

Б79 **Большая** энциклопедия домашней кухни для начинающих. — Москва : Эксмо, 2022. — 320 с. — (Кулинария. Для начинающих).

Эта книга — библия для тех, кто только начал осваивать искусство приготовления пищи дома. Для тех, кто еще теряется в наименованиях кухонных гаджетов и не знает, что обжаривать сначала — лук или морковь. Для тех, кто очень хочет научиться прекрасно готовить, чтобы потом вкусно есть!

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-91033-5

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

БОЛЬШАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДОМАШНЕЙ КУХНИ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Ответственный редактор *А. Сидорова*
Художественный редактор *В. Терещенко*
Корректор *Л. Никифорова*

В оформлении обложки использованы фотографии:
Shaiith, 00coffeecat00 / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Эндриуші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы,
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления/Подписано в печать 29. 12.2021. Формат 84x108^{1/16}.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 33,6.

Доп. тираж 4000 экз. Заказ

■ ПЧИТАЙ·ГОРОД

ISBN 978-5-699-91033-5



9 785699 910335 >

В электронном виде книга доступна на сайте
www.litres.ru

ЛитРес:
ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА

ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА



book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКСМО-АСТ»

16+

Содержание

Вступление • 8

Условные обозначения:



Количество порций



Время приготовления



Сложность приготовления

Алфавитный указатель • 314



Салат с рисовой лапшой с. 24



Цветная капуста в горчичном кляре с. 126

САЛАТЫ

ОВОЩНЫЕ

| | |
|--|----|
| Салат из моркови с яблоками..... | 14 |
| Салат «Коул слоу»..... | 15 |
| Салат из огурцов с редисом | 16 |
| Салат из помидоров черри с перепелиными яйцами и сыром | 17 |
| Салат из свеклы с орехами | 18 |
| Свекольный салат с сыром фета | 19 |
| Теплый картофельный салат с брынзой | 20 |
| Винегрет с черносливом..... | 22 |

С ПАСТОЙ

| | |
|-----------------------------|----|
| Салат с рисовой лапшой..... | 24 |
| Теплый салат с пастой..... | 25 |

ГРИБНЫЕ

| | |
|---|----|
| Грибной салат..... | 26 |
| Грибной салат с сельдью..... | 27 |
| Салат из шампиньонов с помидорами | 28 |

С РЫБОЙ И МОРЕПРОДУКТАМИ

| | |
|--------------------------------------|----|
| Сельдь под шубой | 29 |
| Салат «Мимоза» | 30 |
| Теплый салат с форелью | 31 |
| Салат из креветок с авокадо | 33 |
| Салат из морепродуктов..... | 34 |
| Салат с кальмарами..... | 35 |
| Салат с кальмарами и овощами | 37 |
| Салат с печенью трески и яйцом | 38 |

МЯСНЫЕ

| | |
|---|----|
| Мясной салат с картофелем и огурцами | 39 |
| Салат из говядины с маринованным луком..... | 40 |
| Салат с печенькой и грибами | 43 |
| Салат из языка с огурцами | 44 |

С КУРИЦЕЙ

| | |
|--|----|
| Салат с курицей и красной фасолью | 45 |
| Салат с курицей и ананасом | 47 |
| Салат с копченой курицей | 48 |
| Теплый салат с куриной печенкой и грибами..... | 50 |

СЫРНЫЕ И ЯИЧНЫЕ

| | |
|--|----|
| Зеленый салат с грецкими орехами | 51 |
| Салат с сулугуни и салями | 52 |
| Яичный салат с зеленым луком | 53 |

ЗАКУСКИ

ХОЛОДНЫЕ ЗАКУСКИ

| | |
|--|----|
| Брускетты | 56 |
| Сэндвичи с копченой рыбой.... | 58 |
| Канapé с креветками | 59 |
| Канapé из лосося с сыром | 60 |
| Капрезе..... | 62 |
| Фаршированные помидоры | 63 |
| Закуска из сельди со свеклой по-фински | 64 |
| Рулетики с лососем | 65 |
| Корзиночки с теплым салатом из говядины..... | 66 |
| Свинина, маринованная в квасе | 68 |
| Холодец..... | 70 |
| Паштет из кролика с овощами | 71 |
| Заливное из курицы и белых грибов | 72 |
| Рулетики с сыром и шпинатом | 74 |
| Конвертики из лаваша с капустой и беконом..... | 76 |
| Огурцы, фаршированные тунцом..... | 77 |

ГОРЯЧИЕ ЗАКУСКИ

| | |
|-------------------------------|----|
| Грибной жульен..... | 78 |
| Крабовые палочки в кляре..... | 80 |

| | |
|---|----|
| Авокадо, фаршированное куриным филе..... | 81 |
| Жюльен с курицей | 82 |
| Яичные «гнездышки» | 83 |
| Тарталетки с грибами | 84 |
| Помидорчики черри с моцареллой | 85 |

СУПЫ

БОРЩ, ЩИ, СОЛЯНКИ

| | |
|--|----|
| Борщ с грибами, фасолью и черносливом | 88 |
| Щи с белокочанной капустой..... | 90 |
| Рыбная солянка | 91 |
| Солянка с картофелем..... | 92 |

ОВОЩНЫЕ, ГРИБНЫЕ

| | |
|--------------------------------------|----|
| Овощной суп с фрикадельками | 95 |
| Грибной суп | 96 |
| Сытный суп..... | 98 |

С РЫБОЙ

| | |
|------------------------------|-----|
| Сливочный суп из семги | 99 |
| Уха из сазана..... | 100 |

РАЗНЫЕ

| | |
|-------------------------------|-----|
| Гороховый суп | 101 |
| Быстрый лагман с курицей | 102 |
| Суп с сосисками..... | 104 |
| Чечевичный суп..... | 106 |
| Фасолевый суп..... | 107 |

СУПЫ-ПЮРЕ

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Суп-пюре из цветной капусты..... | 108 |
| Суп-пюре из шампиньонов | 110 |
| Сырный суп-крем..... | 112 |

ХОЛОДНЫЕ

| | |
|--|-----|
| Гаспачо с эстрагоном и гренками..... | 114 |
| Летний суп с огурцами и зеленью | 116 |
| Вишневый суп с варениками | 117 |

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

ОВОЩНЫЕ

| | |
|---|-----|
| Картофельно-яблочное пюре... | 120 |
| Запеканка из цветной капусты | 121 |
| Овощное рагу | 122 |
| Овощи-темпура | 125 |
| Цветная капуста в горчичном кляре..... | 126 |
| Картофельная запеканка | 127 |
| Баклажаны с брынзой | 128 |
| Картофель со шпинатом | 130 |
| Морковные котлеты | 132 |
| Фаршированный сладкий перец..... | 133 |

ИЗ КРУП

| | |
|--|-----|
| Гречневая каша с луком и орехами | 134 |
| Рис с яблоком и сельдереем..... | 135 |
| Плов по-советски | 136 |
| Паэлья на скорую руку..... | 138 |
| Рисовая каша с тыквой | 139 |
| Овсяная каша с курагой и тыквенными семечками | 140 |

С ПАСТОЙ/С ЯЙЦАМИ

| | |
|---|-----|
| Лапшевник с яблоками и изюмом | 141 |
| Паста с соусом болоньезе | 142 |
| Рисовая лапша с креветками и кальмарами... | 144 |
| Лазанья | 146 |
| Сытный омлет..... | 148 |

ИЗ РЫБЫ

| | |
|--|-----|
| Карп, жаренный в кляре | 149 |
| Шашлык из семги | 150 |
| Рыбно-картофельные котлеты | 151 |
| Запеченная рыба с апельсинами | 152 |
| Лосось со свеклой и соусом из хрена | 155 |
| Рыбная запеканка по-португальски..... | 156 |
| Рыбные рулеты с овощами..... | 159 |



Искандер-кебаб с. 160



Яблочный штрудель с. 262



Лимонные пирожные с. 284

Крабовые палочки в кляре с. 80**ИЗ МЯСА**

| | |
|---|-----|
| Искандер-кебаб | 160 |
| Котлеты из баранины по-французски | 162 |
| Медальоны с красным луком | 164 |
| Острые отбивные из баранины | 165 |
| Отбивные по-рижски | 167 |
| Свиная отбивная с зеленым гарниром | 168 |
| Стейки с помидорами и зеленым соусом | 169 |
| Эскалопы с жареными помидорами | 170 |
| Паприкаш | 171 |
| Бефстроганов | 172 |
| Бигос с сардельками | 174 |
| Жаркое в горшочках | 176 |
| Свинина, тушенная с квашеной капустой | 178 |

| | |
|----------------------------------|-----|
| Буженина | 179 |
| Запеченные свиные ребрышки | 180 |
| Биточки на крутонах | 181 |
| Стейки с яблоками | 182 |
| «Ленивые» голубцы | 185 |
| Драники со сметаной | 186 |
| Котлеты с колбасным сыром | 187 |
| Зразы с грибами | 188 |
| Мусака | 191 |
| Скирли с мясным соусом | 192 |
| Террин с яблоком | 193 |
| Сочные голубцы | 195 |
| Тефтели в тесте | 196 |
| Печенка в сметанном соусе | 197 |

ИЗ ПТИЦЫ

| | |
|--|-----|
| Куриная грудка в сливочно-пряном соусе | 199 |
|--|-----|

| | |
|--|-----|
| Куриное бедрышко в конверте из теста | 200 |
| Куриное филе по-строгановски | 202 |
| Куриные сердечки с чесноком и эстрагоном | 203 |
| Индейка, запеченная с вишней | 204 |
| Куриные рулетики в томатном соусе | 205 |
| Курица, запеченная с яблоками | 206 |
| Куриные рулетики со сладким перцем | 208 |
| Утиная грудка с клюквенным соусом | 209 |
| Руллет из курицы с курагой и черносливом | 211 |
| Цыпленок по-французски | 212 |

ИЗ КРОЛИКА

| | |
|---------------------------------------|-----|
| Рулет с творогом и маслинами..... | 214 |
| Кролик, тушеный в молоке..... | 215 |
| Фрикасе из кролика..... | 217 |
| Котлеты под сметанным соусом | 218 |

ИЗ ТЕСТА С НАЧИНКОЙ

| | |
|---|-----|
| Пельмени в горшочках с печеночной подливкой..... | 220 |
| Ханум из баранины с тыквой..... | 222 |

ВЫПЕЧКА

| | |
|--|-----|
| Несладкое рассыпчатое тесто (песочное) основной рецепт | 226 |
| Дрожжевое тесто (основной рецепт)..... | 227 |

НЕСЛАДКАЯ

| | |
|---|-----|
| Пирог с брынзой | 228 |
| Французский открытый пирог с фасолью и грудинкой..... | 229 |
| Пирог со спаржей и шпинатом | 230 |
| Пирог с лососем и рукколой | 232 |
| Пирог-паштет по-французски | 233 |
| Пирог с сардинами и лимонной чермулой..... | 234 |
| Курник..... | 236 |
| Пирог-рулет со свининой и говяжьей печенкой..... | 238 |
| Пирожки с капустой..... | 240 |
| Расстегаи с семгой | 241 |
| Слоеные пирожки с тунцом | 242 |
| Слоеные улитки с ветчиной и сыром | 243 |
| Пирог с рыбой и морепродуктами..... | 244 |
| Кальцоне | 245 |
| Кулебяка с лососем и грибами | 246 |

| | |
|---|-----|
| Пицца с ветчиной и грибами ... | 248 |
| Фокачча с картофелем и розмарином... | 249 |
| Кулебяка с капустой и грибами..... | 250 |

СЛАДКАЯ

| | |
|--|-----|
| Классическая шарлотка с яблоками..... | 252 |
| Рогалики с горьким шоколадом | 253 |
| Американские пончики «Донатс»..... | 254 |
| Французские бриоши с ромом | 256 |
| Сырник с черносливом..... | 258 |
| Блинчики с клубникой..... | 260 |
| Яблочный штрудель..... | 262 |
| Слоеные коржики с ягодами..... | 264 |
| Коржики с финиками | 265 |
| Манник | 266 |
| Медовая коврижка..... | 267 |
| Пирог с малиной..... | 268 |
| Сочники с творогом | 269 |
| Ватрушки с повидлом | 270 |
| Немецкий штоллен с цукатами | 271 |
| Шоколадный пряник с начинкой..... | 272 |
| Абрикосовый рулет | 274 |
| Творожные блинчики..... | 276 |

ПЕЧЕНЬЕ

| | |
|---|-----|
| «Мраморное» безе..... | 277 |
| Тарталетки с творожным кремом | 278 |
| Профитроли..... | 280 |
| Домашнее печенье со сладкой начинкой | 281 |

ПИРОЖНЫЕ, КЕКСЫ

| | |
|--|-----|
| Ленивая пахлава | 282 |
| Пирожное «Картошка» с цукатами | 283 |
| Лимонные пирожные..... | 284 |
| Кексы с изюмом | 286 |
| Кексы «Мадлен» | 287 |

ТОРТЫ

| | |
|---|-----|
| Торт «Графские развалины»..... | 288 |
| Торт «Наполеон» | 289 |
| Вишневый торт | 290 |
| Рождественское полено | 292 |
| Пряничный домик..... | 294 |
| Вафельный торт «Восточная сказка»..... | 296 |
| Торт с ягодами..... | 297 |

ДЕСЕРТЫ

| | |
|--|-----|
| Груши в желе | 300 |
| Десерт из фруктов со сливками..... | 301 |
| Шоколадный мусс | 302 |
| Десерт «Беллини» | 304 |
| Шоколадно-фруктовый десерт | 305 |
| Жареные бананы с карамельным сиропом..... | 306 |
| Клубнично-шоколадный тирамису | 307 |
| Медовая тыква с корицей | 308 |
| Десерт с сыром маскарпоне и ягодами..... | 309 |
| Конфеты из сухофруктов..... | 310 |
| Слоеный десерт с клубникой | 311 |
| Фисташковые трюфели..... | 312 |



**Овощной суп
с фрикадельками** с. 95



Большая энциклопедия домашней кухни для начинающих

«Учиться никогда не рано и никогда не поздно» — примерно так можно сказать о нашей жизни, ведь сколько мы живем, столько и учимся.

Это же относится и к кулинарии. Кто-то раньше, кто-то позже, но все когда-то начинают интересоваться этой важной сферой жизни.

Наша книга не только для тех, кто делает в кулинарии первые шаги. Она будет полезна и тем, кто уже научился хорошо готовить. В ней собраны интересные, простые и не слишком затратные по времени блюда на все случаи жизни.

«Опыт — лучший учитель» — говорили еще в древности. Действительно, только опытным путем можно научиться что-то делать, в том числе и готовить. Но есть некоторые хитрости, зная о которых заранее, вы сможете избежать разочарований. Здесь мы поговорим лишь об общих рекомендациях, а советы по приготовлению конкретных блюд вы найдете непосредственно в рецептах.

Салаты и закуски делают буквально из любых продуктов, иногда просто из того, что есть под рукой, но главное условие — делать это надо незадолго до подачи, потому что салат — блюдо скоропортящееся. Исключение составляют лишь слоеные салаты. Им надо дать выстояться, поэтому для них продукты лучше всего брать предварительно

охлажденными. До подачи салаты и закуски обязательно хранят в холодильнике, а солят, перчат, заправляют и украшают непосредственно перед подачей.

Теплые салаты — смесь холодных и горячих ингредиентов. В их приготовлении есть такой нюанс: добавляйте горячую составляющую в последнюю очередь и сразу перед подачей. Кстати, подавать теплые салаты принято на подогретых тарелках.

Горячие закуски также готовятся незадолго до подачи, а некоторые из них, например любимые всеми жульены, принято подавать в той же посуде, в которой они готовились. Поэтому хорошо, если вы заранее позаботитесь о красивой посуде для таких блюд.

Для экономии времени, особенно это важно при подготовке к празднику, многие ингредиенты — овощи, яйца, мясо, рыбу и пр. — можно сварить, запечь, приготовить заранее и положить в холодильник.

Горячие блюда — пожалуй, гвоздь программы и на повседневном, и на праздничном столе, ведь не зря их еще принято называть основными. Горячему хозяйки обычно уделяют особое внимание. На горячее подают овощи, пасту, блюда из круп, мясо, рыбу, птицу и различные их сочетания. Многие из горячих блюд очень хорошо подавать с соусом. Он может быть приготовлен вместе с основными ингредиентами и быть частью рецепта, но если такого нет, то приготовьте сами или купите в магазине какой-либо соус и подайте его отдельно.

Жарьте овощи, мясо, рыбу, птицу на сковороде с толстым дном. Сначала поставьте сковороду на огонь, затем налейте масло и хорошо его нагрейте. И только после этого выкладывайте на нее обсушенный бумажными полотенцами продукт. Такой простой прием позволяет добиться аппетитной румяной корочки на продуктах и не пересушивать их.





При запекании в духовке для сокращения времени приготовления и лучшего результата можно накрыть форму фольгой, а за 5–10 минут до окончания запекания убрать ее и дать продукту подрумяниться. Очень удобно запекать в рукаве — и продукты получаются сочными, с румяной корочкой, и духовка с противнем остаются чистыми.

При тушении продукты нужно сначала обжарить на масле до образования румяной корочки и только затем добавлять к ним жидкость и тушить под крышкой до готовности.

Для украшения блюд чаще всего используют зелень — это и красиво, и нетрудоемко. Перед использованием зелень хорошо промойте и обязательно обсушите.

Выпечка для многих, особенно начинающих, кажется чем-то очень сложным. Но на самом деле это не так. Стоит лишь два-три раза испечь простой пирог или печенье,

и вы сразу почувствуете вкус к этому занятию, особенно когда «распробуете» разницу между своим и магазинным. А уж потом можно переходить и к более сложным рецептам.

Для начала правильно выбирайте муку. Чаще всего используется пшеничная высшего сорта. Из нее получается самая пышная и красивая выпечка, поэтому такая мука незаменима для сладкой выпечки, пирожных, тортов и некоторых видов печенья. Мука первого сорта — более грубая, но вместе с тем и более полезная. О ней не стоит забывать, когда речь заходит о несладких пирогах и кулебяках. Цельнозерновая мука — самая полезная, но ее надо смешивать с мукой более тонкого помола, иначе выпечка получится слишком жесткой.

О дрожжах. В магазинах можно встретить три их разновидности — прессованные (в виде брикетов), сухие и быстродействующие (в виде порошка в пакетиках). Многие

опытные хозяйки предпочитают прессованные дрожжи. Они действительно отличаются высокой бродильной активностью и в идеале не имеют химических добавок. Но у них очень короткий срок хранения — не более 20 суток в холодильнике. Поэтому если вы не собираетесь печь каждый день, то пачки таких дрожжей будет слишком много. Сухие дрожжи уступают прессованным по бродильной активности и обычно требуют предварительной подготовки — их смешивают с небольшим количеством подслащенной теплой воды и дают постоять. Быстродействующие дрожжи не нуждаются в этом, их очень удобно использовать, так как они смешиваются непосредственно с мукой и процесс брожения значительно сокращается. Недостаток — искусственные добавки, которые ускоряют процесс брожения.

Часто при приготовлении бездрожжевого теста, например песочного, требуется добавить разрыхлитель теста. Можно купить готовый в магазине, а можно использовать обычную пищевую соду, гашенную уксусом или раствором лимонной кислоты.

Что же касается других ингредиентов, то у каждого своя роль. Например, молоко и молочные продукты улучшают пластичность теста, сливочное масло и маргарин делают выпечку нежной, хрустящей и долго не позволяют ей черстветь. Поэтому по выпечке можно дать один глобальный совет — строго следуйте рецепту, не нарушайте пропорции и все у вас получится.

Подводя итог, еще раз повторим — научиться хорошо готовить можно в любом возрасте и на любом уровне подготовки, ведь даже маститые шеф-повара обмениваются опытом. А главное, это захватывающий и очень интересный процесс, потому что он дает простор для творчества и фантазии. Желаем вам, чтобы приготовление пищи стало для вас любимым занятием, которому вы с удовольствием захотите отдавать свое свободное время.





САЛАТЫ



Салат «Коул слоу»

с. 15



Салат «Мимоза»

с. 30



Салат с сүлгүни и салями

с. 52

и еще 29 рецептов

ОВОЩНЫЕ

Салат

ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ



5 15 мин.

| |
|------------------------------------|
| 2 моркови |
| 2 кислых яблока |
| 4 яйца |
| 100 г твердого сыра |
| 1 маленькая головка репчатого лука |
| ½ стакана майонеза |

Чтобы яйца не лопнули и их содержимое не вытекло, рекомендуется перед варкой аккуратно проколоть иголкой скорлупу с тупого конца.



1 Яйца сварите вкрутую в течение 10 минут. Слейте воду, залейте яйца холодной водой и оставьте на 5 минут, затем достаньте их и очистите.

2 Яблоки очистите от кожицы и натрите на крупной терке. Яйца также натрите на крупной терке.

3 Морковь и сыр по отдельности натрите на мелкой терке. Лук мелко порубите ножом.

4 На дно салатника ровным слоем выложите половину рубленого лука, смажьте его частью майонеза. Сверху слоями выкладывайте последовательно половину яблок, яиц, моркови, каждый слой смазывая майонезом. Посыпьте половиной сыра.

5 Повторите слои в том же порядке.

6 Оформите салат зеленью и подавайте.

Салат «Коул слоу»



4 15 мин.

300 г белокочанной капусты
1–2 моркови
1 небольшая головка
репчатого лука
¼ пучка укропа и петрушки
½ ч. л. соли

Для соуса:

3 ст. л. майонеза
2 ст. л. нежирной сметаны
жирностью 20%
2 ч. л. сахара
1–2 ч. л. лимонного сока
1 ч. л. горчицы
½ ч. л. молотого душистого
перца



Салат получится очень красивым, если заменить белокочанную капусту краснокочанной или использовать оба вида капусты в соотношении 1:1.



1 Добавьте к майонезу сметану, сахар, лимонный сок, горчицу и молотый перец, тщательно перемешайте. Дайте соусу постоять несколько минут, пока нарежете овощи.

2 Ножом или при помощи шинковки нарежьте капусту очень тонкой соломкой. Выложите капусту в салатник, посолите и слегка разомните руками, пока она не станет более мягкой и не начнет выделяться сок.

3 Морковь нарежьте тонкой соломкой или натрите на крупной терке. Петрушку и укроп порубите.

4 Лук порежьте вдоль пополам, затем нарежьте тонкими полукольцами.

5 Добавьте к капусте морковь и лук, перемешайте. Полейте салат соусом, вновь тщательно перемешайте.

6 Посыпьте салат рубленой зеленью и подавайте.

Салат из огурцов с редисом



5 15 мин.

| |
|-----------------------------|
| 200 г огурцов |
| 200 г редиса |
| 3 яйца |
| 200 г сметаны жирностью 15% |
| ½ пучка зеленого лука |
| ½ пучка укропа |
| ¼ ч. л. соли |



редис

Хрустящий сочный редис — один из первых доступных источников натуральных витаминов на российских просторах. Первый урожай этого раннего овоща получают в парниках уже в апреле.

1 Яйца сварите вкрутую в течение 10 минут. Слейте горячую воду, залейте яйца холодной водой и оставьте на несколько минут, затем очистите и нарежьте ломтиками.

2 Огурцы, редис, лук и укроп тщательно промойте. У редиса и лука срежьте загрязненные места.

3 Огурцы и редис нарежьте тонкими ломтиками, зелень и лук порубите.

4 Овощи соедините с яйцами, луком и зеленью (часть зелени отложите), посолите, перемешайте.

5 Заправьте салат сметаной, посыпьте оставшейся зеленью и подавайте.

Говоря о редисе, мы обычно представляем себе корнеплоды — белого, розового, ярко-красного или даже фиолетового цвета, круглой или цилиндрической формы. Однако в пищу годятся и молодые зеленые листочки редиса, которые, как и корнеплоды, богаты фитонцидами, витаминами и микроэлементами. И «вершки», и «корешки» прекрасно подходят для приготовления салатов и окрошки.



Салат из помидоров черри с перепелиными яйцами и сыром



3–4 15 мин.

12 помидоров черри
 12 перепелиных яиц
 100 г твердого сыра
 1 маленький пучок рукколы
 2–3 ст. л. оливкового масла
 холодного отжима
 1 ч. л. бальзамического уксуса
 1 щепотка молотого черного
 перца
 1 щепотка соли

Очень интересно в этом салате будут смотреться также мелкие шарики моцареллы — тильдежини или перлини.



1 Яйца сварите вкрутую в течение 5 минут. Горячую воду слейте, яйца залейте холодной водой и оставьте на несколько минут, затем достаньте и очистите.



2 Помидоры и рукколу промойте, обсушите.
3 Помидоры и яйца разрежьте пополам.



4 Сыр нарежьте мелкими кубиками или натрите на крупной терке, затем аккуратно смешайте с яйцами и помидорами.
5 На блюдо уложите листья рукколы, на них выложите приготовленный салат. Слегка посолите, поперчите, сбрызните бальзамическим уксусом, маслом и подавайте.

Салат из свеклы с орехами



4 15 мин.

300 г свеклы
1/3 стакана ядер грецких орехов
150 г копченого сыра
1–2 зубчика чеснока
1/2 стакана майонеза

- 1 Свеклу тщательно промойте, залейте горячей водой и отварите до готовности. Охладите.
- 2 Орехи переберите, промойте и подсушите на сковороде без масла на плите или на противне в умеренно разогретой духовке. Слегка охладите и крупно порубите ножом.
- 3 Свеклу очистите от кожицы, затем нарежьте соломкой или натрите на крупной терке.
- 4 Натрите сыр на мелкой терке.

- 5 Чеснок пропустите через пресс или натрите на мелкой терке.
- 6 Добавьте к свекле чеснок и часть орехов, заправьте майонезом и тщательно перемешайте. Выложите в салатник.
- 7 Посыпьте салат оставшимися орехами, тертым сыром и подавайте.



Свекольный салат с сыром фета



2 10 мин.

2 вареные свеклы (около 250 г)
100 г сыра фета
1 пучок петрушки
3 ст. л. оливкового масла
2 ч. л. бальзамического уксуса
1 щепотка соли

- 1 Свеклу натрите на крупной терке.
- 2 Несколько листиков петрушки отложите для оформления, оставшуюся мелко порубите.
- 3 Смешайте свеклу с зеленью, посолите, заправьте маслом и уксусом.
- 4 Сыр нарежьте мелкими кубиками, посыпьте ими салат.
- 5 Украсьте листиками зелени.

Для экономии времени удобнее всего купить вареную свеклу в магазине, но если это не удалось, можно, конечно, сварить ее самим, желательно накануне. Для этого положите не очищенную, а лишь тщательно промытую свеклу в кипящую воду и варите 50–60 минут, пока она не станет мягкой, если проткнуть ее вилкой, если слейте, а свеклу промойте под холодной водой, затем дайте ей остыть.



Теплый картофельный салат с брынзой



6 30 мин.

500 г мелкого картофеля
4–5 ст. л. растительного масла
1–2 зубчика чеснока
1 красный сладкий перец
½ головки красного репчатого лука
200 г помидоров черри
1 пучок рукколы
80 г брынзы
½ ч. л. соли
молотый черный перец



картофель

Для приготовления этого салата лучше использовать молодой картофель.





1 Картофель тщательно промойте, очистите (молодой картофель можно оставить неочищенным) и нарежьте дольками.



2 Сковороду хорошо разогрейте с 3 столовыми ложками масла. Положите картофель, обжарьте его со всех сторон.



3 Чеснок мелко порубите, добавьте к картофелю за 1–2 минуты до готовности. Слегка посолите, поперчите, переложите со сковороды на бумажную салфетку и дайте жиру стечь.



4 Сладкий перец разрежьте вдоль пополам, очистите от перегородок и семян. Нарежьте перец тонкими полукольцами и обжарьте на сковороде с оставшимся маслом. Посолите, поперчите, уберите со сковороды.



5 Лук нарежьте полукольцами, помидоры разрежьте пополам. Брынзу нарежьте кубиками.



6 Рукколу промойте и обсушите.
7 В салатник уложите рукколу, затем — подготовленные картофель, сладкий перец, лук и помидоры. Слегка перемешайте. Сверху разложите кубики брынзы.
8 По желанию полейте оставшимся на сковороде маслом и сразу подавайте.

Винегрет с черносливом



6 20 мин.
+ варка

100 г картофеля
100 г свеклы
100 г моркови
150 г квашеной капусты
1 яблоко
100 г чернослива без косточек
100 г маринованных огурцов
или грибов
1 пучок зеленого лука
8 ст. л. растительного масла





1 Картофель и морковь, не очищая, положите в кипящую воду и варите на среднем огне 20–25 минут с момента закипания (готовность проверьте, проткнув овощи вилкой: если они мягкие, значит, готовы). Овощи выложите, дайте им остыть и очистите от кожицы.



2 Свеклу, не очищая и не срезая кончик, положите в кипящую воду и варите на среднем огне до готовности (готовность проверьте, проткнув вилкой: если свекла мягкая, она готова). Свеклу выложите, дайте остыть и очистите от кожицы.



3 Чернослив залейте кипятком и оставьте на 30 минут. Воду слейте.



4 Свеклу нарежьте мелкими кубиками и заправьте 2 столовыми ложками масла.

5 Картофель, морковь, огурцы или грибы и яблоко, предварительно очистив его от сердцевины, нарежьте кубиками.



6 Чернослив нашинкуйте соломкой. Зеленый лук мелко порубите.



7 Все подготовленные ингредиенты соедините, полейте маслом и перемешайте.

С ПАСТОЙ

Салат с рисовой лапшой



4 20 мин.

| |
|--|
| 100 г рисовой лапши |
| 250 г куриного филе |
| 1 груша |
| 1 зубчик чеснока |
| 2 ст. л. растительного масла |
| 1 ст. л. соевого соуса |
| 1 ст. л. яблочного или белого винного уксуса |
| 1 ст. л. кунжутного масла |
| 2 ст. л. арахисового масла |
| ¼ ч. л. молотого красного перца |
| ¼ ч. л. соли |

Более острым салат сделает перец чили. Используйте его вместо молотого красного перца, очистив от семян и нарезав небольшими кусочками.



1 Филе нарежьте кубиками, обжаривайте на растительном масле 7–8 минут, посолите.

2 Рисовую лапшу положите в кипящую подсоленную воду и варите 3 минуты. Откиньте лапшу на дуршлаг, обдайте холодной водой и дайте воде стечь.

3 Для соуса взбейте венчиком кунжутное и арахисовое масло с соевым соусом и уксусом.

4 Грушу разрежьте пополам, очистите от кожицы и семян. Нарежьте половинки ломтиками. Чеснок пропустите через пресс.

5 Соедините лапшу с филе, грушей и чесноком, поперчите, полейте соусом и аккуратно перемешайте. При необходимости немного посолите.

Теплый салат с пастой



4 30 мин.

12 крупных макарон в форме ракушек
 ½ головки красного репчатого лука
 8 помидоров черри
 100 г рукколы
 3 ст. л. оливкового масла
 50 г пармезана
 ½ ч. л. соли



Этот салат надо подавать к столу сразу, пока ракушки еще теплые.



- 1 Отварите ракушки в 1 л подсоленной воды в течение 15 минут. Откиньте на дуршлаг.
- 2 Помидоры черри разрежьте на половинки.

- 3 Лук нарежьте полукольцами.
- 4 Рукколу нашинкуйте.
- 5 Сыр натрите на мелкой терке.
- 6 Смешайте в миске лук, рукколу, помидоры и оливковое масло.

- 7 Выложите на блюдо ракушки, в них положите начинку. Посыпьте пармезаном.

ГРИБНЫЕ

Грибной салат



4 30 мин.

500 г шляпок шампиньонов
 1 свежий огурец
 100 г маслин
 ½ головки красного лука
 100 г консервированной кукурузы
 3 ст. л. майонеза
 ½ ч. л. соли



Шампиньоны для этого салата выбирайте только свежие. Они должны быть гладкими и упругими на ощупь.



1 Отварите шампиньоны в подсоленной воде 15 минут.

2 Огурец натрите длинной соломкой на крупной терке.

3 Несколько маслин отложите, оставшиеся маслины и красный лук мелко нарежьте.

4 Смешайте в миске огурец, лук, кукурузу, маслины и майонез.

5 Выложите на блюдо шляпки шампиньонов и аккуратно чайной ложкой наполните их начинкой.

6 Оставшиеся маслины нарежьте колечками и украсьте ими салат.

Шляпки шампиньонов должны быть не менее 3 см в диаметре, иначе будет неудобно выкладывать в них салат.

Грибной салат с сельдью



4 40 мин.

| |
|------------------------------|
| 200 г грибов |
| 1 головка репчатого лука |
| 1 ст. л. растительного масла |
| 100 г филе соленой сельди |
| 3 яйца |
| 50 г творога жирностью 9% |
| 200 г сметаны жирностью 15% |
| ¼ ч. л. соли |

Грибы лучше всего использовать лесные, поскольку они более ароматные, но если такой возможности нет, возьмите шампиньоны или вешенки.



1 Яйца положите в холодную воду, доведите ее до кипения и варите 9–10 минут на среднем огне. Сразу переложите яйца в емкость с холодной водой и через 4–5 минут очистите от скорлупы. Дайте яйцам немного остыть, а затем нарежьте их кубиками.

2 Грибы нарежьте ломтиками (если они крупные — кубиками). Лук нарежьте кубиками.

3 На сковороде нагрейте масло, положите лук и обжаривайте его на слабом огне без изменения цвета. Добавьте грибы и жарьте их до готовности. Но не пересушите! В конце посолите. Дайте грибам остыть.

4 Филе сельди нарежьте ломтиками. Немного грибов отложите для украшения, оставшиеся смешайте с яйцами, творогом и сметаной, уложите в салатник горкой. Сверху выложите ломтики сельди.

5 Перед подачей украсьте салат ломтиками грибов и зеленью.

Салат из шампиньонов с помидорами



6 25 мин.

500 г шампиньонов
2 помидора
2 яйца
1 яблоко
1 головка салатного репчатого лука
2 ст. л. растительного масла
1 щепотка сушеного майорана
200 г сметаны жирностью 15%
1 ст. л. лимонного сока
½ ч. л. соли
1 щепотка сахара
1 щепотка молотого черного перца



1 Грибы нарежьте ломтиками, положите на разогретую с маслом сковороду, слегка посолите, посыпьте майораном и жарьте до готовности 15 минут.

2 Яйца сварите вкрутую, охладите, очистите и крупно порубите или нарежьте дольками.

3 Помидоры нарежьте ломтиками.

4 Яблоко очистите от кожуры и нарежьте тонкими ломтиками.

5 Лук нарежьте полукольцами.

6 Сметану смешайте с лимонным соком, солью и сахаром.

7 Соедините грибы с луком, яйцами, яблоком и помидорами. Добавьте сметанный соус, поперчите, перемешайте и выложите в салатник.

8 По желанию оформите салат ломтиками яиц или помидоров.

Прежде чем нарезать шампиньоны, протрите их салфеткой, очистив от загрязнений, и промойте в холодной воде в течение нескольких секунд. Не следует замачивать грибы надолго, иначе они впитают лишнюю жидкость.

С РЫБОЙ И МОРЕПРОДУКТАМИ

Сельдь ПОД ШУБОЙ



4 1 час

1–2 свеклы среднего размера
1 крупный клубень картофеля
1 крупная морковь
3 яйца
1 головка красного репчатого лука
200 г филе копченой сельди
200 г майонеза
2 ст. л. лимонного сока
СОЛЬ



Свекла получится особенно вкусной и сохранит цвет, если ее вымыть, обсушить, сбрызнуть растительным маслом, завернуть в фольгу и запечь в духовке (1 час при 180 °С).



1 Свеклу, картофель и морковь тщательно вымойте и, не очищая, по отдельности отварите до готовности в подсоленной воде. Дайте остыть. Яйца сварите вкрутую, охладите проточной водой и очистите.

2 Отварные овощи очистите, затем натрите на крупной терке в три отдельные емкости. Яйца нарежьте мелкими кубиками.



3 Лук очистите и порубите. Рыбное филе нарежьте маленькими кубиками, удаляя мелкие косточки.

4 Майонез перемешайте с лимонным соком.

5 По порционным прозрачным салатникам разложите слоями картофель, рыбу, лук, морковь, свеклу и яйца, промазывая каждый слой приготовленным лимонным майонезом. Уберите в холодильник на 1–2 часа.

Салат «Мимоза»



7 35 мин.

1 банка консервированной сайры
 2–3 клубня картофеля
 2 моркови
 4 яйца
 1 головка репчатого лука
 1 стакан майонеза
 2 веточки укропа

- 1 Картофель, морковь и яйца сварите по отдельности. Охладите.
- 2 Рыбу отделите от заливки, разомните вилкой.
- 3 Лук мелко порубите.
- 4 Картофель натрите на крупной терке, морковь — на мелкой.
- 5 Яйца разделите на белки и желтки, натрите их по отдельности на мелкой терке.
- 6 На дно салатника уложите подготовленную рыбу, разровняйте, смажьте тонким слоем майонеза.
- 7 На рыбу уложите слоями яичные белки, морковь, лук, картофель, смазывая каждый слой майонезом.
- 8 Посыпьте салат тертыми желтками, оформите зеленью укропа и подавайте.



Для праздничного стола слоение салата можно приготовить в прозрачной салатнице или просто в невысоких стаканах.

Для этого салата выбирайте консервы в масле или в собственном соку.

Этот нежный вкусный салат из вполне доступных продуктов считался классикой советской кухни. Готовили его, как правило, на праздники — «Мимоза» нередко служила украшением новогоднего стола или соседствовала с пушистыми желтыми шариками одноименных цветов на Восьмое марта.

Сегодня наши кулинарные возможности заметно расширились, да и гастрономическая фантазия поистине не знает границ, поэтому появляются все новые и новые варианты любимого салата: с семгой, тунцом, горбушей, сыром, сливочным маслом, печенью трески и т. д.

Теплый салат с форелью



4 30 мин.

| |
|---------------------------|
| 500 г филе форели |
| 100 г салата-латука |
| 1 помидор |
| 1 яйцо |
| 50 г сырого риса |
| 2 ст. л. оливкового масла |
| 1 ч. л. соли |



Форель — одна из самых низкокалорийных и полезных по своему составу рыб. Например, она содержит уникальные жирные кислоты омега-3.



1 Филе форели нарежьте кубиками и отварите в подсоленной (½ ч. л.) воде 15 минут.



2 Отварите яйцо и нарежьте его ломтиками.

3 Отварите рис в подсоленной воде (½ ч. л.) 15 минут.



4 Помидор нарежьте небольшими ломтиками.

5 Салат-латук помойте, просушите и выложите на блюдо.

6 В миске смешайте яйцо, помидор, рис и форель, заправьте оливковым маслом и выложите на листья салата. Подавайте салат теплым.



Салат из креветок с авокадо



2 30 мин.

500 г королевских креветок,
неочищенных полуготовых
(отварных очищенных должно
получиться 200 г)
100 г грейпфрута
1 авокадо

1 ст. л. оливкового масла
3 зубчика чеснока
1½ ч. л. соли
2 лавровых листа
3 горошины черного перца

Чтобы оттенить вкус авокадо, посыпьте уже готовое блюдо ¼ чайной ложки молотой паприки.



1 Воду (0,5 литра) поставьте на огонь, подсолите (1 ч. л.), добавьте лавровый лист и перец горошком, доведите до кипения.



2 В кипящую воду опустите креветки и отварите их в течение 2–3 минут.



3 Креветки достаньте шумовкой, остудите, очистите от хитинового панциря.



4 Дольки грейпфрута очистите от кожи и пленок, чтобы осталась только мякоть.



6 Добавьте к нему очищенные креветки и обжарьте еще минуту.



7 Авокадо очистите от кожуры и нарежьте тонкими ломтиками.

5 В раскаленной сковороде с маслом и оставшейся солью обжарьте, постоянно помешивая, измельченный чеснок в течение минуты.

8 Выложите дольки грейпфрута на тарелку, на них пирамидкой уложите креветки.

9 Сверху положите тонкие ломтики авокадо, на них в качестве оформления выложите креветку и кусочки грейпфрута.

10 Полейте чесночной заправкой и присыпьте молотой паприкой, оформите зеленью.

Салат из морепродуктов



6 30 мин.

250 г королевских креветок,
неочищенных полуготовых

250 г кальмаров

250 г морских гребешков

250 г белой рыбы (например,
трески или палтуса)

100 г салата-латука

100 г рукколы

1 зубчик чеснока

1 лайм

1 ч. л. соли, свежемолотый
черный перец

4 ст. л. оливкового масла

Этот салат получается особенно полезным, потому что морепродукты богаты йодом, цинком и марганцем. Кроме того, они содержат небольшое количество калорий.



1 Очистите креветки от хитинового панциря. Сделайте неглубокий надрез вдоль спинки креветки и удалите хорду. Промойте креветки под струей холодной воды.

2 Мясо морских гребешков отделите от раковин, промойте водой, обсушите, посолите, поперчите и слегка обжарьте на части масла.

3 Кальмары промойте, удалите внутренности и нарежьте колечками. Рыбу нарежьте кубиками.

4 Кольца кальмаров и креветки отварите в 1 л кипящей подсоленной воды в течение 3–5 минут. Затем переложите в миску.

5 В этой же воде отварите кусочки рыбы в течение 10 минут.

6 Листья салата нарвите и смешайте с морепродуктами.

7 Для соуса измельчите чеснок, добавьте сок лайма, оливковое масло, все тщательно перемешайте. Добавьте соус к салату.

Салат с кальмарами



4 35 мин.

100 г консервированных
кальмаров

3 клубня картофеля

2 яйца

1 огурец

½ головки репчатого лука

½ пучка укропа

3 ст. л. майонеза

¼ ч. л. соли



Для такого салата вместо консервированных можно взять копченые кальмари.



1 Картофель сварите в мундире: положите его в кипящую воду и варите 20–25 минут с момента закипания. Обдайте клубни холодной водой, очистите от кожицы и нарежьте кубиками.

2 Сварите яйца вкрутую, остудите в холодной воде, очистите и нарежьте кубиками.

3 Огурец натрите на крупной терке.

Чтобы нарезанные кубиками картофель и яйца быстрее остыли, выложите их в один слой на плоскую тарелку и поставьте в морозильную камеру на 10 минут.

4 Кальмары отделите от заливки и нарежьте кубиками.

5 Лук и зелень мелко порубите.

6 Подготовленные ингредиенты соедините, посолите, заправьте майонезом. Украсьте салат по желанию.



Салат с кальмарами и овощами



4 **20 мин.**
+ настаивание
40 мин.

400 г филе кальмаров
1 желтый сладкий перец
1 головка красного репчатого
лука
2 стебля сельдерея
1 небольшой пучок листьев
зеленого салата

$\frac{1}{4}$ ч. л. соли
Для заправки:
3 ст. л. оливкового масла
холодного отжима
2 ст. л. лимонного сока
1 зубчик чеснока

$\frac{1}{2}$ ч. л. соли
 $\frac{1}{4}$ ч. л. молотого сушеного
орегано
1 щепотка молотого черного
перца



1 Для заправки зубчик чеснока раздавите плоской стороной лезвия ножа. Лимонный сок взбейте с солью, перцем и орегано. Тонкой струйкой влейте масло, взбейте. В полученную смесь положите чеснок. Настаивайте заправку 30–40 минут, затем чеснок удалите.



2 Филе кальмаров положите в кипящую подсоленную воду и варите 5 минут.



3 Достаньте кальмары из отвара, облейте холодной водой и дайте ей стечь, затем нарежьте кальмары кольцами.



4 У сладкого перца удалите перегородки с семенами и нарежьте его тонкими кольцами.



5 Лук нарежьте тонкими кольцами. Сельдерей очистите от кожицы и нарежьте небольшими ломтиками.



6 Листья салата промойте, обсушите и нарвите руками.
7 В салатник уложите листья зеленого салата, кольца кальмаров, сладкого перца и лука, ломтики сельдерея. Полейте заправкой, слегка перемешайте и подавайте.

Салат с печенью трески и яйцом



5 20 мин.
+ настаивание
30 мин.

1 банка (230 г)
консервированной печени
трески

3 яйца

2–3 пера зеленого лука

1 щепотка молотого черного
перца

1 Яйца сварите вкрутую. Охладите, очистите, отделите белки от желтков. Белки мелко порубите.

2 Печень трески отделите от заливки и разомните вилкой.

3 Желтки разомните вилкой, добавьте немного заливки от консервов, поперчите, перемешайте.

4 Зеленый лук мелко порубите.

5 Соедините печень трески с яичными белками и желтками, добавьте $\frac{2}{3}$ части лука, перемешайте и выложите в салатник.

6 Посыпьте салат оставшимся зеленым луком и подавайте со свежим хлебом.

Приведенный здесь ре-

цепт — один из самых простых. Вы можете его усовершенствовать по своему вкусу, добавив, например, рассыпчатый рис, натертый на крупной терке вареный картофель или мелко нарезанное кислое яблоко.

Этот невзрачный с виду продукт является в действительности самым настоящим эликсиром здоровья, красоты и молодости. Дело в том, что печень трески чрезвычайно богата витамином D, который делает нашу кожу сияющей и эластичной, а кости — крепкими, витамином А, необходимым для острого зрения, витамином Е, который способствует укреплению иммунитета, фолиевой кислотой, очень важной для кровеносной и иммунной систем, а также ненасыщенными жирными кислотами омега-3 и йодом.



МЯСНЫЕ

Мясной салат с картофелем и огурцами



6 15 мин.

200 г вареного или жареного мяса
 4 клубня картофеля
 2 огурца
 100 г зеленого салата
 ½ стакана майонеза
 1 щепотка молотого красного перца
 ¼ ч. л. соли

1 Картофель тщательно промойте, залейте горячей водой и отварите в мундире до готовности. Очистите.

2 Мясо, картофель и огурцы нарежьте тонкими ломтиками, соедините, поперчите, заправьте майонезом. Посолите по вкусу, перемешайте.

3 Листья салата промойте, обсушите и крупно нарвите.

4 На блюдо уложите листья зеленого салата, сверху — приготовленный мясной салат. Охладите и подавайте.

Для приготовления салатов больше всего подходит картофель с низким содержанием крахмала. Этим свойством отличается молодой картофель, а также картофель восковых сортов. Клубни воскового картофеля после варки становятся полупрозрачными и приобретают нежную текстуру, сохраняя при этом форму кусочков после нарезки.



Салат из говядины с маринованным луком



4 **15 мин.**
+ 2 часа
на маринова-
ние и варку

350–400 г мякоти говядины

150 г твердого сыра

1 крупная головка репчатого
лука

½ стакана яблочного уксуса

50 г майонеза

3 горошины черного перца

1 лавровый лист

¼ ч. л. соли



1 Говядину залейте кипящей водой так, чтобы она покрывала мясо на 2–3 см. На сильном огне вновь доведите воду до кипения, снимите пену, огонь уменьшите до слабого. Варите говядину, пока она не станет мягкой. В конце варки посолите и добавьте черный перец и лавровый лист.



2 Охладите мясо в бульоне, затем выньте и обсушите салфеткой.

3 Нарезьте мясо брусочками или кубиками.



4 Репчатый лук нарежьте тонкими полукольцами, залейте уксусом, оставьте для маринования на 1,5–2 часа.



5 Откиньте лук на дуршлаг, чтобы стек уксус.



6 Сыр натрите на мелкой терке.



7 На блюдо выложите первым слоем маринованный лук, на него — нарезанное мясо, смажьте его майонезом и посыпьте тертым сыром.

8 По желанию салат можно украсить зеленью.



*Этот салат можно также
подавать теплым.*



Салат с печенкой и грибами



5 20 мин.

200 г говяжьей печенки

200 г шампиньонов

1 головка репчатого лука

2 соленых или

маринованных огурца

2 яйца

3 ст. л. растительного масла

½ стакана майонеза

½ пучка петрушки

½ ч. л. соли

молотый черный перец



1 Яйца сварите вкрутую. Охладите, очистите.



2 Печенку обдайте кипятком и очистите от пленки, затем обжарьте целым куском на разогретой с 1 столовой ложкой масла сковороде. Охладите.



3 Грибы нарежьте ломтиками и также обжарьте на разогретой с 1 столовой ложкой масла сковороде. Охладите.



4 Лук нарежьте соломкой или кольцами и обжарьте на оставшемся масле. Охладите.



5 Печенку и огурцы нарежьте соломкой, яйца — небольшими кубиками. Петрушку порубите.



6 Соедините печенку с яйцами, луком, грибами, огурцами, посолите, поперчите, заправьте майонезом. Посыпьте салат зеленью и подавайте.

Салат из языка с огурцами



6 15 мин.
+ 4 часа
на варку
и охлаждение

| |
|--------------------------------|
| 300 г говяжьего языка |
| 1 головка репчатого лука |
| 1 морковь |
| 1 длинный огурец (около 300 г) |
| 300 г маринованных огурцов |
| 200 г сметаны жирностью 15% |
| 2 ст. л. майонеза |
| 1 лавровый лист |
| 5 горошин черного перца |
| 1 ч. л. соли |

1 Целый язык залейте кипящей водой так, чтобы она покрывала его на 2–3 см. На сильном огне вновь доведите воду до кипения, снимите пену, огонь уменьшите до слабого. Варите язык, пока он не станет мягким

(говяжий язык весом 1–1,5 кг варится около трех часов, телячий — около двух). За полчаса до готовности добавьте лук, морковь, перец, лавровый лист и соль.

2 Вареный язык выньте из кастрюли, несколько секунд выдержите его под струей холодной воды и сразу снимите кожу.

3 Заверните язык в пищевую пленку, остудите при комнатной температуре, затем в холодильнике.

4 Отрежьте от вареного языка кусочек весом 300 г со стороны кончика, нарежьте его поперек волокон ломтиками

толщиной 0,5 см, а затем нашинкуйте соломкой.

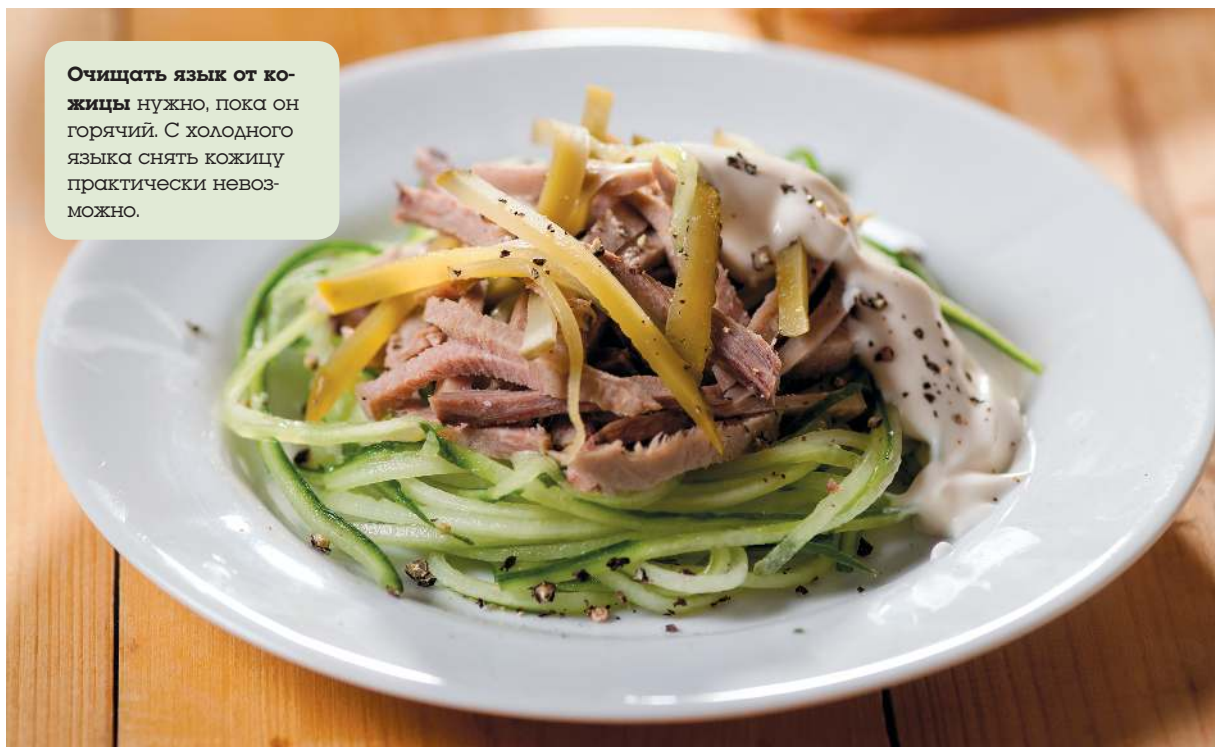
5 Огурец натрите вдоль на терке для корейской моркови. Отожмите сок.

6 Маринованные огурцы нашинкуйте соломкой вдоль плодов.

7 Соедините язык с огурцами, при необходимости посолите, добавьте майонез и сметану, перемешайте.

8 Салат сразу подавайте на стол. Если же вы готовите салат заранее, то не солите и не заправляйте его сразу, а перед подачей слейте выделившийся сок и только после этого добавьте соль и заправку.

Очищать язык от кожицы нужно, пока он горячий. С холодного языка снять кожу практически невозможно.



С КУРИЦЕЙ

Салат с курицей и красной фасолью



6 30 мин.

300 г филе куриной грудки
1 помидор
200 г консервированной
красной фасоли
100 г твердого сыра
50 г китайского салата
100 г белого хлеба
2 ст. л. сметаны жирностью 15%
3 зубчика чеснока
½ ч. л. соли
2 ст. л. растительного масла

Обязательно слейте с консервированной фасоли сок, иначе салат получится жидким и потеряются вкус и аромат других продуктов.



1 Нарежьте куриную грудку кубиками со стороной 1,5 см и отварите в подсоленной воде 20 минут.



2 Пока грудка варится, срежьте с белого хлеба корки, нарежьте кубиками со стороной 1 см и подсушите в заранее разогретой до 180 °С духовке 10 минут, периодически помешивая. Сыр также нарежьте кубиками.

3 Приготовьте смесь из растительного масла, измельченного чеснока и соли и перемешайте с готовыми сухариками.



4 У помидора удалите плодоножку и нарежьте некрупными кусочками, листья китайского салата помойте и мелко нарывите руками.

5 Смешайте все ингредиенты и заправьте сметаной.

6 Подавайте сразу, чтобы сухарики оставались хрустящими.



Для этого салата лучше всего подойдет прозрачный глубокий салатник, так будут видны все его слои.

Салат с курицей и ананасом



6 40 мин.

1 куриная грудка
2 яйца
2 клубня картофеля

200 г консервированных
ананасов
3 ст. л. майонеза

$\frac{1}{3}$ ч. л. соли



- 1 Отварите яйца и картофель (в мундире).
- 2 Куриную грудку отварите в подсоленной воде 20 минут и мелко нарежьте.
- 3 В порционные салатники выложите картофель, натертый на мелкой терке.



- 4 Слой картофеля смажьте 1 столовой ложкой майонеза.



- 5 Следующим слоем выложите кусочки куриной грудки и снова смажьте майонезом.



- 6 Выложите ананасы, нарезанные мелкими кусочками, и снова смажьте майонезом.



- 7 Яйца разделите на белки и желтки, натрите на мелкой терке по отдельности. Белки выложите в салатники по внешнему кругу.



- 8 В центр салатников выложите натертые желтки.
- 9 Дайте настояться в холодильнике 1–2 часа.

Помимо основных ингредиентов можно добавить в этот салат грецкие орехи, консервированную кукурузу или свежий огурец. Это придаст блюду свежую весеннюю нотку.

Салат с копченой курицей



4 40 мин.

100 г копченого куриного филе
1 клубень картофеля
1 морковь
2 яйца
80 г ядер грецких орехов

100 г твердого сыра
4 ст. л. майонеза
¼ ч. л. соли

*Такой салат уместен
и на праздничном столе.
В этом случае его можно
украсить зернами граната.*





1 Картофель сварите в мундире: положите его в кипящую подсоленную воду и варите 20–25 минут с момента закипания. Обдайте клубни холодной водой, очистите от кожицы и нарежьте кубиками. Заправьте картофель 1 столовой ложкой майонеза.



2 Морковь сварите до мягкости, обдайте холодной водой, очистите от кожицы. Натрите морковь на крупной терке и заправьте 1 столовой ложкой майонеза.



3 Сварите яйца вкрутую, остудите в холодной воде, очистите и нарежьте кубиками. Заправьте 1 столовой ложкой майонеза.

Картофель и морковь можно варить в одной посуде, время от времени проверяя их готовность, так как время варки зависит от многих факторов, и в первую очередь от размера овощей.

По желанию и если позволяет время, орехи можно обжарить на сухой сковороде, а затем измельчить.



4 Филе нарежьте кубиками, заправьте оставшимся майонезом.



5 Орехи мелко порубите.



6 Сыр натрите на мелкой терке.
7 На блюдо или в салатник выложите слоями в следующем порядке: картофель, филе, орехи, яйца, морковь, тертый сыр.

Копченое куриное филе придает салату особый вкус, но если вы по каким-то причинам не едите копченое, возьмите сырое филе, отварите его 20–25 минут в слегка подсоленной воде, дайте немного остыть и нарежьте кубиками.

Теплый салат с куриной печенкой и грибами



5 30 мин.

300 г куриной печенки
200 г шампиньонов
1 пучок листьев зеленого салата
1 огурец
1 помидор
1 ст. л. соевого соуса
1 ч. л. жидкого меда
1 перо зеленого лука
1 стакан сливок жирностью 15–20%
1 ч. л. готовой горчицы
1 зубчик чеснока
2 ст. л. растительного масла
1 ч. л. пшеничной муки
½ ч. л. соли
1 щепотка молотого черного перца



- 1 Листья салата промойте, обсушите и нарвите руками.
- 2 Огурец и помидор нарежьте тонкими ломтиками.

- 3 Соевый соус смешайте с медом и мелко нарезанным зеленым луком.
- 4 На порционные тарелки разложите подготовленные листья салата, ломтики помидора и огурца, полейте их медово-соевым соусом.
- 5 Очищенные грибы и промытую печенку нарежьте небольшими кусочками.

- 6 Чеснок мелко порубите, положите на разогретую с маслом сковороду, обжаривайте 30–40 секунд. Добавьте грибы, обжаривайте при помешивании 5 минут. Положите печенку, обжаривайте еще 3–5 минут. Посолите, поперчите по вкусу. Посыпьте мукой, перемешайте.
- 7 Добавьте горчицу, влейте сливки. Доведите до кипения и выключите огонь.
- 8 Печенку с грибами и сливочным соусом сразу разложите на тарелки с овощами и подавайте.