



*вкусно и просто*

---

*самые вкусные  
салаты*



РИПОЛ  
КЛАССИК

УДК 641/642  
ББК 36.991  
С17

*Составитель Е. А. Крылова*

С17    **Самые вкусные салаты** / [сост. Е. А. Крылова]. — М. : РИПОЛ классик, 2010. — 64 с. — (Вкусно и просто).

ISBN 978-5-7905-2539-1

Книга содержит разнообразные рецепты салатов на любой вкус, в ней можно найти как блюда из обычных продуктов, так и экзотическую кухню, которой вы приятно удивите гостей или просто разнообразите привычный рацион. Воспользовавшись приведенными в данной книге советами, даже не очень опытная хозяйка сможет приготовить поистине кулинарные шедевры из тех продуктов, которые обычно находятся под рукой.

**УДК 641/642  
ББК 36.991**

*Практическое издание  
Вкусно и просто*

## **САМЫЕ ВКУСНЫЕ САЛАТЫ**

Составитель *Крылова Е. А.*

Генеральный директор издательства *С. М. Макаренков*

Художественное оформление: *Е. Л. Амитон*

Компьютерная верстка: *В. Б. Пягай*

Технический редактор *Е. А. Крылова*

Корректор *В. А. Нэй*

ISBN 978-5-7905-2539-1

© ООО Группа Компаний  
«РИПОЛ классик», 2007



## ОВОЩНЫЕ САЛАТЫ

### Салат из сельдерея с ореховым соусом

*Требуется:* 100 г зелени сельдерея,  $1/2$  стакана грецких орехов, 5—6 зубков чеснока, ломтик белого хлеба, по 2 столовые ложки уксуса и растительного масла, соль, перец по вкусу.

*Способ приготовления.* Зелень сельдерея мелко нарезают.

*Приготовление соуса.*  $1/2$  стакана грецких орехов пропускают через мясорубку и смешивают с растертым чесноком до получения однородной массы, добавляют хорошо размоченный и отжатый ломтик хлеба, уксус, подсолнечное масло, соль, перец, все тщательно перемешивают.

Заправляют сельдерей соусом.

## **Салат весенний с маринованными огурцами**

*Требуется:* 1 головка кочанного салата, 5 шт. редиса, 2 маринованных огурца, пучок лука-порея, 1 вареное яйцо, лимонный сок или раствор лимонной кислоты.

*Способ приготовления.* Зеленый салат нарезать лапшой, редиску, небольшие маринованные огурчики — мелкими ломтиками, лук-порей мелко порубить и все смешать. Посолить, сбрызнуть лимонным соком (или раствором лимонной кислоты), еще раз перемешать и сверху посыпать мелко рубленным вареным яйцом, а еще лучше — протертым желтком.

## **Салат из свежих овощей с яйцами**

*Требуется:* 300 г зеленого салата, 4 помидора, 1 небольшой свежий огурец, 2 яйца, сваренных вскрученную, 3 ст. л. растительного масла, 1 стебель лука-порея (белая часть), лимонный сок, черный перец, соль.

*Способ приготовления.* Приготовить заправку из растительного масла, лимонного сока, черного перца с добавлением соли по вкусу. Вымытый и очищенный зеленый салат крупно нарезать, помидоры нарезать дольками, а огурец (неочищенный) — кружочками. Яйца разрезать на четвертинки. Приготовленные продукты смешать, заправить приготовленной заправкой и хорошо размешать. Смесь распределить на тарелки для подачи и посыпать мелко нарезанным луком-пореем.

## **Салат из зеленого лука, сыра и яиц**

*Требуется:* 3 яйца, 50 г зеленого лука, 300 г сыра, 100 г майонеза, соль.

*Способ приготовления.* Сыр и сваренные вкрутую яйца нарезать кубиками, перемешать с луком и положить в тарелку с растертым с солью чесноком, все хорошо перемешать, залить майонезом и дать постоять на холодае 30 минут.

## **Салат из лука-порея и маслин**

*Требуется:* 2—3 стебля лука-порея,  $\frac{1}{2}$  стакана томатного сока (или 3 ч. л. томата-пюре, разбавленного тепловой водой), 15 шт. маслин, 3—4 ст. л. растительного масла, несколько капель лимонного сока, петрушка, соль и черный перец по вкусу.

*Способ приготовления.* Очищенный и вымытый лук-порей мелко нарезать и залить томатным соком с добавлением соли и лимонного сока. Прибавить маслины, удалив из них косточки, растительное масло и черный перец. Салат размешать и сложить в салатник, сверху посыпать мелко нарезанной петрушкой и по желанию украсить четвертинками сваренных вкрутую яиц.

## **Салат из репчатого лука**

*Требуется:* 3—4 головки сладкого репчатого лука, 2—3 кислых яблока, 2 картофелины, по 1 пучку петрушки и укропа, 6 ст. л. майонеза, несколько капель лимонного сока.

*Способ приготовления.* Картофель очистить и нарезать крупными кусками, отварить в подсоленной воде, отцедить, размять вилкой и охладить. Затем прибавить нарезанный тонкими кружочками лук, посолив его щепоткой соли, очищенные от семян яблоки, измельченные вместе с кожурой на крупной терке, половину всего количества мелко нарезанных петрушки и укропа и половину всего количества майонеза, разбавив его частью картофельного отвара и заправив по вкусу несколькими каплями лимонного сока. Смесь размешать и выложить в салатник или распределить на порции, заправить остальным количеством майонеза и посыпать оставшимся количеством петрушки и укропа.

### **Луковый салат**

*Требуется:* 200 г репчатого лука, 4 яйца, 100 г сыра, 150 г яблок, по 1 ст. л. зелени петрушки и укропа.

*Способ приготовления.* Нарезать лук тонкими полукольцами, сложить в дуршлаг, обдать кипятком, затем холодной водой. Тщательно отжать лук, уложить на блюдо, полить майонезом. Сваренные вскрученные 4 яйца очистить, мелко порубить, уложить поверх лука, полить майонезом. Сыр натереть на терке с крупными отверстиями, уложить на яйца и снова полить майонезом. Яблоки очистить, натереть на терке с крупными отверстиями, уложить на сыр. Салат сверху полить майонезом, подровнять края, украсить зеленью.

## **Салат из зеленого лука с яйцом и горчицей**

*Требуется:* 100 г зеленого лука, 4 яйца, 80 г растительного масла, 20 г горчицы, сахар, перец, соль.

*Способ приготовления.* Сваренные вкрутую яйца очистить, нарезать кубиками. Один желток оставить для соуса. Вымытый зеленый лук мелко нарезать и перемешать с яйцами.

*Приготовление соуса.* Желток тщательно растереть в чашке, размешать с горчицей до получения однородной массы и, не прекращая помешивания, соединить с маслом, добавить по вкусу соль, сахар, перец. Салат заправить приготовленным соусом, украсить ломтиками помидоров или декоративно нарезанной морковью.

## **Салат из зеленого лука с огурцами**

*Требуется:* 100 г зеленого лука, 2 яйца, 100 г огурцов, 5 г горчицы, 30 г растительного масла, 5 долек чеснока, зелень петрушки, перец, соль.

*Способ приготовления.* Желтки варенных яиц растереть с чесноком и горчицей, добавляя понемногу растительное масло. Полученный соус смешать с предварительно нарезанными белками яиц, луком, огурцами и петрушкой. Добавить соль, перец.

## **Салат из редиса с яблоками и маринованными огурцами**

*Требуется:* 300 г редиса, 200 г яблок, 100 г репчатого лука, 100 г маринованных огурцов, 100 г сметаны или майонеза, зелень.

*Способ приготовления.* Редис натереть на мелкой терке, смешать с натертymi на крупной терке яблоками, мелко нарезанными маринованными огурцами и репчатым луком. Заправить сметаной или майонезом. Посыпать зеленью.

## САЛАТЫ ИЗ МОРКОВИ

### **Салаты из моркови с орехами**

*Требуется:* 3 крупные моркови, 2 ст. л. толченых орехов, сок одного лимона, 4 ст. л. растительного масла, соль.

*Способ приготовления.* Морковь промыть, очистить и натереть на мелкой терке. Добавить орехи, посолить, полить соком лимона и растительным маслом, тщательно перемешать.

### **Салат из моркови с медом**

*Требуется:* 200 г моркови, 60 г меда, 2 ст. л. сметаны, лимонная кислота, зелень петрушки.

*Способ приготовления.* Морковь очистить, вымыть, натереть на мелкой терке, перемешать с промытой и мелко нарубленной зеленью петрушки. Заправить медом (жидким), лимонной кислотой и сметаной.

### **Салат из моркови и яблок со сметаной**

*Требуется:* 300 г моркови, 250 г яблок, 2 столовые ложки растительного масла, сок одного лимона, 1 яичный желток, 100 г сметаны, 1 чайная ложка рубленой зелени петрушки.

ки, немного тертой лимонной цедры, щепотка молотого черного перца, 1 чайная ложка сахара или меда, соль.

*Способ приготовления.* В эмалированной посуде смешивают растительное масло с соком лимона, затем добавляют сметану с яичным желтком и все специи. Яблоки чистят, смазывают серединой отжатого лимона, чтобы они не потемнели, натирают на крупной терке, добавляют к приготовленной жидкости. Почищенную, немного подсушеннюю морковь натирают на мелкой терке и тоже домешивают к яблочной массе.

При подаче на стол посыпают мелко рубленной зеленью петрушки.

### **Салат из яблок и моркови с гречкими орехами**

*Требуется:* 300 г моркови, 400 г яблок, 1 стакан молотых орехов, 150 г майонеза, листья зеленого салата.

*Способ приготовления.* Морковь натереть на терке с крупными отверстиями или нарезать тонкой соломкой. Очищенные яблоки нарезать соломкой или ломтиками. Подготовленные ядра орехов соединить с морковью и яблоками, добавить майонез, соль и перемешать. Перед подачей на стол украсить ломтиками яблок и листиками салата.

### **Салат из свежих овощей с медом**

*Требуется:* 300 г моркови и несколько листиков сельдерея, 2 яблока, 2 крупно толченных ядра гречких орехов, 2 ст. л. расти-

тельного масла, немного измельченной на терке лимонной цедры и сок  $\frac{1}{2}$  лимона, 2 ст. л. пчелиного меда, соль, петрушка.

*Способ приготовления.* Очищенные морковь и яблоки измельчить на терке, посолить и посыпать мелко нарезанной зеленью сельдерея и петрушки, затем прибавить толченые орехи, лимонный сок и растительное масло. Смесь размешать и распределить по тарелкам для подачи на стол. Каждую порцию залить пчелиным медом.

### **Салат из моркови, яблок и изюма**

*Требуется:* 500 г моркови, 250 г яблок, 2 ст. л. изюма, 1 стакан сметаны, 1 ст. л. сахара, лимонная кислота.

*Способ приготовления.* Изюм перебрать, промыть и замочить в кипяченой воде на 25—30 минут. Подготовленные морковь и яблоки нарезать тонкой соломкой, соединить со сметаной, изюмом, сахаром, солью, лимонной кислотой и хорошо перемешать. При подаче на стол украсить яблоками и морковью.

### **Салат из яблок, моркови и брынзы**

*Требуется:* 2 яблока, 1 морковь, 100 г брынзы, 1 головка лука репчатого, 1 ст. л. лимонного сока, 4 ст. л. майонеза, перец.

*Способ приготовления.* Нарезанные мелкими кубиками яблоки, морковь и брынзу смешать с мелко измельченным репчатым луком, добавить молотый перец, лимонный сок. Смесь выложить в салатницу, полить майонезом и украсить кубиками брынзы.