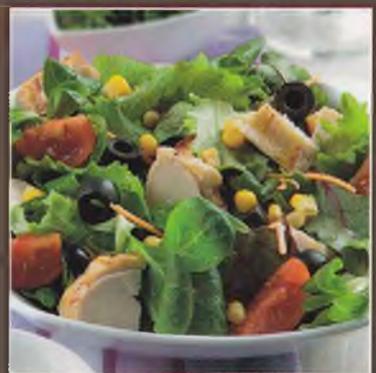
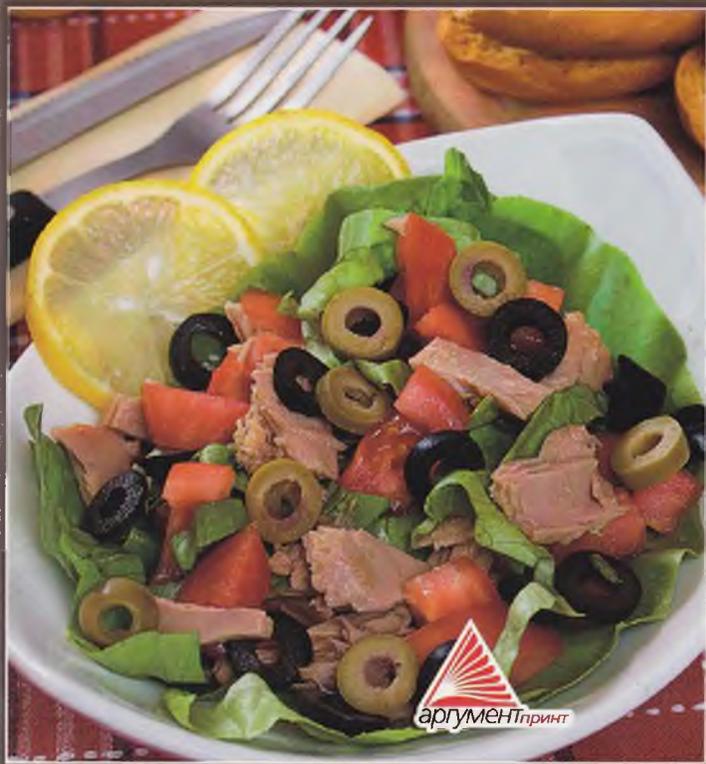


Коронное
Блюдо

Мясные САЛАТЫ



УДК 641.6
ББК 36.99
М 99

Серия «Коронное блюдо»
Основана в 2012 году

М 99 Мясные салаты. /Авт.-сост. И. Л. Санина.— Х.: Аргумент Принт, 2012.— 96 с.—
(Коронное блюдо).

ISBN 978-617-570-390-8

ISBN 978-617-570-298-7 (серия)

Мясные салаты занимают особое место в ежедневном меню и на праздничном столе. В этой книге Вы найдете рецепты салатов из самых различных видов мяса, а также из языка, ветчины, копченой колбасы. Вы также сможете делать привычные салаты, сочетая мясо с различными овощами. Эта книга раскроет Вам много салатных секретов и непременно поможет в кулинарных экспериментах. Готовьте по нашим рецептам и наслаждайтесь неповторимым вкусом.

УДК 641.6
ББК 36.99

ISBN 978-617-570-390-8

ISBN 978-617-570-298-7 (серия)

© Санина И. Л., текст, 2012

© ООО «Издательство «Аргумент Принт», 2012

Мясные салаты — это вкусно и полезно

Салат — это смесь из разнообразных рубленых и резаных продуктов: овощей, фруктов, мяса, птицы, рыбы, грибов, зелени и многих других. Готовить и сервировать салаты можно различными способами, но необходимо помнить главное условие: салаты должны возбуждать аппетит, выглядеть очень красиво, ярко и празднично. Даже приготовленные из одних и тех же ингредиентов салаты могут иметь различный вид и вкус в зависимости от того, в каком виде поданы ингредиенты. Украшать следует только теми продуктами, которые входят в салат. Для украшения салата берутся самые красивые овощи, дольки яблок, яркие листочки зелени, аппетитные кусочки мяса.

Салаты известны нам еще со времен Древнего мира, но в те времена салат был исключительно растительным блюдом, состоящим из зеленых листьев и огородных трав. Позже в салат стали добавлять петрушку, салат, мяту, затем — овощи и грибы. А когда в салат стали добавлять мясо, яйца и рыбу, он стал самостоятельным блюдом. Кроме того, у каждой хозяйки есть излюбленные рецепты салата из мяса. В настоящее время существует множество видов салатов: мясные, рыбные, фруктовые, овощные, холодные, горячие и многие другие.

При приготовлении салата могут быть использованы разнообразные продукты, но главное условие — они должны сочетаться между собой по вкусу.

Мясные салаты занимают особое место на праздничном столе и в ежедневном меню. Мясные салаты — это наиболее популярные салаты во всем мире; мясо — прекрасный источник белка, так необходимого для организма человека. Мясо также содержит много витаминов. Наиболее богаты витаминами В и А печень и почки. Человек получает с мясом и мясными продуктами все необходимые ему минеральные вещества. Особенно много в мясе фосфора, натрия, железа, серы, калия; кроме того, в нем содержится ряд микроэлементов: цинк, кобальт, медь, йод и др. Белки — это важнейший строительный материал для любого организма. В мясе животных и птиц находится около 20 % белков. Наиболее ценными видами мяса

являются говядина, свинина, крольчатина и курятина. Курятина или мясо курицы — наиболее диетический мясной продукт, который содержит 20—21 % белков и низкое содержание жиров (до 1 %). Поэтому мясо курицы (грудка) часто используют для приготовления диетических блюд и салатов. В других частях курицы содержится до 18 % жира, поэтому для приготовления диетических блюд они не пригодны. Зато такое мясо используется для приготовления любых мясных салатов.

Мясо птицы используется в салатах в вареном, тушеном и жареном виде. Мясо отделяют от костей, нарезают на большие или маленькие кусочки.

Мясо прекрасно сочетается в салатах с любимыми овощами — картофелем, огурцами, помидорами. Редька, сладкий перец и паприка придают мясным салатам остроту, а лимонный сок и уксус незаменимы для различных приправ.

Большой выбор продуктов и способов приготовления мясных салатов удовлетворяет самые разные требования. Люди, которым рекомендовано диетическое питание, могут наслаждаться салатами с нежирной телятиной или мясом птицы.

Гурманы могут позволить себе салаты с добавлением жиров и растительных масел.

Салаты из вареных и сырых овощей с добавлением мяса подают как закуски в начале обеда или ужина. К мясным салатам подают сухое белое или розовое вино. При подаче нужно помнить, что мясной салат — самостоятельное блюдо. Не стоит подавать его в виде гарнира к котлетам или ростбифу.

Содержащиеся в мясе жиры обуславливают высокую энергетическую ценность мясных продуктов, участвуют в образовании аромата и вкуса продуктов и содержат в достаточном для человека количестве полиненасыщенные жирные кислоты.

Отрицательным качеством мясных салатов считается высокая калорийность. Как правило, для их приготовления используются жирные сорта мяса и колбас и такие продукты как майонез, растительное масло, картофель, яйца, орехи, оливки, сыр. Такие блюда получаются слишком жирными и тяжелыми для желудка.

Наиболее калорийными считаются салаты, в состав которых входит майонез и картофель.



Французский салат

Ингредиенты:

- *готовое филе говядины — 250 г;*
- *ветчина — 200 г;*
- *маринованные огурцы — 5 шт.;*
- *яйца — 2 шт.;*
- *помидоры — 2 шт.;*
- *лимон — 1 шт.;*
- *красный репчатый лук — 1 шт.;*
- *майонез — 2 ст. ложки;*
- *зелень петрушки и укропа — по 0,5 пучка;*
- *соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.*



Говядину и ветчину нарезать полосками. Лук нарезать полукольцами. Помидор, огурцы и яйца разрезать на 4 части. Укроп и петрушку измельчить.

Смешать огурцы, ветчину, говядину, нарезанный лук и зелень укропа, полить лимонным соком и заправить майонезом. Готовый салат выложить на блюдо, разложить по кругу помидоры, огурцы, яйца и украсить зеленью петрушки.



Совет. *Мороженый лук может быть годен к употреблению. Для этого, не дав ему оттаять, нужно положить его на 3 часа в холодную воду.*

Положите ненадолго в салат с майонезом маленькую лимонную корочку или небольшой кусочек черного хлеба, натертый чесноком: блюдо приобретет особенно приятный и неповторимый вкус.

Петрушка сохранит аромат, если вымыть ее не холодной, а теплой водой



Мясной салат с грибами

Ингредиенты:

- шампиньоны — 200 г;
- филе куриной грудки — 500 г;
- огурец — 1 шт.;
- растительное масло —
- зеленый лук — 0,5 пучка; 3 ст. ложки;
- помидоры — 4 шт.;
- майонез — 3 ст. ложки.

Мясо смазать 2 ст. ложками масла и обжарить на сковороде. Снять, посолить и поперчить. Шампиньоны разрезать на дольки и обжарить в 1 ст. ложке растительного масла. Огурец очистить и нарезать кружочками, зеленый лук — кольцами, помидоры — кубиками. Филе куриной грудки нарезать ломтиками. Все перемешать и заправить майонезом, смешанным с лимонным соком.

Салат «Солянка»

Ингредиенты:

- мясо — 300 г;
- шампиньоны (небольшого размера) — 6 шт.;
- репчатый лук — 2 шт.;
- растительное масло —
- огурец — 2 шт.;
- 3 ст. ложки;
- помидор — 1 шт.;
- соль, свежемолотый черный
- консервированная кукуруза — 150 г;
- перец — по вкусу.

Мясо отварить, остудить и нарезать кусочками. Грибы нарезать кубиками, обжарить в растительном масле, до готовности, остудить и слить масло. Репчатый лук нарезать полукольцами и обжарить до золотого цвета. Помидоры и огурцы нарезать кубиками. Все ингредиенты сложить в салатник, перемешать, добавить специи и заправить растительным маслом.



Салат из говяжьей печени с огурцами



Ингредиенты:

- говяжья печень — 500 г;
- зеленый салат — 1 пучок;
- огурцы — 2 шт.;
- сладкий перец — 1 шт.;
- оливки (без косточек) — 1 банка;
- перец и соль — по вкусу;

для соуса:

- растительное масло — 2 ст. ложки;
- яблочный уксус — 1 ст. ложка;
- горчица — 1 ст. ложка;
- мед — 1 ч. ложка;
- соль — 1 щепотка.

Все ингредиенты для соуса хорошо перемешать.

Говяжью печень нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить в растительном масле до готовности.

Листья зеленого салата вымыть, высушить и порвать руками. Огурцы нарезать кружочками, сладкий перец — кубиками.

На тарелку выложить салат, огурцы, сладкий перец и обжаренные кусочки говяжьей печени, сверху полить соусом и украсить оливками.



Совет. Печень нужно солить после прожаривания, в противном случае она будет сухой и твердой.



Салат с авокадо

Ингредиенты:

- руккола — 50 г;
- авокадо — 1 шт.;
- перец чили — 2 шт.;
- репчатый лук — 1 шт.;
- мед — 4 ст. ложки;
- грецкие орехи — 50 г;
- листья салата — 5–6 шт.;
- филе куриной грудки — 300 г;
- растительное масло — 4 ст. ложки;
- молотые грецкие орехи — 560 г;
- лимонный сок — 4 ст. ложки;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

Филе обжарить в 2 ст. ложках растительного масла в течение 10–15 мин. Перец чили, удалив семена, измельчить и смешать с медом. Мясо из сковороды выложить, смазать 2 ст. ложками медового соуса и остудить. Репчатый лук мелко нарезать и пассеровать в жире от жаренья. Затем смешать с оставшимся соусом, маслом и соком лимона. Заливку посолить. Рукколу и листья салата ополоснуть, обсушить и разорвать на куски. Авокадо разрезать пополам, удалить косточку, очистить и нарезать полукольцами. Куриное филе нарезать ломтиками и вместе с кусочками салатных листьев и авокадо разложить по тарелкам. Полить острой заливкой и посыпать молотыми грецкими орехами.

Салат из авокадо с отварным языком

Ингредиенты:

- авокадо — 2 шт.;
- язык (отварной) — 500 г;
- лук репчатый — 2 шт.;
- майонез — по вкусу.

Флоды авокадо вымыть, очистить от кожуры, нарезать небольшими кубиками. Отварной язык нарезать такими же кусочками. Лук репчатый очистить и измельчить. Подготовленные продукты соединить, заправить майонезом и перемешать. Салат можно украсить ломтиками сваренного вкрутую яйца.



Салат из говядины и мандаринов

Ингредиенты:

- говядина — 350 г;
- огурцы — 3 шт.;
- зеленый лук — 50 г;
- мандарин — 1 шт.;
- горчица — 1 ст. ложка;
- сливочное масло — 3 ст. ложки;
- лимонный сок — 2 ст. ложки;
- апельсиновый сок — 50 г;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

Мясо натереть солью и перцем, обжарить с каждой стороны в хорошо разогретом масле. Готовое мясо нарезать тонкими полосками и смешать с дольками мандарина и тонко нарезанным зеленым луком. В сковороду, в которой жарилось мясо, влить лимонный и апельсиновый сок, горчицу, соль, перец и все взбить. Полученным соусом заправить салат, перемешать, охладить и подавать к столу, украсив зеленью.

Салат из говяжьего языка с апельсинами

Ингредиенты:

- рис — 100 г;
- апельсины — 2 шт.;
- чеснок — 1 зубчик;
- петрушка — 10 г;
- листья салата — 5 шт.;
- отварной говяжий язык — 200 г;
- растительное масло — 1 ст. ложка;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

Говяжий язык нарезать небольшими кусочками. Рис отварить в течение 15 минут. Апельсины очистить от кожуры, нарезать ломтиками и смешать с растительным маслом. Чеснок измельчить и добавить к апельсинам. Соединить язык с рисом и апельсинами и хорошо перемешать. Перед подачей к столу салат выложить на блюдо на листья салата, украсить дольками апельсина и зеленью петрушки.



Салат из свежих овощей и отварного мяса

Ингредиенты:

- зеленый салат — 1 пучок;
- отварное мясо (филе) — 200 г;
- помидоры — 5 шт.;
- корейская морковка — 50 г;
- лук зеленый — 50 г;
- растительное масло — 3 ст. ложки;
- уксус — 1 ч. ложка;
- горчица — 0,5 ч. ложка;
- лимон — 1 шт.;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.



Листья зеленого салата нарезать тонкими полосками, лук зеленый, мясо, помидоры — кубиками. Хорошо все перемешать и заправить приготовленным заранее соусом из растительного масла, горчицы, уксуса и соли. Полученную смесь выложить на блюдо, украсив дольками лимона.



Совет. Салатные листья лучше рвать руками, а не резать ножом — так они дольше остаются хрустящими, не теряя сок.

Салат будет ароматным, если добавить побольше укропа.

В овощной салат можно на несколько минут положить корочку хлеба, натертую чесноком. Салат приобретет легкий чесночный вкус.



Закуска «Мировая»

Ингредиенты:

- колбаса копченая — 400 г;
- репчатый лук — 1 шт.;
- картофель отварной — 6 шт.;
- помидоры — 3 шт.;
- огурцы соленые — 6 шт.;
- яйца вареные — 6 шт.;
- перец сладкий — 3 шт.;
- майонез — 200 г;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

Картофель нарезать кубиками, добавить мелко нарезанные огурцы и репчатый лук.

Заправить майонезом, перемешать.

Уложить салат горкой на середину блюда, вокруг разложить нарезанную ломтиками колбасу, яйца и помидоры, нарезанные кружочками, и колечки перца.

Салат «Спутник»

Ингредиенты:

- ветчина — 200 г;
- огурцы — 200 г;
- отварной молодой картофель — 200 г;
- красный репчатый лук — 2 шт.;
- растительное масло — 50 г;
- зелень петрушки или укропа — 20 г.
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

Ветчину и огурцы нарезать небольшими полосками.

Молодой картофель разрезать на 4 части, репчатый красный лук — полукольцами. Все ингредиенты смешать, заправить растительным маслом и добавить специи по вкусу.

Салат выложить красиво на блюдо и украсить зеленью.



Салат из отварной говядины и корейской моркови

Ингредиенты:

- говядина — 250 г;
- консервированная кукуруза — 100 г;
- корейская морковь — 200 г;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу;
- майонез — 2 ч. ложки;

Говядину вымыть, залить холодной водой, довести до кипения на слабом огне, посолить, варить до готовности, остудить, нарезать кубиками. Мясо, сыр, консервированную кукурузу и корейскую морковь выложить в салатницу, перемешать. Салат полить майонезом и поперчить.

Салат из курицы с корейской морковкой и кукурузой

Ингредиенты

- вареная курица — 300 г;
- корейская морковка — 200 г;
- яйцо — 4 шт.;
- картофель — 2 шт.;
- майонез — 100 г;
- огурец соленый или маринованный — 3 шт.;
- консервированная кукуруза — 150 г;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

Вареную курицу порезать маленькими кусочками. Яйца отварить и измельчить. Картофель отварить, очистить и измельчить. Огурцы мелко порезать. Из консервированной кукурузы слить воду и добавить ее в салат. Все перемешать, добавить корейскую морковку, заправить майонезом.



Помидоры, фаршированные колбасой и зеленым горошком



Ингредиенты:

- помидоры — 3 шт.;
- вареная колбаса — 150 г;
- яйца — 2 шт.;
- майонез — 2 ст. ложки;
- зелень укропа — 1 пучок;
- зелень петрушки — 1 пучок;
- зеленый горошек — 100 г.
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

Помидоры вымыть, разрезать вдоль и пополам, вынуть часть мякоти. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить. Одно яйцо мелко нарезать. Колбасу нарезать мелкими кубиками, добавить зеленый горошек, нарезанное яйцо, поперчить, заправить майонезом (1 ст. ложка), перемешать.

Наполнить приготовленной начинкой половинки помидоров.

Зелень петрушки вымыть, нарубить. Зелень укропа вымыть.

Оставшееся яйцо нарезать кубиками, выложить на тарелку. Фаршированные помидоры выложить сверху в виде цветка, середину цветка украсить оставшимся майонезом и веточкой укропа.

Готовое блюдо посыпать зеленью петрушки.



Совет. Холодную закуску из колбасы можно подать с острым кетчупом или соусом из хрена и чеснока.



Салат из курицы и овощей



Ингредиенты:

- отварная курица — 200 г;
- картофель — 6 шт.;
- морковь — 3 шт.;
- репчатый лук — 2 шт.;
- маринованные огурцы — 2 шт.;
- яйца — 3 шт.;
- яблоки — 2 шт.;
- консервированный зеленый горошек — 1 банка;
- маслины без косточек — 1 банка;
- майонез — 200 г;
- зелень петрушки — 1 пучок;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

Мясо курицы разрезать на небольшие кусочки. Картофель и морковь вымыть, отварить, остудить, очистить и нарезать тонкими ломтиками.

Репчатый лук очистить, помыть и измельчить. Огурцы нарезать кубиками.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и мелко нарезать. Яблоки вымыть, очистить от кожицы, удалить сердцевину и натереть на крупной терке. Маслины нарезать маленькими дольками. Все смешать, добавить консервированный зеленый горошек, поперчить, посолить, заправить майонезом.

Готовый салат украсить веточками петрушки.



Совет. Птицу и дичь перед приготовлением следует тщательно промыть холодной водой.



Мясной салат с сухариками

Ингредиенты:

- куриные грудки — 2 шт.;
- вареные яйца — 3 шт.;
- грецкие орехи — 5 стаканов;
- консервированная кукуруза — 1 банка;
- салат — ½ головка;
- сухарики — 100 г;
- помидоры — 3 шт.;
- майонез — 250 г;
- лимонный сок — 3 ст. ложки.



Мелко нарезать мясо и помидоры, листья салата — полосками. Добавить толченые грецкие орехи, консервированную кукурузу, лимонный сок и майонез, размешать и поставить в холодильник.

Перед подачей к столу добавить сухарики, еще раз все перемешать.



Совет. Мясо курицы станет белым и нежным, если перед приготовлением натереть ее изнутри лимоном или варить в воде, в которую добавлена 1 ч. ложка лимонного сока.

Мясо лучше всего размораживать на воздухе, а не в воде, можно разморозить на нижней полке холодильника.

Мясо, предназначенное для хранения, нельзя мыть, иначе оно быстро испортится.

Мясо, отваренное маленькими кусочками, будет менее сочным и вкусным, чем сваренное большими кусками.



Салат мясной с редисом дайкон



Ингредиенты:

- ветчина — 150 г;
- сервелат — 150 г;
- сырокопченая колбаса — 150 г;
- редис дайкон — 1 шт.;
- листья салата — ½ пучка;
- сухарики со вкусом бекона — 1 пачка;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

Листья салата выложить по кругу на блюдо.

Ветчину, сервелат и сырокопченую колбасу нарезать тонкими ломтиками и уложить сверху салата.

Дайкон вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Посыпать им мясной салат и украсить все сухариками.



Совет. При желании дайкон можно сбрызнуть свекольным соком, тогда он приобретет приятный розовый цвет.

Зелень укропа и петрушки дольше сохранит свежесть, если поместить ее в стеклянную банку с небольшим количеством воды и закрыть крышкой, хранить в холодильнике.

Растительное масло дольше сохранится, если держать его в холодном, сухом и темном помещении.



Салат из ветчины

Ингредиенты:

- ветчина — 300 г;
- пекинская капуста — 500 г;
- зеленый горошек — 150 г;
- вареная свекла — 150 г;
- вареные яйца — 2 шт.;
- растительное масло — 12 ст. ложек;
- 9 % уксус — 1 ч. ложка;
- зеленый салат — для украшения;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

Ветчину, свеклу и яйца мелко нарезать. Капусту нашинковать.

Подготовленные продукты смешать, посолить, поперчить, добавить горошек, заправить растительным маслом с уксусом. Готовый салат украсить кусочками ветчины и листьями зеленого салата.

Салат с ветчиной и зеленым горошком

Ингредиенты:

- ветчина — 200 г;
- соленые огурцы — 100 г;
- яйца — 2 шт.;
- свекла отварная — 50 г;
- майонез — 150 г;
- консервированный зеленый горошек — 100 г;
- зеленый салат — 25 г;
- зелень петрушки — 15 г;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

Свеклу, очищенную, отваренные и охлажденные, яйца, сваренные вкрутую, огурцы, ветчину нарезать кубиками, добавить зеленый горошек, майонез, посолить и перемешать. Выложить в салатницу, украсить листьями зеленого салата, ломтиками ветчины, посыпать зеленью.



Салат сборный



Ингредиенты:

- ветчина — 250 г;
- маринованные грибы — 150 г;
- картофель — 6 шт.;
- соленые огурцы — 2 шт.;
- помидоры — 2 шт.;
- репчатый лук — 1 шт.;
- сладкий перец — 1 шт.;
- консервированный горошек — 100 г;
- листья салата — 6 шт.;
- яйцо — 1 шт.;
- сметана — 250 г;
- укроп, уксус, сахар, молотый перец, соль — по вкусу.

Картофель отварить в «мундире», остудить, очистить.

Яйца сварить вкрутую. Ветчину, грибы, картофель, огурцы, репчатый лук, сладкий перец мелко нарезать, соединить. Добавить консервированный горошек и заправить салат сметаной, смешанной с солью, сахаром, перцем, соком лимона.

Выложить салат на блюдо, покрытое листьями зеленого салата, украсить ломтиками помидора и дольками яйца.



Совет. Сырые овощи необходимо резать на пластмассовой доске, поскольку деревянная впитывает сок.

В салат с майонезом можно положить на несколько минут корочку лимона. Салат приобретает приятный освежающий вкус.



Салат «Подольский»

Ингредиенты:

- отварная говядина — 150 г;
- отварной язык — 150 г;
- ветчина — 100 г;
- сваренные вкрутую яйца — 3 шт.;
- картофель — 1 шт.;
- свекла — 2 шт.;
- маринованные грибы — 100 г;
- растительное масло — 3 ст. ложки;
- уксус — 1 ст. ложка;
- горчица — 1,5 ч. ложки;
- сахар — 1 ч. ложка;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.



Мясо, язык и ветчину мелко нарезать и смешать с измельченными отварными свеклой и картофелем. Добавить рубленые яичные белки и маринованные грибы. Залить яично-горчичной заправкой.

Приготовить заправку. Для этого вареные желтки тщательно растереть с готовой горчицей, солью и сахаром с добавлением растительного масла. Полученную массу развести уксусом, постоянно помешивая.



Совет. Все продукты лучше смешивать в охлажденном состоянии.

Морковь и картофель не следует варить в одной кастрюле со свеклой — они теряют свой вкус и цвет.

Нарезанную для салатов свеклу следует хранить отдельно от других овощей, заправив ее уксусом, растительным маслом.



Салат «Сюрприз»

Ингредиенты:

- говядина — 150 г;
- горошек консервированный — 100 г;
- огурцы маринованные — 3 шт.;
- сыр — 150 г;
- яйца — 3 шт.;
- чернослив — 100 г;
- кунжут — 50 г;
- репчатый лук — 1 шт.;
- листовой салат — для украшения;
- зелень — 0,5 пучка;
- майонез — 100 г;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.



Говядину' отварить, нарезать маленькими кубиками. Вареные яйца и сыр нарезать кубиками. Огурцы и лук нарезать тонкой соломкой, соединить с зеленым горошком. Чернослив измельчить. Все перемешать.

На тарелке разложить по кругу листовой салат, выложить на него салат, полить майонезом. Украсить зеленью и посыпать кунжутом.



Совет. Если говядина жесткая, перед тепловой обработкой ее следует залить молоком и оставить на 1 час.

Весь жир с мяса не стоит срезать при подготовке к жарке или запеканию: он будет удерживать влагу, и блюдо получится более сочным.



Салат из куриной грудки с черносливом

Ингредиенты:

- куриное филе — 250 г;
- майонез — 3 ст. ложки;
- сладкий перец — 2 шт.;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.
- капуста — 150 г;
- чернослив — 100 г;

Чернослив замочить в горячей воде на 40 минут.

Куриное филе отварить, остудить, порезать небольшими полосками. Сладкий перец порезать мелкими кусочками, капусту нашинковать.

Все продукты перемешать, посолить и заправить майонезом.

Салат из курицы «Чернушка»

Ингредиенты:

- чернослив — 150 г;
- растительное масло — 2 ст. ложки;
- репчатый лук — 1 шт.;
- морковь — 200 г;
- огурцы — 200 г;
- филе курицы — 350 г;
- зелень укропа или листья салата;
- майонез — 200 г;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.
- яйца — 2 шт.;

Отварить и натереть на крупной терке яйца, чернослив хорошо промыть и размячить несколько минут в горячей воде, затем нарезать соломкой. Филе курицы отварить целиком и мелко порезать. Морковь натереть на мелкой терке. Огурцы нарезать соломкой. Все ингредиенты смешать, заправить майонезом и подавать к столу.



Мясное ассорти

Ингредиенты:

- мякоть говядины — 650 г;
- говяжий язык — 1 шт.;
- куриное филе — 600 г;
- окорок — 450 г;
- груши — 4 шт.;
- свежие огурцы — 2 шт.;
- маринованные огурцы — 2 шт.;
- сок половины лимона;
- готовые тарталетки — для подачи на стол;

для заправки:

- тархун — 8 веточек;
- сок и цедра 1 лимона;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

Уложить тщательно вымытый язык в большую кастрюлю, залить кипящей водой так, чтобы он оказался полностью закрыт, довести до кипения, снять пену и варить 1,5—2 часа. Через час добавить в кастрюлю говядину, снять пену. За 15 минут до окончания варки добавить куриное филе. Снять кастрюлю с огня. Язык сразу же вынуть, положить на 5 минут в ледяную воду, затем снять кожу чулком. Мясу и куриному филе дать полностью остыть в бульоне. Бульон в этом рецепте не понадобится. Для заправки удалить у тархуна стебли, листочки измельчить. Смешать необходимое количество майонеза с соком лимона, цедрой и тархуном, солью и перцем; поставить в холодильник. Говядину, язык, окорок, куриное мясо, свежие и маринованные огурцы нарезать тонкой соломкой. Груши разрезать на 4 части, удалить сердцевину. Мякоть нарезать такой же соломкой, сбрызнуть лимонным соком. Смешать все ингредиенты, заправить и дать салату настояться минимум 2 часа. Затем разложить по тарталеткам и подавать.



Совет. Для удаления горечи нарезанный репчатый лук смешивают с солью и заливают на 5—10 минут холодной водой или выкладывают в дуршлаг, обдают кипятком, а затем — холодной водой.



Салат «Калейдоскоп»

Ингредиенты:

- отварная говядина — 250 г;
- помидор — 1 шт.;
- перец сладкий — 1 шт.;
- твердый сыр — 100 г;
- репчатый лук — 1 шт.;
- руккола — по вкусу;
- майонез — по вкусу;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

Нарезать кубиками отварное мясо, сладкий перец, помидоры, твердый сыр, репчатый лук. Все подготовленные ингредиенты: отварное мясо, помидоры, болгарский перец, сыр, корейскую морковь — выложить на тарелку полосочками или кучками.

Салат «Светофор»

Ингредиенты:

- отварное мясо или вареная колбаса — 200 г;
- морковь — 2 шт.;
- картофель — 2 шт.;
- свекла — 2 шт.;
- вареные яйца — 4 шт.;
- соленые огурцы — 4 шт.;
- грибы — 150 г;
- капуста — ½ кочана;
- репчатый лук — 2 шт.;
- чеснок — 4 зубчика;
- майонез — 200 г; аа
- растительное масло по вкусу.

Морковь, картофель, свеклу вымыть, сварить, очистить и остудить. Яйца очистить и порубить. Репчатый лук очистить, нашинковать и обжарить в разогретом растительном масле. На большое блюдо выложить отдельными частями, как светофор: тертую морковь, порезанный кубиками картофель, яйца, порезанное мясо (колбасу), грибы и капусту соломкой.



Салат из курицы с фасолью

Ингредиенты:

- отварное куриное филе — 450 г;
- отварная фасоль — 200 г;
- сладкий перец — 2 шт.;
- растительное масло — 2 ст. ложки;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

Куриное мясо нарезать небольшими кусочками. Сладкий перец нарезать тонкими полосками. Смешать сладкий перец, курицу и фасоль, посолить по вкусу, заправить маслом.

Салат с консервированной стручковой фасолью

Ингредиенты:

- огурцы — 2 шт.;
- яйца — 2 шт.;
- помидоры — 2 шт.;
- майонез — 100 г;
- вареное куриное мясо — 200 г;
- консервированная стручковая фасоль — 100 г;
- листья зеленого салата — 6 шт.;
- зелень петрушки и укропа — 0,5 пучка;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

Вареное куриное мясо, яйца, огурцы, помидоры нарезать ровными ломтиками, листики зеленого салата порвать руками. Стручки консервированной фасоли нарезать на 3 части каждый. Добавить майонез, соль, все хорошо размешать. Уложить в салатницу горкой, украсить ломтиками курицы, листиками салата, яйцом, огурцами, помидорами, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа.



Салат с беконом

Ингредиенты:

- бекон — 150 г;
- руккола — 1 пучок;
- листовой салат — 1 пучок;
- растительное масло — 5 ст. ложек;
- твердый сыр — 150 г;
- помидоры — 2 шт.;
- винный уксус — 1 ст. ложка;
- черный перец — 5—8 горошин;
- соль, свежемолотый черный перец, прованские травы — по вкусу.



Бекон порезать на небольшие тонкие полоски. В сковородку влить растительное масло и обжарить в нем бекон.

Половину сыра натереть на мелкой терке, добавить 1 ст. ложку винного уксуса, перемешать, затем добавить 5 ст. ложек растительного масла, прованские травы, черный перец и соль по вкусу. Перемешать заправку.

Листья салата выложить на тарелку, уложить бекон, оставшийся сыр нарезать кубиками и также положить на листья салата.

Помидоры разрезать на четыре части и уложить на салат.

Полить салат заправкой.



Совет. Ароматный уксус можно приготовить самим: в обычный столовый уксус нужно положить укроп, петрушку, сельдерей или эстрагон (100 г на литр уксуса), можно добавить листья черной смородины или лавровый лист. Посуду с уксусом плотно закрыть, выдержать 2 недели и процедить. Таким уксусом можно заправлять винегреты и салаты.



Салат «Новый русский»

Ингредиенты:

- майонез — 200 г;
- вареное мясо — 350 г;
- картофель — 3 шт.;
- яблоки — 2 шт.;
- вареные яйца — 2 шт.;
- краснокочанная капуста — 300 г;
- зеленый консервированный горошек — 150 г;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

Капусту нашинковать, посолить и охладить; мясо и картофель нарезать кубиками. Все смешать и заправить майонезом, добавить очищенные и нарезанные кубиками яблоки, зеленый горошек и украсить зеленью.

Салат «Корейский»

Ингредиенты:

- свекла по-корейски — 150 г;
- морковь по-корейски — 100 г;
- вареная говядина — 350 г;
- майонез — 200 г;
- варенные яйца — 2 шт.;
- картофель отварной — 4 шт.;
- консервированная кукуруза — 150 г;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

Говядину, картофель и яйца нарезать кубиками.

Добавить свеклу и морковь по-корейски.

Все смешать и заправить майонезом, добавить консервированную кукурузу, специи по вкусу.

При подаче к столу украсить зеленью.



Мясной салат с овощами

Ингредиенты:

- корейская морковь — 250 г;
- консервированная кукуруза — 1 банка;
- красный лук — 1 шт.;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.
- нежирная отварная свинина — 300 г;

Мелко нарезать отваренное мясо и красный лук. Затем добавить консервированную кукурузу и корейскую морковь. Все ингредиенты смешать и выложить на блюдо.

Мясной салат с луком и морковью

Ингредиенты:

- говядина — 600 г;
- растительное масло, майонез, зелень петрушки и укропа, соль — по вкусу.
- репчатый лук — 4—5 шт.;
- морковь — 150 г;
- консервированная кукуруза — 1 банка;

Мясо отварить, остудить, нарезать мелкими кусочками. Морковь натереть и обжарить с нашинкованным луком в растительном масле до золотистого цвета, добавить нарезанное мясо, консервированную кукурузу, посолить, заправить майонезом. Можно добавить измельченную зелень петрушки и укропа.



Совет. Как определить готовность свинины? Нажмите на мясо — оно должно быть плотным и упругим. Можно проколоть мясо — сок должен быть светлым.



Сладкий перец, фаршированный рисом и овощами



Ингредиенты:

- лук репчатый — 1 шт.;
- сладкий перец — 2 шт.;
- огурец (небольшой) — 1 шт.;
- брынза — 100 г;
- майонез — 3 ст. ложки;
- ветчина — 100 г;
- зелень;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

Лук очистить и нарезать мелкими кубиками. Перец разрезать пополам и одну из половинок нарезать полосками.

Огурец нарезать кусочками и выложить в миску с измельченным перцем, перемешать и добавить нарезанную брынзу.

В подготовленную овощную смесь положить нарубленный лук и нарезанную ветчину. Все тщательно перемешать, добавить специи и заправить майонезом.

Выложить фарш во вторую половинку болгарского перца и украсить зеленью.



Совет. Сырые овощи лучше резать на пластмассовой доске, поскольку деревянная впитывает сок.

Вареные овощи нельзя долго держать в воде, от этого они теряют вкус.

Чтобы уменьшить потерю витаминов, овощи следует класть в кипящую воду и варить в закрытой посуде.



Салат из овощей с ветчиной

Ингредиенты:

- шампиньоны — 500 г,
- консервированная кукуруза — 1 банка;
- куриный окорочок отварной — 1 шт.;
- вареные яйца — 3 шт.,
- репчатый лук — 2 шт.;
- вареная морковь — 1 шт.;
- майонез — 3 ст. ложки;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.



Шампиньоны отварить и, по желанию, немного обжарить на растительном масле. Окорочок порезать мелкими кубиками. Яйца измельчить, морковь натереть на мелкой терке. Лук мелко порезать, обжарить на растительном масле до прозрачности. Все смешать, заправить майонезом, добавить соль и свежемолотый черный перец по вкусу.



Совет. Чтобы определить свежесть яйца, его необходимо опустить в соленую воду (100 г соли на 1 л воды). Если яйцо свежее, оно утонет.

Сваренные вкрутую яйца следует немедленно опустить в холодную воду — тогда будет легче снять скорлупу.

Чтобы сваренные овощи были мягче и приятнее на вкус, в воду необходимо добавить немного сахара.

Овощи для салатов следует варить в кожуре — так в них лучше сохраняются витамины.



Салат из отварного мяса и риса

Ингредиенты:

- рис — 0,5 стакана;
- отварное нежирное мясо — 400 г;
- помидоры — 3—4 шт.;
- консервированная кукуруза — 1 банка;
- майонез — ½ банки;
- сахар, перец и соль — по вкусу;
- зелень петрушки;

Мясо нарезать небольшими кусочками. Рис отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг и оставить остывать.

Помидоры вымыть и нарезать тонкими дольками, оставив несколько долек для украшения.

Все смешать, добавить консервированную кукурузу, сахар; посолить, поперчить, заправить майонезом. Готовый салат перед подачей к столу украсить веточками петрушки и дольками помидоров.

Салат с ветчиной и рисом

Ингредиенты:

- ветчина — 100 г;
- консервированная кукуруза — 50 г;
- рис — 150 г;
- зелень — 10 г;
- помидоры — 2 шт.;
- растительное масло — 2 ст. ложки;
- сыр — 60 г;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу;
- зеленый салат — 30 г;

Рис отварить и охладить. Ветчину и сыр нарезать соломкой, помидоры — кубиками. Все компоненты перемешать, добавив растительное масло и специи, выложить горкой в салатник на листья салата и украсить зеленью.



Салат с ветчиной и креветками

Ингредиенты:

- ветчина — 300 г;
- креветки — 300 г;
- черные маслины — 100 г;
- листья салата — 5 шт.;
- помидор — 1 шт.;
- сок 1 лимона
- помидор — 1 шт.;
- майонез — 5 ст. ложек;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

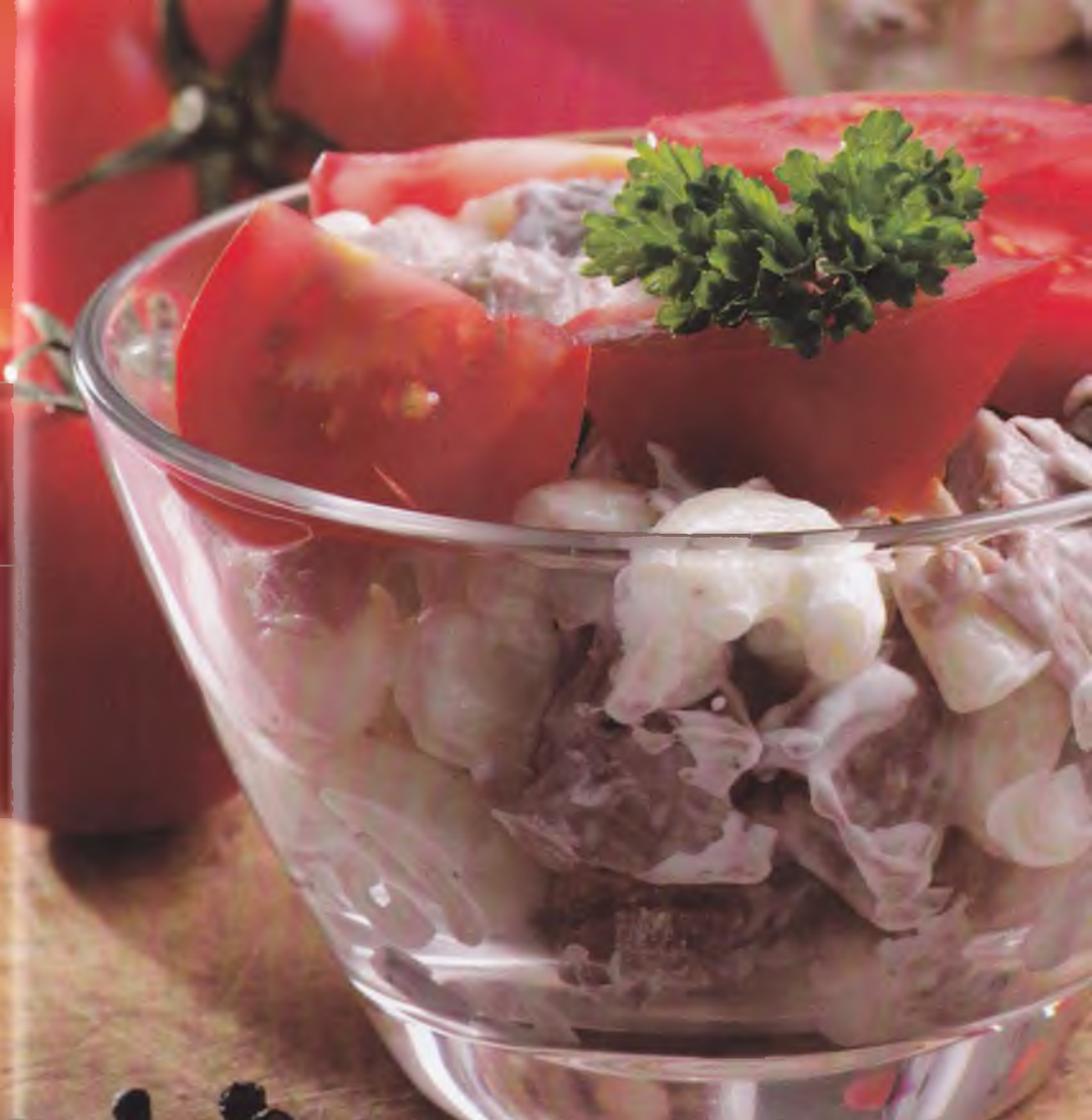
Креветки отварить, очистить. Ветчину порезать тонкими полосками. Листья салата порвать руками. Все смешать, заправить майонезом, лимонным соком, посолить и поперчить по вкусу. Украсить разрезанным на 4 части помидором.

Салат «Коктейль»

Ингредиенты:

- отварные креветки — 100 г;
- ветчина — 50 г;
- помидоры — 2 шт.;
- огурец — 1 шт.;
- яйцо — 1 шт.;
- майонез — 50 г;
- маслины без косточек — 7 шт.;
- оливковое масло — 1 ст. ложка;
- лимонный сок — 1 ч. ложка,;
- зелень — 0,5 пучка;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

Яйцо сварить вкрутую, очистить, разрезать и вынуть желток. Желток размять, размешать с мелко нарезанной зеленью и маслинами, разрезанными пополам, заправить майонезом. Овощи мелко нарезать. Все ингредиенты перемешать, посолить и заправить смесью соли, молотого перца, лимонного сока, оливкового масла. Готовый салат переложить в салатницы и украсить зеленью.



Салат из курицы в круассане

Ингредиенты:

- круассаны — 2 шт.
- мясо вареной курицы — 250 г;
- свежие шампиньоны — 240 г;
- листья салата — 5 шт.
- лук репчатый — 1 шт.;
- зелень петрушки — 1 пучок;
- сливочное масло — 2 ст. ложки;
- майонез — 2 ст. ложки;
- маринованные огурцы — 3 шт.

Сделать в круассанах надрезы, чтобы можно было уложить начинку. Нарезать лук, слегка обжарить в оставшемся масле, добавить нарезанные грибы и жарить под крышкой в течение 10 минут, остудить, соединить с мелко нарезанным мясом курицы и огурцами, положить майонез и все перемешать. Листьями салата выложить нижнюю часть круассана. Сверху на листья салата выложить салатную начинку.

Круассан фаршированный

Ингредиенты

- мясо — 300 г;
- грибы — 150 г;
- сыр — 50 г;
- майонез — 150 г;
- лимон — 0,5 шт.;
- кислая капуста — 50 г;
- репчатый лук — 1 шт.;
- оливковое масло — 2 ст. ложки;
- сливочное масло — 1 ст. ложка.
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

Мясо замариновать в майонезе с черным перцем и солью. Грибы порезать пластинками, сбрызнуть лимонным соком. Репчатый лук нарезать полукольцами. Обжарить репчатый лук и грибы в смеси оливкового и сливочного масла, в конце жарки добавить квашенную капусту. Круассан надрезать на пополам, внутрь уложить мясо, капусту с грибами, посыпать тертым сыром. Завернуть круассан в фольгу и отправить на 2—3 минуты в микроволновку.



Салат с перепелиными яйцами

Ингредиенты:

- вареная телятина — 300 г;
- шампиньоны — 250 г;
- перепелиные яйца — 2—3 шт.;
- репчатый лук — 1 шт.;
- салат листовой — 1 пучок;
- лимонный сок — 1 ст. ложка;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.;

Шампиньоны очистить, вымыть, нарезать пластинками и потушить.

Мясо нарезать кубиками, лук и яйца мелко порубить.

Салат мелко нарезать, все соединить, посолить, поперчить, добавить лимонный сок и перемешать.

Салат «Ирина»

Ингредиенты;

- вареные яйца — 4 шт.;
- плавленый сырок — 1 шт.;
- майонез — 200 г;
- листья салата — 6 шт.;
- копченая куриная грудка — 1 шт.;
- консервированные шампиньоны — 1 банка;
- зелень петрушки и укропа — 20 г;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

Все мелко нарезать, посолить, заправить майонезом и уложить в салатницу.

Перед подачей на стол украсить зеленью и кусочками яиц.



Совет. Если на дно кастрюли положить перевернутое блюдце, яйца при варке не треснут.



Салат «Столичный»

Ингредиенты:

- свинина отварная — 100 г;
- курица отварная — 200 г;
- картофель — 4 шт.;
- морковь — 1 шт.;
- кукуруза консервированная — 100—150 г;
- огурцы маринованные — 2 шт.;
- яйца — 4 шт.;
- лук репчатый — 1 шт.;
- майонез — 200 г;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.



Картофель, морковь и яйца отварить, охладить, очистить и мелко нарезать. Курицу и свинину нарезать небольшими кубиками. Маринованные огурцы и лук мелко нарезать.

Ингредиенты соединить, заправить майонезом, добавить по вкусу соль, перец. Выложить в салатницу, украсить консервированной кукурузой.



Совет. Запах и вкус сырого репчатого лука в салате станет мягче, если луковицу мелко нарезать и слегка обдать кипятком.

Разрезанная луковица сохранится дольше, если место среза смазать жиром.

Чтобы картофель сварился быстрее, нужно добавить в воду немного сливочного масла или маргарина.



Салат из ветчины, помидоров и зелени



Ингредиенты:

- ветчина — 250 г;
- помидоры — 2 шт.;
- сыр — 100 г;
- растительное масло — 1 ст. ложка;
- уксус — 1 ч. ложка;
- листья салата — 0,5 пучка;
- зелень укропа — 0,5 пучка;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

Ветчину нарезать соломкой. Сыр натереть на мелкой терке. Помидоры вымыть, крупно нарезать. Листья салата вымыть, часть нарубить, оставшиеся обдать кипятком и сбрызнуть уксусом. Зелень укропа вымыть.

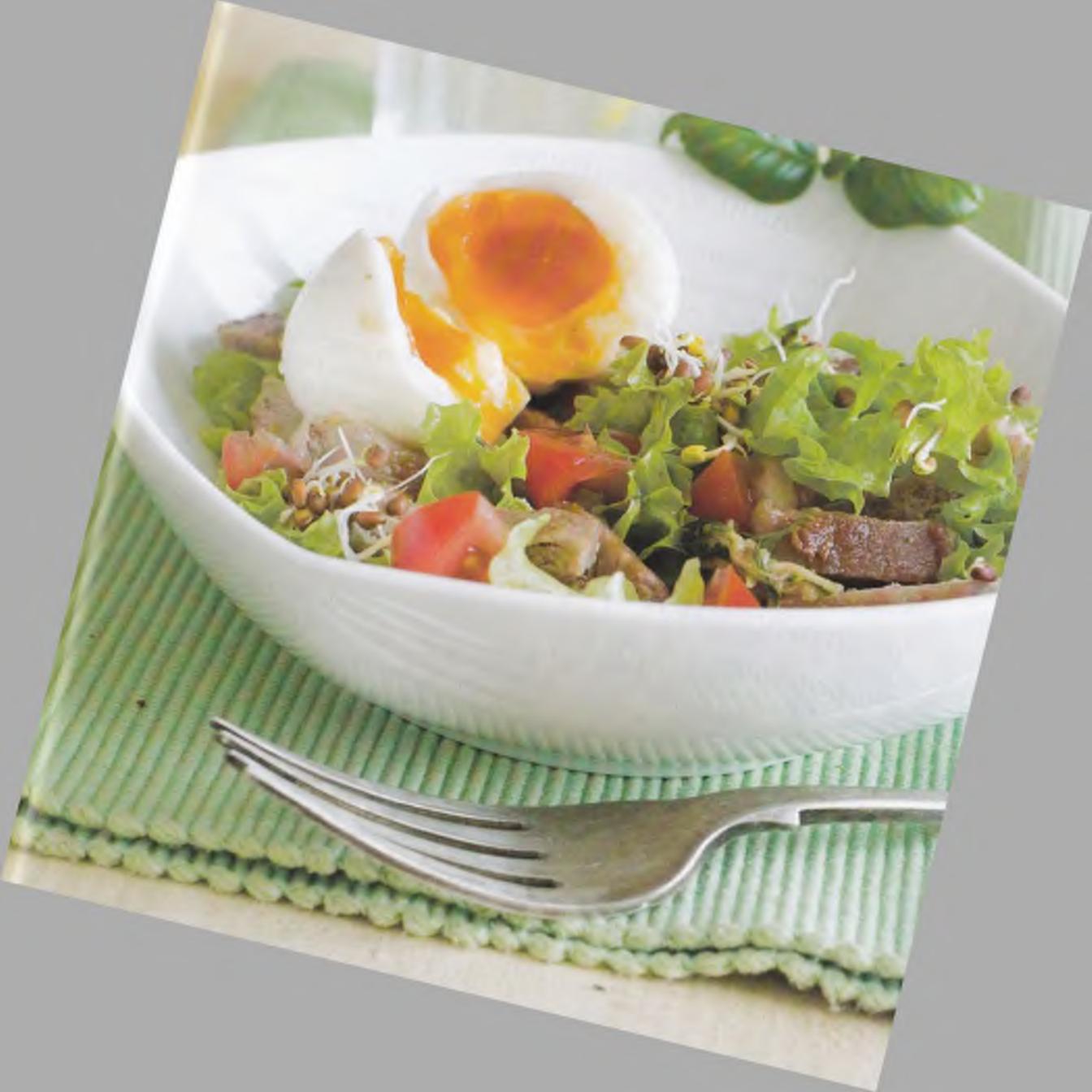
Помидоры перемешать с ветчиной и рублеными листьями салата, посолить, заправить растительным маслом, выложить в салатницу на листья салата. Салат посыпать тертым сыром и украсить веточками укропа.



Совет. Засохший сыр следует на 20 минут положить в молоко.

Мясо — сырое, вареное или запеченное — нужно нарезать поперек волокон.

Перед приготовлением мясо нужно только промыть, держать долго в воде не рекомендуется.



Салат «Лужайка»

Ингредиенты:

- отварная говядина — 400 г;
- растительное масло — 100 мл;
- помидоры — 6 шт.;
- листья зеленого салата — 0,5 пучка;
- репчатый лук — 4 шт.;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.
- сваренные вкрутую яйца — 4 шт.;

Говядину нарезать соломкой, залить 50 мл растительного масла и поставить в холодильник на 1 час. Помидоры нарезать ломтиками. Лук мелко нарезать. Мясо, помидоры и лук соединить, заправить оставшимся растительным маслом, посолить, добавить пряности и перемешать. Готовый салат украсить листьями салата и кружками яиц.

Салат из мяса птицы с сыром, сухариками и орехами

Ингредиенты:

- твердый сыр — 100 г;
- измельченные грецкие орехи — 0,5 стакана;
- майонез — 100 г;
- пшеничные сухарики — 1 пакет;
- чеснок — 1 зубчик;
- растительное масло — 2 ст. ложки;
- пекинская капуста — 300 г;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.
- отварное куриное филе — 1 шт.;

Куриное филе нарезать тонкими пластинами. Сыр натереть на крупной терке. Салат порвать на кусочки. Зубчик чеснока очистить и измельчить. Обжарить измельченный чеснок в растительном масле. Затем чеснок вынуть из масла. Смешать ингредиенты: куриное филе, сыр, салат, добавить майонез, соль и черный молотый перец по вкусу. Перед подачей на стол, добавить в салат сухарики, грецкие орехи, украсить по своему усмотрению.



Салат из куриной грудки с сухариками

Ингредиенты:

- *зеленый салат или пекинская капуста* — 300 г;
 - *филе куриной грудки* — 100 г;
 - *лимонный сок* — 1 ст. ложка;
 - *чеснок* — 2 зубчика;
 - *растительное масло* — 50 мл;
 - *соль, свежемолотый черный перец* — по вкусу.
 - *батон* — 4 ломтика;
 - *твердый сыр* — 30 г;
 - *мед* — 2 ст. ложки;
- для соуса:**
- *яйцо* — 1 шт.;
 - *горчица* — ¼ ч. ложки;
 - *лимонный сок* — 1 ч. ложка;
 - *соль, свежемолотый черный перец* — по вкусу.

Курицу нарезать кубиками. Посолить, поперчить, добавить мед, лимонный сок, тщательно перемешать и оставить мариноваться на 30—40 минут. Натереть на мелкой терке чеснок, залить растительным маслом, перемешать, дать настояться 15 минут. Батон нарезать ровными кубиками. Вылить в сковороду настоявшееся чесночное масло, нагреть на слабом огне и обжарить в нем гренки до золотистого цвета. Замаринованную курицу обжарить на оливковом масле. Приготовить соус. Сварить всмятку 1 яйцо, перемешать его с горчицей, соком лимона, поперчить. Тщательно взбить соус блендером. Соус должен получиться без комочков. Салат или капусту нарезать тонкими полосками. Уложить на дно салатницы, полить соусом. Сверху уложить курицу. Затем выложить гренки. Сыр натереть на мелкой терке. Посыпать сыром гренки, полить сыр оставшимся соусом. Готовый салат лучше перемешать и сразу подавать к столу, пока не размокли гренки.



Салат «Уолдорф» с курицей

Ингредиенты:

- куриная грудка — 200 г;
- кисло-сладкое яблоко — 1 шт.;
- стебель сельдерея — 2 шт.;
- виноград без косточек — 0,5 стакана;
- майонез (или натуральный йогурт) — 3 ст. ложки или по вкусу;
- лимонный сок — 2 ст. ложки;
- очищенные грецкие орехи — ½ стакана;
- листья салата (на дно тарелки) — 5–6 шт.;
- соль, растительное масло (для жарки и маринада) и обычная горчица.



Орехи измельчить. Яблоко нарезать соломкой и сбрызнуть лимонным соком. Снять с сельдерея пленку и нарезать тонкими полукружиями. Виноградины разрезать пополам. Куриную грудку порезать соломкой, замариновать в течение 30 минут (соединить растительное масло и горчицу), обжарить 2 минуты с каждой стороны.

Заправить салат. Перемешать и выложить на салатные листья.



Совет. Нарезанные яблоки не потемнеют, если залить их на 20 минут слегка подсоленной водой.

Чтобы некоторое время сохранить разрезанный и неиспользованный лимон, смажьте место разреза взбитым белком, высушите его, а затем положите в холодильник.

Чтобы получить из лимона побольше сока, перед тем как выжать, положите его на 5 минут в горячую воду.



Курица тушеная с шампиньонами

Ингредиенты:

- курица — 1,5 кг;
- копченая грудинка — 50 г;
- растительное масла — 2 ст. ложки;
- шампиньоны — 500 г;
- лук репчатый — 2 ст.;
- чеснок — 2 зубчика;
- лавровый лист — 2 шт.
- сушеный тимьян — 1 ч. ложка;
- сухое красное вино — 200 мл;
- сметана — 3 ст. ложки;
- лимонный сок — 1 ч. ложка;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.



Курицу вымыть и обсушить, нарезать порционными кусками. Натереть солью и перцем. Грудинку нарезать кубиками, обжарить в сотейнике в растительном масле до золотистого цвета, вынуть шумовкой шкварки и отложить в сторону. В том же сотейнике обжарить курицу до подрумянивания и выложить на блюдо. Шампиньоны нарезать крупными пластинами, положить в сотейник, обжарить их на сильном огне 3—4 минуты, добавить мелко порезанный лук и измельченный чеснок, потушить пару минут, положить в сотейник курицу, шкварки, по вкусу посолить, поперчить, добавить лавровый лист и тимьян, влить вино и тушить под крышкой 25 минут на слабом огне. В соус, оставшийся после тушения, добавить сметану, довести до кипения при постоянном помешивании и добавить в заправленный сметаной соус лимонный сок. Курицу полить соусом и подавать к столу горячей.



Салат из свинины

Ингредиенты:

- помидоры — 2 шт.;
- салат — 1 пучок;
- шампиньоны — 200 г;
- свинина — 300 г;
- кунжут — 1 пакет;
- подсолнечное масло — 50 мл;
- чеснок — 2 зубчика;
- перец молотый черный, уксус, сахар, соль — по вкусу.
- сушеный базилик.



Мясо нарезать на полоски, посолить, поперчить, обвалить в кунжутных семенах и обжарить на подсолнечном масле. Обжарить отдельно шампиньоны. На тарелку выложить листья салата, порванные на крупные части, между листьями салата положить грибы вперемешку с мясом и порезанными помидорами, сверху все полить заправкой, приготовленной заранее из растительного масла и приправ, смешав все ингредиенты по вкусу.



Совет. Чтобы сделать чесночную пасту, надо потолочь нарезанный чеснок плоской стороной большого ножа.

На мясе при жарке как можно быстрее должна появиться корочка. Она способствует удержанию сока, сохранению питательных веществ. Поэтому сначала мясо обжаривают на сильном огне.

Чтобы узнать, готово ли мясо, проткните его. Если сок красный — мясо сырое, а если прозрачный — готово.



Сытный салат с беконом и жареной грудкой индейки

Ингредиенты:

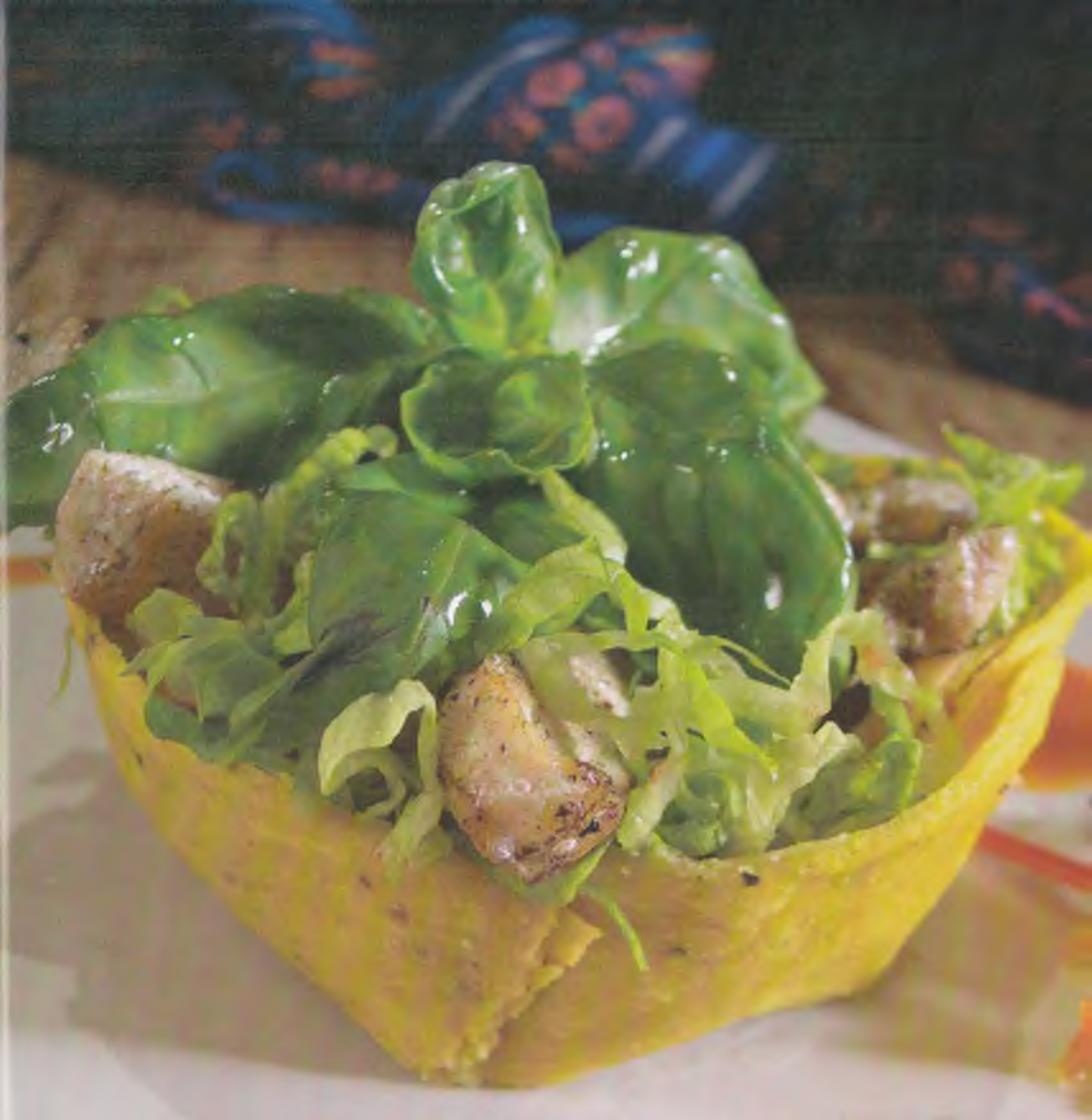
- филе грудки индейки — 200 г;
- шампиньоны — 200 г;
- красный репчатый лук — 1 шт.;
- растительное масло — 5 ст. ложек;
- бекон — 10 ломтиков;
- ассорти из салатных листьев — 300 г;
- бальзамический уксус — 2 ст. ложки;
- твердый сыр — 100 г;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.



Филе индейки нарезать небольшими кусочками, шампиньоны — ломтиками. Лук очистить, вымыть и нарезать тонкими кольцами. Филе обжарить в 2 ст. ложках растительного масла до золотистого цвета. Выложить, посолить и поперчить. Шампиньоны обжарить в том же масле, также выложить и приправить. Бекон нарезать кусочками, обжарить до хрустящей корочки. Салатные листья вымыть и разорвать руками на кусочки. Заправить оставшимся растительным маслом, бальзамическим уксусом, солью и перцем. Соединить с мясом, грибами и луком. Добавить немного бекона и посыпать порезанным кубиками сыром.



Совет. Оживить подвявшие листья салата легко: нужно положить салат в холодную воду. Очистить 2 картофелины и нарезать их кружочками. Картофель нужно добавить в воду к листьям салата. Через 10 минут листья салата вновь станут свежими.



Говядина со сладким перцем

Ингредиенты:

- постная говядина — 600 г;
- соевый соус — 2 ст. ложки;
- яйцо — 1 шт.;
- сухое вино — 1 ст. ложка;
- крахмал — 1 ч. ложка;
- баклажан — 1 шт.;
- зеленая стручковая фасоль — 250 г;
- зеленый лук — 1 пучок;
- красный сладкий перец — 3 шт.;
- топленое масло — 2 ст. ложки;
- бульон — 250 мл;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.



Мясо нарезать небольшими полосками. В соевом соусе размешать яйцо, сухое вино и крахмал. Подмешать к мясу, накрыть крышкой и поставить на 40 минут в холодильник.

Баклажан нарезать кружками, посолить и дать постоять 15 минут.

Фасоль разрезать пополам, отварить и откинуть на дуршлаг.

Репчатый лук нарезать кольцами, перец — полосками, баклажан, обсушив, — кусочками.

Мясо обжарить порциями в топленом масле. Из сковороды выложить, посолить, поперчить.

Овощи обжарить в жире, оставшемся от жарки мяса. Влить бульон и тушить 10 минут. Добавить специи по вкусу и смешать с мясом. Перед подачей украсить зеленью.



Макароны с беконом по-флотски

Ингредиенты:

- бекон — 300 г;
- стручковая зеленая фасоль — 200 г;
- репчатый лук — 2 шт.;
- чеснок — 2 зубчика;
- нежирная сметана — 250 г;
- сливки (15%) — 250 г;
- макароны — 150 г;
- тертый сыр — 50 г;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.



Поджарить порезанный на тонкие полоски бекон до хрустящей корочки. Затем слить почти весь вытопившийся при жарке бекона жир из сковороды.

Отварить в течение 8—10 минут свежую стручковую зеленую фасоль. Слить жидкость, порезать на небольшие кусочки.

Почистить и порезать репчатый лук. Почистить и измельчить чеснок. Слегка обжарить репчатый лук и чеснок в оставшемся на сковороде жире.

Добавить в сковороду сметану и сливки, довести до кипения. Выложить в сковороду фасоль. Посолить и поперчить по вкусу, перемешать.

Отварить макароны согласно указаниям на их упаковке. Слить воду и сразу же подавать к столу, полив приготовленным сметанным соусом. Сверху посыпать поджаренным беконом и натертым на крупной терке сыром.



Совет. Макаронные изделия отваривайте в большом количестве воды, с добавлением 1 ст. ложки растительного масла, иначе они слипнутся.



Свиное филе с рапалупом

Ингредиенты:

- свиное филе — 500 г;
- помидоры — 600 г;
- репчатый лук — 1 шт.;
- чеснок — 2 зубчика;
- баклажан — 1 шт.;
- цуккини — 400 г;
- желтый сладкий перец — 1 стручок;
- растительное масло — 2 ст. ложки;
- розмарин — 2 веточки;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.



Мясо помыть, обсушить и нарезать небольшими ломтиками. Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу и нарезать кубиками. Репчатый лук и чеснок очистить и измельчить. Остальные овощи подготовить и мелко нарезать. Репчатый лук и чеснок обжарить в 1 ст. ложке растительного масла. Выложить остальные овощи и 1 веточку розмарина. Тушить 20—25 минут под крышкой на среднем огне. Мясо и розмарин обжаривать в оставшемся масле по 2—3 минуты с обеих сторон. Розмарин удалить, мясо и овощи приправить специями и разложить по тарелкам. Украсить, по желанию, веточками зелени.



Совет. Промыв зелень в большом количестве воды, не сливайте воду, а выньте зелень, тогда песок останется не на ней, а на дне посуды. Зелень петрушки, сельдерея и укропа лучше резать, а не рубить; рубленая зелень быстро выделяет и теряет ароматические вещества.



Мясной салат с грибами и овощами

Ингредиенты:

- говядина отварная — 250 г;
- копченое куриное филе — 150 г;
- шампиньоны — 100 г;
- майонез — 100 г;
- яйца вареные — 3 шт.;
- перец сладкий — 1 шт.;
- растительное масло — 2 ст. ложки;
- лук репчатый — 1 шт.;
- морковь вареная — 1 шт.;
- зелень петрушки — 0,5 пучка;
- тмин — ¼ ч. ложки;
- соль, перец красный молотый — по вкусу.



Морковь очистить и нарезать кружочками. Яйца очистить и измельчить. Вареные шампиньоны нарезать пластинками. Репчатый лук и сладкий перец очистить, нарезать кольцами, смешать с грибами, посолить, выложить на сковороду, добавить масло и жарить на среднем огне в течение 10—15 минут, затем влить немного воды и тушить до готовности. Говядину и куриное филе нарезать небольшими ломтиками, добавить соль, перец, тмин, морковь, яйца, тушеные овощи и грибы. Все перемешать, заправить майонезом, выложить горкой на блюдо, посыпать измельченной зеленью петрушки и подать к столу.



Совет. Морковь, свекла, огурцы надолго сохраняют свежесть, если будут храниться в закрытом полиэтиленовом мешке в холодильнике.



Салат с говяжьей печенью и грейпфрутом

Ингредиенты:

- говяжья печень — 300 г;
- молоко — 2 стакана;
- растительное масло — 2 ст. ложки;
- листья трех видов салата — 200 г;
- кунжут — 20 г;
- очищенные свежие грейпфруты — 150 г;

для соуса:

- растительное масло — 3 ст. ложки;
- сахар — 1 ч. ложка;
- соевый соус — 1 ст. ложка;
- уксус — 1 ч. ложка;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

Куриную печень вымочить в молоке в течение 30 минут. Затем молоко слить, печень промыть под холодной водой и обсушить.

Хорошо разогреть на сковороде растительное масло, обжарить на нем печень со всех сторон в течение 10 минут, до зарумянивания. В конце обжаривания посолить и поперчить по вкусу.

Приготовить соус. Для этого смешать растительное масло, сахарный песок, соевый соус, уксус и молотый черный перец — до полного растворения сахара.

Салатные листья промыть, обсушить, порвать руками на небольшие кусочки. Выложить салатные листья на порционные тарелки, сверху разложить говяжью печень.

Полить салат приготовленным соусом, посыпать кунжутом и дополнить дольками грейпфрута. Подавать блюдо к столу сразу же.



Совет. Если вы используете для приготовления салата свежие грейпфруты, то не забудьте освободить их дольки от кожицы.



Грудка индейки с овощами



Ингредиенты:

- грудка индейки — 600 г;
- морковь — 6 шт.;
- репчатый лук — 1 шт.;
- пекинская капуста — 350 г;
- растительное масло — 2 ст. ложки;
- бульон — 200 мл;
- корица — 4 палочки;
- анис — 4 кружка;
- сливки — 100 г;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.

Мясо индейки вымыть, обсушить и нарезать ломтиками. Подготовить овощи. Морковь нарезать кружочками, лук — мелкими кубиками, листья пекинской капусты разорвать на кусочки.

Растительное масло разогреть в большой сковороде и при помешивании хорошо обжарить в нем ломтики мяса. Посолить и поперчить. Добавить и слегка обжарить репчатый лук. Влить бульон, положить морковь и палочки корицы. Тушить 8—10 минут при слабом кипении. Корицу удалить. Добавить пекинскую капусту, осторожно подмешать и оставить на огне на пару минут.

Посолить, поперчить и заправить сливками. Украсить зеленью.



Совет. Если тушку птицы натереть мукой, тогда все оставшиеся волоски будут хорошо видны и их легче будет опалить.

Молодую птицу с нежным белым мясом не следует сильно начинять приправами, чтобы сохранить естественный аромат мяса.



Салат со свиной

Ингредиенты:

- мякоть свинины — 250 г;
- цуккини — 1 шт.,
- сладкий перец — 1 шт.;
- шампиньоны — 150 г;
- консервированный горошек — 150 г;
- соевый соус — 1 ст. ложка;
- зелень;
- растительное масло — для жарки;
- соль, свежемолотый черный перец — по вкусу.



Мякоть свинины промыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками. Цуккини и грибы нарезать ломтиками, болгарский перец — кубиками. Кусочки свинины обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Положить цуккини, жарить еще 3 минуты. После добавить грибы и соевый соус, жарить на слабом огне 5 минут. Выложить мясо с грибами в салатник, добавить болгарский перец и зеленый горошек, по вкусу посолить и приправить перцем, заправить майонезом или растительным маслом. При подаче украсить зеленью.



Совет. Сладкий перец для салатов ошпаривают, охлаждают, а затем тонко нарезают.

Чтобы свежие очищенные грибы не чернели, нужно опустить их в холодную, слегка подсоленную и подкисленную уксусом воду.

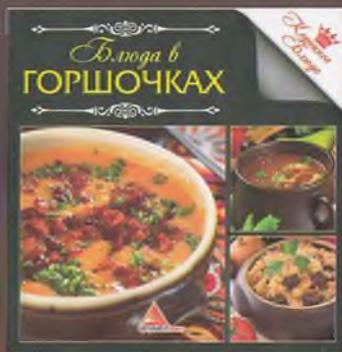
Если свежее мясо приобрело неприятный запах, его можно убрать, положив мясо на 30 минут в подкисленную воду.



СОДЕРЖАНИЕ

Мясные салаты — это вкусно и полезно	3
Быстрые рецепты	
Французский салат	6
Мясной салат с грибами	8
Салат «Солянка»	8
Салат из говяжьей печени с огурцами	10
Салат с авокадо	12
Салат из авокадо с отварным языком	12
Салат из говядины и мандаринов	14
Салат из говяжьего языка с апельсинами	14
Салат из свежих овощей и отварного мяса	16
Закуска «Мировая»	18
Салат «Спутник»	18
Салат из отварной говядины и корейской моркови	20
Салат из курицы с корейской морковкой и кукурузой	20
Помидоры, фаршированные колбасой и зеленым горошком	22
Салат из курицы и овощей	24
На каждый день	
Мясной салат с сухариками	26
Салат мясной с редисом дайкон	28
Салат из ветчины	30
Салат с ветчиной и зеленым горошком	30
Салат сборный	32
Салат «Подольский»	34
Салат «Сюрприз»	36
Салат из куриной грудки с черносливом	38
Салат из курицы «Чернушка»	38
Мясное ассорти	40
Салат «Калейдоскоп»	42
Салат «Светофор»	42
Салат из курицы с фасолью	44

Салат с консервированной стручковой фасолью	44
Салат с беконом	46
Праздничные салаты	
Салат «Новый русский»	48
Салат «Корейский»	48
Мясной салат с овощами	50
Мясной салат с луком и морковью	50
Сладкий перец, фаршированный рисом и овощами	52
Салат из овощей с ветчиной	54
Салат из отварного мяса и риса	56
Салат с ветчиной и рисом	56
Салат с ветчиной и креветками	58
Салат «Коктейль»	58
Салат из курицы в круассане	60
Круассан фаршированный	60
Салат с перепелиными яйцами	62
Салат «Ирина»	62
Салат «Столичный»	64
Салат из ветчины, помидоров и зелени	66
Салат «Лужайка»	68
Салат из мяса птицы с сыром, сухариками и орехами	68
Салат из куриной грудки с сухариками	70
Салат «Уолдорф» с курицей	72
Теплые салаты	
Курица тушеная с шампиньонами	74
Салат из свинины	76
Сытный салат с беконом и жареной грудкой индейки	78
Говядина со сладким перцем	80
Макароны с беконом по-флотски	82
Свиное филе с рататуетом	84
Мясной салат с грибами и овощами	86
Салат с говяжьей печенью и грейпфрутом	88
Грудка индейки с овощами	90
Салат со свиной	92



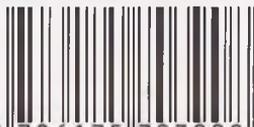
Серия «Коронное блюдо»

Мясные салаты — отличное решение, когда нужно быстро перекусить или удивить гостей оригинальным блюдом. Их можно приготовить из различных сортов мяса с добавлением овощей, зелени, специй, круп, бобов и даже фруктов. В этой книге собраны лучшие, проверенные рецепты мясных салатов на любой вкус.

<http://www.argprint.com.ua>

<http://www.knigap.com>

ISBN 978-617-570-390-8



9 786175 703908