

ЛУЧШИЕ КУЛИНАРНЫЕ ИДЕИ

ОБЕД



Минск
«Харвест»
2004

УДК 641.8
ББК 36.991
О 13

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение всей книги или любой ее части запрещается без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

О 13 **Обед.** – Мн: ООО «Харвест», 2004. – 256 с.: ил.
ISBN 985-13-2466-3.

Что приготовить на обед? Как подать то или иное блюдо? Что надо сделать, чтобы обед был вкусным, разнообразным и в то же время полезным? Ответы на эти и многие другие вопросы вы найдете в книге, которую держите в руках. В ней представлены рецепты первых блюд (супы из мяса, морепродуктов, грибов, овощей, а также окрошки, борщи, солянки, фруктовые и молочные супы), вторых (блюда из рыбы, мяса, птицы, грибов, гарниры к ним из овощей, картофеля, макарон), горячих и холодных закусок (паштеты, рулеты, заливные блюда, а также всевозможные соусы к ним), различных салатов (овощные, рыбные, мясные, а также салаты-коктейли) и заправок к ним. Кроме того, предложены оригинальные десерты (желе, зефир, мармелад и др.) и напитки (традиционные и экзотические рецепты чая, кофе, фруктовые компоты и кисели).

Предназначена для широкого круга читателей.

УДК 641.5
ББК 36.991

ISBN 985-13-2466-3

© ООО «Харвест», 2004



СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Салаты	6
Винегрет	6
Винегрет рыбный	6
Винегрет рыбный с маринованными овощами	6
Винегрет рыбный с солеными грибами	7
Винегрет с кальмарами	7
Винегрет с консервированным мясом	8
Винегрет с морской капустой	8
Винегрет с мясом	8
Винегрет с рыбой пряного посола и чесноком	9
Винегрет с сельдью или сардинами	9
Винегрет с соленой рыбой по-украински	10
Винегрет сборный	10
Салат «ассорти зеленое»	10
Салат «Бельгийский»	10
Салат «Вальдорф»	11
Салат «Весна» с сельдью	11
Салат «гурманский»	11
Салат «Загадка» (I)	11
Салат «Корейский»	12
Салат «Загадка» (II)	12
Салат «Зима»	13
Салат «Любительский»	13
Салат «Мимоза»	13
Салат «Можайский»	14
Салат «Оливье»	14
Салат «Неаполитанский»	14
Салат «Немецкий»	15
Салат «Новинка»	15
Салат «Пикантный» (I)	15
Салат «Пикантный» (II)	15
Салат «Поздняя осень»	16
Салат «Русский»	16
Салат «Северный»	16
Салат«Французский»	16
Салат весенний (I)	17
Салат весенний (II)	17
Салат весенний (III)	17
Салат весенний (IV)	17
Салат витаминный	18
Салат витаминный по-немецки	18
Салат витаминный по-чешски	18
Салат витаминный с сельдью	18
Салат грибной (I)	19
Салат грибной (II)	19
Салат грибной (III)	19
Салат грибной с перцем	19
Салат грибной со шпинатом и вареной колбасой	20
Салат зеленый со свежими огурцами	20



Салат из баклажанов с луком	21
Салат из белой фасоли	21
Салат из брюссельской капусты	21
Салат из говядины	22
Салат из кабачков	22
Салат из кальмаров	22
Салат из капусты (I)	23
Салат из капусты (II)	23
Салат из капусты и бекона	23
Салат из капусты по-домашнему	24
Салат из квашеной капусты и картофеля	24
Салат из квашеной капусты с фасолью	24
Салат из краснокочанной капусты с майонезом	24
Салат из моркови	25
Салат из моркови с кабачками	25
Салат из моркови с палтусом	25
Салат из моркови с чесноком	25
Салат из огурцов со сметаной	25
Салат из огурцов, помидоров и цветной капусты	26
Салат из перца	26
Салат из печени трески	26
Салат из печени трески с сыром	26
Салат из помидоров и огурцов (I)	27
Салат из помидоров и огурцов (II)	27
Салат из помидоров и яиц	27
Салат из помидоров с луком	27
Салат из помидоров с сыром	28
Салат из редиса	28
Салат из редиса по-французски	28
салат из редиса с огурцами	28
Салат из редьки	29
Салат из редьки с огурцами	29
Салат из редьки с сыром	29
Салат из свеклы	29
Салат из свеклы с сыром	29
Салат из свеклы с творогом	30
Салат из свеклы с чесноком	30
Салат из свинины с морской капустой	30
Салат из стручковой фасоли по-английски	31
Салат из стручковой фасоли с картофелем	31
Салат из судака	31
Салат из трески (I)	31
Салат из трески (II)	31
Салат из тунца	32
Салат из фасоли с грибами	32
Салат из фасоли с помидорами	32
Салат из цветной капусты	32
Салат из шампиньонов	33
Салат картофельный с горчичным соусом	33
Салат картофельный с грибами	33
Салат картофельный с зеленью	34
Салат картофельный с кальмаром	34
Салат овощной с грибами	34
Салат овощной с мясом и макаронами	35
Салат овощной с отварной рыбой	36
Салат овощной с сельдью	36

Салат овощной с сосисками	36
Салат овощной с яйцом	36
Салат овощной с консервированной морской капустой	37
Салат пельменный	37
Салат по-мексикански	38
Салат по-швейцарски	38
Салат рисовый с копченой рыбой	39
Салат рисовый с перцем и креветками	39
Салат рыбный деликатесный	40
Салат рыбный с картофелем	40
Салат рыбный с перцем	41
Салат рыбный с плавленым сыром	41
Салат с крабами (раками)	41
Салат с курицей и ветчиной	42
Салат с лососем и рисом	43
Салат с сыром и ветчиной	43

Закуски 44

Баклажаны жареные	44
Грибная закуска	44
Грибы тушеные с орехами	44
Заливное из свежих шампиньонов	45
Икра из баклажанов	45
Икра из сушеных грибов	45
Морковь с плавленым сыром	45
Помидоры зеленые фаршированные	46
Помидоры фаршированные	46
Помидоры, фаршированные рыбными консервами	47
Помидоры, фаршированные сыром	47
Буженина отварная	48
Буженина тушеная	48
Говядина жареная	48
Жареное или тушеное мясо	49
Говядина отварная рулетом	49
Ветчина с хреном	50
Закуска из печени	50
Зельц домашний	50
Индейка по-болгарски	51
Индейка тушеная холодная	51
Колбаса, жаренная в кляре	52
«Котлеты» холодные	52
Кролик жареный	52
Курица заливная	53
Курица отварная	53
Мясо тушеное	53
Мясной хлеб из свинины	54
Паштет из куриной печени (I)	54
Паштет из куриной печени (II)	55
Паштет из печени	55
Рулет куриный	55
Свинина в тесте	56
Студень из ножек	56
Студень из рубцов	57
Суфле из курицы	57
Телятина заливная	57
Филе кур под майонезом заливное	58

Язык отварной	58
Язык заливной	58
Закуска из пеламиды свежего посола	59
Заливная камбала или палтус	59
Заливное из хека	59
Кальмар жареный	60
Креветки натуральные	60
Креветки заливные	60
Макрурус в томатном соусе с грибами	61
Минтай под майонезом	61
Осетрина заливная	61
Осетрина отварная	62
Паштет из печени трески	62
Паштет из путассу, лимоны	62
Паштет из рыбы с морковью	62
Паштет из хека	63
Рольмопс	63
Рулет из сардин	64
Рыба жареная под маринадом	64
Рыба фаршированная	64
Сайда с овощами	65
Селедочная закуска	65
Сельдь в кисло-сладком соусе	66
Сельдь маринованная	66
Сельдь натуральная	67
Сельдь по-русски	67
Сельдь рубленая с картофелем и яйцом	67
Сельдь рубленая с орехами	68
Сельдь рубленая со сладким перцем и майонезом	68
Сельдь с помидорами	68
Сельдь соленая с грибами	69
Скумбрия, запеченная с баклажанами	69
Судак в соусе с кнелями	69
Судак на холодное	70
Треска отварная по-французски	71
Филе хека под майонезом	71
Форшмак из копченой мойвы с рисом	71
Тефтели рыбные	72
Форшмак из копченой ставриды	72
Форшмак из сельди	72
Фрикадельки в томатном соусе	73
Щука фаршированная	73
Яйца в чашечках из ветчины	73
Яйца с икрой из свежей рыбы	74
Яйца, фаршированные мойвой	74
Яйца фаршированные	75

Первые блюда 76

Бульон рыбный с кнелями	76
Бульон рыбный с овощами	76
Бульон рыбный с рисом, морковью и зеленым горошком	76
Бульон с колдунами	77
Бульон с кореньями и зеленью	77
Бульон с омлетом	78
Бульон с фрикадельками	78
Бульон с цветной или брюссельской капустой	78

Борщ (I)	79
Борщ (II)	79
Борщ с грибами	80
Борщ белорусский	80
Борщ вегетарианский	81
Борщ зеленый	81
Борщ киевский с грибами	81
Борщ летний (I)	82
Борщ летний (II)	82
Борщ по-болгарски	83
Борщ литовский	83
Борщ по-польски	84
Борщ московский	84
Борщ по-венгерски	85
Борщ с грибами	85
Борщ с ушками	86
Борщ украинский	86
Щи «Николаевские»	86
Щи Вегетарианские	87
Щи зеленые из щавеля и листьев редиса	87
Щи из квашеной капусты	88
Щи из квашеной капусты с рыбой	88
Щи из квашеной капусты постные	89
Рассольник домашний	89
Рассольник ленинградский	90
Рассольник с грибами	90
Рассольник с курицей	91
Рассольник с потрохами	91
Рассольник с почками	92
Солянка грибная	92
Солянка мясная	93
Солянка по-ленинградски	93
Солянка рыбная	94
Солянка сборная мясная	95
Суп гороховый	95
Суп грибной	96
Суп из брюссельской капусты	96
Суп из баранины с пшеном	96
Суп из говядины с макаронами	97
Суп из говядины с макаронами по-итальянски	97
Суп из крапивы	97
Суп из овощей (I)	98
Суп из овощей (II)	98
Суп из телятины с помидорами	98
Суп из телятины с картофелем по-болгарски	99
Суп из цветной капусты	99
Суп картофельный (I)	100
Суп из щавеля	100
Суп картофельный (II)	100
Суп картофельный с фрикадельками	101
Суп картофельный с грибами	102
Суп луковый	102
Суп острый	102
Суп постный фасолевый с грибами	102
Суп рисовый с лимоном	103
Суп с лапшой	103
Суп харчо (I)	104

Суп харчо (II)	104
Шурпа	105
Суп куриный	105
Суп овощной в горшочке с цыпленком	105
Суп с макаронными изделиями	106
Суп-рагу из цыпленка	106
Суп с потрохами курицы	107
Суп из форели с кизилом	107
Суп картофельный с головизной	108
Суп картофельный с мойвой и перловой крупой	108
Суп морковный с макрелью	108
Суп рыбный	108
Суп рыбный с крупой и лимоном	109
Уха деликатесная	109
Уха по-домашнему	110
Суп-пюре из гороха с ветчиной	110
Суп-пюре из домашней птицы	110
Суп-пюре из моркови с рисом	111
Суп-пюре из фасоли	111
Суп молочный картофельный	112
Суп молочный с лапшой	112
Суп молочный с овсяной крупой	112
Суп молочный с тыквой	113
Борщ литовский холодный	113
Борщ холодный (I)	113
Борщ холодный (II)	114
Ботвинья	114
Окрошка грибная	114
Окрошка овощная	115
Окрошка сборная мясная	115

Вторые блюда 116

Запеканка из вермишели с мясом	116
Запеканка из лапши с мясом (колбасой)	116
Запеканка из макарон с ветчиной	116
Запеканка из макарон с грибами	116
Плов	117
Плов по-самаркандски (раздельный)	117
Плов по-узбекски	118
Плов по-таджикски	118
Спагетти с мясом по-итальянски	119
Баклажаны, тушенные с мясом и помидорами	119
Белокочанная капуста с помидорами и жареным мясом	119
Голубцы	120
Голубцы «ленивые»	120
Голубцы с мясом по-украински	121
Грибы белые, запеченные с ветчиной	121
Грибы в горшочке	121
Грибы запеченные	122
Картофель, тушенный с мясными фрикадельками (в горшочке)	122
Картофельные блины по-латышски	122
Картофельные клецки с мясом	123
Картофельные крокеты с мясом	123
Картофельные оладьи по-мински	123
Перец сладкий, тушенный с мясом	124
Перец сладкий, фаршированный мясом	124

Азу по-татарски	125
Антрекот	125
Антрекот «Любительский»	126
Антрекот натуральный	126
Антрекот по-варшавски	126
Антрекот по-эльзасски	127
Баранина в томатном соусе	127
Баранина в укропном соусе	127
Баранина тушеная	128
Беф-строганов из консервов	129
Беф-строганов из отварного мяса	129
Беф-строганов из печени	129
Бигос из свинины	130
Бигос польский	130
Биточки в сметане	130
Биточки из говядины	131
Биточки из говядины в томатном соусе	131
Биточки из телятины	132
Биточки из телятины, запеченные с рисом	132
Биточки из телятины, фаршированные грибами	132
Биточки свиные по-украински	133
Биточки по-казацки	133
Бифштекс	134
Бифштекс домашний	134
Бифштекс по-белорусски	135
Бифштекс рубленый	135
Говядина отварная, запеченная в соусе бешамель	135
Говядина отварная, запеченная в соусе с хреном	136
Говядина по-венски в соусе из хрена	136
Говядина по-русски	137
Говядина припущенная	137
Говядина с грибами и рисом	138
Говядина тушеная	138
Говядина шпигованная	138
Говядина жареная, по-матросски	139
Говядина жареная, по-строгановски	139
Говядина, запеченная с луком	140
Говядина, запеченная с сыром под майонезом	140
Говядина, тушеная в сметанном соусе	140
Говядина тушеная, по-испански	141
Говядина, тушеная с баклажанами	141
Говядина, тушеная с грибами	141
Говядина, тушеная с грибами, по-австрийски	142
Говядина, тушеная с брусничкой	143
Говядина, тушеная с помидорами	143
Говядина, тушеная с картофелем	143
Говядина, тушеная с картофелем, по-австрийски	144
Гуляш из свинины (I)	144
Гуляш из свинины (II)	145
Гуляш из сердца или вымени	146
Гуляш по-венгерски	146
Жаркое (I)	146
Жаркое (II)	147
Жаркое из кролика	147
Жаркое из телятины тушеное	147
Жаркое с квашеной капустой	148
Зразы белорусские	149



Зразы бараны, тушенные с савойской капустой	149
Зразы белорусские «Вожыкі»	150
Зразы говяжьи отбивные	150
Зразы говяжьи отбивные с луковой начинкой	151
Зразы говяжьи отбивные с овощами	152
Зразы по-могилевски	152
Зразы по-русски	152
Зразы рубленые	153
Зразы рубленые с грибной начинкой	153
Колбаса, запеченная с помидорами и сыром (I)	154
Колбаса, запеченная с помидорами и сыром (II)	154
Колбаски «Аппетитные»	155
Колбаски из свинины жареные	155
Колбаски со стручковым перцем	156
Колбаски «Любительские»	156
Колбаски по-могилевски	157
Котлета из свинины по-крестьянски	157
Котлета из свинины рубленая (I)	157
Котлета из свинины рубленая (II)	158
Котлета из свинины тушеная	158
Котлета из телятины	159
Котлета из телятины с хреном	159
Котлета из телятины отбивная	160
Котлета из телятины паровая	160
Котлета из телятины по-итальянски	160
Котлета из телятины по-скобелевски	161
Котлета из телятины пышная	162
Котлета из телятины рубленая (I)	162
Котлета из телятины рубленая (II)	162
Котлета пожарская	163
Купаты (I)	163
Купаты (II)	164
Лангет	164
Люля-кебаб	164
Мясо запеченное	165
Оладьи из печени	165
Печенка телячья (панированная)	165
Печенка телячья в белом вине	166
Печенка телячья в томате	166
Печенка телячья жареная	167
Печенка телячья по-английски	167
Печенка телячья по-бразильски	167
Печенка телячья тушеная	168
Печенка, жаренная в тесте	168
Почки бараны жареные	169
Почки в «мундире»	169
Почки в кислом соусе	169
Почки в огуречном соусе	170
Почки в сметанном соусе (I)	170
Почки в сметанном соусе (II)	170
Почки говяжьи в соусе с огурцами	171
Почки в соусе с луком	171
Рагу из баранины	172
Рагу из баранины с помидорами	172
Рагу из говядины с грибами	173
Рагу из телятины	173
Ромштекс	173

Ростбиф	174
Рулет с колбасой	174
Рулет с яйцами в сметанном соусе	174
Рулет тушеный	175
Рулет свиной с начинкой	176
Рулетики из говядины	177
Свиная корейка	177
Свиная отбивная оригинальная	177
Свиная отбивная по-испански	178
Свиная отбивная по-эльзасски	178
Свиная соломка с черемшой	179
Свинина аппетитная	179
Свинина в пикантном соусе	179
Свинина в тесте	180
Свинина маринованная жареная	180
Свинина духовая с горохом и овощами	181
Свинина под горчично-пивным соусом	181
Свинина отварная	182
Свинина печеная	182
Свинина по-кубински	182
Свинина с зеленым стручковым перцем	183
Свинина тушеная	183
Солянка мясная по-грузински	184
Сосиски	184
Сосиски по-брестски	185
Сосиски с капустой	185
Сосиски с начинкой	185
Сосиски, запеченные в картофельном пюре	185
Сосиски, запеченные в тесте	186
Стейк бараний	186
Стейк свиной	186
Телятина, запеченная в соусе бешамель	187
Телятина, тушеная в кислом молоке	188
Телятина, запеченная с помидорами	188
Телятина, тушеная в сметанном соусе	188
Телятина тушеная, по-венгерски	189
Телятина, тушеная с грибами и ветчиной	189
Телятина, тушеная с морковью и горошком	189
Телятина, тушеная с овощным соусом	190
Тефтели	190
Фрикадельки	191
Шашлык из баранины в баклажанах	191
Шашлык из баранины Жареный	191
Шашлык из баранины по-грузински	192
Шашлык из баранины по-карски	192
Шашлык из баранины по-узбекски	193
Шницель	194
Шницель берлинский	194
Шницель из телятины натуральный	195
Шницель из телятины по-венски	195
Эскалоп	196
Язык в сметанном соусе	196
Биточки «Любительские»	196
Гусь с яблоками	197
Бифштекс «Любительский»	197
Гусь тушеный	198
Зразы из мяса птицы	198

Индейка тушеная	198
Кнели из куриного филе с рисом	199
Котлета «Банкетная»	199
Котлета «Нежность»	199
Котлета из филе курицы натуральная	200
Котлета из филе курицы паровая	200
Котлета из индейки натуральная	201
Котлета из филе курицы с грибами	201
Котлета из филе курицы с орехами	201
Котлета из филе курицы с печенью	202
Котлета из филе курицы, жаренная в тесте	202
Котлета из филе курицы, фаршированная молочным соусом	202
Котлета из филе курицы, фаршированная печенкой	203
Котлета из филе птицы рубленая	203
Котлета по-гатчински	204
Котлета по-киевски (I)	205
Котлета по-киевски (II)	205
Курица или дичь с грибами	206
Курица с овощами и свиной копченой грудкой	206
Курица с соусом эстрагон	207
Курица с хрустящей корочкой под соусом	207
Курица с рисом по-кубински	208
Курица со специями в ананасах	208
Сациви	209
Сациви из индейки по-грузински	210
Сациви из потрохов домашней птицы	210
Соте из курицы (I)	210
Соте из курицы (II)	211
Суфле из домашней утки	211
Суфле из курицы	212
Цыпленок жареный	212
Цыпленок по-итальянски	212
Цыпленок по-московски	213
Цыпленок по-деревенски	213
Цыпленок с баклажанами и помидорами	213
Цыпленок с белыми грибами	214
Цыпленок с горошком	214
Цыпленок, тушенный со сметаной	215
Шницель куриный	215
Зразы деликатесные	215
Зразы из манной крупы с рыбой	216
Зразы из хека	216
Зразы картофельные с рыбой	217
Зразы из судака	217
Зразы по-архангельски	218
Зразы по-прибалтийски	218
Зразы по-рыбацки	219
Зразы рубленые с китовым мясом	219
Зразы рыбные	220
Карась, запеченный в сметане с молодым картофелем	220
Карп в белом вине с овощами	220
Котлета рыбная (I)	221
Котлета рыбная (II)	221
Лосось жареный	222
Пелагида жареная	222
Рыба, жаренная в тесте	222
Рыба, запеченная с картофелем	223

Рыба, запеченная с капустой и грибами	223
Сом жареный	223
Тефтели по-прибалтийски	224
Треска или палтус, тушеные с овощами, по-гречески	224
Щука фаршированная отварная	225
Пельмени рыбные	225
Пельмени рыбные отварные	226
Пельмени сибирские	226
Пицца с грибами	227
Пицца рыбная	227

Напитки 228

Кофе по-арабски	228
Кофе по-турецки	228
Турецкий мокко	228
Напиток «Мокко»	228
Кофе с молоком	228
Кофе по-венски	229
Белый чешский кофе	229
Кофе с шоколадом	229
Кофе по-румынски	229
Кофе с какао	229
Мокко-актив	229
Французский крем-кофе	230
Кофейно-апельсиновый напиток	230
Кофейно-шоколадный напиток	230
Кофейно-шоколадный эгг-ног	230
Кофе с желтком и ванилью	230
Коктейль кофейный	231
Коктейль сливочно-кофейный	231
Чай с пряностями	231
Чайный крем	231
Лимонно-яичный чай	231
Апельсиновый чай	231
Чайный кисель	231
Ореховый освежающий чай	232
Медовый освежающий чай	232
Молочно-апельсиновый напиток	232
Коктейль кофейный	232
Апельсиново-медовый гоголь-моголь	232
Яичный гоголь-моголь	233
Напиток морковный	233
Морковно-клюквенный сок	233
Напиток из моркови и яблок	233
Напиток из моркови, лимона и меда	233
Каротиновый напиток	234
Кисель из вишни	234
Кисель клюквенный	234
Кисель витаминный из смородины	234
Яблочный кисель	235
Кисель из сушеных яблок	235
Кисель из кураги	235
Кисель из крыжовника	236
Кисель из клубники или земляники	236
Кисель из малины и красной смородины	236
Кисель из сушеной черники	236

Кисель из черники	237
Кисель рябиновый	237
Кисель брусничный	237
Кисель из голубики	237
Кисель из ревеня	237
Кисель из облепихи	238
Кисель из калины	238
Кисель из джема или варенья	238
Кисель из ягод барбариса	238
Кисель из карамели	238
Кисель молочный	239
Кисель шоколадный	239
Кисель из какао	239
Кисель молочный с ягодами	239
Кисель из меда	240
Кисель морковный	240
Кисель из тыквы	240
Кисель из сока ананаса	240
Кисель из яблочного сока	241
Компот из сушеных яблок	241
Компот из яблок пряный	241
Компот из яблок и чернослива	241
Компот из свежих абрикосов	241
Компот из вишни	242
Компот из тыквы	242
Компот из клюквы и тыквы	242
Компот из свежих яблок и мандаринов	242
Компот из апельсинов	242
Компот из апельсинов и чернослива	243
Компот грушевый пряный	243
Компот из дыни и смеси фруктов	243
Компот из винограда	243



Салаты

Винегрет

200 г свеклы, 200 г моркови, 100 г вареной фасоли, желток 1 яйца, 50 г соленого огурца, 100 г репчатого лука, 80 г растительного масла, зелень, соль, перец по вкусу.

Отварить фасоль. Морковь и свеклу порезать кубиками. Добавить соленый огурец, желток вареного яйца. Лук слегка поджарить на растительном масле и положить в салат, посолить, поперчить и хорошо перемешать.



Вместо фасоли можно взять зеленый горошек.

Сверху посыпать зеленью.

Винегрет рыбный

300–400 г рыбы (ставриды, сардины, минтая), 1 свекла, 1 морковь, 2 клубня картофеля, 1–2 соленых огурца, 100 г майонеза, соль, перец черный молотый по вкусу.

Сваренные и очищенные морковь, свеклу, картофель нарезать кубиками, а огурцы — дольками. Рыбу отварить в небольшом количестве воды с пряностями, затем охладить и нарезать маленькими кусочками.

Подготовленную рыбу и овощи перемешать с солью, перцем, мелко нарезанной зеленью и заправить майонезом.

Винегрет рыбный с маринован овощами

$\frac{1}{2}$ кг рыбы, 1 свекла, 1 морковь, 1–2 клубня картофеля, $\frac{1}{2}$ стакана маринованного сладкого стручкового перца или 1–2 кружка маринованных кабачков или патиссонов, 2–3 ст. ложки растительного масла, 1–2 ст. ложки мелко нарезанной зелени укропа или петрушки.

Рыбу припустить, отделить мякоть от костей и нарезать ломтиками. Вареные и маринованные овощи нарезать так же, как и рыбу, — ломтиками, сладкий перец — соломкой. Рыбу соединить с овощами, заправить растительным маслом.

При подаче на стол винегрет посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.



Винегрет рыбный с солеными грибами

1/2 кг рыбы, 1–2 свеклы, 2–3 клубня картофеля, 1 луковица, 1 соленый огурец, 2 ст. ложки нарезанного зеленого лука, 1/2 стакана нарезанных ломтиками грибов, 3–4 ст. ложки растительного масла, 1 пучок зелени.

Рыбу, разделанную на филе с кожей, припустить, нарезать ломтиками, соединить с нарезанными ломтиками вареными овощами, соленым огурцом, мелко нарезанными зеленым луком и грибами, заправить растительным маслом и тщательно перемешать.

При подаче на стол винегрет посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Винегрет с грибами

5–6 средней величины свежих грибов (лучше белых), 3–4 соленых груздя, 3–4 клубня картофеля, зелень.

Для заправки: *1/2 стакана растительного масла, 1/2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка готовой горчицы, 2–3 ст. ложки маринованных каперсов, 2–3 ст. ложки рубленой зелени лука, 1–2 ст. ложки уксуса, перец, соль.*

Сваренные свежие грибы нарезать крупной соломкой, смешать с так же на-

резанными солеными грибами и кубиками отварного картофеля.

Залить заправкой, охладить в холодильнике 20–30 мин.

Подавая на стол, добавить горчицу, уксус, рубленые каперсы, рубленую зелень лука и перемешать.

Винегрет с кальмарами

3–4 кальмара, 3–4 клубня картофеля, 1 свекла, 1–2 моркови, 2–3 соленых огурца, 1–2 луковицы, 4 ст. ложки растительного масла, перец, соль, зелень.

Кальмаров сварить в воде, охладить, нарезать полосками поперек волокон, смешать с кубиками или ломтиками отварной свеклы, моркови, картофеля, с нашинкованным луком.





Заправить солью, перцем, маслом, уложить в салатник и посыпать рубленой зеленью петрушки или укропа.

Винегрет с консервированным мясом

1 банка (330 г) тушеного мяса говядины, 5 клубней картофеля, 1 свекла, 3 соленых огурца, 100 г зеленого лука, 2 яйца, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза, 1 ч. ложка горчицы, 1 ст. ложка уксуса, перец, соль.

Картофель, свеклу, яйца отварить, остудить, очистить.

Вареный картофель и огурцы нарезать тонкими ломтиками. Нарезать маленькими кусочками мясо, мелко нарезать зеленый лук. Сложить все в миску и смешать с майонезом, уксусом, горчицей, солью и перцем.

Винегрет выложить в салатник горкой и украсить ломтиками свеклы.

Винегрет с морской капустой

100 г морской капусты (консервированной), 1 морковь, 1 свекла, 1 соленый огурец, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка уксуса, сахар, перец, соль по вкусу.

Нарезать тонкими ломтиками огурцы, вареный картофель, свеклу и морковь. Добавить нашинкованный лук и морскую капусту. Заправить растительным маслом, уксусом, сахаром, перцем, солью и все перемешать.

Винегрет с мясом

300 г мяса, 4 клубня картофеля, 1–2 свеклы, 2 свежих или соленых огурца, 3 средней величины соленых или маринованных гриба, 1–2 луковицы, $\frac{1}{2}$ – $\frac{2}{3}$ стакана заправки, зеленый лук, соль, зелень, яйцо.

Ломтики отварного мяса смешать с кубиками отварного картофеля, свеклы и огурцов, нашинкованным луком, нарезанными соломкой грибами и уложить в салатник.

Полить заправкой с горчицей и уксусом.

Украсить сверху дольками или кружками яиц и посыпать рубленой зеленью лука и укропа.



Винегрет с рыбой пряного посола и чесноком

$\frac{1}{2}$ кг рыбы пряного посола (килька, хамсы, мойвы), 2 свеклы, 2 яблока, 1 луковица, 2–3 зубчика чеснока, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза, 1 пучок зелени.

Мякоть рыбы отделить от костей и нарезать кусочками. Вареную свеклу и яблоки натереть на терке с крупными отверстиями, соединить с репчатым луком, рубленным чесноком и заправить майонезом.

При подаче на стол сверху на винегрет из овощей выложить кусочки рыбы и полить его оставшимся майонезом.

Украсить блюдо зеленью.

Винегрет с сельдью или сардинами

2 свежие сельди или сардины, 2 клубня картофеля, 1 соленый огурец, 1 помидор, 1 морковь, 50 г зеленого горошка, 1 свекла, 100 г майонеза, зеленый лук, зелень петрушки, соль.

Рыбу сварить. Картофель, свеклу и морковь сварить и вместе с другими продуктами нарезать, перемешать, посолить.

Добавить зеленый горошек, заправить майонезом, посолить и посыпать зеленью.





Винегрет с соленой рыбой по-украински

300 г филе соленой скумбрии или ставриды, 2 свеклы, $\frac{1}{2}$ кочана белокачанной капусты, 4 ст. ложки нарезанного маленькими кубиками шпика, 1 стакан заправки провансаль, польской или майонеза, соль.

Отварную свеклу и капусту нарезать соломкой, капусту растереть с солью. Шпик обжарить на сковороде.

Смешать овощи, нарезанную ломтиками рыбу и шпик.

Влить заправку, размешать.

Винегрет сборный

По 200 г жареной телятины, говядины и дичи без костей, 5 клубней картофеля, 2 свеклы, 2 корня сельдерея, 200 г маслин, 50 г оливок, 50 г маринованного крыжовника, 50 г маринованных вишен, 20 раковых шеек, 50 г отварных грибов, 3 яйца, 2 свежих огурца, немного перца, 3 стакана соуса, уксус.

Жареные телятину, говядину и дичь нарезать мелкими кусочками. Добавить вареный нарезанный картофель, нарезанную отварную или печеную свеклу, отварной сельдерей, маслины, оливки, маринованные крыжовник, вишни, раковые шейки и отварные грибы, а также крупно нарубленные крутые яйца и свежие огурцы. Хорошо перемешать и облить соусом провансаль с добавлением уксуса и сахара, чтобы было негусто.

Сверху посыпать перцем.

Салат «ассорти зеленое»

100 г зеленого салата (кочанный, латук), 100 г кресс-салата, 100 г зеленого лука, сок $\frac{1}{2}$ лимона, 3 ст. ложки нерафинированного растительного масла.

Зелень мелко нарезать, перемешать, заправить смесью растительного масла и лимонного сока.

Салат «Бельгийский»

250 г свежих грибов, 400 г картофеля, 50 г корня сельдерея, 250 г консервов «Мидии в масле», 120 г майонеза.

Отдельно сварить грибы, картофель и корень сельдерея. Отцедить, охладить и нарезать кубиками, добавить консерв-



вы. Все хорошо перемешать, посолить и заправить майонезом.

Салат можно приготовить и со свежими мидиями. Ракушки довести до кипения в небольшом количестве воды, чтобы они открылись, и вынуть мидии.

Салат «Вальдорф»

250 г вареного сельдерея, 250 г неочищенных, но освобожденных от сердцевин яблок, 100 г грецких орехов, 100 г майонеза, 2 ст. ложки сока лимона, соль, 1 стакан взбитых сливок или взбитой сметаны (по желанию).

Сельдерей и яблоки нарезать мелкими кубиками, добавить крупно нарубленные орехи. Майонез смешать с лимонным соком, немного посолить (можно добавить немного взбитых сливок). Все это смешать с салатом и поставить на холод.

Салат подавать на салатных листьях.

Салат «Весна» с сельдью

1 сельдь, 2–3 огурца, 2 помидора, 50 г зеленого лука, 2–3 вареных яйца, зеленый салат, $\frac{1}{2}$ стакана салатной заправки, соль.

Огурцы, помидоры и яйца нарезать кубиками, филе сельди и зеленый са-

лат — кусочками, зеленый лук нашинковать. Все перемешать и заправить салатной заправкой, слегка посолить.

Салат «гурманский»

200 г консервированных или тушеных грибов, 200 г жареного цыпленка, 100 г зеленого горошка, 50 г майонеза, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка коньяка, 1 ст. ложка кетчупа, $\frac{1}{2}$ ст. ложки растертого чеснока, 3 ст. ложки мелко нарезанной зелени укропа, листья кочанного салата, перец, соль.

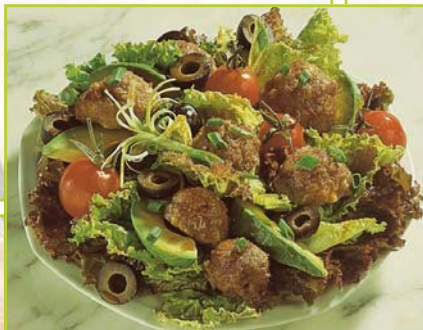
Грибы и мясо нарезать ломтиками, смешать с консервированным горошком.

Из сметаны, кетчупа, майонеза, лимонного сока и коньяка приготовить соус. Добавить чеснок, перец, соль, укроп.

Все слегка перемешать, охладить и выложить на салатные листья.

Салат «Загадка» (I)

500 г филе отварного макруруса, 4–5 кусочков (200 г) пшеничного хле-





ба, 2 луковицы или 1 стакан мелко нарезанного зеленого лука, 1 вареное яйцо, 1 стакан майонеза или $\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, веточки петрушки.

Черствый хлеб натереть на терке. Мелко нарезать рыбу, яйцо, лук, хлеб смешать и заправить майонезом или маслом.

Украсить салат зеленью петрушки.

Салат «Загадка» (II)

400 г рыбы, 200 г отварного риса, 200 г майонеза, 300 г свежих или консервированных яблок, 2 яйца, зелень петрушки, укропа, сельдерея, соль.

Рыбу отварить, отделить филе от костей, нарезать ломтиками. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать часть ломтиками, остальные — кубиками.

Салат «Корейский»

1 кг моркови, 25 г сахара, 100–150 г редьки, 150 г лука репчатого, 200 г колбасы, 25 г чеснока, 20–30 г уксуса, 150 г растительного масла, 1–2 ст. ложки красного молотого перца, соль.



Тонко нарезанную морковь посыпать сахаром, солью, дать постоять. Редьку натереть на терке с крупными отверстиями, добавить толченый чеснок, мелко нарезанную вареную колбасу (можно вареное мясо), слегка поджаренный репчатый лук и подготовленную морковь.

Все перемешать, заправить уксусом и смесью холодного перекаленного растительного масла, смешанного с красным молотым перцем.

Салат поставить на несколько часов в холодильник. Перед подачей на стол посолить, посыпать черным молотым перцем.



Мелко порубить сваренные вкрутую яйца.

Подготовленные продукты смешать с отварным рисом, посолить, заправить частью майонеза.

Салат уложить горкой, полить остатками майонеза, украсить яблоками, нарезанными ломтиками, и посыпать зеленью петрушки, укропа, сельдерея.



Салат «Зима»

1 сельдь, 2–3 клубня картофеля, 1–2 соленых огурца, 1–2 луковицы, пучок зеленого лука, 2 стручка перца, 1 морковь, 2–3 ст. ложки зеленого горошка, 2 яйца, 2 ст. ложки майонеза.

Отварной картофель и соленые огурцы нарезать ломтиками, лук — полукольцами, вареную морковь — кружочками, консервированный сладкий перец — соломкой, зеленый лук и соленую сельдь — мелкими кусочками. Яйца порубить.

Все перемешать, добавить зеленый горошек, заправить майонезом.

Сложить горкой в салатницу, украсить зеленью, морковью.

Салат «Любительский»

$\frac{1}{2}$ кг рыбы, 2 плавленых сырка (по 100 г), $\frac{1}{2}$ стакана консервированного зеленого горошка, 2 стручка сладкого перца, $\frac{1}{2}$ стакана майонеза.

Рыбу обжарить, отделить мякоть, нарезать ломтиками. Сладкий перец нарезать соломкой, добавить тертый сыр, рыбу, зеленый горошек, заправить майонезом и перемешать.

Салат «Мимоза»

4 яйца, 1 банка рыбных консервов, 4 моркови, майонез.

Взять вареные яйца, отделить белки от желтков. Белки мелко нарезать и положить на тарелку, залив сверху майонезом. Консервированную рыбу в собственном соку мелко нарубить и положить сверху на белки, также залив майонезом. Вареную морковь очистить, натереть на крупной терке, положить на рыбу и залить майонезом. Желтки натереть на мелкой терке и посыпать сверху так, чтобы не было видно майонеза.



Салат «Можайский»

2 моркови, 150–200 г сыра, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка майонеза, 3 зубчика чеснока, соль.

Потереть на крупной терке сырую морковь, посыпать ее мелко рубленным чесноком, посолить, смешать с тертым сыром, заправить сметаной и майонезом.

Салат «Неаполитанский»

200 г мяса дичи, 2 небольших маринованных огурца, 1 маленькая свекла, 1 корешок сельдерея, по стакану мелко нарубленных кубиков моркови и картофеля (вареных), 1 стакан майонеза, соль, перец.

Мясо, свеклу, сельдерей и маринованные огурцы нарубить мелкими ку-

Салат «Оливье»

200 г отварной курицы, 6 клубней картофеля, 3 моркови, 2 небольших маринованных огурчика, 1 яблоко, 1 луковица, 3 яйца, сваренных вкрутую, 1 стакан зеленого консервированного горошка, 2 банки (по 250 г) майонеза, соль, перец.

От отваренной и охлажденной курицы отделить мясо. Картофель, морковь и яйца отварить, остудить, очистить.

Тонко и ровно порезать кубиками мясо курицы, картофель, морковь, огурцы, яблоко (очищенное от кожицы), лук, яйца. Соединить все продукты, добавить к ним консервированный горошек, соль и перец по вкусу. Залить майонезом и аккуратно перемешать.



Выложить в салатник высокой горкой и украсить дольками яблок и кружочками огурцов.



биками и смешать с морковью и картофелем. Добавить майонез, соль и перец. Все хорошо перемешать.

Салат «Немецкий»

50 г яблок, 55 г картофеля, 40 г соленых огурцов, 15 г оливкового масла, 10 г репчатого лука, 60 г свеклы, 15 г уксуса, зелень петрушки, соль.

Картофель и свеклу в кожуре испечь в духовке, очистить, нарезать ломтиками и перемешать с очищенными и мелко нарезанными солеными огурцами и репчатым луком. Затем добавить нарезанные тонкими ломтиками яблоки и мелко нарезанную зелень петрушки.

Все перемешать, посолить и заправить салатной заправкой из уксуса и оливкового масла.

Салат «Новинка»

300 г филе отварного мероу, 3 вареных яйца, 2 луковичи, 2 ст. ложки тертого сыра («Голландского», «Ярославского», «Степного»), 5–6 маслин, зелень петрушки, 1 стакан заправки провансаль, польской или майонеза.

Мелко нарезанные рыбу, яйца, лук, а также тертый сыр смешать и заправить.

Украсить салат зеленью петрушки и маслинами.



Салат «Пикантный» (I)

4 яйца, 1 стручок маринованного перца, 1 небольшая луковича, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки мелко порезанной зелени укропа, 4 ст. ложки майонеза, соль.

Яйца, сваренные вкрутую, перец и лук мелко нарезать, добавить мелко нарубленный чеснок.

Все перемешать, слегка посолить и заправить майонезом.

Посыпать зеленью укропа.

Салат «Пикантный» (II)

1 сельдь, 1 луковича, 1 помидор, 1 стручок сладкого перца, 1 кочан зеленого салата, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса (по желанию можно добавить маслины), соль и перец по вкусу.

Сельдь очистить, удалить кости, смешать с прочими мелко нарубленными продуктами. Из растительного масла, уксуса, соли и перца приготовить соус и заправить им салат.



Салат «Поздняя осень»

400 г квашеной капусты, 200 г яблок, 200 г маринованной брусники, клюквы или вишни, 50 г изюма, 1 луковица, 50 г растительного масла, сахар, корица, гвоздика по вкусу.

Маринованные ягоды отжать, яблоки нарезать на кусочки. В сок от маринада положить приправы (корицу и гвоздику), прокипятить, остудить. Капусту, яблоки, ягоды и изюм положить в посуду, залить маринадом и маслом.

Лук в салат добавить перед подачей на стол.



Салат «Русский»

200 г отварного мяса, $\frac{1}{2}$ стакана рубленой зелени лука, по 2 ст. ложки рубленой зелени укропа и петрушки, 3 яйца, 4–5 ст. ложек майонеза, 2–3 соленых огурца, соль, зелень.

Нашинкованную зелень лука слегка растереть с рубленой зеленью, смешать с кубиками свежих или соленых огурцов, посолить и дать постоять. Добавить рубленые яйца, мелко нарезанное отварное мясо,

заправить майонезом, уложить в салатник.

Украсить зеленью укропа или петрушки.

Салат «Северный»

100 г свежей капусты, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки мелко нарубленных соленых грибов, 2 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки брусники или клюквы.

Свежую капусту нашинковать мелкой соломкой и протереть с солью. Нарезать мелкими кубиками отварной картофель, лук и натереть на терке чеснок. Добавить соленые грибы и хорошо все перемешать.

Заправить растительным маслом, выложить салат горкой и украсить клюквой или брусникой.

Салат «Французский»

50 г риса, 1 красный и 1 зеленый сладкий перец, 1 помидор, 1 маринованный огурец, 1 луковица, листья зеленого салата, перец, соль, сахар, уксус по вкусу.

Рис отварить в подсоленной воде. Свежие овощи нашинковать соломкой, смешать с охлажденным рисом, посыпать черным молотым перцем, добавить