

САЛАТЫ

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, ½ 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 сердцевинки, 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 ½ лимона, 3 ст. л. оливкового масла, 6 помидоров черри, 2 яйца (по желанию), ½ 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 ½ 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 зажаривать. 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