

Салат «Пекінський»

Інгредієнти:

- цибуля-порей — 50 г;
- капуста пекінська — 200 г;
- огірки свіжі — 1–2 шт.;
- квасоля консервована — 300 г;
- помідори — 2 шт.;
- лимон — 1 шт.;
- перець солодкий — 1 шт.;
- рослинна олія — 2 ст. ложки;
- соус соєвий — 2 ст. ложки;
- зелень — 1 пучок.

Пекінську капусту крупно порвати руками.

Цибулю-порей помити, обсушити і порізати тонкими кільцями.

Помідори, огірки, перець помити і нарізати тонкими пластинками.

З консервованої квасолі злити рідину.

З'єднати всі овочі, додати квасолю, заправити салат соєвим соусом, лимонним соком і рослинною олією.

Перед подачею до столу прикрасити салат зеленню.

Салат «Індійський»

Інгредієнти:

- рис — 300 г;
- капуста броколі — 150 г;
- капуста цвітна — 100 г;
- морква — 1 шт.;
- печериці — 150 г;
- кукурудза консервована — 100 г;
- сіль, перець чорний мелений,
- цукор, оцет — за смаком;
- олія рослинна — 2–3 ст. ложки;
- зелена цибуля — для прикраси.

Рис перебрати, добре промити, відварити в підсоленій воді та остудити. Броколі та цвітну капусту розділити на сучвіття і відварити до готовності.

Моркву очистити і нарізати тонкими смужками.

Печериці помити, обсушити, нашаткувати і злегка обсмажити в олії з морквою.

Змішати овочі з охолодженим рисом, додати консервовану кукурудзу, посолити, поперчити, додати за смаком цукор і оцет. Іще раз усе перемішати. Прикрасити салат стеблами цибулі і подавати до столу.



Зелений салат із яйцем

Інгредієнти:

- різні сорти салату — загалом пучок або качан;
- яйця, зварені круто, — 4 шт.;
- цибуля червона ріпчаста — 1 шт.;
- помідори — 4 шт.;
- редис — 200 г;
- гірчиця — ½ ч. ложки;
- оцет — 2 ст. ложки;
- вода — 1 ст. ложка;
- рослинна олія — 4 ст. ложки;
- нарізана зелень (кріп, петрушка, зелена цибуля) — 3 ст. ложки;
- перець мелений білий, сіль — за смаком.



Листя салату нарізати тонкою соломкою. Ріпчасту цибулю нарізати тонкими півкільцями, редис і помідори — тонкими кружальцями. Приготувати соус. Для цього змішати гірчицю з оцтом і холодною водою, приправити сіллю, перцем і, обережно збиваючи, тонкою цівкою влити рослинну олію. Додати дрібно нарізану зелень і все ретельно перемішати. Викласти у велику миску салат, ріпчасту цибулю, редис і помідори. Полити соусом і перемішати. Варені яйця розрізати на часточки і прикрасити ними викладений на тарелю салат.

Салат із печеного солодкого перцю

Інгредієнти:

- перець солодкий червоний — 1 кг;
- рослинна олія — 50 г;
- помідори — 100 г;
- лимон — 1 шт.;
- перець горошком — 4 шт.;
- горіхи волоські очищені — 10 шт.;
- маслини (без кісточок) — 10 шт.;
- інжир — 5 шт.;
- часник — 3—4 зубки;
- зелень петрушки — 50 г;
- сіль — за смаком.

Солодкий перець спекти в духовці, очистити, розрізати по довжині, посолити і витримати 30 хвилин. Половину лимона очистити від шкірки, видалити насіння, нарізати дрібними шматочками. Печений перець викласти на дно салатника, посипати шматочками лимона, маслинами, товченими волоськими горіхами, подрібненим інжиром. Додати розтертий із сіллю часник, подрібнений гострий перець. Зверху викласти залишок печеного перцю і посипати зеленню. Залити заправкою, яку приготувати із рослинної олії, солі, соку ½ лимона, натертих на тертці помідорів. Готовий салат поставити в холодне місце на 30 хвилин і лише потім подати до столу.

Зміст

ОВОЧЕВІ САЛАТИ	3
Зелений салат із сирною заправкою	4
Салат «Чіполліно»	4
Салат «Пекінський»	5
Салат «Індійський»	5
Зелений салат із яйцем	6
Салат із печеного солодкого перцю	6
Салат із квасолі та гранату	7
Салат із квасолі з помідорами	7
Салат із руколи з сиром та апельсиною заправкою	8
Салат «Олів'є» овочевий	8
Салат «Адміральський»	9
Салат «Фермерський»	9
Салат «Панцанела»	10
Салат із яйцем і солодким перцем	10
Торт-салат	11
Салат «Російський»	11
Салат із червонокачанної капусти	12
Салат «Червона шапочка»	12
Овочевий салат із рисом	13
Овочевий салат зі сметаною	13
Салат «Веселка»	14
Салат «Коханка»	14
Салат «Карпатський»	15
Салат із редиски з яйцем	15
Салат «Лісабон»	16
Салат із баклажанів із грибів	16
Салат із капусти та цукіні	17
Салат «Пікантний»	17
Вінегрет із зеленим горошком	18
Вінегрет із квасолею та грибами	18
Салат «Сільський»	19
Салат «Капрезе»	19
М'ЯСНІ САЛАТИ	21
Салат «Багратіон»	22
Салат із куркою та капустою	22
Салат «Рвана курка»	23
Салат із курки та овочів	23
Салат «Бургер» із зеленим горошком	24

Салат з авокадо та беконом «Вечірній сніданок»	24
Салат із шинки з помідорами і зеленим горошком.....	25
Овочевий салат із шинкою	25
Салат із курячої грудки з абрикосами.....	26
Салат «Натхнення».....	26
Салат «Пелюсточки»	27
Салат із телятиною та перепелиними яйцями.....	27
Салат «Гранатовий браслет»	28
Салат «Поділля»	28
«Китайський салат»	29
Салат зі шпинатом, яйцем, шинкою і фетою.....	29
Овочевий салат зі свининою	30
Салат із язика з сиром і волоськими горіхами.....	30
Салат із куркою та моцарелою.....	31
Салат із куркою і кукурудзою	31
Салат «Данський»	32
Салат «Барвистий»	32
Салат з шинкою, горошком і помідорами.....	33
Салат «Ананас».....	33
Салат із курки з квасолею.....	34
Салат «Французький»	34
Салат «Італійський»	35
Салат із сарделями.....	35
Салат «Грибна галявина».....	36
М'ясний салат із грибами	36
Салат із шинкою та грибами.....	37
Салат «Солянка».....	37
Вінегрет із шинкою.....	38
Строкатий салат із копченою корейкою.....	38
Салат м'ясний з яблуком	39
Салат «Чоловічий каприз».....	39
Салат із телятиною	40
Салат «Іспанія»	40
Салат «Хрумтик»	41
Салат «Фантазія».....	41
Салат із яловичої печінки та грейпфрута.....	42
«Цитрусовий» салат	42
Салат із язиком та апельсином	43
Салат «Гурман».....	43
САЛАТИ З РИБОЮ І МОРЕПРОДУКТАМИ	45
Оселедець під шубою з горіхами.....	46
Салат із риби з картоплею і маслинами	46

Салат «Акапулько».....	47
«Морський букет».....	47
Салат із тунця «Русалка».....	48
Салат із кальмарів з чорносливом.....	48
Салат із морепродуктів.....	49
Вінегрет рибний із буряком та яблуками.....	49
Салат «Фантазія» зі скумбрії.....	50
Салат «Гранатовий браслет» з рибою.....	50
Салат овочевий з тунцем.....	51
Салат із тунцем і помідорами.....	51
Салат із крабового м'яса з апельсинами.....	52
Салат із руколи з крабовими паличками.....	52
Салат із тунцем і нутом.....	53
Салат із креветками та червоною ікрою.....	53
Салат «Айсберг».....	54
Салат із лососем і шпинатом.....	54
Салат із печінки тріски з селерою.....	55
Салат «Літо».....	55
Салат з оселедця і відварних печериць.....	56
Салат «Катруся».....	56
Салат «Коханим».....	57
Салат із крабовими паличками.....	57
Салат із кальмарами.....	58
Салат із шинкою та кальмарами.....	58
Салат «Феєрверк».....	59
Салат із копченої скумбрії.....	59
Салат із мідіями і листям салату.....	60
Салат із креветками та авокадо.....	60
Салат із морепродуктів з овочами.....	61
Салат «Середземноморський».....	61
Салат із креветок і цвітної капусти.....	62
«Тріумф».....	62
Салат із морської капусти.....	63
Салат «Морський коктейль».....	63

ТЕПЛІ САЛАТИ	65
Салат м'ясний з апельсинами.....	66
Салат із телятини з виноградом.....	66
Салат «Мисливський».....	67
Салат із яловичого серця.....	67
Салат із картоплі з солодким перцем.....	68
Салат «Індиго».....	68
Салат із яловичиною-гриль.....	69