

## Грибной салат



100 г белых грибов, 200 г лисичек, 1 ст. л. рубленого чеснока, 1 помидор, 1 ст. л. оливкового масла, соль по вкусу

Для заправки: 3 ст. л. оливкового масла, 3 ст. л. сока лимона, 1 ст. л. винного уксуса, 2 ст. л. рубленого базилика, петрушка, укроп, соль по вкусу

Помидор разрезать, удалить семена, мякоть нарезать дольками. Грибы нарезать кубиками. Нагреть духовку, смазать противень оливковым маслом, выложить грибы, смешанные с чесноком и солью, и запекать 15–20 минут до светло-коричневого цвета. Дать грибам остить и смешать с заправкой и помидором.

Для приготовления заправки смешать масло, сок лимона, уксус, соль и рубленую зелень.

## Итальянский салат



100 г макарон, по  $\frac{1}{2}$  шт. желтого и красного болгарского перца, 1 помидор, 1 огурец, 2 ст. л. растительного масла, соль, перец по вкусу, листья салата и зелень петрушки для украшения

Макароны отварить и охладить. Помидор нарезать ломтиками. Болгарский перец очистить от семян и нарезать кубиками. Огурец также нарезать кубиками. Нарезанные овощи и макароны выложить в салатник, посолить, поперчить и заправить растительным маслом. Украсить блюдо измельченными листьями салата и зеленью петрушки.

## Овощной салат с тунцом



1 банка консервированного тунца, 1–2 яйца, 2 помидора, 150–200 г зеленой стручковой фасоли, 20 г листового салата, 2 картофелины, 1–2 банки маслин, соль, перец по вкусу

Для заправки: 5 ст. л. оливкового масла, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. белого винного уксуса, соль, перец по вкусу

Помидоры вымыть и нарезать крупными дольками. Стручковую фасоль вымыть и отварить в подсоленной воде в течение 6–7 минут, жидкость слить. Картофель отварить и нарезать кубиками. Яйца отварить, охладить, очистить и разрезать каждое на 6 частей. Салат вымыть, обсушить и крупно нарвать руками. Из тунца вынуть кости и размять вилкой. Выложить в салатницу листья салата, помидоры, картофель и фасоль. Посолить, поперчить и аккуратно перемешать.

Для заправки чеснок очистить и мелко нарубить. В сковороде нагреть 2 ст. л. оливкового масла, слегка обжарить чеснок в течение 2–3 минут на слабом огне. Полученное чесночное масло охладить, добавить соль, перец, 3 ст. л. оливкового масла, винный уксус и хорошо перемешать. Охлажденной заправкой полить салат и украсить дольками яиц, тунцом и маслинами.

### Огуречный салат



1–3 огурца, 1 пучок кинзы, соль, перец по вкусу

Для соуса: 150 г натурального йогурта, 150 г сметаны, 3 красных болгарских перца, 1 небольшой корень имбиря, 1 зубчик чеснока, соль, перец по вкусу

Огурцы разрезать вдоль пополам, удалить семена, нарезать мякоть тонкими ломтиками, посолить, поперчить и дать настояться в холодильнике в течение 1 часа. С огурцов слить сок и заправить приготовленным соусом. Добавить отделенные от стеблей и мелко нарезанные листики кинзы. Дать настояться в холодильнике в течение получаса.

Для приготовления соуса йогурт взбить со сметаной, посолить и поперчить по вкусу. Перец нарезать кубиками, чеснок мелко нарубить, имбирь натереть на мелкой терке и добавить в сметанно-йогуртовую смесь.

### Салат «Сплошное удовольствие»



150 г капусты, 1 морковь, 1 помидор, 1 огурец,  $\frac{1}{2}$  яблока, 150 г листьев салата, 3 ст. л. сметаны или растительного масла, лимонный сок, сахар, соль, специи

Капусту нашинковать, слегка посыпать солью и перетереть руками. Морковь очистить, натереть на крупной терке. Помидор и огурец нарезать

ломтиками. Яблоко очистить от кожуры и сердцевины, нарезать тонкой соломкой, полить лимонным соком. Листья салата промыть, обсушить, нарезать полосками. Подготовленные продукты соединить. Сметану или растительное масло смешать с лимонным соком, сахаром, солью и специями, тщательно взбить. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

## Салат с семенами подсолнечника



2 помидора, 2 огурца, 5–7 листьев салата, 2 ст. л. очищенных семян подсолнечника, зеленый лук, укроп, 2–4 ст. л. оливкового масла, соль, перец

Помидоры и огурцы нарезать ломтиками, листья салата — полосками. Очищенные семена подсолнечника слегка обжарить в сковороде без масла. Зеленый лук и укроп мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, заправить оливковым маслом, смешанным с солью и перцем, аккуратно перемешать.

## Салат «Закусочный»



500 г консервированного зеленого горошка, 1 луковица, 1 банка (500 г) консервированных шампиньонов, 4 соленых огурца, майонез

Грибы, лук и соленые огурцы нарезать, перемешать. Добавить горошек, заправить майонезом по вкусу. Салат можно не солить.

## Салат «Грибная поляна»



200 г маринованных шампиньонов (1 банка), 200 г ветчины, 2 отварные картофелины, 1 отварная морковь, 7–8 стеблей зеленого лука, 100 г сыра, майонез

Ветчину, отварной картофель и морковь нарезать мелкими кубиками. Зеленый лук нацинковать тонкими колечками. Сыр натереть на крупной терке. Внутреннюю поверхность глубокого салатника застелить пищевой пленкой и слегка смазать растительным маслом. Плотно уло-

жить грибы шляпками вниз, засыпать их зеленым луком, слегка его утрамбовать и полить майонезом. Далее выложить продукты слоями, смазывая каждый слой майонезом: 1-й слой — картофель, 2-й — морковь, 3-й — сыр, 4-й — ветчина. Салат поставить в холодильник на 1 час. Перед подачей салатник накрыть сервировочным блюдом и аккуратно перевернуть, чтобы грибы оказались сверху, на «полянке» из зеленого лука. Пленку снять. Порядок слоев и ингредиенты салата можно менять по вкусу, главное, чтобы первым слоем были грибы с зеленым луком.

### Салат из шампиньонов с вином



300 г шампиньонов, 1 отварная морковь, 2 помидора, 1 луковица, 200 г сыра, 150 мл белого вина, зелень, майонез, соль, перец

Свежие шампиньоны нарезать ломтиками, залить вином, добавить соль, перец и припустить на среднем огне 10–15 минут. Отварную морковь нарезать кубиками или натереть на крупной терке. Помидоры нарезать ломтиками. Лук мелко нацинковать. Сыр натереть на крупной терке. Подготовленные продукты соединить, заправить майонезом, аккуратно перемешать. Салат украсить зеленью.

### Салаты мясные

#### Салат с сухариками «Просто праздник»



350 г шампиньонов, 200 г ветчины, 3 отварных яйца, 30–50 г сухариков со вкусом ветчины и сыра, майонез, соль, перец

Шампиньоны отварить, нарезать ломтиками, посолить, поперчить. Ветчину нарезать соломкой. Отварные яйца мелко нарубить. Нарезанные продукты соединить, заправить майонезом, аккуратно перемешать. Перед самой подачей на стол салат посыпать сухариками.

## Салат «Мужской каприз»



200 г свинины, 200–250 г запеченного или копченого куриного мяса, 300 г шампиньонов, 3 отварные картофелины, 1 луковица, 300 г чернослива без косточек, 200 г грецких орехов, 150 г твердого сыра, 100 г колбасного подкопченного сыра, 2 отварных яйца, 250 г майонеза, растительное масло, соль по вкусу

Свинину нарезать кусочками, обжарить в масле до золотистой корочки, посолить. Добавить нарезанное копченое куриное мясо, жарить все вместе 5–10 минут, остудить. Грибы нарезать, обжарить в масле вместе с луком, посолить, остудить. Отварной картофель и яйца очистить, натереть на терке. Сыр (два вида) натереть на терке и перемешать. Чернослив предварительно замочить, затем отжать и мелко нарезать. Орехи измельчить. Подготовленные продукты уложить в салатник слоями: 1-й слой — картофель, 2-й — грибы с луком, 3-й — майонез, 4-й — обжаренное мясо, 5-й — чернослив, 6-й — грецкие орехи, 7-й — сыр, 8-й — майонез, 9-й слой — яйца. Последовательность при необходимости повторить.

## Салат «Прелесть»



1 копченый куриный окорочок, 200 г грибов, 150–200 г консервированной кукурузы, 2–3 отварные картофелины, 1 свежий огурец, 1 луковица, 2–3 отварных яйца, 200 г сыра, 35 г чипсов, майонез, растительное масло, соль, перец

Грибы мелко нарезать, обжарить в масле, посолить, поперчить. Лук нарезать полукольцами, обжарить отдельно. Копченый куриный окорочок, отварной картофель и огурец нарезать тонкими ломтиками. Яйца мелко нарубить. Сыр натереть на терке. Подготовленные продукты уложить в салатник слоями: 1-й слой — картофель, 2-й — обжаренный лук, 3-й — куриное мясо, 4-й — майонез, 5-й — обжаренные грибы, 6-й — тертый сыр, 7-й — майонез, 8-й — огурцы, 9-й — майонез, 10-й — яйца, 11-й — майонез, 12-й слой — кукуруза. Поверхность салата смазать майонезом и украсить чипсами.

## Салат «Берлинский»



300 г ветчины, 5 отварных яиц, 1 банка консервированного зеленого горошка, 2 болгарских перца, 200 г сыра, майонез, соль и перец по вкусу

Ветчину, яйца, перец нарезать тонкой соломкой. Сыр натереть на крупной терке. Все ингредиенты смешать и заправить майонезом.

## Салат «Идеал»



300–400 г отварной говядины, 1 стакан отварной фасоли, 5 отварных картофелин, 4 маринованных огурца, 1 луковица, 4 зубчика чеснока, листья салата, отварные перепелиные яйца, 250 г сметаны, соль, перец

Отварную говядину и картофель нарезать небольшими ломтиками. Маринованные огурцы очистить от кожуры и семян, нарезать мелкими кубиками или соломкой. Репчатый лук мелко нашинковать. Нарезанные продукты соединить, добавить отварную фасоль. Сметану смешать с солью, перцем и тертым чесноком, полить салат и аккуратно перемешать. Подавать, выложив горкой на листьях зеленого салата и украсив дольками отварных перепелиных яиц.

## Салат слоеный с говяжьим языком



½ говяжьего языка или 1 свиной язык, 3 отварных яйца, 200 г свежих шампиньонов, 2 маринованных огурца, 2 луковицы, 2 моркови, 4 зубчика чеснока, 200 г сыра, 20 г зелени укропа, 150 г майонеза, 70 г сметаны, соль, молотый черный перец

Язык отварить в подсоленной воде в течение 2 часов. Затем под холодной проточной водой очистить от кожицы. Дать остывть, нарезать соломкой. Шампиньоны залить кипящей водой и варить 10 минут, откинуть на сито, охладить, нарезать пластинами. 1 луковицу нарезать кубиками, обжарить в растительном масле, добавить натертую на крупной терке морковь и жарить до готовности; добавить соль, перец

и тертым чесноком. Остудить. Оставшийся лук нарезать полукольцами и залить кипятком на 10 минут. Яйца, огурцы и зелень нарубить. Майонез смешать со сметаной, посолить, поперчить. Выкладывать салат слоями, смазывая майонезом: 1-й слой — языки, 2-й — огурцы, 3-й — тертый сыр, 4-й — обжаренная морковь с луком, 5-й — шампиньоны, 6-й — лук, 7-й — яйца, 8-й слой — рубленая зелень. Салат поставить в холодильник на 30 минут.

## Салат из куриных сердечек



500 г куриных сердечек, 200 г моркови по-корейски, 300 г свежих шампиньонов, 1 крупная луковица, майонез, растительное масло для жаренья

Сердечки вымыть, разрезать на 4 части и обжарить. Лук нарезать полукольцами, грибы — пластинками и обжарить вместе. Смешать сердечки, грибы и морковь, перемешать, заправить майонезом.

## Салат «Нежный»



400–500 г отварного куриного филе, 150 г чернослива, 2 большие луковицы, 5–6 отварных яиц, майонез  
Для маринада: 5 ст. л. сахара, 5 ст. л. соли, 5 ст. л. уксуса

Лук мелко нацинковать, залить маринадом и оставить на 40 минут. Чернослив залить кипятком на 15–20 минут, затем отжать, нарезать соломкой. Отварное куриное мясо нарезать небольшими ломтиками. Яйца натереть на терке. Подготовленные продукты уложить в салатник слоями, смазывая каждый слой майонезом: 1-й слой — куриное мясо, 2-й — маринованный лук, 3-й — яйца, 4-й слой — чернослив. Последовательность повторить.

## Салат «Твой рыцарь»



1 отварной куриный окорочок, 1 луковица, 4 отварных яйца, 1 стакан очищенных грецких орехов, 35 г сухариков, зелень, майонез, растительное масло, соль

Лук нашинковать, обжарить в масле. Отварной окорочок нарезать ломтиками. Отварные яйца мелко нарубить. Грецкие орехи измельчить. Подготовленные продукты соединить, посолить, заправить майонезом, аккуратно перемешать. Перед самой подачей на стол в салат добавить сухарики и украсить зеленью.

## Салат «Вулкан»



300–400 г отварной печени, 5–6 отварных картофелин, 100–200 г моркови по-корейски, 2–3 маринованных огурца, 3–4 луковицы, 20–30 мл коньяка или водки, майонез, кетчуп, растительное масло

Лук мелко нарубить, обжарить в растительном масле. Отварную печень натереть на терке. Картофель, морковь и огурцы мелко нарезать. Подготовленные продукты уложить на блюдо слоями в форме вулкана, смазывая каждый слой майонезом: 1-й слой — картофель, 2-й — печень, 3-й — обжаренный лук, 4-й — морковь по-корейски, 5-й — картофель, 6-й — печень, 7-й — морковь по-корейски, 8-й — огурцы, 9-й слой — картофель. Поверхность салата смазать майонезом и полить сверху вниз кетчупом (полосками, как лава). На вершине установить половину яичной скорлупы, влить в нее коньяк или водку и при подаче на стол поджечь.

## Салат «Маэстро»



200 г отварной говядины, 100 г обезжиренного творога, 100 г сыра, 3 отварных яйца, листья салата, зелень, 4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. горчицы, соль, перец

Отварную говядину нарезать мелкими кубиками. Сыр натереть на терке. Отварные яйца и листья салата мелко нарубить. Для приготовления заправки обезжиренный творог протереть через сито или измельчить в блендере, добавить растительное масло, горчицу, сахар, соль, перец, рубленую зелень и тщательно взбить. Нарезанные продукты уложить в салатник слоями, поливая каждый слой приготовленной заправкой: 1-й слой — мясо, 2-й — измельченные листья салата, 3-й — яйца, 4-й слой — сыр. Салат поместить в холодильник на 1 час.

## Салат «Вкуснятина по-итальянски»



1 копченая куриная грудка, 100 г крабовых палочек, 1 помидор, 1 болгарский перец, 100 г сыра, 2 отварных яйца, майонез

Копченую куриную грудку нарезать небольшими ломтиками, крабовые палочки и помидор — кубиками. Болгарский перец очистить, мелко нашинковать. Сыр натереть на терке. Отварные яйца мелко нарубить. Подготовленные продукты уложить в салатник слоями, смазывая каждый слой майонезом: 1-й слой — копченая курица, 2-й — болгарский перец, 3-й — крабовые палочки, 4-й — помидор, 5-й — яйца, 6-й слой — сыр. Салат украсить по желанию.

## Салат с куриным мясом и сыром



300—400 г отварного куриного филе, 150—200 г подкопченного колбасного сыра, 3—4 отварные моркови, майонез

Куриное филе мелко нарезать. Отварную морковь и колбасный сыр натереть на терке. Подготовленные продукты соединить, заправить майонезом и аккуратно перемешать.

## Салат «Для любимых мужчин»



1 копченая куриная грудка, 3 маринованных огурца, 1 луковица, растительное масло, соль, перец

Копченую куриную грудку и маринованные огурцы нарезать соломкой. Лук нарезать тонкими полукольцами, залить кипятком на 5 минут, затем слегка отжать. Подготовленные продукты соединить, посолить, поперчить, заправить маслом и аккуратно перемешать.

## Салат «Восхищение»



1 отварная куриная грудка, 2 помидора, 200 г сыра, 1—2 зубчика чеснока, оливки, зерна граната, майонез, соль

Отварную куриную грудку нарезать небольшими кубиками. Помидоры очистить от кожицы, нарезать мелкими кубиками или соломкой. Сыр натереть на мелкой терке. Майонез смешать с чесноком, пропущенным через пресс. Подготовленные продукты уложить в салатник слоями, смазывая каждый слой майонезом: 1-й слой — куриное мясо, 2-й — помидоры, 3-й слой — тертый сыр. Последовательность при необходимости повторить. Салат украсить оливками и зернами граната.

### Салат «Солнечный»



2 отварные куриные грудки, 2 апельсина, 1 яблоко, 1 лимон, 5 ст. л. майонеза, 3 ст. л. аджики или острого томатного соуса, соль, молотый черный перец

Отварную куриную грудку нарезать небольшими ломтиками. Апельсины очистить от кожуры, разделить на дольки, удалить перегородки и косточки, нарезать тонкими ломтиками. Из лимона отжать сок. Яблоко очистить от кожицы и сердцевины, нарезать тонкими ломтиками, полить половиной лимонного сока. Нарезанные продукты соединить: Майонез смешать с аджикой, оставшимся лимонным соком, солью и перцем, слегка взбить венчиком до однородности. Приготовленной заправкой полить салат и аккуратно перемешать.

### Салат с куриным мясом и авокадо



500 г отварного куриного филе, 2 авокадо, 2 мандарина, 200 г винограда без косточек, 50 г лесных орехов, листья салата, 100 мл сливок, 100 г майонеза, лимонный сок, соль

Сервировочное блюдо выстелить листьями салата. Мандарины очистить, разделить на дольки, удалив пленки, выложить на листья салата. Авокадо очистить от кожуры, удалить косточку, нарезать мякоть ломтиками. Сразу же полить лимонным соком, чтобы ломтики не потемнели. Куриное филе нарезать кусочками. Виноград промыть, снять ягоды с грозди. Подготовленные продукты соединить, посолить, аккуратно перемешать и уложить на блюдо поверх мандаринов. Сливки взбить с майонезом, полить салат и посыпать измельченными лесными орехами.