясорубку, посолите, тщательно перемешайте и поместите полученную массу на некоторое время в холодильник.

### **Творожная масса с копченой треской**

#### ***Ингредиенты:***

150 г нежирного творога, филе копченой трески, 1 яйцо, 1/3 стакана сметаны, соль по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Филе трески, творог и сваренное вкрутую яйцо пропустите через мясорубку, смешайте все компоненты массы, посолите и заправьте сметаной.

### **Сырная масса**

#### ***Ингредиенты:***

2 яйца, 2 ломтика сыра, 2 зубчика чеснока,  
1/2 стакана майонеза или сметаны, соль по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Сваренные вкрутую яйца очистите от скорлупы и измельчите на крупной терке. Сыр и чеснок натрите на мелкой терке. Все компоненты смешайте, посолите, заправьте майонезом или сметаной и поставьте на 50 минут в прохладное место.

### **Масса из жареного мяса**

#### ***Ингредиенты:***

100 г жареного мяса (лучше свинины), 1/4 стакана сметаны, 1 яйцо, пучок зеленого лука, перец, соль, зелень петрушки и укропа.

#### ***Способ приготовления***

Жареное мясо, сваренное вкрутую яйцо и лук пропустите через мясорубку. Все компоненты тщательно перемешайте, посолите, поперчите и заправьте сметаной.

## **Масса с яйцом и сыром**

### ***Ингредиенты:***

5–6 ломтиков сыра, 60 г сливочного масла, 2 столовые ложки горчицы, 1 яйцо, 3–4 сливы.

### ***Способ приготовления***

Сыр и сваренное вкрутую яйцо натрите на мелкой терке. Из слив удалите косточки и мелко нарежьте мякоть. Горчицу смешайте со сливочным маслом, все компоненты соедините и тщательно перемешайте.

## **Мясная масса**

### ***Ингредиенты:***

5 ломтиков вареного или жареного мяса, 2 сваренных вкрутую яйца, 60 г сливочного масла, несколько перышек зеленого лука, соль, перец по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Мясо и яйца пропустите через мясорубку, зеленый лук мелко нарежьте, смешайте продукты с размягченным сливочным маслом, посолите, поперчите, аккуратно перемешайте и намажьте на хлеб.

## **Масса из мяса и репчатого лука**

### ***Ингредиенты:***

6 тонких ломтиков отварного мяса, 1/2 банки майонеза, 1 луковица, зелень, соль, красный и черный перец по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Мясо дважды пропустите через мясорубку, лук мелко нарежьте или измельчите с помощью терки. Все компоненты смешайте, посолите, поперчите и заправьте майонезом. Намажьте полученную массу на хлеб и украсьте бутерброды зеленью.

## **Масса из говяжьей печени**

### ***Ингредиенты:***

100 г говяжьей печени, 1–2 столовые ложки сливочного масла, 1 луковица, 3 ломтика сыра, перец, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Печень обжарьте в растительном масле, пропустите через мясорубку и разотрите с размягченным сливочным маслом. Лук измельчите, сыр натрите на мелкой терке. Все компоненты смешайте, посолите и поперчите.

### **Масса из ветчины**

#### ***Ингредиенты:***

3 ломтика ветчины, 2 столовые ложки готовой горчицы, 30 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 луковица, зелень, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Ветчину, вареное яйцо и лук пропустите через мясорубку. Зелень измельчите острым ножом, горчицу смешайте со сливочным маслом. Все ингредиенты соедините, посолите, хорошо перемешайте и на 20 минут поставьте в прохладное место.

### **Паста из копченой куриной грудинки по-деревенски**

#### ***Ингредиенты:***

150 г копченой куриной грудинки, 1 луковица, черный перец по вкусу, немного черного хлеба.

### ***Способ приготовления***

Грудинку мелко нарежьте или же пропустите через мясорубку, после чего смешайте с мелко нарубленным луком, добавьте перец и хорошенько разотрите с черным хлебом.

### **Паста из копченой грудинки фазана с фасолью**

#### ***Ингредиенты:***

100 г копченой грудинки фазана, 1/2 стакана фасоли, 1 луковица, 2 чайные ложки растительного масла, соль и черный перец по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Грудинку фазана мелко нарежьте или пропустите через мясорубку. Фасоль разомните или пропустите через мясорубку. Лук мелко порубите и обжарьте на растительном масле до золотистого цвета.

Все продукты соедините, перемешайте и разотрите, добавьте соль и перец по вкусу.

### **Куриная паста «Монастырская»**

#### ***Ингредиенты:***

100 г жареного мяса курицы, 50 г сливочного масла или маргарина, горчица (или томатная паста), зелень петрушки, черный перец по вкусу, соль.

#### ***Способ приготовления***

Мясо курицы мелко нарежьте или пропустите через мясорубку. Масло разотрите, смешайте с мясной массой, рубленой зеленью петрушки, горчицей (или томатной пастой), солью и черным перцем. Все тщательно разомните и перемешайте.

### **Свекольная икра**

#### ***Ингредиенты:***

500 г свеклы, 1 луковица, 50 г томатной пасты, 1 чайная ложка сахарного песка, 3 столовые ложки растительного масла, соль и перец по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Свеклу испеките в духовом шкафу, очистите от кожицы, натрите на крупной терке и смешайте с измельченным репчатым луком. Добавьте томатную пасту и все тщательно перемешайте. Полученную массу вы можете хранить в холодильнике в герметичной упаковке в течение 10 месяцев и готовить из нее икру по мере необходимости.

В подготовленную массу влейте подсолнечное масло, добавьте сахар, соль, перец, все перемешайте и тушите на сковороде в течение 30 минут. Вы можете использовать свекольную икру не только как пасту для бутербродов, но и как самостоятельное блюдо.

### **Овощная икра из ревеня и свеклы**

#### ***Ингредиенты:***

3–5 черешков ревеня, 100 г свеклы, 100 г сливочного масла, сахар, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Черешки ревеня промойте, очистите от грубых волокон и измельчите. Свеклу отварите, очистите от кожицы, нарежьте ломтиками, смешайте с ревенем и прокрутите через мясорубку. Полученную массу вы можете хранить в холодильнике в герметичной упаковке в течение 10 месяцев.

Для приготовления икры свекольно-ревеневую смесь заправьте сливочным маслом, посыпьте сахаром, посолите, выложите на сковородку и тушите на медленном огне при постоянном помешивании в течение 10 минут. Икру подавайте на стол вместе с кусочками хлеба.

### **Паштет из говядины в масле**

#### ***Ингредиенты:***

400 г паштета, 120 г сливочного масла, 2 яйца, 60 г готового мясного желе, соль.

#### ***Способ приготовления***

Приготовьте паштет из говядины так же, как из печени. Намажьте на целлофан или пергамент слой размягченного масла толщиной 0,5–0,7 см, выложите сверху приготовленный паштет, заверните полученную массу и положите на некоторое время в холодильник. Охлажденный паштет освободите от целлофана, нарежьте на куски предварительно смоченным в горячей воде ножом и украсьте каждый кусок кружком вареного яйца.

Сверху полейте охлажденным желе и еще раз поместите в холодильник, чтобы оно загустело.

### **Паштет из печени со свиной**

#### ***Ингредиенты:***

500 г говяжьей печени, 200 г жирной свинины, 2 столовые ложки муки, 200 г сливочного масла, 2 луковицы, 1 морковь, 2 яйца, 8 черных ягод можжевельника или мускатный орех, по 7–8 горошин душистого и черного перца, зелень, 20 г сливочного масла, соль.

#### ***Способ приготовления***

Поджарьте нарезанную кусками и обваленную в муке печень с луком. Жирную свинину, морковь и лук нарежьте кусочками, положите в кастрюлю и тушите до тех пор, пока свинина не станет мягкой. Охлажденное мясо с овощами и печень два раза пропустите через мясорубку, разотрите с маслом, введите взбитые яйца, растертые ягоды можжевельника, посолите и поперчите.

Добавьте к этой массе бульон, все тщательно перемешайте и положите мелко нарезанный шпик. Дно формы для паштета выстелите тонко нарезанными кусочками шпика,



посередине положите приготовленную из печени массу, обложите ее шпиком и поместите блюдо на 20–30 минут в духовку.

Готовый паштет остудите, перед подачей на стол форму немного подогрейте в горячей воде и опрокиньте на мелкую тарелку. Украсьте паштет кружочками вареного яйца, моркови и зелению.

## **Баклажанная икра**

### ***Ингредиенты:***

600 г баклажанов, 4 помидора, 3 луковицы, 6 столовых ложек растительного масла, 1/2 столовой ложки уксуса, соль и перец по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Баклажаны отварите в небольшом количестве воды, очистите от кожицы и измельчите. Помидоры обдайте кипятком, очистите от кожицы, измельчите и обжарьте на растительном масле. К помидорам добавьте нарезанный лук и баклажаны. Помешивая, прожарьте всю смесь на медленном огне.

Полученную массу вы можете хранить в прохладном месте в герметичной упаковке в течение 5 месяцев или же использовать сразу для приготовления икры. Для этого массу посолите, поперчите, заправьте растительным маслом, уксусом и проварите на медленном огне при постоянном помешивании для удаления лишней влаги.

## **Паштет в тесте**

### ***Ингредиенты:***

Для паштета: 400 г мякоти телятины или птицы, 350 г печени, 400 г языка, 150 г шпика, 1 луковица, 3 г желатина, соль, специи по вкусу.

Для теста: 1 стакан муки, 75 г сливочного масла, 1 столовая ложка сахара, 3 яйца, 100 г сметаны, 1/4 чайной ложки соли.

### ***Способ приготовления***

Мякоть телятины или птицы промыть, дважды пропустить через мясорубку. Полученный фарш соединить с паштетом из печени. Отварить язык и нарезать его брусочками.

Для приготовления пресного сдобного теста просеять муку холмиком, в середине которого сделать углубление, положить в него сметану, масло, яйца, сахар, соль и быстро замесить тесто. Раскатать его в пласт толщиной 0,5 см и переложить в форму.

На тесто выложить фарш слоем 2 см, нарезанные кусочками отварной язык, шпик, затем снова слой фарша – и так до верха формы. Последний слой фарша накрыть тестом и зашпунуть края. Сверху смазать взбитым яйцом, сделать 2–3 круглых отверстия диаметром 1 см. Выпекать в разогретой до 180° С духовке в течение 2 часов. Готовый паштет остудить, не вынимая из формы. Затем через отверстия, сделанные в тесте, залить холодное мясное

желе и подождать, когда оно застынет. После этого вынуть паштет из формы и нарезать на порции.

## **Паштет из морской рыбы**

### ***Ингредиенты:***

300 г трески или другой рыбы, 200 г творога, 1 луковица, 1 морковь, 100 г сливочного масла или маргарина, 30 г растительного масла, соль и перец по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Рыбу разделить на филе, припустить в подсоленной воде. Лук и морковь нарезать и слегка обжарить на растительном масле. Творог (обязательно пресный) смешать с отварной рыбой, овощами и пропустить всю массу через мясорубку. Добавить размягченное сливочное масло или маргарин, посолить, поперчить. Тщательно вымесив массу, сформовать ее в виде батона и охладить. Паштет подавать к столу нарезанным на порционные кусочки.

## **Паштет из говяжьей печени (первый вариант)**

### ***Ингредиенты:***

500 г говяжьей печени, 100 г шпика, 100 г сливочного масла, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, соль, специи по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Печень вымыть, очистить от пленок и желчных протоков и нарезать небольшими кусочками. Очищенные морковь и лук, а также петрушку тонко нарезать. Все обжарить на сковороде вместе со шпиком, после чего пропустить 2–3 раза через мясорубку. Протертую печень сложить в кастрюлю, добавить по вкусу соль, перец и растереть со сливочным маслом.

## **Паштет печеночный (второй вариант)**

### ***Ингредиенты:***

500 г говяжьей печени, 7 столовых ложек растительного масла, 70 г сливочного масла, 1 морковь, 1 луковица, соль и перец по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Обжаренную в растительном масле печень, морковь и лук пропустите через мясорубку

не менее двух раз. Массу смешайте со сливочным маслом, посолите, поперчите и взбейте вилкой или деревянной лопаточкой. Готовый паштет переложите в вазочку и поставьте на некоторое время в прохладное место.

## **Паштет из рыбы**

### ***Ингредиенты:***

300 г судака, 4 помидора, 2 луковицы, 1/2 банки майонеза, 1 пучок зелени, 1/2 лимона, перец, соль.

### ***Способ приготовления***

Филе судака припустить в воде, остудить и размять. Помидоры ошпарить, очистить от кожицы, мелко порубить и слегка отжать. Репчатый лук и зелень укропа мелко нарезать. Все продукты перемешать, заправить майонезом, солью, перцем. К паштету подать горячие тосты и гарнир из свежих или консервированных овощей, соленых грибов, очищенных от косточек маслин и зелени. Сверху положить дольку лимона.

## **Паштет селедочный**

### ***Ингредиенты:***

1 стакан селедочного фарша, 2 соленых огурца, 1 плавленный сырок, 2 отварных клубня картофеля, растительное масло, зелень.

### ***Способ приготовления***

Огурцы, картофель и плавленный сырок пропустите через мясорубку, смешайте с селедочным фаршем и заправьте растительным маслом, все тщательно перемешайте и посыпьте измельченной зеленью.

## **Паштет рыбный с яйцами**

### ***Ингредиенты:***

1 банка рыбных консервов в масле, 2 яйца, 2 столовые ложки растительного масла, сок 1/2 лимона, 2 зубчика чеснока, соль, красный или черный перец по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Чеснок измельчите с помощью чесноковыжималки. Рыбные консервы разомните вилкой или деревянной ложкой, сваренные вкрутую яйца мелко порубите. Смешайте все

подготовленные продукты, добавьте лимонный сок, растительное масло, посолите, поперчите и тщательно перемешайте.

## **Паштет из куриной печени**

### ***Ингредиенты:***

250 г куриной печени, 50 г растительного масла, 150 г сливочного масла, 1 морковь, 1 луковица, соль, черный молотый перец.

### ***Способ приготовления***

Обжарьте на растительном масле измельченные морковь, лук и куриную печень. Остудите и пропустите все через мясорубку 2–3 раза. Добавьте в массу соль, перец, размягченное сливочное масло и перемешайте. Готовый паштет поставьте на 30 минут в холодильник.

## **Паштет из индейки**

### ***Ингредиенты:***

300 г вареного филе индейки, 2 столовые ложки готовой горчицы, 2 столовые ложки размягченного сливочного масла, 1 вареное яйцо, 1 луковица, зелень петрушки и укропа, соль.

### ***Способ приготовления***

Филе индейки, яйцо, зелень и лук пропустите через мясорубку. Горчицу смешайте со сливочным маслом. Соедините все ингредиенты, посолите, тщательно перемешайте и поставьте на 20 минут в холодильник.

## **Паштет «Голубка»**

### ***Ингредиенты:***

300 г жареного мяса голубей, 300 г овощей из супового набора без капусты, 150 г шампиньонов, 100 г соленого свиного сала, 1 луковица, 3 столовые ложки тертых белых сухарей, 2 яйца, соль, черный перец, жир и сухари для формы.

### ***Способ приготовления***

Сало нарежьте кубиками и подрумяньте на сковороде, добавьте мелко нарубленный лук и шампиньоны. Все быстро обжарьте. Мясо голубей, овощи и шампиньоны пропустите

через мясорубку, добавьте яйца, тертые сухари, приправы. Все тщательно перемешайте. Форму (круглую высокую сковороду или форму для кекса) смажьте жиром, посыпьте сухарями. Затем выложите в нее паштетную массу, выровняйте поверхность и запекайте в духовке в течение 30 минут при температуре 200° С.

Готовый паштет остудите, выньте из формы и намажьте на ломти хлеба. Полученные бутерброды украсьте веточками петрушки или укропа.

## **Чесночный паштет**

### ***Ингредиенты:***

4 головки чеснока, 300 г сливочного масла.

### ***Способ приготовления***

Чеснок разберите на зубчики, очистите и, сложив в подходящую емкость, обдайте кипятком. После этого обсушите и растолките в ступке. Добавьте размягченное масло и протрите всю массу через мелкое сито. Данный паштет прекрасно сочетается с любым хлебом (особенно со ржаным) и несладким батоном, кроме того, его можно хранить в герметичной упаковке в холодильнике в течение 5 месяцев.

## **Паштет грибной**

### ***Ингредиенты:***

2 стакана отварных или маринованных грибов, 1 луковица, 2 яйца, 1 ломтик сыра, 40 г сливочного масла, 2 столовые ложки густой сметаны, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Грибы, лук и сыр пропустите через мясорубку, сваренные вкрутую яйца мелко нарежьте и смешайте с приготовленным фаршем. Поперчите, посолите, заправьте сметаной и сливочным маслом. Готовый паштет украсьте измельченной зеленью петрушки.

## **Паштет из болгарского перца**

### ***Ингредиенты:***

4 болгарских перца, 50 г сливочного масла, 100 г плавленого сыра, зелень укропа, петрушки или базилика.

### ***Способ приготовления***

Перцы вымойте, удалите плодоножки, сердцевинки с семенами и срежьте острые концы. Зелень измельчите и вместе с перцами пробланшируйте в подсоленной воде в течение 4 минут.

После этого перец нарежьте небольшими кусочками, смешайте с размягченным сливочным маслом, плавленным сыром и измельченным укропом и аккуратно взбейте вилкой.

## **Огуречный паштет**

### ***Ингредиенты:***

4 крупных огурца, небольшой пучок зелени укропа, 70 г сливочного масла, 100 г плавленного сыра, 1 столовая ложка майонеза, молотый перец, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Вымойте огурцы, очистите их от кожицы, обрежьте по краям и натрите на крупной терке. После этого смешайте с измельченной зеленью укропа, сливочным маслом, плавленным сыром и майонезом, поперчите и посолите по вкусу.

Готовый паштет можете поместить в герметичную упаковку и положить в холодильник. В таком состоянии срок его хранения может продлиться до десяти месяцев.

## **Чесночный паштет с брынзой и грецкими орехами**

### ***Ингредиенты:***

2 головки чеснока, 400 г брынзы, 200 г грецких орехов, 200 г сливочного масла.

### ***Способ приготовления***

Чеснок разделите на зубчики, очистите, прокрутите через мясорубку с брынзой и орехами. Полученную смесь размешайте, постепенно добавляя сливочное масло. Подавайте к столу, посыпав зеленью.

Готовый паштет можно хранить в холодильнике в герметичной упаковке в течение 5 месяцев, а размораживать в плюсовой камере холодильника за сутки перед употреблением.

## **Канapé и хрустящий хлеб**

Канapé – это небольшие бутерброды, которые прокалываются тонкой шпажкой и в таком виде подаются к столу. Их очень удобно готовить на природе. Вы можете заранее собрать в лесу тонкие палочки, очистить их, чтобы потом использовать в качестве шпажек. Как и для обычных бутербродов, для канapé понадобится хлеб. Он может быть белым или черным, но в любом случае его следует нарезать маленькими тонкими кусочками в виде

треугольников, кружков, прямоугольников, ромбов или квадратиков. Кусочки хлеба с двух сторон обжарьте на сливочном или подсолнечном масле и разложите на большой тарелке. Если у вас нет времени и желания обжаривать хлеб, то слегка подсушите его на костре, в микроволновой печи или в духовке. Затем по приведенным в данной книге рецептам приготовьте начинку, которая сделает из кусочка хлеба настоящее канапе.

Прекрасным дополнением к первым и вторым блюдам, а также пикантным самостоятельным изделием станет и хрустящий хлеб с различными добавками (чесноком, специями, яйцом и др.).

### **Канапе с копченой рыбой**

#### ***Ингредиенты:***

8 ломтиков белого хлеба, 60 г сливочного масла, 1 луковица, 4 ломтика филе копченой рыбы, 1 чайная ложка лимонного сока, 4 веточки петрушки.

#### ***Способ приготовления***

Кусочки хлеба намажьте маслом. На четыре из них положите нарезанный кольцами лук и рыбу, сбрызнутую лимонным соком. Накройте канапе оставшимися кусочками хлеба и сколите шпажками. Поместите на несколько минут в горячую духовку или микроволновую печь, перед подачей на стол украсьте канапе веточками петрушки.

### **Канапе с яйцом и сардинами**

#### ***Ингредиенты:***

8 ломтиков белого хлеба, 60 г сливочного масла, 1/3 банки сардин в масле, 1 яйцо, зелень петрушки и укропа.

#### ***Способ приготовления***

Яйцо сварите вкрутую, мелко нарежьте и смешайте с маслом. Каждый кусочек хлеба смажьте подготовленной смесью. На четыре куска хлеба положите сардины, накройте оставшимся хлебом и сколите шпажками. Прогрейте в микроволновке на максимальной мощности в течение 30 секунд. Готовые канапе украсьте зеленью.

### **Канапе со шпротами**

#### ***Ингредиенты:***

8 ломтиков белого хлеба, 1/2 банки шпрот, 1 банка майонеза, 2 зубчика чеснока, 1 луковица, 1 небольшой помидор, зелень укропа и петрушки.

#### ***Способ приготовления***

Лук нарежьте тонкими кружочками так, чтобы они не распались. Помидор также нарежьте кружочками.

Чеснок натрите на мелкой терке и смешайте с майонезом, которым затем смажьте каждый кусочек хлеба.

Сверху положите лук, кружок помидора, шпротины и небольшие веточки укропа и петрушки. Накройте канапе ломтиками хлеба и сколите шпажками.

### **Канапе с огурцом и помидором**

#### ***Ингредиенты:***

8 ломтиков ржаного хлеба, 1 луковица, 1 огурец, 1 помидор, 1 банка майонеза, 2 столовые ложки готовой горчицы, зелень петрушки.

#### ***Способ приготовления***

Лук, огурец и помидор нарежьте тонкими кружочками. Майонез смешайте с горчицей и намажьте полученную массу на хлеб. Сверху на каждый кусочек хлеба положите кружок огурца, помидора и лука, украсьте зеленью петрушки, накройте ломтиками хлеба и сколите готовые канапе шпажками.

### **Канапе с ветчиной**

#### ***Ингредиенты:***

8 ломтиков хлеба, 4 ломтика ветчины, 1 банка консервированного измельченного хрена, 2 столовые ложки майонеза, 1 помидор, зелень.

#### ***Способ приготовления***

Помидор нарежьте кружочками, зелень измельчите. Хрен смешайте с майонезом и намажьте полученную массу на кусочки хлеба. Сверху положите ломтик ветчины, кружочек помидора, посыпьте канапе зеленью, накройте хлебом и сколите шпажками.

### **Канапе с баклажанами**

#### ***Ингредиенты:***

8 ломтиков хлеба, 2 баклажана, 1 банка майонеза, 1/2 стакана растительного масла, 1 зубчик чеснока, зелень петрушки, укропа, базилик, кинза, соль по вкусу.

#### ***Способ приготовления***



Баклажаны нарежьте тонкими кружочками, посолите и обжарьте на растительном масле. Чеснок измельчите с помощью ножа или чесноковыжималки, зелень мелко порубите. Майонез смешайте с чесноком и зеленью, намажьте на кусочки хлеба, сверху положите кружочки баклажанов, все это накройте ломтиками хлеба и сколите шпажками.

### **Канопе с яйцом и сыром**

#### ***Ингредиенты:***

8 ломтиков хлеба, 4 ломтика сыра, 1/2 банки майонеза, 2 вареных яйца, зелень, соль по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Сваренные вкрутую яйца мелко нарежьте, смешайте с майонезом, добавьте измельченную зелень, соль и все тщательно перемешайте. Полученную массу намажьте на кусочки хлеба, сверху положите ломтики сыра, накройте кусочками хлеба и сколите канопе шпажками.

### **Канопе с салатом**

#### ***Ингредиенты:***

8 ломтиков хлеба, 50 г сливочного масла,  
1/4 часть маленького вилка белокочанной капусты, 4 столовые ложки консервированной кукурузы, 10 крабовых палочек, 1 яйцо, 1/2 банки майонеза, зелень.

#### ***Способ приготовления***

Капусту тонко нашинкуйте, крабовые палочки и сваренное вкрутую яйцо измельчите. Все компоненты смешайте, посолите, заправьте майонезом. Готовый салат выложите на обжаренные в масле кусочки хлеба, украсьте зеленью, накройте ломтиками хлеба и сколите шпажками. Если вам не хочется обжаривать хлеб, можете этого и не делать: канопе в любом случае будут вкусными и аппетитными.

### **Хрустящий хлеб**

#### ***Ингредиенты:***

6 ломтиков белого хлеба, 2 яйца, 2 столовые ложки сливок, 1 столовая ложка сливочного масла.

### ***Способ приготовления***

Смешайте яйца со сливками и окуните в эту смесь кусочки хлеба. Прогретый противень смажьте маслом, выложите на него подготовленные кусочки хлеба и запеките их в горячей духовке. Переверните хлеб и подержите в духовке еще несколько минут.

### **Сладкий или соленый хрустящий хлеб**

#### ***Ингредиенты:***

6 ломтиков белого хлеба, 2 яйца, 1/2 стакана молока, 4 чайные ложки сливочного масла, соль или сахар.

#### ***Способ приготовления***

Яйца взбейте миксером и смешайте с молоком. В зависимости от того, какой хлеб вы хотите приготовить (соленый или сладкий), добавьте в смесь соль или сахар, смочите куски хлеба, поместите в смазанную маслом посуду и поставьте в горячую духовку. Переверните кусочки хлеба и прогрейте еще в течение нескольких минут.

### **Хрустящий хлеб «Арлет»**

#### ***Ингредиенты:***

4 ломтика белого хлеба, 1 луковица, 50 г твердого сыра, 4 чайные ложки сливочного масла, красный молотый перец.

#### ***Способ приготовления***

Лук натрите на терке или мелко нарежьте. Хлеб смажьте маслом, посыпьте луком, тертым сыром, поперчите и запекайте в микроволновой печи или горячей духовке до тех пор, пока сыр не начнет плавиться. После этого переверните кусочки хлеба и прогрейте еще несколько минут.

### **Хрустящий хлеб с чесноком**

#### ***Ингредиенты:***

4 ломтика черного хлеба, 4 чайные ложки сливочного масла, 2 зубчика чеснока, 1 яйцо, 2 столовые ложки молока.

#### ***Способ приготовления***

Чеснок натрите на терке, яйцо смешайте с молоком. Хлеб намажьте маслом, натрите чесноком и окуните в яично-молочную смесь. Выложите подготовленные куски хлеба в прогретую посуду и запекайте в микроволновой печи или духовке сначала с одной стороны, а затем с другой.

## **Хрустящий хлеб с корицей**

### *Ингредиенты:*

8 тонких кусочков белого хлеба, 4 столовые ложки красного вина, 2 чайные ложки сахарной пудры, 2 яичных белка, 4 чайные ложки сливочного масла, 1/2 чайной ложки корицы.

### *Способ приготовления*

Сахарную пудру смешайте с корицей и красным вином. Белки с помощью миксера взбейте в густую пену. Каждый кусочек хлеба намажьте маслом, обмакните сначала в подслащенное и ароматизированное вино, а затем во взбитые белки. Запекайте хлеб в микроволновке или духовке с одной стороны, переверните и запекайте со второй.

## **Хрустящий хлеб «Маркиза»**

### *Ингредиенты:*

4 ломтика белого хлеба, 4 чайные ложки сливочного масла, 2 яйца, соль, зелень петрушки и укропа.

### *Способ приготовления*

Хлеб намажьте сливочным маслом. Яйца взбейте с солью и окуните в полученную смесь каждый ломтик. Подготовленный хлеб переложите в прогретую посуду и запекайте в духовом шкафу с двух сторон.

Перед подачей на стол посыпьте хрустящий хлеб мелко нарубленной зеленью петрушки и укропа.

## **Сандвичи и гамбургеры**

Сандвичи и гамбургеры – это бутерброды, заимствованные из ведущих стран Европы и Северной Америки. Данные изделия представляют собой начиненные различными продуктами булочки: в отличие от сандвичей, приготовляемых из готового хлеба и всевозможных масс и фаршей, гамбургеры готовят как из готовых продуктов, так и из полуфабрикатов (основу – из теста, а начинку – из фарша, мяса или колбасы).

## **Сандвич «Гранд»**

### ***Ингредиенты:***

1 батон, 2–3 столовые ложки сливочного масла, 1 плавленный сырок, 2 столовые ложки майонеза, 1 стакан очищенных грецких орехов, 4–5 зубчиков чеснока, зелень петрушки или укропа.

### ***Способ приготовления***

Пропустите через мясорубку грецкие орехи и чеснок. Полученную массу добавьте в растертый с майонезом плавленный сырок и тщательно перемешайте. Концы батона отрежьте, придав изделию форму прямоугольника, после чего разрежьте его вдоль на две части. Одну из них смажьте маслом, вторую – сырной массой.

Сложите половинки вместе, заверните в полиэтиленовый пакет и поместите на несколько часов в прохладное место. Перед подачей на стол нарежьте батон на тонкие ломтики и украсьте каждый из них измельченной зеленью.

## **Американские сандвичи**

### ***Ингредиенты:***

4 ломтика белого хлеба, 1/2 жареного цыпленка без костей, 3–4 салатных листа, 1 столовая ложка майонеза, 2–3 помидора, 1 ломтик ветчины, 1 столовая ложка сливочного масла, 2 редиса, 1 огурец, 2 веточки петрушки.

### ***Способ приготовления***

Хлеб намажьте маслом, на один из кусочков положите лист салата и нанесите на него небольшое количество майонеза. Сверху положите несколько ломтиков помидора и слегка поджаренный кусочек ветчины. Филе цыпленка разделите на маленькие кусочки, смажьте их майонезом, положите на ветчину и закройте листом салата.

На получившийся бутерброд положите второй ломтик хлеба, все это сколите металлической шпажкой, украсьте кружочками редиса, нарезанным огурцом, дольками помидора и измельченной зеленью петрушки, можно воспользоваться и целыми веточками.

## **Сандвичи «Простота»**

### ***Ингредиенты:***

4 булочки продолговатой формы, 100 г вареной колбасы, 1 стручок болгарского перца, 1/2 банки майонеза, пучок зеленого лука, листья салата.

### ***Способ приготовления***

Перец нарежьте тонкими колечками, а зеленый лук мелко нашинкуйте. Каждую булочку разрежьте на две равные части, одну половинку намажьте майонезом, выложите на него листики салата, тонкие ломтики колбасы, кольца перца и зеленый лук. Сверху придавите получившийся бутерброд второй половинкой булочки.

### **Сандвичи с тунцом**

#### ***Ингредиенты:***

8 ломтиков хлеба, 50 г оливок, 1 банка консервированного тунца, 1 луковица, 2 столовые ложки майонеза, 1 пучок листьев салата, 1 пучок петрушки, соль, перец по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

С хлеба срежьте корочку. Репчатый лук, петрушку и оливки мелко порубите, смешайте с измельченным тунцом и майонезом, приправьте перцем и солью. Получившуюся пасту намажьте на четыре ломтика хлеба. На оставшийся хлеб нанесите тонким слоем майонез и накройте этими ломтиками ранее намазанные куски хлеба, слегка сдавив края.

Готовые сандвичи плотно оберните пленкой и для лучшей пропитки поставьте на 40–50 минут в холодильник. Перед подачей к столу освободите сандвичи от пленки, разрежьте по диагонали на равные треугольники, украсьте свежей зеленью петрушки и листьями салата.

### **Сандвичи с семгой и сыром**

#### ***Ингредиенты:***

4 ломтика хлеба, 100 г филе анчоусов, 400 г семги, 4 столовые ложки творога, 4 ломтика сыра, 1 столовая ложка сметаны, 1 столовая ложка лимонного сока, 4 листа салата, 2 луковицы, соль, перец по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Измельченное филе анчоусов смешайте с творогом, лимонным соком и сметаной, посолите, поперчите. Положите кусок хлеба на полиэтиленовую пленку, на него – ломтики семги, затем сыра, сверху – рыбную пасту, нарезанные листья салата и нашинкованный кольцами лук. Сделайте это таким образом, чтобы остался незаполненным узкий край куска хлеба. Рукой осторожно придавите начинку к хлебу и с помощью пленки сверните бутерброд в рулетик. Готовый сандвич плотно оберните полиэтиленом и поместите на 2–3 часа в холодильник.

### **Сандвичи с творогом и пряностями**

#### ***Ингредиенты:***

6 свежих булочек небольшого размера, 60 г сливочного масла, 1/3 стакана сметаны, 2 столовые ложки творога, 1 чайная ложка горчицы, 1 чайная ложка острой паприки, тмин, зеленый лук, зелень петрушки или укропа, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Творог разомните деревянной ложкой, смешайте с маслом и сметаной, добавьте измельченный лук, тмин, горчицу, паприку и соль. Половинки булочек намажьте полученной пастой, посыпьте измельченной зеленью петрушки или укропа и сложите вместе, придав сэндвичу вид целой булочки.

## **Сандвичи с сыром и творогом**

### ***Ингредиенты:***

4 булочки продолговатой формы, 2/3 стакана тертого сыра, 1/2 пачки творога, 2 ломтика ветчины, 1/2 яблока, 1/2 стручка зеленого перца, 2–3 столовые ложки сушеной зелени, молотый красный перец.

### ***Способ приготовления***

Натертый на мелкой терке сыр, нарезанные кубиками перец, яблоко и ветчину смешайте с творогом, приправьте полученную массу красным молотым перцем, сушеной зеленью и все тщательно перемешайте. Булочки немного надрежьте с одного конца, удалите острым ножом мякиш и наполните приготовленной смесью. Посыпьте сверху остатками сыра и поставьте на 5–10 минут в микроволновую печь или слегка нагретую духовку.

## **Сандвичи с лососем и сыром**

### ***Ингредиенты:***

100 г хлеба, 1 банка лососины, 100 г филе анчоусов, 4 столовые ложки нежирного творога, 1 столовая ложка сметаны, 50 г неострого сыра, 4 листа салата, 2 луковицы, 1 яблоко, 1 чайная ложка лимонного сока, зелень укропа, соль, черный молотый перец по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Филе анчоусов, творог, лимонный сок и сметану смешайте, посолите и поперчите. На полиэтиленовую пленку положите тонкий и широкий ломоть хлеба, смажьте его приготовленной рыбной пастой, сверху выложите лососину, натертый на крупной терке сыр, мелко нарезанные листья салата, лук, нашинкованное или протертое яблоко.

Начинку осторожно придавите к хлебу, с помощью пленки сверните изделие в рулет и поместите его на 3 часа в прохладное место. Перед подачей на стол сэндвич-рулет нарежьте

тонкими ломтиками и посыпьте мелко нарезанной зеленью укропа.

## **Сандвичи с сосисками или колбасой**

### ***Ингредиенты:***

3–4 булочки, 3–4 сосиски или ломтика колбасы, 2 ломтика сыра, 3–4 столовые ложки сливочного масла, 4 столовые ложки майонеза, 3–4 столовые ложки острого томатного соуса или кетчупа, 2 чайные ложки горчицы, 1 луковица или пучок зеленого лука, 3–4 веточки петрушки.

### ***Способ приготовления***

Булочки разрежьте пополам, но не до конца, положите их в небольшую кастрюлю, слегка сбрызните водой и поставьте на 2–3 минуты в разогретую духовку. Лук мелко нарежьте, сосиски или колбасу обжарьте на сливочном масле. В каждую подогретую булочку положите сосиску или ломтик колбасы, полейте начинку майонезом, кетчупом и горчицей, посыпьте луком и украсьте веточкой петрушки.

## **Португальские сандвичи**

### ***Ингредиенты:***

8 ломтиков белого хлеба, 4 ломтика сыра, 2 луковицы, 4 крупных стручка болгарского перца, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка томатного кетчупа, 1/2 столовой ложки красного молотого перца, щепотка сахара, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Лук и сладкий перец нарежьте колечками и тушите в растительном масле до мягкости. Из сока лимона, кетчупа, сахара, соли, перца приготовьте маринад и оставьте в нем на ночь подготовленные лук и перец. Ломтики белого хлеба слегка обжарьте, за 10–15 минут до подачи к столу положите на них маринованные лук и перец, ломтики твердого сыра и оставшийся хлеб. Готовые сандвичи поместите в духовку и запекайте.

## **Сандвичи со шницелем из индейки**

### ***Ингредиенты:***

8 ломтиков белого хлеба, 2 шницеля из индейки, 3 помидора средних размеров, 350 г острого сыра, зелень петрушки, 4 веточки базилика.

### ***Способ приготовления***

Вымойте шницели, слегка обсушите их салфеткой, разрежьте вдоль на небольшие кусочки и выложите на тонко нарезанные ломтики хлеба. Сверху поместите кружочки помидоров, тоненькие ломтики сыра и измельченную зелень петрушки. Прикройте все это сверху кусочками хлеба, поместите приготовленные сэндвичи на противень и выпекайте в духовке или микроволновой печи до тех пор, пока не расплавится сыр.

## **Сэндвичи с мясом и сыром**

### ***Ингредиенты:***

1 батон или 6 сдобных булочек, 200 г нежирной свинины, 2 помидора среднего размера, 150 г сыра, 1/2 пучка базилика.

### ***Способ приготовления***

Батон или булочки нарежьте небольшими кусочками, свинину нарежьте на тонкие ломтики и обжарьте с обеих сторон. Готовое мясо положите на кусочки батона, сверху поместите кружочки помидоров, натертый на крупной терке сыр, все это посыпьте зеленью базилика. Полученные сэндвичи можно подогреть в духовке или микроволновой печи.

## **Французские сэндвичи**

### ***Ингредиенты:***

1 французский батон, 8 небольших свиных шницелей (весом по 80–100 г), 1 столовая ложка топленого или растительного масла, 2 лимона, 1/2 стакана сухого белого вина, черный молотый перец, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Свиные шницели поперчите, обжарьте с одной стороны в кипящем топленом масле, перевернув, посолите, полейте соком лимона и обжарьте с другой стороны. Выделившийся при жарке жир разбавьте лимонным соком и вином, доведите до кипения и приправьте по вкусу перцем и солью. Тонкие ломтики батона обжарьте в полученном соусе, выложите на них шницели и запеките сэндвичи в духовке. Подайте к столу, украсив листиками мяты, базилика или петрушки.

## **Гамбургеры «Гуд бай, Америка»**

### ***Ингредиенты:***

100 г бисквитного теста, 4 чайные ложки муки или панировочных сухарей, 400 г



говяжьего фарша, 1 луковица, 50 г шампиньонов, 4 чайные ложки сливочного масла, 1 чайная ложка горчицы, соль, красный молотый перец, зелень петрушки по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Фарш посолите, поперчите, смешайте с поджаренным репчатым луком, разделите на части и сформируйте в котлеты. На сильном огне в глубокой сковороде растопите сливочное масло, выложите в него котлеты и обжарьте их с двух сторон.

Бисквитное тесто посыпьте мукой или панировочными сухарями, разделите на восемь равных частей и раскатайте каждую в небольшую лепешку. Намажьте полученные лепешки горчицей, положите сверху котлету, нарезанные кусочками шампиньоны, мелко нарубленную петрушку, накройте второй лепешкой теста и поместите гамбургеры на 5–7 минут в микроволновую печь или разогретую до 200° С духовку.

## **Гамбургеры по-европейски (первый вариант)**

### ***Ингредиенты:***

100 г бисквитного теста, 3 чайные ложки муки или панировочных сухарей, 400 г говяжьего фарша, 50 г шампиньонов, 60 г твердого сыра, 4 столовые ложки белого вина, 4 чайные ложки кетчупа, 1 луковица, красный молотый перец, соль, зелень петрушки.

### ***Способ приготовления***

Лук очистите от шелухи, мелко нарежьте или натрите на терке. Зеленые листья и побеги петрушки измельчите, грибы нарежьте ломтиками. Говяжий фарш смешайте с луком, грибами и зеленью, посолите, поперчите и разделите полученную массу на четыре части. Из каждой сформируйте котлеты, залейте их вином и поставьте на 45–50 минут в холодильник.

Готовое бисквитное тесто, посыпанное мукой или панировочными сухарями, разделите на восемь частей и раскатайте в лепешки. На четыре из них положите котлеты, полейте оставшимся вином, накройте сверху оставшимися лепешками и поместите на несколько минут в микроволновую печь или разогретую до 200° С духовку.

Готовые гамбургеры посыпьте натертым на крупной терке сыром и прогрейте еще 2 минуты. Перед подачей на стол полейте изделия кетчупом.

## **Гамбургеры по-европейски (второй вариант)**

### ***Ингредиенты:***

100 г бисквитного теста, 3 чайные ложки панировочных сухарей, 300 г вареной колбасы, 1 луковица, 50 г твердого сыра, 2 чайные ложки кетчупа, 1 чайная ложка горчицы, соль, красный молотый перец по вкусу, зелень петрушки.

### ***Способ приготовления***

Сыр натрите на крупной терке. Колбасу пропустите через мясорубку вместе с луком, посолите, поперчите, сформируйте из получившейся массы небольшие котлетки и оставьте их на некоторое время в прохладном месте. Готовое бисквитное тесто посыпьте панировочными сухарями, разделите на восемь равных частей и раскатайте каждую из них в тонкую лепешку (по две на один гамбургер).

Четыре лепешки смажьте горчицей, выложите сверху колбасные котлетки, прикройте их оставшимися лепешками и посыпьте тертым сыром. Приготовленные таким образом гамбургеры поместите в микроволновую печь или горячую духовку и выпекайте в течение 10–15 минут. Готовые изделия полейте кетчупом.

## **Пицца**

В настоящее время пицца, родиной которой является Италия, получила широкое распространение во многих странах мира. Это изделие представляет собой поджаристую лепешку из дрожжевого теста с начинкой из грибов, помидоров, сосисок, колбасы, маслин, сладкого перца и других продуктов.

Обычно пиццу готовят из дрожжевого теста, но иногда его заменяют хлебом или макаронами. Характерной особенностью изделий данного вида является использование в процессе приготовления растительного масла (подсолнечного или оливкового), сыра, оливок, различных специй, а также томатов и соусов из них. Выбор начинки для пиццы зависит от вкуса и фантазии каждого кулинара.

### **Пицца с грибами**

#### ***Ингредиенты:***

Для теста: 3 1/2 стакана муки, 40 г дрожжей,  
1 1/4 стакана молока, 40 г сливочного масла, 2 яйца, 2 столовые ложки сахара, 1/4 чайной ложки соли.

Для начинки: 8–10 помидоров, 30 г шампиньонов, 30 г острого сыра, 60 г мягкого сыра, 1 луковица, 4 столовые ложки оливкового масла, тимьян, базилик, душица, молотый черный перец, соль по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Приготовьте опару, для чего в слегка подогретом молоке разведите измельченные дрожжи, добавьте небольшое количество муки, сахар, все тщательно перемешайте и поставьте в теплое место. Оставшуюся муку смешайте с солью и просейте на стол, в центре полученного холмика сделайте углубление, введите в него взбитые яйца, мелко настриганное сливочное масло и готовую опару. Замесите некрутое тесто, накройте его чистым полотенцем и оставьте в теплом месте для подхода.

Выброженное тесто раскатайте в пласт и выложите в смазанную маслом форму. Помидоры обдайте кипятком и снимите с них кожицу. Часть томатов нарежьте кубиками, а оставшиеся – кружочками, мягкий сыр протрите на терке, а острый нарежьте ножом, зелень измельчите, шампиньоны нарежьте ломтиками, а лук – кольцами.

Подготовленные продукты уложите на тесто в следующей последовательности: помидоры, лук, грибы, зелень, тертый сыр, слой острого сыра. Посыпьте пиццу пряностями, сбрызните оливковым маслом и поместите на 20–25 минут в разогретую до 200° С духовку.

## **Пицца «Аппетитная»**

### ***Ингредиенты:***

Для теста: 1 1/2 стакана муки, 12 г дрожжей,  
1/2 стакана молока или воды, 6 столовых ложек оливкового или подсолнечного масла, 1 яйцо,  
1/4 чайной ложки соли.  
Для начинки: 10 шпротин, 1 луковица, 3 помидора, 60 г сыра, 4 столовые ложки оливкового масла.

### ***Способ приготовления***

Дрожжи распустите в теплом молоке или воде, смешайте с мукой, яйцом, солью, половиной предусмотренного в рецепте растительного масла и замесите некрутое тесто. Накройте его чистой салфеткой и поставьте в теплое место для подъема. Готовое тесто раскатайте в пласт и поместите в форму.

Мелко нарезанный лук обжарьте в растительном масле до золотистого цвета. Помидоры ошпарьте кипящей водой, снимите с них кожицу и нарежьте кружочками. На крупной терке натрите сыр.

Подготовленные продукты выложите на тесто в следующей последовательности: лук, помидоры, сыр, а сверху поместите шпротины. Все это полейте оливковым маслом и поставьте форму с пиццей в разогретую духовку. Выпекайте в течение 20–25 минут при температуре 200° С до золотистой корочки.

## **Пицца «Осенняя»**

### ***Ингредиенты:***

Для теста: 2 стакана муки, 15 г дрожжей,  
1/2 стакана молока или воды, 3 столовые ложки растительного масла, 1 яйцо, 1/3 чайной ложки соли.  
Для начинки: 10 небольших помидоров, 80 г мягкого сыра, 3 столовые ложки томатной пасты, 2 столовые ложки оливкового масла, 1 зубчик чеснока, 1 веточка базилика, молотый черный перец, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Смешанную с солью муку просейте на стол, в центре холмика сделайте углубление, вбейте в него яйцо и введите разведенные в теплом молоке или воде дрожжи. Замесите некрутое тесто, практически в конце замеса добавьте растительное масло. Накройте тесто чистым полотенцем и поставьте в теплое место для подъема, за время которого дважды произведите обминку. Готовое тесто раскатайте в пласт и переложите в смазанную маслом форму.

Приготовьте начинку: освобожденные от кожицы помидоры и сыр нарежьте

небольшими кусочками, чеснок измельчите, смешайте с томатной пастой и оливковым маслом, посолите, поперчите. Нанесите чесночно-томатную пасту на тесто, сверху уложите помидоры и сыр. Форму с пиццей поместите в разогретую духовку и выпекайте в течение 20–25 минут при температуре 200° С. Готовую пиццу украсьте листочками базилика, для этих же целей можно воспользоваться веточками петрушки или укропа.

## **Пицца «Знойный юг»**

### ***Ингредиенты:***

Для теста: 1 1/2 стакана муки, 12 г дрожжей,  
1/2 стакана молока или воды, 3 столовые ложки подсолнечного масла, 1 яйцо, 1/4 чайной ложки соли.

Для начинки: 80 г шампиньонов, 60 г мягкого сыра, 6–8 черных и зеленых оливок без косточек, 100 г копченого окорока, 1 стакан протертых помидоров, 2 столовые ложки оливкового масла, молотый перец, душица, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Дрожжи разведите в теплом молоке или воде и смешайте с мукой, в полученную массу введите яйцо, соль, масло и замесите тесто однородной консистенции. Накройте его чистой салфеткой и поместите в теплое место. Готовое тесто выложите на посыпанный мукой стол, раскатайте в пласт и переложите на смазанный маслом противень.

Подготовьте начинку: сыр протрите на крупной терке, оливки, копченый окорок и грибы нарежьте небольшими кусочками. Протертые помидоры посолите и распределите по тесту, выложите сверху кусочки копченого окорока, грибы, оливки и посыпьте все это молотым перцем и душицей. Сбрызните пиццу оливковым маслом и поместите на 20 минут в разогретую до 200° С духовку.

## **Пицца «Ароматная»**

### ***Ингредиенты:***

Для теста: 2 стакана муки, 15 г дрожжей, 1/2 стакана молока, 40 г сливочного масла, 1 яйцо, 1/2 чайной ложки соли.

Для начинки: 60 г острого сыра, 20 г шампиньонов, 1 стручок красного перца, 1 стакан измельченных помидоров, 100 г копченой колбасы, 3 столовые ложки оливкового масла, зелень петрушки, молотый перец, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Муку смешайте с разведенными в теплом молоке дрожжами, яйцом, солью и сливочным маслом. Замесите тесто, накройте его чистым полотенцем и поставьте в теплое место подходить. Выброженное тесто раскатайте в пласт и аккуратно переложите в промасленную форму.

Помидоры и перец вымойте и нарежьте кубиками, зелень измельчите острым ножом,

сыр натрите на крупной терке, а шампиньоны, колбасу и сыр нарежьте ломтиками. Выложите начинку на тесто в следующей последовательности: грибы, помидоры, перец, копченая колбаса, не забывая при этом солить каждый слой. Сверху посыпьте пиццу тертым сыром, молотым перцем и зеленью петрушки, сбрызните оливковым маслом и поместите на 20 минут в разогретую до 200° С духовку.

### **Пицца «Южная»**

#### ***Ингредиенты:***

Для теста: 2 стакана муки, 15 г дрожжей, 1/2 стакана воды, 40 г сливочного масла, 1 яйцо, 1/2 чайной ложки соли.

Для начинки: 2 стручка сладкого перца, 5 помидоров, 60 г мягкого неострого сыра, 1 зубчик чеснока, зелень петрушки и кинзы, соль по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Муку с солью просейте в миску, сделайте в середине холмика углубление, введите в него яйцо, разведенные в теплой воде дрожжи, масло и замесите тесто. Накройте его салфеткой и оставьте для подъема в теплом месте. Готовое тесто раскатайте в пласт, осторожно переложите в промасленную форму и займитесь приготовлением начинки: вымытый и освобожденный от семян перец нарежьте кольцами, помидоры – тонкими кружочками, зелень и чеснок мелко порубите, сыр натрите на мелкой терке. Приготовленную начинку выложите слоями на тесто: сначала положите перец, затем помидоры и чеснок, все посолите, посыпьте тертым сыром и поместите пиццу в духовку. Выпекайте в течение 20–25 минут при температуре 200° С. Готовую пиццу посыпьте измельченной зеленью.

### **Пицца «Итальянская»**

#### ***Ингредиенты:***

Для теста: 2 стакана муки, 15 г дрожжей,

1/2 стакана молока, 40 г сливочного масла, 1 яйцо, 1/3 чайной ложки соли.

Для начинки: 200 г копченой колбасы, 200 г шпика, 4 помидора, 2 луковицы, 60 г острого сыра, 1 столовая ложка майонеза, зелень петрушки, розмарина, базилика и сельдерея.

#### ***Способ приготовления***

Дрожжи разведите в теплом молоке, смешайте с мукой, яйцом, солью и сливочным маслом и замесите тесто. Накройте его чистой салфеткой, поставьте в теплое место для подъема, за время которого 2–3 раза произведите обминку. Готовое тесто раскатайте в пласт и переложите в смазанную маслом форму.

Помидоры и лук нарежьте кружочками, а колбасу и шпик – кубиками, сыр натрите на крупной терке, а зелень измельчите острым ножом. Тесто смажьте майонезом, сверху

положите слоями начинку, посыпьте тертым сыром и поместите на 20–25 минут в разогретую до 200° С духовку. Готовую пиццу посыпьте мелко нарезанной зеленью.

### **Пицца «Пикантная»**

#### ***Ингредиенты:***

Для теста: 2 1/2 стакана муки, 15 г дрожжей,

2/3 стакана молока, 40 г сливочного масла, 1 яйцо, 1/2 чайной ложки соли.

Для начинки: 40 г маринованных или соленых грибов, 1 банка печени трески, 1 яйцо, 60 г острого сыра, 3 столовые ложки томатной пасты, 2 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки оливкового или подсолнечного масла, зелень, соль по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Из муки, дрожжей, молока, яйца, масла и соли замесите дрожжевое тесто. Накройте его чистой салфеткой и оставьте в теплом месте для подъема, за время которого 2–3 раза произведите обминку. Готовое тесто раскатайте в пласт толщиной 0,3–0,5 см и переложите его на прямоугольный противень.

Приготовьте начинку: сваренное вкрутую яйцо измельчите, грибы нарежьте соломкой, зелень порубите, сыр натрите на крупной терке. Смажьте тесто майонезом и томатной пастой, сверху слоями выложите начинку, посыпьте пиццу тертым сыром и поместите на 15–20 минут в нежаркую микроволновую печь или разогретую до 200° С духовку. Готовую пиццу украсьте зеленью.

### **Пицца «Картофельная»**

#### ***Ингредиенты:***

Для теста: 2 стакана муки, 12 г дрожжей, 1/2 стакана воды, 45 г сливочного масла, 1 яйцо, 1/2 чайной ложки соли.

Для начинки: 4 столовые ложки картофельного пюре, 4 помидора, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 60 г мягкого сыра, 2 столовые ложки оливкового или подсолнечного масла, соль, перец по вкусу, зелень укропа, петрушки, базилика.

#### ***Способ приготовления***

Муку смешайте с солью и просейте через сито, дрожжи разведите в теплой воде и введите в муку, добавьте яйцо, сливочное масло и замесите дрожжевое тесто. Накройте его чистой салфеткой и оставьте в теплом месте для подхода. Готовое тесто раскатайте в лепешку и переложите в смазанную маслом форму.

Приготовьте начинку: помидоры нарежьте тонкими кружочками, лук – колечками, чеснок и зелень мелко порубите, а сыр натрите на крупной терке. На подготовленную лепешку выложите картофельное пюре, помидоры, чеснок, лук, посолите, поперчите, сбрызните растительным маслом, посыпьте сыром и поставьте выпекать в разогретую духовку или микроволновую печь. Готовую пиццу посыпьте измельченной зеленью

петрушки, укропа и базилика.

## **Пицца с маринованными грибами и колбасой**

### ***Ингредиенты:***

Для теста: 2 стакана муки, 15 г дрожжей, 1/2 стакана молока, 40 г сливочного масла, 1 яйцо, 1/2 чайной ложки соли.

Для начинки: 40 г маринованных грибов, 150 г сырокопченой колбасы или сосисок, 4 помидора, 2 стручка болгарского перца, 60 г твердого сыра, 2 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки консервированного зеленого горошка, 2 столовые ложки оливкового или подсолнечного масла, зелень петрушки и базилика, соль, перец по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Разведите в теплом молоке дрожжи, муку смешайте с солью и просейте через сито. Сделайте в центре полученного холмика углубление, введите в него взбитое яйцо, молочно-дрожжевую смесь, сливочное масло и замесите тесто однородной консистенции. Накройте его полотенцем и оставьте в теплом месте подходить.

Готовое тесто раскатайте в лепешку и переложите в смазанную маслом форму. Смажьте лепешку майонезом, сверху слоями выложите начинку из нарезанного кольцами перца, ломтиков помидоров, измельченных маринованных грибов, зеленого горошка и нарезанной кубиками колбасы, не забыв при этом посолить и поперчить каждый слой. Посыпьте пиццу тертым сыром, полейте маслом и поместите форму с изделием в разогретую духовку. Выпекайте в течение 20 минут до готовности. Готовую пиццу украсьте измельченной зеленью петрушки и базилика.

## **Пицца «Миланская»**

### ***Ингредиенты:***

Для теста: 2 1/2 стакана муки, 15 г дрожжей, 2/3 стакана воды, 45 г сливочного масла, 1 яйцо, 1/2 чайной ложки соли, 1/4 чайной ложки тмина.

Для начинки: 2 помидора, 1 луковица, 80 г мягкого сыра, 2 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки оливкового масла, зелень петрушки, соль, перец, зелень.

### ***Способ приготовления***

Муку просейте в миску, сделайте в центре холмика небольшое углубление и введите в него яйцо, разведенные теплой водой дрожжи, соль, тмин и замесите некрутое тесто. Оставьте его в теплом месте подходить, за это время дважды произведите обминку.

Готовое тесто раскатайте в лепешку толщиной 0,3 см и выложите ее на промасленный противень. Смажьте поверхность теста майонезом, сверху выложите нарезанные кружочками помидоры, кольца лука, нарезанный кубиками сыр, все это посолите, поперчите, посыпьте рубленой зеленью и полейте оливковым маслом. Противень с пиццей поместите в

разогретый духовой шкаф или микроволновую печь и выпекайте до готовности.

## **Пицца «Объединение»**

### ***Ингредиенты:***

Для теста: 2 стакана муки, 15 г дрожжей, 1/2 стакана воды, 40 г сливочного масла, 1 яйцо, 1/2 чайной ложки соли.

Для начинки: 4 помидора, 2 луковицы, 80 г сыра, 200 г копченого окорока, 2 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки растительного масла, зелень петрушки и базилика, перец, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Из муки, дрожжей, молока, яйца, соли и масла замесите дрожжевое тесто, накройте его салфеткой и поставьте в теплое место для подхода, за время которого 2–3 раза произведите обминку. Готовое тесто раскатайте в пласт и выложите в смазанную маслом форму.

Приготовьте начинку, для чего помидоры обдайте кипятком, освободите от кожицы и нарежьте дольками, лук нарежьте кольцами, а копченый окорок – кусочками, зелень измельчите острым ножом. Нанесите на тесто слой майонеза, сверху распределите дольки помидора и кольца лука. Кусочки окорока разложите в шахматном порядке, посолите, поперчите, сбрызните маслом и посыпьте сыром.

Форму с пиццей поместите в разогретую духовку и выпекайте в течение 20 минут при температуре 200° С. Готовое изделие посыпьте рубленой зеленью.

## **Пицца с сардельками и зеленым горошком**

### ***Ингредиенты:***

Для теста: 1 1/2 стакана муки, 12 г дрожжей,  
1/2 стакана молока, 40 г сливочного масла, 1 яйцо, 1/2 чайной ложки соли.

Для начинки: 3 столовые ложки майонеза, 3 сардельки, 3 столовые ложки консервированного зеленого горошка, 2 помидора, 1 сладкий болгарский перец, зелень сельдерея, 60 г твердого сыра, 3 столовые ложки маринованных грибов, соль, черный молотый перец по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Из муки, дрожжей, молока, яйца, масла и соли замесите дрожжевое тесто. Накройте его чистой салфеткой и поставьте в теплое место для брожения. Готовое тесто раскатайте в круглый пласт толщиной 0,5 см и выложите его на смазанный маслом противень.

Приготовьте начинку: сладкий перец нарежьте кольцами, помидоры – ломтиками, сардельки и грибы – кубиками, сыр натрите на крупной терке, зелень сельдерея измельчите острым ножом, горошек откиньте на дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость. Подготовленные продукты выложите на смазанную майонезом лепешку из теста, не забывая солить каждый слой, сверху посыпьте тертым сыром и зеленью. Поместите противень с



пиццей в разогретую до 200° С духовку и выпекайте в течение 20 минут.

## **Пицца с овощами**

### ***Ингредиенты:***

Для теста: 2 стакана муки, 15 г дрожжей, 1/2 стакана молока, 40 г сливочного масла, 1 яйцо, 1/2 чайной ложки соли.

Для начинки: 2 красных болгарских сладких перца, 3 помидора, 50 г твердого сыра, 1 зубчик чеснока, 1 столовая ложка растительного масла, зелень петрушки и кинзы, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Приготовьте тесто, как это указано в предыдущем рецепте, и поставьте его в теплое место подходить. Приготовьте начинку: перец вымойте, удалите семена и нарежьте кольцами. Помидоры вымойте и нарежьте кружочками. Зелень мелко порубите. Чеснок очистите и измельчите с помощью чесноковыжималки.

Подошедшее тесто раскатайте в лепешку, смажьте растительным маслом и выложите на него кусочки перца, помидоров, чеснок, посолите, посыпьте натертым сыром и запекайте в духовке в течение 15–20 минут. Готовую пиццу посыпьте измельченной зеленью.

## **Холодные закуски**

О кулинарных способностях хозяйки судят не только по традиционным блюдам вроде супа, борща или дежурных котлет. Помимо них, хорошая хозяйка должна уметь готовить холодные закуски, без которых не обходится ни один стол. Возможности современной холодильной техники позволяют приготовить оригинальные, аппетитные, красиво оформленные холодные блюда, которые могут стать гвоздем любого застолья и надолго запомнятся вашим гостям.

Холодные закуски обычно делят на две группы:

- 1) готовые копченые, соленые и маринованные изделия;
- 2) блюда, приготовленные при помощи термической обработки и состоящие из нескольких предварительно охлажденных продуктов (различные салаты, заливные, студни, холодцы).

Отличаются ли холодные блюда от закусок? Например, если винегрет подают перед обедом, то это будет закуской, а если за завтраком, то он служит самостоятельным холодным блюдом. Поэтому деление на холодные блюда и закуски весьма условно, и особой разницы между ними не существует.

Вкус холодных закусок можно изменить благодаря дополнениям в виде пряностей, специй, горчицы, хрена, майонеза, соусов и т. д. Применение этих ингредиентов, а также других добавок должно быть дифференцированным, поскольку в одних закусках они улучшают вкусовые качества, а в других наоборот. Например, натертый хрен с уксусом удачно сочетается со свежей заливной рыбой, но неприемлем для закуски из соленой рыбы.

Нарядный и привлекательный вид холодным закускам придают украшения из свежих

овощей, маринованных фруктов, ягод, а также листья салата, петрушки, сельдерея, укропа, перья зеленого лука. Для оформления используют красиво нарезанные ломтики яблок, огурцов, моркови, помидоров, стручкового перца, дольки вареных яиц, зеленый горошек, фасоль, маслины (оливки), чернослив.

Для украшения холодных блюд можно использовать также заливные консервированные и вареные овощи (кроме свеклы). Их можно нарезать кружочками, кубиками, соломкой, брусочками, звездочками, любыми геометрическими фигурками, уложить в маленькие металлические формочки или пластмассовые стаканчики и аккуратно, рядками в один слой, сочетая по цвету, залить желе и поставить в холодильник.

## **Заливные блюда, студни, холодцы, желе и рулеты**

Есть великое множество рецептов холодных закусок, приготавливаемых из самых разнообразных продуктов. Можно, например, сделать заливные блюда из мяса, птицы и рыбы, а можно воспользоваться этими и рядом других продуктов для приготовления студней, холодцов, желе и рулетов. Все эти блюда требуют предварительного охлаждения, поэтому готовить их следует за несколько часов до подачи на стол.

### **Холодные закуски из мяса и птицы**

К холодным закускам, приготовленным из мяса и птицы, относятся всевозможные виды мясной гастрономии (ветчина, колбаса, корейка, грудинка), вареные и жареные мясные продукты, заливное мясо, паштеты, студни.

Большинство холодных мясных блюд заливают желе, которое следует приготовить заранее. Есть несколько способов приготовления желе.

#### ***Желе мясное с желатином для заливных мясных блюд***

##### ***Ингредиенты:***

1,5 кг костей, 0,5 кг мяса, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 30 г желатина, 20 мл столового уксуса, 7–10 горошин черного перца, 2 лавровых листа, 1 пучок зеленого лука, соль по вкусу.

##### ***Способ приготовления***

Приготовьте бульон из костей и мяса и процедите его. Добавьте часть поджаренных кореньев и лук, доведите до кипения, удалите пену, снимите жир, плотно закройте кастрюлю и варите на слабом огне не менее часа. За 30 минут до окончания варки добавьте уксус, специи, соль, оставшиеся коренья. После того как они разварятся, снимите бульон с огня и дайте настояться, удалите остатки жира и процедите через несколько слоев марли. Замочите в кипяченой холодной воде желатин на 30–40 минут, введите его в нагретый до 70–80° С бульон, непрерывно помешивая до полного растворения. Кипятить не обязательно. После этого снова процедите и охладите. Желе готово. Им можно пользоваться для заливки любых мясных закусок.

#### ***Желе мясное для заливки готовых блюд***

### ***Ингредиенты:***

2 телячьи ножки, ножки и крылышки птицы, 2–3 телячьи почки с жиром, 2 моркови, 2 луковицы, 1 звездочка гвоздики, 1 л готового мясного бульона, 1 пучок зелени петрушки, 2 лавровых листа, 3 яичных белка, соль.

### ***Способ приготовления***

Разделайте ножки, вымочите почки и тщательно вымойте крылышки и ножки птицы. Положите все в кастрюлю, залейте холодной водой, поставьте на сильный огонь. После закипания огонь убавьте, снимите пену и при слабом кипении варите до загустения. Готовые продукты выньте шумовкой, измельчите, снова опустите в бульон, добавьте нарезанные морковь и лук и продолжайте варить на медленном огне, пока овощи не разварятся. Перед окончанием варки добавьте зелень, специи, взбитые сырые белки, тщательно размешайте, снимите жир, процедите, охладите. Таким бульоном можно желировать любые мясные блюда.

### ***Заливной мусс из дичи***

### ***Ингредиенты:***

1 тушка глухаря, 2 столовые ложки желатина, 2 стакана бульона, 2 стакана сливок, 1 столовая ложка мускатного ореха, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Очищенного, выпотрошенного и промытого глухаря сварите до полной готовности, отделите мясо от костей, снимите кожу и дважды пропустите через мясорубку. Распушенный в воде желатин смешайте с бульоном. Половиной полученной смеси залейте приготовленный фарш. Тщательно вымешайте, добавьте тертый мускатный орех и взбитые сливки. Полученную массу выложите в специальную форму, облитую изнутри оставшимся желе. Поставьте в холодильник, чтобы мусс окреп.

Перед подачей на стол форму с муссом на несколько секунд опустите в горячую воду, затем переверните на тарелку и снимите форму. Украсьте блюдо венком из нарезанного полосками зеленого салата.

### ***Мусс из куриного паштета в желе***

### ***Ингредиенты:***

300 г куриного паштета, 2 яйца, 4 чайные ложки желатина, 1 1/2 стакана овощного отвара, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Куриный паштет разотрите с желтками. Желатин замочите в холодном овощном отваре, после чего залейте горячим овощным отваром, размешайте, чтобы он полностью растворился, и остудите. Влейте в паштет половину растворенного желатина, размешайте и осторожно введите взбитые белки.

Выложите полученную массу в небольшую круглую кастрюлю, на дно которой предварительно поместите фольгу или пергаментную бумагу. Затем примерно на 1 час поставьте массу в холодильник, чтобы паштет хорошенько застыл. Как только масса полностью застынет, выньте ее из кастрюли вместе с фольгой и обрежьте по краям. После этого, не вынимая из фольги или бумаги, вновь поместите массу в холодильник.

Оставшийся желатин введите в отвар, налейте в кастрюлю шире первой на 1,5 см и тоже поставьте в холодильник, чтобы масса застыла. Когда желе застынет, выложите на него паштетную массу, а в образовавшееся вокруг паштета пространство залейте отвар с желатином, после чего паштет вновь поставьте в холодильник.

Перед тем как подавать блюдо на стол, осторожно выньте мусс из формы, нарежьте на порции, украсьте ломтиками лимона, зеленым салатом и другими овощами. Обрезанное по краям желе подогрейте на пару и при помощи кондитерского шприца оформите готовое блюдо различными узорами.

### ***Мусс из курицы***

#### ***Ингредиенты:***

1 тушка крупной курицы, 2 стакана сливок, 1 луковица, 150 г сухого белого вина, 2 столовые ложки желатина, соль, перец.

Для соуса: 1 банка майонеза, 2 столовые ложки сахара, 3 соленых огурца, 1 столовая ложка зелени петрушки, 1 столовая ложка зеленого рубленого лука.

### ***Способ приготовления***

Подготовленную курицу положите в кастрюлю, залейте водой, добавьте лук, перец и варите до полной готовности. Выньте курицу из бульона, остудите, аккуратно снимите кожу, мясо отделите от костей и пропустите через мясорубку. Посолите, поперчите, добавьте вино и перемешайте. Разведите желатин в бульоне и влейте в фарш. Все хорошо вымешайте, добавьте взбитые сливки, осторожно перемешайте, положите в форму, облитую холодной водой, и остудите в холодильнике. Перед подачей на стол форму на несколько секунд опустите в горячую воду, затем переверните на тарелку, снимите форму и густо полейте блюдо соусом, приготовленным следующим способом: майонез вылейте в миску и разотрите с сахаром, добавьте мелко нарезанные огурцы, рубленую зелень и лук. Все тщательно перемешайте и полейте мусс. Оставшийся соус можете подать к столу в соуснике.

### ***Суфле из кур с зеленью***

### ***Ингредиенты:***

300 г куриного мяса, 1 яичный белок, 1 столовая ложка панировочных сухарей, 2 столовые ложки красного вина, 50 г сливочного масла, 1 стакан молока, 1 пучок укропа, соль и черный молотый перец по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Пропустите через мясорубку мякоть курицы, протрите фарш через сито, добавьте вино, размягченное сливочное масло, молоко. Полученную массу поставьте в холодильник на 40 минут, после чего хорошо взбейте. Яичный белок охладите и взбейте до образования пены, перемешайте с фаршем. Все посолите и поперчите.

Порционную форму смажьте сливочным маслом, обсыпьте панировочными сухарями и заполните приготовленным фаршем. В широкую кастрюлю налейте немного воды, опустите туда форму и доведите суфле до готовности на пару. Готовое суфле выложите на тарелку, сверху посыпьте мелко нарубленной зеленью укропа.

### ***Рубец в горчичном соусе***

### ***Ингредиенты:***

1 кг сырого рубца, 2 головки репчатого лука, 200 мл горчичного соуса, перец, 3 зубчика чеснока, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Рубец обработайте (натрите крупной солью, тщательно вымойте, очистите, обрежьте края) и замочите на 2–3 часа в холодной воде. Крупными кусками или целиком положите в широкую кастрюлю, залейте холодной водой. Быстро доведите до кипения и варите на медленном огне 3–4 часа. За 20–30 минут до готовности посолите.

Выньте рубец шумовкой, положите на наклонную доску или откиньте на дуршлаг, дав возможность стечь воде. нарежьте на крупные куски, посыпьте перцем, мелко нарезанным или растертым чесноком, сверните в рулет, перевяжите ниткой и поварите еще 1–1,5 часа.

Готовый рулет охладите, не вынимая из бульона, затем положите под пресс (между двумя досками или плоскими тарелками) и поместите в прохладное место. Перед подачей на стол снимите нитки, нарежьте рулет в виде лапши, уложите горкой на блюдо и посыпьте сверху нашинкованным луком и зеленью.

### ***Грудинка заливная свиная***

### ***Ингредиенты:***

500 г свинины (грудинки без костей), 1 яйцо, 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки

майонеза, 100 г желе, 1 свежий помидор, 1 свежий огурец, зелень, черный молотый перец, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Мясо вымойте, очистите от пленки, жира, удалите остатки воды (дайте ей стечь или промокните салфеткой), обмакните в сырое яйцо, посолите, добавьте перец на кончике ножа. Сначала слегка обжарьте подготовленное мясо на сливочном масле, затем примерно 40–50 минут потомите в духовке. Готовое мясо охладите, нарежьте на кусочки и выложите на широкое плоское блюдо. Сверху поместите нарезанные кружочками помидор и огурец, залейте майонезом, смешанным с желе.

### ***Телятина заливная (первый способ)***

#### ***Ингредиенты:***

500 г телятины, 2–3 зубчика чеснока, 10–15 г желатина, специи, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Мясо отделите от костей и сварите в кипящей воде (продолжительность варки 3–4 часа). Отдельно проварите кости (продолжительность варки 5–6 часов). Когда мясо разварится, достаньте его из бульона, охладите, пропустите через мясорубку. Костный бульон процедите, смешайте с мясным и доведите до кипения. Добавьте мясо, предварительно размоченный в холодной воде желатин, соль, специи, мелко нарезанный чеснок, все перемешайте и варите на медленном огне еще 5 минут.

Полученную смесь разлейте в формы и поместите в холодильник. Готовое блюдо можно подавать с горчицей, соусом, хреном, солеными огурцами и помидорами.

### ***Телятина заливная (второй способ)***

#### ***Ингредиенты:***

500 г телятины, 30 г говяжьего жира, 500 г мясного желе, 10 яиц, коренья петрушки, 150 г соуса из хрена со сметаной, зелень, перец черный молотый, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Мякоть телятины вместе с костями, отделенными от мяса, и кореньями сначала обжарьте на говяжьем жире в сотейнике или сковородке с толстым дном, затем доведите до готовности в духовке. Охладите, нарежьте на порционные куски, облейте соком, выделившимся во время жарки телятины.

На большое блюдо, в специальные формы или на противень налейте тонким слоем

полузастывшее мясное желе и, когда оно застынет полностью, положите на него куски телятины. Залейте их сверху оставшимся желе и украсьте нарезанными половинками или кружочками яиц, фигурками из вареной моркови, листиками зелени. Поставьте блюдо в холодильник для застывания. Перед подачей на стол нарежьте телятину на порционные куски специальным ножом, чтобы края желе получились гофрированными. Вместе с данным блюдом можно поставить на стол блюдо с натертым хреном, горчицей или любым острым соусом.

### ***Рулет из телятины***

#### ***Ингредиенты:***

1 телячья лопатка, 500 г телячьей печени, 100 г белого хлеба, 1 луковица, 100 г шпика, зелень петрушки, перец, соль по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Лопатку тщательно вымойте, дайте стечь воде и обсушите. Мясо отделите от костей, зачистите, нарежьте на широкие плоские куски, посыпьте солью, перцем и оставьте на столе на 40–50 минут. Печень вымочите, очистите от пленок, протоков, нарежьте, пожарьте со шпиком и луком, слегка потушите. Охладите, пропустите через мясорубку вместе с замоченным в холодном молоке или воде хлебом. В полученную массу добавьте молотый перец, мелко нарезанную зелень петрушки, соль, все перемешайте и небольшими порциями введите в полученную массу бульон.

Фарш уложите на подготовленные куски телятины и заверните в виде рулета. перевяжите его шпагатом или толстой ниткой и запекайте в духовке, поливая время от времени выделившимся соком. Рулет можно не запекать, а отварить в кипящей воде.

Готовый рулет положите под груз и оставьте на некоторое время в прохладном месте. После полного остывания блюда снимите с него шпагат, рулет нарежьте тонкими ломтиками, разложите на блюде и залейте желе.

### ***Закуска мясная***

#### ***Ингредиенты:***

1 кг филе свинины, соленые огурцы, 5–6 зубчиков чеснока, специи, перец молотый, соль по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Если нет времени, то на скорую руку такую закуску можно приготовить из любой колбасы, холодного жареного мяса. Но самая вкусная закуска получается из буженины.

Для приготовления буженины выберите большой кусок нежирной свинины. Острым узким ножом сделайте проколы в нескольких местах, вставьте в них разрезанные зубчики

чеснока. Посолите, поперчите и поставьте в духовку. Запеките свинину до готовности, время от времени поливая ее выделившимся соком. Остудите, нарежьте ломтиками, выложите на блюдо, вокруг разложите соленые огурцы, нарезанные кружочками.

### ***Поросенок заливной молочный***

#### ***Ингредиенты:***

1 молочный поросенок весом 2–2,5 кг, 20 г желатина, 2 моркови, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 6–7 горошин черного перца, 1 лимон, соль по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Поросенка выпотрошите, тщательно промойте, удалите голову. Тушку разрубите на несколько частей, положите в кастрюлю, залейте холодной водой, посолите, добавьте очищенные корни и лук, поставьте на огонь. После закипания снимите пену, плотно закройте кастрюлю крышкой и варите в течение 40–50 минут до готовности.

Можно сварить поросенка целиком. Для этого потребуется широкая кастрюля. Положите в нее поросенка вместе с головой, стараясь, чтобы тушка не деформировалась. Готового поросенка аккуратно выложите на блюдо, накройте влажной тканевой салфеткой и остудите.

В бульон добавьте перец, лавровый лист, гвоздику и еще раз прокипятите, добавьте разбухший желатин и при помешивании доведите до кипения. После этого процедите бульон через тканевую салфетку и остудите. Поросенка разрубите на порционные куски и уложите на блюдо так, чтобы между ними остались промежутки. Залейте тушку загустевшим бульоном и украсьте кружочками вареного яйца, моркови и лимона, веточками зелени.

### ***Поросенок заливной в мясном желе***

#### ***Ингредиенты:***

1 молочный поросенок, 2 яйца, 1 лимон, 2 свежих огурца, зеленый лук, 400–500 мл готового мясного желе, 100 г соуса хрена, перец черный молотый, соль по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Поросенка отварите до готовности, остудите и порубите на порционные куски. Готовое мясное желе налейте в глубокое блюдо и поместите на некоторое время в холодильник. Как только желе застынет, выложите на него куски вареного поросенка и украсьте их кружочками сваренных вкрутую яиц, огурцов, лимона, листьями петрушки, зеленым луком. Сверху полейте приготовляемое блюдо полужестким желе. После того как кусочки «приклеятся» друг к другу, залейте все блюдо таким образом, чтобы оно было полностью покрыто желе. Подайте заливное к столу с соусом из хрена или горчицей.



## ***Рулет из поросенка***

### ***Ингредиенты:***

1 маленький поросенок, 100 г шпика, 200 г языка, 200 г печени, 200 г ветчины, 2–3 яйца, желатин, специи, зелень, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Острым ножом аккуратно снимите с поросенка кожу вместе с тонким слоем мяса. На кожу уложите мелко нарезанные продукты (шпик, отварной язык, печень, ветчину, яйца) и залейте их предварительно замоченным в воде желатином.

Все это сверните в виде рулета, заверните в марлевую салфетку, перевяжите шпагатом, опустите в кипящую воду и варите на медленном огне. Поросенок считается готовым, если спичка, воткнутая в кожу, легко проходит.

Готовое блюдо положите под легкий пресс, придав по возможности продолговатую форму, и охладите. Перед подачей на стол нарежьте рулет тонкими ломтиками, разложите на плоском блюде веером и украсьте зеленью.

## ***Поросенок заливной с лимоном***

### ***Ингредиенты:***

1 поросенок, 2 моркови, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 лимон, 2 яйца, пряности, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Поросенка отварите в соленой воде с кореньями, охладите, разрежьте на небольшие куски, уложите в формы, сверху украсьте кружочками лимона и моркови. В бульон добавьте пряности, сырые яйца, все перемешайте, вскипятите, процедите и разлейте по формам со свиной. Готовую закуску поставьте на холод для застывания.

## ***Язык заливной***

### ***Ингредиенты:***

600 г языка, 150 г мясного желе, 5 сваренных вкрутую яиц, перец черный горошком, 1 луковица, 1 корень петрушки, лавровый лист, зелень, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Свежий говяжий язык тщательно вымойте, вымочите в холодной воде в течение 2–3 часов, несколько раз меняя воду, сварите в подсоленной воде до мягкости вместе с луком, кореньями, перцем, лавровым листом. Вынув язык из бульона, положите его на несколько минут в холодную воду, чтобы лучше отошла кожа. Ее нужно снимать немедленно, начиная с тонкой части языка, иначе потом удалить будет трудно.

Очищенный язык снова положите в бульон, охладите и, достав из кастрюли, обсушите. Нарезьте язык тонкими ломтиками наискосок, начиная с толстого конца, чтобы пластинки были широкими. Уложите на плоское блюдо веером, сверху украсьте половинками или кружочками вареных яиц и зеленью.

### ***Быстрое заливное***

#### ***Ингредиенты:***

1 кг костей, 500 г постной ветчины, 30–40 г желатина, 1–2 моркови, 2–3 луковицы, 1 корень петрушки, 20 мл столового уксуса, белки 3 яиц, 2–3 лавровых листа, 3–5 горошин черного перца, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Для приготовления быстрого заливного можно использовать готовый мясной бульон. Положите в него морковь, петрушку, перец горошком, лавровый лист, вскипятите и процедите. Желатин, замоченный в холодной воде, вылейте в горячий бульон, затем добавьте в него сырое яйцо, при помешивании доведите до кипения, еще раз процедите и слегка остудите. Яйца сварите вкрутую, охладите и разрежьте на половинки. Налейте небольшую часть бульона в формы, немного остудите, положите листики петрушки, нарезанную ломтиками ветчину, вареную морковь, нарезанную в виде разных резных фигурок, половинки яиц желтками вниз. Все это залейте оставшимся бульоном и остудите. Перед подачей к столу полейте блюдо любым острым соусом.

### ***Заливное оригинальное***

#### ***Ингредиенты:***

350 г телячьей печени, 50 мл растительного масла, 1 луковица, 2 стручка сладкого перца, несколько горошин черного перца, 2–3 дольки апельсина, 15 г желатина, 100 мл куриного бульона, 100 мл белого вина, зелень петрушки, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Печень хорошо промойте, удалите пленку, протоки, нарежьте крупными кусками и обжарьте (жарить недолго, внутри печень должна оставаться розовой). Мелко порубите и

поджарьте до мягкости лук и сладкий перец. Готовую печень выложите в глубокую тарелку или специальный контейнер. В небольшом количестве холодного куриного бульона замочите желатин, в оставшуюся часть бульона добавьте вино, соль, черный перец и прокипятите. Полученной смесью залейте печень, добавьте бульон с желатином, размешайте и больше не кипятите. Перед подачей к столу посыпьте блюдо зеленью петрушки и украсьте дольками апельсина.

### ***Заливное из тушеного мяса***

#### ***Ингредиенты:***

500 г говядины, 25 г желатина, 20 яиц, 200 г маринованных фруктов, 400–500 г разных овощей, зелень, перец черный, соль по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Говядину большими кусками потушите обычным способом, охладите. После остывания нарежьте тонкими пластинками. Для заливки можно воспользоваться готовым мясным желе или горячим бульоном, оставшимся после тушения мяса, добавив в него размоченный в холодной воде желатин.

На противень налейте тонкий слой незастывшего желе, утопите в нем пластинки нарезанного мяса, сверху обложите кружочками вареных яиц, украсьте зеленью, маринованными фруктами, залейте остатками желе и дайте хорошо застыть.

### ***Язык в желе***

#### ***Ингредиенты:***

1 кг языка, 1 луковица среднего размера, 1 яйцо, 1 свежий или соленый огурец, 20–25 г желатина, 500 мл мясного бульона, 5–6 горошин черного перца, 2–3 лавровых листа, зелень, 1 корень петрушки, соль по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Язык сварите в подсоленной воде с добавлением перца, лаврового листа, нарезанной петрушки, репчатого лука. Вынув язык из бульона, быстро снимите с него кожу.

Очищенный и остуженный язык тонко нарежьте в зависимости от назначения по куску на порцию или ломтиками. Уложите на блюдо и украсьте ломтиками сваренного вкрутую яйца, кружочками огурца, листьями зелени. Для закрепления украшения капните на блюдо несколько капель полужесткого желе. После того как оно застынет, залейте весь язык ровными слоями желе в 2–3 приема.

### ***Мясо-ассорти заливное***

### ***Ингредиенты:***

500 г готовых мясопродуктов (ветчина, буженина), 500 г мясного желе, 3 яйца, 1 морковь, 1 свежий огурец, 2 свежих помидора, 30–50 г зеленого горошка, листья зеленого салата, 100 г соуса из хрена.

### ***Способ приготовления***

В порционные формы налейте желе с таким расчетом, чтобы оно застыло на стенках слоем 1–1,5 см. Лишнее желе вылейте, а к застывшему на стенках прилепите кусочки нарезанных вареных овощей, кружочки вареного яйца, лимона, зафиксируйте их с помощью желе (накапать сверху с ложки и дать застыть).

Готовые мясопродукты (ветчину, буженину) нарежьте небольшими кусочками, уложите в формы, залейте желе и остудите. Украсьте кружочками или цветочками, вырезанными из овощей, листьями салата, зеленым горошком.

### ***Заливные колобки из говядины или свинины***

### ***Ингредиенты:***

500 г говядины или свинины, 1 морковь, корень петрушки или сельдерея, 1 луковица, 10 г желатина, 200 мл бульона, 20–30 г сливочного масла, 2 столовые ложки сметаны, перец черный молотый, лавровый лист, соль.

### ***Способ приготовления***

Отварите мясо, отделите от костей, вместе с поджаренным луком дважды пропустите через мясорубку. Добавьте сметану, соль, перец, растертое добела сливочное масло. Сформируйте небольшие шарики. Бульон процедите, вылейте туда размоченный в холодной воде желатин и доведите массу до кипения.

Небольшую порцию горячего бульона вылейте в форму, остудите, положите туда вареную морковь, нарезанную в виде разных фигурок, кружочки сваренных вкрутую яиц. Сверху уложите мясные шарики, залейте их бульоном и поставьте на холод.

### ***Заливные рулеты из ветчины***

### ***Ингредиенты:***

500 г ветчины, 200 г сыра, 1/2 банки майонеза, 3–4 зубчика чеснока, 300–400 г готового мясного желе, 3 яйца, 1 морковь, 1 пучок зелени.

### ***Способ приготовления***

На блюдо налейте тонкий слой желе. Нарежьте нежирную ветчину ломтиками и уложите их на слой застывшего желе. Закрепите украшения из овощей и яиц (полейте желе и дайте застыть). Нарежьте ломтики ветчины прямоугольной формы и отбейте их. Натрите сыр, морковь, добавьте чеснок, заправьте массу майонезом и все перемешайте. Положите массу на ломтики ветчины, сверните их в виде рулетов. Украсьте яйцом, зеленью, залейте мясным желе.

### ***Зельц свиной***

#### ***Ингредиенты:***

1 свиная голова, 4 ножки, 1 кг мяса (свинины), корень петрушки, 3 луковицы, перец черный молотый, лимонная цедра, соль.

### ***Способ приготовления***

Голову, ноги, мясо и корни сварите в соленой воде. Мясо отделите от костей, мелко нарежьте, положите в кастрюлю. Туда же добавьте мелко нарубленный лук, перец, соль, измельченную лимонную цедру. Все это залейте бульоном, в котором варилось мясо. Поставьте на огонь и варите, постоянно помешивая, чтобы не пригорело.

Намочите салфетку в кипятке, отожмите и разложите на нее готовую мясную массу, перевяжите салфетку шпагатом таким образом, чтобы зельц был немного стянут. Положите его между двумя досками под гнет и поставьте на холод.

### ***Зельц свиной с языком***

#### ***Ингредиенты:***

1 свиная голова, 1 телячья голова, говяжий язык, говяжий желудок, размолотые корица, гвоздика и мускатный орех, 200 г фисташек, 1 кг рубленого шпика, перец, соль.

### ***Способ приготовления***

Срежьте с головы мясо, вместе с языком нарежьте на небольшие кусочки и перемешайте. Добавьте в полученную мясную массу размолотые корицу, гвоздику и мускатный орех, очищенные и нарезанные фисташки, рубленый шпик, начините ими желудок и варите несколько часов на среднем огне. Готовый продукт достаньте из кастрюли и в горячем виде положите под гнет, чтобы, остывая, зельц принял расплюснутую форму.

### ***Зельц домашний***

### ***Ингредиенты:***

1 свиная голова, 2 свиные ноги, 2 соленых огурца, 2 луковицы, 100 мл винного уксуса, 1 столовая ложка сахара, перец, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Свиную голову разрубите пополам, залейте в растворе соли и оставьте в таком виде на три дня. Сварите обе половинки головы как для студня (до загустения бульона), откиньте на дуршлаг, а в оставшемся бульоне сварите свиные ножки. Готовое мясо отделите от костей, мелко нарежьте, залейте бульоном и доведите до кипения.

После закипания положите в бульон дольки соленых огурцов без семян и кожи, нашинкованный репчатый лук, соль, перец, сахар, винный уксус, прокипятите. Охладите зельц в формах, периодически помешивая содержимое для равномерного распределения жира.

### ***Курица в желе***

### ***Ингредиенты:***

400 г курицы, 100 г желе (бульона), 50 г перца красного маринованного, 2 соленых огурца, 2 луковицы, зелень, перец, соль.

### ***Способ приготовления***

Обработанную курицу обжарьте до готовности и остудите. Украсьте маринованным перцем, нашинкованными кольцами лука и солеными огурцами. Залейте приготовленным из разбухшего в холодной кипяченой воде желатина и бульона желе и поставьте в холодильник.

### ***Заливное из курицы (порционное)***

### ***Ингредиенты:***

1/2 курицы или 1 цыпленок, 200 г супового овощного набора без капусты, 1/2 банки зеленого горошка, 3 чайные ложки желатина, зелень петрушки.

### ***Способ приготовления***

Курицу промойте, положите в кастрюлю и залейте тремя стаканами холодной воды, доведите до кипения и посолите. Как только вода в кастрюле закипит, положите нарезанные

соломкой овощи и варите около 50–60 минут на медленном огне (цыпленка варите не больше 40 минут). Мясо охладите, очистите от кожи и костей и поделите на небольшие кусочки.

Желатин замочите в холодной кипяченой воде, после чего растворите в горячем курином бульоне. Подготовьте около 10 порционных емкостей (при их отсутствии используйте стаканы или чашки). На дно каждой емкости налейте немного бульона и поставьте в холодильник для того, чтобы бульон превратился в желе.

На готовое желе выложите зеленый горошек, сваренную в бульоне нарезанную морковь, зелень петрушки. На овощи положите кусочки куриного мяса, залейте оставшимся бульоном с желатином и поставьте в холодильник, чтобы желе застыло. Перед подачей на стол выложите порции на широкое блюдо, украсьте зеленым салатом и маринованными фруктами. Подавайте на стол с майонезом или ломтиками лимона.

### ***Цыпленок заливной***

#### ***Ингредиенты:***

1 цыпленок среднего размера, 50 г любого жира или масла, 200 г желе, 2 стручка красного маринованного перца, 1 соленый огурец, 1 небольшая луковица, 5–6 маслин, зелень, соль.

#### ***Способ приготовления***

Цыпленка запеките в духовке или пожарьте на сковороде до готовности, охладите, залейте желе и поставьте в холодильник. Перед подачей на стол украсьте блюдо перцем, кольцами лука и огурца, маслинами.

### ***Форшмак из курицы с сельдью***

#### ***Ингредиенты:***

500 г жареной курицы, 100 г филе сельди, 3–5 головок репчатого лука, 5 яиц, 150 мл сливок, 50 г пшеничных сухарей, 100 г сливочного масла, зелень, специи, соль по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Мякоть жареной курицы, филе сельди и репчатый лук пропустите через мясорубку. Полученную массу протрите через сито, добавьте специи, соль, сырые желтки и тщательно все перемешайте. Отдельно взбейте яичные белки и сливки, соедините их вместе.

Полученную массу выложите в обсыпанную сухарями форму, облейте сверху растопленным сливочным маслом и поставьте в духовку для запекания. Готовый форшмак остудите и разрежьте на порции. Перед подачей к столу посыпьте измельченной зеленью.

## *Заливное из филе дичи*

### *Ингредиенты:*

1 рябчик или куропатка, 100 г мясного желе,  
1/2 банки майонеза, 10 сваренных вкрутую яиц, по 200 г ветчины и вареного языка, 1 вареная морковь, 150 г чернослива, зелень, соль по вкусу.

### *Способ приготовления*

Куропатку или рябчика обработайте, припустите и охладите. Отделите от костей мясо, зачистите его, обровняйте края, разделите на разные по величине части. Небольшой кусок филе надрежьте острым ножом в нескольких местах, вставьте в прорези ломтики яичного белка, кусочки ветчины, вареного языка и залейте все мясным желе. Крупный кусок залейте майонезом, смешанным с желе.

Все куски уложите на одно большое блюдо, украсьте фигурками из вареной моркови, черносливом, зеленью. Придайте готовому блюду глянцевоый вид, для чего при помощи ложки покройте сверху полужестким желе.

## **Холодные закуски из рыбы**

Настоящим украшением стола могут стать холодные закуски из рыбы – богатого фосфором, а также некоторыми другими микроэлементами и поэтому весьма ценного продукта.

### *Осетрина заливная порционная*

### *Ингредиенты:*

500 г осетра, лимон, петрушка, морковь, 300 г готового желе, соус из хрена, перец, соль.

### *Способ приготовления*

Филе осетра отварите, охладите, нарежьте на куски весом по 150–160 г. На противень или в широкую плоскую форму налейте тонким слоем желе и охладите его. Сверху разложите куски рыбы таким образом, чтобы между ними оставались небольшие промежутки. Измельченную зелень, нарезанные кружочками вареную морковь и лимон поместите на каждый кусок рыбы и укрепите с помощью желе. Оставшимся желе залейте рыбу слоем в 1–2 см. Когда блюдо окончательно застынет, нарежьте его на небольшие порции, захватывая кусочки рыбы. Заливное подавайте к столу на блюде с овощным гарниром. Отдельно подайте горчичный соус или тертый хрен.



## ***Осетрина заливная***

### ***Ингредиенты:***

1 кг осетрины, 500 г обрезков любой рыбы, 30–40 мл столового уксуса, 1 морковь, 1 луковица, лавровый лист, черный перец горошком, 20 г желатина, 2 яичных белка, 1 свежий огурец, зелень для украшения, соль.

### ***Способ приготовления***

Все продукты одновременно положите в кастрюлю, залейте холодной водой, поместите на огонь и варите около 30 минут. Выньте рыбу из бульона, остудите и нарежьте небольшими кусками. Сварите морковь и нарежьте ее кружочками. Желатин на 20 минут замочите в холодной воде, белки взбейте в густую пену. Бульон поставьте на огонь, доведите до кипения, добавив в него желатин и взбитые белки, и сразу же снимите с огня. Бульон процедите через сито с мелкими ячейками или через марлю. В подготовленные формы положите по куску рыбы, кружочки моркови, ломтики огурца, зелень и в 2–3 приема ложкой накапайте на них желированный бульон, чтобы закрепить. После того как они хорошо пристынут, залейте рыбу бульоном и поставьте в холодное место.

## ***Судак заливной с майонезом***

### ***Ингредиенты:***

700 г судака, 70 г белого хлеба, 3 столовые ложки майонеза, 30 г желатина, 2 зубчика чеснока, 1 луковица, корень петрушки, 1 морковь, маслины, зелень, черный молотый перец, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Сначала приготовьте прозрачное желе и желе с майонезом. Желатин замочите в холодной кипяченой воде. В процеженный рыбный бульон добавьте желатин, помешивая, доведите до кипения и охладите. Часть бульона смешайте с майонезом, остальное желе оставьте прозрачным.

Мясо рыбы отделите от костей, белый хлеб замочите в молоке, лук слегка обжарьте на сливочном или растительном масле. Все продукты соедините и дважды пропустите через мясорубку, используя решетку с мелкими отверстиями. В полученную массу добавьте соль, перец по вкусу, перемолотый или мелко нарезанный чеснок и хорошо взбейте.

На фольгу, полиэтиленовую пленку или смазанный растительным маслом пергамент выложите подготовленную массу, сверните ее рулетом и перевяжите крепкой ниткой (шпагатом). Варите в подсоленной воде с луком и петрушкой в течение 1–2 часов, охладите, не вынимая из бульона.

На блюдо вылейте часть прозрачного желе, в него положите рулет, нарезанный круглыми ломтями, и залейте до половины прозрачным желе. Затем добавьте желе с майонезом с таким расчетом, чтобы контур ломтей рулета слегка просматривался.

Подготовленный рулет охладите, нарежьте на порционные куски и украсьте их измельченной зеленью петрушки, фигурками из вареной моркови и маслинами. Сверху все залейте прозрачным желе и поставьте блюдо на несколько часов в холодильник.

### ***Судак заливной***

#### ***Ингредиенты:***

500 г судака, 100 г белого хлеба, 50 мл молока или воды, 1 луковица, 1–2 зубчика чеснока, красный маринованный сладкий перец, черный молотый перец, 100 г рыбного желе, лавровый лист, лимон, зелень, соус из хрена, соль.

#### ***Способ приготовления***

Судака очистите, выпотрошите через спину, удалите позвоночник. Аккуратно снимите кожу, для чего острым ножом срежьте мякоть, оставляя на коже тонкий слой. Лук и пропитанный молоком белый хлеб без корки пропустите через мясорубку. В полученную массу добавьте соль, перец, все хорошо перемешайте. Этим фаршем наполните тушку и ниткой зашейте надрезы, заверните рыбу в салфетку и перевяжите суровой ниткой.

Фаршированную рыбу припустите в течение 15–20 минут на слабом огне, добавьте специи, лавровый лист, охладите, уложите на блюдо, нарежьте на куски и украсьте зеленью, лимоном, маринованным сладким перцем, посыпьте черным молотым перцем и полейте рыбным желе. Блюдо поставьте в холодильник для застывания.

### ***Рыба и морепродукты заливные под майонезом***

#### ***Ингредиенты:***

500 г филе рыбы, 1 банка майонеза, 100 г раковых шеек или крабов, 700 г вареной моркови и картофеля, желе, зелень, перец черный, соль по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Филе рыбы нарежьте на порционные куски и припустите в подсоленной воде. Каждый кусочек рыбы положите на металлическую лопаточку или широкий нож, облейте соусом из майонеза и желе, добавьте перец и соль. Время от времени соус подогревайте в горячей воде, чтобы он не застывал и его легко было разливать.

Залитые куски рыбы уложите на широкое плоское блюдо, украсьте сверху смесью из овощей, запавленных майонезом, раковыми шейками или крабами и фигурками из вареной моркови, посыпьте зеленью.

### ***Заливное из морской рыбы***

### ***Ингредиенты:***

1 кг необработанной рыбы или 500 г филе, 25 г желатина, 1 банка майонеза, 1 яйцо, 10 г лимонного сока (или порошок лимонной кислоты на кончике ножа), корень петрушки и сельдерея, 1 луковица, 3 лавровых листа, 6–7 горошин черного перца, вареные овощи для украшения, зелень, перец, соль.

### ***Способ приготовления***

Для приготовления этого заливного воспользуйтесь рыбой нежирных сортов (минтай, хек, треска, навага). Рыбу очистите от чешуи, выпотрошите и аккуратно снимите кожу. Чешую, плавники, голову и кожу положите в кастрюлю и залейте холодной водой, добавьте петрушку, коренья, луковицу, морковь, перец и доведите бульон до кипения. Снимите пену и жир, варите при слабом кипении около часа, удаляя время от времени пену.

Положите в горячий бульон рыбу (куски должны быть покрыты жидкостью на 1–2 см), варите при слабом кипении. Для устранения резкого запаха или специфического вкуса в бульон добавьте огуречный рассол в расчете 100 мл на 1 л бульона или кожицу нескольких соленых огурцов. С такой же целью можете использовать лимонный сок или уксус.

За 5 минут до готовности бульон посолите, добавьте перец горошком и лавровый лист. Готовую рыбу выньте из жидкости, а полученный бульон осветлите, добавив лимонный сок или уксус. Можете осветлить бульон и специальной оттяжкой. Для этого небольшую часть бульона охладите, добавьте в него сырое яйцо и тщательно перемешайте всю массу. В горячий бульон при помешивании тонкой струйкой введите оттяжку, дайте бульону закипеть и, когда оттяжка осядет на дно (через 15–20 минут), процедите.

Замоченный в холодной кипяченой воде желатин влейте в горячий бульон и, непрерывно помешивая, нагрейте смесь до полного растворения желатина, не доводя до кипения. Охлажденную рыбу очистите от костей, мелко порубите, посыпьте мелко нарезанной зеленью. В охлажденное желе добавьте майонез и все перемешайте. Рыбу и желе с майонезом смешайте, выложите на блюдо и слегка остудите в холодильнике. В прозрачном желе смочите ломтики овощей, веточки, листья кинзы, петрушки, выложите их на охлажденную рыбу и прикрепите с помощью небольшого количества желе. Когда оно застынет, залейте рыбу оставшейся массой.

При желании вы можете разложить рыбу по маленьким формочкам таким же способом, а перед подачей к столу подержать заливное несколько секунд в горячей воде и выложить на большое блюдо. Желе можно окрасить майонезом и томатным соусом, а из окрашенных слоев приготовить полосатое заливное.

### ***Рыба заливная с лимоном и морковью***

### ***Ингредиенты:***

1 кг рыбы, 10 г желатина, 1 морковь, 1 луковица, 1 лимон, 1 корень петрушки, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

### ***Способ приготовления***

Рыбу очистите, выпотрошите и вымойте. Отделите голову, плавники, хвост, поместите их в кастрюлю и залейте холодной водой. Туда же добавьте коренья, лук, соль и проварите на среднем огне в течение 25–30 минут. Затем положите в бульон нарезанную кусками рыбу, перец, лавровый лист и варите еще 20–25 минут. Осторожно выложите куски на блюдо с небольшими промежутками, придав им форму целой рыбы.

Процедите рыбный отвар, добавьте в него предварительно замоченный в холодной воде желатин, доведите до кипения и еще раз процедите. Украсьте рыбу ломтиками моркови, дольками лимона, зеленью петрушки. Осторожно залейте сначала небольшим количеством рыбного бульона с желатином, а когда он слегка застынет – оставшимся бульоном. Готовое блюдо поместите на несколько часов в холодильник.

### ***Карп заливной***

#### ***Ингредиенты:***

2 кг карпа, 3 стручка сладкого зеленого перца, 4 помидора, 3 г желатина, 1 яйцо, 1 луковица, острый перец, соль.

#### ***Способ приготовления***

Разделайте карпа на филе с кожей без костей и нарежьте на порционные куски. Из отходов (чешуи, плавников, головы) сварите концентрированный (крепкий) бульон, добавьте туда лук, перец, соль. В бульон опустите куски рыбы и варите до готовности. Осторожно выньте готовое филе, процедите бульон, добавьте в него размоченный желатин. Куски выложите на блюдо, залейте желе и дайте ему время застыть. Перед подачей на стол украсьте перцем, помидорами, крутым яйцом, нарезанными кружочками.

### ***Рыба заливная с овощами***

#### ***Ингредиенты:***

1 кг рыбного филе (треска, хек, минтай, навага), 50 г желатина, корни петрушки, сельдерея, 2 луковицы, 2 моркови, 5–6 лавровых листов, 7–8 горошин перца, вареные овощи, 1 яйцо, зелень, соль.

#### ***Способ приготовления***

Рыбу вымойте, разделайте, но отходы не выбрасывайте. Тщательно вымыв их, залейте холодной водой, добавьте коренья, луковицы целиком, морковь, поместите на огонь и быстро доведите до кипения. Как только бульон закипит, убавьте огонь и варите при слабом кипении в течение 50–60 минут. В горячий бульон положите куски рыбы, лавровый лист, перец и варите еще 30 минут.

Готовую рыбу достаньте из кастрюли шумовкой, а бульон процедите через сито и

охладите. Положите в него желатин, затем при постоянном помешивании доведите бульон до кипения, быстро процедите и остудите.

Готовую рыбу охладите, очистите от костей и порубите, добавив мелко нарезанную зелень. Залейте рыбу желе, хорошо перемешайте, выложите на большое блюдо и остудите. В качестве украшения можете воспользоваться свежими или солеными огурцами, вареной морковью или картофелем, болгарским перцем, помидорами, редисом, маслинами, яйцами и разнообразной зеленью. В желе смочите ломтики овощей и разложите их по поверхности рыбы. Затем осторожно залейте блюдо желе и дайте ему застыть.

## **Студни, холодцы**

Чтобы порадовать своих гостей и близких вкусными студнями и холодцами, вам потребуется несколько часов для их приготовления. Но, как говорится, игра стоит свеч. Холодцы и студни, приготовленные из мясных и рыбных субпродуктов по нашим рецептам, могут стать вашим коронным блюдом.

### ***Студень рыбный***

#### ***Ингредиенты:***

500 г пищевых рыбных отходов (кости, хрящи, плавники, головы, чешуя), 15 г желатина, морковь, репчатый лук, корень петрушки, перец горошком, лавровый лист, соль.

#### ***Способ приготовления***

Для рыбного студня подготовьте отходы: очистите их и тщательно промойте, положите в кастрюлю, залейте холодной водой из расчета 1 л воды на 1 кг отходов, добавьте сразу морковь, лук, корень петрушки, специи и варите в течение 1–1,5 часа. Бульон слейте и добавьте в него размоченный в холодной воде желатин.

Если хрящи оказались недостаточно мягкими, отдельно поварите их еще 20 минут. Мякоть с костей и головы отделите и вместе с хрящами и овощами мелко нарубите, залейте массу бульоном, поставьте емкость на огонь и доведите до кипения. Горячее блюдо вылейте в форму или любую другую глубокую посуду и поместите в холодильник для охлаждения.

### ***Студень свиной обыкновенный***

#### ***Ингредиенты:***

2 свиные ножки, 2 свиных уха, 2 свиных хвоста, 2 сваренных вкрутую яйца, 2–3 моркови, 1 корень и зелень петрушки, 1–2 луковицы, 2 лавровых листа, листья салата, 10 горошин перца, соль.

#### ***Способ приготовления***

Обработайте свиные ножки, уши, хвосты (опалите, поскоблите, разрежьте и тщательно вымойте), залейте холодной водой из расчета 1,5–2 л воды на 1 кг субпродуктов и варите на слабом огне в течение 5–6 часов, снимая пену по мере ее образования. Сваренные субпродукты выньте из бульона и отделите мясо от костей, которые положите обратно в бульон, добавьте морковь, петрушку, лук, лавровый лист, перец, соль и поварите еще 50–60 минут.

Готовый бульон процедите, снимите жир, дайте отстояться и слейте, чтобы удалить осадок. Мясо и отварные овощи измельчите, часть моркови нарежьте кружочками и все вместе положите в процеженный бульон. Еще раз вскипятите смесь, в горячем виде разлейте ее по формам и остудите. Украсьте студень нарезанными кружочками вареными яйцами, морковью, листьями салата и посыпьте зеленью петрушки.

### ***Студень говяжий обычный***

#### ***Ингредиенты:***

2 говяжьи ножки, 1–2 моркови, 1 луковица, 5–6 зубчиков чеснока, 1 корень петрушки, 2 лавровых листа, перец и соль по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Обработанные обычным способом ножки разрубите на части, вымочите в холодной воде в течение 3–4 часов, сложите в глубокую кастрюлю вместе с морковью, луком, чесноком, петрушкой, лавровым листом и перцем. Залейте продукты холодной водой, так чтобы ее уровень был выше уровня содержимого кастрюли примерно на 10 см, и поставьте на сильный огонь.

При помешивании доведите бульон до кипения, снимите пену, плотно закройте кастрюлю крышкой и варите на слабом огне в течение 6–7 часов. Готовое мясо должно легко отделяться от костей.

После окончания варки снимите жир с бульона, удалите лавровый лист, отделите мякоть от костей, нарежьте ее, смешайте с процеженным бульоном и посолите. Полученную массу аккуратно перемешайте, разлейте по формам и поместите на несколько часов в прохладное место для застывания. К студню подайте хрен с уксусом или горчицу.

### ***Студень из говяжьих ножек***

#### ***Ингредиенты:***

2 говяжьи ножки, 2 сырых яйца, 1 вареная морковь, 3 зубчика чеснока, коренья, пряности, 100 мл столового уксуса, 1 лимон, 5–6 горошин черного перца, соль по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Обработанные обычным способом ножки разрубите на куски и вымочите в течение 3–4 часов в холодной воде. Положите их в кастрюлю, добавьте коренья, перец, залейте содержимое водой, посолите и поставьте на сильный огонь. Сразу же после закипания убавьте огонь и варите ножки в течение 7–8 часов. По мере выкипания добавляйте горячую воду. Когда коренья сварятся, выньте их из кастрюли, а ножки варите до тех пор, пока мясо не будет свободно отделяться от костей, а бульон не станет клейкообразным. Готовое мясо освободите от костей и мелко нарежьте. Бульон процедите через сито или марлю, вылейте в кастрюлю, опустите в него сырые яйца, аккуратно все перемешайте, поставьте кастрюлю на огонь и вскипятите бульон еще раз. В готовый процеженный бульон добавьте уксус. Рубленое мясо разложите по формам, украсьте ломтиками лимона, кореньями, фигурками из вареной моркови и залейте бульоном. Поставьте на холод, чтобы студень хорошо застыл. Перед заливкой мясо посыпьте мелко нарезанным чесноком. К студню можете подать хрен с уксусом или горчицу.

### ***Студень свиной по-русски***

#### ***Ингредиенты:***

1 кг свиных ног и головы, 500 г мяса (свинины), 1 луковица, 1 морковь, 100 мл сухого вина, уксус, 10–15 г измельченных грецких орехов, 15–20 г изюма, 2–3 лавровых листа, корни пастернака и петрушки, пучок сельдерея, перец, шафран, сахар, соль.

#### ***Способ приготовления***

Свиные ноги и голову опалите, замочите в горячей воде на 2–3 часа и тщательно выскоблите. Сделайте два глубоких надреза в нижней части головы, удалите язык, отрежьте уши, рыло, промойте их, сложите в кастрюлю, залейте водой и поставьте на огонь.

Доведите бульон до кипения, снимите с огня и слейте в отдельную посуду. Голову и ноги порубите на куски, залейте холодной водой, добавьте сваренные уши, рыло, кусок свинины и поставьте емкость на сильный огонь. Доведите их до кипения, убавьте огонь и варите около 7–8 часов, время от времени снимая пену и жир.

За 30 минут до готовности положите в бульон морковь, лук, петрушку, пастернак и сельдерей. Готовую массу снимите с огня и остудите. Мясо мелко нарежьте, положите в процеженный бульон, добавьте туда вино, уксус, перец, шафран, сахар, изюм, орехи, лавровый лист и соль. Все еще раз вскипятите, разлейте по формам и поместите на 40–60 минут в холодильник. Готовый студень украсьте зеленью и подайте на тарелке с соусом из хрена или с горчицей.

### ***Студень свиной оригинальный***

#### ***Ингредиенты:***

2 свиные ножки, 1 свиная голова, 0,7 л белого виноградного вина, 30 мл столового уксуса, 7–8 луковиц, по 3–4 горошины душистого перца и звездочки гвоздики, изюм, вареная морковь, 2 сваренных вкрутую яйца, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Из свиной головы удалите мозги, субпродукты и ножки обработайте обычным способом, вымочите и разрубите на куски. Подготовленные продукты залейте водой, поставьте на сильный огонь и поварите в течение 15 минут, затем переложите в специальный горшочек и остудите.

Добавьте вино, уксус, воду, положите целиком луковицы, перец, гвоздику, соль, доведите всю массу до кипения и поставьте томиться в духовку. В результате мясо должно будет легко отделяться от костей. В форму положите изюм, ломтики сваренных вкрутую яиц, фигурки, вырезанные из вареной моркови. Сверху разместите мясо, залейте его процеженным бульоном и остудите.

### ***Студень «Ассорти»***

#### ***Ингредиенты:***

500 г свиной и 500 г говяжьей вырезки, свиные и говяжьи рубцы, 2 бараньи ноги, свиная голова и уши, 2 моркови, 2 корня петрушки, 2 луковицы, 1 головка чеснока, 3 лавровых листа, 10 горошин черного перца, 5 горошин душистого перца, зелень петрушки и укропа, соль.

### ***Способ приготовления***

Обработанные субпродукты нарубите на небольшие куски и вымочите в течение 2–3 часов. Залейте холодной водой из расчета 2 л воды на 1 кг продуктов и варите на медленном огне около 7–8 часов, периодически снимая пену и жир. Мясо положите в этот же бульон через 3–4 часа после закладки субпродуктов. За 50–60 минут до окончания варки добавьте специи и печеные корни.

Содержимое бульона выложите в большую чашку, мясо отделите от костей, порубите, залейте процеженным бульоном, посолите и прокипятите еще 25–30 минут. После этого добавьте мелко нарезанный чеснок, разлейте бульон по формам и охладите. Подавайте студень с горчицей или соусом из хрена.

### ***Студень из потрохов птицы и овощей***

#### ***Ингредиенты:***

2 кг куриных потрохов, 15–20 г желатина, 1 морковь, 3 корня петрушки, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, лавровый лист, перец и соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***



Потроха вымойте в холодной воде, все, кроме печенки, залейте холодной водой из расчета 2 л на 2 кг продукта и варите на среднем огне в течение 2–3 часов. За 50–60 минут до окончания варки добавьте овощи и специи, за 30 минут – печенку.

Когда бульон будет готов, достаньте из него печенку, выложите на разделочную доску потроха, порубите их на мелкие куски и снова положите в бульон, не забыв посолить и поперчить его. Добавьте лавровый лист и прокипятите бульон в течение 15–20 минут. Затем положите печенку, чеснок, размоченный в воде желатин и еще раз все прокипятите. Разлейте бульон по формам и поставьте на холод для застывания.

### *Студень из курицы*

#### *Ингредиенты:*

1 кг птицы, 10 г желатина, 1 морковь, 1 корень и зелень петрушки, 1 луковица, 1 яйцо, несколько маслин, специи и соль по вкусу.

#### *Способ приготовления*

Птицу обработайте, промойте и нарубите на порционные куски примерно по 150–200 г каждый, положите в кастрюлю, залейте водой из расчета 1,5 л на 1 кг птицы и варите на медленном огне, время от времени снимая жир и пену. За 25–30 минут до конца варки добавьте специи, печеные корни и репчатый лук, посолите.

В готовом бульоне растворите предварительно замоченный в воде желатин, доведите бульон до кипения. Мясо отделите от костей, выложите на порционные тарелки, украсьте дольками вареного яйца, зеленью петрушки, маслинами, залейте бульоном и поставьте на холод.

### *Холодец быстрого приготовления*

#### *Ингредиенты:*

600 г ветчины, 500 г ветчинного мусса, 150 г сливок, мясное желе, 200 г сливочного масла, 1 яйцо, 2 стручка красного сладкого перца, перец красный молотый, зелень, соль.

#### *Способ приготовления*

Широкими тонкими ломтиками нарежьте ветчину. На каждый ломтик положите ветчинный мусс, заверните трубочкой, украсьте сверху кружочками вареного яйца, красным перцем, зеленью, залейте мясным желе и поставьте в холодильник. Перед подачей на стол нарежьте холодец на порции.

Для приготовления ветчинного мусса ветчину пропустите 2–3 раза через мясорубку. Полученную массу протрите через сито и хорошо взбейте деревянной лопаткой или миксером. Добавьте взбитые сливки, перец, сливочное масло, тщательно перемешайте и поставьте в холодильник.

## *Холодец из судака*

### *Ингредиенты:*

2 кг филе судака, 1 банка майонеза, 100 мл сливок, 2 сваренных вкрутую яйца, зеленый горошек, 1,5 л желе, 2–3 соленых огурца, красный маринованный сладкий перец, 2 луковицы, острый перец, соль, зелень.

### *Способ приготовления*

Для приготовления этого холодца можете использовать филе не только судака, но и другой рыбы: трески, морского окуня и т. д. Филе отварите, пропустите через мясорубку.

В полученный фарш добавьте майонез, сливки, зеленый горошек, острый перец, мелко нарубленные яйца, половину нормы желе, мелко нарезанную зелень, все перемешайте и поставьте на холод для застывания.

Загустевшую массу выложите на фольгу или целлофановую пленку, заверните в виде рулета и вновь поставьте на холод. Когда изделие полностью застынет, разверните его и нарежьте на порционные куски или ломтики по своему усмотрению. Каждый кусок (порцию) украсьте маринованным красным перцем, бланшированным репчатым луком и огурцами. Сверху покройте оставшимся желе и поставьте на холод.

## *Холодец из свиных ножек*

### *Ингредиенты:*

1 кг свиных ножек, 2 моркови, корень петрушки, 2 луковицы, перец черный горошком, лавровый лист, соль по вкусу.

### *Способ приготовления*

Свиные ножки тщательно обработайте (опалите, выскоблите и удалите копыта), затем разрежьте вдоль, вымочите в течение 2–3 часов, поместите в кастрюлю, залейте водой и поставьте на сильный огонь.

После закипания добавьте в бульон петрушку, лук, морковь, лавровый лист, перец, соль, снимите пену, убавьте огонь и варите при едва заметном кипении до готовности ножек (они считаются готовыми, если мясо полностью отошло от костей, бульон загустел и стал желеобразным).

Готовое мясо отделите от костей, удалите жир из бульона и процедите жидкость. Залейте бульоном мясо и покипятите массу еще 6–7 минут.

Затем разлейте бульон в специальные формы и поставьте их на несколько часов в прохладное место. Подайте к холодцу горчичный или сметанный соус с тертым хреном.

## *Холодец из курицы*

### *Ингредиенты:*

1 курица, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 луковица, 1 морковь, 20 г желатина, черный перец горошком, лавровый лист, соль по вкусу.

### *Способ приготовления*

Обработанную курицу разрежьте на части, положите в кастрюлю, залейте холодной водой, доведите до кипения, снимите пену и варите на медленном огне в течение 1–2 часов. Затем добавьте очищенные морковь, репчатый лук, лавровый лист, перец горошком и варите до полной готовности. Перед окончанием варки бульон посолите.

Готовую курицу откиньте на дуршлаг, дав возможность стечь воде, охладите, нарежьте небольшими кусочками и выложите на блюдо. Сверху украсьте нарезанными вареными яйцами и морковью. Бульон процедите, смешайте с разведенным в охлажденном бульоне желатином и залейте им курицу. Поставьте холодец в прохладное место для застывания.

## **Салаты**

Любой обед начинается с салата, и мы, пожалуй, не станем отступать от традиций. Тем более что наши салаты могут стать настоящим гвоздем программы.

Салаты – это универсальная пища: огромное разнообразие продуктов, из которых можно приготовить салаты, радует всех без исключения – и гурманов, и тех, кто совсем не любит готовить. Существует масса рецептов, отвечающих всем прихотям нашего населения, соответствующих любому вкусу и кошельку. Салаты хороши и тем, что при относительной простоте приготовления они позволяют экспериментировать.

Поскольку большая часть салатов основана на зелени, их можно отнести к диетической и безвредной пище. Фрукты и ягоды, входящие в состав зеленых салатов, приятно украшают их и придают им изысканность. Любой салат, даже самый обычный, можно сделать экзотическим, добавив в него не растущие у нас фрукты, злаки и корни – такие, как киви, авокадо, ананасы, манго и др., так что к любому столу можно подобрать эксклюзивный рецепт.

Салаты – это пища, которую легко и быстро приготовить, и даже неожиданно пришедшие гости не застанут вас врасплох, ведь в холодильнике каждой хозяйки всегда найдется минимальный набор продуктов, блюда из которых позволят вам удивить и порадовать ваших гостей.

## **Овощные салаты**

На даче или в домашних условиях ничего не стоит приготовить овощной салат: возьмите успевшие созреть к этому времени овощи, зелень петрушки, укропа, базилика или сельдерея, все помойте, нарежьте, заправьте холодным соусом, перемешайте... и салат готов!

Можете смело подавать его к столу, гости и члены семьи по достоинству оценят ваш кулинарный шедевр.

## *Соевый салат*

### *Ингредиенты:*

200 г ростков сои, 250 г соевого творога (тофу), 1 пучок молодых листьев одуванчика, пучок щавеля, 3 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки крахмала, 1–2 столовые ложки лимонного сока.

Для маринада: 1 чайная ложка меда, 1 столовая ложка фруктового уксуса, 1 столовая ложка растительного масла, перец, соль.

Для заправки: 1 столовая ложка меда, 1 столовая ложка фруктового уксуса, 1 столовая ложка готовой горчицы, 4 столовые ложки мелко нарезанных листьев эстрагона.

### *Способ приготовления*

Соевый творог измельчите, обваляйте в крахмале и обжарьте на растительном масле до образования корочки. После этого кусочки сбрызните лимонным соком, поперчите и посолите. Соевые ростки обдайте кипятком, а затем холодной водой и смешайте их с соевыми кусочками. Листья одуванчика и щавель вымойте, просушите, мелко нарежьте и смешайте с соей.

Из меда, фруктового уксуса, растительного масла, перца и соли приготовьте маринад и заправьте им салат. После этого сделайте заправку и также полейте ею салат. Перед подачей на стол салат украсьте веточками эстрагона.

## *Салат из яиц и творога*

### *Ингредиенты:*

6–8 сваренных вкрутую яиц, 2 столовые ложки размягченного сливочного масла, 1 стакан творога, соль, зеленый лук, зелень петрушки.

### *Способ приготовления*

Яйца разделите на две половины и удалите желтки, которые затем разотрите с творогом и размягченным сливочным маслом. После этого массу посолите, добавьте сахар и измельченную зелень. Заполните ею половинки яиц. Сверху фаршированные яйца посыпьте мелко нарезанным зеленым луком и выложите на одну тарелку.

## *Салат «Вертикаль»*

### *Ингредиенты:*

3 моркови, 3 зубчика чеснока, 1/2 стакана сметаны или 1/2 банки майонеза, сахар, соль

по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Вымытую и очищенную морковь натрите на крупной терке, добавьте пропущенный через чесноковыжималку и растертый с солью и сахаром чеснок. После этого салат заправьте сметаной или майонезом и хорошо перемешайте.

### ***Корейский салат***

#### ***Ингредиенты:***

4 моркови, 3 луковицы, 2 свежих огурца, зелень, соль, красный и черный перец, 3–5 зубчиков чеснока, 2 столовые ложки уксуса.

### ***Способ приготовления***

В нарезанную тонкой соломкой или натертую на крупной терке морковь добавьте уксус, соль, тщательно все перемешайте, закройте крышкой и поставьте в темное место на 20–40 минут.

Лук мелко нарежьте, обжарьте в растительном масле до золотистого цвета. Затем лук удалите из масла, в которое добавьте натертый на мелкой терке чеснок. Пока масло не остыло, залейте им морковь. Массу посыпьте красным и черным перцем и измельченной зеленью. Все компоненты хорошо перемешайте. При желании добавьте нарезанный кубиками огурец.

### ***Салат из маринованного лука с горчицей***

#### ***Ингредиенты:***

5 маринованных луковиц, 250 г колбасы, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка готовой горчицы, зелень петрушки и укропа.

### ***Способ приготовления***

Колбасу отварите, нарежьте кубиками и смешайте с мелко нарезанным маринованным луком. Салат заправьте горчицей, растертой с растительным маслом, и посыпьте зеленью петрушки и укропа.

### ***Салат деревенский***

### ***Ингредиенты:***

1 яблоко, 1 морковь, 150 г твердого сыра, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 луковица, майонез, зелень, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Морковь и яблоко вымойте, очистите и нарежьте соломкой. Яйцо и сыр натрите на крупной терке и смешайте с морковью и яблоком. Лук измельчите и смешайте с остальными компонентами. Салат заправьте майонезом, выложите в салатницу и украсьте зеленью.

### ***Салат «Кролик»***

### ***Ингредиенты:***

1 яблоко, 2 моркови, хрен, соль, сахар, лимонная кислота по вкусу, зелень петрушки, укропа и сельдерея.

### ***Способ приготовления***

Яблоко очистите от кожуры, затем яблоко и морковь нарежьте соломкой или натрите на крупной терке, а хрен – на мелкой. Массу перемешайте, добавьте в нее соль, сахар, лимонную кислоту, еще раз все перемешайте, уложите в салатницу и посыпьте измельченной зеленью.

### ***Салат с плавленым сыром***

### ***Ингредиенты:***

4 вареных клубня картофеля, 2 вареные моркови, 2 сваренных вкрутую яйца, 1/2 стакана консервированного или свежего зеленого горошка, 200 г плавленого сыра, 1 зубчик чеснока, 1/2 банки майонеза, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Картофель, яйца, сыр и морковь натрите на крупной терке. Затем все компоненты уложите слоями. Сначала положите слой картофеля, затем морковь, яйца, горошек и плавленый сыр. Каждый слой посолите и полейте майонезом, смешанным с натертым на мелкой терке чесноком. Дайте салату постоять в течение 30 минут, а потом подавайте на стол.

### ***Салат «Принцесса»***

#### ***Ингредиенты:***

2 вареных клубня картофеля, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 яблока, 1/2 стакана изюма, 3 столовые ложки измельченных грецких орехов, соль, перец, сметана, зелень.

#### ***Способ приготовления***

Картофель, яйца и яблоки нарежьте кружочками и уложите слоями. Каждый слой посолите и поперчите.

Затем положите предварительно распаренный и подсушенный изюм и посыпьте измельченными ядрами грецких орехов. Слои залейте сметаной и украсьте зеленью.

### ***Салат из кукурузы***

#### ***Ингредиенты:***

1 банка консервированной или 1 початок свежей вареной кукурузы, 3 вареных клубня картофеля, 3 свежих огурца, 3 сваренных вкрутую яйца, 1 луковица, 1/2 стакана сметаны, соль, зелень петрушки, укропа и базилика.

#### ***Способ приготовления***

Картофель, огурцы и яйца нарежьте мелкими кубиками. Лук нарежьте полукольцами. Все компоненты перемешайте, добавьте кукурузу, посолите и заправьте сметаной. Салат украсьте веточками петрушки и мелко нарезанной зеленью укропа и базилика.

### ***Салат «Витамин роста»***

#### ***Ингредиенты:***

4 моркови, 2 яблока, 1/2 стакана изюма, 1/2 стакана кураги, 1/2 стакана чернослива, 1 стакан сметаны.

#### ***Способ приготовления***

Морковь и яблоки натрите на крупной терке. Изюм, курагу и чернослив распарьте, из чернослива удалите косточки, а затем смешайте все с морковью и яблоками. Приготовленный салат заправьте сметаной.

### ***Салат из сельди по-русски***

#### ***Ингредиенты:***

1 соленая сельдь, 1 стакан молока, 2 клубня картофеля, 100 г сухих грибов, 1/2 банки майонеза, несколько стрелок зеленого лука, 1 соленый огурец, зелень.

#### ***Способ приготовления***

Сельдь выпотрошите, отделите филе и вымочите его в молоке. Затем мясо просушите полотенцем и нарежьте тонкими полосками. Рыбу уложите в селедочницу. Отварите картофель «в мундире», остудите его, очистите от кожицы и нарежьте кубиками. Картофель уложите на рыбу. Отварите грибы, слейте воду, дайте им остыть, а затем мелко нарежьте. Лук порубите и смешайте с грибами. Слоем выложите их на картофель и залейте майонезом. Нарежьте кружочками огурец, выложите его сверху на майонез и посыпьте все зеленью.

### ***Салат из сельди с овощами***

#### ***Ингредиенты:***

1 соленая сельдь, 1 банка майонеза, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 свекла, 1 яйцо, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, зелень.

#### ***Способ приготовления***

Сельдь выпотрошите, отделите филе и нарежьте небольшими кусочками. Ровным слоем выложите рыбу в селедочницу и смажьте майонезом. Мелко порубите лук и выложите на слой рыбы. Полейте его растительным маслом. Отварите картофель, остудите, очистите от кожицы и нарежьте кубиками. Выложите на лук и смажьте майонезом. Отварите морковь и свеклу, остудите их, снимите кожицу и натрите их на крупной терке. Выложите на слой картофеля морковь, смажьте майонезом, затем положите свеклу и тоже смажьте майонезом. Отварите яйцо, остудите его, очистите от скорлупы и нарежьте кружочками. Украсьте салат дольками яйца и зеленью.

### ***Салат картофельный***

#### ***Ингредиенты:***

3 вареных клубня картофеля, 5 пучков шпината, 3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка сметаны или майонеза, 1 луковица, мускатный орех, кориандр, тимьян, зелень петрушки, соль и перец по вкусу.



### ***Способ приготовления***

Листья шпината вымойте в холодной воде, положите в горячую воду на 1 минуту для размягчения, а затем мелко нарежьте острым ножом. Картофель измельчите и обжарьте в растительном масле до появления золотистой корочки. Лук нарежьте полукольцами. Шпинат, лук и картофель перемешайте. Сметану или майонез тщательно смешайте с пряностями и залейте полученной массой салат. Сверху посыпьте его измельченной зеленью петрушки.

### ***Салат с сыром и яблоками***

#### ***Ингредиенты:***

2 сладких или кисло-сладких яблока, 2 столовые ложки твердого сыра, 1/2 стакана ядер грецких орехов, соль, сахар, сок 1/2 лимона.

Для соуса: 1/2 банки майонеза, 1 столовая ложка сметаны или размягченного сливочного масла.

### ***Способ приготовления***

Яблоки нарежьте соломкой или натрите на крупной терке и сбрызните лимонным соком. Сыр тоже нарежьте соломкой или натрите на крупной терке. Ядра грецких орехов хорошо измельчите. Все компоненты соедините, посолите, посыпьте сахаром, перемешайте и заправьте соусом, приготовленным из майонеза и сметаны. Готовый салат переложите в салатницу и украсьте кружочками лимона и яблока.

### ***Салат «Оливье»***

#### ***Ингредиенты:***

3 вареных клубня картофеля, 1 морковь, 2 яйца, 1 луковица, 100 г колбасы или мяса, 2 соленых огурца, 1/3 стакана сметаны, 1/3 стакана майонеза, 4 столовые ложки зеленого консервированного горошка.

### ***Способ приготовления***

Картофель, морковь и яйца отварите, остудите, очистите и нарежьте небольшими кубиками. Колбасу нарежьте небольшими кусочками. Добавьте нарезанные репчатый лук и огурцы. Салат заправьте майонезом, смешанным со сметаной, выложите в салатницу и украсьте зеленым горошком.

## ***Салат брусничный***

### ***Ингредиенты:***

1/2 среднего вилка белокочанной капусты, 1 пучок зеленого салата, 1 свежий огурец, 2 свежих помидора.

Для соуса: 2 столовые ложки брусники, 3 столовые ложки сметаны, 1/2 чайной ложки ароматического уксуса, 1 чайная ложка горчицы, сахара, соль, перец.

### ***Способ приготовления***

Капусту и зеленый салат мелко порубите, помидоры и огурец нарежьте тонкими ломтиками. Все овощи смешайте и заправьте соусом, приготовленным следующим образом: сметану, горчицу, ароматический уксус, бруснику, сахар, перец и соль перемешайте до получения однородной массы и дайте соусу постоять 15–20 минут.

## ***Салат «Мимоза»***

### ***Ингредиенты:***

3 сваренных вкрутую яйца, 1 луковица, 1 яблоко, 1 вареная морковь, 50 г сыра, 2 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки сметаны, зелень петрушки, соль, перец по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Яблоко, морковь и яйца мелко нарежьте или натрите на крупной терке, оставив 1–2 желтка для украшения салата. Лук мелко нарежьте. На дно салатницы выложите слой яиц, который поперчите, посолите и полейте майонезом, смешанным со сметаной. Яйца закройте слоем лука, сверху положите натертую морковь, яблоки и также полейте их майонезом со сметаной. Сверху посыпьте натертым на крупной терке сыром и оставшимся измельченным желтком. Готовый салат украсьте веточками зелени.

## ***Салат «Китаец»***

### ***Ингредиенты:***

1/2 стакана вареного риса, 2 помидора, 1 свежий огурец, 2 сваренных вкрутую яйца, 1/2 банки майонеза, зелень петрушки, базилика, черный перец, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Помидоры, огурцы и яйца нарежьте тонкими ломтиками, смешайте, посолите, поперчите, добавьте вареный рис и мелко нарезанную зелень петрушки и базилика. Салат полейте майонезом, переложите в салатницу и украсьте ломтиками огурцов, помидоров и зеленью.

### *Салат «Заячья радость»*

#### *Ингредиенты:*

500 г моркови, 2 яблока, 50 г консервированного зеленого горошка, 1/2 чайной ложки лимонной кислоты, сахар, соль, майонез по вкусу.

#### *Способ приготовления*

Морковь очистите, тщательно вымойте и сварите в небольшом количестве воды. Яблоки очистите от кожицы и нарежьте кубиками. Вареную морковь также нарежьте кубиками и перемешайте с яблоками. Добавьте зеленый горошек, соль, сахар, заправьте салат майонезом, аккуратно перемешайте и выложите в салатницу.

### *Салат «Кахетинский»*

#### *Ингредиенты:*

100 г айвы, 4 зубчика чеснока, 1 луковица, зелень укропа, 100 г фасоли, 6 столовых ложек растительного масла, соль по вкусу.

#### *Способ приготовления*

Айву вымойте, очистите от кожицы и нарежьте небольшими ломтиками. Измельчите чеснок, репчатый лук, зелень укропа и смешайте все с айвой. Данную смесь вы можете хранить в герметичной упаковке в прохладном месте в течение 10 месяцев, а можете использовать сразу же, добавив в подготовленную массу вареную фасоль, соль, растительное масло и все перемешав.

### *Салат из моченых яблок с картофелем*

#### *Ингредиенты:*

2 моченых яблока, 2 клубня картофеля, 2 столовые ложки консервированного зеленого горошка, 3 столовые ложки майонеза, зелень петрушки.

### ***Способ приготовления***

Картофель отварите в мундире, очистите и нарежьте тонкими ломтиками, добавьте нарезанные кружками моченые яблоки и консервированный горошек, все аккуратно перемешайте. Заправьте салат майонезом и украсьте веточками зелени.

### ***Салат морковный***

#### ***Ингредиенты:***

5 морковин, 4 растолченных ядра грецкого ореха, 4 яблока, сок 1/2 лимона, 4 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки меда, соль, зелень укропа, базилика, петрушки, сельдерея.

### ***Способ приготовления***

Морковь, яблоки вымойте и натрите на крупной терке, добавьте соль, измельченную зелень укропа, базилика, петрушки и сельдерея и все перемешайте. Салат сбрызните лимонным соком, полейте медом, растительным маслом и посыпьте орехами.

### ***Салат из моркови с капустой***

#### ***Ингредиенты:***

2–3 моркови, 1/2 вилка свежей белокочанной капусты, 2–3 яблока, 5 столовых ложек сметаны, зелень петрушки, рассол квашеной капусты, соль и сахар по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Очищенные морковь и яблоки натрите на терке, добавьте нашинкованную капусту, перемешайте со сметаной. Салат заправьте рассолом, посыпьте зеленью петрушки, перцем, сахаром и солью.

### ***Салат из моркови с клюквой***

#### ***Ингредиенты:***

3–4 моркови, 1/2 стакана клюквы, 1/3 небольшого вилка белокочанной капусты, 1/2 стакана сметаны.

### ***Способ приготовления***

Морковь очистите, вымойте, натрите на крупной терке. Добавьте мелко нашинкованную капусту, клюкву. Затем все перемешайте, выложите в салатницу и заправьте сметаной.

### ***Салат из моркови с кочанным салатом***

#### ***Ингредиенты:***

2 моркови, 200 г кочанного салата, 1 луковица, 1 помидор, 1/2 стакана сметаны, лимонный сок, укроп, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Нарежьте соломкой морковь, кочанный салат и репчатый лук. Добавьте нарезанный дольками свежий помидор, все перемешайте, посолите по вкусу, заправьте сметаной, слегка сбрызните лимонным соком и посыпьте измельченным укропом.

### ***Салат из моркови, зеленого горошка и яблок***

#### ***Ингредиенты:***

4–5 молодых морковин, 2–3 яблока, 3/4 стакана зеленого консервированного горошка, 1 банка майонеза, сахар, соль, лимонный сок по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Морковь вымойте, отварите, охладите, очистите и нарежьте мелкими кубиками. С яблок снимите кожицу, удалите сердцевину, мелко нарежьте. Для того чтобы яблоки не потемнели, сбрызните их лимонным соком. Затем соедините морковь и яблоки, добавьте консервированный зеленый горошек и сахар. Все посолите, заправьте майонезом, перемешайте и уложите в салатницу. Сверху салат можно украсить ломтиками моркови и яблок.

### ***Салат из моркови с крыжовником***

#### ***Ингредиенты:***

3–4 моркови, 1 стакан крыжовника, сахар или мед по вкусу, зелень петрушки или сельдерея.

#### ***Способ приготовления***

Морковь очистите, вымойте и натрите на крупной терке. Добавьте свежий вымытый крыжовник, заправьте сахаром или медом. Сверху салат посыпьте измельченной зеленью петрушки или сельдерея.

#### ***Салат из моркови с луком***

##### ***Ингредиенты:***

7–8 морковин, 1 луковица, 5 столовых ложек растительного масла, сок 1 лимона, 3 столовые ложки сметаны, соль по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Морковь очистите, вымойте, натрите на крупной терке. Затем мелко нарежьте лук и смешайте с морковью, посолите по вкусу. Салат заправьте растительным маслом, лимонным соком и сметаной.

#### ***Салат из моркови, меда и орехов***

##### ***Ингредиенты:***

3–4 моркови, 1/2 стакана ядер грецких орехов, 2 столовые ложки меда, лимонный сок, соль, консервированные вишни для украшения.

#### ***Способ приготовления***

Очищенную морковь натрите на мелкой терке, посолите и полейте лимонным соком. Добавьте толченые орехи, мед и размешайте. Грецкие орехи можно заменить арахисом или миндалем. Выложите все в салатницу и сверху украсьте консервированными вишнями.

#### ***Салат из моркови с лимонным соком***

##### ***Ингредиенты:***

5–6 морковин, 2 столовые ложки лимонного сока, 1 луковица, 2 столовые ложки

майонеза или растительного масла, 1 столовая ложка натертого хрена, несколько веточек петрушки, соль, молотые ядра орехов.

### ***Способ приготовления***

Очищенную морковь натрите на терке, добавьте лимонный сок, мелко нарубленный репчатый лук, натертый хрен, соль, нарезанную петрушку. Заправьте все растительным маслом или майонезом. Салат сверху можно посыпать толчеными орехами.

### ***Салат из моркови и огурцов***

#### ***Ингредиенты:***

3–4 моркови, 3 огурца, 2 столовые ложки укропа, 1/2 стакана сметаны, соль и сахар по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Морковь очистите, вымойте, натрите на крупной терке. Огурцы очистите и нарежьте полукольцами. Затем все перемешайте, добавьте укроп, сметану, соль и сахар по вкусу.

### ***Салат из моркови с орехами и лимонным соком***

#### ***Ингредиенты:***

3–4 моркови, 5–10 грецких орехов, сок 1/2 лимона, несколько листьев мяты, 2 столовые ложки растительного масла, сахар по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Очищенную морковь натрите на мелкой терке, добавьте измельченные ядра грецких орехов, листья мяты. Заправьте салат растительным маслом и соком лимона, смешанным с сахаром.

### ***Салат из моркови со сметаной***

#### ***Ингредиенты:***

2–3 моркови, 1/3 стакана сметаны, сахар по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Морковь натрите на мелкой терке, добавьте сахар по вкусу и заправьте сметаной.

### ***Салат из моркови со сметаной и яблоками***

#### ***Ингредиенты:***

2–3 моркови, 1 яблоко, 1/3 стакана сметаны, сахар по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Морковь натрите на мелкой терке, яблоко натрите на крупной терке, затем все перемешайте, добавьте сметану и сахар по вкусу.

### ***Салат из моркови с сыром***

#### ***Ингредиенты:***

2 моркови, 1 большое яблоко, 50 г твердого сыра, 1 яйцо, 1 луковица, 1 банка майонеза, несколько веточек зелени для украшения.

### ***Способ приготовления***

Морковь отварите, охладите и очистите. Яблоко очистите, удалите сердцевину. Затем морковь и яблоко нашинкуйте соломкой, сваренное вкрутую яйцо мелко нарежьте, добавьте натертый сыр. Все перемешайте, добавьте пассерованную луковицу, заправьте майонезом. Затем салат выложите в салатницу, сверху посыпьте натертым сыром и украсьте ломтиками моркови, яблок и веточками зелени.

### ***Салат из моркови с хреном***

#### ***Ингредиенты:***

3–4 моркови, 2–3 столовые ложки хрена, 1 кислое яблоко, 1 луковица, 1 столовая ложка сахара, 2 столовые ложки гранатового сока, 1/2 стакана майонеза, укроп, зелень петрушки.

### ***Способ приготовления***



Морковь очистите, вымойте, натрите на крупной терке. Хрен и лук натрите, неочищенное яблоко нарежьте мелкими кубиками. Затем все перемешайте, заправьте майонезом, добавьте сахар и сок граната. Выложите в салатницу горкой и украсьте зеленью укропа и петрушки.

### ***Салат из моркови с чесноком***

#### ***Ингредиенты:***

3–4 моркови, 4–5 зубчиков чеснока, 1/2 стакана сметаны или майонеза, 1/2 чайной ложки сахара, соль, несколько веточек зелени.

#### ***Способ приготовления***

Морковь очистите, вымойте и натрите на терке. Добавьте растертый с солью и сахаром чеснок, полейте сметаной или майонезом и перемешайте. Готовый салат выложите в салатницу и перед подачей на стол украсьте кружочками моркови и веточками зелени.

### ***Салат из моркови с чесноком и колбасой***

#### ***Ингредиенты:***

3–4 моркови, 2–3 зубчика чеснока, 2–3 ломтика вареной колбасы, 1/2 банки майонеза или сметаны, перец и соль по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Морковь вымойте, очистите и натрите на крупной терке. Чеснок мелко порубите, смешайте с морковью. Затем залейте майонезом или сметаной, посыпьте солью, перцем, еще раз тщательно перемешайте и выложите в салатницу. Сверху салат полейте сметаной и украсьте колбасой, нарезанной тонкими кружочками.

### ***Салат из моркови с творогом***

#### ***Ингредиенты:***

3–4 моркови, 1/2 стакана творога, 1/2 стакана сметаны, 1 столовая ложка сахара, 1 луковица, 2 столовые ложки укропа, тмин.

#### ***Способ приготовления***

Морковь вымойте, очистите, натрите на крупной терке. Творог смешайте со сметаной, посыпьте сахаром и смешайте с морковью.

Добавьте мелко нарезанный лук, тмин и укроп. Все перемешайте и выложите горкой в салатницу.

### ***Салат из моркови с черносливом***

#### ***Ингредиенты:***

4–5 морковин, 1 стакан чернослива, 1 1/2 столовой ложки сахара, 1 стакан сметаны, соль, зелень петрушки, укроп.

#### ***Способ приготовления***

Чернослив промойте в теплой воде, затем залейте кипятком, выдержите 20 минут, удалите косточки, а мякоть мелко нарежьте. Морковь очистите, вымойте, натрите на крупной терке, добавьте подготовленный чернослив, залейте сметаной, смешанной с солью и сахаром, размешайте. Овощи уложите в салатницу, посыпьте зеленью петрушки и укропа.

### ***Салат «Вермонт»***

#### ***Ингредиенты:***

5–6 морковин, 3–4 яблока, 1 столовая ложка сахара, 1 стакан сметаны, 1 чайная ложка уксуса или сока лимона, соль, зелень петрушки.

#### ***Способ приготовления***

Морковь очистите, вымойте и нарежьте соломкой. Яблоки очистите от кожицы, удалите сердцевину, нашинкуйте соломкой, добавьте морковь, перемешайте. Затем залейте все сметаной, смешанной с солью, сахаром, уксусом или соком лимона. Уложите в салатницу, посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки.

### ***Салат «Катильон»***

#### ***Ингредиенты:***

200 г моркови, 3–4 яблока, 1 столовая ложка натертого хрена, соль, сахар, лимонная кислота или лимонный сок по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Очистите яблоки и морковь, натрите на крупной терке. Добавьте хрен, соль, сахар, лимонную кислоту (лимонный сок).

Затем все перемешайте и уложите в салатницу. Сверху салат можно украсить кружочками моркови и дольками яблок.

### ***Салат «Сан-Суси»***

#### ***Ингредиенты:***

3–4 моркови, 2 яблока, 1/2 стакана сметаны, сахар.

### ***Способ приготовления***

Морковь вымойте, очистите, натрите на мелкой терке. Яблоки очистите, удалите сердцевину, натрите на крупной терке или нарежьте соломкой. Затем морковь и яблоки смешайте, добавьте половину сметаны, все перемешайте с сахаром, выложите в салатницу и полейте оставшейся сметаной. Перед подачей на стол украсьте салат веточками зелени.

### ***Салат «Альтаир»***

#### ***Ингредиенты:***

2–3 моркови, 2 яблока, 1 редька, 1/2 вилка белокочанной капусты, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка сахара, 1 чайная ложка уксуса, 1 чайная ложка лимонного сока, соль, молотый черный и красный перец, зелень петрушки по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Морковь, яблоки, редьку очистите, натрите на крупной терке, сложите в миску, добавьте нашинкованную капусту, мелко нарезанную зелень петрушки, все перемешайте. Затем выложите в салатницу и заправьте салатной заправкой. Салатную заправку можно приготовить из растительного масла, уксуса и сока лимона, сахара, соли и молотого перца.

### ***Салат «Танзания»***

#### ***Ингредиенты:***

4 моркови, 3 яблока, 1 пучок зеленого лука,

1/2 банки майонеза.

### ***Способ приготовления***

Яблоки и морковь по отдельности натрите на мелкой терке, мелко порубите зеленый лук. Затем в глубокое блюдо уложите слоями в 2–3 см морковь, яблоки, зеленый лук. Сверху залейте майонезом.

### ***Салат из моркови с яблоками и лимоном***

#### ***Ингредиенты:***

3–4 моркови, 2 яблока, 1 чайная ложка меда, цедра и сок 1/2 лимона.

### ***Способ приготовления***

Морковь очистите, вымойте и натрите на мелкой терке. Добавьте натертые на крупной терке яблоки, лимонную цедру. Затем все перемешайте, заправьте соком лимона, медом.

### ***Салат из моркови, яблок и сельдерея***

#### ***Ингредиенты:***

2–3 яблока, 3–4 моркови, 100 г корней сельдерея, 1 столовая ложка хрена, 1 яйцо, 1/2 стакана растительного масла, лимонный сок.

### ***Способ приготовления***

Яблоки, морковь и сельдерей очистите от кожуры, натрите на крупной терке и перемешайте. Добавьте натертый хрен по вкусу и еще раз перемешайте. Яйцо разбейте, отделите желток, смешайте с растительным маслом и лимонным соком. Салат заправьте приготовленным соусом. Для того чтобы натертый сельдерей не почернел, прежде чем вы смешаете его с другими продуктами, сбрызните его лимонным соком или уксусом.

### ***Салат «Каротель»***

#### ***Ингредиенты:***

2 моркови, 2 яблока, 2 редьки, 6–7 зубчиков чеснока, сок 1 лимона, цедра, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Редьку и морковь тщательно вымойте, очистите и натрите на мелкой терке. Затем добавьте очищенные и натертые на крупной терке яблоки. Все перемешайте. Добавьте растертый со свежей лимонной цедрой чеснок, влейте лимонный сок. Снова перемешайте, посолите, выложите в салатницу, украсьте ломтиками лимона.

### ***Фасолевый салат со свеклой и яблоком***

#### ***Ингредиенты:***

1 стакан фасоли, 1 яблоко, 1 вареная свекла, 1 луковица, 2 столовые ложки уксуса, 2 столовые ложки растительного масла, черный или красный перец.

### ***Способ приготовления***

Сваренную и промытую в холодной воде фасоль смешайте с измельченным луком (можете нарезать его полукольцами) и нарезанными соломкой яблоком и свеклой. Массу посолите, поперчите, перемешайте и заправьте уксусом и растительным маслом.

### ***Салат из горошка с морковью***

#### ***Ингредиенты:***

1 стакан свежего зеленого горошка, 3 моркови, 1/2 стакана соуса из простокваши, сахар, сок граната по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Морковь натрите на крупной терке, смешайте с отваренным в подсоленной воде зеленым горошком, рубленой зеленью укропа и петрушки. Добавьте сахар и гранатовый сок по вкусу, выложите в салатницу и заправьте соусом из простокваши.

### ***Салат из стручковой фасоли***

#### ***Ингредиенты:***

1 1/2 стакана стручковой фасоли, 3 луковицы, 1 красный жгучий перец чили, 200 г мелких помидоров, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка измельченной

зелени кинзы, соль.

### ***Способ приготовления***

Очистите лук и разрежьте каждую луковицу пополам, каждый помидор также разделите на две части. Смешайте продукты, заправьте одной столовой ложкой растительного масла и слегка посолите. Полученную массу обжарьте до мягкости на решетке гриля или на сковороде.

Мелко нарежьте перец, удалив предварительно семена и перегородки. На решетке расстелите фольгу и положите туда на 5–6 минут фасоль с нарезанным перцем. Все ингредиенты соедините в большой салатнице, посолите, добавьте зелень и заправьте оставшимся маслом. Подавайте салат к столу теплым.

### ***Салат из гороха и яблок***

#### ***Ингредиенты:***

1/2 стакана гороха, 2 моркови, 2 яблока, 1/2 стакана сметаны или майонеза, соль по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Яблоки очистите от кожицы и семян, нарежьте кубиками. Добавьте сваренный в подсоленной воде горох и нарезанную кубиками вареную морковь. Все перемешайте, посолите и заправьте сметаной или майонезом.

### ***Салат из зеленого горошка***

#### ***Ингредиенты:***

2 стакана свежего или консервированного горошка, 2 моркови, 2 корня сельдерея, 2 кислых яблока, 1 стакан творожного соуса или соуса из растительного масла, 1/2 стакана рубленой ветчины, жареного или вареного мяса, несколько веточек укропа и петрушки для украшения.

#### ***Способ приготовления***

Свежий горошек отварите в подсоленной воде, если вы используете консервированный горошек, выньте его из жидкости и откиньте на дуршлаг. Очищенные морковь и сельдерей натрите на терке. Яблоко очистите от кожицы, удалите сердцевину и натрите на терке или нарежьте соломкой. Затем все продукты перемешайте, заправьте соусом, выложите в салатницу и украсьте зеленью и мясными продуктами.

### ***Салат из гороха с овощами***

#### ***Ингредиенты:***

1 стакан вареного гороха, 3 репы, 2 моркови, 1 луковица, 1 столовая ложка сметаны, черный молотый перец, соль по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Репу и морковь очистите, сварите и нарежьте кубиками. Репчатый лук мелко нарежьте кубиками и обдайте кипятком. Отдельно отварите горох, посыпьте солью, черным молотым перцем. Все перемешайте. Готовый салат полейте сметаной, сверху украсьте вырезанными с помощью фигурного ножа из репы и моркови фигурками.

### ***Салат из отварного горошка***

#### ***Ингредиенты:***

3 стакана молодого горошка, 1 чайная ложка сахарного песка.

Для майонеза: 1/2 стакана растительного масла, 1 яйцо, 1 столовая ложка уксуса, соль и сахар по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Горошек сварите в подсоленной воде, добавьте сахар и жидкость процедите. Остывший горошек выложите в салатницу и заправьте майонезом, приготовленным следующим образом: в чашку влейте сырой яичный желток, посолите и перемешайте, затем небольшими порциями введите 1/2 стакана растительного масла. Когда из масла и желтков получится однородная густая масса, добавьте уксус. Если соус окажется слишком густым, добавьте в него 1 столовую ложку теплой кипяченой воды.

### ***Салат из молодого зеленого горошка***

#### ***Ингредиенты:***

1 стакан зеленого горошка, 2–3 моркови, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка уксуса, соль, лимонная цедра, 1/2 пучка зелени петрушки и укропа.

#### ***Способ приготовления***

Очищенную морковь натрите на мелкой терке, добавьте горошек, мелко нарезанный репчатый лук, зелень петрушки и укроп. Заправьте натертой лимонной цедрой, уксусом, растительным маслом, солью по вкусу. Перед подачей на стол салат подержите в холодильнике 10–15 минут.

### ***Салат из консервированного зеленого горошка***

#### ***Ингредиенты:***

1 стакан консервированного зеленого горошка, 1 банка консервированных сардин в масле, 200 г сыра, 3 яйца, 1/2 банки майонеза, 1/2 чайной ложки горчицы, красный молотый перец, красный сладкий перец, соль, зелень по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Сыр нарежьте небольшими кубиками, яйца сварите вкрутую и порубите, сардины мелко нарежьте, затем все перемешайте, добавьте зеленый горошек. Салат заправьте майонезом, смешанным с горчицей и красным молотым перцем, посолите, тщательно перемешайте и украсьте салат зеленью петрушки и полосками красного сладкого перца.

### ***Салат из консервированного зеленого горошка с яблоками***

#### ***Ингредиенты:***

1 стакан консервированного горошка, 2–3 яблока, 1 яйцо, сельдерей, 1/2 банки майонеза.

#### ***Способ приготовления***

Яблоки нарежьте тонкими ломтиками, сельдерей – соломкой, соедините продукты в глубокой салатнице, смешайте с зеленым горошком и заправьте майонезом. Перед подачей на стол украсьте салат дольками сваренного вкрутую яйца.

### ***Салат из консервированного горошка и плавленого сыра***

#### ***Ингредиенты:***

1/2 стакана консервированного зеленого горошка, 1 плавленый сырок, 1–2 яйца, 1/2 банки майонеза, соль, перец, несколько веточек петрушки для украшения.



### ***Способ приготовления***

Плавленый сырок натрите на крупной терке. Сваренные вкрутую яйца остудите, очистите и нарежьте кубиками. Все перемешайте, посолите, поперчите, добавьте консервированный зеленый горошек, заправьте майонезом и аккуратно перемешайте. Готовый салат выложите в глубокую салатницу горкой, перед подачей на стол украсьте веточками петрушки.

### ***Салат из консервированного горошка с луком***

#### ***Ингредиенты:***

1/2 банки консервированного зеленого горошка, 2–3 головки репчатого лука, пучок зеленого лука, 2–3 маринованных огурца, 4 столовые ложки растительного масла, 1/2 стакана томатного сока, молотый перец, уксус, соль, сахар по вкусу, 2–3 зубчика чеснока.

### ***Способ приготовления***

Репчатый лук нарежьте полукольцами, огурцы – кружочками. Добавьте мелко нарезанный зеленый лук и консервированный горошек. Все перемешайте и заправьте салатной заправкой, приготовленной из растительного масла, уксуса, томатного сока, перца, соли, сахара и измельченного чеснока.

### ***Салат из зеленых стручков бобов***

#### ***Ингредиенты:***

2 стакана стручков зеленых бобов, 2–3 свежих огурца, 3–4 помидора, 5 яиц, 4 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки лимонного сока или уксуса, несколько веточек зелени укропа, 2–3 листа зеленого салата, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Стручки бобов очистите и хорошо вымойте, опустите их в кипящую соленую воду и варите до готовности. Остудите под струей холодной воды и дайте ей стечь. Затем по краям салатницы уложите листья зеленого салата, нарезанные ломтиками помидоры и огурцы выложите короной. В центре салатницы уложите горкой тонко настроганные стручки бобов и украсьте дольками сваренных вкрутую яиц. Салат полейте растительным маслом, смешанным с лимонным соком или уксусом и солью, и посыпьте зеленью.

### ***Салат из белой фасоли***

### ***Ингредиенты:***

1 стакан фасоли, 2 головки репчатого лука, 2 столовые ложки 3 %-ного уксуса, 4 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу, 1 пучок зелени петрушки.

### ***Способ приготовления***

Фасоль замочите в холодной воде на 3–4 часа, затем отварите до мягкости в подсоленной воде. Выложите вареную фасоль в салатницу, добавьте мелко нарезанные лук и петрушку, заправьте все растительным маслом, смешанным с уксусом, посолите и посыпьте измельченной зеленью.

### ***Салат из белой фасоли с сыром***

### ***Ингредиенты:***

1/2 стакана белой фасоли, 100 г твердого сыра, 1 столовая ложка растительного масла, 1 луковица, зелень петрушки, соль, сахар, уксус по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Фасоль замочите на 3–4 часа в холодной воде, после чего отварите до мягкости в той же воде и откиньте на дуршлаг. В готовую фасоль добавьте мелко нарезанный репчатый лук, растительное масло, смешанное с уксусом, соль, сахар и все перемешайте.

Перед подачей на стол салат посыпьте натертым на крупной терке сыром и измельченной зеленью петрушки.

### ***Салат из зеленой фасоли***

### ***Ингредиенты:***

1 стакан стручковой фасоли, 1 стручок сладкого перца, 3 зубчика чеснока, 1/2 стакана ядер грецких орехов, 1/2 банки майонеза, зелень укропа и петрушки.

### ***Способ приготовления***

Фасоль отварите, нарежьте кусочками, соедините с мелко нарезанным стручком сладкого перца, толчеными ядрами грецких орехов и натертым чесноком. Все перемешайте, заправьте майонезом и посыпьте измельченной зеленью укропа и петрушки.

### ***Салат из фасоли и ветчины***

### ***Ингредиенты:***

1 банка консервированной фасоли, 1 луковица, 200 г ветчины или колбасы, 2 помидора, 1 стакан майонеза, 50 г сыра, несколько веточек зелени петрушки для украшения.

### ***Способ приготовления***

Фасоль нарежьте небольшими кусочками, смешайте с нарезанной соломкой ветчиной. Добавьте натертый на крупной терке сыр. Репчатый лук мелко порубите, помидор нарежьте мелкими кусочками. Затем все перемешайте, полейте майонезом и выложите в салатницу. Сверху салат украсьте кружочками помидоров и веточками петрушки.

### ***Салат острый из фасоли***

### ***Ингредиенты:***

1 стакан фасоли, 3 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка уксуса, зелень петрушки и укропа, горчица, соль, перец по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Фасоль замочите на несколько часов в холодной воде, после чего отварите ее в подсоленной воде до мягкости. Готовую фасоль выложите в салатницу, посолите, посыпьте перцем, добавьте растительное масло, уксус, горчицу по вкусу. Все перемешайте и посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

### ***Салат из зеленой фасоли с помидорами***

### ***Ингредиенты:***

1 стакан очищенной зеленой фасоли, 1 зубчик чеснока, 2 помидора, 2 яйца, несколько веточек зелени петрушки.

Для соуса: 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка сухого белого вина, сахар, соль, молотый горький перец по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Очищенную фасоль отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг и дайте стечь воде. Затем уложите ее на блюдо, добавьте толченый чеснок, сверху положите нарезанные кружочками помидоры и залейте все соусом. Салат украсьте дольками яиц, сваренных

вкрутую, и веточками зелени.

### ***Салат из фасоли с соленым огурцом***

#### ***Ингредиенты:***

1 стакан фасоли, 1 соленый огурец, 1 яблоко, 1 луковица, 1 яйцо, 1 чайная ложка молотого красного перца, соль, несколько веточек зелени.

#### ***Способ приготовления***

Фасоль отварите, откиньте на дуршлаг, положите в миску. Соленый огурец и очищенное яблоко нарежьте кубиками, репчатый лук и сваренное вкрутую яйцо мелко нарежьте. Затем все перемешайте, посолите, посыпьте перцем и украсьте зеленью.

### ***Салат из фасоли с лимоном***

#### ***Ингредиенты:***

3 стакана фасоли в стручках, 1 столовая ложка соли, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка лимонного сока.

#### ***Способ приготовления***

Молодые стручки фасоли очистите и нарежьте тонкими полосками, сварите в подсоленной воде. Когда фасоль остынет, положите ее в салатницу, заправьте растительным маслом и соком лимона.

### ***Салат из стручков фасоли с картофелем***

#### ***Ингредиенты:***

2 стакана фасоли, 3 клубня картофеля, 3 помидора, 1 лимон, 1/2 стакана сметаны, соль, перец по вкусу, несколько стеблей зеленого лука.

#### ***Способ приготовления***

Стручки фасоли отварите в подсоленной воде несколько минут, затем фасоль откиньте на сито и дайте воде стечь. Очищенный картофель отварите и остудите. Фасоль и картофель мелко нарежьте, посыпьте солью и перцем, полейте лимонным соком, заправьте сметаной и

перемешайте. Салат выложите в салатницу, перед подачей к столу украсьте ломтиками помидоров и мелко нарезанным зеленым луком.

### ***Салат из фасоли с луком***

#### ***Ингредиенты:***

1/2 стакана фасоли, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, соль, перец, зелень кинзы или петрушки по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Фасоль отварите, откиньте на дуршлаг, остудите и выложите в салатницу. Затем посыпьте солью, перцем, мелко нарезанным обжаренным луком, заправьте растительным маслом и перемешайте. Сверху салат можете украсить зеленью кинзы или петрушки.

### ***Салат из фасоли, овощей и фруктов***

#### ***Ингредиенты:***

1/2 стакана фасоли, 1 свекла, 2 моркови, 2 яблока или 2 груши, 1/2 стакана сметаны, 2 столовые ложки сахара, 1 столовая ложка соли, лимонная кислота по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Фасоль отварите до готовности в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг и охладите. Сырую морковь и вареную свеклу натрите на крупной терке. Яблоки или груши очистите и нарежьте соломкой. Затем все перемешайте, заправьте сметаной, смешанной с сахарным песком и лимонной кислотой.

### ***Салат из фасоли с помидорами***

#### ***Ингредиенты:***

1 стакан вареной фасоли, 3–4 помидора, 3 столовые ложки растительного масла, 1/2 пучка петрушки, соль по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Помидоры нарежьте ломтиками, соедините с отваренной фасолью, посолите, посыпьте

мелко нарезанной зеленью петрушки. Готовый салат заправьте растительным маслом.

### ***Салат из фасоли со сливочным маслом***

#### ***Ингредиенты:***

2 стакана фасоли, 2 столовые ложки сливочного масла, соль, перец по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Очищенные стручки фасоли сварите в подсоленной воде до готовности, нарежьте соломкой, заправьте сливочным маслом, солью и перцем по вкусу. Вместо масла салат можно залить хорошо взбитой сметаной, в которую добавьте толченый чеснок и укроп.

### ***Салат из фасоли с сыром***

#### ***Ингредиенты:***

100 г белой фасоли, 50 г твердого острого сыра, 1 луковица, 3 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка уксуса, соль, сахар по вкусу, 1 лавровый лист, несколько веточек укропа или петрушки.

#### ***Способ приготовления***

Фасоль замочите на несколько часов в холодной воде, затем, не сливая воду, посолите, отварите до готовности и откиньте на дуршлаг, дав воде стечь. Готовую фасоль сбрызните уксусом, полейте растительным маслом, посолите, добавьте сахар по вкусу, молотый лавровый лист. Сыр натрите на крупной терке. Лук нарежьте кубиками. Все продукты соедините, хорошо перемешайте и выложите в салатницу. Перед подачей на стол украсьте веточками зелени и натертым сыром.

### ***Салат из фасоли с томатной пастой***

#### ***Ингредиенты:***

2 стакана фасоли, 2 столовые ложки томатной пасты, 1 столовая ложка масла или маргарина, 3 столовые ложки сметаны, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 стручок болгарского перца, черный молотый перец, соль по вкусу, зелень петрушки и укропа.

#### ***Способ приготовления***

Фасоль замочите в холодной воде на несколько часов, затем воду слейте. Потушите фасоль до мягкости с небольшим количеством жира, соедините с томатной пастой, толченым чесноком и луком, натертым на мелкой терке. Добавьте мелко нарезанный стручок перца, посолите, посыпьте перцем по вкусу, перемешайте. Готовый салат выложите в салатницу, заправьте сметаной и посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

### ***Салат из фасоли с чесноком***

#### ***Ингредиенты:***

1 кг зеленой стручковой фасоли, 5 зубчиков чеснока, 5 столовых ложек растительного масла, 2 столовые ложки фруктового уксуса, 2 помидора, зелень укропа, соль и перец по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Фасоль вымойте и отварите в подсоленной кипящей воде. Готовую фасоль откиньте на дуршлаг, остудите, уложите в салатницу и залейте соусом. Соус можно приготовить следующим образом: растительное масло смешайте с фруктовым уксусом, добавьте перец, мелко нарезанную зелень укропа, натертый чеснок. Сверху салат можете украсить кружочками помидоров и зеленью укропа.

### ***Салат из фасоли с яблоком и соленым огурцом***

#### ***Ингредиенты:***

2 стакана фасоли, 1 яблоко, 1 соленый огурец, 1 луковица, 1 яйцо, 1 стакан сметаны, красный перец, соль по вкусу, зелень петрушки.

#### ***Способ приготовления***

Фасоль замочите на несколько часов в холодной воде, затем отварите в подсоленной воде и охладите. Готовую фасоль смешайте с нарезанными кубиками огурцом, яйцом, луком и яблоком, полученную массу посолите, посыпьте перцем и заправьте сметаной. Готовый салат выложите в салатницу, сверху посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки.

### ***Салат из консервированной фасоли с яйцами***

#### ***Ингредиенты:***

1 банка консервированной фасоли, 2 яйца, 2 помидора, 3 столовые ложки растительного масла, чайная ложка уксуса, луковица, зелень петрушки и укропа.

### ***Способ приготовления***

Нарежьте стручки консервированной фасоли, посыпьте их мелко нарезанной зеленью и заправьте растительным маслом, смешанным с уксусом. Затем выложите в салатницу, сверху положите кружочки сваренных вкрутую яиц и помидоров, чередуя их между собой. Сверху положите нарезанный кольцами репчатый лук.

### ***Салат из хрена с помидорами***

#### ***Ингредиенты:***

1 корень хрена, 2–3 помидора, 1/2 стакана сметаны, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 яйцо, несколько виноградных листьев.

### ***Способ приготовления***

Помидоры вымойте и нарежьте тонкими кружочками. На блюдо выложите виноградные листья, на них положите нарезанные помидоры, полейте их сметаной, смешанной с лимонным соком и натертым на мелкой терке хреном. Сверху салат можно украсить дольками сваренного вкрутую яйца.

### ***Салат из консервированной фасоли со сметаной***

#### ***Ингредиенты:***

1 банка консервированной фасоли, 2 огурца, 3 столовые ложки сметаны, уксус, соль, зелень.

### ***Способ приготовления***

Стручки консервированной фасоли мелко нарежьте, добавьте нарезанные кружочками огурцы, сбрызните уксусом и посолите. Затем все перемешайте, заправьте сметаной и посыпьте зеленью.

### ***Салат из хрена и яиц (первый вариант)***

#### ***Ингредиенты:***



4 яйца, 1 корень хрена, 1 луковица, 3 столовые ложки майонеза, 3 столовые ложки сметаны, 1 столовая ложка сахара, соль по вкусу, зелень петрушки и укропа.

### ***Способ приготовления***

Хрен натрите на мелкой терке, добавьте сахар и оставьте на 1 час. Яйца сварите вкрутую, мелко порубите, смешайте с нарезанным луком и зеленью, заправьте майонезом, смешанным со сметаной, посолите и выложите готовый салат в салатницу.

### ***Салат из хрена и яиц (второй вариант)***

#### ***Ингредиенты:***

15 яиц, 4 столовые ложки натертого хрена, 2 стакана сметаны, 1 чайная ложка сахара, соль по вкусу, зелень петрушки и укропа.

### ***Способ приготовления***

Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите и выложите на блюдо. Затем приготовьте соус, для этого хрен смешайте со взбитой сметаной, сахаром и солью. Полученным соусом полейте яйца и посыпьте измельченной зеленью.

### ***Салат из хрена со свеклой***

#### ***Ингредиенты:***

1 корень хрена, 1–2 свеклы, 1 стакан сметаны, зелень петрушки и укропа.

### ***Способ приготовления***

Свеклу отварите, остудите, очистите и нарежьте небольшими кубиками. Хрен натрите на мелкой терке, смешайте со свеклой и заправьте сметаной. Готовый салат выложите в салатницу и украсьте мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

### ***Салат из хрена с огурцом***

#### ***Ингредиенты:***

1 корень хрена, 3 яйца, 1 свежий огурец, 1/2 стакана сметаны, 1 чайная ложка сахара,

1/2 пучка зеленого лука, зелень петрушки и укропа.

### ***Способ приготовления***

Хрен натрите на мелкой терке, добавьте сахар и оставьте на 1 час. Затем добавьте мелко порубленные сваренные вкрутую яйца, нарезанный кубиками огурец, измельченный зеленый лук и зелень петрушки и укропа. Салат заправьте сметаной и выложите в салатницу.

### ***Салат из свеклы***

#### ***Ингредиенты:***

5 вареных или печеных свекол, 1 стакан грецких орехов, 3–4 зубчика чеснока, 1 стручок сладкого перца, 3 столовые ложки уксуса, 3 столовые ложки растительного масла, соль, зелень.

### ***Способ приготовления***

Свеклу очистите от кожуры и нарежьте соломкой. Орехи хорошо растолките и смешайте со свеклой. Измельченный чеснок разотрите с солью и добавьте к нему мелко нарезанный перец. В полученную массу влейте уксус и растительное масло. Все компоненты смешайте, украсьте зеленью. Вместо уксуса и растительного масла вы можете использовать майонез.

### ***Салат из хрена со свеклой и растительным маслом***

#### ***Ингредиенты:***

1 корень хрена, 1 свекла, 3 столовые ложки растительного масла, черный молотый перец, соль по вкусу, несколько веточек зелени петрушки и укропа для украшения.

### ***Способ приготовления***

Свеклу испеките, очистите и нарежьте тонкими ломтиками. Добавьте натертый на мелкой терке хрен, перемешайте и заправьте растительным маслом. Затем салат посолите и посыпьте перцем по вкусу, сверху украсьте зеленью петрушки и укропа.

### ***Салат «Гранатовый браслет»***

#### ***Ингредиенты:***

3 вареные свеклы, 1 стакан гранатовых зерен, сахар, 1/2 стакана растительного масла.

### ***Способ приготовления***

Свеклу очистите от кожицы, натрите на мелкой терке. Гранатовые зерна хорошо разомните, выделившийся сок смешайте со свеклой, добавьте сахар и растительное масло и все тщательно перемешайте.

### ***Салат «Заря»***

#### ***Ингредиенты:***

1 сырая свекла, 3 луковицы, 1 зеленое яблоко, майонез, листья зеленого салата, уксус, сахар и соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Свеклу, яблоко натрите на мелкой терке, лук мелко нарежьте, все перемешайте, заправьте майонезом, после чего добавьте уксус, сахар и соль по вкусу и опять перемешайте. Готовый салат выложите в салатницу и украсьте листьями зеленого салата.

### ***Салат свекольный с чесноком***

#### ***Ингредиенты:***

1 вареная свекла, 3 зубчика чеснока, 2 столовые ложки измельченных ядер грецких орехов, 3 столовые ложки майонеза.

### ***Способ приготовления***

Свеклу очистите и натрите на мелкой терке, добавьте пропущенный через чесноковыжималку чеснок, все перемешайте и заправьте майонезом. Готовый салат выложите в салатницу и посыпьте измельченными орехами.

### ***Салат «Вечерний звон»***

2 вареные свеклы, 2 яблока, 1–2 столовые ложки сахара, 1/2 стакана сметаны, лимонная кислота или сок 1/2 лимона.

### ***Способ приготовления***

Свеклу и яблоки нарежьте соломкой или натрите на крупной терке, перемешайте, сбрызните лимонной кислотой или лимонным соком, добавьте сахар и половину предусмотренной в рецепте порции сметаны. Все компоненты хорошо перемешайте, салат выложите в салатницу, украсьте ломтиками яблок и полейте оставшейся сметаной.

### ***Салат «Искушение»***

#### ***Ингредиенты:***

2 вареные свеклы, 1/2 стакана чернослива, 1 стакан грецких орехов, 5 столовых ложек изюма, 1 банка майонеза.

#### ***Способ приготовления***

Вареную свеклу очистите и нарежьте кубиками. Вымытый и освобожденный от косточек чернослив нарежьте мелкими кусочками. Ядра грецких орехов измельчите между двумя терками и смешайте с черносливом, свеклой и изюмом. Полученную массу заправьте майонезом. Салат готов.

### ***Салат с изюмом и орехами***

#### ***Ингредиенты:***

1 вареная свекла, 1 яблоко, 1/2 стакана изюма, 1/2 стакана грецких орехов, майонез по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Вареную свеклу очистите от кожицы и натрите на крупной терке или нарежьте тонкой соломкой, яблоко нарежьте соломкой и смешайте со свеклой. Изюм слегка распарьте в горячей воде, затем отожмите, подсушите и смешайте с яблоком и свеклой. Ядра орехов поджарьте. Все компоненты перемешайте. Готовый салат полейте майонезом.

### ***Салат «Красна девица»***

#### ***Ингредиенты:***

2 вареные свеклы, 2 яблока, 10 измельченных грецких орехов, 1/2 банки майонеза.

### ***Способ приготовления***

Свеклу очистите от кожицы и натрите на крупной терке. Яблоки нарежьте соломкой или натрите на крупной терке. Грецкие орехи измельчите между двумя терками. Все компоненты перемешайте и заправьте майонезом.

### ***Салат осенний***

#### ***Ингредиенты:***

1 свекла, 4 клубня картофеля, 3 моркови, 2 стакана зеленого горошка, 2 стакана зеленой фасоли, 200 г ветчины, 1 стакан заправки, 1 банка майонеза, маринованные или соленые огурцы.

Для 1 стакана заправки: 3/4 стакана растительного масла, 1/4 стакана 3 %-ного винного уксуса, 1 головка чеснока, черный или красный перец, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Вареную свеклу, картофель и морковь нарежьте мелкими кубиками, смешайте с вареной фасолью и горошком, после чего добавьте нарезанную соломкой ветчину и небольшое количество заправки.

Полученную массу поставьте на 1 час в прохладное место, затем положите в нее измельченные огурцы, залейте майонезом и оставшимся количеством заправки, приготовленной по следующему рецепту: растительное масло, винный уксус, измельченный чеснок, соль и перец перемешайте и взболтайте в посуде с плотно закрывающейся крышкой.

### ***Салат яблочно-свекольный***

#### ***Ингредиенты:***

2 яблока, 2 свеклы, 4 зубчика чеснока, 4 столовые ложки майонеза, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Яблоки очистите от кожуры, разрежьте пополам и удалите сердцевину с семенами. Свеклу также очистите от кожицы и вместе с яблоками натрите на крупной терке. Чеснок измельчите, добавьте в свекольно-яблочную смесь и аккуратно перемешайте. Добавьте соль, майонез и еще раз все тщательно перемешайте.

### ***Салат «Восточный»***

### ***Ингредиенты:***

2 свеклы, 100 г айвы, 50 г грецких орехов, 4 столовые ложки майонеза.

### ***Способ приготовления***

Свеклу отварите, очистите и натрите на крупной терке. Айву тщательно вымойте, освободите от семян и нарежьте соломкой. Тертую свеклу смешайте с айвой, добавьте измельченные ядра грецких орехов, майонез и все тщательно перемешайте. Свекльно-айвовую смесь без майонеза можно хранить в холодильнике в герметичной упаковке в течение 10 месяцев.

### ***Салат из печеной свеклы***

### ***Ингредиенты:***

2–3 свеклы, 2 столовые ложки растительного масла, лимонная кислота, перец по вкусу, зелень петрушки и укропа.

### ***Способ приготовления***

Свеклу испеките, очистите, нарежьте соломкой. Затем посолите, посыпьте перцем, заправьте растительным маслом, смешанным с лимонной кислотой, перемешайте, а сверху посыпьте измельченной зеленью петрушки и укропа.

### ***Салат из свеклы с бобами***

### ***Ингредиенты:***

2 крупные свеклы, 1 стакан бобов, 1 соленый огурец, 1 морковь, 1 стакан творожного или сметанного соуса, 1 пучок зеленого лука.

### ***Способ приготовления***

Свеклу отварите, очистите и измельчите. Добавьте вареные бобы, мелко нарезанный соленый огурец, натертую на крупной терке морковь. Затем все перемешайте и заправьте соусом. Готовый салат украсьте мелко порубленным зеленым луком.

### ***Салат из свеклы с грибами***

### ***Ингредиенты:***

2 свеклы, 1 луковица, 5–6 сухих грибов, 1 столовая ложка натертого хрена, 4 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу, несколько веточек зелени петрушки.

### ***Способ приготовления***

Свеклу отварите, охладите, очистите и натрите на крупной терке. Репчатый лук нарежьте мелкими кубиками и обжарьте на растительном масле до золотистого цвета. Грибы замочите на 3–4 часа в холодной воде, затем отварите их до готовности, охладите и нарежьте тонкой соломкой. Все продукты соедините, перемешайте, посолите по вкусу. Затем добавьте натертый хрен и заправьте растительным маслом. Готовый салат украсьте веточками зелени.

### ***Салат из свеклы с тыквенными семечками***

### ***Ингредиенты:***

3–4 свеклы, 1 стакан семян тыквы, 1 чайная ложка фруктового уксуса, 1 зубчик чеснока, 4 столовые ложки майонеза, несколько веточек зелени петрушки или базилика.

### ***Способ приготовления***

Свеклу отварите, охладите, очистите, нашинкуйте соломкой или натрите на крупной терке. Добавьте растертые семечки тыквы, натертый чеснок, майонез и фруктовый уксус. Все перемешайте, выложите в салатницу, сверху полейте майонезом и украсьте веточками зелени.

### ***Салат из свеклы с капустой***

### ***Ингредиенты:***

2 свеклы, 1/3 вилок белокочанной капусты, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 чайная ложка сахара, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Вымытую свеклу испеките в духовке, остудите. Мелко нашинкуйте свежую белокочанную капусту, посолите и разотрите руками, смешайте с нарезанной печеной свеклой.

Затем добавьте сахар, разведенный водой лимонный сок и заправьте салат растительным маслом.

## ***Салат из свеклы с картофелем***

### ***Ингредиенты:***

2 свеклы, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 2 чайные ложки натертого хрена, 2 столовые ложки растительного масла, немного уксуса.

### ***Способ приготовления***

Свеклу и картофель отварите, остудите и очистите. Свеклу нарежьте тонкими ломтиками и смешайте с нарезанным кубиками картофелем и натертым хреном. Лук нарежьте кольцами и слегка поджарьте. Все перемешайте, залейте смесью из растительного масла и уксуса.

## ***Салат из свеклы с картофелем и фасолью***

### ***Ингредиенты:***

3 свеклы, 3 клубня картофеля, 1/2 стакана белой фасоли, 1 стручок сладкого перца, зелень.

Для заправки: 1 столовая ложка растительного масла, соль, перец, уксус по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Картофель отварите в кожуре и очистите. Свеклу испеките и также очистите от кожицы. Затем нарежьте продукты маленькими кубиками, смешайте с вареной белой фасолью и сладким перцем, нарезанным кольцами. Все перемешайте и залейте заправкой. Выложите салат в салатницу, украсьте сладким перцем и зеленью.

## ***Салат «Витамин С»***

### ***Ингредиенты:***

5–6 свекол, 2 луковицы, 5 столовых ложек растительного масла, 3–4 столовые ложки лимонного сока или уксуса, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Сырую свеклу хорошо вымойте, очистите от кожицы и натрите на крупной терке. Добавьте мелко нарезанный репчатый лук (лучше использовать сладковатые сорта). Заправьте полученную массу растительным маслом, смешанным с лимонным соком и солью.



### ***Луково-свекольный салат***

#### ***Ингредиенты:***

3 свеклы, 3 луковицы, 1/2 стакана натертого хрена, соль, лимонная кислота, горчица по вкусу, 1/2 банки майонеза, 3 столовые ложки зеленого горошка, несколько веточек зелени.

#### ***Способ приготовления***

Свеклу отварите, очистите, натрите на крупной терке, добавьте пассерованный репчатый лук, соль, лимонную кислоту по вкусу и хрен, натертый на мелкой терке. Все перемешайте, заправьте смесью майонеза с горчицей или растительным маслом с уксусом. Перед подачей на стол украсьте салат зеленым горошком и веточками зелени.

### ***Салат из свеклы с луком и яблоками***

#### ***Ингредиенты:***

2–3 свеклы, 1 луковица, 1 яблоко, тмин, 1 столовая ложка хрена, сахар, сок граната по вкусу, 3 столовые ложки растительного масла.

#### ***Способ приготовления***

Сырую свеклу вымойте, очистите и натрите на мелкой терке. Яблоко очистите, удалите сердцевину и нарежьте соломкой, добавьте мелко нарезанный лук, хрен. Затем все тщательно перемешайте и заправьте тмином, сахаром, гранатовым соком и растительным маслом.

### ***Салат из свеклы со сливками и майонезом***

#### ***Ингредиенты:***

3–4 свеклы, 2 столовые ложки сахара, 2–3 столовые ложки сливок, перец, лимонная цедра, тмин по вкусу, 1 банка майонеза, 1 пучок петрушки.

#### ***Способ приготовления***

Свеклу вымойте, отварите, очистите, нарежьте кружочками и снова положите в тот же отвар, приправив его специями. Через 2 часа свеклу выньте, нарежьте соломкой, уложите в

салатницу и полейте майонезом. Можно добавить немного сливок, сахар, перец, лимонную цедру. Сверху салат посыпьте мелко нарезанной петрушкой.

### ***Салат из свеклы с орехами и чесноком***

#### ***Ингредиенты:***

3–4 свеклы, 1 стакан ядер грецких орехов, 3 зубчика чеснока, 1 сладкий стручковый перец, 3 столовые ложки уксуса, 3 столовые ложки растительного масла, зелень петрушки, соль по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Свеклу отварите и мелко нарежьте, тщательно измельчите очищенные грецкие орехи. Разотрите с солью чеснок и немного стручкового перца. Затем все перемешайте, разведите уксусом, добавьте растительное масло, посыпьте зеленью петрушки.

### ***Салат из свеклы с огурцами***

#### ***Ингредиенты:***

2 свеклы, 2 соленых огурца, 2 свежих огурца, зеленый лук, 1/2 банки майонеза, 1 чайная ложка сахара, соль по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Свеклу отварите, очистите и нарежьте кубиками. Добавьте мелко нарезанные свежие и соленые огурцы, зеленый лук, сахар. Салат заправьте майонезом и посолите.

### ***Салат из свеклы, огурцов и редиса***

#### ***Ингредиенты:***

2–3 свеклы, 1–2 свежих огурца, 1 пучок редиса, 1/2 банки майонеза, 1 зубчик чеснока, зелень петрушки, алыча.

#### ***Способ приготовления***

Сырую свеклу вымойте, очистите, натрите на крупной терке. Добавьте нарезанные соломкой огурцы и редис и нарезанную дольками алычу. Затем все перемешайте, залейте

майонезом, посыпьте зеленью петрушки и рубленым чесноком.

### ***Салат из свеклы с редькой и гранатовым соком***

#### ***Ингредиенты:***

2 свеклы, 2 редьки, 1/2 стакана гранатового сока, сахар или мед по вкусу, тмин или семена укропа.

#### ***Способ приготовления***

Сырую свеклу и редьку вымойте, очистите и натрите на крупной терке, добавьте гранатовый сок. Салат заправьте сахаром или медом, добавьте тмин или семена укропа.

### ***Салат из свеклы с сельдереем***

#### ***Ингредиенты:***

1–2 свеклы, 2 соленых огурца, 1 корень сельдерея, 1/2 банки майонеза.

#### ***Способ приготовления***

Вареную свеклу, сельдерей, огурцы нарежьте кубиками. Все перемешайте, заправьте майонезом, выложите в салатницу и украсьте кружочками соленых огурцов.

### ***Салат из свеклы и сладкого перца***

#### ***Ингредиенты:***

2–3 свеклы, 1 чайная ложка горчицы, 1 зубчик чеснока, 1 стручок сладкого перца, укроп, 3 столовые ложки майонеза, 3 столовые ложки сметаны.

#### ***Способ приготовления***

Сырую свеклу и перец нарежьте соломкой, добавьте рубленый чеснок, горчицу. Все перемешайте, залейте смесью майонеза со сметаной и посыпьте рубленым укропом.

### ***Салат из свеклы со сметаной***

### ***Ингредиенты:***

1–2 свеклы, 2 столовые ложки сахара, 1/2 стакана сметаны.

### ***Способ приготовления***

Свеклу отварите, охладите, очистите от кожицы и нарежьте кружочками. Сверху посыпьте сахаром и полейте сметаной. Перед подачей на стол можете украсить салат кусочками грецкого ореха, изюмом или черносливом.

### ***Салат из свеклы и сырых овощей***

### ***Ингредиенты:***

1 свекла, 1 морковь, 2 яблока, 1/2 корня сельдерея, 3 столовые ложки растительного масла, сок 1/2 лимона, соль, перец по вкусу, зелень петрушки.

### ***Способ приготовления***

Сырую свеклу средней величины, сырую морковь, очищенные яблоки и корень сельдерея натрите на крупной терке.

Полученную смесь заправьте растительным маслом с добавлением сока лимона, посолите и поперчите по вкусу. Все перемешайте, уложите в салатницу и украсьте зеленью петрушки.

### ***Салат из свеклы с хреном и яйцом***

### ***Ингредиенты:***

3–4 свеклы, 1 яйцо, 2 столовые ложки натертого хрена, уксус, растительное масло, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Свеклу отварите в подсоленной воде, очистите и нарежьте соломкой. Хрен натрите на мелкой терке или пропустите через мясорубку, соедините со свеклой, заправьте уксусом, растительным маслом и солью по вкусу. Сверху салат украсьте дольками сваренного вкрутую яйца.

### ***Салат из свеклы с черносливом***

### ***Ингредиенты:***

2 свеклы, 1/2 стакана чернослива, сок 1/3 лимона, 1 банка майонеза, 4 столовые ложки сметаны, сахар, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Чернослив промойте теплой водой, залейте кипятком на 20 минут, удалите косточки и мелко нарежьте. Добавьте натертую на крупной терке свеклу, все перемешайте, сбрызните соком лимона, посолите по вкусу и заправьте майонезом, смешанным со сметаной и сахаром.

### ***Салат из свеклы с черносливом и зеленью***

### ***Ингредиенты:***

3 свеклы, 1 стакан чернослива, 1 банка майонеза, зелень, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Свеклу и чернослив отварите. Из чернослива удалите косточки. Затем свеклу и мякоть чернослива пропустите через мясорубку, заправьте майонезом и посолите по вкусу. Выложите в салатницу и украсьте зеленью.

### ***Салат из свеклы с яблоками и майонезом***

### ***Ингредиенты:***

2 свеклы, 2 яблока, 10 грецких орехов, 4 столовые ложки майонеза.

### ***Способ приготовления***

Свеклу отварите и натрите на крупной терке. Яблоки очистите, удалите сердцевину, натрите на мелкой терке, ядра грецких орехов измельчите между двумя терками. Затем все перемешайте и заправьте майонезом.

### ***Салат из свеклы с творогом***

### ***Ингредиенты:***

1–2 свеклы, 1/2 стакана творога, 1/2 стакана молока, тмин, соль, сахар по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Свеклу отварите, остудите, очистите и натрите на мелкой терке. Добавьте тмин, соль по вкусу, растертый с молоком творог. Затем все перемешайте, добавьте немного сахара.

### ***Салат из свеклы с яблоками и творожным соусом***

### ***Ингредиенты:***

2–3 свеклы, 2 кислых яблока, 1/2 луковицы, 1 соленый огурец, 1 чайная ложка хрена, гвоздика, корица на кончике ножа, 1 стакан творожного соуса, зелень петрушки.

### ***Способ приготовления***

Свеклу отварите, остудите, очистите, натрите на крупной терке. Добавьте натертые вместе с кожурой яблоки, натертый хрен, мелко порубленный лук, приправу, творожный соус. Затем салат выложите в салатницу и украсьте зеленью петрушки и ломтиками соленого огурца.

### ***Салат из свеклы с яблоками и растительным маслом***

### ***Ингредиенты:***

1–2 свеклы, 2 кислых яблока, 1 редька, 1 луковица, сок лимона или граната, сахар, 3 столовые ложки растительного масла.

### ***Способ приготовления***

Натрите на мелкой терке сырую свеклу, редьку и очищенные яблоки, мелко порубите лук. Затем все перемешайте, заправьте растительным маслом. Сахар, лимонный или гранатовый сок добавляйте до тех пор, пока салат не приобретет сильный кисло-сладкий вкус.

### ***Салат из свеклы с маринованным виноградом***

### ***Ингредиенты:***

1–2 свеклы, 1 столовая ложка сахара, 1/2 стакана маринованного винограда, 1 столовая ложка уксуса, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Свеклу отварите в воде с добавлением уксуса, очистите, натрите на крупной терке. Затем добавьте маринованный виноград, посыпьте сахаром и солью. Салат готов.

### ***Салат из свеклы с яблоками и сметаной***

#### ***Ингредиенты:***

2–3 свеклы, 2 яблока, 1 столовая ложка сахара, 1/2 стакана сметаны, лимонная кислота по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Вымытую очищенную свеклу нашинкуйте соломкой. Яблоки очистите от кожицы, удалите сердцевину, мелко нарежьте. Затем свеклу и яблоки перемешайте, заправьте лимонной кислотой, сахаром, добавьте половину сметаны. Салат выложите горкой в салатницу, украсьте дольками яблок и полейте оставшейся сметаной.

### ***Салат из свеклы с черносливом и рисом***

#### ***Ингредиенты:***

2 свеклы, 1/2 стакана чернослива, 2 столовые ложки риса, 1/2 стакана сметаны, сахар, зелень, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Свеклу испеките, очистите от кожицы, нарежьте соломкой или ломтиками, добавьте нарезанную мякоть чернослива, сваренный и охлажденный рис. Салат заправьте сметаной, сахаром, солью, посыпьте зеленью и подайте к столу.

### ***Салат из свеклы с яблоками, рисом и изюмом***

#### ***Ингредиенты:***

1 свекла, 1 столовая ложка риса, 1 столовая ложка сливочного масла, 1 столовая ложка изюма, 2 столовые ложки сметаны, 1/2 чайной ложки сахара, корица на кончике ножа.

### ***Способ приготовления***

Свеклу отварите или испеките, очистите и ложкой удалите сердцевину, придав свекле вид чашечки. Из риса сварите рассыпчатую кашу, положите в нее изюм, сахар, сливочное масло и корицу. Затем все перемешайте, нафаршируйте свеклу, полейте сметаной и запеките. Готовое блюдо подайте к столу со сметаной.

### ***Салат свекольно-огуречный с чесноком***

#### ***Ингредиенты:***

1 свекла, 1 соленый огурец, 3 зубчика чеснока, 4 столовые ложки майонеза, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Сырую свеклу очистите, натрите на крупной терке, смешайте с измельченным на крупной терке огурцом. Добавьте растертый чеснок, заправьте салат майонезом и посолите.

### ***Салат «Забава»***

#### ***Ингредиенты:***

6 помидоров, 1 свежий огурец, 2 сладких болгарских перца, 1 луковица, 100 г брынзы, 1 столовая ложка уксуса, 3–4 столовые ложки растительного масла, соль, молотый перец, зелень укропа, петрушки, базилика.

### ***Способ приготовления***

Огурец и помидоры нарежьте тонкими ломтиками, лук – полукольцами или кольцами, перец – тонкой соломкой. Все компоненты аккуратно перемешайте, добавьте уксус, масло, соль, перец. Сверху салат украсьте измельченной зеленью и натертой на мелкой терке брынзой.

### ***Салат из консервированной свеклы с сельдью***

#### ***Ингредиенты:***



1 банка консервированной свеклы, 1 сельдь, 1 луковица, 1/2 банки майонеза.

### ***Способ приготовления***

Очищенную и выпотрошенную сельдь отделите от костей, мелко нарежьте и смешайте со свеклой. Добавьте репчатый лук, нарезанный полукольцами. Все перемешайте и заправьте майонезом.

### ***Салат «На скорую руку»***

#### ***Ингредиенты:***

3–4 помидора, 1 луковица, 10 ядер грецких орехов, укроп, петрушка, соль и перец по вкусу, растительное масло или майонез.

### ***Способ приготовления***

Помидоры нарежьте тонкими ломтиками, а лук – полукольцами. Ядра грецких орехов растолките. На дно салатницы слоями выложите помидоры, лук и орехи. Каждый слой посолите, поперчите и сбрызните маслом или майонезом. Последний слой посыпьте измельченной зеленью.

### ***Свекольный салат с яблоком и изюмом***

#### ***Ингредиенты:***

2 свеклы, 1 яблоко, 1/2 стакана изюма, 5 грецких орехов, 1/2 стакана майонеза или сметаны, соль и зелень петрушки по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Свеклу отварите, очистите, натрите на крупной терке, добавьте мелко нарезанное яблоко, распаренный изюм, слегка обжаренные и измельченные ядра грецких орехов. Затем все перемешайте, посолите, залейте майонезом или сметаной и посыпьте зеленью петрушки.

### ***Салат «Жираф»***

#### ***Ингредиенты:***

1 луковица, 1 морковь, 1 помидор, 1 пучок зеленого салата, сок 1 лимона, 1/2 стакана чернослива, 1/3 стакана сметаны, зелень.

### ***Способ приготовления***

Морковь, репчатый лук и листья салата измельчите, помидор нарежьте дольками, добавьте чернослив без косточек. Все аккуратно перемешайте, посолите и заправьте сметаной. Сверху салат сбрызните лимонным соком и посыпьте зеленью.

### ***Салат «Причуда»***

#### ***Ингредиенты:***

3 помидора, 1–2 свежих огурца, 1/2 стакана вареной или консервированной стручковой фасоли, листья зеленого салата, 3 сваренных вкрутую яйца, 1 луковица, 1–2 столовые ложки майонеза или сметаны, зелень укропа.

### ***Способ приготовления***

Фасоль, помидоры и огурцы нарежьте ломтиками. На большом блюде разложите листья салата и поместите на них овощи. В середину положите нарезанные кружочками яйца. Лук нарежьте кольцами и красиво распределите по верху салата, после чего салат посолите и заправьте сметаной или майонезом. Чтобы салат был более ярким и аппетитным, украсьте его веточками укропа.

### ***Салат из помидоров и огурцов***

#### ***Ингредиенты:***

6 свежих помидоров, 4 свежих огурца, 1 луковица, 5 столовых ложек растительного масла или сметаны, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Помидоры и огурцы помойте и нарежьте тонкими ломтиками. Лук нарежьте полукольцами и смешайте с помидорами и огурцами. Сверху салат полейте растительным маслом или сметаной и посолите. Перемешивать салат не стоит, иначе помидоры дадут сок и салат получится жидким. Готовый салат украсьте веточками зелени. Вместо масла и сметаны можно использовать майонез, добавив в него для остроты одну столовую ложку готовой горчицы.

### ***Салат из помидоров и огурцов с перцем и брынзой***

### ***Ингредиенты:***

4 свежих огурца, 4 свежих помидора, 4 стручка сладкого зеленого и красного перца, 150 г брынзы, зеленый лук, соль, зелень укропа, петрушки, сельдерея и базилика, 4 столовые ложки растительного масла.

### ***Способ приготовления***

Вымытые овощи нарежьте соломкой. Зеленый лук и зелень измельчите. Затем все соедините, посолите и перемешайте. Массу переложите в салатницу, сверху посыпьте измельченной брынзой и полейте растительным маслом.

### ***Салат «Поход»***

### ***Ингредиенты:***

4 помидора, 4 стручка сладкого перца, 1–2 зубчика чеснока, 1 луковица, 4–5 столовых ложек растительного масла, кориандр, 1/2 лимона, 10 оливок, 2 сваренных вкрутую яйца, соль, перец, зелень.

### ***Способ приготовления***

Перец и помидоры запеките на горящих углях (если вы готовите салат на свежем воздухе) или в духовом шкафу. Пока они не остыли, заверните их в тонкую бумагу и оставьте на 20 минут, после чего бумагу снимите, очистите овощи от кожицы, удалите семена, нарежьте ломтиками и выложите в блюдо. Чеснок измельчите с помощью чесноковыжималки, смешайте с растительным маслом, соком лимона, измельченными яйцами и луком и добавьте в салат. Салат посолите, поперчите, добавьте кориандр, перемешайте и украсьте веточками петрушки, укропа, базилика и оливками.

### ***Салат «Синьор Помидор»***

### ***Ингредиенты:***

5 помидоров, 1 луковица, 1/2 стакана измельченных грецких или лесных орехов, 2 зубчика чеснока, 3 столовые ложки растительного масла или майонеза, соль, перец, зелень.

### ***Способ приготовления***

Помидоры нарежьте кружками, лук – кольцами или полукольцами. Чеснок пропустите

через чесноковыжималку и смешайте с измельченными орехами. На дно салатницы положите помидоры, на них – слой лука, посолите, поперчите, после чего выложите чесночно-ореховый слой. Салат полейте растительным маслом или майонезом, поставьте на 30 минут в прохладное место и перед подачей на стол украсьте зеленью.

### ***Салат из помидоров и баклажанов***

#### ***Ингредиенты:***

2 баклажана, 3 помидора, 3 стручка сладкого перца, 1 луковица, 1/4 стакана растительного масла или майонеза, сок 1/2 лимона, соль и перец по вкусу, зелень укропа и петрушки.

#### ***Способ приготовления***

Баклажаны вымойте, очистите от кожицы, нарежьте кружками, посолите, поперчите и оставьте на 30 минут. Затем каждый кружок промойте в холодной воде, аккуратно отожмите и обжарьте с нарезанным кольцами или полукольцами репчатым луком на растительном масле. После того как баклажаны с луком остынут, добавьте к ним измельченные помидоры и перец. Массу полейте лимонным соком, перемешайте, еще раз посолите и поперчите. Готовый салат украсьте зеленью петрушки и укропа.

### ***Салат из помидоров с сахаром***

#### ***Ингредиенты:***

7–8 помидоров, 1/2 стакана сахара.

#### ***Способ приготовления***

Помидоры вымойте, удалите плодоножки, нарежьте кружочками толщиной 3 мм. Затем выложите подготовленные продукты в салатницу или на блюдо и посыпьте сахарным песком.

### ***Салат из помидоров с луком***

#### ***Ингредиенты:***

6–7 помидоров, 2–3 луковицы, соль и красный молотый перец по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Репчатый лук нарежьте тонкими кольцами. Спелые помидоры вымойте и нарежьте дольками. Затем лук и помидоры перемешайте, заправьте красным молотым перцем и солью по вкусу. Салат выложите в салатницу и украсьте тонкими кольцами лука и вырезанными в виде цветочка помидорами.

### ***Салат «Секрет»***

#### ***Ингредиенты:***

5 яиц, 4–5 помидоров, 1 корень сельдерея, 2 стручка сладкого перца, 1 луковица, листья зеленого салата, 50 г сыра, 1/2 стакана майонеза, соль, перец по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Яйца сварите вкрутую и нарежьте мелкими кубиками, добавьте нарезанные соломкой сельдерей, красный сладкий перец, мелко нашинкованный лук, перемешайте и заправьте майонезом. Помидоры нарежьте ломтиками, посыпьте солью и перцем. Затем на блюдо выложите листья зеленого салата, на них положите помидоры, а между ломтиками помидоров положите яичный салат так, чтобы получилась «башня». Сверху посыпьте ее натертым на мелкой терке сыром.

### ***Салат из помидоров с майонезом***

#### ***Ингредиенты:***

7–8 помидоров, 1 пучок зеленого лука, 1/2 банки майонеза, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Помидоры тщательно вымойте, нарежьте дольками и выложите в салатницу или глубокую тарелку. Посыпьте мелко нарубленным зеленым луком, посолите, залейте майонезом и все перемешайте.

### ***Салат из помидоров и брынзы***

#### ***Ингредиенты:***

7–8 свежих помидоров, 100 г брынзы, 1/2 стакана сметаны или растительного масла, зелень петрушки и соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Помидоры вымойте, нарежьте кружочками, добавьте натертую на терке брынзу, все перемешайте, посыпьте зеленью петрушки и заправьте сметаной.

### ***Салат из помидоров, лука и орехов***

#### ***Ингредиенты:***

4–5 помидоров, 1 луковица, 1/2 стакана измельченных грецких орехов, 2–3 зубчика чеснока,  
2–3 столовые ложки растительного масла, соль, перец по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Помидоры нарежьте тонкими кружочками, репчатый лук – тонкими кольцами, чеснок истолките с солью и растительным маслом, ядра грецких орехов мелко нарежьте. В салатницу выложите помидоры, на них – кольца репчатого лука, посолите и посыпьте перцем по вкусу, перемешайте с толченым чесноком, растительным маслом и нарезанными орехами. До подачи на стол подержите салат несколько часов в холодильнике.

### ***Салат из помидоров, огурцов и зеленого салата***

#### ***Ингредиенты:***

4–5 свежих помидоров, 3–4 свежих огурца,  
3/4 стакана сметаны, зеленый салат, соль, зелень петрушки и укропа.

### ***Способ приготовления***

Листья салата вымойте, нарежьте тонкой соломкой и уложите на середину салатницы горкой. Помидоры и огурцы нарежьте кружочками, обложите ими измельченный салат, посолите, полейте сметаной и посыпьте мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

### ***Салат из помидоров и яиц***

#### ***Ингредиенты:***

3–4 помидора, 2 яйца, 1 пучок петрушки, перец, соль.

Для соуса: 4 столовые ложки растительного масла, 2 чайные ложки сахара, 1 чайная ложка уксуса, 1 чайная ложка готовой горчицы, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Помидоры и сваренные вкрутую яйца нарежьте кружочками, сложите в салатницу, посолите, посыпьте перцем и полейте соусом, приготовленным путем смешивания растительного масла с сахаром, уксусом, горчицей и солью. Готовый салат перед подачей на стол украсьте измельченной зеленью петрушки.

### ***Салат из помидоров с огурцами и яйцом***

#### ***Ингредиенты:***

3–4 помидора, 1 яйцо, 1 свежий огурец, 1 столовая ложка рубленых листьев зеленого салата, 1/2 стакана майонеза, укроп.

#### ***Способ приготовления***

Помидоры помойте, нарежьте кружочками и выложите на блюдо вперемешку с кружочками огурца и яйца. Затем посыпьте рублеными листьями зеленого салата, заправьте майонезом, посыпьте мелко нарезанным укропом.

### ***Салат из помидоров, яиц и лука***

#### ***Ингредиенты:***

4 помидора, 2 яйца, 1 луковица, 3–4 столовые ложки сметаны или майонеза, соль и перец по вкусу, зелень петрушки или базилика.

#### ***Способ приготовления***

Помидоры, лук и сваренные вкрутую яйца нарежьте небольшими кубиками и смешайте в салатнице. Полученную массу посолите, поперчите и заправьте сметаной или майонезом. Перед подачей к столу украсьте салат мелко нарубленной зеленью петрушки.

### ***Салат из фаршированных помидоров***

#### ***Ингредиенты:***

6–7 помидоров, 1 зубчик чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, 1 пучок петрушки, соль, перец по вкусу, 1/2 банки майонеза.

### ***Способ приготовления***

Спелые помидоры вымойте, срежьте верхушки, ложкой удалите из помидоров сок и семена, посыпьте солью. Вымойте петрушку, нарежьте и растолките вместе с чесноком и растительным маслом. Затем посолите и посыпьте перцем по вкусу. Приготовленным фаршем наполните помидоры. Дайте им постоять 2 часа, чтобы помидоры пропитались соком петрушки и чеснока. Перед подачей на стол полейте майонезом.

### ***Салат из помидоров с яйцами и сыром***

#### ***Ингредиенты:***

4 помидора, 2 яйца, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 30 г сыра, 1 столовая ложка измельченного укропа, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Помидоры, сваренные вкрутую яйца и репчатый лук нарежьте кружочками. Подготовленные продукты выложите в салатницу, посолите, заправьте растительным маслом и тщательно перемешайте. Сверху посыпьте натертым сыром и измельченным укропом.

### ***Салат из помидоров с виноградом***

#### ***Ингредиенты:***

4–5 помидоров, 1/2 стакана маринованного винограда, лимонная кислота, 1/2 лимона, 2 столовые ложки растительного масла, зеленый лук, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Помидоры нарежьте дольками, уложите горкой в салатницу, полейте лимонной кислотой, посолите по вкусу, по бокам положите маринованный виноград и зеленый лук. Затем полейте салат растительным маслом и украсьте кружочками лимона.

### ***Салат из помидоров с зеленым горошком***

#### ***Ингредиенты:***



3–4 помидора, 1 стакан консервированного зеленого горошка, 1/2 банки майонеза, петрушка, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Помидоры вымойте, нарежьте кружочками и поместите в салатницу. Добавьте зеленый консервированный горошек, посолите и перемешайте. Салат полейте майонезом и посыпьте измельченной зеленью петрушки.

### ***Салат из помидоров с соусом***

#### ***Ингредиенты:***

4 помидора, зелень петрушки и укропа.

Для соуса: 2 столовые ложки толченого чеснока, соль, 1/2 стакана сметаны.

### ***Способ приготовления***

Помидоры вымойте, нарежьте кружочками и уложите в один слой на блюдо. Затем каждый кусочек смажьте соусом, приготовленным путем смешивания сметаны с толченым чесноком и солью, и посыпьте измельченной зеленью.

### ***Салат из помидоров с орехами***

#### ***Ингредиенты:***

4 помидора, 7 грецких орехов, 1 головка репчатого лука, 2 столовые ложки растительного масла, зелень укропа, соль и перец по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Помидоры вымойте, нарежьте кубиками, ядра грецких орехов измельчите, репчатый лук нарежьте мелкими кубиками. Затем все положите слоями на блюдо: помидоры, лук, орехи.

Салат заправьте растительным маслом, посолите, поперчите по вкусу и посыпьте измельченным укропом.

### ***Салат из помидоров с сыром***

### ***Ингредиенты:***

3–4 помидора, 150 г твердого сыра, 1 луковица, 1/2 стакана майонеза, 1/2 стакана сметаны, молотый черный перец, соль, лимонный сок по вкусу, зелень петрушки.

### ***Способ приготовления***

Помидоры обдайте кипятком, очистите от кожицы и нарежьте кружочками. Сыр натрите на крупной терке, выложите в салатницу, добавьте помидоры и мелко нарезанный репчатый лук. Салат залейте смесью из майонеза и сметаны, добавьте молотый черный перец, соль и лимонный сок по вкусу. Перед подачей на стол салат посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки.

### ***Салат из помидоров и яблок***

### ***Ингредиенты:***

2 помидора, 2 яблока, зелень петрушки и укропа.

Для соуса: 3 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка сахара, соль, молотый черный перец, лимонная кислота по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Помидоры и яблоки нарежьте небольшими кусочками, уложите слоями в салатницу и залейте соусом, приготовленным из растительного масла, сахара, соли, молотого перца и лимонной кислоты. Перед подачей к столу посыпьте салат зеленью петрушки и укропа.

### ***Салат «Легкий ужин»***

### ***Ингредиенты:***

2 помидора, 1 огурец, 1 луковица, 2 сладких красных перца, зелень петрушки и укропа, 4 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка уксуса, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Свежие помидоры и огурец нарежьте тонкими кружочками, репчатый лук – кольцами. Лук посыпьте солью, полейте растительным маслом и потрите руками. Это делается для того, чтобы лук был мягким и негорьким. Сладкий стручковый перец нашинкуйте соломкой. Затем все перемешайте, добавьте мелко нарезанную зелень петрушки и укропа. Салат залейте заправкой из растительного масла и уксуса.

### ***Салат из помидоров, огурцов и яблок***

#### ***Ингредиенты:***

8 помидоров, 1 огурец, 1 яблоко, 3 столовые ложки майонеза, зелень, соль по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Помидоры, огурец и яблоко нарежьте дольками. Перемешайте, выложите в салатницу, посолите, заправьте майонезом и посыпьте зеленью.

### ***Салат из помидоров с картофелем***

#### ***Ингредиенты:***

2 помидора, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 3 яйца, сельдерей, соль по вкусу, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка уксуса.

#### ***Способ приготовления***

Свежие помидоры обдайте кипятком, снимите кожицу. Затем нарежьте тонкими кружочками помидоры, репчатый лук, вареный картофель, сваренные вкрутую яйца. Сельдерей нашинкуйте соломкой. Затем все перемешайте, посолите, выложите в салатницу, полейте салатной заправкой из растительного масла и уксуса.

### ***Салат из помидоров с творожным соусом***

#### ***Ингредиенты:***

4–5 помидоров, соль, перец, 3/4 стакана творожного соуса, зеленый лук.  
Для творожного соуса: 100 г творога, 1 стакан молока, соль, сахар, тмин или горчица.

#### ***Способ приготовления***

Помидоры вымойте, нарежьте кружочками, выложите на блюдо, посыпьте солью и перцем. Затем на помидоры положите творожный соус, украсьте рубленным зеленым луком.

Соус приготовьте следующим образом: творог разомните деревянной ложкой, заправьте солью, сахаром, тмином и горчицей, добавьте молоко и разотрите до получения однородной массы.

## ***Салат из помидоров и черствого хлеба***

### ***Ингредиенты:***

1 батон черствого хлеба, 3 помидора, 1 пучок зелени петрушки, 1/2 стакана подсолнечного масла, 2 столовые ложки яблочного уксуса, 1 чайная ложка мелко нарезанного чеснока, 1/2 чайной ложки соли, 1/4 чайной ложки черного молотого перца.

### ***Способ приготовления***

Помидоры помойте и нарежьте дольками, смешайте с мелко нарезанным черствым хлебом. Затем все перемешайте, полейте салатной заправкой из подсолнечного масла и уксуса, добавьте мелко нарезанную зелень петрушки и измельченный чеснок. Затем салат посолите, посыпьте перцем и перед подачей на стол выдержите при комнатной температуре около 30 минут, чтобы он пропитался заправкой.

## ***Салат из помидоров с томатной заправкой***

### ***Ингредиенты:***

3 помидора, 1 луковица, зелень.

Для заправки: 3 столовые ложки томатного сока, 2 столовые ложки 3 %-ного уксуса, 1 столовая ложка растительного масла, 1 чайная ложка сахара, соль и перец по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Свежие помидоры нарежьте кружочками, репчатый лук – кольцами. Овощи уложите в салатницу, полейте заправкой, посыпьте зеленью, перемешайте. Заправку приготовьте следующим образом: в томатный сок добавьте уксус и растительное масло, все перемешайте, всыпьте сахар, посолите, поперчите и еще раз тщательно перемешайте.

## ***Салат из помидоров, яблок и сельдерея***

### ***Ингредиенты:***

3–4 яблока, 2 помидора, 1 луковица, 1 корень сельдерея, лимонный сок, сахар, томатный сок.

### ***Способ приготовления***

Сельдерей отварите, очистите и измельчите. Добавьте мелко нарезанные очищенные

яблоки, помидоры и луковицу. Затем приготовьте маринад из воды, сахара, томатного и лимонного сока и залейте им приготовленный салат.

### ***Помидоры, фаршированные салатом из яблок и огурцов***

#### ***Ингредиенты:***

4–6 помидоров, 2 яблока, 1 малосольный огурец, 2 столовые ложки майонеза, несколько листьев зеленого салата.

#### ***Способ приготовления***

Огурец и яблоки очистите от кожицы, нарежьте маленькими кубиками, перемешайте с майонезом. Затем срежьте верхушки помидоров, ложкой выньте семена и наполните помидоры приготовленным салатом из яблок и огурца. Перед подачей на стол на тарелку выложите листья зеленого салата, сверху положите фаршированные помидоры.

### ***Салат из помидоров, риса и сельдерея***

#### ***Ингредиенты:***

2 помидора, 1/2 стакана риса, 1 столовая ложка растительного масла, зелень сельдерея, зеленый салат.

#### ***Способ приготовления***

Помидоры нарежьте кружочками, добавьте мелко нарезанную зелень сельдерея. Все перемешайте, заправьте растительным маслом. Затем добавьте вареный рассыпчатый рис, выложите салат в салатницу и украсьте листьями зеленого салата.

### ***Салат из помидоров с рисом и яйцом***

#### ***Ингредиенты:***

3–4 помидора, 3 столовые ложки риса, 2 свежих огурца, 2 яйца, 1/2 банки майонеза, зелень петрушки, черный перец, соль по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Рис отварите в подсоленной воде. Помидоры вымойте, срежьте верхушки, удалите

ложкой семена и нарежьте кубиками. Так же нарежьте свежие огурцы и яйца, сваренные вкрутую. Продукты перемешайте, заправьте солью, черным перцем, нарезанной зеленью петрушки. Затем все полейте майонезом. Салат выложите на блюдо, украсьте ломтиками помидоров, дольками вареных яиц и зеленью петрушки.

### ***Салат из зеленых помидоров***

#### ***Ингредиенты:***

10–12 зеленых помидоров, 1/3 стакана очищенных грецких орехов, 2 зубчика чеснока, маринованный виноград, 1 луковица, 3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка уксуса, петрушка, соль по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Помидоры сварите в небольшом количестве воды до мягкости, затем очистите от кожицы, нарежьте и потолките в деревянной ступке. Добавьте толченые орехи, чеснок, уксус, мелко нарезанную петрушку, посолите по вкусу и перемешайте с растительным маслом. Полученную смесь выложите в салатницу, украсьте тонкими кружочками репчатого лука и маринованным виноградом. Этот салат можно подать к запеченному мясу.

### ***Салат из зеленых помидоров с морковью***

#### ***Ингредиенты:***

3–4 моркови, 6–7 зеленых помидоров, 1 головка репчатого лука, 2 столовые ложки растительного масла, 4 зубчика чеснока, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

#### ***Способ приготовления***

Свежую морковь и зеленые помидоры нарежьте кружочками, смешайте с мелко нарезанным репчатым луком. Полученную массу посолите, поперчите, залейте растительным маслом и тушите в течение 20 минут. После этого снимите с огня и охладите. Добавьте растертый чеснок и измельченную петрушку.

### ***Салат из помидоров, маринованных огурцов и сыра***

#### ***Ингредиенты:***

2 помидора, 1 маринованный огурец, 200 г пикантного сыра, 3–4 яйца, 1/2 стакана сметаны, чернослив или сливы без косточек, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Огурец нарежьте соломкой, помидоры – дольками. Сыр натрите на крупной терке. Яйца сварите вкрутую, остудите, очистите и измельчите. Все продукты соедините, заправьте сметаной, посолите и перемешайте. Готовый салат выложите в салатницу, перед подачей к столу украсьте ломтиками яиц, кружочками огурца, дольками помидоров и маринованными фруктами.

### ***Салат из консервированных помидоров***

#### ***Ингредиенты:***

8–10 консервированных помидоров, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень сельдерея, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка сахара, маринованный виноград, соль по вкусу, зелень петрушки и укропа.

### ***Способ приготовления***

Помидоры очистите от кожицы и измельчите. Добавьте нарезанный полукольцами репчатый лук, натертые на крупной терке морковь и корень сельдерея. Все перемешайте, посыпьте сахаром и солью, заправьте растительным маслом и выложите в салатницу. Готовый салат украсьте маринованным виноградом и зеленью петрушки.

### ***Салат из соленых огурцов***

#### ***Ингредиенты:***

4 соленых огурца, 2 сваренных вкрутую яйца, 1 луковица, 1 яблоко, 1/4 маленького вилка белокочанной капусты, 1–2 зубчика чеснока, 1/2 банки майонеза, 2 столовые ложки горчицы, 1 столовая ложка нарезанного зеленого лука, соль и перец по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Огурцы, лук и яблоки нарежьте мелкими кубиками. Капусту тонко нашинкуйте, посыпьте солью и слегка отожмите. Чеснок пропустите через чесноковыжималку, смешайте с майонезом, в который затем добавьте горчицу. Все компоненты смешайте, посолите, поперчите и украсьте зеленым луком.

### ***Салат огуречный***

### ***Ингредиенты:***

3 свежих огурца, зелень укропа и петрушки.

Для соуса: 1 стакан сливочного йогурта, 2–3 столовые ложки майонеза, 1 сваренное вкрутую яйцо, соль, перец по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Огурцы помойте, нарежьте кубиками или ломтиками и проварите в подсоленной воде в течение 8–10 минут, после чего воду слейте, огурцы подсушите, еще раз посолите, поперчите и выложите на дно салатницы. Сверху посыпьте их измельченным укропом.

Из йогурта, яйца, майонеза, перца и соли сделайте соус, который хорошо взбейте венчиком или вилкой. Соусом полейте дольки огурцов. Сверху салат украсьте веточками петрушки.

### ***Салат «Здравствуй, лето!»***

### ***Ингредиенты:***

1 стакан зеленой фасоли, 2 моркови, 2 свежих огурца, 2 стручка сладкого перца, 1 пучок зеленого лука, 1 маленький вилок цветной капусты, 1/2 стакана растительного масла, 2 столовые ложки уксуса, 2 столовые ложки готовой горчицы, черный молотый перец, зелень петрушки и соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Фасоль, морковь, огурцы, капусту и стручковый перец нарежьте кубиками и потушите до готовности, затем посолите, поперчите, заправьте растительным маслом, смешанным с уксусом и горчицей, и охладите. Перед подачей к столу украсьте салат веточками петрушки и измельченным зеленым луком.

### ***Салат «Простушка»***

### ***Ингредиенты:***

1 пучок зеленого салата, 2–3 свежих огурца, сок 1/2 лимона, 1/2 стакана простокваши, 1–2 пучка зеленого лука, укроп, петрушка, соль и сахар по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Листья зеленого салата вымойте, просушите и мелко нарежьте. Огурцы вымойте, нарежьте кружочками или ломтиками и смешайте с салатом, добавьте измельченный лук,



зелень укропа и петрушки, сахар, посолите и заправьте простоквашей, разбавленной лимонным соком.

### ***Салат «Каприз»***

#### ***Ингредиенты:***

1 соленый огурец, 3 вареные моркови, 2 стручка сладкого перца, 2 корня петрушки, 1 яблоко, 2 сваренных вкрутую яйца, 100 г сыра, 1/3 банки майонеза, сок 1 лимона, 1 столовая ложка горчицы, 1 луковица, зелень петрушки, соль, перец, сахар по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Морковь, огурец, яблоко, яйца, перец, корень петрушки и лук нарежьте мелкими кубиками, сыр натрите на крупной терке. Подготовленные продукты перемешайте, добавьте соль, сахар, горчицу и лимонный сок. Массу заправьте майонезом и снова хорошо перемешайте. Готовый салат посыпьте мелко нарезанной зеленью.

### ***Салат из капусты и огурцов***

#### ***Ингредиенты:***

1/3 среднего вилка белокочанной капусты, 2 столовые ложки огуречного рассола, 1 соленый огурец, 3 столовые ложки растительного масла, сахар и соль по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Капусту тонко шинкуйте и посолите. Соленый огурец нарежьте кубиками или натрите на крупной терке, затем смешайте с капустой, сбрызните все растительным маслом и огуречным рассолом, посыпьте сахаром, солью и хорошо перемешайте.

### ***Салат «Весне я рад!»***

#### ***Ингредиенты:***

1 свежий огурец, 300 г листьев салата, 2 сваренных вкрутую яйца, зеленый лук, 1/2 стакана сметаны, 1 столовая ложка лимонного сока, сахар, соль, зелень петрушки и укропа.

#### ***Способ приготовления***

Промытые и подсушенные листья салата порвите (ни в коем случае не режьте) на мелкие кусочки. Огурец и яйца нарежьте кубиками или кружочками. Зеленый лук, укроп и петрушку измельчите. Все компоненты перемешайте и заправьте приготовленным из сметаны, лимонного сока, сахара и соли соусом. Перед подачей к столу можете украсить салат веточками петрушки, укропа, базилика или сельдерея.

### ***Салат из свежих огурцов, сыра и яиц***

#### ***Ингредиенты:***

2 свежих огурца, 300 г голландского сыра, 4–5 яиц, 1/4 стакана сметаны, 1/4 банки майонеза, соль, зелень.

#### ***Способ приготовления***

Огурцы очистите от кожицы и нарежьте небольшими полукружиями. Сыр нарежьте кубиками или натрите на крупной терке. Яйца отварите вкрутую, остудите, очистите и мелко порубите. Все приготовленные продукты смешайте, добавьте майонез и сметану, посолите и перемешайте. Готовый салат выложите в глубокую салатницу и перед подачей на стол украсьте ломтиками сыра и веточками зелени.

### ***Салат «Любовь»***

#### ***Ингредиенты:***

2 свежих огурца, 2–3 столовые ложки сметаны, тмин, фенхель, имбирь, перец и соль по вкусу, веточки петрушки или укропа.

#### ***Способ приготовления***

Огурцы нарежьте кружками и выложите на дно салатницы. Тмин, фенхель имбирь, перец и соль смешайте со сметаной, которой затем залейте огурцы. Готовый салат украсьте веточками петрушки или укропа. Кроме зелени, для украшения салата вы можете использовать нарезанные тонкими кружками редис, помидор или зеленый горошек.

### ***Салат из огурцов с чесноком***

#### ***Ингредиенты:***

10 свежих огурцов, 2 столовые ложки уксуса, 3 зубчика чеснока, соль и перец по вкусу, 1/3 стакана растительного масла.

### ***Способ приготовления***

Огурцы залейте холодной водой и оставьте на 1–2 часа. Очистите их от кожицы, разрежьте вдоль и удалите семена из каждой половинки. Затем нарежьте тонкими ломтиками, посолите по вкусу и оставьте на 1 час, чтобы выделился сок. Уложите огурцы в салатницу и полейте заправкой, приготовленной из масла, уксуса, перца и хорошо растертого чеснока.

### ***Салат из свежих огурцов с тыквой***

#### ***Ингредиенты:***

4–5 свежих огурцов, 1/3 небольшой тыквы, 2 яйца, 1/2 банки майонеза, зеленый лук, перец, соль по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Тыкву и свежие огурцы нарежьте соломкой, добавьте мелко нарезанные вареные яйца, соль, молотый перец, все перемешайте и заправьте майонезом. Готовый салат переложите в салатницу и посыпьте зеленым луком.

### ***Салат из огурцов с лимонным соком***

#### ***Ингредиенты:***

2–3 огурца, укроп, соль, лимонный сок, 1/2 стакана сметанного соуса.

Для соуса: 2 чайные ложки муки, 1/2 столовой ложки масла, 1/3 стакана овощного бульона, 1/4 стакана сметаны, укроп, петрушка, соль по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Огурцы вымойте, нарежьте тонкими ломтиками, посыпьте рубленым укропом, посолите по вкусу, сбрызните соком. Затем заправьте сметанным соусом, который приготовьте следующим образом: муку слегка обжарьте на сковороде с маслом, влейте овощной бульон и вскипятите. Когда смесь загустеет, добавьте сметану, 1/2 столовой ложки масла, соль и прокипятите. В готовый соус всыпьте рубленые укроп и петрушку.

### ***Салат из огурцов со свеклой***

### ***Ингредиенты:***

4–5 свежих огурцов, 1–2 небольшие свеклы, 1/2 стакана очищенных грецких орехов, 1/2 банки майонеза, зеленый лук, соль по вкусу, 1 чайная ложка лимонного сока.

### ***Способ приготовления***

Сырую свеклу натрите на крупной терке, добавьте лимонный сок, прогрейте 4–5 минут и охладите. Свеклу смешайте с нарезанными соломкой огурцами, измельченными ядрами грецких орехов, солью. Салат полейте майонезом и посыпьте зеленым луком.

### ***Салат из огурцов и яиц с заправкой***

### ***Ингредиенты:***

2 огурца, 3 яйца, зелень петрушки и укропа.

Для заправки: 3 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки лимонного сока или уксуса, молотый душистый перец, укроп.

### ***Способ приготовления***

Свежие огурцы и сваренные вкрутую яйца нарежьте кружочками, перемешайте и полейте заправкой, приготовленной путем смешивания растительного масла с лимонным соком или уксусом, перцем и измельченным укропом. Салат поставьте в холодильник на 1–2 часа, перед подачей на стол посыпьте свежей измельченной зеленью.

### ***Салат из огурцов и яиц***

### ***Ингредиенты:***

3–4 огурца, 2–3 сваренных вкрутую яйца, 1/2 стакана помидорного сока, соль и пряности по вкусу, несколько веточек кинзы.

### ***Способ приготовления***

Огурцы и вареные яйца нарежьте кубиками, перемешайте и залейте помидорным соком. Добавьте соль и пряности по вкусу. Сверху салат украсьте дольками вареных яиц и веточками кинзы.

### ***Салат из огурцов с гречневой кашей***

### ***Ингредиенты:***

5 огурцов, 3 столовые ложки гречневой каши, 4 зубчика чеснока, 1/2 банки майонеза, 1 луковица, соль, перец, зелень сельдерея.

### ***Способ приготовления***

Очищенные огурцы нарежьте соломкой, добавьте рассыпчатую гречневую кашу, натертый чеснок и мелко нарезанный репчатый лук. Затем все перемешайте, посолите, поперчите по вкусу и заправьте майонезом. Сверху салат посыпьте мелко нарезанной зеленью сельдерея.

### ***Салат из фаршированных огурцов***

### ***Ингредиенты:***

3–4 свежих огурца, 2 яйца, 1 пучок редиса,  
1/2 стакана сметаны, укроп, зеленый лук, зеленый салат, соль, перец по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Свежие огурцы вымойте, очистите, разрежьте вдоль, ложкой осторожно выньте семена, посолите и оставьте на 1 час. Затем приготовьте фарш. Для этого яйца порубите, редис натрите на крупной терке, при этом несколько штук отложите. Яйца, редис, сметану, рубленые укроп и лук перемешайте, посолите, добавьте молотый перец. Затем нафаршируйте подготовленные огурцы, уложите на блюдо поверх листьев зеленого салата и украсьте редисом, нарезанным кружочками.

### ***Салат из огурцов с брынзой***

### ***Ингредиенты:***

2 огурца, брынза по вкусу, 1/3 стакана сметаны, зелень петрушки и укропа.

### ***Способ приготовления***

Свежие огурцы нарежьте кружочками, выложите на блюдо и посыпьте натертой на мелкой терке брынзой. Салат заправьте сметаной и украсьте зеленью петрушки и укропа.

### ***Салат из яиц с огурцами и луком***

### ***Ингредиенты:***

4 сваренных вкрутую яйца, 2 огурца, 1 луковица, 1 столовая ложка горчицы, 2 столовые ложки майонеза, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Яйца сварите вкрутую и нарежьте небольшими кубиками. Добавьте мелко порубленные огурцы и репчатый лук. Все перемешайте, заправьте майонезом, солью, горчицей и подайте к столу.

### ***Салат из огурцов, фаршированных свеклой и морковью***

### ***Ингредиенты:***

4 свежих огурца, 1/2 свеклы, 1 морковь, 1 луковица, соль, сахар, перец по вкусу, 4 столовые ложки растительного масла, 1/2 стакана сметаны.

### ***Способ приготовления***

Свежие огурцы разрежьте вдоль, ложкой выньте семена, посолите и оставьте на 1 час. Свеклу и морковь отварите, нашинкуйте, смешайте с пассерованным репчатым луком и рубленой огуречной серединой. Полученную массу посолите, посыпьте сахаром, перцем и заправьте растительным маслом. Затем наполните огурцы приготовленным фаршем и подайте к столу со сметаной.

### ***Салат из свежих огурцов с растительным маслом***

### ***Ингредиенты:***

3–4 огурца, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, 3 столовые ложки сметаны, сок 1/2 лимона, 1/2 чайной ложки горчицы, соль, укроп.

### ***Способ приготовления***

Огурцы вымойте, нарежьте тонкими ломтиками, посолите, заправьте лимонным соком, растительным маслом и горчицей. Добавьте укроп, все перемешайте и поставьте салатницу в холодильник на 5–10 минут. Перед подачей на стол заправьте салат сметаной и посыпьте мелко нарезанным луком-пореem.

### ***Салат «Крестьянка»***

#### ***Ингредиенты:***

2 редьки, 2 моркови, 2 яблока, 5 зубчиков чеснока, сок 1/2 лимона, соль по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Овощи и яблоки вымойте, натрите на мелкой терке, затем перемешайте. Добавьте измельченный и растертый с соком лимона чеснок, посолите и снова все перемешайте.

### ***Салат из соленых огурцов с арбузом***

#### ***Ингредиенты:***

2–3 соленых огурца, 2 яйца, 100 г соленого арбуза, 1 корень сельдерея, 3 столовые ложки растительного масла, 1/3 стакана маринованного винограда, зелень.

#### ***Способ приготовления***

Огурцы нарежьте кубиками, сельдерей натрите на крупной терке, сваренные вкрутую яйца мелко порубите. Добавьте соленый арбуз, нарезанный крупными ломтиками, все хорошо перемешайте. Салат заправьте растительным маслом, украсьте мелко нарезанной зеленью и маринованным виноградом.

### ***Салат из соленых огурцов с рыбой***

#### ***Ингредиенты:***

4 соленых огурца, 200 г рыбы, 1/2 банки майонеза, горчица, черный молотый перец, маринованный виноград.

#### ***Способ приготовления***

Соленые огурцы разрежьте вдоль на две половинки, ложкой осторожно удалите семена. Рыбу отварите, удалите кости, филе рыбы посыпьте перцем, заправьте майонезом и горчицей и хорошо размешайте. Полученным фаршем заполните огурцы, выложите их на блюдо, полейте майонезом и украсьте маринованным виноградом.

### ***Салат «Серенада»***

### ***Ингредиенты:***

1 редька, 4 моркови, 1/2 луковицы, 1 кислое яблоко, 1 банка майонеза, сок 1/2 лимона, соль, зелень укропа и петрушки.

### ***Способ приготовления***

Морковь, яблоко и редьку вымойте, очистите и натрите на крупной терке, добавьте нарезанный полукольцами лук. Массу сбрызните лимонным соком и заправьте майонезом, затем посолите и посыпьте измельченной зеленью укропа и петрушки.

### ***Салат из маринованных огурцов с зеленым горошком***

### ***Ингредиенты:***

2 маринованных огурца, 1/2 стакана зеленого горошка, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка уксуса, 2 столовые ложки томатного сока, зеленый лук, перец, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Маринованные огурцы очистите и нарежьте тонкими кружочками, лук нашинкуйте полукольцами, смешайте с зеленым горошком и мелко нарезанным зеленым луком. Затем чеснок разотрите с солью, добавьте уксус, томатный сок, растительное масло, перец, соль, все хорошо размешайте и этой смесью заправьте салат. Готовый салат можете украсить сверху кружочками огурца и зеленым горошком.

### ***Салат «Взрывная смесь»***

### ***Ингредиенты:***

2 яблока, 2 редьки, 2 моркови, 1/2 лимона, 6 зубчиков чеснока, соль и зелень по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Морковь, редьку и яблоки вымойте и натрите на мелкой терке, пропущенный через чесноковыжималку чеснок разотрите с цедрой лимона и лимонным соком. Все компоненты тщательно перемешайте, посолите по вкусу и украсьте зеленью.



### ***Салат из редьки с яблоком***

#### ***Ингредиенты:***

1 редька, 1 яблоко, 1 стакан сметаны.

#### ***Способ приготовления***

Редьку очистите и натрите на крупной терке, яблоко также очистите от кожуры, удалите сердцевину и натрите на терке. Подготовленные продукты смешайте и заправьте сметаной. Сметану с успехом можно заменить растительным маслом.

### ***Салат «Витаминный»***

#### ***Ингредиенты:***

2 яблока, 2 редьки, 2 моркови, 3 зубчика чеснока, цедра и сок 1 лимона, соль, майонез или сметана по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Редьку, морковь и яблоки нарежьте соломкой или натрите на крупной терке. Чеснок пропустите через чесноковыжималку или натрите на мелкой терке, смешайте с измельченной цедрой лимона, лимонным соком и солью. Заправьте полученной массой измельченные овощи и яблоки, добавьте сметану или майонез и все тщательно перемешайте.

### ***Салат из редьки со сливочным маслом***

#### ***Ингредиенты:***

200 г редьки, 50 г сливочного масла, соль по вкусу, зелень петрушки.

#### ***Способ приготовления***

Очищенную редьку натрите на крупной терке. Смешайте с сильно охлажденным и натертым на терке сливочным маслом. Сверху посыпьте зеленью петрушки и посолите по вкусу.

### ***Салат из редьки со свеклой***

### ***Ингредиенты:***

1 черная редька, 1 свекла, 1 столовая ложка уксуса, 2 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Редьку и свеклу очистите, залейте на 30 минут холодной водой. Затем натрите на крупной терке, посолите и заправьте смесью из уксуса и растительного масла.

### ***Салат из редьки и лука***

### ***Ингредиенты:***

3–4 редьки, 1 луковица, 2 столовые ложки столового уксуса, 3 столовые ложки растительного масла, красный молотый перец, соль по вкусу, зелень петрушки и укропа.

### ***Способ приготовления***

Редьку очистите от кожицы, ошпарьте кипятком, нарежьте соломкой, добавьте репчатый лук. Салат заправьте растительным маслом, пережаренным с красным молотым перцем и уксусом, добавьте соль по вкусу. Затем салат выложите в салатницу и посыпьте рубленой зеленью петрушки и укропа.

### ***Салат из редьки со свеклой и сметанным соусом***

### ***Ингредиенты:***

2 редьки, 1 свекла, 2–3 яблока, 1 стакан сметанного соуса, зелень по вкусу.

Для соуса: 2 чайные ложки муки, 1/2 столовой ложки растительного масла, 1 стакан овощного бульона, 1/4 стакана сметаны, укроп, петрушка, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Редьку натрите на крупной терке, яблоко и свеклу – на мелкой. Продукты перемешайте и заправьте сметанным соусом. Выложите салат в салатницу и украсьте зеленью. Для приготовления соуса муку слегка обжарьте на сковороде с маслом, влейте овощной бульон, вскипятите. Когда смесь загустеет, добавьте сметану, масло, соль по вкусу и прокипятите. В готовый соус всыпьте рубленый укроп и петрушку.

### ***Салат из редьки с огурцом***

#### ***Ингредиенты:***

1 редька, 1 огурец, 1/2 стакана сметаны, зелень укропа и петрушки.

#### ***Способ приготовления***

Редьку очистите, натрите на крупной терке, посолите и оставьте на 1 час. Добавьте натертый на крупной терке свежий огурец, перемешайте, посыпьте измельченной зеленью и заправьте сметаной. Готовый салат выложите в салатницу и подайте к столу.

### ***Салат из редьки с морковью и яблоком***

#### ***Ингредиенты:***

2 редьки, 1 морковь, 1 яблоко, 1 луковица, 1/2 стакана сметаны.

#### ***Способ приготовления***

Редьку, морковь и яблоко очистите, натрите на крупной терке, добавьте мелко нарезанный и поджаренный на растительном масле репчатый лук. Салат заправьте сметаной или смесью из сметаны и майонеза в равных количествах.

### ***Салат из редьки и моркови с чесноком***

#### ***Ингредиенты:***

2 небольшие редьки, 2 моркови, 2 яблока, 5–6 зубчиков чеснока, 1/2 лимона, соль по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Редьку, морковь и яблоки очистите, натрите на мелкой терке и соедините в одной посуде. Добавьте растертый с лимонной цедрой чеснок и все перемешайте. Салат выложите в салатницу, полейте лимонным соком, посолите по вкусу.

### ***Салат из редьки с печеной свеклой***

### ***Ингредиенты:***

2 редьки, 1 яблоко, 1 свекла, 1/2 стакана сметаны, соль по вкусу, зелень петрушки и укропа.

### ***Способ приготовления***

Свеклу испеките, очистите и натрите на крупной терке. Редьку и яблоко также очистите от кожуры, натрите на крупной терке и смешайте со свеклой. Салат заправьте сметаной, посолите по вкусу, посыпьте измельченной зеленью петрушки и укропа.

### ***Салат из редьки и кислых яблок***

### ***Ингредиенты:***

1 редька, 2–3 кислых яблока, 1/2 стакана сливок или сметаны, соль и сахар по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Редьку и яблоки очистите, натрите на крупной терке, перемешайте и залейте сливками или сметаной. Затем посыпьте солью и сахаром по вкусу.

### ***Салат из редьки и квашеной капусты***

### ***Ингредиенты:***

1 редька, 300 г квашеной капусты, 1 луковица, 1/2 чайной ложки тмина, 2 столовые ложки растительного масла.

### ***Способ приготовления***

Редьку очистите, залейте холодной водой и оставьте на 1 час. Затем натрите на крупной терке, добавьте квашеную капусту и нарезанный соломкой репчатый лук. Все перемешайте, заправьте растительным маслом и тмином.

### ***Салат из редьки с сыром***

### ***Ингредиенты:***

2 редьки, 1 морковь, 200 г твердого сыра, зеленый лук, тмин, растительное масло или майонез, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Редьку, морковь и сыр натрите на крупной терке, перемешайте, посолите, добавьте измельченный зеленый лук, тмин и заправьте растительным маслом или майонезом.

### ***Салат из редьки с сыром и чесноком***

#### ***Ингредиенты:***

1 редька, 1/2 стакана майонеза, 100 г сыра, чеснок, зелень петрушки, укропа, сельдерея.

#### ***Способ приготовления***

Редьку очистите и натрите на мелкой терке, добавьте тертый сыр, майонез, мелкорубленный чеснок. Все перемешайте, сверху салат украсьте веточками петрушки, сельдерея и укропа.

### ***Салат из редьки с мясом***

#### ***Ингредиенты:***

1 редька, 1 луковица, 200 г отварной говядины, 1 яйцо, редис, 1/2 банки майонеза, зелень петрушки и укропа.

#### ***Способ приготовления***

Редьку очистите, натрите на крупной терке, добавьте нарезанную кубиками отварную говядину, поджаренный на растительном масле до золотистого цвета мелко нарезанный репчатый лук, тщательно перемешайте. Затем выложите в салатницу, заправьте майонезом, украсьте дольками сваренного вкрутую яйца, зеленью и кружочками редиса.

### ***Салат из белой редьки***

#### ***Ингредиенты:***

1 редька, 2 яйца, 1 соленый огурец, 1 сладкий стручковый перец, сок 1/2 лимона, 3 столовые ложки растительного масла.

### ***Способ приготовления***

Редьку очистите, натрите на крупной терке, заправьте растительным маслом и лимонным соком. Салат выложите на блюдо и украсьте дольками сваренных вкрутую яиц, соленым огурцом, нарезанным кружочками, и сладким стручковым перцем.

### ***Салат из редьки с сухарями***

#### ***Ингредиенты:***

2 редьки, 2 столовые ложки 3 %-ного уксуса, 1 луковица, 1/2 буханки черного хлеба, 2 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу, несколько стеблей зеленого лука.

### ***Способ приготовления***

Редьку очистите, натрите на крупной терке, заправьте уксусом. Черный хлеб без корки нарежьте фигурными кусочками (ромбами, полумесяцами и т. п.), посыпьте солью и обжарьте на растительном масле. Затем натертую редьку выложите в салатницу, посыпьте зеленым луком и по краям обложите кусочками обжаренного хлеба.

### ***Салат из редьки с перцем***

#### ***Ингредиенты:***

3–4 редьки, соль и красный молотый перец по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Редьку вымойте, очистите и нарежьте небольшими кусочками. Залейте холодной водой на 1–2 часа. Затем воду слейте, редьку посолите и поперчите по вкусу. При желании можете заправить ее подсолнечным маслом или майонезом.

### ***Салат из редьки со сметаной***

#### ***Ингредиенты:***

2 редьки, 1 стакан сметаны, 1 чайная ложка сахарного песка, укроп, петрушка, соль.

### ***Способ приготовления***

Очищенную редьку натрите на мелкой терке, заправьте сметаной, добавьте сахарный песок, посолите и перемешайте. Перед подачей к столу посыпьте салат рубленым укропом и петрушкой.

### ***Салат из редьки с яйцом***

#### ***Ингредиенты:***

2 редьки, 2 яйца, 5 столовых ложек сметаны, соль и перец по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Редьку очистите, положите в холодную воду на 15 минут, после чего натрите на крупной терке. В полученную массу добавьте растертый желток вареного яйца, посолите, поперчите и перемешайте. Салат заправьте сметаной.

### ***Салат из редьки с фисташками***

#### ***Ингредиенты:***

3–4 редьки, 1/2 стакана очищенных фисташек, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Редьку вымойте, очистите, нашинкуйте тонкой соломкой, обдайте кипятком и посыпьте солью. Ядра фисташек истолките или пропустите через мясорубку, смешайте с редькой, выложите в салатницу и подайте на стол. Фисташки можно заменить грецкими орехами или миндалем.

### ***Салат из редьки с капустой***

#### ***Ингредиенты:***

3–4 редьки, 1/3 вилка белокочанной капусты, 4 столовые ложки растительного масла, 1/2 стакана сухарей, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Очищенную редьку нарежьте мелкими кубиками. Добавьте нашинкованную капусту, растительное масло, мелко размолотые сухари, соль и все перемешайте.

### ***Салат из редьки с гранатовыми зернами***

#### ***Ингредиенты:***

3–4 редьки, 1 гранат.

#### ***Способ приготовления***

Редьку очистите, вымойте и нашинкуйте тонкой соломкой. Затем полейте кислым гранатовым соком, выложите в салатницу и украсьте зернышками граната. Салат можно подавать к мясным блюдам: плову, шашлыку, жаркому и т. п.

### ***Салат из редьки с маринованными грибами***

#### ***Ингредиенты:***

1 редька, 1 стакан маринованных грибов, 3 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, соль по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Редьку очистите, вымойте, нарежьте соломкой и залейте холодной водой на 15 минут. Маринованные грибы промойте и также нарежьте соломкой. Редьку обжарьте в растительном масле в течение 5–7 минут, охладите и смешайте с грибами. Салат посолите, заправьте растительным маслом, украсьте кольцами репчатого лука.

### ***Салат из редьки с помидорами и огурцами***

#### ***Ингредиенты:***

1 редька, 3 помидора, 1 свежий огурец, 1 луковица, 3 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, зелень петрушки и укропа, соль, молотый перец по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Редьку очистите и натрите на крупной терке, добавьте мелко нарезанные помидоры,



огурец и лук, все перемешайте. Салат посолите, поперчите, заправьте растительным маслом, смешанным с уксусом, сверху посыпьте зеленью укропа и петрушки.

### ***Салат из редьки с морковью и грецкими орехами***

#### ***Ингредиенты:***

1 редька, 1 морковь, 6 грецких орехов, 2–3 зубчика чеснока, сок 1/2 лимона, 1/2 стакана сметаны, соль по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Очищенные редьку и морковь натрите на мелкой терке. Добавьте измельченные ядра грецких орехов и чеснок. Все перемешайте, салат залейте лимонным соком, посолите, добавьте немного натертой лимонной цедры. Затем заправьте сметаной.

### ***Салат из редьки с творогом и орехами***

#### ***Ингредиенты:***

1 редька, 1 стакан творога, 1–2 столовые ложки сметаны, 5 грецких орехов, соль, сахар по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Редьку очистите, натрите на крупной терке. Творог смешайте со сметаной, добавьте его в редьку. Салат посолите, добавьте сахар и истолченные грецкие орехи.

### ***Салат из редьки с майонезом***

#### ***Ингредиенты:***

3–4 редьки, 2 луковицы, 1 стакан майонеза, соль, зелень петрушки и укропа.

#### ***Способ приготовления***

Редьку очистите, промойте, натрите на крупной терке. Добавьте мелко нарезанный лук, зелень петрушки и укропа, посолите, полейте сметаной или майонезом, перемешайте.

## ***Салат из редьки и соленых огурцов***

### ***Ингредиенты:***

3–4 редьки, 2 соленых огурца, 1 столовая ложка сахара, 1/2 стакана сметаны, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Редьку очистите, вымойте, натрите на крупной терке. Огурцы очистите от кожицы, нарежьте мелкими кубиками. Подготовленную редьку и огурцы смешайте, заправьте сметаной, смешанной с солью и сахаром.

## ***Салат «Полный восторг»***

### ***Ингредиенты:***

3 пучка редиса, 1/3 стакана сметаны, 2 сваренных вкрутую яйца, соль, зелень петрушки и укропа.

### ***Способ приготовления***

Редис вымойте, подсушите и нарежьте тонкими кружками. Яйца очистите от скорлупы, затем разотрите с солью и смешайте со сметаной. Приготовленной таким образом заправкой полейте редис. Салат украсьте зеленью укропа и петрушки.

## ***Салат «Весна»***

### ***Ингредиенты:***

4–5 пучков редиса, 3 корня сельдерея, 1 яблоко, 50 г сыра, 1/4 стакана растительного масла или майонеза, соль, сок 1 лимона, листья зеленого салата, 1 столовая ложка готовой горчицы.

### ***Способ приготовления***

Редис нарежьте кружками, яблоко, а также вымытые и очищенные корни сельдерея нарежьте соломкой, сыр натрите на мелкой терке и все перемешайте. Приготовьте соус из майонеза или растительного масла, горчицы, сока лимона, соли и заправьте им салат. Готовый салат выложите в салатницу и украсьте зелеными салатными листьями.

### ***Салат из редиса и огурцов***

#### ***Ингредиенты:***

4 пучка редиса, 2 свежих огурца, 3/4 стакана сметаны, 4 сваренных вкрутую яйца, 1 пучок зеленого лука, зелень укропа, соль и перец по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Редис и огурцы вымойте и нарежьте тонкими кружочками. Оба компонента смешайте, добавьте измельченные яйца, зеленый лук, после чего салат посолите, поперчите, заправьте сметаной и выложите в салатницу. Сверху положите веточки укропа.

### ***Салат из редиса с зеленым луком***

#### ***Ингредиенты:***

3 пучка редиса, 1 пучок зеленого лука, 2 яйца, 3/4 стакана сметаны, соль, перец по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Редис вымойте, нарежьте тонкими кружочками, добавьте мелко нашинкованный зеленый лук. Все перемешайте, посолите, посыпьте перцем по вкусу, заправьте сметаной. Выложите в салатницу, сверху украсьте дольками сваренных вкрутую яиц.

### ***Салат из редиса с майонезом***

#### ***Ингредиенты:***

2 пучка редиса, 1 луковица, 1/2 банки майонеза, зеленый лук, соль.

#### ***Способ приготовления***

Редис нарежьте кружочками, добавьте нарезанный соломкой репчатый лук, заправьте майонезом, посолите и все перемешайте. Салат переложите в салатницу и посыпьте сверху зеленым луком.

### ***Салат из редиса с растительным маслом***

### ***Ингредиенты:***

2 пучка редиса, 2 столовые ложки растительного масла, зелень петрушки и укропа, соль и перец по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Редис вымойте и натрите на крупной терке. Заправьте сильно прогретым и охлажденным растительным маслом, посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа, поперчите и посыпьте солью по вкусу.

### ***Салат из редиса с кефиром***

### ***Ингредиенты:***

2 пучка редиса, 2 луковицы, 1–2 моркови, 1/2 стакана кефира, 3 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки растительного масла, соль, перец по вкусу, несколько веточек зелени для украшения.

### ***Способ приготовления***

Редис вымойте, нарежьте соломкой, добавьте натертую на крупной терке морковь. Репчатый лук нарежьте соломкой, обжарьте на растительном масле, охладите и смешайте с нарезанным редисом и натертой морковью. Салат залейте смесью из кефира и сметаны и украсьте веточками зелени петрушки.

### ***Салат из редиса с яблоками***

### ***Ингредиенты:***

2 пучка редиса, 1–2 корня сельдерея, 1–2 яблока, 60 г сыра, 2 столовые ложки растительного масла, 1 лимон, зеленый салат, соль и готовая горчица по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Редис вымойте и нарежьте тонкими кружочками, коренья сельдерея, очищенные и вымытые, нарежьте небольшими кубиками. Яблоки очистите, удалите сердцевину и также нарежьте кубиками, добавьте натертый на крупной терке сыр, все перемешайте. Салат заправьте соусом, приготовленным из горчицы, соли, сока лимона, растительного масла, выложите в салатницу и украсьте листьями зеленого салата.

### ***Салат из редиса с зеленым салатом***

#### ***Ингредиенты:***

5 пучков редиса, 2 кочешка зеленого салата, 1 пучок зеленого лука, 3 яйца, 1 свежий огурец, 5 столовых ложек сметаны, зелень укропа, соль по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Редис вымойте, очистите и нарежьте тонкими ломтиками. Листья зеленого салата промойте в холодной воде, нарежьте на 3–4 части. Огурец вымойте, очистите от кожицы, разрежьте вдоль, ложкой удалите семена, нарежьте тонкими ломтиками и посолите. Затем все перемешайте, добавьте мелко нарезанные зелень укропа и зеленый лук. Салат заправьте сметаной, украсьте кружочками сваренных вкрутую яиц и поставьте в холодильник на 20–30 минут.

### ***Салат из редиса с морковью***

#### ***Ингредиенты:***

1–2 пучка редиса, 1 морковь, 2 яйца, 2 свежих огурца, 2 клубня картофеля, листья зеленого салата, зеленый лук, 1/2 стакана сметаны, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, сахар, соль по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Зеленый салат вымойте, мелко нарежьте и сложите горкой в салатницу. Морковь, сваренный в кожуре картофель, редис и огурцы нарежьте кружочками. Приготовленные таким образом овощи и мелко порубленный зеленый лук расположите вокруг салата. В центре горки из салата разместите кружочки сваренных вкрутую яиц. Салат заправьте соусом, приготовленным из сметаны, уксуса и сахара, посолите.

### ***Салат из редиса с творогом***

#### ***Ингредиенты:***

1 пучок редиса, 1/2 стакана творога, 1 столовая ложка молока, 1 чайная ложка растительного масла, зелень петрушки, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Творог смешайте с молоком и растительным маслом, добавьте нарезанный кубиками редис, зелень петрушки и соль по вкусу.

### ***Салат из редиса с творогом и морковью***

#### ***Ингредиенты:***

1 пучок редиса, 1 морковь, 1/2 стакана творога, 1 столовая ложка молока, 1 чайная ложка растительного масла, 1 яблоко, 1 луковица, зелень петрушки и соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Редис нарежьте небольшими кубиками, добавьте натертую на крупной терке морковь, мелко нарезанное яблоко, мелко нарубленный репчатый лук. Все перемешайте, заправьте творогом, смешанным с молоком и растительным маслом. Сверху посыпьте зеленью петрушки и посолите по вкусу.

### ***Салат из редиса с сыром***

#### ***Ингредиенты:***

1 пучок редиса, зеленый лук, 100 г твердого сыра, 100 г сливочного масла.

### ***Способ приготовления***

Редис нарежьте кружочками, добавьте мелко нарезанный зеленый лук. Затем редис и лук выложите в салатницу слоями, посыпьте твердым сыром, натертым на крупной терке. Сверху положите маленькие кусочки сливочного масла.

### ***Салат из редиса с огурцом и картофелем***

#### ***Ингредиенты:***

2 пучка редиса, 1 свежий огурец, 1 клубень картофеля, 1/3 стакана консервированного горошка, зеленый лук, салат, 2 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки сметаны, соль, перец по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Отваренный в кожуре и очищенный картофель, огурец, редис, салат и зеленый лук тонко нарежьте. Добавьте консервированный горошек. Салат заправьте сметаной и майонезом, посолите и посыпьте перцем.

### ***Салат из редиса с зеленью***

#### ***Ингредиенты:***

2 пучка редиса, 1 яйцо, 4 столовые ложки подсолнечного масла, зеленый лук, салат, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Редис нарежьте тонкими кружочками, добавьте промытые под холодной водой и крупно нарезанные листья зеленого салата, мелко нарезанный зеленый лук. Затем все перемешайте, посолите и заправьте подсолнечным маслом. Салат выложите в салатницу, украсьте дольками яйца и зеленью.

### ***Салат «Жофрей»***

#### ***Ингредиенты:***

1 стручок сладкого перца, 2 цуккини, 6 помидоров, 1 луковица, 1 пучок зеленого лука, 6 столовых ложек растительного масла, 4 столовые ложки апельсинового сока, 4 столовые ложки любого ароматизированного уксуса, 2 столовые ложки горчицы, сахар, соль и перец по вкусу, листья мяты.

#### ***Способ приготовления***

Перец, помидоры, зеленый и репчатый лук, цуккини измельчите, смешайте, посолите, поперчите, добавьте сахар и заправьте растительным маслом, смешанным с уксусом, апельсиновым соком и горчицей. Приправьте солью, перцем и сахаром. Готовый салат выложите в салатницу и украсьте листьями мяты.

### ***Салат из редиса с яйцом и растительным маслом***

#### ***Ингредиенты:***

1 пучок редиса, 2 яйца, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка 3 %-ного уксуса, 1/2 стакана сметаны, сахар, соль по вкусу, зелень петрушки.

### ***Способ приготовления***

Редис вымойте, нарежьте тонкими кружочками и выложите на блюдо. Яйца сварите вкрутую, белки отделите от желтков. Белки нарежьте тонкими полосками и положите на редис.

Затем приготовьте заправку. Для этого желтки разотрите с солью, смешайте со сметаной, добавьте сахар, уксус, растительное масло, соль. Салат полейте заправкой и украсьте зеленью.

### ***Салат из редиса с ревенем***

#### ***Ингредиенты:***

1 пучок редиса, 100 г ревеня, 2 яйца, соль, сахар по вкусу, 1/2 стакана сметаны, зеленый лук.

### ***Способ приготовления***

Редис нарежьте кружочками, добавьте измельченный ревень, посолите, посыпьте сахаром по вкусу, заправьте сметаной и выложите горкой на блюдо. Сверху посыпьте нарезанным зеленым луком и украсьте дольками яиц, сваренных вкрутую.

### ***Салат из сырых кабачков***

#### ***Ингредиенты:***

300 г кабачков, 1 луковица, 1 столовая ложка натертого хрена, зелень укропа и петрушки, соль, перец по вкусу, 1/2 банки майонеза, зеленый лук.

### ***Способ приготовления***

Кабачки очистите и натрите на крупной терке, смешайте их с мелко нарезанным репчатым луком и натертым на мелкой терке хреном. Добавьте перец, соль, мелко нарезанную зелень и заправьте майонезом.

### ***Салат из кабачков с чесноком***

#### ***Ингредиенты:***



1 кабачок, 2 зубчика чеснока, 1 луковица, 1 столовая ложка готовой горчицы, 2 столовые ложки растительного масла, укроп, соль и перец по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Кабачок очистите и натрите на крупной терке, добавьте мелко нарезанный репчатый лук. Затем чеснок разотрите с солью, смешайте с растительным маслом, горчицей, перцем и мелко нарезанным укропом. Полученной смесью заправьте кабачки.

### ***Салат из кабачков с растительным маслом***

#### ***Ингредиенты:***

1 кабачок, 2 столовые ложки растительного масла, зелень петрушки и укропа, уксус, соль, перец по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Кабачок очистите, нарежьте небольшими кубиками, заправьте уксусом и растительным маслом. Выложите в салатницу, посыпьте мелко нарезанной зеленью, солью и перцем по вкусу.

### ***Салат из кабачков с майонезом***

#### ***Ингредиенты:***

4–5 кабачков, 3 яйца, 5 столовых ложек растительного масла, чайная ложка горчицы, сок 1/2 лимона, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Кабачки очистите от кожицы и отварите в подсоленной воде, затем нарежьте ломтиками. Приготовьте майонез. Для этого смешайте растительное масло, желтки яиц, горчицу, лимонный сок и соль.

После этого нарезанные кабачки залейте приготовленным майонезом и выложите в салатницу.

### ***Салат из кабачков с помидорами***

#### ***Ингредиенты:***

4–5 кабачков, 1/3 стакана растительного масла, 1 столовая ложка лимонного сока, 2–3 помидора, 4–5 зубчиков чеснока, зелень укропа, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Очищенные кабачки отварите в подсоленной воде, остудите, нарежьте ломтиками, выложите в салатницу и полейте заправкой, приготовленной из растительного масла, лимонного сока, растертого с солью чеснока и мелко нарезанной зелени. По краям салатницы выложите нарезанные кружочками помидоры.

### ***Салат из кабачков со сливами и яблоками***

#### ***Ингредиенты:***

1 кабачок, 1–2 яблока, 4–5 слив, 1 зубчик чеснока, 4 столовые ложки сметаны, зелень.

### ***Способ приготовления***

Молодой кабачок очистите, нарежьте кубиками, добавьте мелко нарезанные яблоки, освобожденные от косточек, и измельченные сливы, толченый чеснок. Все перемешайте, заправьте сметаной и украсьте веточками зелени.

### ***Салат из кабачков с хреном***

#### ***Ингредиенты:***

1 кабачок, 1 луковица, 1 столовая ложка натертого хрена, зелень петрушки, 4 столовые ложки майонеза.

### ***Способ приготовления***

Кабачок очистите и натрите на крупной терке. Затем майонез смешайте с мелко нашинкованным репчатым луком, натертым хреном и измельченной зеленью петрушки. Полученной массой заправьте кабачок и украсьте зеленью.

### ***Салат из консервированных кабачков***

#### ***Ингредиенты:***

1 банка консервированных кабачков, 1 морковь, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 3 столовые ложки растительного масла.

### ***Способ приготовления***

Консервированные кабачки нарежьте небольшими кубиками, смешайте с мелко нашинкованным репчатым луком. Салат заправьте растительным маслом, смешанным с мелко нарезанным чесноком. Готовый салат выложите в салатницу и украсьте кружочками моркови.

### ***Салат из репы с луком***

#### ***Ингредиенты:***

1–2 репы, листики зеленого салата, 1 пучок зеленого лука, укроп, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка уксуса, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Репу очистите, отварите в подсоленной воде, нарежьте небольшими кубиками, добавьте мелко нарезанные листья зеленого салата, зеленый лук. Салат заправьте растительным маслом с уксусом, посолите по вкусу и выложите в салатницу. Сверху салат посыпьте мелко нарезанным укропом.

### ***Салат из кабачков с грибами***

#### ***Ингредиенты:***

2–3 кабачка, 1/2 стакана консервированных грибов, 1–2 соленых огурца, 150 г куриного мяса, 1 помидор, 4 столовые ложки майонеза, 1/2 стакана растительного масла, 3 столовые ложки муки, соль, перец по вкусу, зелень укропа.

### ***Способ приготовления***

Очищенные от кожицы кабачки нарежьте кружочками, посолите, обваляйте в муке и обжарьте на растительном масле. Остальные продукты пропустите через мясорубку, добавьте майонез и перемешайте. Полученную смесь выложите понемногу на каждый кружочек кабачка и украсьте укропом.

### ***Салат из репы с морковью***

### ***Ингредиенты:***

3 репы, 3 моркови, 1/2 пучка зеленого лука, 1 яблоко, 1/2 стакана сметаны, перец, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Репу и морковь очистите и натрите на крупной терке, смешайте с мелко нарезанным зеленым луком. Затем все перемешайте, посыпьте солью, перцем по вкусу, заправьте сметаной. Готовый салат выложите в салатницу и украсьте дольками яблока.

### ***Салат из репы со сметаной***

### ***Ингредиенты:***

1–2 репы, 1 яйцо, 1 столовая ложка сметаны, соль по вкусу, зелень петрушки и укропа.

### ***Способ приготовления***

Репу очистите, нарежьте небольшими кубиками, заправьте сметаной, посолите по вкусу, посыпьте мелко нарезанной зеленью. Салат украсьте дольками сваренного вкрутую яйца.

### ***Салат из репы со смородиной***

### ***Ингредиенты:***

2–3 репы, 1/2 стакана смородины, сахар по вкусу, зелень укропа.

### ***Способ приготовления***

Репу очистите, нарежьте соломкой. Ягоды смородины разморозьте, смешайте с репой, добавьте сахар и посыпьте мелко нарезанной зеленью укропа.

### ***Салат из репы с медом***

### ***Ингредиенты:***

4 репы, 2 моркови, 1/3 вилка белокочанной капусты, 3 столовые ложки меда, 1/3

стакана клюквы.

### ***Способ приготовления***

Морковь и репу очистите и натрите на крупной терке, добавьте мелко нашинкованную капусту, клюкву. Салат заправьте медом, выложите в салатницу и подайте к столу.

### ***Салат из баклажанов***

#### ***Ингредиенты:***

3–4 баклажана, 2 стручка сладкого красного или зеленого перца, 3 помидора, 1 луковица, 1–2 зубчика чеснока, соль, тмин, сок 1 лимона, зелень петрушки и базилика, 6–7 столовых ложек растительного масла.

### ***Способ приготовления***

Баклажаны вымойте и запекут до черной корочки, предварительно проколов и надрезав их в двух или трех местах. После этого баклажаны остудите, очистите и нарежьте небольшими кубиками. Перец, помидоры, лук также нарежьте кубиками. Все компоненты смешайте и полейте заправкой, приготовленной следующим образом: пряности смешайте с растительным маслом, измельченным чесноком и лимонным соком. Готовый салат переложите в салатницу и посыпьте мелко нарезанной зеленью.

### ***Салат из баклажанов со сладким перцем***

#### ***Ингредиенты:***

2 баклажана, 3–4 зубчика чеснока, 4 столовые ложки растительного масла, 5–6 стручков сладкого перца, 2 свежих огурца, 2 свежих помидора, 1 чайная ложка уксуса, соль по вкусу, зелень укропа и петрушки.

### ***Способ приготовления***

Баклажаны испеките, очистите, нарежьте небольшими кубиками, добавьте мелко нарезанный чеснок, растительное масло, уксус и соль по вкусу. Огурцы очистите, посолите, нарежьте кубиками. Затем испеките сладкий перец, очистите, удалите семена, нафаршируйте нарезанными кубиками огурца и зеленью укропа. Приготовленные таким образом продукты выложите на блюдо, с одной стороны положите баклажанную икру, с другой – фаршированный перец. Между ними положите помидоры, нарезанные кружочками, посыпьте их солью и мелко нарезанной зеленью петрушки.

### ***Салат из печеных баклажанов***

#### ***Ингредиенты:***

2 баклажана, 1 помидор, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка уксуса, зелень петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Баклажаны испеките, очистите, нарежьте вдоль небольшими полосками, положите на блюдо, посолите, поперчите по вкусу, заправьте растительным маслом и уксусом. Салат украсьте нарезанным кружками помидором и зеленью петрушки.

### ***Салат из баклажанов с луком и перцем***

#### ***Ингредиенты:***

1 баклажан, 1 луковица, 1 столовая ложка растительного масла, 1 столовая ложка уксуса, 1 стручок сладкого перца, соль по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Баклажан испеките, удалите мякоть и мелко порубите. Затем добавьте сладкий перец, нарезанный небольшими кусочками, измельченный лук, полейте все растительным маслом и уксусом, посолите и аккуратно перемешайте. К столу можете подать с поджаренным хлебом.

### ***Салат из баклажанов с сыром***

#### ***Ингредиенты:***

4–5 баклажанов, 4 столовые ложки растительного масла, 100 г сыра, соль по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Баклажаны испеките, остудите, очистите и мелко нарежьте, пожарьте их на растительном масле, непрерывно помешивая. Затем баклажаны остудите и посыпьте солью и натертым на крупной терке сыром.

### ***Салат из баклажанов с чесноком***

### ***Ингредиенты:***

1–2 баклажана, 1 столовая ложка растительного масла, 1 зубчик чеснока, уксус, соевый соус, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Баклажаны вымойте, очистите, разрежьте вдоль и варите до готовности. Затем охладите, нарежьте соломкой, добавьте растительное масло, соевый соус, уксус, соль по вкусу.

После этого все перемешайте, выложите в салатницу, сверху посыпьте мелко нарезанным чесноком.

### ***Салат «Сюрприз»***

### ***Ингредиенты:***

7–8 стручков сладкого перца, 2 яблока, 1–2 луковицы, 1–2 столовые ложки растительного масла, 1 зубчик чеснока, 1 столовая ложка томатного соуса, зелень, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Из стручков перца удалите сердцевину, а потом залейте их кипятком. Через 2–3 минуты перец выньте из воды, остудите и нарежьте соломкой. Яблоки натрите на крупной терке или нарежьте соломкой, перемешайте с перцем, посолите и заправьте соусом, приготовленным из томатного пюре, растительного масла, чеснока и лука. Готовый салат выложите в салатницу и украсьте зеленью.

### ***Салат из перца***

### ***Ингредиенты:***

4 стручка зеленого или красного сладкого перца, 1 луковица, 4 сваренных вкрутую яйца, 1 зубчик чеснока, 2 столовые ложки растительного масла, соль, майонез, зелень по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Репчатый лук, яйца, перец нарежьте кубиками, чеснок натрите на мелкой терке. Все компоненты смешайте, посолите, сбрызните растительным маслом и заправьте майонезом.

Готовый салат переложите в салатницу и украсьте измельченной зеленью.

### ***Салат из сладкого перца***

#### ***Ингредиенты:***

4 стручка сладкого зеленого и красного перца, 4 свежих огурца, 4 помидора, 1 пучок зеленого лука, пучок петрушки и укропа, сок 1/2 лимона, 4 столовые ложки растительного масла, соль по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Сладкий перец нарежьте соломкой. Огурцы и помидоры нарежьте тонкими ломтиками. Зеленый лук, укроп и петрушку измельчите. Все компоненты смешайте, посолите и заправьте растительным маслом, смешанным с соком лимона.

### ***Салат «Раннее утро»***

#### ***Ингредиенты:***

5–6 стручков сладкого перца, 1/4 среднего вилка белокочанной капусты, 3 свежих огурца, 3 помидора, 1 луковица, 1/2 банки майонеза, укроп, кинза, соль по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Перцы, огурцы, помидоры, капусту и лук нарежьте соломкой, посолите, заправьте майонезом и аккуратно перемешайте. Готовый салат выложите в салатницу и украсьте измельченной зеленью укропа и кинзой.

### ***Салат «Принц»***

#### ***Ингредиенты:***

300 г сыра, 1 стакан тушеных шампиньонов, 2 стручка сладкого перца, 1–2 яблока, 1 апельсин или 3 мандарина.

Для соуса: 2–3 чайные ложки меда, 1 стакан йогурта, 1 чайная ложка готовой горчицы, сок 1/2 лимона, апельсиновая цедра на кончике ножа.

#### ***Способ приготовления***



Яблоки и сыр нарежьте соломкой или небольшими кубиками. Тушеные шампиньоны разрежьте на 2–4 части. Стручки перца нарежьте кольцами или соломкой. Мандарины или апельсин очистите от кожуры, разделите на дольки. Все соедините и перемешайте. Из перечисленных выше компонентов приготовьте соус и залейте им салат. Сверху украсьте его дольками апельсина.

### ***Салат из красного перца***

#### ***Ингредиенты:***

4–5 стручков сладкого перца, 1/2 стакана риса, 1 стакан зеленого горошка, 1 столовая ложка уксуса, 1 столовая ложка растительного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Перец вымойте, очистите от семян, испеките или отварите в подсоленной воде и нарежьте соломкой. Рис отварите, смешайте с перцем, добавьте зеленый горошек, посолите, посыпьте перцем по вкусу. Салат заправьте растительным маслом с уксусом, перемешайте и выложите в салатницу.

### ***Салат из перца с майонезом***

#### ***Ингредиенты:***

4–5 стручков сладкого перца, 2 яйца, 1–2 помидора, 1/2 пучка зеленого лука, 4 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки кефира, зелень петрушки, соль по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Перец вымойте, удалите семена, нарежьте соломкой. Яйца сварите вкрутую, мелко порубите, помидоры нарежьте небольшими ломтиками. Затем все перемешайте, добавьте мелко нарезанный зеленый лук, посолите. Салат заправьте смесью из майонеза и кефира, выложите в салатницу и посыпьте зеленью петрушки.

### ***Салат из сладкого перца с помидорами***

#### ***Ингредиенты:***

3–4 стручка сладкого перца, 150 г брынзы, 5–6 свежих помидоров, зелень петрушки и укропа, 4 столовые ложки сметаны.

### ***Способ приготовления***

Перец вымойте, удалите семена, нарежьте соломкой. Помидоры нарежьте тонкими ломтиками, брынзу натрите на крупной терке. Затем все перемешайте, добавьте мелко нарезанную зелень петрушки и укропа, заправьте сметаной. Готовый салат выложите в салатницу и подайте к столу.

### ***Салат из сладкого перца с баклажанами***

#### ***Ингредиенты:***

5–6 стручков сладкого перца, 3–4 помидора, 1 баклажан, 5 яиц, 2 столовые ложки растительного масла, 1/2 банки майонеза, зелень, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Стручки сладкого перца нарежьте соломкой, посолите и выложите на блюдо. На перец слоями положите ломтики помидоров, баклажанов и сваренных вкрутую яиц. Салат заправьте майонезом, смешанным с растительным маслом, и украсьте кружочками помидоров и мелко нарезанной зеленью.

### ***Салат из сладкого перца с брынзой***

#### ***Ингредиенты:***

5–6 стручков сладкого перца, 2–3 свежих огурца, 4–5 помидоров, 2 луковицы, 100 г брынзы, 5 столовых ложек растительного масла, молотый горький перец, соль по вкусу, зелень петрушки и укропа.

### ***Способ приготовления***

Стручки сладкого перца испеките, очистите и нарежьте соломкой, помидоры нарежьте дольками, огурцы – кружочками, лук нашинкуйте полукольцами. Все овощи перемешайте, посыпьте солью и молотым перцем и заправьте растительным маслом.

Сверху салат посыпьте брынзой, натертой на мелкой терке, и украсьте мелко нарезанной зеленью.

### ***Салат из перца с соленым огурцом***

#### ***Ингредиенты:***

3–4 стручка сладкого перца, 1 луковица, 1 соленый огурец, 3 столовые ложки растительного масла, соль, сахар по вкусу, зелень укропа.

### ***Способ приготовления***

Перец вымойте, удалите семена, нарежьте соломкой, добавьте мелко нарезанный репчатый лук, натертый на крупной терке соленый огурец. Затем все перемешайте, посыпьте солью и сахаром по вкусу. Салат заправьте растительным маслом и посыпьте зеленью.

### ***Салат «Зебра»***

#### ***Ингредиенты:***

1/2 среднего вилка белокочанной капусты, 2 яблока, 1 морковь, 2 стручка сладкого перца, 1 чайная ложка сахара, 1 стакан сметаны, укроп, зелень петрушки, соль, перец по вкусу, сок 1/2 лимона.

### ***Способ приготовления***

Капусту нашинкуйте тонкой соломкой, посыпьте солью и разомните до появления сока, который затем слейте. Яблоки и морковь также нарежьте соломкой, смешайте и сбрызните лимонным соком. Перец нарежьте соломкой. Все компоненты смешайте, посолите, поперчите, посыпьте сахаром и заправьте сметаной. Сверху салат посыпьте зеленью петрушки и укропа.

### ***Салат из маринованного перца***

#### ***Ингредиенты:***

2 стручка маринованного перца, 1 луковица, 4 яйца, 2 зубчика чеснока, 5 столовых ложек майонеза, соль по вкусу, зелень петрушки и укропа.

### ***Способ приготовления***

Маринованный перец, репчатый лук и сваренные вкрутую яйца нарежьте кубиками, добавьте растертый с солью чеснок. Салат заправьте майонезом и украсьте кусочками перца и измельченной зеленью.

### ***Салат из болгарского перца с щавелем***

### ***Ингредиенты:***

2 стручка болгарского перца, 1/4 небольшого вилка белокочанной капусты, 1 пучок щавеля, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 1 пучок салата, 2 моркови, 1/2 стакана сливок, соль по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Свежую капусту нарежьте соломкой, разотрите с солью, отожмите, добавьте мелко нашинкованный болгарский перец и оставьте на 10–15 минут. Морковь натрите на крупной терке, зелень мелко нарежьте. Затем все перемешайте и полейте сливками.

### ***Салат «Венера»***

### ***Ингредиенты:***

1/2 среднего вилка белокочанной капусты, 1 морковь, 1 стакан чернослива, сок 1 лимона, майонез, соль и сахар по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Капусту тонко нашинкуйте, посыпьте сахаром и солью и разомните руками до появления сока. Морковь натрите на крупной терке или нарежьте тонкой соломкой. Заранее вымоченный и освобожденный от косточек чернослив мелко нарежьте. Все компоненты салата смешайте, сбрызните лимонным соком, заправьте майонезом и уложите в салатницу.

### ***Салат «Зайка»***

### ***Ингредиенты:***

1/2 среднего вилка свежей капусты, 2 свежих огурца, 1 корень сельдерея, 1 пучок редиса, 1 пучок зеленого лука, 2 зубчика чеснока, 2 средних яблока, майонез, соль, перец по вкусу.

### ***Способ приготовления***

Свежую капусту нашинкуйте, огурец, редис, лук и яблоко мелко нарежьте, корень сельдерея и чеснок натрите на крупной терке. Компоненты перемешайте, посолите, поперчите, заправьте майонезом.

Приготовленный салат выложите в салатницу, сверху разложите тонкие ломтики яблок и огурца.

### ***Салат «Заячье лакомство»***

#### ***Ингредиенты:***

1/2 среднего вилка белокочанной капусты, 5 яблок, 1 стакан сметаны, соль, перец, гвоздика, зелень петрушки.

#### ***Способ приготовления***

Капусту тонко нашинкуйте, посолите и слегка разомните. Затем смешайте ее с нарезанными соломкой яблоками, поперчите, посыпьте молотой гвоздикой, заправьте сметаной и украсьте мелко нарезанной петрушкой.

### ***Салат капустный***

#### ***Ингредиенты:***

1/4 среднего вилка белокочанной капусты, 1 банка консервированной морской капусты, 3 стручка сладкого перца, 2 свежих огурца, 1/2 банки майонеза, 1 пучок зеленого лука, соль, зелень.

#### ***Способ приготовления***

Белокочанную капусту нарежьте тонкой соломкой, посолите и разотрите до появления сока. Огурцы нарежьте ломтиками. Перец, как капусту, нарежьте тонкой соломкой. Все компоненты перемешайте, добавьте морскую капусту, после чего салат заправьте майонезом и снова перемешайте. Готовый салат переложите в салатницу, посыпьте измельченным зеленым луком и зеленью.

### ***Салат «Для братца кролика»***

#### ***Ингредиенты:***

1/4 среднего вилка белокочанной капусты, 1 свежий огурец, 2 яблока, 1 пучок зеленого лука, 1 корень сельдерея, 2–3 зубчика чеснока, майонез, соль, сахар по вкусу, зелень.

#### ***Способ приготовления***

Капусту нашинкуйте, посыпьте сахаром, солью и разомните до появления сока. Огурец и яблоки нарежьте кубиками, корень сельдерея натрите на крупной терке. Зеленый лук

измельчите, чеснок пропустите через чесноковыжималку. Перечисленные компоненты смешайте и заправьте майонезом. Готовый салат переложите в салатницу и украсьте веточками петрушки и укропа.

### ***Салат из белокочанной капусты***

#### ***Ингредиенты:***

1 небольшой вилок белокочанной капусты, 1/2 стакана сметаны, 2 столовые ложки майонеза, зелень, соль по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Капусту тонко шинкуйте, слегка посолите и перетрите руками, чтобы выделился сок. Заправьте сметаной и майонезом. Зелень мелко порубите. Выложите готовый салат в глубокую салатницу и украсьте зеленью перед подачей на стол.

### ***Салат «Солнечный»***

#### ***Ингредиенты:***

500 г алычи, 1 морковь, 1 небольшой вилок белокочанной капусты, 2 столовые ложки измельченного чабера, 4 столовые ложки майонеза, молотый перец по вкусу.

#### ***Способ приготовления***

Алычу обдайте кипятком, очистите от кожицы и нарежьте ломтиками, морковь натрите на крупной терке, капусту шинкуйте соломкой. Смешайте все компоненты, добавьте измельченный чабер, молотый перец, заправьте массу майонезом и аккуратно перемешайте. Алычово-морковно-капустную смесь без майонеза можно хранить в прохладном месте в герметичной упаковке в течение 5 месяцев и использовать по мере необходимости для приготовления салатов.

### ***Салат «Пхали» из белокочанной капусты***