

# **500 надежных рецептов. От буженины до шарлотки**

Выпускной дочери или бабушкин юбилей, новогодние праздники и пасхальное разговение, домашняя вечеринка или детский день рождения, импровизированный стол для неожиданных гостей или до мелочей продуманное меню к годовщине свадьбы — сколько событий, столько и блюд! Рецепты, собранные в этой книге, — гарантируют вкусный результат. Проверенные и надежные, они придутся по душе и не ударят по карману. Традиционные блюда, которые готовили наши мамы, и аппетитные кулинарные новинки, которые станут уже вашим фирменным угощением. Салаты из овощей, мяса, рыбы, закуски, первые и основные блюда, сладкая и несладкая выпечка, десерты — здесь есть все и даже больше. Сельдь под «шубой» с яблоком Болгарский суп с фрикадельками Морской окунь, запеченный с яблоками Куриное рагу по-бразильски Свиные отбивные под сыром Пицца с ветчиной и грибами

500 ОТ БУЖЕНИНЫ  
ДО ШАРЛОТКИ  
НАДЕЖНЫХ  
РЕЦЕПТОВ



**500** ОТ БУЖЕНИНЫ  
ДО ШАРЛОТКИ  
**НАДЕЖНЫХ  
РЕЦЕПТОВ**

ХАРЬКОВ  **КЛУБ**  
2020  **СЕМЕЙНОГО  
ДОСУГА**



Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»  
2020

ISBN 978-617-12-8395-4 (epub)

Никакая часть данного издания не может быть  
скопирована или воспроизведена в любой форме  
без письменного разрешения издательства

**Электронная версия создана по изданию:**



УДК 641.5  
П99

*Дизайнер обложки Юлия Дзекунова*

ISBN 978-617-12-8194-3

© Depositphotos.com / anna.pustynnikova; studioM; lisovskaya; yingko; voltan1; matka\_Wariatka; majcot; liudmilachernet-ska@gmail.com; HealthyLauraCom; lenyvavsha,  
обложка, 2020  
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2020  
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2020

## Овощные салаты

### Постный оливье с грибами

200—250 г шампиньонов, 3—4 картофелины, 1 крупная морковь, 2—3 маринованных огурца, ½ зеленого яблока или свежего огурца, 3—4 ст. л. консервированного зеленого горошка, 1 ст. л. растительного масла

**Для постного майонеза:** 50 мл жидкости от консервированного зеленого горошка, 150—200 мл растительного масла, 1—2 ч. л. лимонного сока, ½ ч. л. сахара, соль, горчица по вкусу

Картофель и морковь отварить до готовности, дать остыть, очистить. Огурцы и яблоко очистить от кожицы и семян. Нарезать все подготовленные продукты одинаковыми кубиками, соединить. Добавить горошек. Грибы мелко нарезать, обжарить на растительном масле до выпаривания жидкости. Снять со сковороды, дать остыть, добавить в салат. Для майонеза соединить жидкость от горошка, сахар, соль, горчицу и лимонный сок. Взбить погружным блендером до образования пены (около минуты). Тонкой струйкой влить масло, продолжая взбивание. Должен получиться пышный белый соус. При необходимости добавить еще соли или сахара. Заправить салат майонезом, аккуратно перемешать и подать к столу.

### Винегрет

3 картофелины, 2 свеклы, 3—4 соленых огурца, 50—70 г квашеной капусты (по желанию), 1 крупная морковь, 1 головка репчатого лука, соль по вкусу

**Для заправки:** 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. яблочного уксуса или 6%-ного винного, ½ ч. л. горчицы

Отварить или запечь картофель, свеклу и морковь до готовности. Дать остыть и очистить. Небольшими кубиками нарезать лук и огурцы, смешать — так лук будет мариноваться, пока нарезаются остальные продукты. Картофель, морковь и свеклу нарезать такими же кубиками. Если используется капуста, мелко ее нарезать. Соединить подготовленные продукты, перемешать, при необходимости посолить.

Смешать для заправки масло, уксус и горчицу, слегка взбить вилкой. Вылить в салат и перемешать. Подавать сразу же.

### **Салат «Косовский»**

2 свеклы, 1,5 крупные головки репчатого лука, 60 г сушеных лесных грибов, ½ ч. л. уксуса, растительное масло для жарки, щепотка соли

**Для заправки:** 150—200 г сметаны, 2—3 зубчика чеснока, ⅔ ч. л. уксуса, ⅔ ч. л. сахара, соль по вкусу (около ⅓ ч. л.)

Отварить свеклу до мягкости. Остудить, очистить, нарезать соломкой или натереть на терке для корейской моркови. Грибы промыть, залить водой и отварить до мягкости. Затем остудить и нарезать соломкой. Одну головку лука нарезать полукольцами, обжарить на растительном масле до зарумянивания. Затем добавить грибы, тушить все вместе пару минут, посолить, снять с огня. Оставшийся лук нарезать очень тонкими полукольцами. Для заправки смешать сметану с пропущенным через пресс чесноком, добавить сахар, уксус и соль, хорошо перемешать. В салатнике соединить свеклу, сырой лук, жареный лук с грибами, добавить сметанную заправку, перемешать. Дать настояться перед подачей 20—30 минут.

### **Салат «Зимний витамин»**

1 кочан капусты (около 1 кг), 3 свеклы, 3 моркови, 2 зеленых яблока, чеснок по вкусу, 200 мл растительного масла, 100 мл яблочного уксуса или лимонного сока, 2 ст. л. сахара, 1—1½ ст. л. соли

Капусту тонко нашинковать. Морковь, свеклу и яблоки очистить от кожицы, нарезать тонкой соломкой или натереть на терке для моркови по-корейски. Подготовленные продукты соединить, посыпать мелко нарезанным чесноком, солью и сахаром, перемешать. Влить масло и уксус, еще раз хорошо перемешать. Уложить салат в емкость, накрыть крышкой и поставить в холодильник на сутки. Регулярно перемешивать. При подаче посыпать свежей зеленью. Хранить салат в холодильнике можно до 2 недель.

### **Салат с фасолью и кукурузой**

100 г отваренной или консервированной фасоли, 70—100 г отваренной или консервированной кукурузы, 1 помидор, 1 сладкий перец, ½ головки красного лука, 1 огурец

**Для заправки:** 60 мл сока лимона или лайма, 60 мл оливкового масла, 1—2 ст. л. меда, 1 зубчик чеснока, ⅓ ч. л. соли, свежемолотый черный перец, 2 ст. л. измельченной кинзы или петрушки

Приготовить заправку. Соединить мед, сок, масло. Добавить измельченную зелень и пропущенный через пресс зубчик чеснока, посолить, поперчить, взбить вилкой. Нарезать помидор, перец, огурец, лук кубиками и перемешать. Добавить фасоль и кукурузу. Полить заправкой, перемешать. При необходимости досолить и подавать к столу.

## **Салат со свеклой и грибами**

250—300 г шампиньонов или отваренных сушеных белых грибов, 2 свеклы, 1 головка репчатого лука, 2—3 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. лимонного сока, соль по вкусу, тертый хрен по желанию

Свеклу отварить или запечь до готовности, очистить, нарезать небольшими кубиками, ломтиками или натереть на крупной терке. Лук нарезать полукольцами, обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Добавить нарезанные грибы, обжарить до выпаривания жидкости. Грибы с луком остудить, соединить со свеклой. Приправить тертым хреном, чесноком, лимонным соком, посолить. Дать салату настояться перед подачей не менее двух часов.

## **Салат «Весенний»**

2 яйца, 6—7 шт. редиса, 1 свежий огурец, пара веточек укропа, 2—3 шт. зеленого лука, 2 ст. л. сметаны, соль по вкусу

Отварить яйца до готовности, охладить и очистить. Редис хорошо вымыть, срезать хвостики. У огурца удалить хвостики и, при необходимости, жесткую кожицу. Зелень вымыть и обсушить.



Нарезать подготовленные продукты небольшими кубиками. Соединить, посыпать рубленой зеленью, посолить, заправить сметаной, перемешать. Добавить нарезанные кружочками или ломтиками яйца. Еще раз перемешать и подавать.

## **Вальдорфский салат**

1 зеленое яблоко (Гренни Смит), 1 красное яблоко, 3 стебля сельдерея, 80 г грецких орехов, 100—150 г микса салатных листьев или листья латука, 1 ст. л. лимонного сока, соль по вкусу

*Для заправки:* 3 ст. л. майонеза, 1 ч. л. горчицы

Стебли сельдерея очистить от жестких частей, нарезать соломкой. Яблоки очистить от сердцевины, нарезать ломтиками, полить лимонным соком, смешать с сельдереем, посолить. Смешать майонез с горчицей. На блюдо выложить салатные листья. На них положить яблоки с сельдереем, посыпать крупно нарубленными орехами, полить заправкой и подавать.

## **Турецкий салат из фасоли «Пияз»**

200 г фасоли, 1 головка красного лука, сок  $\frac{1}{2}$  лимона, 3 ст. л. оливкового масла, 6 помидоров черри, 2 яйца (по желанию),  $\frac{1}{2}$  пучка петрушки, маслины и соль по вкусу

Фасоль предварительно замочить, затем отварить до готовности, слить лишнюю воду. Горячую отваренную фасоль полить лимонным соком, добавить соль, хорошо перемешать, накрыть крышкой и оставить настаиваться в течение двух часов. Добавить оливковое масло. Лук нарезать тонкими полукольцами, помидоры — четвертинками, петрушку измельчить. Добавить нарезанные продукты к фасоли, осторожно перемешать и выложить на блюдо. При подаче украсить четвертинками вареных яиц и маслинами.

## **Салат из помидоров и руколы**

1 пучок руколы, 2 шт. зеленого лука, 9—10 помидоров черри, 50—70 г мягкого сыра (фета, брынза и т. п.), 2 ст. л. грецких орехов, веточка

мяты

**Для заправки:** 50 мл оливкового масла, сок  $\frac{1}{2}$  лимона или 2 ст. л. гранатового соуса, 1 зубчик чеснока, соль по вкусу

Руколу замочить в подкисленной уксусом воде, затем промыть, отряхнуть. Разрезать помидоры черри пополам, поместить в глубокую миску, добавить руколу, мелко нарезанный зеленый лук. Орехи обжарить на сухой сковороде до приятного аромата и добавить в салат. Приготовить заправку: растереть зубчик чеснока с оливковым маслом, добавить лимонный сок. Если сыр будет использоваться не соленый, подсолить соус. Заправить салат, перемешать. Посыпать салат кусочками сыра и листьями мяты.

### **Греческий салат «Хориатики»**

3 помидора, 2 огурца, 1 сладкий перец, 1 головка лука салатного сорта, 70—100 г маслин, 150 г феты, щепотка орегано, 3 ст. л. оливкового масла, винный уксус и соль по вкусу

Лук нарезать полукольцами. Если используется репчатый лук, полукольца следует обдать кипятком и сразу промыть холодной водой, чтобы снизить горечь и остроту. Остальные овощи нарезать крупными кусочками. Выложить в салатник, добавить маслины и перемешать. Полить маслом и уксусом, посолить. Выложить крупно нарезанную фету или оставить ее цельным куском. Посыпать орегано и подавать к столу.

### **Салат «Шопский»**

1 болгарский перец, 2 помидора, 1 головка репчатого лука (лучше салатного сорта), 2 огурца, 100 г брынзы, соль, молотый черный перец, уксус и растительное масло по вкусу

Перец вымыть, обсушить и запекать в духовке около 20 минут. Затем переложить в плотный пакет, дать остыть, очистить от кожицы и нарезать полосками. Вымытые огурцы желательно очистить от кожицы и нарезать брусочками. Помидоры нарезать дольками, лук — тонкими полукольцами. Соединить и перемешать ингредиенты салата,

добавив соль и молотый перец. Салат выложить горкой, полить растительным маслом, при желании можно сбрызнуть уксусом. Сверху щедро посыпать натертой на терке брынзой, не перемешивать. При подаче можно украсить зеленью по вкусу и оливками.

### **Салат «Солнце Болгарии»**

1 крупный сладкий перец, 1 помидор, 1 огурец, 1 небольшая головка красного лука, 2—3 веточки петрушки, 2—3 веточки кинзы, 70 г брынзы, 1—2 ст. л. сметаны, молотый черный перец по вкусу

Овощи вымыть, у перца удалить семена. Нарезать перец, помидор, огурец кубиками примерно одинакового размера. Лук нарезать четвертькольцами. Зелень измельчить. Соединить овощи и половину зелени, добавить натертую на крупной терке брынзу и сметану, молотый перец, перемешать. Выложить салат горкой в салатник, украсить зеленью.

### **Салат «Табуле»**

100 г булгура мелкого помола, 3 больших помидора, большой пучок петрушки, пара веточек мяты, 3—4 побега зеленого лука

**Для заправки:** сок 1 лимона, 3—4 ст. л. оливкового масла, соль и молотый черный перец по вкусу

Булгур залить 200 мл кипятка и оставить под крышкой настаиваться. Зелень и помидоры мелко нарубить. Смешать с отцеженной крупой, перемешать, посолить, поперчить, заправить маслом и лимонным соком.

### **Турецкий пастуший салат**

4 помидора, 1 сладкий перец зеленого цвета, 2 огурца, 1 острый перец (по желанию), 1 головка репчатого лука, ½ пучка петрушки

**Для заправки:** 4—5 ст. л. оливкового масла, сок ½ лимона, гранатовый соус и соль по вкусу (около ½ ч. л.)

Очистить от кожицы помидоры, огурцы и лук. У перцев удалить семена. Мелко нарезать подготовленные овощи, добавить мелко

нарезанную петрушку. Выложить на широкое блюдо. В отдельной посуде смешать оливковое масло, лимонный сок, гранатовый соус и соль. Равномерно полить полученным соусом салат перед подачей к столу. Вместо лимонного сока можно использовать больше гранатового соуса, яблочный или виноградный уксус.

## **Салат из свеклы с черносливом**

3 свеклы, 200 г чернослива с косточками, 100 г грецких орехов, 2 зубчика чеснока (по желанию), 1 ст. л. сахара, 3—4 ст. л. сметаны, соль по вкусу

Свеклу запечь или отварить до готовности, остудить и очистить. Натереть на крупной терке, добавить пропущенный через пресс чеснок. Чернослив очистить от косточек, залить небольшим количеством воды (только чтобы он был покрыт). Всыпать сахар, отварить 10—15 минут. Остудить в отваре и нарезать. Смешать со свеклой, добавить нарубленные орехи. Посолить, перемешать. Заправить сметаной. Украсить орехами.

## **Морковь по-корейски**

1 кг моркови, 4—5 зубчиков чеснока, 1 головка репчатого лука, ½ ч. л. кориандра, ½ ч. л. острого перца или специи для корейской моркови, 1—2 ч. л. сахара (если морковь несладкая), 2—3 ст. л. 9%-ного уксуса, 100 мл растительного масла (лучше кукурузного), 1—1½ ч. л. соли

Натереть морковь на терке для корейской моркови. Посолить половиной нормы соли, слегка помять, оставить до выделения сока. Сок слить (по желанию его можно будет добавить позже). Сделать углубление в центре горки моркови, всыпать туда измельченный чеснок, крупно помолотый кориандр, острый перец. По краю полить половиной нормы уксуса. Лук нарезать полукольцами. На сковороде разогреть масло. Обжарить лук до коричневого цвета. Лук удалить. Горячее, но не дымящееся масло вылить в углубление на специи, перемешать. Оставить на 5—10 минут. Добавить оставшийся уксус, по вкусу добавить еще соли и сахара, по желанию добавить слитый ранее

сок. Хорошо перемешать, дать настояться пару часов, а лучше ночь. Готовый салат хранить в холодильнике до недели.

### **Салат с кускусом и овощами**

150 г кускуса, 1 красный перец, 1 желтый перец, 1 огурец, 2 помидора, 3 ст. л. консервированной кукурузы

*Для заправки:* 1 ст. л. гранатового соуса, сок 1 лимона, 50 мл растительного масла, соль по вкусу

Кускус залить кипятком в соотношении 1:1, добавить щепотку соли, перемешать, оставить на 15 минут под крышкой. Нарезать овощи небольшими кубиками. Соединить компоненты заправки, перемешать. К кускусу добавить нарезанные овощи, кукурузу, полить заправкой, перемешать и подавать.

### **Салат из капусты с овощами**

300 г белокочанной или пекинской капусты, 100 г консервированной кукурузы, 1 сладкий перец красного цвета, 1 огурец, зелень по вкусу, щепотка сахара и соли

*Для заправки:* 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, соль по вкусу

Нашинковать капусту, посыпать сахаром и солью, перемешать, но не мять. Огурец и перец нарезать соломкой, кукурузу отцедить. Добавить овощи к капусте, перемешать. Полить маслом и лимонным соком, при необходимости досолить. Посыпать рубленой зеленью и подавать.

### **Салат из моркови с апельсинами**

2 моркови, 2 апельсина, 1 ст. л. семечек тыквы + 1 ст. л. семечек подсолнечника или 2 ст. л. рубленых орехов, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, ½ ч. л. сахара, щепотка соли

Морковь очистить и натереть на крупной терке, посыпать солью и сахаром. Разделать апельсины на дольки без пленок. Разрезать каждую на 3 части, выделившийся сок собрать. Добавить апельсины

к моркови, посыпать семечками или орехами. Смешать лимонный, апельсиновый сок и масло, посолить и слегка взбить. Заправить салат и подавать.

### **Салат из моркови с орехами**

2 моркови, 100 г грецких орехов, 100 г изюма, 1—2 ст. л. натурального йогурта, 1—2 зубчика чеснока (по желанию), ½—1 ч. л. меда, соль по вкусу

Изюм промыть и залить кипятком, оставить на 10 минут. Натереть на средней терке морковь, посолить и слегка помять. Добавить изюм, нарубленные орехи, измельченный чеснок, мед. Если морковь и изюм очень сладкие, мед можно не добавлять. Заправить йогуртом, хорошо перемешать и подавать.

### **Сырно-чесночный салат «Белочка»**

270—300 г плавленого сыра, 3 яйца, 2—3 зубчика чеснока, 3—4 ст. л. майонеза, молотый черный перец, соль, зелень укропа и петрушки по вкусу

Отварить яйца, охладить и очистить. Сыр раздавить вилкой или натереть на мелкой терке (для удобства сырки можно заморозить). Яйца нарубить или тоже раздавить вилкой. Смешать с сыром, поперчить, добавить рубленую зелень. Заправить майонезом, хорошо перемешать, при необходимости досолить. Подавать порционно (в таралетках, на ломтиках хлеба).

### **Турецкий салат из моркови с йогуртом**

2 крупные моркови, 100 мл йогурта, 1 ст. л. майонеза (по желанию), 50 г грецких орехов или рубленой зелени петрушки, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. растительного масла, соль по вкусу

Морковь натереть на терке. Выложить на сковороду, добавить масло. Пассеровать до мягкости, 3—5 минут, не жарить. Дать остыть. Добавить измельченный чеснок, заправить йогуртом, посолить,

перемешать. При подаче украсить поджаренными орехами или рубленой зеленью.

## **Салат из краснокочанной капусты с яблоком**

½ кочана красной капусты, 1 небольшая морковь, 1 яблоко

**Для заправки:** 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. винного уксуса или лимонного сока, 1 ч. л. меда или сахара, 1 ч. л. мягкой горчицы, соль по вкусу

Сначала приготовить заправку: смешать масло, уксус, мед или сахар, горчицу и взбить вилкой. Очистить морковь, у яблока удалить сердцевину. Нарезать капусту, морковь и яблоки соломкой, перемешать, посолить. Влить заправку и еще раз перемешать. Подавать сразу же.

## **Рыбные салаты**

### **Сельдь под шубой с яблоком**

1 сельдь (около 300 г), 2 картофелины, 1 морковь, 1 свекла, 2 яйца, 1 небольшая головка репчатого лука, ½ зеленого яблока, 100 г майонеза, 1 ч. л. уксуса, 2 ч. л. растительного масла, щепотка соли, щепотка сахара

Отварить или запечь картофель, морковь и свеклу, дать остыть и очистить. Мелко нарезать лук, полить уксусом, посыпать солью и сахаром, перемешать и оставить на 10—15 минут, затем слить жидкость. С сельди снять филе, нарезать его небольшими кусочками. На сервировочное блюдо натереть одну картофелину, затем выложить селедку, посыпать репчатым луком и полить растительным маслом. На лук натереть яблоко, чуть смазать майонезом. Затем натереть вторую картофелину, слегка смазать майонезом. Натереть морковь, слегка прижать. Натереть свеклу, хорошо смазать майонезом. Посыпать тертыми яйцами.

### **Сельдь под шубой**

1 слабосоленая сельдь, 2 картофелины, 1 свекла, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 2 яйца, 100 г майонеза, молотый черный перец по вкусу, рубленый укроп

Картофель, морковь, свеклу и яйца отварить. Удалить кости у рыбы, нарезать филе небольшими кусочками. Лук нарезать кубиками, остальные овощи натереть на крупной терке, отдельно натереть яичные белки и желтки. Лук выложить в дуршлаг, полить кипятком и сразу промыть холодной водой. На сервировочное блюдо выложить слой картофеля, сельди, посыпать луком, поперчить по желанию, накрыть картофелем, смазать майонезом. Затем выложить белок, морковь, свеклу, каждый слой промазать майонезом, посыпать тертым желтком. Готовый салат украсить зеленью.

### **Винегрет с рыбой**



150 г сельди, 2 картофелины, 1 свекла, 1 морковь, 1 небольшая головка лука (лучше салатного сорта), 2 соленых огурца, 100—150 г консервированного зеленого горошка (по желанию)

**Для заправки:** 2 ст. л. растительного масла, 2 ч. л. уксуса, молотый черный перец, соль по вкусу

Картофель, свеклу и морковь отварить до готовности. Дать остыть, очистить, нарезать кубиками. Соленые огурцы очистить от кожицы, нарезать небольшими тонкими ломтиками. Лук мелко нарубить, перемешать с огурцами (так лук слегка замаринуется и утратит горечь). Рыбу нарезать кусочками. Все подготовленные продукты соединить, по желанию можно добавить консервированный горошек. Для заправки взбить масло с уксусом, добавить молотый перец и соль. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать и подать к столу.

### **Салат из сельди и яблок**

300 г филе слабосоленой сельди, 3 картофелины, 2 зеленых яблока, 1 головка лука салатного сорта, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока

Картофель отварить, очистить, нарезать ломтиками. Рыбу нарезать небольшими кусочками. Яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать, как картофель, полить лимонным соком. Соединить подготовленные продукты. Добавить салатный лук, нарезанный тонкими кольцами или полукольцами, полить маслом. Перемешать и подавать.

### **Салат «Мимоза»**

1 банка рыбных консервов (сайра, сардина в собственном соку), 4 вареных яйца, 1 головка репчатого лука, 1 ч. л. уксуса, 150 г твердого сыра, 100 г сливочного масла, соль и майонез по вкусу, веточки укропа или петрушки для оформления

Масло заморозить. Подготовить лук. Мелко его нарезать, выложить в дуршлаг, полить кипятком и сразу же ополоснуть холодной водой. Переложить в тарелку, слегка посолить, сбрызнуть уксусом и оставить

мариноваться, перед выкладыванием в салат отжать. Рыбу слить, размять вилкой. Разделить яйца на желтки и белки. Продукты натирать на средней терке сразу на блюдо, стараться сильно не прижимать, тогда салат будет более воздушным. На блюдо натереть белки, смазать майонезом, затем положить рыбу, маринованный лук, смазать майонезом, натереть сыр. На него натереть замороженное масло. Желтки натереть на мелкой терке и выложить в форме цветков, стебельки сделать из веточек укропа или петрушки.

### **Салат с печенью трески**

1 банка консервированной печени трески, 2 картофелины, 1 крупная морковь, 1 крупная головка репчатого лука, 3 яйца, щепотка соли, 1 ч. л. лимонного сока, майонез по вкусу

Отварить до готовности картофель, морковь и яйца. Дать остыть и очистить. Натереть овощи на средней терке. Яйца разделить на белки и желтки, натереть по отдельности. Подготовить лук. Мелко его нарезать, выложить в дуршлаг, полить кипятком и сразу же ополоснуть холодной водой. Переложить в тарелку, слегка посолить, полить лимонным соком и оставить мариноваться, перед выкладыванием в салат отжать. Консервы слить, размять вилкой. В прозрачный салатник выложить слои, смазывая майонезом со второго слоя: рыба, белки, морковь, лук, картофель, желтки. Дать постоять не менее получаса и подавать.

### **Салат с крабовыми палочками и рисом**

200 г крабовых палочек, 200 г консервированной кукурузы, 50—80 г сухого риса, 1 свежий огурец, 4 шт. зеленого лука, 150—200 г майонеза, соль

Выбрать сорт риса, который не разваривается в кашу. Рис хорошо промыть, залить большим количеством кипятка. Варить до мягкости, около 15 минут. Откинуть на дуршлаг и дать остыть. Огурец очистить от кожицы, если она жесткая, нарезать кубиками. Крабовые палочки нарезать так же. Кукурузу отцедить. У зеленого лука использовать только белую часть, мелко ее нарезать. Соединить крабовые палочки,

лук, огурцы, рис, кукурузу, добавить майонез. Посолить, перемешать. Переложить в салатник. Дать постоять перед подачей 30 минут в холодильнике.

### **Салат из капусты с крабовыми палочками**

300 г пекинской капусты, 200 г консервированной кукурузы, 200 г крабовых палочек, 1 огурец,  $\frac{1}{2}$  сладкого перца, по  $1\frac{1}{2}$ —2 ст. л. майонеза и сметаны, соль, молотый черный перец по вкусу, зелень петрушки

Нашинковать капусту. Крабовые палочки и огурец нарезать небольшими кусочками. Сладкий перец нарезать мелко. Отцедить кукурузу. Соединить подготовленные продукты. Добавить майонез, сметану и хорошо перемешать. При необходимости поперчить, досолить, украсить петрушкой и подавать.

### **Салат с креветками, авокадо и цитрусовыми**

100 г очищенных креветок, 1 небольшой кочан салата айсберг или пучок листового салата, 1 авокадо, 1 грейпфрут, 1 апельсин, сок  $\frac{1}{2}$  лимона

*Для заправки:* сок  $\frac{1}{2}$  лимона,  $\frac{1}{2}$  ч. л. дижонской горчицы, 2 ст. л. оливкового масла, соль и перец по вкусу

Салат промыть и обсушить. Апельсин и грейпфрут очистить от цедры, срезать с долек белую пленку и крупно нарезать. Авокадо очистить и нарезать ломтиками, сбрызнуть лимонным соком, чтобы не потемнели. В салатник выложить листья салата, фрукты, сверху положить креветки. Соединить все компоненты заправки, слегка взбить вилкой. Вылить на салат и сразу же подавать.

### **Салат с кальмарами и огурцом**

300 г кальмаров, 2 яйца, 2 свежих огурца (небольших), майонез или сметана для заправки, соль и молотый черный перец по вкусу, салатные листья для подачи

Кальмара очистить, опустить в кипящую воду. Варить не более 2 минут. Достать, обдать холодной водой. Нарезать соломкой. Огурцы нарезать так же. Яйца отварить до готовности, нарезать кусочками. Продукты соединить, посолить, поперчить, заправить сметаной или майонезом. Выложить на застеленное листьями салата блюдо и подавать.

## **Салат «Нисуаз»**

10—12 мелких помидоров, 1 огурец, 1 сладкий перец зеленого цвета, 1 головка лука салатного сорта, 100 г маслин без косточек, 3 вареных яйца, 1 зубчик чеснока, 300 г консервированного тунца, веточки базилика, 100 г отваренной стручковой фасоли (по желанию), соль и перец

*Для заправки:* 3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, ½ ч. л. дижонской горчицы

Нарезать помидоры половинками, огурец — кружочками, посолить. Перец и лук нарезать кольцами, яйца — на четверти, крупно нарезать стручковую фасоль. Салатник смазать зубчиком чеснока. Слить жидкость с помидоров и огурца. Выложить подготовленные продукты в салатник, добавить маслины, кусочки рыбы и листики базилика, поперчить. Соединить компоненты заправки, взбить вилкой, вылить на салат, перемешать и подавать к столу.

## **Мясные салаты**

### **Слоеный салат в бокалах**

250 г грибов, 1 головка репчатого лука, 200 г ветчины, 3 яйца, 2 картофелины, 50 г твердого сыра, майонез или густой йогурт по вкусу, 1 ст. л. растительного масла, соль и молотый черный перец по вкусу

Мелко нарезать грибы и лук. Обжарить на масле до готовности, посолить и поперчить. Ветчину нарезать кубиками. Яйца и картофель отварить, остудить, очистить. Натереть картофель на средней терке и смешать с тертым сыром. Яйца нарезать кубиками. Выложить в бокалы или креманки слои: картофель с сыром, грибы с луком, ветчина, яйца. Каждый слой слегка смазывать майонезом или йогуртом. Дать постоять 30 минут и подавать.

### **Салат «Брызги шампанского»**

300 г куриного филе, 150 г консервированного ананаса, 150 г консервированной кукурузы, 1 свежий огурец, ½ плотного яблока, 2 яйца, соль по вкусу, 50 г майонеза, 50 г сметаны

Отварить куриное филе до готовности в подсоленной воде, остудить, нарезать средними кубиками. Яйца отварить, очистить, нарезать кубиками. Огурец и яблоко при необходимости очистить от жесткой кожицы, нарезать брусочками. Соединить подготовленные продукты, добавить отцеженные ананасы и кукурузу. Перемешать. Смешать майонез и сметану, по желанию добавить 1—2 ч. л. сиропа от консервированных ананасов. Заправить салат и подавать.

### **Салат «Овчарский»**

2 помидора, 3—4 огурца, 2 болгарских перца (желательно красных), 1 головка сладкого лука, 8—10 маринованных шампиньонов, 100 г ветчины, 2 яйца, 100 г брынзы, 50 г полутвердого сыра, 5 веточек петрушки, растительное масло, зелень, соль, молотый черный перец по вкусу

Яйца сварить вкрутую, остудить и очистить. Брынзу и сыр натереть на крупной терке. Ветчину нарезать тонкой соломкой. Маринованные грибы разрезать на 2—4 части. Перец запечь в духовке до мягкости, остудить, снять кожицу и нарезать полосками. Огурцы и помидоры нарезать крупными кубиками, выложить в салатник. Поверх выложить нарезанный тонкими полукольцами лук, немного посолить и поперчить. Поверх овощей положить полоски перца, на него — шампиньоны, сверху положить нарезанную ветчину. Посыпать салат измельченной зеленью, а затем — натертой брынзой и сыром. Яйца разрезать вдоль на 4—6 частей, выложить вокруг салата. Заправить салат оливковым, подсолнечным или кукурузным маслом непосредственно перед подачей к столу и немного размешать. Украсить веточками петрушки.

### **Салат из курицы с сельдереем и виноградом**

200 г куриной грудки, 1 крупное кисло-сладкое яблоко, 2 стебля сельдерея, 100 г винограда, 50 г грецких орехов, 100 г микса салатных листьев, 1 ст. л. лимонного сока, 3—4 ст. л. йогурта, щепотка молотого черного перца, соль по вкусу

Куриную грудку запечь или поджарить на гриле. Дать остыть, нарезать кусочками. Ягоды винограда разрезать на две части, удалить косточки. Стебли сельдерея и яблоко (без сердцевины) нарезать соломкой, полить лимонным соком. Орехи подсушить на сковороде без масла, крупно нарубить. Соединить подготовленные продукты с салатным миксом, посолить и поперчить. Заправить йогуртом и перемешать.

### **Салат «Березка»**

300 г куриного филе, 250 г шампиньонов, 100 г чернослива, 3—4 яйца, 2 свежих огурца, 4—5 шт. зеленого лука, около 200 г майонеза, 1 ст. л. растительного масла, соль и молотый черный перец по вкусу

Отварить или запечь куриное филе, остудить, нарезать кубиками. Нарезать отдельно зеленую и белую части лука. Грибы нарезать

четвертинками, поджарить до готовности на растительном масле. Добавить на сковороду белую часть лука, перемешать, посолить и поперчить. Отложить несколько грибов для оформления. Чернослив залить кипятком на 15 минут, отцедить, нарезать кусочками. Вареные яйца разделить на желтки и белки. Натереть белки на крупной терке, желтки на мелкой. Огурцы нарезать соломкой, слегка отжать. Приступить к сборке салата. На сервировочное блюдо выложить чернослив, на него курицу, смазать майонезом. Затем положить грибы, белки, смазать майонезом, огурцы. Слегка смазать майонезом и посыпать желтками. Майонезом нарисовать «ствол» березы. Из чернослива сделать полоски, насыпать зеленый лук — листья. Снизу положить грибы. Дать салату постоять 20—30 минут перед подачей.

### **Салат «Гранатовый браслет»**

1—1,5 граната (около 500 г), 350—400 г отварного или копченого куриного филе, 2 картофелины, 2 моркови, 2 свеклы, 50—70 г грецких орехов, 1 крупная головка лука, майонез по вкусу, 1 ст. л. растительного масла, соль и молотый черный перец по вкусу

Отварить картофель, морковь, свеклу. Остудить, очистить и натереть на средней терке. Орехи по желанию обжарить на сухой сковороде и нарубить или смолоть в блендере, смешать со свеклой, посолить. Лук мелко нарезать и поджарить на растительном масле. При желании лук можно не жарить, а замариновать с уксусом. Курицу нарезать кубиками и перемешать с луком, посолить и поперчить. Гранат очистить, отделить зерна. В центр сервировочного блюда поставить стакан, смазанный растительным маслом без запаха. Вокруг него на блюдо укладывать слои горкой, смазывая майонезом: картофель, половина свеклы с орехами, половина курицы с луком, морковь, половина курицы с луком, половина свеклы с орехами (можно выкладывать курицу и свеклу в один слой). Последним слоем выложить зерна граната, покрывая ими верх и бока салата. Дать постоять в холодильнике 30—40 минут. Перед подачей осторожно достать стакан.

### **Салат «Грибная поляна»**

200—250 г маринованных шампиньонов (в зависимости от диаметра формы), 2 картофелины, 100 г моркови по-корейски, 250 г ветчины или отварной курицы (бедро, окорочок), 150 г сыра, 3 яйца, пучок зелени (укроп, зеленый лук, петрушка), 100—150 г майонеза

Отварить картофель и яйца, остудить и очистить. Натереть сыр, картофель, яйца на средней терке. Морковь измельчить, зелень мелко нарубить. Форму выстелить пищевой пленкой. На дно плотно уложить грибы шляпками вниз. Посыпать зеленью, затем тертым сыром. Смазать майонезом. Затем уложить слои, смазывая каждый майонезом: яйца, морковь, ветчина (курица), картофель. Накрыть сверху пищевой пленкой и поставить в холодильник на час. Затем пленку снять. Накрыть емкость сервировочным блюдом и перевернуть. Снять форму и пленку. Украсить верх зеленью.

### **Салат «Тиффани»**

300 г куриного филе, 150—200 г зеленого винограда, 100—150 г твердого сыра, 50 г миндаля или грецких орехов, 3 яйца, 1 ст. л. растительного масла, ½ ч. л. карри, 60—80 г майонеза, листья салата

Нарезать филе небольшими кусочками и обжарить на растительном масле, посыпать карри, не пережаривать, дать остыть. Пока остывает, натереть на терке сыр и отваренные вкрутую яйца. Орехи по желанию обжарить на сухой сковороде, измельчить. Виноград промыть, обсушить, разрезать пополам и удалить косточки. На блюдо выложить листья салата, на них уложить слоями ингредиенты, промазывая слои майонезом: курица, яйца, орехи, сыр. Затем выложить виноград, майонезом не смазывать. Перед подачей дать постоять 30 минут.

### **Салат «Цезарь» с курицей**

½ головки салата ромэн, 30 г пармезана, ½ багета, 1 зубчик чеснока, 150 г куриной грудки, оливковое масло, соль, молотый черный перец

**Для соуса:** 150 г домашнего майонеза, ½ ч. л. вустерширского соуса, 1 зубчик чеснока

**Для домашнего майонеза:** 1 яйцо, 100 мл оливкового масла (без запаха), 2 филе анчоуса (по желанию), 1 ч. л. мягкой горчицы, 1—



2 ст. л. лимонного сока

Натереть багет чесноком, нарезать кубиками и обжарить на оливковом масле до золотистой корочки. Куриную грудку натереть солью и перцем. Поджарить на гриле или запечь в духовке. Нарезать ломтиками. Салат хорошо промыть, обсушить, нарвать руками. Приготовить соус. Яйцо предварительно достать из холодильника, чтобы нагрелось до комнатной температуры. Затем опустить на минуту в кипяток. Переложить в холодную воду и дать остыть. В блендер вбить яйцо, добавить остальные ингредиенты и взбить до однородности. Для более простой версии соуса смешать майонез с измельченным чесноком и вустерширским соусом. Соединить ингредиенты салата, полить соусом, посыпать тертым пармезаном и подавать.

### **Салат «Птичье гнездо»**

200 г ветчины, 2 крупных яблока, 150 г твердого сыра, 200 г пекинской капусты, ½ головки красного лука (по желанию), сметана, соль и молотый черный перец по вкусу

**Для оформления:** 30—50 г грецких орехов, 4—5 перепелиных яиц

Нарезать ветчину, яблоки, лук, сыр и капусту тонкой соломкой. Отложить по трети сыра, яблока, ветчины для оформления. Остальные продукты тщательно смешать, посолить и поперчить, заправить сметаной. Выложить горкой на блюдо, в центре сделать углубление. Края оформить смесью отложенных продуктов. В центр насыпать мелко нарубленные орехи и положить очищенные вареные перепелиные яйца.

### **Салат «Гнездо глухаря»**

500 г куриного филе, 4 куриных яйца, 500 г картофеля, 1 головка репчатого лука, 2—3 свежих огурца, около 200 г майонеза, 1 ч. л. лимонного сока, соль и молотый черный перец по вкусу, растительное масло для жарки, 1 лавровый лист, 3 горошины душистого перца

**Для оформления:** 2—3 веточки укропа, 3—4 перепелиных яйца

Отварить куриное филе до готовности в подсоленной воде с лавровым листом и душистым перцем. Остудить и мелко нарезать. Яйца отварить, очистить и нарезать кубиками. Лук очистить, мелко нарезать. Выложить в дуршлаг, полить кипятком, затем ополоснуть холодной водой. Переложить на тарелку, чуть посолить, сбрызнуть лимонным соком, перемешать, оставить на время. Огурцы нарезать соломкой. Картофель очистить, нарезать тонкой соломкой или натереть на терке для корейской моркови. Небольшими порциями обжарить картофель на сковороде с маслом до хрустящего состояния. Дать стечь маслу. Половину картофеля отложить для оформления. Остальной смешать с филе, яйцами, огурцами, луком. Заправить майонезом, перемешать. Выложить горкой на блюдо. В центре сделать углубление, выложить в него мелко нарубленную зелень и отваренные очищенные перепелиные яйца. Бока оформить отложенным жареным картофелем.

### **Салат с курицей и ананасами «Быстрый»**

300 г копченого куриного филе, 200 г консервированных ананасов, 150 г кукурузы, 3 ст. л. майонеза или 1 ст. л. майонеза + 2 ст. л. сметаны, соль, молотый черный перец по вкусу

Куриное филе нарезать кусочками или разобрать на волокна. Ананасы и кукурузу слить, добавить к филе. Заправить салат майонезом или смесью майонеза и сметаны, посолить и поперчить, перемешать и подавать.

## Овощные закуски

### Быстрые маринованные шампиньоны

1 кг шампиньонов, 1 головка лука, 2 зубчика чеснока

*Для маринада:* 120 мл воды, 120 мл 9%-ного уксуса, 1½ ст. л. соли, ½ ч. л. сахара, 1 лавровый лист, по 5 горошин душистого и черного перца, 2—3 шт. гвоздики, ½ ч. л. сушеного укропа

Грибы вымыть, крупные разрезать на 2—4 части. Соединить в кастрюле воду, уксус, соль, сахар, специи. Положить грибы в приготовленный маринад, довести до кипения. Проварить, периодически перемешивая грибы, 20 минут. Переложить грибы в банку или контейнер, пересыпая нарезанным луком и чесноком. Залить маринадом, оставить минимум на 2 часа.

### Огурцы по-корейски

1 кг небольших огурцов, 2 ст. л. соли, пучок зеленого лука, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 4—5 зубчиков чеснока, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. кунжута, 1 ч. л. острого перца, 1 ст. л. паприки, 2—3 ст. л. соевого соуса

Огурцы тщательно вымыть, срезать хвостик со стороны стебля. Надрезать на четверти, не доходя до конца на 1—2 см. Хорошо посолить внутри, оставить на 30 минут. Морковь натереть на терке, репчатый лук нарезать полукольцами, зеленый кусочками по 4 см, чеснок пропустить через пресс. Смешать подготовленные овощи, добавить сахар, острый перец и паприку, кунжут, соевый соус. Хорошо перемешать. Огурцы быстро промыть от соли, наполнить овощной смесью. Можно подавать сразу. Или уложить в контейнер для маринования и оставить при комнатной температуре на сутки для ферментации. Затем хранить в холодильнике.

### Квашеная капуста с клюквой

1 кг белокочанной капусты, 50 г моркови, 50 г клюквы, 2 ч. л. соли

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

**ridmi**  
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

**КУПИТИ**