

САЛАМЫ

НОУЛЯРДЫЕ
И НОВЫЕ РЕЧЕНИЯ

УДК 641/642
ББК 36.991
С16

С16 Салаты. Популярные и новые рецепты. — М. :
Т8RUGRAM / Научная книга. — 514 с.

ISBN 978-5-519-61642-3

Салат — прекрасное и универсальное блюдо, содержащее в себе множество полезных веществ и микроэлементов. Его приготовление требует минимум времени и затрат, поскольку салат можно сделать из общедоступного набора продуктов. Таким блюдом можно украсить любой стол и приятно удивить неповторимым вкусом своих близких и друзей.

В этой книге собраны самые популярные и новые рецепты салатов на любой вкус.

Эта замечательная книга станет вашим незаменимым помощником на кухне!

Приятного аппетита!

УДК 641/642
ББК 36.991
ВІС WBA
BISAC СКВ073000

ISBN 978-5-519-61642-3

© Т8RUGRAM, оформление, 2017
© ООО «Литературная студия
«Научная книга», издание, 2017

Содержание

ПОЛЕЗНЫЕ ОВОЩИ	33
Салаты из помидоров	33
Салат «Летний»	33
Салат «Краски лета»	34
Салат «Летняя сказка»	34
Салат из помидоров и зеленого горошка	35
Салат из помидоров с кислым молоком	35
Салат из помидоров с картофелем	36
Салат из помидоров, киви и яблок	36
Салат из свежих помидоров, яблок и осетровой рыбы ...	36
Салат из помидоров, перца и брынзы	37
Фаршированные помидоры	37
Помидоры с творогом	38
Салат «Зеленый»	38
Салат из помидоров и яиц с рыбными консервами	39
Салат из помидоров с фасолью	39
Салат «Фасолевый»	40
Помидорные «Корзиночки»	40
Салат из помидоров и сыра с чесноком	40
Салат из помидоров с копченой курицей	41
Салат «Весенний»	42
Салат из помидоров и болгарского перца	42
Салат из помидоров и огурцов с хреном	42
Салат из цветной капусты	43
Салат «Овощной»	43
Салат «Томатный»	44
Помидоры, фаршированные сыром	44
Салат «Праздничный»	45
Салат «Луковый»	45
Салат «Для друзей»	46
Салат «Нежный»	46
Салат «Букет»	46
«Огонек»	47
Закуска из помидоров в желе	47
Салат из маринованных помидоров	48
Салат «Здоровье»	48
Салат из помидоров с фруктами	48

Салат из помидоров в томатном соке	48
Салаты из огурцов	49
«Спрятанные огурчики»	49
Салат «Оригинальный»	49
Овощной салат с фруктами и ягодами	50
Салат из огурцов, капусты и моркови	50
Салат «Радуга»	51
Салат из малосольных огурцов и цветной капусты	51
Салат «Питательный»	52
Салат из огурцов по-французски	52
Салат из огурцов и редиса	53
Салат «Деревенский»	53
Салат из огурцов и вареной кукурузы	53
Салат «Кукурузный»	54
Салат «Простой»	54
Салат из огурцов и помидоров	54
Салат из свежих огурцов и раков	55
Салат из консервированных огурцов и свеклы	55
Салат из соленых огурцов с хреном	55
Салат из соленых огурцов и фасоли с горчицей	56
Салат из свежих огурцов и шпината	56
Салат из огурцов с луковым соусом	57
Фаршированные огурцы	57
Салат «Уголки»	58
Салат «Огуречный»	58
Салат «Аппетитный»	59
Огурцы, фаршированные сыром	59
Салат «Пикантный»	59
Салат «С кислинкой»	60
Салат «Необычный»	60
Салат «Обычный»	60
Салат из шпината и огурцов	60
Салаты из капусты	61
Салат «На все времена»	61
Салат из белокочанной капусты	61
«Капуста в апельсинах»	62
Красный салат	62
Салат из капусты с крабовыми палочками	62
Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	63
Капустный салат с ягодами	63
Салат из капусты со шпикачками	64

Салат из капусты и моркови	64
Салат «Витаминный»	64
Салат из капусты и помидоров	65
Салат «Для гурмана»	65
Салат «Термитник»	65
Салат грибной с цветной капустой	66
Салат из квашеной капусты	66
Салат из кольраби	67
Салат из краснокочанной капусты	67
Салат из краснокочанной капусты и помидоров	67
Салат слоеный	68
Салат «Полезный»	68
Салат из свежей капусты	69
Салат капустный с яблоками	69
Салат «Красная капуста»	69
Салат капустный с рисом и изюмом	70
Салат из свежей капусты с яйцами и сыром	70
Салат из цветной капусты и картофеля	71
Салат из вареной капусты	71
Салат из квашеной капусты	71
с зеленым горошком	71
Салат капустный с мясом	72
Салаты из свеклы	72
Салат «Рубин»	72
Свекольный салат с соленым огурцом и хреном	72
Свекольный салат с яблоками и сыром	73
Свекольный салат с маринованными огурцами	73
Салат из свеклы со сливой	73
Салат из сырой свеклы	74
Свекольный салат с хреном	74
Салат из свеклы, моркови и капусты	74
Свекольный салат с грецкими орехами	75
Салат из свеклы с чесноком	75
Салат из свеклы по-китайски	75
Горячий свекольный салат	76
Салат «Свекольный»	76
Салат «Гороховый»	77
Свекла, фаршированная хреном	77
Свекла, тушенная в сметане	77
Салат из свеклы с черносливом	78
Салат из свеклы «Острый»	78
Салат из свеклы и овощей в гранатовом соке	78

Салат свекольно-сметанный	79
Свекольный салат с куриным мясом	79
Салаты из моркови	79
Салат из моркови и репы	79
Морковный салат с брынзой и яблоками	80
Морковный салат с клюквой	80
Морковный салат с киви	80
Морковный салат	80
с грецкими орехами и медом	80
Морковный салат	81
с макаронами	81
Салат из моркови	81
с изюмом	81
Рисовый салат с морковью и овощами	82
Острый салат «Весна»	82
Салат из моркови с болгарским перцем	82
Салат из творога и моркови	83
Салат из моркови с хреном	83
Салат морковный с чесноком	84
Морковный салат по-китайски	84
Салат из моркови и редьки	85
Яйца под майонезом с гарниром	85
Морковный салат с зеленым горошком	85
«Овощное ассорти»	86
Салат «Славянка»	86
Салат из моркови и яблок	86
Салат «Осень»	87
Салат «Необычный»	87
Салаты из картофеля	87
Салат из картофеля и вареной кукурузы	87
Салат из картофеля и редиса	88
Картофельный салат с каштанами	88
Салат из картофеля по-американски	88
Картофельный салат с морской капустой	89
Картофельно-грибной салат	89
Салат из картофеля, помидоров и фасоли	89
Картофельный салат с сыром и сельдереем	90
Картофельный салат с курицей и грибами	90
Салат из картофеля и зеленого горошка	91
Салат из картофеля и огурцов	91
Салат из картофеля и цветной капусты	92
Салат картофельный с солеными огурцами	92

Салат из молодого картофеля с фасолью	93
Картофельный салат с чесноком	93
Салат «Кукурузный оливье»	94
Салат «Зернистый»	94
Салат с картофелем и морковью	95
Салат картофельный с сыром	95
Картофельный салат с солеными огурцами	95
Салат из картофеля с редькой	96
Картофельный салат со свеклой	96
Салат из картофеля и огурцов с чесноком	96
Картофельный салат с грибами	97
Салат «Весенний»	97
Картошка с секретом	97
Яйца с картофелем под зеленым соусом	98
Салаты из дыни	98
Салат из дыни с фруктами	98
Салат из дыни и бананов	98
Салат «Дачный»	99
«Кораблики» из дыни	99
Салат «Сады Молдавии»	99
Винегреты	100
Винегрет «Холостяцкий»	100
Винегрет с кальмарами	100
Винегрет с копченой грудинкой	101
Винегрет с креветками	101
Винегрет из картофеля и грибов	102
Винегрет с рыбой	102
Мясной винегрет	102
Винегрет с осетриной	103
Винегрет с курицей	103
Винегрет с грибами	104
Винегрет с консервированным мясом	104
Винегрет овощной	104
Винегрет с квашеной капустой	105

ФРУКТОВЫЙ АРОМАТ

Салаты из яблок	106
Салат из яблок и кураги с изюмом	106
Яблочный салат с овсяными хлопьями	107
Яблочный салат с капустой	107
Яблочный салат по-итальянски	108

Яблочно-фруктовый салат	108
Салат «Фруктовый гарнир»	108
Салат «Грибная полянка»	109
«Персики в сливках»	110
Яблочный салат с зеленым сельдереем	110
Яблочный салат с грецкими орехами	110
Салат из яблок и киви	111
Салат из яблок и квашеной капусты	111
Салат из моркови и яблок	111
Салат из яблок и редьки с лимоном	112
Салат «Яичный»	112
Салат из яблок и маринованного перца	112
Яблочный салат с медом	113
Яблочный салат с овощами	113
Яблочный салат с помидорами	113
Салат «Яблочный спас»	113
Салат из яблок и зеленого горошка	114
Яблочный салат с зеленым луком	114
Салат «Болгарский»	114
Яблочный салат с репчатым луком	115
Салаты из груш и апельсинов	115
Салат «Груши в орехах»	115
Фруктовый салат	115
Салат из груш и картофеля	116
Салат из груш с креветками	116
Салат из груш и винограда	116
Салат из апельсинов и бананов	117
Салат из апельсинов и орехов	117
Фруктовый салат с клубникой	118
Салат «Сладкий перец	118
в апельсиновых дольках»	118
Салат-коктейль «Ассорти»	119
Салаты из бананов,	119
персиков и абрикосов	119
Салат из бананов с изюмом	119
Фруктовый салат «Манго в миндале»	120
Салат из бананов с сосисками	120
Салат из бананов с курагой	120
Салат из бананов и мандаринов	121
Салат из бананов и киви	121
Салат из бананов со стуженным молоком	122
«Индийский салат»	122

Салат из абрикосов и персиков	122
Абрикосы в белом соусе	123
Салаты из сухофруктов	123
Салат «Под пряным соусом»	123
Салат из сухофруктов с рисом	124
Салат из сухофруктов с капустой и чесноком	124
Салат из сухофруктов с творогом	125
Салат из сухофруктов с миндалем	125
Салат из сухофруктов и моркови	125
Салат из сухофруктов с корицей	126

СЛАДКАЯ ЯГОДА

127

Салат из винограда	127
Салат из вишни	128
Салат из клюквы	128
Салат из черники	128
Салат из клубники и киви	129
Салат из клубники с апельсинами	129
Клубничный салат «Ассорти»	130
Салат из малины	131
Клубника со сливками	131
Салат «Сливовый»	131
Салат из клюквы и квашеной капусты	132
Финики фаршированные	132

РЫБА И МЯСО

133

Салат из свежей рыбы и капусты	133
Салат из морской рыбы	134
Салат из рыбы и морской капусты	134
Салат из рыбы с фасолью	134
Салат из свежей рыбной икры	135
Салат из рыбы и картофеля	135
Салат из трески	136
«Селедка под шубой»	136
Салат из сельди и спаржевой фасоли	137
Салат из рыбных консервов	137
Салат из сельди с плавленым сыром	138
Салат из салаки	138
Салат из рыбных консервов и маринованных огурцов ...	139
Салат из лосося, шпрот и судака	139

Салат из сельди и яиц	139
Салат из сельди и зеленого горошка	140
Салат из соленой сельди и картофеля	140
Салат из копченой скумбрии	141
Салат из копченой рыбы и колбасы	141
Салат из маринованной рыбы	142
Салат «Тунец в лимоне»	142
Салат «Кошачья радость»	143
Салат из сельди со свеклой	143
Рыбный салат с солеными огурцами и капустой	144
Салат из сельди с луком	144
Салат из трески с овощами	145
Рыбный салат с сыром	145
Рыбный салат «К пиву»	145
Салат из минтая	146
Салат из сельди и помидоров	146
Салат «Пикантный»	147
Рыбный салат по-канадски	147
Салат из свежей рыбы и яиц	147
Сельдь в сметане	148
Паштет рыбный	148
Салат из сельди с горчицей	149
Треска в майонезе	149
Рыбное ассорти	150
Сельдь рубленая	150
Рубленая треска с сыром	151
«Сельдь в гнезде»	151
Сельдь с пивной подливкой и яйцом	151
Ставрида с сыром	152
Салат селечный	152
Салат-коктейль рыбный	152
Салат из копченой рыбы с зеленым горошком	153
Яичные «корзиночки» с консервами	153
Салат из сельди «Кольцо»	154
Треска с фасолью	154
Продукты морей и рек	154
Салат «Речные просторы»	154
Салат из раков и свежих огурцов	155
Салат из раков с рисом	156
Салат «Плавающие кораблики»	156
Салат из риса с крабовыми палочками	157
Салат из креветок и свежей капусты	157