



Вкусно. Быстро. Доступно. Шаг за шагом

WWW.SETCA.NET

ОВОЩНЫЕ САЛАТЫ: быстро и полезно



ОВОЩНЫЕ
САЛАТЫ:
быстро и полезно

Москва



2008

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|----------------------------------|----|
| САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ | 6 |
| САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ | 8 |
| САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 10 |
| САЛАТ «ГРЕЧЕСКИЙ» | 12 |
| САЛАТ С ОРЕХАМИ И ЧЕРНОСЛИВОМ | 14 |
| САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ | 16 |
| МНОГОСЛОЙНЫЙ САЛАТ | 18 |
| ПРЯНЫЙ САЛАТ С КАПУСТОЙ | 20 |
| САЛАТ ИЗ ЩАВЕЛЯ И ЛИСТЬЕВ САЛАТА | 22 |
| САЛАТ ПО-МОЛДАВСКИ | 24 |
| САЛАТ-ЗАКУСКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 26 |
| ГРИБЫ С ХРЕНОМ | 28 |
| САЛАТ «БАРЫШНЯ» | 30 |
| САЛАТ «ХЛЕБНЫЙ» | 32 |
| САЛАТ «ЛАКОМКА» | 34 |
| САЛАТ С МАКАРОНАМИ И ОВОЩАМИ | 36 |
| САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА И РИСА | 38 |
| РИСОВЫЙ САЛАТ С РЕДИСОМ | 40 |
| САЛАТ ИЗ ВЕТЧИНЫ С ПОМИДОРАМИ | 42 |
| САЛАТ СО ШПИНАТОМ И БЕКОНОМ | 44 |
| САЛАТ ИЗ ВЕТЧИНЫ | 46 |
| КУРИНЫЙ САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ | 48 |
| КУРИНЫЙ САЛАТ С ОВОЩАМИ | 50 |
| САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С АПЕЛЬСИНАМИ | 52 |
| САЛАТ С МАКАРОНАМИ И КУРИЦЕЙ | 54 |
| САЛАТ ИЗ СУДАКА С ЯБЛОКАМИ | 56 |
| САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С ФАСОЛЬЮ | 58 |
| САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ ПО-НОРВЕЖСКИ | 60 |
| САЛАТ С КАЛЬМАРАМИ | 62 |



САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ

300 г белокочанной капусты, 1 сладкий красный перец, 2 вареных яйца, 150 г зеленого горошка, веточки укропа, пучок петрушки, 4–5 ст. ложек майонеза, листья салата, соль, перец черный молотый.



1 Сладкий перец помыть, удалить сердцевину, а мякоть нарезать тонкими полосочками.



2 Капусту нашинковать, после чего выложить в глубокую миску и помять с солью.

3 В миску с капустой добавить зеленый горошек, мелко нарезанное вареное яйцо, рубленую зелень петрушки и сладкий перец, все ингредиенты перемешать, добавить соль и перец.



4 Перед подачей к столу салат выложить в тарелку, которую предварительно выстелить листьями зеленого салата. Сверху полить майонезом и украсить веточками укропа.

Салаты, приготовленные с использованием овощей, мяса и сельди, подают в салатниках и укладывают горкой.



САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

100 г шампиньонов, 1 сладкий зеленый перец, 1 яблоко, пучок петрушки, 200 г цветной капусты, 70 г консервированной красной фасоли, 2 вареных яйца, 1 ч. ложка лимонного сока, майонез, соль, перец черный молотый.



1 Сладкий перец помыть, удалить сердцевину и нарезать мякоть тонкими полосками. Так же обработать грибы.



2 Цветную капусту помыть, разобрать на соцветия и мелко нарезать. Вареные яйца также измельчить.

3 У яблока удалить сердцевину и нарезать тонкими ломтиками.

4 В глубоком блюде перемешать перец, капусту, яйца, яблоки, консервированную фасоль, измельченные грибы, все посолить и поперчить. В отдельной посуде смешать майонез, лимонный сок и черный молотый перец.



5 Салат выложить в вазу, которую предварительно выстелить салатными листьями. Все полить подготовленным соусом и украсить веточками петрушки.

Ко всем закускам и кушаньям подают отдельно вилку, ложку, лопаточки и щипцы.



САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

200 г маринованных грибов, 100 г квашеной капусты, 2 маринованных огурца, 2 дольки чеснока, 1 сладкий перец, 1 ч. ложка сахара, 3 ст. ложки растительного масла, соль, веточки петрушки.



1 Маринованные грибы откинуть на дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость. При необходимости грибы промыть под холодной водой. Затем нарезать их небольшими кусочками.



2 Маринованные огурцы разрезать на две половинки и нарезать полукружиями.

3 Квашеную капусту промыть под холодной водой, дать стечь лишней жидкости и измельчить капусту. Чеснок очистить и пропустить через чеснокодавилку.

4 В глубокой миске перемешать грибы, капусту, огурцы, измельченный болгарский перец, все заправить растительным маслом, сахаром, солью и перемешать.



5 Перед подачей к столу выложить салат в тарелку и украсить листочками петрушки.



САЛАТ «ГРЕЧЕСКИЙ»

1 желтый сладкий перец, 1 зеленый сладкий перец, 1 помидор, 70 г маслин, 4 ст. ложки растительного масла, 80 г брынзы, зелень петрушки и лука, соль, перец черный молотый.



1 Сладкий перец очистить от семян и нарезать небольшими кубиками.

2 Вынуть косточки из маслин и каждую разрезать на две половины. Несколько маслин оставить целыми для украшения. Маслины, перец и мелко нарезанные помидоры перемешать в глубоком блюде.

3 Салат посолить, добавить перец и заправить растительным маслом, после чего его еще раз перемешать.

4 Салат выложить в салатник, сверху поместить маслины и нарезанную кубиками брынзу. Блюдо украсить зеленью петрушки и лука.

Овощи заливают кипятком так, чтобы вода их только прикрыла, и варят недолго на сильном огне, под крышкой.



САЛАТ С ОРЕХАМИ И ЧЕРНОСЛИВОМ

1 свекла, 200 г чернослива, 100 г грецких орехов, 5 ст. ложек майонеза, 1 ст. ложка консервированного хрена, соль.



1 Чернослив промыть, удалить из сухофруктов мусор и замочить в горячей воде на 2 часа. Затем откинуть на дуршлаг и, когда стечет лишняя жидкость, часть чернослива нарезать небольшими кусочками.



2 Свеклу отварить в подсоленной воде, после чего остудить, очистить от кожицы и натереть на крупной терке. Свеклу смешать с черносливом.

3 Ножом нарезать грецкие орехи небольшими кусочками.

4 В глубоком блюде смешать свеклу, измельченные чернослив, грецкие орехи и выложить все в салатник.

5 В отдельной посуде смешать майонез и хрен и полить этой смесью салат.



6 К столу подавать, не перемешивая. Сверху салат украсить целыми ягодами чернослива.



САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ

500 г цветной капусты, 1 пучок зелени петрушки, 100 г ядер грецких орехов, 4 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 3—4 ст. ложки сметаны, 2—3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, перец черный молотый, соль.



1 Цветную капусту вымыть, разделить на соцветия.

2 Подготовленную капусту варить в течение 10 мин.

3 Откинуть капусту на дуршлаг, нарезать крупными кусочками и слегка обжарить в разогретом сливочном масле.

4 Грецкие орехи обжарить и измельчить.

5 Зелень петрушки вымыть и нарубить.

6 Капусту соединить с зеленым горошком, посолить, поперчить и перемешать. Добавить грецкие орехи и еще раз перемешать.

7 Сметану растереть с сахаром и солью.

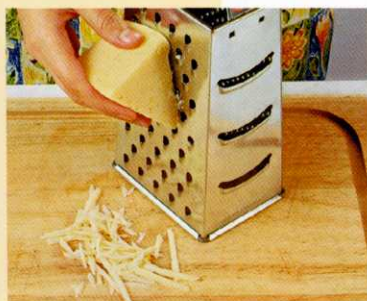
8 Приготовленным соусом заправить салат. Украсить салат измельченной зеленью петрушки.

Для хранения молотого перца не следует использовать металлические емкости, поскольку в них ухудшается вкус и аромат этой пряности.



МНОГОСЛОЙНЫЙ САЛАТ

400 г белокочанной капусты, 200 г твердого сыра,
5 листьев салата, 3 огурца, 3 помидора, 2 яйца, 1 стручок
болгарского перца, 1 морковь, 1 яблоко, 3 ст. ложки сметаны,
1 ст. ложка горчицы, 1 ст. ложка сахара, 2 ч. ложки
3%-ного уксуса, перец черный молотый, соль.



1 Яйца нарезать кубиками.

2 Белокочанную капусту
нарезать соломкой посолить.

3 Яблоко натереть на терке.
Смешать с капустой, сбрызнуть
уксусом.

4 Перец нарезать кольцами.
Огурцы и помидоры нарезать
кружками.

5 Морковь натереть на терке.

6 Сыр нарезать крупной
соломкой.

7 Сметану растереть с сахаром,
соединить с горчицей
и нарезанным яйцом, посолить,
поперчить и перемешать.

8 По краю блюда выложить
листья салата, на них — капусту
с яблоком и посолить.

9 На белокочанную капусту
положить кольца перца, огурцы,
тертую морковь, сыр и кружки
помидоров.

10 На середину блюда
поставить блюдце со сметанно-
горчичным соусом.



ПРЯНЫЙ САЛАТ С КАПУСТОЙ

300 г белокочанной капусты, 3 помидора, 2 луковицы, 1 стручок болгарского перца, 2 зубчика чеснока, 1 лимон, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 3 ст. ложки масла растительного, 3 ч. ложки сахара, карри, соль.



1 Капусту нарезать соломкой и посолить.

2 Перец нарезать тонкими полосками.

3 Лук и чеснок измельчить.

4 Помидоры вымыть и нарезать крупными кусочками.

5 Зелень петрушки и укропа нарезать.

6 Лук и чеснок обжарить с перцем в растительном масле.

7 Выложить на сковороду с луком, чесноком и перцем капусту, кусочки помидоров, посыпать сахаром, солью и карри.

8 Выжать из половинки лимона сок, сбрызнуть им овощную смесь, влить немного воды и тушить в течение 10–15 мин.



САЛАТ ИЗ ЩАВЕЛЯ И ЛИСТЬЕВ САЛАТА

15—20 листьев щавеля, 8—10 листьев салата, 6—8 оливок,
3 яйца, 1 пучок зеленого лука, 2—3 ст. ложки растительного
масла, 2—3 ч. ложки 3%-ного уксуса, лимонный сок,
перец черный молотый, соль.



1 Яйца нарезать тонкими ломтиками.

2 Листья щавеля промыть холодной водой, сбрызнуть горячей кипяченой водой.

3 Зеленый лук вымыть холодной водой и нарезать. Листья салата и щавеля сбрызнуть смесью лимонного сока и уксуса, нарезать полосками.

4 Подготовленную зелень смешать, посыпать перцем и поместить на 10—15 мин в прохладное место.

5 Соль растворить в небольшом количестве воды и смешать с растительным маслом. Полученной заправкой полить листья салата, щавеля и зеленый лук и все тщательно перемешать.

6 Выложить зеленый салат в салатницу и украсить оливками.



САЛАТ ПО-МОЛДАВСКИ

4 помидора, 2 стручка болгарского перца, 2 луковицы,
10–12 оливок, 1 пучок зелени петрушки, 3 ст. ложки
растительного масла, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса,
1 ст. ложка сахара, перец черный молотый, соль.



1 Помидоры вымыть и нарезать кружками. Лук нарезать кольцами.

2 Болгарский перец вымыть, очистить от семян и нарезать кольцами.

3 Уксус смешать с сахаром. Приготовленной смесью сбрызнуть нарезанные овощи.

4 Зелень петрушки вымыть, измельчить, часть оставить для украшения.

5 Помидоры выложить в салатницу.

6 Посыпать солью и молотым перцем.

7 На помидоры выложить кольца лука и болгарского перца. Полить растительным маслом, украсить оливками.

8 Перед подачей к столу посыпать салат измельченной зеленью петрушки.



САЛАТ-ЗАКУСКА ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ

5—7 огурцов, 1/2 пучка редиса, 5—6 листьев салата,
5—6 веточек базилика, 1 ст. ложка сметаны,
перец черный молотый, соль.



1 Огурцы вымыть холодной водой. Каждый огурец разрезать вдоль на 4 части.

2 Редис вымыть, нарезать тонкими кружочками.

3 Сделать в каждой четвертинке огурца по 4—5 надрезов.

4 В полученные прорезы вставить кружки редиса, посолить и посыпать черным молотым перцем.

5 Листья салата и базилик вымыть. Листья салата выложить на плоское блюдо и смазать сметаной. Базилик мелко нарезать.

6 На салат положить ломтики огурцов с редисом, посыпать измельченным базиликом и подать к столу.

Свежие огурцы и редис следует резать и солить непосредственно перед подачей к столу, иначе они быстро завянут.



ГРИБЫ С ХРЕНОМ

300 г свежих шампиньонов, 5 ст. ложек растительного масла,
1 корень хрена, соль, черный молотый перец, уксус,
листья салата для украшения.

1 Грибы очистить, вымыть, отварить до готовности в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и дать ей стечь.

2 Готовые шампиньоны разрезать на 2—3 части, посолить, поперчить, заправить уксусом и растительным маслом, перемешать.

3 Хрен очистить и натереть на крупной терке, посолить.

4 Листья салата разложить на тарелке, сверху выложить грибы. Хрен можно подать отдельно.



САЛАТ «БАРЫШНЯ»

1 стакан овсяных хлопьев, 100 г меда,
100 г очищенных лесных орехов, 50 мл воды,
зелень сельдерея для украшения.

1 Овсяные хлопья залить холодной кипяченой водой и оставить на 1 час для набухания.

2 Орехи измельчить ножом, отложив несколько штук для украшения.

3 Смешать в глубокой посуде хлопья, орехи и мед.

4 Выложить салат на сервировочное блюдо, посыпать мелко нарезанной зеленью сельдерея, украсить веточками сельдерея и целыми орехами.



САЛАТ «ХЛЕБНЫЙ»

4 ломтика ржаного хлеба, 3 маринованных помидора, 1 луковица, 1 долька чеснока, 5 ст. ложек растительного масла, 1 ч. ложка уксуса, соль, черный молотый перец, зелень петрушки, листья салата для украшения.



1 Ломтики ржаного хлеба подсушить в тостере или на противне в духовке, нарезать кубиками.



2 Предварительно очищенный лук мелко нарезать. Зелень петрушки вымыть и нарубить.

3 С маринованных помидоров снять кожицу, нарезать их кубиками и дать стечь излишкам сока.



4 **Заправка:** смешать растительное масло, уксус, соль, перец и мелко рубленый чеснок.

5 В глубокую посуду сложить хлеб, лук и помидоры, полить заправкой и смешать, аккуратно встряхивая.

6 Готовый салат выложить на сервировочное блюдо, выстеленное листьями салата, посыпать зеленью петрушки.

Этот салат смешивается непосредственно перед подачей на стол, чтобы хлеб сохранил хрустящие свойства.



САЛАТ «ЛАКОМКА»

3 моркови, 100 г грецких орехов, 3 ст. ложки меда,
веточки петрушки для украшения.

1 Грецкие орехи очистить от скорлупы, удалить перегородки, а ядрышки измельчить скалкой или ножом.

2 Морковь вымыть, очистить и нарезать тонкими брусочками.

3 Измельченную морковь сложить в миску, заправить медом и тщательно перемешать.

4 После этого ввести измельченные грецкие орехи и еще раз перемешать.

5 При подаче к столу салат выложить на тарелку и украсить веточками петрушки.

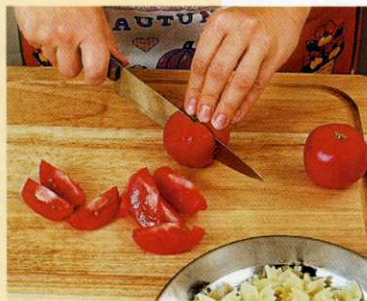


Грецкие орехи придадут блюду более тонкий аромат, если их предварительно слегка обжарить.



САЛАТ С МАКАРОНАМИ И ОВОЩАМИ

3 помидора, 1 огурец, 2 сладких болгарских перца,
150 г отварных макарон, 2 ст. ложки растительного масла,
листья салата, веточки петрушки, соль.



1 Помидоры промыть в холодной воде, удалить плодоножки и разрезать каждый на 6 частей.

2 Макароны опустить в кипящую соленую воду и варить 7—10 мин на среднем огне в кастрюле без крышки. Готовые макароны откинуть на дуршлаг и дать стечь лишней жидкости.

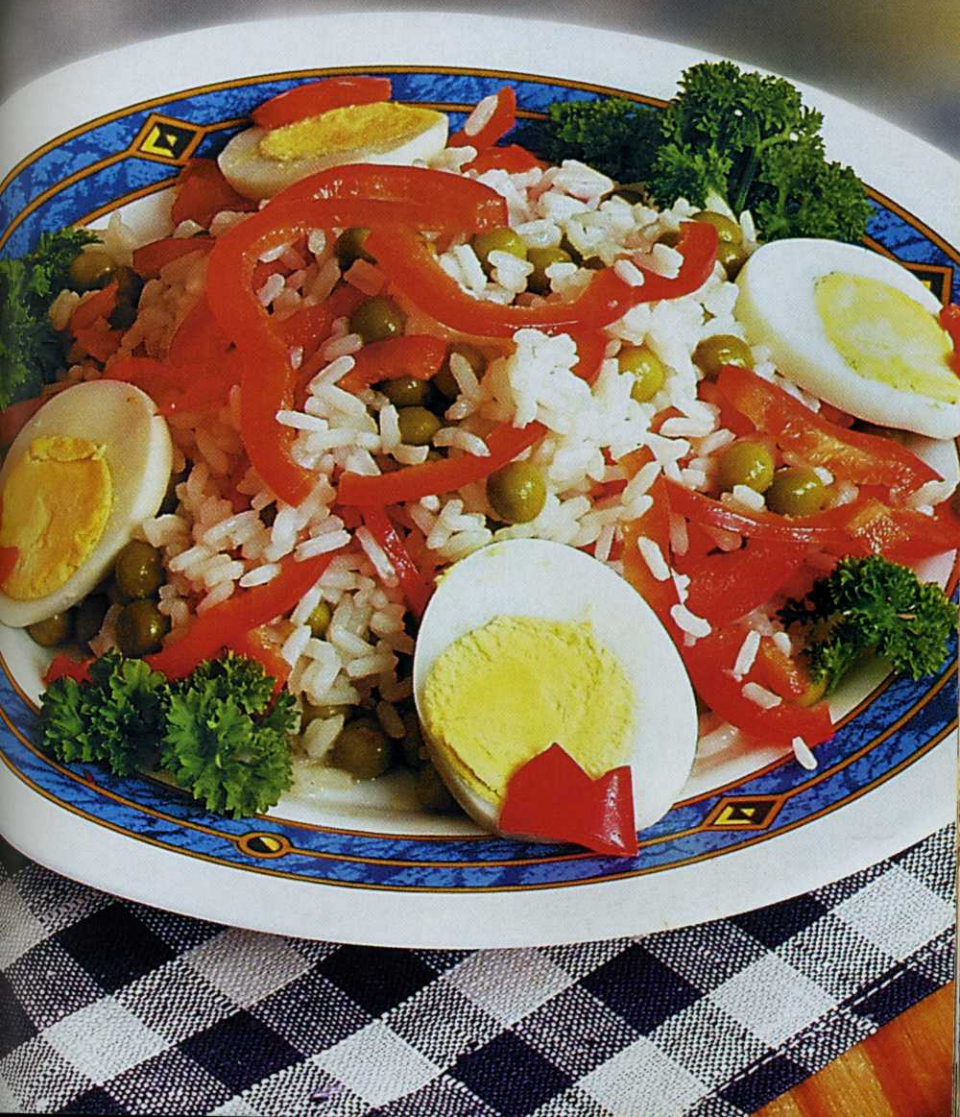
3 Болгарский перец разрезать пополам, удалить сердцевину и нарезать небольшими кусочками.

4 Свежий огурец также разрезать пополам и нарезать полукружиями.

5 Ингредиенты поместить в глубокую миску, заправить растительным маслом, посолить и перемешать.

6 При подаче к столу салат украсить веточками петрушки и листьями салата.

Петрушка станет ароматнее, если перед употреблением ее прополоскать не в холодной, а в теплой воде.



САЛАТ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА И РИСА

1 сладкий красный перец, 150 г отварного риса,
100 г консервированного зеленого горошка, 3 вареных яйца,
3 ст. ложки растительного масла, соль, зелень петрушки.



1 Из красного сладкого перца удалить сердцевину и нарезать мякоть небольшими полосками.

2 В глубокой посуде перемешать измельченный болгарский перец, отваренный в подсоленной воде рис.

3 Затем добавить измельченные вареные яйца, зеленый горошек и все тщательно перемешать.

4 Перед подачей к столу салат заправить растительным маслом и украсить яйцами, полосками красного перца и зеленью петрушки.

Сразу после варки яйца рекомендуется опустить в холодную воду, в этом случае скорлупа будет отделяться гораздо легче.



РИСОВЫЙ САЛАТ С РЕДИСОМ

2 красные луковицы, 2 яблока, 1 пучок редиса, 1/2 пучка зелени петрушки, 200 г риса, 2 ст. ложки растительного масла, перец черный молотый, соль.

1 Рис промыть и варить до готовности.

2 Редис вымыть и нарезать кружками.

3 Яблоки нарезать полукружиями.

4 Лук очистить, вымыть, разрезать каждую луковицу пополам и нарезать полукольцами.

5 Лук выложить в центр плоской салатницы, посолить и посыпать перцем.

6 По краю салатницы и на лук положить яблоки, на них — редис. Полить подготовленную массу растительным маслом.

7 На яблоки выложить рис.

8 Перед подачей к столу украсить рисовый салат с редисом веточками петрушки и зеленым луком.





САЛАТ ИЗ ВЕТЧИНЫ С ПОМИДОРАМИ

300 г ветчины, 3 помидора, 2—3 соленых огурца, 1 яблоко,
1 яйцо, 4 ст. ложки консервированного зеленого горошка,
3 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка сахара, карри,
перец черный молотый, соль.



1 Яйцо отварить, очистить и нарезать кусочками.

2 Помидоры вымыть холодной водой и нарезать кружками.

3 Подготовленные помидоры выложить на плоское блюдо, посыпать солью, сахаром, черным молотым перцем.

4 Ветчину нарезать кубиками.

5 Ветчину и тертое яблоко смешать и выложить на кружки помидоров.

6 Добавить зеленый горошек, посолить, посыпать карри и перемешать.

7 Соленые огурцы нарезать кружками и аккуратно выложить на салат.

8 Кусочки яйца смешать со сметаной и заправить полученной массой салат.



САЛАТ СО ШПИНАТОМ И БЕКОНОМ

2 вареных яйца, 100 г бекона, 4 шампиньона, 100 г шпината, оливковое масло, соль, перец черный молотый.

1 Одно яйцо разрезать на четвертинки, а второе измельчить, причем белки и желтки отдельно.

2 Бекон нарезать тонкими ломтиками и обжарить в небольшом количестве растительного масла.

3 Грибы тщательно промыть, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Сложить все в глубокую миску.

4 Шпинат промыть и нарезать полосками. Смешать все ингредиенты, посолить и поперчить.

5 В салат добавить растительное масло. При подаче на стол выложить салат в тарелку и украсить четвертинками яйца, листьями шпината и нарезанными грибами.



Для заправки салатов из всех растительных масел предпочтительнее оливковое.



САЛАТ ИЗ ВЕТЧИНЫ

200 г ветчины, 3 помидора, 3 вареных яйца,
80 г консервированного зеленого горошка, зелень петрушки,
4 ст. ложки майонеза, соль, перец черный молотый.

1 Ветчину и зелень петрушки нарезать тонкими ломтиками. Все сложить в глубокую миску.

2 Помидоры помыть, удалить плодоножку и нарезать кусочками. К уже имеющимся ингредиентам прибавить зеленый горошек, все посолить и перемешать.

3 Вареные яйца измельчить и выложить на дно плоской тарелки. Поверх яиц выложить салат.

4 Перед подачей к столу салат полить майонезом и украсить веточкой петрушки и дольками помидоров.

Для резки помидоров тонкими кружками следует выбирать овощи твердых сортов.





КУРИНЫЙ САЛАТ-КОКТЕЙЛЬ

300 г куриного филе, 300 г твердого сыра, 3 огурца, 3 яйца,
2 зубчика чеснока, 3 ст. ложки консервированного зеленого
горошка, 4 ст. ложки майонеза, перец черный молотый, соль.



1 Куриное филе варить в подсоленной воде до готовности.

2 Подготовленное филе остудить, нарезать соломкой и посыпать перцем.

3 Яйца сварить вкрутую, очистить от скорлупы. Отделить белки от желтков. Белки нарезать соломкой, а желтки натереть на терке.

4 Огурцы нарезать тонкими полосками.

5 Сыр натереть на терке. Чеснок измельчить.

6 Подготовленные продукты выложить в порционные креманки в следующем порядке: огурцы, кусочки курицы, яичный белок, чеснок, сыр. Каждый слой посолить и смазать небольшим количеством майонеза.

7 Украсить желтком и зеленым горошком.



КУРИНЫЙ САЛАТ С ОВОЩАМИ

500 г куриных грудок, 300 г сыра, 3 помидора, 3 огурца,
2 зубчика чеснока, 3 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка горчицы,
зелень петрушки, перец черный молотый, соль.



1 Куриные грудки промыть и варить в подсоленной воде до готовности.

2 Филе нарезать полосками толщиной 0,5 см.

3 Сыр натереть на мелкой терке.

4 Чеснок измельчить.

5 Огурцы нарезать тонкой соломкой, выложить в глубокую миску, посыпать солью.

6 Каждый помидор разрезать на 2 части, нарезать крупными кусочками, посолить.

7 Куриное филе соединить с огурцами, помидорами, чесноком, сыром и перемешать.

8 Майонез перемешать с горчицей до однородного состояния, заправить полученным соусом салат, посолить, поперчить и перемешать.

9 Готовый салат посыпать зеленью петрушки.



САЛАТ ИЗ КУРИЦЫ С АПЕЛЬСИНАМИ

1 апельсин, 1 яблоко, 100 г филе курицы, 1 огурец,
4 ст. ложки неслиакого йогурта, 4 ст. ложки тертого
сыра, соль.



1 Апельсин очистить от кожуры и белых волокон, после чего нарезать тонкими ломтиками.

2 Филе курицы отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать тонкими брусочками.

3 Яблоко помыть, удалить сердцевину и нарезать тонкими брусочками.

4 Огурец также помыть и нарезать тонкими полукружиями.



5 Все ингредиенты сложить в тарелку, полить йогуртом и посыпать тертым сыром.

Чтобы сыр было легче натереть на терке, его рекомендуется немного подсушить.





САЛАТ С МАКАРОНАМИ И КУРИЦЕЙ

1 свежий огурец, 100 г филе курицы, 2 помидора, 150 г бекона, 80 г вареных макарон, 4 ст. ложки консервированной кукурузы, листья салата, 4 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 вареное яйцо, 40 г маслин, соль.



1 Филе курицы отварить в подсоленной воде, после чего остудить и нарезать небольшими ломтиками.

2 Бекон также нарезать небольшими кусочками.

3 Огурцы нарезать полукружиями.

4 В глубокой миске перемешать курицу, бекон, огурцы, макароны, кукурузу, все посолить.



5 После этого салатник выстелить листьями зеленого салата и выложить туда содержимое миски.

6 В отдельной посуде смешать майонез и томатную пасту.

7 Приготовленную смесь положить в центр салата. Блюдо украсить ломтиками помидоров, яйца и маслинами.



Чтобы предохранить открытую банку томата-пасты от плесени, нужно насыпать сверху немного соли и добавить несколько капель растительного масла.



САЛАТ ИЗ СУДАКА С ЯБЛОКАМИ

3 яблока, 200 г филе судака, 50 г грецких орехов,
листья салата, майонез, соль.

1 Филе судака отварить в подсоленной воде, остудить и размягчить до однородного состояния.

2 Яблоки промыть, разрезать пополам, удалить сердцевину и нарезать тонкими ломтиками.

3 С помощью скалки измельчить грецкие орехи. Листья салата промыть и нарезать небольшими полосками.

4 Все ингредиенты переложить в глубокую миску.

5 В салат добавить майонез, соль и все перемешать. При подаче к столу салат выложить на тарелку и украсить листьями зеленого салата и дольками яблок.



Рыба легче чистится, если ее выдержать некоторое время в воде с уксусом или окунуть в кипящую воду.



САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ С ФАСОЛЬЮ

2 сельди, 1 луковица, 2 клубня картофеля,
80 г консервированной фасоли, 1 помидор, 1 яйцо,
майонез, зелень петрушки, соль.

1 Разделать сельдь — мясо отделить от костей, снять кожу и нарезать небольшими кусками.

2 Лук очистить и нарезать кольцами. Картофель сварить в подсоленной воде, остудить и нарезать небольшими кубиками.

3 В глубоком блюде перемешать картофель, сельдь, фасоль, лук. На тарелку положить несколько веточек петрушки, выложить салат и все полить майонезом.

4 Из помидора сделать цветочек, как показано на фотографии, а в центр поместить вареный яичный желток. Сверху салат украсить кольцами лука.



Чтобы консервированная фасоль стала мягче, перед употреблением ее рекомендуется прокипятить в течение 2—3 мин.



САЛАТ ИЗ СЕЛЬДИ ПО-НОРВЕЖСКИ

250 г филе сельди, 3—5 клубней картофеля, 2 красные луковицы, 1 свекла, 1 яблоко, 1 лимон, 1/2 пучка зеленого лука, 3 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 2 ст. ложки растительного масла, соль.



1 Свеклу и картофель вымыть, отварить до готовности, затем нарезать кубиками.

2 Яблоко нарезать небольшими кусочками.

3 Репчатый лук нарезать тонкими кольцами. Зеленый лук вымыть и мелко нарезать.

4 Лимон вымыть, разрезать пополам и выжать сок.

5 Кубики картофеля и свеклы соединить в одной емкости с кусочками яблока и репчатым луком, посолить, перемешать. Добавить зеленый горошек, заправить растительным маслом и перемешать.

6 Салат выложить на блюдо, сверху положить кусочки сельди и полить лимонным соком.



САЛАТ С КАЛЬМАРАМИ

300 г очищенных кальмаров, 2 моркови, 2 соленых огурца,
3—4 клубня картофеля, 2 яйца, 3 ст. ложки сметаны,
3 ст. ложки консервированного зеленого горошка,
лимонный сок, перец черный молотый, соль.



1 Кальмары вымыть, сбрызнуть лимонным соком и варить в подсоленной воде в течение 5—7 мин.

2 Кальмары нарезать тонкой соломкой.

3 Картофель вымыть, отварить в мундире, очистить и нарезать небольшими кубиками.


4 Яйца нарезать кружочками.

5 Морковь нарезать тонкой соломкой.

6 Соленые огурцы промыть холодной водой и нарезать мелкими кубиками.

7 Кальмары выложить в салатницу, посолить, поперчить и смешать с консервированным зеленым горошком. Добавить морковь, картофель, соленые огурцы и перемешать.

8 Заправить салат майонезом. Перед подачей к столу украсить кружочками вареных яиц.



Вкусно. Быстро. Доступно. Шаг за шагом

WWW.SETCA.NET

ОВОЩНЫЕ САЛАТЫ: быстро и полезно

Кто сказал, что готовить вкусно и быстро трудно?
Вовсе нет, если под рукой у вас книги нашей серии.

С ними каждый сможет стать искусным кулинаром.
Ведь приготовление любого блюда здесь расписано точно
и подробно, шаг за шагом.

Все рецепты успешно прошли испытание временем,
в них учтены различные тонкости и нюансы, благодаря
которым классическому вкусу блюд можно придать
нужные вам оттенки.

Вы можете буквально следовать нашим рецептам,
а можете проявить свою кулинарную фантазию.

В любом случае у вас получится
ВКУСНО, БЫСТРО и ДОСТУПНО.

Так что за дело, друзья!



ISBN 978-5-699-16295-6



9 785699 162956 >