

A decorative border made of repeating floral and leaf motifs, including roses and smaller flowers, framing the central text.

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ



РИПОЛ
КЛАССИК
Москва, 2007

УДК 641/642
ББК 36.997
К90

К90 **Кулинарные рецепты на каждый день** / Сост.
Т. С. Никифорова. — М.: РИПОЛ классик, 2007.—
640 с.

ISBN 978-5-7905-0340-5

Загляните в гости на часок к хлебосольным хозяевам — из-за стола не выберетесь! Все вкусно, сытно и главное — полезно, и продукты вполне доступные. Никаких заморских устриц и омаров — в ход идет обычно то, что под рукой, к чему мы давным-давно привыкли. А вкусно как! Пальчики оближешь!

Итак, открывайте книгу, надевайте фартуки и бегом на кухню: пора, понимаешь, обед готовить...

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 978-5-7905-0340-5

© ООО «ИД «РИПОЛ
классик», 2007

САЛАТЫ

СВЕЖИЕ ОВОЩИ? В САЛАТ!

САЛАТ ИЗ РИСА С ОГУРЦАМИ

3 столовые ложки риса, 1 стакан воды, 2 свежих огурца, зеленый лук, 2 столовые ложки растительного масла, соль.

Залить рис водой. Когда зерна полностью поглотят воду, сделать в рисе, не перемешивая его, несколько ямок и влить в них масло. Кастрюлю с рисом закрыть крышкой, поставить на водяную баню на 15-20 минут, охладить.

Вареный рис выложить в салатник, добавить нашинкованные соломкой огурцы, рубленый зеленый лук и посолить.

**САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ
С МОРКОВЬЮ**

*200 г свежей капусты, 2 моркови,
4 столовые ложки растительного масла,
соль по вкусу.*

Капусту нашинковать соломкой, кочерыжку пропустить через мясорубку. Морковь натереть на крупной терке. Все соединить и заправить растительным маслом.

**САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ
С ОВОЩАМИ**

*1 стакан квашеной капусты,
4 столовые ложки растительного масла,
1 чайная ложка сахара, 1 морковь, 2 свеклы,
1 луковица.*

Квашеную капусту, не промывая и не отжимая, мелко нарубить, добавить нашинкованные соломкой сырые свеклу, морковь, репчатый лук. Все перемешать и заправить растительным маслом.

САЛАТ ИЗ ЩАВЕЛЯ И ШПИНАТА

200 г щавеля, 200 г шпината, 1/2 стакана сметаны, 2 редиски с ботвой, зеленый лук, зелень петрушки и укропа.

Мелко нарезанные листья щавеля, редиски вместе с ботвой и шпината смешать со сметаной, солью, измельченным луком, укропом и петрушкой.

ЗЕЛЕНЫЙ САЛАТ С БРЫНЗОЙ

200 г брынзы, 2 столовые ложки зеленого лука, 1/2 стакана сметаны, 2 столовые ложки майонеза, 50 г рубленого зеленого салата, укроп, соль, перец.

Натертую брынзу соединить с мелко нарезанной зеленью, луком, перцем, солью, майонезом, сметаной и перемешать. Готовый салат посыпать брынзой и укропом.

САЛАТ ИЗ СЫРЫХ ОВОЩЕЙ ПО-ИСПАНСКИ

*200 г сладкого перца, 200 г помидоров,
150 г репчатого лука, 100 г панировочных
сухарей, 150 г свежих огурцов,
200 г сметаны.*

Из перца удалить зерна и нарезать соломкой. Помидоры и огурцы нарезать ломтиками, лук нашинковать, сухари поджарить. Все смешать, залить сметаной, добавить соль и перец по вкусу.

САЛАТ ВЕСЕННИЙ

*200 г белокочанной капусты, 3 шт. свежееотваренного картофеля, 1 сваренное вкрутую яйцо, 1 свежий огурец, соль по вкусу,
1/2 стакана сметаны, укроп.*

Капусту нарезать квадратиками, огурец и картофель — мелкими кубиками, яйцо и укроп мелко нарезать.

Все смешать, заправить сметаной, посолить и посыпать зеленью укропа.

РИСОВЫЙ САЛАТ

*1 кислое яблоко, 1 корень сельдерея,
1/2 стакана сливок, 1 столовая ложка
лимонного сока, 200 г вареного длинного
риса, 1/2 чайной ложки соли,
щепотка перца.*

Яблоко разрезать на 8 частей и удалить сердцевину, затем нашинковать яблоко и сельдерей. Смешать сельдерей, яблоко и рис. Сливки перемешать с лимонным соком, добавить соль, перец и заправить полученной смесью салат. Перед подачей на стол посыпать нарубленной зеленью сельдерея.

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С ЯЙЦОМ

*4 помидора, 4 сваренных вкрутую яйца,
3/4 стакана сметаны, зелень укропа или
петрушки, листья зеленого салата, соль.*

Помидоры и яйца нарезать дольками и положить в салатник. К сметане добавить мелко нарезанную зелень, соль, перемешать и залить этой смесью помидоры и яйца. Блюдо украсить листьями салата и цветком из помидора.

**САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ,
ЯИЦ И СЫРА**

*4 сваренных вкрутую яйца, 4 помидора,
100 г сыра, 1 стакан сметаны,
соль.*

Помидоры и яйца нарезать кружочками, положить в салатник, посолить. Сыр натереть на крупной терке, смешать со сметаной и залить полученной смесью помидоры и яйца. Салат украсить кружками помидоров и кубиками сыра.

**САЛАТ ИЗ МОРКОВИ,
ЯБЛОК И СВЕКЛЫ**

*2 яблока, 2 моркови, 1 свекла, 5 зубчиков
чеснока, 4 столовые ложки растительного
масла, соль.*

Морковь и свеклу очистить, промыть, натереть на терке. Яблоки промыть, натереть на крупной терке вместе с кожицей. Все перемешать, посолить, добавить растительное масло и посыпать рубленым чесноком.