



В. Кангаре **САЛАТЫ
И БУТЕРБРОДЫ**

В. Кангаре

САЛАТЫ И БУТЕРБРОДЫ

РИГА «АВОТС» 1981

6R8 9
36 991
K 192

V. Kangare
SALĀTI UN SVIESTMAIZES

Izdevniecība «Avots»
Rīgā 1980 .

Перевод с латышского С. Фуксиса

Художник И. Камбала

32004—66
K M803(11)—81 81 340400000 © «Авотс», перевод на русский язык, 1981

ВВЕДЕНИЕ

Здоровый человек — самая большая ценность общества. Для сохранения хорошего здоровья, работоспособности, бодрого настроения человек ежедневно должен получать полноценное питание. Хорошее питание — залог хорошего здоровья. Питание должно быть рациональным, современным и научно обоснованным.

Организм человека должен получать все необходимые для него питательные вещества, причем в правильном соотношении.

Ежедневно организм человека нуждается в определенном количестве белковых веществ, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов.

Наука о питании подтвердила большую роль овощей и фруктов в полноценном питании человека.

Зимой меньше свежих фруктов и овощей, однако необходимое количество витаминов и минеральных веществ в питании можно обеспечить путем правильного комбинирования приготовленных осенью овощных и фруктовых консервов, фруктовых и ягодных соков, чеснока, лука-порея, репчатого лука, зелени и др. Зелень следует употреблять круглый год, потому что она необходима для организма как источник естественных витаминов.

В процессе приготовления пищи при обработке продуктов зачастую теряются многие питательные вещества. Поэтому нужно уметь правильно выбрать продукты, знать их состав и готовить так, чтобы пища теряла как можно меньше питательных веществ, необходимых для организма человека.

БЕЛКОВЫЕ ВЕЩЕСТВА

Белки необходимы для поддержания жизненных процессов — роста клеток. При нехватке белков организм человека становится слабым, не растет и может быть подвержен заболеваниям. Особенно чувствителен к недостатку белков растущий организм детей.

Различаются два вида белковых веществ: 1) полноценные, содержащие все группы аминокислот, которые необходимы для ассимиляционных процессов организма при образовании клетчатых тканей, и 2) неполноценные, которые лишь частично удовлетворяют потребности организма в белке.

Продукты животного происхождения, например, мясо, рыба, яйца, молоко и другие, содержат полноценные белковые вещества. В то же время в овощах, фруктах белков мало (1—3%). Ими богаты только бобовые, которые, правда, содержат неполноценные белковые вещества. Поэтому желательно овощи и фрукты комбинировать с продуктами животного происхождения.

ЖИРЫ

Жиры являются главным источником энергии организма. Жиром богаты говяжий, свиной и бараний жиры, сливочное масло, сметана, маргарин, жирная рыба, растительное масло и др.

С пищей должно поступать больше ненасыщенных жирных кислот, таких, например, как линолевая и арахидановая. Ученые рекомендуют $\frac{1}{3}$ нормы жиров получать из растительных масел. Таким образом организм обеспечивается необходимыми ненасыщенными жирowymi кислотами; линолевая кислота в организме человека не образуется.

Установлено, что при длительном нагревании жиров образуются канцерогенные вещества, которые могут способствовать развитию рака и уменьшают биологическую ценность питания (расщепляют витамин С).

УГЛЕВОДЫ

Много калорий имеют продукты, содержащие крахмал и сахар: хлеб, крупы, мука, сахар, засахаренные фрукты, макаронные, кондитерские изделия и др. Эти продукты содержат мало витаминов и минеральных веществ. Свежие овощи и фрукты содержат примерно 10% сахара, к тому же сахар овощей и фруктов значительно более ценен, чем углеводы хлеба, макаронных изделий и др.

Фруктовый сахар легко усваивается организмом человека и повышает тонус. В фруктовых соках сахар растворен. Поэтому овощи, фрукты, ягоды нужно предохранять от порчи, чтобы как можно меньшими были потери питательных веществ.

ПЕКТИНЫ

Ценны для организма человека также пектины фруктов. Они чаще встречаются в незрелых фруктах и ягодах. Пектины способствуют лучшему перевариванию и усвоению пищи. Особенно ценны пектины яблок, которыми поглощаются бактерии брожения и быстро выводятся из организма. Пектины вместе с сахаром способствуют свертываемости пищи. Поэтому богатые пектином яблоки считают средством от старения.

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В овощах и фруктах содержится много минеральных веществ, например, железа, кальция, калия, магния и микроэлементов. Минеральные вещества овощей вызывают щелочную реакцию. Минеральные вещества мясных продуктов дают кислую реакцию, что нежелательно.

Следует избегать потери минеральных веществ в овощах и фруктах во время приготовления пищи. Воду, в которой варились овощи, нужно использовать для приготовления других блюд, например, супов или соусов. Минеральные вещества в овощах и фруктах

находятся в поверхностных слоях, поэтому, если фрукты и овощи свежие, их не надо очищать, а только хорошо промыть в проточной воде.

ВИТАМИНЫ

В последнее десятилетие открыты многие новые группы витаминов и объяснено их участие в физиологических процессах организма человека. Оказалось, что овощи и фрукты играют в питании куда большую роль, чем считалось раньше. Особенно важен витамин С, который по своей природе очень чувствителен и быстро расщепляется — теряет биологическую активность.

Больше всего нехватка витамина С в организме человека ощущается весной, когда мало свежих овощей и фруктов. Для сохранения витамина С кулинар должен приложить много сил. Если продукты начинают портиться, витамин С может полностью исчезнуть. При хранении открытых консервов в них резко уменьшается количество витамина С и каротина.

В овощах и фруктах содержится фермент аскорбиназа, который окисляет витамин С, превращая его в очень неустойчивую дегидроаскорбиновую кислоту.

В сладком перце, репчатом луке, плодах шиповника, черной смородине, мандаринах, апельсинах аскорбиназы нет, поэтому витамин С в них сохраняется лучше. Высокая активность этого фермента наблюдается в яблоках, огурцах, кабачках, слабая — в картофеле и капусте.

В неразрезанных овощах, фруктах активность фермента аскорбиназа ослаблена. Фермент проявляет свою активность тогда, когда овощи и фрукты подвергаются очистке и размельчению.

Витамин С чувствителен к высокой температуре и кислороду воздуха. Поэтому рекомендуется продукты, содержащие много витамина С, употреблять в пищу свежими — в виде салатов. Неваренные блюда благотворнее влияют на выделение желудочного сока и обеспечивают лучшую его ассимиляцию в организме.

Поэтому можно порекомендовать больше готовить салатов из свежих продуктов, не подвергшихся тепловой обработке.

ПРОЧИЕ ВЕЩЕСТВА, СОДЕРЖАЩИЕСЯ В ПРОДУКТАХ

Все овощи содержат различные ароматические вещества и пряности, способствующие пищеварению.

Эфирные масла придают овощам своеобразный вкус и аромат. Много эфирных масел содержится в в репчатом луке, хрене, сельдерее, петрушке, укропе, луке-порее и др.

Горьких веществ больше всего содержится в редьке, редисе, брюкве, перце, репе и др.

Многие фрукты и ягоды содержат дубильные вещества, например, ягоды черемухи, аронии и рябины, а также другие ягоды.

При обработке фруктов и овощей ржавеющим железным ножом образуется сине-черное соединение с неприятным вкусом. Поэтому нужно пользоваться ножами и терками только из нержавеющей стали.

Овощи и фрукты содержат еще красящие вещества. Желтая краска — это каротин (провитамин витамина А). Каротин лучше всего усваивается с жирами. Поэтому из продуктов, содержащих много каротина (морковь, красный перец), следует готовить салаты на растительном масле, майонезе и сметанном соусе.

Некоторые овощи и фрукты содержат фитонциды, которые уничтожают зачатки определенных болезней. Много фитонцидов содержится в репчатом луке, чесноке, хрене, черной редьке, горчице и др. Продукты, содержащие фитонциды, лучше сохраняются.

Как видно из сказанного выше, много ценных питательных веществ организм человека получает с фруктами и овощами. Поэтому ежедневно следует как можно больше употреблять этих продуктов.

Большое разнообразие питанию придают различные салаты, содержащие много витаминов и других разных полезных веществ, так необходимых для организма человека.

САЛАТЫ

САЛАТЫ В ЕЖЕДНЕВНОМ ПИТАНИИ

Замечено, что праздничный стол всегда украшают салаты, причем зачастую выбор их довольно велик, в будни же, напротив, их употребляют сравнительно мало.

Соотношение количества продуктов в салатах может быть очень разным, и нечего бояться, что салаты могут не удасться, если не соблюдать указанные в рецепте пропорции, — изменятся лишь вкусовые нюансы. Каждая хозяйка может выбрать салаты, которые наиболее соответствуют ее возможностям, вкусам ее семьи или гостей.

Людам, склонным к полноте, рекомендуется в питании употреблять больше салатов, к тому же с нежирной заправкой (кефиром, простоквашей, кислыми соками).

По крайней мере один или два раза в день следует употреблять салаты, помня, что они являются источником витамина С и минеральных веществ.

Консервированные овощные салаты следует употреблять тогда, когда не хватает свежих овощей, то есть зимой и весной.

Готовя обед, хозяйка всегда должна подумать над тем, какие салаты подать к мясным блюдам.

Салаты большей частью подают ко второму — мясному блюду. Салаты также можно подавать на завтрак, на полдник к бутербродам, а также как закуску, особенно салаты из продуктов, не подвергшихся тепловой обработке.

Салаты можно разделить на несколько групп: салаты из продуктов, которые не подверглись тепловой

обработке; овощные, фруктовые, мясные и смешанные салаты и др.

Различаются также холодные и горячие салаты.

Горячие салаты обычно готовят очень редко, хотя они также вкусны и полезны. Часто одни и те же салаты можно подавать к столу холодными и горячими, например, свекольные салаты. Горячие свекольные салаты особенно хороши с мясными блюдами.

Для большего разнообразия меню желательно готовить как горячие, так и холодные салаты.

ВЫБОР ПРОДУКТОВ

Ученые, занимающиеся вопросами питания, рекомендуют потреблять в год на одного человека примерно 100—134 кг картофеля, 164 кг овощей и 133 кг фруктов.

На салаты можно использовать очень разные продукты, например, различные овощи, фрукты, ягоды, мясо, яйца, сыр, грибы, орехи, рыбу, рис, макароны, сухофрукты и др.

Овощи, как и вся зелень, очень отличаются по своей питательности, поэтому чем больше разных овощей будет в нашем питании, тем более полноценным и здоровым оно будет. В весенний период для приготовления салатов можно использовать дикорастущие растения: молодые листья одуванчиков, подорожника, цветы манжетки, молодые листья липы и клена, кислицу, молодые листья тмина, крапиву, тысячелистник, листья фиалок, цикория, первоцвета весеннего, марь и др.

Выбирая продукты для салатов, следует учитывать их совместимость по вкусу. Ко всем овощным и листовым салатам смело можно добавлять кислые соки, ягоды, фрукты. Кислые фрукты часто улучшают вкус овощей, делают его нежнее.

Чтобы приучить членов семьи к незнакомым или малознакомым овощам, сначала их следует добавлять в салат в небольшом количестве, затем постепенно увеличивая его.

Для приготовления салатов выбирают овощи, фрукты и другие продукты хорошего качества.

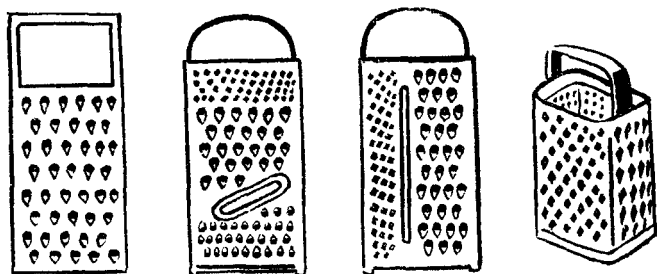


Рис 2. Овощные терки

Овощи и фрукты лучше натирать на крупной терке, чтобы в измельченной массе осталось больше сока и лучше сохранился вкус.

Ножом продукты можно нарезать на кусочки различной формы: на дольки, ломтики, бруски, соломку и кубики.

Чтобы продукт нарезать соломкой, его сначала нужно нарезать тонкими ломтиками, а затем эти ломтики превратить в соломку. Кубики получают, разрезая поперек предварительно нарезанные бруски толщиной 0,5—1 см и длиной 2—3 см.

Для горячего салата кубики и бруски следует нарезать несколько больших размеров, нежели для салатов, предназначенных для начинки и бутербродов.

Салаты, которые заправляются соусами из растительных масел или маринадами, приготавливать нужно за несколько часов до подачи к столу, чтобы они пропитались соусом.

Салаты готовятся на один раз и их, как правило, долго хранить нельзя, особенно это относится к мясным и смешанным салатам.

Маринад, сваренный из маринованных овощей, процеженный, хорошего вкуса можно использовать повторно для приготовления салатов.

Специи лучше всего к салату добавлять вначале и только затем — растительное масло или сметану, потому что жиры мешают салату пропитываться специями.

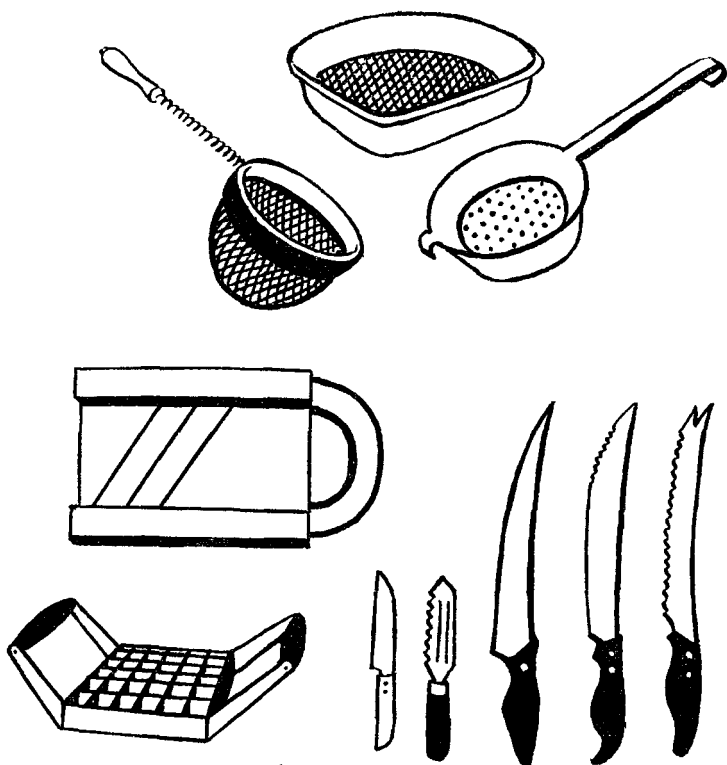


Рис. 3. Вверху — различные сита для мытья овощей,
внизу — ножи для резки овощей

Сочные, свежие овощи и фрукты разрезают на большие куски, а острые, твердые, имеющие мало сока, деревянистые — натирают на терке или мелко нарезают и добавляют больше соуса.

Сохраненные до весны овощи желательно измельчить или даже отварить, потому что они за время хранения стали деревянистыми и твердыми.

Овощи измельчают незадолго до употребления, иначе они при хранении в измельченном состоянии теряют много питательных веществ. Их нельзя также долго держать в воде или на свету. Варят овощи в

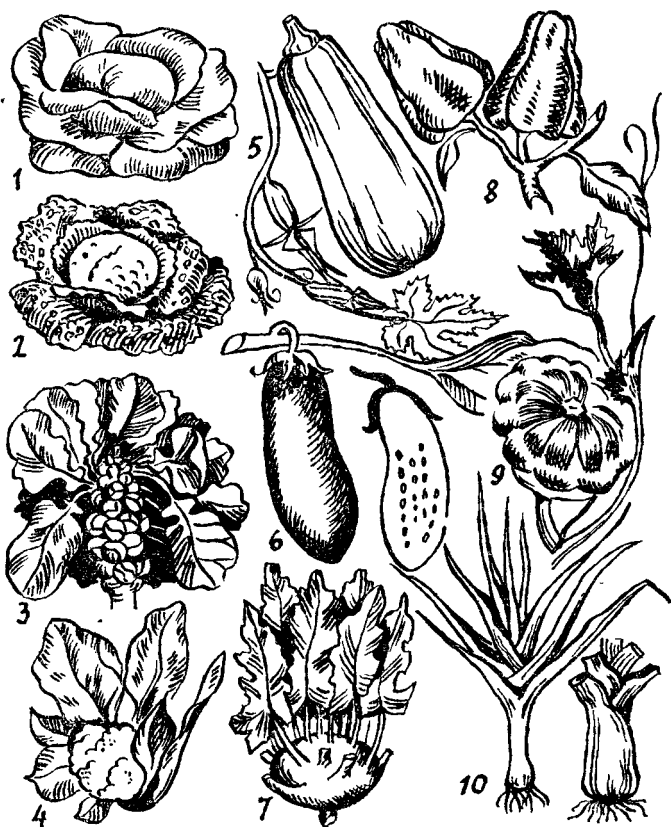


Рис. 1

1 — кочанная капуста; 2 — савойская капуста; 3 — брюссельская капуста; 4 — цветная капуста; 5 — кабачки; 6 — баклажаны; 7 — кольраби; 8 — сладкий перец (паприка); 9 — патиссоны; 10 — лук-порей

Для салатов нужно выбирать такие соусы, которые хорошо гармонируют, имеют хороший вкус с составными частями салата. Для сочных, мелконатертых овощей и фруктов зачастую не нужны соусы. Не следует употреблять слишком жирные соусы. Их употребляют в тех случаях, когда остальные блюда постные.

ПОДГОТОВКА ОВОЩЕЙ

Овощные салаты диетически ценные и вкусные, если их готовить из неперезревших, свежих, хрустящих, сочных овощей, потому что перезревшие овощи становятся деревянистыми, с твердой кожурой, теряют вкус.

Наиболее ценны овощи, только что снятые с грядки. У овощей, которые долго хранятся, особенно на солнце и в тепле, ухудшается вкус и теряется диетическая ценность. В первую очередь это относится ко всей зелени — зеленому луку, укропу, листьям петрушки, сельдерея и другим, — которая при долгом хранении вянет и становится малопригодной к приготовлению салатов.

Салаты, которые готовятся из свежих, невареных овощей, богаты минеральными веществами, микроэлементами и витаминами.

Поэтому хорошо созревшие овощи, а также фрукты подают к столу свежими, связанными в пучок или разрезанными на большие куски, например, редис, огурцы, помидоры, зеленый лук, морковь, яблоки, груши, сливы и др.

Если овощи, зелень и фрукты сразу не подаются к столу, то их нужно накрыть влажным полотенцем, чтобы предохранить от высыхания.

От того, как размельчен продукт, в большой степени зависят вкус и вид салата. При измельчении (разрезании) различных продуктов для салата нужно соблюдать одно условие — все его компоненты должны быть измельчены на кусочки одинаковой формы. Продукт с острым вкусом следует измельчать достаточно мелко, чтобы можно было ощутить его остроту и более равномерно распределить по салату.

Для размельчения овощей применяют острые, из нержавеющей стали ножи (обычные или пилообразные), терки или различные ручные и электрические приспособления.

Терки бывают мелкие, средние и крупные. Мелкие терки применяют при натирании репчатого лука, чеснока, хрена, кожуры фруктов, а также различных пряностей (мускатного ореха, имбирного корня)

кипящей воде и соль добавляют незадолго до их готовности.

Перед тем, как печь овощи, их сушат, тогда они становятся более вкусными.

Все овощи моют в холодной воде, если возможно — в проточной, с помощью щетки.

У овощей и фруктов при очистке снимают тонкую кожуру, потому что под ней находятся ценные питательные вещества. После очистки овощи следует быстро промыть в холодной воде и сразу же использовать.

Если возможно, то овощи и фрукты варят с кожурой целыми или разрезанными на большие куски. Очищают их сваренными, а затем нарезают нужной величины.

Картофель для салатов варят в мундире. В кастрюлю заливают воду, кипятят ее, затем закладывают мытый картофель (на 1 кг картофеля около 1 л воды), варят на умеренном огне без перерыва 12—20 минут, зимой — 30 минут. Надо помнить, что разваренный картофель для салата не годится. Сваренный картофель охлаждают, очищают и нарезают на ломтики, бруски или кубики.

Кочанный салат разделяют на листья, осматривают, чтобы не было улиток или гусениц, промывают в нескольких водах (желательно в проточной). Затем листья салата осушают в специальном сите и крупно нарезают нержавеющей ножом. Готовят его как самостоятельный салат или в качестве составной части добавляют к другим салатам. Иногда кочанный салат слегка отваривают в соленой воде и используют для приготовления салатов. Всю свежую зелень можно дольше сохранить, если ее плотно завернуть в смоченную пергаментную бумагу и поместить в холодильник.

Для того чтобы свежая капуста в салате была мягче, нежнее, ее можно ошпарить кипятком или добавить сахар и соль, чтобы она пустила сок. Нарезанную соломкой капусту посыпают небольшим количеством сахара и соли и дают ей 1—2 часа водянить, а затем отжимают острый сок.

Свежие кочаны капусты варят в большом количестве воды, чтобы снять неприятный запах и одновре-

менно чтобы не пропала первоначальная окраска капусты. Варят капусту примерно 10—15 минут.

Столовую свеклу можно сварить за один час.

Сначала свеклу моют, затем укладывают в котел, заливают холодной водой и ставят на огонь. Как только вода закипит, засекают время и варят свеклу на слабом огне ровно один час. Затем сливают кипящую воду и заливают свеклу холодной, давая свекле остыть. Сваренная таким образом свекла всегда мягкая и не теряет своей яркой окраски. Таким способом варки экономится время, и не нужно проверять готовность свеклы. Во время варки соль не кладут, потому что она ухудшает вкус свеклы.

Морковь для салатов идет как сырая, так и вареная. Для салатов из продуктов, не подвергшихся тепловой обработке, желательно брать свежую, сочную, ярко-оранжевую морковь. Такая морковь сладкая, а также содержит больше каротина (провитамина витамина А). Для салатов, в зависимости от надобности, морковь нарезают ломтиками, соломкой или натирают на овощной терке.

Маленькую, еще не окрепшую морковь, особенно весной, можно употреблять неочищенной, но, конечно, тщательно вымытой с помощью щетки.

Корни сельдерея употребляют в салатах свежими или вареными. Деревянистый, твердый сельдерей желательно отварить в пресной воде (весной). Для приготовления салатов употребляют также маринованные корни сельдерея.

Обычно для приготовления салатов из продуктов, которые не подверглись тепловой обработке, свежий сельдерей натирают на крупной овощной терке. Чтобы сельдерей не потемнел, его слегка смачивают лимонной кислотой или каким-либо светлым фруктовым соком.

Для салатов с использованием стручковой фасоли берут сочные, еще незрелые стручки. Созревшие, с большими завязями семян стручки для салата не пригодны. Молодые, хрупкие стручки перебирают, обрезают концы, если есть жилки, их снимают.

Для салата идут как сваренные стручки, так и маринованные или соленые. В салат еще кладут белую фасоль. При варке фасоли соду не добавляют, потому

что она способствует расщеплению витаминов и улучшает вкус и внешний вид бобовых.

Цветную капусту в салатах употребляют свежей, не перезревшей (твердые, белые головки). Перед приготовлением цветную капусту делят на соцветия и погружают их в соленую воду или раствор уксуса. На 1 л воды берут 1 столовую ложку соли или уксуса. Капусту держат в растворе 30 минут. Если в головке есть гусеницы, они всплывают. Цветная капуста лучше сохраняет свой белый цвет, если ее варят в незакрытой посуде. Иногда в салатах используется свежая, невареная цветная капуста, которую мелко натирают на овощной терке, и особенно в салатах из продуктов, не подвергшихся тепловой обработке.

Сладкий перец (паприка) идет на приготовление салатов несозревшим — зеленый, желтый, и созревшим — красные стручки. Стручки сладкого перца имеют своеобразный пикантный вкус, поэтому их чаще употребляют как составную часть салата.

Стручки перца вырезают у стебелька, вынимают завязь, а затем стручки варят 5—10 минут. Для салатов рекомендуется употреблять зеленые стручки — они более сочные и у них большая масса.

После варки полумягкие стручки заливают холодной водой, затем откидывают на дуршлаг, дают стечь воде и нарезают их брусками или соломкой. Иногда употребляют и свежие, невареные стручки.

Целые вареные стручки используют также для начинки различными салатами.

Черную редьку, для того чтобы она стала более сочной и нежной, особенно зимой и весной, после очистки нужно подержать несколько часов в холодной воде. У натертой редьки можно выделить сок. Для этой цели натертую стружкой редьку пересыпают солью и сахаром, помещают в одну миску, накрывают второй и встряхивают. Острый сок отжимают. Обычно салат из редьки, приготовленный на сметанном соусе, не очень острый.

Свежие огурцы моют, очищают от кожуры и нарезают ломтиками, брусками, соломкой, дольками или кубиками. Можно их и натереть на крупной терке.

Если огурцы не перезрели и имеют тонкую, нежную кожуру, их не очищают, потому что с кожурой они

более ароматны, имеют лучший внешний вид, более декоративны. Выращенные в теплице огурцы употребляют с кожурой. Маленькие, свежие, красивые огурцы можно подавать к столу целыми.

Соленые и маринованные огурцы нарезаются так же, как и свежие. Особенно большие, перезревшие соленые огурцы лучше всего очистить от кожуры и семян.

Помидоры широко используются в салатах благодаря их ценному составу, а также яркой окраске. Они содержат витамины С, В₁, В₂, РР и каротин.

Помидоры можно подавать к столу целыми, разрезанными на ломтики или дольки, а также начиненными различными салатами и продуктами.

Помидоры можно легко очистить от кожуры, погружив их на несколько минут в кипящую воду.

У лука-порея используются как белые корни, так и зеленое перо. Лук-порей перебирают, обрезают мелкие корни и концы каждого пера. Его тщательно промывают в нескольких водах, чтобы удалить остатки почвы.

В салатах, как правило, употребляется свежий лук-порей, но иногда используют и жареный в растительном масле или жире. Обычно лук-порей нарезается колечками или кусочками. Лук-порей можно хранить всю зиму в подвале.

Количество витамина С во всех овощах зимой уменьшается, а в луке-порее даже несколько увеличивается. Салаты, приготовленные с луком-пореем, намного нежнее и имеют более приятный аромат, чем салаты с репчатым луком.

В салатах можно использовать различные сорта репчатого лука (зимний, летний, лук-скороду, пахучий). Для салатов репчатый лук нарезается мелко; его можно обдать кипятком, чтобы он стал нежнее.

Сладкий летний репчатый лук обычно нарезают тонкими кружками. Очень редко репчатый лук нарезается брусками, потому что они твердые. В горячие салаты добавляется зажаренный репчатый лук. Нарезанные кружки луковицы сначала надо обжаривать в муке, чтобы они равномерно обжарились.

Чеснок в салаты добавляется толченый, растертый с солью. Это лучший способ добавления. Можно

также употреблять мелко нарезанный или натертый на мелкой терке чеснок.

Чеснок придает многим салатам приятный вкус, поэтому не следует бояться добавлять его больше, однако добавлять чеснок в салат надо незадолго до его подачи.

Корень хрена должен быть гладким, светло-желтым, с мягкой сердцевинкой.

Хрен чистят, моют, очищают от кожуры и промывают в холодной воде. Натирают его на мелкой терке или (что, правда, хуже) пропускают через мясорубку. Натертый хрен сразу же заливают приготовленным маринадом, в противном случае хрен становится синеватым и приобретает непривлекательный вид.

Хрен можно приготовить для хранения на долгое время, расфасовав его в маленькие, хорошо закупоренные баночки.

ПОДГОТОВКА ФРУКТОВ

Больше всего в салатах употребляют свежие кислые яблоки. Их моют, очищают от кожуры и удаляют сердцевину, нарезают на кубики, бруски, ломтики или натирают на крупной терке. После размельчения яблок их сразу добавляют в салат, потому что они очень быстро темнеют. Если у яблок нежная, не поврежденная кожура, их можно не очищать. Точно так же в салатах можно употреблять моченые и маринованные яблоки.

Яблоки придают салату приятный, освежающий вкус, поэтому можно смело добавлять их в салаты, не боясь испортить вкус последних.

Груши готовят так же, как и яблоки. Чтобы груши не потеряли своей красивой, кремовой окраски, их хранят в растворе лимонной кислоты.

В салатах рекомендуется употреблять сливы как можно большей величины. Их моют, вынимают косточки и нарезают на бруски или пополам. Сушеные сливы используют как составную часть салатов.

Реже в салатах применяются изюм, абрикосы. Сушеные фрукты моют, заливают водой, дают им на-

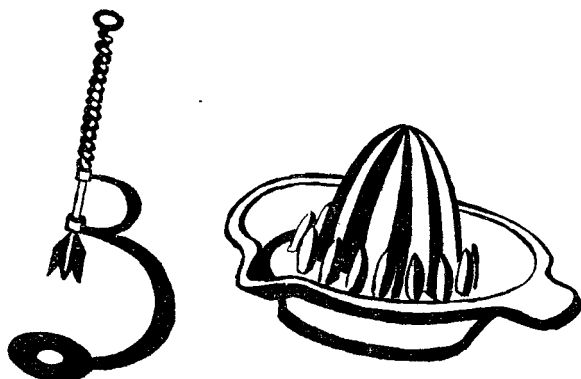


Рис. 4. Слева — устройство для вынимания косточки из вишни, справа — соковыжималка для лимона

бухнуть, вынимают косточки и нарезают соломкой или брусками.

Для приготовления салата можно использовать маринованные фрукты и ягоды, а также фруктовые и ягодные компоты. Из компота (вишневого, сливового, яблочного, виноградного, из крыжовника) сливают сахарный сироп, а затем фрукты или ягоды заливают разбавленным столовым уксусом. Через несколько часов их можно использовать как маринованные.

Апельсины и мандарины для салатов очищают от корки, затем разрезают на ломтики или разделяют на дольки, одновременно вынимая семена.

В салаты идет молодой, хрупкий ревень. Его нужно хорошо вымыть, кожуру можно не снимать, нарезать на кружочки, брусочки или кубики.

Ягоды, как правило, в салат кладут целыми, кроме клюквы и рябины, которые нужно раздавить, потому что у них твердая кожица.

Из лимона с помощью стеклянной или пластмассовой соковыжималки выжимают сок. Лимоны несколько дней можно сохранять свежими, держа их в периодически сменяемой некипяченой холодной воде в холодильнике. Перед употреблением лимоны надо

поместить в кипяток, усилив таким образом их аромат.

У вишен косточки вынимают с помощью специального приспособления, почти не повреждая ягоды.

ПОДГОТОВКА МЯСА И РЫБЫ

Свежему мясу надо дать дойти: весной — 2—3 дня, зимой — 6—10 дней. Для этого свежее мясо, завернутое в марлю, смоченную в воде с уксусом или маринаде, помещают в прохладное место.

Мясо будет сочнее, если его обжарить в духовке до появления коричневой корочки, затем положить в котел, залить горячим бульоном или водой, добавить специи, ароматическую зелень, сметану и тушить, пока оно не будет готово. Самый хороший размер мяса для жаркого — кусок весом в 2 кг.

Оставшееся от обеда вареное или жареное мясо можно использовать в салате молотым, разрезанным на ломтики, бруски или кусочки. Такое мясо чаще всего используется для приготовления смешанных салатов.

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

Сельдь вымачивают в воде, молоке или крепкой чайной заварке. Филе сельди, вымоченное в молоке, приобретает более нежный вкус. Филе сельди отделяют следующим образом: прежде всего отрезают голову, хвост и небольшую часть вдоль живота. Вынимают внутренности, сельдь промывают в воде. Очищают от кожи по направлению от головы к хвосту. Филе отделяется ножом точно вдоль хребта от головы к хвосту. Точно так же отделяется вторая часть филе. Таким же образом подготавливают и другую рыбу.

Для приготовления салатов чаще всего употребляется малосоленая рыба, отваренная в воде со специями и ароматической зеленью. Так же для приготовления салатов употребляются рыбные консервы. Рыбные салаты приобретают острый вкус, если к ним добавляют соусы, приготовленные из растительного масла с горчицей, уксусом, томатным соусом и др.

ПОДГОТОВКА ДРУГИХ ПРОДУКТОВ

Для приготовления салатов широко используются крутые яйца. Перед употреблением их моют. Холодные яйца (вынутые из холодильника) перед варкой следует 1—2 часа подержать в теплом помещении или в теплой воде (18°C). Если положить холодные яйца в кипяток, то скорлупа может треснуть, часть содержимого яйца вытечь в воду. Яйца кладут вариться в кипящую воду. На 10 яиц берут 2—3 л воды, 2 чайные ложки соли, чтобы не трескалась скорлупа. Важно, чтобы вода, после того как туда были положены яйца, быстро закипела (через 1—2 минуты), тогда можно определить время варки яиц.

Яйца всмятку получают после варки сырых яиц в течение 4—5 минут. Блок тогда полностью затвердевает, а желток — частично.

При варке сырых яиц в течение 8—10 минут получают крутые яйца (белок и желток твердые). Маленькие яйца варят 8 минут, большие — 10. После варки яйца кладут в холодную воду, чтобы их легче было очистить от скорлупы. Если яйца переварить, то вокруг желтка появится некрасивая синеватая полоса.

Крутые яйца чаще всего используются для украшения салатов, для придания им разнообразия.

Яйца можно варить и без скорлупы. В мелкой посудине нужно вскипятить воду, добавить туда соль и уксус (1 л воды, 2 столовые ложки уксуса, 1 чайная ложка соли). Разбивают скорлупу яйца и его содержимое осторожно выливают в кипяток, следя за тем, чтобы оно сохранило свою форму. Варят на слабом огне 3—4 минуты. Яйца вынимают шумовкой. Такие яйца сходны с жареными, только не содержат жира.

Иногда для приготовления соусов используют сырые яйца. Только нужно следить, чтобы яйца были свежими — иначе несколько капель тухлого яйца могут придать соусу неприятный вкус.

Для приготовления салатов используют также вареный рассыпчатый рис, комбинируя его с мясом, грибами, фруктами, овощами (помидорами).

Как составную часть салатов можно использовать макароны различных сортов, отваренные в соленой воде.

В салатах также используются различные сорта сыра, которые нарезают брусками, соломкой, кубиками или натирают на крупной терке.

СОУСЫ И СПЕЦИИ

Соусы в салатах используются как связующие вещества, обогащающие салаты питательными веществами.

Салаты с соусами более сочные, более вкусные и некоторые из них дольше сохраняются.

Для приготовления соусов надо выбирать свежие продукты. А такие, например, как перекишенные сметана и молоко, старое растительное и сливочное масло, могут испортить салат, приготовленный даже из самых хороших продуктов. Особенно следует остерегаться использовать мутные, застоявшиеся, старые растительные масла, которые, как правило, имеют горький, неприятный вкус. Свежее, хорошего качества растительное масло внешне похоже на застывший мед. Для салатов годятся все растительные масла. Оливковое и кукурузное масла не имеют привкуса, а подсолнечное и соевое масла обладают специфическим привкусом, к которому надо привыкнуть.

Острота соуса зависит от главных компонентов салата. Если салаты имеют острый вкус, то и соусы должны быть острыми. Может быть и исключение, если хочется особенно выделить вкус какого-то нежного продукта. Употребляемые в соусах специи также должны соответствовать составу салата.

Кисловатый привкус соусам придает лимонный сок, уксус, лимонная кислота (разбавленная), соки кислых фруктов и ягод, например, соки крыжовника, айвы, ревеня, клюквенный, яблочный соки. В салатах, предназначенных для детей, рекомендуется употреблять натуральные соки.

Для многих салатов подходит смесь соусов, например, к майонезу добавляется сметанный соус, который улучшает вкус майонеза и особенно устраивает людей, не любящих специфический вкус майонеза. Точно так же добавление майонеза к соусам из про-

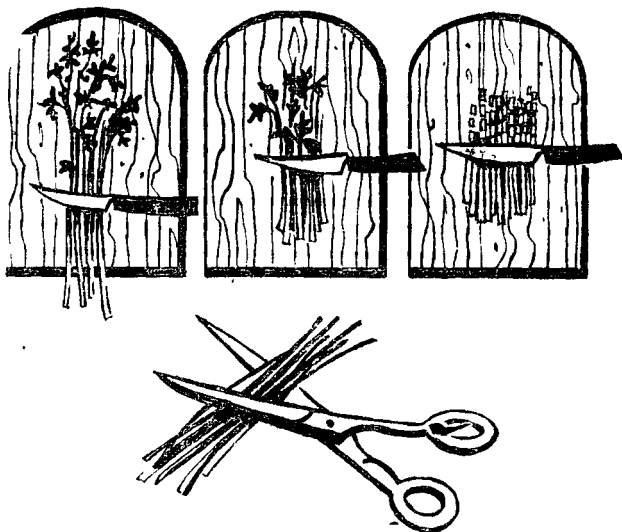


Рис. 5. Нарезание зелени

токваши и творога делает последние более вкусными и пикантными.

Почти во всех случаях к производящемуся у нас тайнезу можно добавить натертый репчатый лук, лук-порей, томатную пасту, овощные соки, зелень и другие приправы. Если салаты подают не залитыми соусом, многие, наиболее подходящие соусы можно подавать отдельно, чтобы был богаче их выбор.

Салаты из продуктов, не подвергшихся тепловой обработке, меньше нуждаются в соусах, чем смешанные салаты.

Если салат слишком сухой, к нему можно добавить сок какого-либо компонента салата, маринад или даже бульон.

В приготовлении салатов и соусов часто используется ароматическая зелень, ее зеленые части (листочки).

Можно использовать широкий ассортимент ароматической зелени. Чаще всего в состав зелени входят зеленый лук и зеленый чеснок, укроп, листья лука-порея,

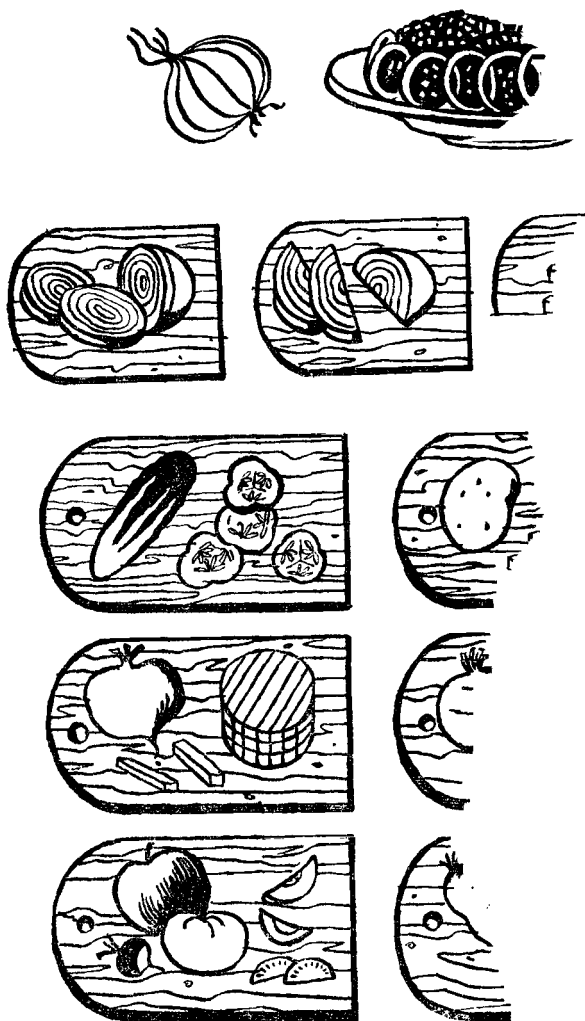


Рис. 6. Нарезание овощей

петрушки, сельдерея, эстрагона, садового габера, базилика и перечной мяты. Из дикорастущих растений — молодые листья липы и клена, листья дубравного габреца, первоцвета весеннего, одуванчиков, цикория.

Зеленые части растений перебирают, промывают в проточной воде и сушат на полотенце или в сите. Нарезают зелень мелко нержавеющей ножом и используют как составную часть салата или добавляют к соусам. Зеленью можно украсить салат или бутерброды.

В состав зелени может входить от одного до нескольких ароматических растений, в зависимости от того, сколько их имеется в наличии, а также от того, какой желательно получить вкус.

Из зеленых частей базилика можно приготовить «базиликовый порошок». Молодые веточки базилика высушивают и растирают или перемалывают в кофемолке в порошок. Пахучий порошок хранят в закрытой посуде. Он заменяет молотый перец.

Рассмотрим несколько рецептов основных соусов, которые, за редким исключением, могут подойти для всех салатов. Приведенные ниже рецепты соусов рассчитаны примерно на 3—5 порций.

ОСНОВНЫЕ СОУСЫ И ПРОИЗВОДНЫЕ ОТ НИХ

Основной сметанный соус

1/2 стакана сметаны, 1/2 чайной ложки соли, чайная ложка сахара, горчица, перец по вкусу.

К сметане добавить соль, сахар, немного горчицы и молотого черного перца. Все перемешать. Если сметана недостаточно кислая, добавить уксус или кислый фруктовый сок (осветленный).

Основной сметанный соус можно обогатить питательными веществами и придать ему другой вкусовой нюанс, добавив такие приправы, как:

- 1) один растертый крутой желток (добавляется постепенно);
- 2) 1/3 стакана растительного масла (добавляется постепенно);

3) 1—2 столовые ложки мелкорубленной зелени (укропа, петрушки, эстрагона, зеленого лука, сельдерея), которые осторожно замешиваются в соус (соус обогащается витаминами);

4) 1 столовая ложка томатного пюре;

5) 1—3 столовые ложки простокваши или кефира с добавлением соли и сахара (уменьшается содержание жира в соусе);

6) 1 столовая ложка натертого репчатого лука (придает остроту);

7) 1—2 чайные ложки натертого чеснока (придает большой аромат и остроту);

8) 1—2 чайные ложки горчицы (такой соус пригоден для салатов из яиц);

9) 1—2 столовые ложки натертого хрена (такой соус пригоден для салатов из яиц и рыбных салатов);

10) сливки (добавляются в случае необходимости и по вкусу. Такой соус пригоден для нежных салатов из макарон и риса, овощных и фруктовых салатов);

11) растертый творог (соус обогащается белками).

Как видно, основной сметанный соус можно изменять и использовать для различных групп салатов.

Основной соус из растительного масла

1/2 стакана растительного масла, 2 столовые ложки столового уксуса, 1/2 чайной ложки сахара, 1/2 чайной ложки соли, зелень, перец.

В соусник налить растительное масло, уксус, добавить специи, ароматическую зелень и все взбить. Такой соус можно хранить долго. Чтобы растительное масло было прозрачнее, перед приготовлением в него нужно добавить немного грубой соли (осаждается).

Уксус для салатов будет ароматнее и вкуснее, если к нему добавить корочки лимона, апельсина или мандарина, свежие боровики, шампиньоны, листья эстрагона или какие-либо другие пряности и ароматическую зелень. Уксус вместе с размельченными пряностями и ароматической зеленью кипятят, дают остыть и процеживают через марлю или сито. Еще можно сделать так: на 1 л столового уксуса взять 300 г аро-

матической зелени — листья эстрагона, сельдерея, укропа, лавровые листья, — листья черной смородины, антоновки и др. Ароматическую зелень залить уксусом, посуду хорошо закрыть, все это выдержать 15 дней, затем процедить, заполнить бутылки, закупорить их. Такой ароматический уксус можно применять для всех салатов.

Основной соус из растительного масла можно обогатить питательными веществами и придать ему отличительные вкусовые нюансы, добавив такие приправы:

1) 1 столовую ложку размельченной зелени (укропа, петрушки, зеленого лука), которая осторожно замешивается в соус;

2) 1 столовую ложку томатного пюре;

3) 1—2 столовые ложки сметаны (к сметане постепенно добавляют основной соус из растительного масла. Если нужно, добавляют еще специи);

4) 1/2 чайной ложки горчицы;

5) 1 чайную ложку измельченного репчатого лука (придает соусу более острый вкус);

6) 1/2—1 чайную ложку толченого чеснока (делает соус более ароматным и богатым фитонцидами);

7) 1—3 столовые ложки кислого фруктового или ягодного сока (в этом случае в основной соус не надо добавлять уксус).

Домашний майонез

1 крутой желток, 1 сырой желток, 1/2 стакана растительного масла, 1 столовая ложка уксуса, горчица, соль, сахар по вкусу.

Надо взять очень свежие, хорошие продукты. Соус приготавливают в прохладном помещении. В стеклянной или фаянсовой мисочке деревянной ложкой растереть крутой желток, соль, сахар, горчицу, добавить сырой желток и все перемешать. Затем постепенно, по капле, непрерывно помешивая, добавить растительное масло. Если сразу вылить все масло, яичный желток не смешается с маслом. Если при добавлении растительного масла образуются комки, надо накапать 2—3 капли холодной воды и, снова непрерывно

помешивая, продолжать добавлять масло. В конце в соус долить уксуса по вкусу. Домашний майонез должен быть по консистенции таким же, как сметана.

Домашний майонез не всегда удается хозяйке — нужны большой опыт, внимательность, а также требуется много времени. Поэтому рекомендуется в салатах использовать готовый, продающийся в магазинах майонез, который обладает хорошим качеством, надо лишь привыкнуть к своеобразному вкусу этого соуса.

Вкус майонеза можно значительно улучшить или придать ему совершенно другой вкус, добавив такие приправы:

1) сметану (в смеси 1:1);

2) сливки (можно их взбить и осторожно замешать в соус; подходит для нежных салатов из макарон, риса, фруктовых салатов и др.);

3) мелко нарубленную зелень (укропа, петрушки, сельдерея, зеленый лук, базилика, эстрагона и др.) осторожно замешивают в соус (соус обогащается витаминами и становится вкуснее);

4) мелко нарезанные маринованные огурцы. Огурцы очищают от кожуры и семян и острым нержавеющей ножом мелко нарезают, затем замешивают в соус (можно добавлять до 25% огурцов; придают соусу пикантный вкус);

5) мелкорубленое филе сельди. Вымоченную сельдь очищают от кожи, костей, мелко нарезают или пропускают через мясорубку. Добавляют по вкусу;

6) рубленое яйцо. Яйцо варят 10 минут, очищают от скорлупы, измельчают и замешивают в соус (для рыбных и овощных салатов);

7) мелкорубленое филе кильки (для салатов из яиц);

8) томатное пюре (добавляют по вкусу; можно добавлять до 30%; соус подходит для мясных салатов);

9) натертый хрен (можно добавлять до 20%, а также по вкусу);

10) повидло. Лучшие — яблочное, сливовое (можно добавлять до 25%; такой соус считается десертным майонезом);

11) овощное пюре (добавляют по вкусу).

Соус-хрен с уксусом

150—200 г хрена, 20—30 г сахара, 20 г соли, 50 г столового уксуса, 50 г воды.

Коренья хрена рассортировать, 2 часа мочить в холодной воде, затем очистить, вымыть и натереть. Вскипятить для маринада воду, добавить соль, сахар и уксус, остудить и залить хрен. Затем все это расфасовать в маленькие баночки и закрыть пластмассовой крышкой. Хранить в прохладном (0—12°C) темном месте: зимой — 30 дней, летом — 15.

Если нужно, чтобы соус имел более нежный вкус, следует добавить больше сахара и меньше соли.

Приготовленный таким образом соус имеет острый вкус. Перед добавлением соуса в салаты его можно сделать более нежным по вкусу и обогатить питательными веществами, добавив такие приправы:

1) сметану. Такой соус хорошо подходит для всех блюд и салатов из яиц, а также рыбных блюд;

2) столовую свеклу. Отваренную свеклу натирают на мелкой овощной терке и замешивают в соус. Такой соус имеет приятный розовый цвет и более нежный вкус;

3) натертые кислые яблоки;

4) маринованную бруснику;

5) сливки;

6) мед;

7) майонез.

Чесночный соус

2—4 дольки чеснока, 2 сырых желтка, 1/2 стакана растительного масла, соль, лимонная кислота, 2 чайные ложки воды.

В стеклянной или фаянсовой мисочке растолочь чеснок с солью и яичным желтком (сырым). Затем постепенно добавлять растительное масло, лимонный сок или разбавленную лимонную кислоту и соль по

вкусу. Консистенция соуса должна быть такой же, как у майонеза.

Такой соус подходит для овощных салатов и тостов.

Горчица (столовая)

4 столовые ложки горчичного порошка, 1—2 столовые ложки сахара, 1 чайная ложка соли, 1 столовая ложка растительного масла, 2 столовые ложки уксуса, горячая вода (80°С).

Горчичный порошок смешать с сахаром, солью, затем подлить растительное масло, уксус и все это разбавить горячей водой, хорошо перемешать. Горячую воду добавить до получения необходимой консистенции (густота сметаны). Заполнить смесью посуду, закрыть и поставить в теплое темное место до достижения готовности. Хранить горчицу особенно долго нежелательно, потому что она засыхает, становится темной и теряет аромат и вкус.

Пикантный томатный соус

1 стакан томатного пюре, соль, сахар, горчица, уксус, молотый черный и красный перец по вкусу.

По консистенции томатное пюре должно быть таким же, как сметана. Добавить все специи, перемешать. Должен получиться очень острый, пикантный соус. Заменяет горчицу.

Айвовый сок

Созревшие плоды айвы вымыть, нарезать на тонкие ломтики, посыпать сахаром (немного). Поместить в теплое место. Через четыре дня сок слить, заполнить бутылки, закупорить и хранить в прохладном темном месте. Заменяет уксус и лимонную кислоту.

Пикантный соус

100 г майонеза, 50 г кислых яблок, 40 г белого портвейна, молотый красный перец по вкусу.

В майонез добавить мелко нарезанные кислые яблоки, белый портвейн и молотый красный перец по вкусу.

Соус из горчицы и эстрагона

1 столовая ложка горчичной пасты, 1 столовая ложка зелени эстрагона, 1/2 столовой ложки сахара, 1/2 стакана растительного масла, 1 чайная ложка уксуса, соль по вкусу.

В горчичную пасту понемногу добавить растительное масло, соль, сахар, уксус. В конце добавить мелко рубленую зелень эстрагона вместе с зеленью базилика (если есть).

Соус имеет приятный вкус и запах. Употребляется с рыбными, мясными и овощными салатами.

Русский соус

1/2 стакана растительного масла, 3 столовые ложки воды, 2 столовые ложки уксуса, соль, сахар, перец, горчица по вкусу.

В соусник налить растительное масло, уксус, кипяченую воду, добавить все специи и перемешивать примерно 10 минут. Снять пробу, если не хватает специй, добавить. Таким соусом заливают многие салаты.

Творожный соус

200 г творога, 1 1/2 стакана молока, сахар, соль, тмин по вкусу.

Творог из цельного молока хорошо растереть, добавить молоко, сахар, соль, тмин, перемешать до получения однородной массы.

Основной творожный соус можно разнообразить такими приправами:

- 1) томатным пюре, пастой или соком;
- 2) мелко нарубленной зеленью;
- 3) взбитыми сливками;
- 4) сметаной;
- 5) майонезом.

Соус из простокваши

1 стакан простокваши, 1/2 чайной ложки соли, 1 чайная ложка сахара, горчица, перец по вкусу.

К простокваше добавить специи и все хорошо взбить до получения равномерной массы.

Если простокваша слишком кислая, надо добавить сливки или молоко. Вместо простокваши можно употреблять кефир.

Соус из простокваши можно обогатить такими приправами, как:

- 1) мелко нарезанный репчатый лук или зелень;
- 2) взбитые сливки;
- 3) сметана;
- 4) растительное масло;
- 5) томатное пюре;
- 6) майонез.

Польский соус

100 г сливочного масла, 1 крутое яйцо, лимонная кислота, соль, зелень петрушки по вкусу.

Растопить масло, добавить кубиками нарезанное крутое яйцо, лимонную кислоту или лимонный сок, соль по вкусу. В конце добавить мелко нарубленную зелень петрушки. Этот дорогой соус можно разбавить белым молочным соусом для увеличения общей массы соуса.

Для приготовления белого молочного соуса необходимо:

10 г сливочного масла или маргарина, 10 г пшеничной муки, 200 г молока, соль, сахар.

Масло или маргарин растопить, добавить муку, постепенно подлить горячее молоко и все варить примерно 5 минут. В конце добавить соль и сахар. Остудить и долить соус. Польский соус чаще всего употребляется с горячими салатами и рыбными блюдами.

Голландский соус

100 г сливочного масла, 4 сырых желтка, 3/4 стакана молока, 1 чайная ложка уксуса перец, соль, сахар по вкусу.

В котелок положить сливочное масло, налить молоко, яичные желтки и все это нагревать в водяной бане, постоянно помешивая, до загустения. В конце добавить специи и снова перемешать. Вместо уксуса можно использовать лимонный сок. Соус по консистенции должен быть сходным со сметаной. Для увеличения массы соуса можно добавить немного белого молочного соуса. Голландский соус чаще всего употребляется с горячими овощными салатами и рыбой.

Соус из сливочного масла и панировочных сухарей

100 г сливочного масла, 20—25 г панировочных сухарей, лимонная кислота по вкусу.

Выпарить из сливочного масла воду, чтобы она не впиталась в хлеб, иначе панировочные сухари нельзя поджарить. Поджарить панировочные сухари в масле до появления светло-коричневой окраски, к полученному соусу добавить по вкусу разбавленную лимонную кислоту или сливовый сок. Таким соусом можно заливать любые горячие овощные салаты, а также макароны.

КАК ПОДАВАТЬ САЛАТЫ

Салаты к столу можно подавать по-разному, главное — чтобы они вызывали аппетит, радовали глаз, привлекали разнообразием.

Салаты подают в стеклянных, фаянсовых, фарфоровых, хрустальных, металлических салатницах и другой подходящей посуде. Форма и размеры посуды могут быть различными: круглые, четырехугольные, овальные, высокие, низкие и т. п.

Обычно салат кладут в посуду небольшими горками, так, чтобы края посуды были свободными.

Сверху салат украшают наиболее подходящими для этого продуктами. Между салатом и стенками салатницы помещают ложку для салата. Салаты, состоящие из продуктов, которые нарезаны большими кусками, ломтями или даны целиком (морковь, помидоры, огурцы, зелень), обычно помещают в плоские тарелочки или корзиночки, выстланные листьями салата или капусты. Накладывают горками, аккуратными рядами или по окружности. Сервируют вместе с вилочкой и ложечкой для салата. Для того чтобы положить салат в свою тарелку, надо пользоваться обоими этими приборами, держа каждый из них в своей руке.

Заправленные соусом салаты

Приготовленные составные части салата смешивают с предусмотренным для него соусом, перемешивают и выкладывают в салатницу. Можно $\frac{1}{3}$ соуса оставить, чтобы залить им еще раз салат; красивыми, красочными компонентами салата украшают его верх.

Залитые соусом салаты

Составные части салата смешивают или укладывают слоями либо группами и заливают предусмотренным для него соусом, не смешивая его с компонентами салата.

Составные части салата не смешивают, и соус подают отдельно в соуснике.

Каждый компонент салата кладут отдельно в посуду. Если есть специальная посуда, то в каждое отделение ее можно положить свой компонент. Соответствующий соус подают в соуснике, поставленном на тарелку.

Такие салаты, постные или жирные, можно приготовить для каждого человека отдельно с учетом его вкуса. Компоненты салатов можно выкладывать в различной последовательности, а отдельные составные части, которые не нравятся, можно вообще не использовать.

Порционные салаты

В маленькие салатницы кладут салат порциями, украшают их и подают каждому в отдельности. Очень декоративно выглядят такие салаты, если салатницы выложены листьями салата или капусты.

Салаты в корзиночках из теста

Приготавливают соленое песочное или слоеное тесто, пекут различной величины корзиночки (в зависимости от размера металлических формочек). Испеченные корзиночки заполняют салатом и украшают. Наполненные корзиночки помещают на большой десертной тарелке, которую можно выложить листьями салата.

Песочные корзиночки

2 стакана пшеничной муки, 1/2 чайной ложки соли, 150 г маргарина, 4—6 столовых ложек воды, 1 желток.

Просеянную муку, соль, маргарин изрубить ножом, затем добавить воду, желток и замесить тесто. Поставить в холодное место на 30 минут. Затем тесто тонко раскатать, выдавить кружочки, немного большие, чем внутренний размер металлических формочек. Выложить тестом формочки, прижать его к их

стенкам и поставить в духовку (200—250°C). Когда корзиночки станут светло-желтыми, их нужно вынуть еще теплыми из формочек, перевернув их.

Слоеные корзиночки

500—600 г пшеничной муки, 300—400 г сливочного масла или маргарина, 1 яйцо, 1 стакан воды, 1/2 чайной ложки соли, 1 чайная ложка уксуса.

Сначала из 100 г пшеничной муки и 300 г сливочного масла сделать лепешку (смешать масло с мукой) толщиной около 2 см, в виде квадрата и поместить в холодное место, чтобы остудить.

В остальной просеянной пшеничной муке сделать углубление, заполнить его оставшимся сливочным маслом (100 г), яйцом, водой, солью, уксусом, замесить тесто и оставить его на 30 минут. Затем тесто раскатать в 2 раза большим, чем уже сделанный из теста квадрат.

В середину раскатанного теста положить квадратную лепешку и края загнуть. Эта лепешка окажется как бы в конверте. Посыпать стол мукой и раскатать тесто шириной 20—25 см и толщиной 1 см. Раскатанное тесто тщательно переложить в три слоя и поддерживать в холодном месте. Охлажденное тесто раскатать заново, сложить и снова охладить. То же самое проделать в третий раз. Затем тесто раскатать и поступить так же, как описано в предыдущем рецепте.

Из продуктов по этому рецепту можно испечь примерно 30 корзиночек. Чем тоньше раскатано тесто, тем корзиночки вкуснее.

Испеченные корзиночки заполняют салатом, украшают, расставляют на большой тарелке или подносе и подают к столу. Можно каждую корзиночку с салатом подавать отдельно на тарелочке.

Салаты в мелких широких бокалах

Приготовленные салаты, чаще всего смешанные, подают в мелких широких стеклянных бокалах, при

этом составные части салата нарезают довольно крупно, красиво накладывают, не перемешивают и заливают подходящим соусом. Рядом с салатом в бокалах кладут чайную ложку или специальную вилочку для салата.

Для украшения бокал можно выложить салатными листьями. Украшают салат маринованными фруктами, ломтиками сыра, нарезанными фигурным ножом, грибами, фунтиками из ветчины, цветными, сваренными в соленой воде овощами и др.

Оформленные таким образом салаты чаще всего подают во время коктейль-вечера или в качестве закуски к обеду. Они очень декоративны и удобны.

Деликатесные салаты подают маленькими порциями, в маленьких стеклянных посудинках, например, салаты из лосося, из печени трески, сырные салаты, салаты из дичи, маринованного винограда, риса с апельсинами и др.

УКРАШЕНИЕ САЛАТОВ

Салаты украшают теми же компонентами, из которых готовят салаты.

Иногда для украшения можно брать те продукты, которых нет в составе салата, но которые подходят по вкусу. Так, например, яблочные салаты, салаты из сельдерея можно украшать помидорами. Кроме того, в этом случае ни яблоки, ни сельдерей не подходят для украшения.

Обычно для украшения салатов оставляют такие продукты, которые имеют красивую форму, окраску и хороший вкус.

Салаты можно красиво оформить целыми овощами: морковью, редисом, огурцами, помидорами, а также тертыми овощами.

Некоторые овощные салаты можно группировать в салатницах по цвету, например, белую и красную капусту, зеленую стручковую фасоль с цветной капустой, красные стручки сладкого перца с зелеными стручками и др.

Зимой для украшения можно использовать богатые витаминами овощные консервы.



Рис. 7. Подготовка овощей для украшения

Салаты нужно украшать так, чтобы был виден основной состав салатов. Украшение должно быть простым, не слишком мелким, но оформленным с вкусом и аккуратно.

Почти все салаты без исключения можно украшать зеленью укропа, зеленого лука, петрушки, сельдерея, лука-порея и др. Мелкие листья зелени можно не измельчать, а класть целыми. Часто целые листья в салате выглядят несравненно лучше, чем рубленные. Лук-перо используется как компонент салата, так и для его украшения. Предназначенный для украшения зеленый лук надо хорошо вымыть, обсушить и красиво нарезать.

Салатницы все же не следует перегружать зеленью. Тюльпанчик из моркови, положенный на красивый

лист сельдерея, вполне достаточное украшение для небольшой салатницы. Зеленый лук, связанный в пучок или снопок, хорошо гармонирует с цветком ромашки, сделанным из яйца. Эффектным украшением является и лук-пóрей.

Вымытые и высушенные веточки петрушки, окунутые на 1—2 минуты в горячий жир, хорошо подходят для украшения мяса.

Маленькие ростки кресс-салата (длиной 2—4 см) можно использовать для украшения салатов.

Огурцы — прекрасный материал для украшения как вместе с другими овощами, так и отдельно. Для украшения можно использовать маринованные, соленные и свежие огурцы. Огурцы нарезают ломтиками, дольками, брусками, кубиками, кружочками, делают из них колечки, веера и т. п. Из больших соленых или маринованных огурцов вырезают вдоль третью часть и чайной ложкой «выдалбливают» середину — делают «лодочку», которую наполняют мясом, рыбой или овощным салатом. По краям огурца вставляют бруски из сыра (паруса).

Свежий длинный огурец разрезают на 2—3 части поперек, чайной ложкой вынимают середину и заполняют цветными салатами или зеленью (вазочка с зеленью).

Неочищенные огурцы разрезают на тонкие полосы вдоль, а затем сгибают их в круги или полукольца.

Нарезанные ломтики огурца раскладывают по кругу в маленькой тарелочке и в середине помещают пучок зеленого лука — все это выглядит очень декоративно.

Морковь широко используется для украшения салатов благодаря ее яркой, устойчивой окраске. Можно для украшения брать как свежую — целую или натертую, так и вареную морковь, нарезаая ее поразному: брусками, кружочками, звездочками, а также делая из нее тюльпанчики, вазочки и др.

Морковь отваривают в соленой воде неочищенной до полумягкости. Из мягкой отварной моркови нельзя сделать тюльпан, вазочки и другое, для украшения она вообще мало подходит.

Тюльпан (цветок) из моркови делают следующим образом: ножом по спирали полумягкой моркови

вырезают тонкую полоску, которую затем складывают так, чтобы получился тюльпан. Величина цветка зависит от размеров моркови, — чем она крупнее, тем и больше цветок.

Расставленные в салатнице группами или по линии на зеленом фоне такие тюльпаны выглядят очень красиво. В середину тюльпанов можно положить кусочек крутого белка, желтка, горошек и т. д.

Можно также разрезать морковь на куски длиной 2—3 см, сделать в середине углубление и вставить туда пучок зеленого лука — получится вазочка с зеленью.

Чтобы сделать из моркови звездочки, нужно вдоль полумяжкой моркови вырезать полоски, а затем морковь нарезать поперек толстыми или тонкими ломтиками.

Хорошим материалом для украшения являются помидоры. Твердые красные помидоры нарезают тонкими ломтиками, дольками. Лучше выглядят дольки. Если помидоры маленьких размеров, их используют целыми.

Небольшие помидоры разрезают пополам, из каждой половинки чайной ложкой вынимают завязь, а затем заполняют обе части помидора зеленым горошком или разноцветным салатом, грибами, зеленью, сыром и др. Твердый помидор несколько раз врезают до половины, и, как бы раскрывая его подобно апельсину, заполняют стручками зеленой фасоли, зеленым горошком или салатом и подают на маленькой тарелочке. Такой начиненный помидор можно использовать как отдельную порцию салата. Точно так же можно заполнять начинкой несозревшие зеленые помидоры, огурцы, маленькие патиссоны, репчатый лук.

Редис можно использовать для украшения целым, добавив к нему несколько зеленых листочков.

По-разному нарезанный редис, прежде чем украшать им салаты, нужно подержать в холодной воде — он становится свежее, больше блестит. Не менее декоративно, по сравнению с различными цветками, веерами, шишечками из редиса, выглядят стружки редиса, полученные с помощью крупной овощной терки. Так же хорошо выглядят тонко нарезанные кружочки редиса.

Можно редис украсить зеленым луком: для этого в редисе до его половины делают прорезы и туда вставляют рожки зеленого лука.

Чтобы сделать из редиса цветок, надо врезать кожуру и отогнуть ее, как лепестки. Поместить такой цветок надо на лист салата. Можно также и целый маленький редис поместить на лист салата или другой зеленый лист.

Маленький красивый редис можно также положить горкой рядом с зеленью, яйцами и другими продуктами.

Для украшения обычно используют большие сладкие головки репчатого лука. Салат украшают кольцами лука, которые получают, разрезав на тонкие ломтики очищенную луковицу и разделив их на кольца. Мелкие кольца лучше использовать не в украшении, а как составную часть салата.

Часть колец лука можно обвалить в порошке паприки (красного стручкового перца) и попеременно с белыми кольцами сделать цепь, которой затем украсить салат.

Толстый лук-перо разрезают на кусочки длиной 2—3 см, в конце каждого из них делают несколько врезов длиной 1 см — получится цветок.

На поверхности довольно большой луковицы делают надрезы крест-накрест, получая цветок хризантемы.

Красный стручковый перец благодаря его яркой окраске также можно использовать для украшения салатов. Красные, а также зеленые стручки перца нарезают на мелкие квадратики, треугольники, брусочки, соломку и раскладывают узорными прямыми или опоясывающими линиями.

Для украшения салатов можно использовать также маринованные фрукты, ягоды и овощи, и особенно — для украшения салатов из мяса птицы. Зеленые и розовые стебли ревеня можно комбинировать с фруктами и ягодами.

Лимонами обычно украшают рыбные салаты. Если нет лимона, то его заменяют ломтиками огурца, колечками маринованного лука, ломтиками айвы и др.

На кожуре лимона фигурным ножом врезают полосы, а затем лимон нарезают тонкими ломтиками,

которые затем врезают до половины и отгибают получившиеся части каждую в свою сторону.

Тонкие ломтики колбасы и ветчины скатывают в фунтики или рулетики. Их можно заполнить салатом, хреном, брусками огурца, дольками яйца, зеленью и др. Такие фунтики или рулетики, разложенные поверх салата, выглядят очень декоративно. Можно скатать ломтик ветчины и надеть на него кружок огурца.

Сосиску разрезают на 2 или 3 части, в каждой из которых до половины делают крестообразный надрез, раскрывающийся в виде розетки после нагревания сосиски в горячем жире. Используют для украшения мясных и смешанных салатов. Можно также розетку из сосиски положить в полый помидор (вазочку).

Охотничьи колбаски глубоко врезают поперек, но так, чтобы все дольки держались вместе. Между ними закладывают ломтики огурца. Все это служит хорошим украшением мясных салатов.

Чаще всего салаты украшают яйцом. Крутые яйца очищают от скорлупы и нарезают в зависимости от надобности кружочками, дольками или мелко рубят. Из белка делают различные лепестки. На тычинку цветка идет желток и красные кусочки помидора, на стебелек — зеленый лук или листья лука-порея (цветок ромашки).

Крутое яйцо разрезают пополам фигурным ножом и на каждую половинку кладут дольку помидора, помещая все это на листе салата.

Из целого крутого яйца можно сделать различные фигурки. Например, на крутое яйцо кладут половинку помидора, которую украшают точками майонеза или сметаны, получая таким образом мухомор. Чтобы такой «гриб» лучше стоял, яйцо нужно срезать внизу.

Для маленьких порций салата хорошо подходят рубленые отдельно желток и белок, которыми посыпают верх салата, и тюльпаны из моркови. Сваренное без скорлупы яйцо кладут на лист салата и вокруг яйца расставляют тюльпаны из моркови или насыпают рубленый желток.

Гриб из яйца можно сделать еще и так: срезать у крутого яйца конец и положить сверху полфрикадельки.

Для украшения салатов можно еще использовать грибы, зеленый горошек, соленые палочки, рижскую соломку, маленькие рожки сыра, крутон из белого хлеба (обжаренные в жире кусочки белого хлеба), желе, фаршированные помидоры, яйца с начинкой, черную и красную икру и др.

Не рекомендуется для украшения салатов использовать столовую свеклу. Яркая красно-фиолетовая краска свеклы легко впитывается в другие продукты, придавая им неприятный вид.

Продукты, которые темнеют на воздухе, например, свежие яблоки, сельдерей, хрей, нежелательно использовать для украшения блюд.

САЛАТЫ ИЗ ПРОДУКТОВ, НЕ ПОДВЕРГШИХСЯ ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКЕ

Современные ученые, занимающиеся вопросами питания, считают, что человек должен ежедневно употреблять продукты, не подвергшиеся тепловой обработке, которые имеют также большое значение в профилактике лечения ряда болезней. Каждый день организм человека должен получать около 300 г таких продуктов.

Овощи, а также вся зелень по своей ценности очень отличны, поэтому чем большим будет разнообразие овощей, тем более полноценным будет питание.

Свежие овощи лучше всего употреблять в салатах, в которых потери питательных веществ незначительны, правда, при условии правильного их приготовления.

Витаминные салаты не только дополняют обеды, но и отлично подходят к завтраку, полднику, к бутербродам на ужин. Особенно хороши они как закуска перед обедом — способствуют пищеварению и обеспечивают лучшее усвоение пищи организмом. Самые различные комбинации салатов не только улучшают здоровье, поднимают настроение, но и выгодны для бюджета.

Салаты из продуктов, не подвергшихся тепловой обработке, имеют большие преимущества перед салатами из овощей и фруктов, прошедших такую обработку.

Неварёные продукты растительного происхождения лучше сохраняют витамины, минеральные и ароматические вещества. Салаты из продуктов, не прошедших тепловую обработку, надо дольше жевать, что способствует лучшему усвоению пищи.

Такие салаты малокалорийны, что следует помнить тем людям, которые имеют склонность к полноте.

Чтобы в салатах сохранить по возможности больше питательных веществ, надо соблюдать следующие условия:

1) овощи надо приготавливать на один раз, потому что салаты и зелень не являются той едой, остатки которой следовало бы сохранять;

2) овощи надо чистить и измельчать незадолго до подачи их на стол;

3) салаты после их измельчения немедленно надо залить кислым соком, пюре, сметаной или другими соусами.

Ниже приводятся рецепты различных салатов из свежих продуктов растительного происхождения. Рецепты рассчитаны на 3—5 порций.

Витаминный салат

30 г листового салата, 100 г огурцов, 150 г яблок, 100 г помидоров, 50 г сельдерея, 200 г моркови, 200 г сметаны, 2 столовые ложки айвового сока, сахар по вкусу.

Выстелить салатницу листьями салата, положить сверху нарезанные ломтиками свежие фрукты и овощи: огурцы, яблоки, помидоры, сельдерей (нарезан соломкой). Горки салата разложить по краям посуды, а в середине — горку натертой моркови. Украсить вишнями, у которых вынуты косточки. Залить сметаной с добавленными к ней сахаром и айвовым соком.

Салат из весенней зелени

50 г щавеля, 25 г листьев одуванчиков, 30 г листьев крапивы, 20 г кресс-салата, 10 г листьев огуречника, 50 г майонеза, зелень.

Вымочить в соленой воде молодые листочки одуванчика, чтобы уменьшить их горечь. Всю зелень вымыть в воде, откинуть на сито, чтобы стекла вода, крупно нарезать нержавеющей ножом, выложить в салатницу и залить майонезом. Посыпать мелко нарубленной зеленью.

Листовой салат

100 г листового салата, 3 столовые ложки соуса из растительного масла, помидоры для украшения.

Листья салата перебрать, промыть, откинуть на сито, чтобы стекла вода, и крупно нарезать нержавеющей ножом. Положить в салатницу и залить соусом из растительного масла. Украсить ломтиками помидора. Не следует употреблять слишком много соуса, в противном случае салат «съежится».

Листовой салат со свежими огурцами

100 г листового салата, 1 свежий огурец, зелень, соль, 2 столовые ложки сметанного соуса.

Листья салата перебрать, промыть, откинуть на сито, чтобы стекла вода, и нарезать нержавеющей ножом. Огурцы нарезать тонкими ломтиками. Уложить в салатницу слоями листья салата и огурцы. Каждый слой посыпать солью и мелко нарубленной зеленью. Салат залить сметанным соусом и сразу подавать.

Листовой салат I

100 г кочанного салата, 3—5 столовых ложек соуса из растительного масла, 2 столовые ложки укропа.

Разделить кочанный салат на листья, промыть в проточной воде, откинуть на сито, чтобы стекла вода. Листья крупно нарезать нержавеющей ножом. Выложить в салатницу и залить соусом из растительного масла, к которому добавлен измельченный укроп. Салат можно залить и сметанным соусом. Салат не перемешивать и сразу подавать.

Салат из свежей капусты со свежими огурцами

300 г капусты, 2 огурца, 1 столовая ложка укропа, 2—3 столовые ложки соуса из растительного масла, горчица.

Капусту и огурцы нарезать соломкой, добавить соус и горчицу по вкусу. Все перемешать и выложить в салатницу. Посыпать измельченным укропом.

Салат из свежей капусты с помидорами

200 г капусты, 3 помидора, 1 яблоко, 1 лук-порей, 1/2 стакана соуса из растительного масла, зелень, соль, сахар.

Нарезать кочанную капусту соломкой, перемешать с солью и сахаром, потереть руками до появления сока. Острый сок отжать, добавить помидоры и яблоки, нарезанный лук-порей, заправить соусом из растительного масла и хорошо перемешать. Выложить в салатницу и украсить зеленью и колечками лука-порея, которые перед этим обвалять в порошке паприки.

Салат из свежей капусты с фруктами

300 г капусты, 50 г моркови, 100 г яблок, 50 г слив, 25 г изюма, 10 г зеленого лука, 2 столовые ложки майонеза, 2—3 столовые ложки кефира, соль, сахар, уксус.

Капусту нарезать соломкой, перемешать с солью и сахаром, потереть руками до появления сока. Острый сок отжать, добавить натертые морковь, яблоки, вымытый изюм, сливы, нарубленный зеленый лук и заправить майонезом, к которому добавлен кефир. Хорошо перемешать и выложить в салатницу. Посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Салат из свежей капусты

400 г капусты, 3 столовые ложки соуса из растительного масла, соль, сахар, тмин, зелень.

Белую или красную капусту нарезать соломкой, посыпать солью и сахаром, потереть руками до появления сока. Острый сок отжать, добавить соус из растительного масла, тмин, мелко нарубленную зелень и перемешать. Выложить в стеклянную посуду и подавать к мясным блюдам или как закуску. Для того чтобы капуста была мягче (нежнее), ее нужно обдать соленым кипятком, а затем нарезать и залить соусом из растительного масла.

Салат из свежей капусты и соленых огурцов

300 г капусты, 100 г соленых огурцов, 4 столовые ложки сметанного соуса, тмин.

Кочанную капусту нарезать соломкой. Соленые огурцы натереть на крупной овощной терке. Капусту и огурцы перемешать, залить сметанным соусом, посыпать тмином и все это перемешать. Выложить в салатницу и украсить дольками огурца.

Салат из листьев одуванчика

100 г листьев одуванчика, 2 столовые ложки сметанного соуса, хрен по вкусу.

Свежие молодые листья одуванчика хорошо промыть и замочить на полчаса в соленой воде, чтобы уменьшить горечь. Затем листья нарезать нержавеющей ножом и залить сметанным соусом, к которому добавлен хрен. При желании салат можно посыпать мелко рубленым яйцом или натертым сыром.

Салат из свежей капусты и чернослива

400 г капусты, 100 г чернослива, 50 г моркови, лимонная кислота, сахар, тмин по вкусу.

Свежую капусту нарезать соломкой, посыпать сахаром, потереть руками до появления сока, который отжать. Положить в воду чернослив, дать ему набухнуть, вынуть косточки, сливы нарезать брусочками. Очищенную и вымытую морковь натереть на крупной овощной терке. Все компоненты поместить в посуду, добавить специи и разбавленную в небольшом количестве воды лимонную кислоту. Выложить в высокую стеклянную вазу и украсить целыми сливами, морковью и капустой. Вкусный и декоративный салат.

Салат из свежих огурцов с чесноком

400 г огурцов, 1/2 стакана сметанного соуса, 2 дольки чеснока, зелень.

Огурцы, если у них жесткая кожура, очистить и нарезать брусочками или ломтиками. Залить сметанным соусом, к которому добавлен натертый чеснок. Выложить в салатницу и посыпать мелко нарубленной зеленью.

Салат из свежих огурцов с медом

400 г огурцов, 60 г свежего меда.

Огурцы очистить (можно и с кожурой), нарезать тонкими ломтиками и перед подачей к столу залить медом.

Салат из свежих огурцов с соусом из кефира

400 г огурцов, 1 стакан соуса из кефира, зелень.

Огурцы вымыть, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Выложить в салатницу, залить соусом и посыпать мелко нарубленной зеленью.

Салат из свежих овощей

100 г кочанного салата, 2 свежих огурца, 1—2 моркови, 1 редька, 4 редиса, 5—6 столовых ложек сметанного соуса.

Салат перебрать, промыть, откинуть на сито, чтобы стекла вода, крупно нарезать. Свежие огурцы нарезать брусочками. Морковь, редис, редьку очистить и натереть на крупной овощной терке. Вместо редьки и редиса можно взять яблоки и помидоры. Все перемешать и залить сметанным соусом.

Салат из шпината

150 г шпината, 50 г зеленого лука, 10 г укропа, 5 г базилика, 1/2 стакана сметанного соуса.

Шпинат, зеленый лук, укроп, зелень базилика перебрать, промыть, откинуть на сито, чтобы стекла вода, и нарезать: шпинат — крупно, лук, зелень базилика, укроп — мелко. Все перемешать и залить сметанным соусом.

Салат из свежих огурцов и шпината

300 г огурцов, 50 г шпината, 1/2 стакана майонеза, 1 столовая ложка сметаны.

Свежие огурцы нарезать тонкими ломтиками, добавить крупно нарезанный салат и все залить соусом, состоящим из смеси сметаны и майонеза.

Салат из зеленого лука

150 г зеленого лука, 1 крутое яйцо, 3 редиса, 1/2 стакана сметанного соуса.

Зеленый лук перебрать, промыть и порезать на кусочки длиной 1 см. Залить сметанным соусом, перемешать и выложить в салатницу. Украсить рубленым яйцом и редисом.

Зеленый лук с творогом

150 г зеленого лука, 150 г творога, 1 стакан кефира, 4 редиса, соль, сахар по вкусу.

Зеленый лук перебрать, промыть, обсушить на полотенце и порезать на кусочки длиной 1 см. Творог размять, добавить кефир, соль, сахар и все взбить. В соус замешать мелко нарезанный лук. Выложить в салатницу и украсить ломтиками или стружкой редиса.

Зеленый лук со сливами

100 г зеленого лука, 100 г слив, 3 столовые ложки соуса из растительного масла, зелень.

Зеленый лук перебрать, промыть, откинуть на сито, чтобы стекла вода, или высушить на полотенце, порезать кусочками длиной 1 см. Свежие или маринованные сливы (без косточек) разрезать пополам или

на четыре части. Зелень — укроп, петрушку, мяту — мелко нарубить. Выложить в салатницу и украсить сливами.

Салат из раннего редиса

Ранней весной первый редис тщательно промыть и подать к столу неразрезанным со всеми листьями.

Можно еще сочную ботву редиса крупно нарезать и залить сметанным соусом. Украсить кружочками или стружкой редиса, а также целыми маленькими редисами. Можно к столу подавать и так: редис нарезать соломкой со всеми мелкими листьями и залить сметанным соусом. Посыпать мелкорубленным яйцом и укропом.

Салат из редиса

200 г редиса, 50 г листового салата, 30 г зеленого лука, 150 г сметанного соуса, 1 крутое яйцо, зелень петрушки.

Вымытый редис нарезать тонкими кружочками. Листья салата перебрать, промыть, обсушить и крупно порезать. Лук мелко нарубить. Выложить в салатницу слоями редис, листовой салат, лук и залить сметанным соусом. Украсить яйцом и зеленью петрушки.

Салат из редиса и огурцов

200 г редиса, 2 свежих огурца, 5 столовых ложек соуса из растительного масла, укроп, репчатый лук.

Вымытый редис и огурцы нарезать тонкими ломтиками или брусочками, добавить мелко нарубленный укроп и заправить соусом из растительного масла, к которому добавлен мелко нарезанный лук. Все перемешать, выложить в салатницу. Украсить кружочками редиса и укропом.

Салат из лука-порей

1 лук-порей, 2 яблока, 4 столовые ложки соуса из растительного масла, горчица по вкусу.

Лук-порей вместе с зеленью вымыть, обсушить и нарезать кружочками. Очистить кислые яблоки и нарезать на тонкие кружочки. Все перемешать и заправить соусом из растительного масла, к которому добавлена горчица (по вкусу). Выложить в салатницу, украсить зеленью лука-порей.

Салат из лука-порей I

200 г лука-порей, 1 яблоко, 1 крутое яйцо, 4 столовые ложки соуса из растительного масла, зелень.

Лук-порей нарезать кружочками, яблоки натереть на крупной овощной терке, крутое яйцо нарезать ломтиками. Выложить в салатницу и залить соусом из растительного масла, украсить яйцом и зеленью петрушки.

Салат из яблок и сельдерея

4 кислых яблока, 1 сельдерей, 1 луковица, 1/2 стакана сметанного соуса, зелень.

Кислые яблоки и сельдерей очистить и натереть на крупной овощной терке. Луковицу натереть на мелкой терке. Все перемешать и залить сметанным соусом. Выложить в салатницу и посыпать зеленью.

Салат из тыквы и клюквы

200 г тыквы, 100 г клюквы, сахар по вкусу.

Очистить тыкву, вынуть мякоть, семена и натереть на крупной терке. Ягоды вымыть и раздавить, смешать с натертой тыквой и добавить по вкусу сахар. Разложить в маленькие стеклянные вазочки.

Салат из патиссонов

200 г патиссонов, 1/2 лука-порей, 1/2 стакана сметанного соуса, 1 крутое яйцо, зелень.

Маленькие патиссоны (5—7 см в диаметре) натереть на крупной овощной терке. К сметанному соусу добавить мелко нарубленные лук-порей, зелень и смесью заправить натертые патиссоны. Выложить в салатницу и посыпать рубленым яйцом.

Салат из кабачков

200 г кабачков, 1 луковица, 1 столовая ложка хрена, 1/2 стакана майонеза, зелень.

Кабачки очистить, вынуть мякоть. Если кабачки маленькие, с тонкой кожицей, их не надо очищать. Кабачки натереть на крупной овощной терке. К майонезу добавить мелко нарубленную луковицу (или лук-порей), натертый хрен и зелень. Кабачки заправить соусом и выложить в салатницу, посыпать зеленью.

Салат из тыквы и яблок

200 г тыквы, 200 г яблок, лимонная кислота, хрен, сахар по вкусу, морковь.

Тыкву и яблоки очистить и натереть на крупной овощной терке. Добавить все специи и перемешать. Выложить в салатницу и украсить тертой морковью.

Салат «Здоровье»

200 г моркови, 5 долек чеснока, 1/2 стакана майонеза, 1 столовая ложка сметаны, 1 столовая ложка зелени.

Очищенную и вымытую морковь натереть на крупной овощной терке. Чеснок натереть на мелкой терке или поточить. Выложить морковь в салатницу и

залить майонезом, к которому добавлены сметана и чеснок. Посыпать мелко нарубленной зеленью.

Салат «Здоровье I»

100 г моркови, 100 г редиса, 100 г капусты, 2 яблока, 1/2 стакана соуса из растительного масла, зелень.

Очищенные морковь, редис, яблоки натереть на крупной овощной терке. Свежую капусту нарезать соломкой. Все смешать, заправить соусом из растительного масла, выложить в салатницу и посыпать мелко нарубленной зеленью.

Салат из моркови и яблок

200 г моркови, 200 г яблок, лимонная кислота, мед по вкусу.

Очищенные от кожицы яблоки и морковь промыть и натереть на крупной овощной терке. Добавить мед и лимонную кислоту и выложить в салатницу. Вместо меда можно использовать сахар. Украсить стружкой моркови.

Салат из моркови и творога

200 г моркови, 150 г творога, сахар, корица, лимонная кислота.

Творог должен быть свежий и сухой. Очищенную, вымытую морковь натереть на крупной овощной терке и смешать с размятым творогом. Добавить специй: сахар, корицу, лимонную кислоту по вкусу. Вместо лимонной кислоты можно употреблять айвовый сок. Выложить в салатницу, украсить морковью и, если есть, маринованными фруктами.

Морковь с клюквенным соком

200 г моркови, 100 г клюквы, сахар по вкусу.

Очищенную и вымытую морковь натереть на средней овощной терке. Выложить в стеклянную вазу и залить подслащенным клюквенным соком.

Салат из моркови, яблок и хрена

200 г моркови, 200 г яблок, 20 г хрена, соль, сахар, лимонная кислота по вкусу.

Очищенные морковь и яблоки натереть на крупной овощной терке. Хрен — на мелкой терке. Добавить все специи, перемешать, снять пробу и выложить в салатницу. Яблоки быстро окисляются, поэтому украсить морковью.

Салат из редьки

200 г черной редьки, 20 г лука-порея, 1/2 стакана соуса из растительного масла, 1 столовая ложка сметаны, зелень, соль, сахар.

Очищенную и вымытую черную редьку натереть на крупной овощной терке, посыпать солью и сахаром. Поместить в миску и накрыть второй миской, резко встряхивать до появления сока, который надо отжать. Лук-порей мелко нарезать, добавить к редьке. Выложить в салатницу и залить соусом из растительного масла, заправленным сметаной и зеленью. Если салат слишком острый, можно добавить на 1/3 капусты. Салат из редьки можно залить также сметанным соусом.

Свежие помидоры с медом

2 помидора, 1 столовая ложка меда.

Твердые красные помидоры вымыть и нарезать дольками. Перед подачей к столу залить свежим

медом. Салат желательно подавать в маленьких стеклянных вазочках.

Салат «любви»

2 лука-порея, 1 крутое яйцо, 2 яблока, 3 столовые ложки сметанного соуса, зелень.

Желательно использовать столовые яблоки хорошего качества. Яблоки очистить от кожуры (по желанию можно и не чистить), нарезать кубиками 0,5 см, смешать со сметанным соусом и мелко нарубленной зеленью. Выложить в салатницу горкой. Крутое яйцо нарезать кружочками, лук-порей — колечками. Салат украсить цветком ромашки, который обложить колечками лука и зеленью.

Салат из редьки с солеными огурцами

200 г редьки, 150 г соленых или маринованных огурцов, 1/2 стакана сметанного соуса, укроп.

Редьку очистить, вымыть и натереть стружкой, посыпать сахаром, солью, выложить в миску, накрыть другой и сильно встряхивать. Острый сок отжать, соленые или маринованные огурцы нарезать брусочками. К редьке добавить огурцы, заправить сметанным соусом и выложить в салатницу. Посыпать мелко нарубленным укропом.

Салат из помидоров

300 г помидоров, 1 луковица, соль, перец, зелень.

Вымытые, обсушенные помидоры нарезать ломтиками, разложить в посуде, посыпать солью, перцем и мелко нарубленной зеленью. Салат украсить колечками репчатого лука или лука-порея.

Салат из помидоров со свежими огурцами и яйцом

300 г помидоров, 1 свежий огурец, 1 крутое яйцо, 1/2 стакана майонеза, 1 столовая ложка сметаны, кресс-салат, зеленый лук.

Вымытые помидоры, огурцы и яйцо нарезать ломтиками. Разложить попеременно все три компонента в салатнице, посыпать измельченными листьями кресс-салата и луком. Залить майонезом, к которому добавлена сметана. Соусом залить надо так, чтобы были видны составные части салата. Вместо свежих огурцов можно добавить соленые.

Салат из помидоров с соусом из простокваши

300 г помидоров, 1/2 стакана соуса из простокваши, 2 столовые ложки сливок, 1 луковица, соль, перец, зелень.

Вымытые помидоры нарезать дольками, разложить в салатнице, посыпать солью и перцем. Залить соусом из простокваши, в который осторожно замешаны сливки, мелко нарубленный лук и зелень. Вместо простокваши можно употреблять кефир.

Салат из помидоров с квашеной капустой

200 г помидоров, 200 г квашеной капусты, 2 столовые ложки растительного масла, базилик, 1 лук-порей, зеленый лук, сахар, соль, тмин.

Квашеную капусту при необходимости нарезать мельче, добавить растительное масло, тмин, сахар, мелко нарезанный зеленый лук, все смешать и выложить в салатницу. Сверху положить ломтики или дольки помидора, посыпать солью и нарезанными листьями базилика. Украсить колечками лука-порея и зеленым луком. Можно залить сметанным соусом.

Салат из помидоров и огурцов

300 г помидоров, 200 г свежих огурцов, 1/2 стакана сметанного соуса, зелень, листья салата.

Вымытые и обсушенные помидоры и свежие огурцы нарезать ломтиками. На плоской обеденной тарелке, выложенной листьями салата, разложить рядами ломтики помидоров и огурцов. Между рядами засыпать мелко нарезанным зеленым луком или рубленым яйцом. Сметанный соус подать отдельно в соуснике. Можно оформить и иначе: ломтики помидоров и огурцов выложить в круглой тарелке конусообразно — круглой горкой, на острие которой положить лист зелени или маленький помидор.

Салат из краснокочанной капусты

150 г краснокочанной капусты, 1 яблоко, 1 соленый огурец, 1 луковица, 1/2 стакана соуса из эстрагона и горчицы.

Свежую капусту нарезать соломкой, немного растереть, чтобы стала мягче. Огурцы и яблоки очистить от кожуры и нарезать брусочками. Луковицу мелко нарезать. Все смешать и залить соусом из эстрагона и горчицы. Можно употреблять и соус из растительного масла.

Краснокочанная капуста с луком-пореем

300 г краснокочанной капусты, 100 г лука-порея, 1/2 стакана соуса из растительного масла, горчица.

Очищенную капусту нарезать соломкой. Лук-порея хорошо вымыть и нарезать. Приготовленные продукты заправить соусом из растительного масла, к которому добавлена горчица. Хорошо перемешать и выложить в салатницу. Украсить луком-пореем.

Салат из краснокочанной капусты I

300 г краснокочанной капусты, 100 г яблок, 100 г репчатого лука, 1/2 стакана сметанного соуса.

Очищенную капусту нарезать соломкой, добавить немного соли, потереть руками, появившийся сок отжать. Яблоки очистить от кожуры и нарезать соломкой или натереть на крупной овощной терке. Лук мелко нарезать. Все залить сметанным соусом, хорошо перемешать и выложить в салатницу. Вместо сметанного соуса можно употреблять соус из растительного масла.

Кресс-салат

200 г кресс-салата, 1/2 стакана сметанного соуса, 1 крутое яйцо.

Молодые листья кресс-салата вымыть, откинуть на сито, чтобы стекла вода, и крупно нарезать. Выложить в салатницу, залить сметанным соусом и посыпать рубленым яйцом. Вместо сметанного соуса можно употреблять творожный. Яйцо в этом случае не нужно.

Салат из лука-порей и петрушки

200 г лука-порея, 50 г корней петрушки, 100 г моркови, 3 столовые ложки сметанного соуса, 1 столовая ложка соуса из растительного масла, зелень.

Очищенный лук-порей нарезать колечками. Очищенные и вымытые петрушку и морковь натереть на средней овощной терке. Все перемешать и заправить смесью сметанного соуса и соуса из растительного масла. Выложить в салатницу и посыпать мелко нарубленной зеленью.

Салат из брюквы

300 г брюквы, 1/3 стакана сметанного соуса, зелень.

Очищенную брюкву натереть на средней овощной терке и залить сметанным соусом. Выложить в салатницу и посыпать мелко нарубленной зеленью.

Салат из свежих огурцов и яблок

3 огурца, 2 яблока, 1 лук-порей, 1/2 стакана соуса из эстрагона и горчицы.

Огурцы и яблоки нарезать брусочками или соломкой, добавить нарезанный лук и залить соусом из эстрагона и горчицы. Выложить в салатницу, дать пропитаться и затем подавать.

Зеленый лук с яблоками

200 г зеленого лука, 2 яблока, 2—3 столовые ложки растительного масла, соль, сахар, эстрагон.

Вымытый лук обсушить, нарезать на кусочки длиной 1 см. Вымытые кислые яблоки нарезать соломкой. Все смешать с растительным маслом, солью и сахаром. Выложить в салатницу и посыпать мелко нарубленной зеленью эстрагона. Вместо яблок можно использовать сливы.

Салат из лука с редькой

2 большие сладкие луковицы, 1 редька, 1/2 стакана сметанного соуса, зелень.

Очищенные луковицы нарезать тонкими кружочками. Очищенную и вымытую редьку натереть на средней терке. Все смешать с соусом, выложить в салатницу и посыпать мелко нарубленной зеленью.

Салат из зеленого лука

200 г зеленого лука, 1/2 стакана соуса из простокваши, помидоры.

Зеленый лук перебрать, промыть, откинуть на сито, чтобы стекла вода, или обсушить на полотенце, нарезать кусочками длиной 1 см. Смешать с соусом из простокваши, выложить в салатницу. Украсить дольками помидора. Можно добавить листовой салат,

. Острый салат из патиссонов

200 г патиссонов, 1 луковица, 1 столовая ложка натертого хрена, 1 столовая ложка зелени, 1/2 стакана майонеза, перец, зеленый лук, горчица.

Маленькие патиссоны вымыть и натереть на крупной овощной терке, добавить мелко натертый репчатый лук, хрен, перец, горчицу, майонез и все хорошо перемешать. Выложить в салатницу и посыпать мелко нарубленным зеленым луком. Вместо патиссонов можно употреблять кабачки. Салат можно также залить пикантным томатным соусом.

Салат по-испански

250 г свежих огурцов, 200 г помидоров, 2 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка уксуса, соль, перец, 1 столовая ложка натертого хрена, 1 долька чеснока.

Помидоры и огурцы нарезать тонкими ломтиками. Салатницу протереть толченым чесноком и выложить в ней слоями ломтики огурцов и помидоров, посыпая каждый слой мелко нарезанным репчатым луком. Залить приготовленным из растительного масла, уксуса, соли и перца соусом. Салат посыпать натертым хреном.

Салат из кольраби

1 большой кочан кольраби, 1 лук-порей, 1 столовая ложка кислого сока, 2 столовые ложки сметаны, зелень, сахар, соль.

Очищенный кочан кольраби натереть на крупной овощной терке, лук-порей мелко нарезать, добавить кислый сок, сметану, сахар, соль. Все перемешать, выложить в салатницу и посыпать зеленью.

Осенний салат

150 г свежей капусты, 100 г моркови, 50 г сельдерея, 100 г лука-порея, 100 г яблок, 1/2 стакана сметанного соуса.

Овощи, яблоки очистить, нарезать соломкой, заправить сметанным соусом и выложить в салатницу. Украсить морковью и листьями лука-порея.

Салат из помидоров, огурцов и яблок

200 г помидоров, 150 г свежих огурцов, 100 г яблок, 1/2 стакана сметанного соуса, укроп, зелень петрушки, листовой салат.

Помидоры, огурцы и яблоки нарезать ломтиками. Каждый компонент салата приготовить с соусом отдельно и разложить в салатнице, выложенной листьями салата. Оставшийся соус вылить в середину салатницы. Такие салаты выглядят декоративно.

Сельдерей с орехами

200 г сельдерея, 150 г яблок, 50 г орехов, 1/2 стакана сметаны, сахар по вкусу.

Вымытый, очищенный сельдерей натереть на мелкой овощной терке, яблоки — на крупной терке. За-

править сметаной с сахаром и выложить в салатницу. Посыпать измельченными орехами, предварительно прогретыми на сухой сковородке.

Фруктово-овощная плата

Овощи обычно выбирают твердые — маленькие огурцы, помидоры, патиссоны, морковь, редис с зелеными листьями и др. Зелень — зеленый лук, лук-порей, листья петрушки, сельдерея, базилика и укропа — связывают небольшими, длиной примерно 5—10 см, пучками. Из фруктов выбирают красивые яблоки, сливы, виноградные грозди и др.

Все подготовленные овощи, фрукты и зелень раскладывают на маленьких подносах, больших тарелках или в маленьких плетеных корзиночках. Укладывать продукты надо так, чтобы их удобно было подавать и брать, а также при этом надо учитывать форму и цвет овощей и фруктов.

При желании некоторые овощи (огурцы, патиссоны, морковь) можно натереть на крупной овощной терке, красиво нарезать фигурным ножом или разделить на дольки. Натертые овощи выкладывают горками на листьях салата, помещая их в наиболее подходящем месте между фруктами и зеленью. Отдельно подают различные соусы: сметанный, из майонеза, из растительного масла. Дополнительно подать соль, сахар и столовый уксус. Такая плата с фруктами и овощами богато украшает стол.

Зеленый лук с яйцом

200 г зеленого лука, 2 крутых яйца, 1/2 стакана майонеза, редис.

Зеленый лук мелко нарезать и разложить в салатнице. Посыпать рубленым яйцом и залить соусом. Украсить редисом. Можно также употреблять соус из растительного масла и укропа.

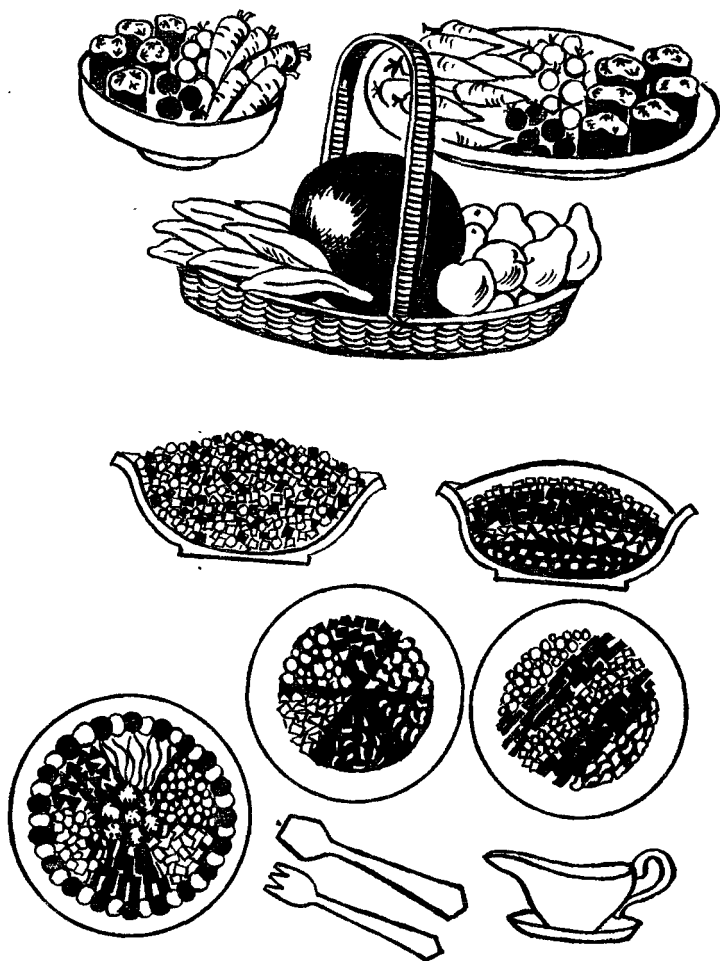


Рис. 8. Фрукты и овощи, уложенные в различную посуду

Салат из свежих огурцов и яиц

3 огурца, 3 яйца, 1/2 стакана сметанного соуса, зелень.

Огурцы и крутые яйца нарезать ломтиками и выложить в салатницу. Залить сметанным соусом и посыпать мелко нарезанным укропом.

Салат из помидоров и яиц

3 помидора, 2 яйца, 1 луковица, 1/2 стакана майонеза, зелень петрушки.

Помидоры и крутые яйца нарезать ломтиками, луковицу — тонкими кружочками и все выложить в салатницу. Залить майонезом. Украсить зеленью петрушки.

Салат из квашеной капусты

300 г капусты, 80 г моркови, 80 г сельдерея, 1/3 стакана соуса из растительного масла, зелень.

Квашеную капусту, если надо, нарезать мельче, добавить натертую морковь и сельдерей. Залить соусом из растительного масла, перемешать и выложить в салатницу. Посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из квашеной капусты I

400 г капусты, 100 г моркови, 30 г репчатого лука, 1/2 стакана сметаны, соль, сахар, тмин.

Очищенную и вымытую морковь натереть на средней овощной терке, лук нарезать соломкой, перемешать с капустой, добавить сметану, тмин, сахар и соль по вкусу. Выложить в салатницу. По желанию можно посыпать мелко нарезанной зеленью. Вместо сметаны можно использовать растительное масло.

Салат из овощной смеси

200 г черной редьки, 200 г свежей капусты, 50 г моркови, 40 г лука-порей, 10 г зелени, 1 долька чеснока, 1/2 стакана соуса из растительного масла, 1 столовая ложка сметаны.

Очищенные и вымытые черную редьку и морковь натереть на крупной овощной терке. Свежую капусту очистить и нарезать соломкой, лук-порей — колечками, чеснок с зеленью мелко нарубить. Все перемешать, заправить соусом из растительного масла, к которому добавлена сметана, и выложить в салатницу. Украсить морковью и зеленью.

ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ САЛАТЫ

Салат из мандаринов с яблоками

250 г мандаринов, 200 г яблок, 1/2 стакана сметаны, сахар, лимонная кислота по вкусу.

Очищенные мандарины и яблоки нарезать ломтиками и смешать со сметаной и специями. Выложить в салатницу и сразу же подать к столу.

Салат из винограда

400 г винограда, 1/2 стакана сметанного соуса.

Спелые твердые ягоды винограда вымыть в проточной воде. Если у ягод большие косточки, их нужно вынуть, сделав боковой разрез. Разложить в стеклянной посуде и залить сметанным соусом или слабым маринадом. Украсить гроздьями винограда.

Салат из яблок и брусники

300 г яблок, 100 г брусники, 1/2 стакана сметаны, сахар, соль.

Очищенные от кожуры яблоки натереть на крупной овощной терке и смешать с целыми или раздавленными ягодами брусники. Выложить в салатницу и залить сметаной. Посыпать сахаром и солью.

Салат из яблок

500 г яблок, 1 морковь, 1/2 стакана сметанного соуса, зеленый лук.

Вымытые яблоки натереть на крупной овощной терке, морковь — на мелкой. Лук мелко нарезать. Выложить в салатницу яблоки с морковью и залить сметанным соусом. Посыпать зеленым луком. На вкус салат должен быть кисло-сладким.

Салат из яблок с орехами

4 яблока, 1/2 стакана очищенных орехов, 1/2 стакана изюма, 2 столовые ложки клюквенного сока или сока из красной смородины, 1/3 стакана сметаны, 1/2 стакана сливок.

Очищенные от кожуры и вымытые яблоки нарезать брусочками, смочить их в кислом соке, чтобы яблоки сохранили свою окраску, добавить измельченные орехи, вымытый и обсушенный изюм, смесь сметаны со сливками. Все легко перемешать и посыпать измельченными орехами. Украсить фруктами или ягодами.

Яблочная пена

500 г яблок, 1 чайная ложка горчицы, 1 столовая ложка хрена, 1/2 стакана сливок, сахар, соль.

Вымытые яблоки запекать в духовке до мягкости, протереть через дуршлаг, добавить горчицу, хрен, сахар, соль (на кончике ножа) и взбить до пены. Затем осторожно замешать хорошо взбитые сливки. Выложить в салатницу и подавать к рыбе. Вместо свежих яблок можно употреблять консервированное яблочное пюре.

Салат из фруктов с сыром

200 г груш, 100 г яблок, 100 г вишен, 70 г сыра, 4 тоста, 1/2 стакана творожного соуса, 2 столовые ложки сливок, листья салата.

Вымытыми и обсушенными листьями салата выложить салатницу, посредине ее положить тосты, сверху — ломтики фруктов и залить творожным соусом, к которому добавлены сливки. Посыпать натертым сыром. Украсить фруктами. Вместо свежих фруктов можно употреблять консервированные (зимой).

Салат из фруктов с творогом

200 г маринованных яблок, 200 г маринованных вишен, 100 г изюма, 250 г творога, 150 г сливок, сахар, соль.

Творог растереть, добавить сливки, немного соли и сахара, массу хорошо размять. Должна быть консистенция сметаны. Если масса слишком густая, разбавить молоком или вишневым соком. Изюм вымыть в теплой воде, дать набухнуть и высушить. Маринованные яблоки нарезать кусочками. У вишни вынуть косточки. Все компоненты салата смешать с творожным соусом и выложить в салатницу. Украсить яблоками и вишнями.

Салат из фруктов с сельдереем

250 г яблок, 100 г сельдерея, 100 г слив, 1/2 стакана майонеза, 1/3 стакана взбитых сливок.

Очищенные от кожуры яблоки нарезать ломтиками и залить водой, чтобы не потемнели. Сливы разрезать пополам или на четыре части (предварительно вынуть косточки). Вымытый и очищенный сельдерей натереть

на крупной овощной терке. Все компоненты салата легко перемешать и залить майонезом, в который осторожно замешаны взбитые сливки. Выложить в салатницу и украсить сливами или другими фруктами.

Свежие фрукты со взбитым желтком

200 г яблок, 100 г слив, 100 г груш, 2 сырых желтка, 2 столовые ложки сахара.

Свежие фрукты нарезать соломкой и выложить в стеклянную вазу. Залить желтками, взбитыми с сахаром. Из фруктов больше всего подходят яблоки, сливы, груши.

Свежие фрукты с ванильным соусом

500 г свежих фруктов. Ванильный соус: 0,5 л молока, 2—3 сырых желтка, 2—3 столовые ложки сахара, ванилин.

Вымытые фрукты (яблоки, апельсины, груши и др.) нарезать тонкими ломтиками и разложить в стеклянной вазе. Для соуса вскипятить молоко, постепенно добавляя к нему взбитые с сахаром и ванилином желтки. Постоянно помешивая деревянной ложкой, греть на маленьком огне, пока соус не загустеет до консистенции сливок (кипеть не должно). Остудить и залить фрукты.

Салат из фруктов

200 г яблок, 100 г груш, 100 г слив, 100 г дыни, 100 г варенья (или сметаны), сахар по вкусу.

В зависимости от времени года можно употреблять разные фрукты в различных пропорциях. Фрукты вымыть, очистить и нарезать аккуратными кусочками, ломтиками или дольками и посыпать сахаром.

Выложить в стеклянную вазу и залить ягодным вареньем или сметаной. Можно обойтись без дыни.

Салат из фруктов I

300 г яблок, 100 г апельсинов, 100 г вишен, 100 г земляники, 150 г сахарной пудры, 100 г орехов, 80 г белого вина, 20 г коньяка, 100 г сливок.

Часть фруктов может быть консервированной. Подготовленные фрукты (см. предыдущий рецепт) посыпать сахарной пудрой, смочить вином и коньяком, остудить в холодильнике. Перед подачей посыпать размельченными орехами. Можно обойтись и без орехов. Готовый салат выложить в бокалы для шампанского (порции), края которого перед этим покрыть «инеем», т. е. обмакнуть сначала в белок, а затем в сахар. На каждую порцию выложить хорошо взбитые сливки, а сверху украсить дольками апельсина и земляникой.

Салат из слив

300 г слив, 100 г яблок, сахар по вкусу.

Очищенные яблоки и сливы (без косточек) нарезать брусочками и перемешать. Выложить в стеклянную вазу, посыпать сахаром и украсить сливами. При желании можно залить сметаной.

Салат из слив I

300 г слив, 200 г яблок, 100 г земляники, 1/2 стакана сливок, сахар.

Сливы вымыть, вынуть косточки, разрезать ягоды пополам или на четыре части. Яблоки нарезать брусочками, большие ягоды земляники разделить пополам. Фрукты выложить в стеклянную вазу и залить сливками, к которым добавлен сахар по вкусу. Украсить сливами и земляникой.

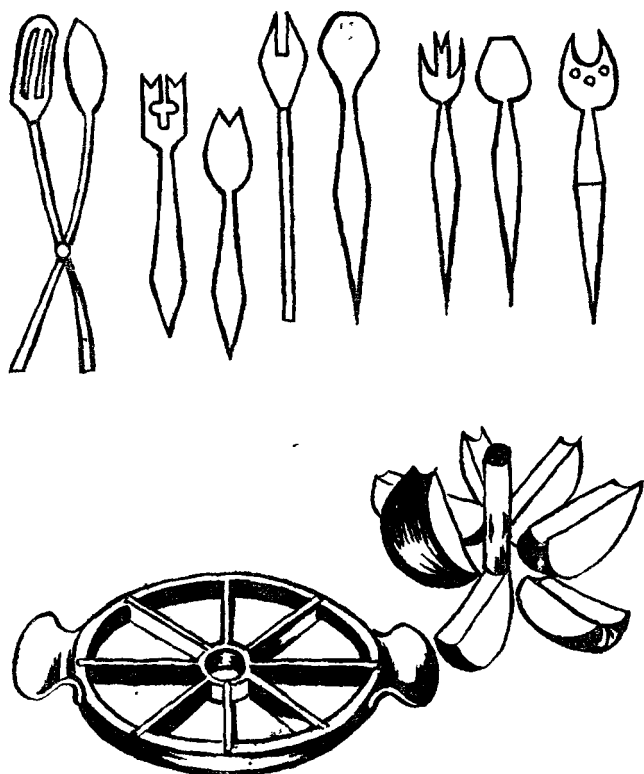


Рис. 9. Вверху — приборы для салатов, внизу — нож для выемки сердцевины из фруктов

Салат из клюквы

300 г клюквы, 1/2 сельдерея, 1 морковь, сахар по вкусу.

Клюкву перебрать, вымыть, откинуть на сито, чтобы стекла вода, и раздавить деревянной ложкой. Добавить сахар, размешать и дать сахару раствориться. Сельдерей и морковь натереть на средней терке. Все перемешать, выложить в салатницу и украсить клюквой и морковью.

Салат из рябины

300 г ягод рябины, 1 морковь, 1 лук-порей, 1/2 стакана сливок, сахар по вкусу.

Готовые, ошпаренные кипятком ягоды рябины разламывать деревянной ложкой, добавить сахар по вкусу, дать сахару растаять. Добавить мелко натертую морковь и нарезанный колечками лук-порей, перемешать, выложить в салатницу и залить сливками, к которым добавлен сахар. Сливки можно взбить. Украсить ягодами рябины и колечками лука-порея.

Салат из красной смородины

500 г красной смородины, 150 г сахара, 250 г воды, 1 столовая ложка уксуса.

Большие гроздья красной смородины промыть, обсушить и положить в стеклянную посуду. Вскипятить воду с сахаром и уксусом. остудить и залить красную смородину. Подавать к мясным и рыбным блюдам.

Салат из брусники

400 г брусники, сахар по вкусу.

Вымытые отобранные ягоды брусники всыпать в эмалированный котел, накрыть крышкой и запекать в духовке, пока ягоды не станут прозрачными. Горячими ягоды выложить в банку и закрыть ее. Перед употреблением добавить немного сахара. Подавать к мясу домашней птицы и дичи. Желательно к салату из брусники перед употреблением добавить свежий хрен, консервированные или свежие яблоки.

Салат из ягод

200 г земляники, 150 г малины, 2 яблока или айвы, сахар.

Яблоки или айву нарезать тонкими ломтиками, посыпать сахаром и дать ему растаять. В стеклянную салатницу выложить ломтики яблок, землянику, малину и посыпать немного сахаром. Сразу же полить к столу. По желанию к салату в отдельной посуде можно подать сливки.

Салат из вишен

300 г вишен, 1 луковица.

Кислую вишню вымыть, откинуть на сито, чтобы стекла вода, вынуть косточки, ягоды смешать с мелко нарубленным луком. Выложить в стеклянную посуду. Подавать к жирным мясным блюдам.

Фрукты и ягоды на «прутике»

Фрукты и ягоды можно подавать к столу декоративно нанизанными на «прутик» из пластмассы, дерева, нержавеющей металла (спица для вязания).

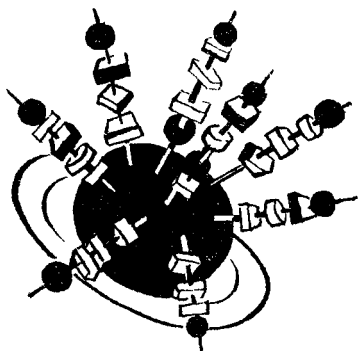


Рис. 10. Фрукты и ягоды на «прутиках», воткнутых в кочан капусты

На «прутик» нанизывают различные фрукты или их части и ягоды (землянику, яблоки, груши, сливы, виноград, дольки апельсина и др.). Не следует подбирать мягкие, слишком сочные фрукты, лучше брать более твердые, но имеющие красивые цвета. Можно также комбинировать фрукты с подходящими цветными овощами (редис, маленькие помидоры, огурцы, морковь), сыром, кусочками колбасы и др.

«Прутики» с фруктами можно подавать к столу: 1) на плоской тарелке или подносе и 2) воткнутыми в брюкву, яблоко, кочан капусты, кусок сыра, сдобную булочку и т. д. Такой прием сервировки очень декоративен и особенно нравится детям. Фрукты едят прямо с «прутика», держа его в руке.

САЛАТЫ ИЗ ПРОДУКТОВ, ПОДВЕРГШИХСЯ ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКЕ

Салат из стручковой фасоли

300 г стручковой фасоли, 100 г сельдерея, 100 г петрушки, 1/2 стакана пикантного томатного соуса, зелень петрушки.

Стручки фасоли, сельдерей и петрушку отварить в соленой воде. Все овощи нарезать косыми кусочками и залить пикантным томатным соусом. Выложить в салатницу и украсить зеленью петрушки.

Салат из белой фасоли и сладкого перца

300 г белой фасоли, 1 стручок сладкого перца, 2 луковицы, 1 долька чеснока, 1/2 стакана соуса из растительного масла, помидоры, зелень.

К вареной белой фасоли добавить нарезанный сладкий перец, мелко нарубленные лук и чеснок. Все смешать, залить соусом из растительного масла и выложить в салатницу. Украсить дольками помидора и зеленью.

Салат из фасоли и свеклы

250 г фасоли, 200 г столовой свеклы, 1/2 стакана соуса из растительного масла, 1 столовая ложка зелени.

К вареной фасоли добавить нарезанную кубиками отваренную свеклу, соус из растительного масла, мелко нарезанную зелень, все перемешать и выложить в салатницу. Выдержать час и подавать к столу.

Салат из савойской капусты

300 г капусты, 100 г моркови, 150 г яблок, 50 г сельдерея, 2 столовые ложки сметаны, 1/3 стакана сока красной смородины, соль, сахар по вкусу, зелень.

Очищенную капусту нарезать соломкой, яблоки вымыть и натереть на крупной овощной терке. Морковь и сельдерей отварить до полумякости и нарезать брусочками. Все смешать, залить сметаной, соком красной смородины, посыпать сахаром, посолить и хорошо перемешать. Выложить в салатницу и украсить зеленью петрушки.

Салат из овощей

1 свекла, 2 картофелины, 2 соленых огурца, 2 яблока, 1/2 стакана соуса из растительного масла, тмин.

Вареные свеклу, картофель, кислые яблоки, соленые огурцы нарезать на маленькие кубики (0,5 см). Все смешать и залить соусом из растительного масла, к которому добавлен растертый тмин. Дать салату настояться 2 часа, затем выложить в салатницу и украсить ломтиками или веерочками из огурца.

Салат из столовой свеклы

1 свекла, 2 маринованных огурца, 1 лук-порей, 1/3 стакана майонеза, 2 столовые ложки сметаны, хрен, соль по вкусу.

Огурцы и вареную свеклу натереть на крупной овощной терке, добавить мелко нарезанный лук-порей и залить майонезом, к которому добавлены сметана и натертый хрен. Выложить в салатницу и украсить колечками лука-порея и ломтиками огурца.

Салат из маринованной столовой свеклы

400 г свеклы, 1,5 стакана воды, 1 чайная ложка тмина, 1 столовая ложка сахара, 1/2 чайной ложки соли, 3 столовые ложки уксуса, 5 горошин черного перца, 2 лавровых листа.

Столовую свеклу отварить, очистить, нарезать фигурным ножом на ромбики (кусочки) величиной 2 см и выложить в салатницу. Приготовить маринад: воду со всеми специями вскипятить, дать настояться, затем процедить через сито и залить свеклу. Дать 4 часа пропитаться. Такой салат можно хранить несколько дней.

Салат из столовой свеклы и яблок

2 свеклы, 3 яблока, 1 луковица, кислый сок, 1/3 стакана майонеза.

Вареную свеклу и свежие яблоки натереть на крупной овощной терке, добавить мелко нарезанный лук, кислый сок (айвовый, красной смородины) и залить майонезом или сметанным соусом. Выложить в салатницу и подавать к мясным блюдам.

Салат из столовой свеклы и хрена

2 небольшие свеклы, 4 яблока, 2 крутых яйца, 1 соленый огурец, 2 дольки чеснока, хрен, зеленый лук, соль, сахар, 1/2 стакана густой сметаны.

Вареную, очищенную свеклу, яблоки, соленый огурец натереть на крупной овощной терке, добавить рубленое яйцо, натертые чеснок и хрен, нарезанный лук,

соль, сахар и заправить сметаной. Выложить в салатницу и украсить рубленным яйцом и зеленым луком. Салат должен иметь вкус хрена.

Салат из столовой свеклы и репчатого лука

1 вареная свекла, 2 луковицы, тмин, хрен, кислый сок, 1/3 стакана соуса из растительного масла.

Вареную свеклу очистить и натереть на крупной терке. Лук нарезать соломкой. К обоим компонентам добавить растертый тмин, хрен, кислый сок (или натертые свежие либо моченые яблоки), сахар, заправить соусом из растительного масла и все перемешать. Выложить в салатницу и украсить колечками лука. Вместо соуса можно употребить сметану.

Салат из маринованной тыквы

400 г тыквы, 1,5 стакана воды, 160 г сахара, 1 стакан уксуса, корица, гвоздика по вкусу.

Очищенную тыкву нарезать фигурным ножом на кусочки величиной 1,5—2 см. В кастрюле вскипятить воду с пряностями, положить туда нарезанную тыкву и варить ее до прозрачности. Шумовкой тыкву вынуть, выложить в стеклянную вазу и залить остывшим, процеженным маринадом. Дать пропитаться. Такой салат можно хранить несколько дней. Подавать к блюдам из птицы и рыбы. Можно обойтись без корицы и гвоздики.

Смешанный салат из овощей

300 г помидоров, 2 маринованных огурца, 1 свежий огурец, 1 лук-порей, 2 крутых яйца, 5 столовых ложек соуса из растительного масла, 2 столовые ложки зелени, соль, перец.

Все компоненты нарезать ломтиками и слоями выжить в салатницу, посыпая каждый слой солью и перцем. Все залить соусом из растительного масла и украсить мелко нарезанной зеленью.

Салат из сладкого перца

300 г стручкового сладкого перца, 2 яблока, 1 луковица, 1 долька чеснока, томатное пюре, зелень, 2 столовые ложки соуса из растительного масла.

Взять зеленые стручки перца, у стебелька сделать надрез и вынуть завязь, затем стручки залить кипятком, остудить и нарезать брусочками. Яблоки очистить от кожуры и натереть на крупной овощной терке, смешать с перцем и залить соусом из растительного масла, к которому добавлены томатное пюре и мелко нарезанные лук и чеснок. Выложить в салатницу и посыпать зеленью.

Салат из сладкого перца и помидоров

300 г зеленых стручков сладкого перца, 150 г помидоров, 50 г репчатого лука, 1/2 стакана сметанного соуса.

Стручки перца (без завязи) обдать кипятком, остудить и нарезать брусочками. Помидоры нарезать дольками или ломтиками, смешать с перцем и мелко нарезанным луком. Все заправить сметанным соусом и выложить в салатницу. Украсить сладким перцем и помидорами.

Салат из бело- и краснокочанной капусты

200 г краснокочанной капусты, 100 г белокочанной капусты, 1/2 стакана соуса из растительного масла, тмин.

Кочаны очистить, крупно нашинковать. Каждый сорт капусты отдельно отварить в соленой воде,

отдельно заправить соусом и разложить поясами в салатнице. Декоративный салат подавать к мясным блюдам.

Салат по-болгарски

160 г цветной капусты, 150 г свежих огурцов, 100 г помидоров, 50 г репчатого лука, 20 г укропа, 1/2 стакана соуса из растительного масла.

Сваренную в соленой воде капусту и очищенные от кожуры огурцы натереть на крупной овощной терке. Помидоры нарезать маленькими дольками. Лук и укроп мелко нарубить. Все смешать и залить соусом из растительного масла. Выложить в салатницу горкой. Украсить помидорами и огурцами.

Салат из картофеля

300 г картофеля, 60 г лука-порея, 100 г свежих огурцов, 100 г редиса, 50 г листового салата, 40 г зеленого лука, 2 крутых яйца, 1 стакан сметанного соуса, хрен.

Отварной картофель нарезать брусочками. Свежие огурцы с кожурой, редис натереть на крупной овощной терке. Очищенный, хорошо вымытый лук-порей нарезать колечками. Крутые яйца нарезать кружочками. Салатницу выложить вымытыми и обсушенными листьями салата, по кругу отдельными горками разложить приготовленные овощи. В центр салатницы положить кружочки яйца. Перед подачей к столу посолить и залить сметанным соусом, к которому добавлен хрен, посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Салат из картофеля с соленым огурцом

500 г картофеля, 1 соленый огурец, 1 луковица, 1/2 стакана сметанного соуса, зеленый лук.

Отварной картофель нарезать брусочками или кубиками. Очищенные от кожуры соленые огурцы (можно не очищать), репчатый лук или лук-порей мелко нарезать. Все смешать и залить сметанным соусом. Выложить в салатницу и посыпать рубленой зеленью.

Салат из картофеля и моркови

300 г картофеля, 200 г моркови, 1/2 стакана сметанного соуса, зелень, хрен.

Отваренный в мундире картофель и морковь очистить, нарезать кубиками, заправить все это сметанным соусом, к которому добавлен хрен. Выложить в салатницу и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат «Деликатес»

150 г помидоров, 100 г свежих огурцов, 80 г зеленого горошка, 80 г цветной капусты, 30 г листового салата, 1/2 стакана майонеза, перец, укроп.

Помидоры и свежие огурцы нарезать брусочками, цветную капусту отварить в соленой воде, натереть на средней овощной терке. Листья салата промыть и нарезать нержавеющей ножом. Зеленый горошек отварить в соленой воде. Все компоненты смешать и залить майонезом, к которому добавлены мелкий душистый перец и мелко нарезанный укроп. Выложить в стеклянную посуду и украсить дольками помидора, огурцами и зеленым горошком.

Салат из зеленого горошка

400 г консервированного горошка, 3 столовые ложки майонеза, 1 крутое яйцо, зелень.

Зеленый горошек выложить в маленькую салатницу и залить майонезом. Посыпать рубленым яйцом и зеленью.

Салат из моркови и зеленого горошка

200 г моркови, 150 г зеленого горошка, 100 г свежих огурцов, 1/2 стакана сметанного соуса.

Вареную морковь и свежие огурцы нарезать соломкой, добавить консервированный зеленый горошек, соус и все перемешать. Выложить в салатницу и украсить соломкой из моркови.

Салат из сельдерея

300 г сельдерея, 2 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки сметаны, зелень.

Сельдерей отварить до полумякости, очистить от кожицы и натереть на крупной овощной терке или нарезать ломтиками. Залить майонезом, к которому добавлена сметана, выложить в салатницу и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат из сельдерея и моркови

200 г сельдерея, 200 г моркови, 1/2 стакана майонеза, зелень петрушки.

Вымытые сельдерей и морковь отварить в соленой воде, очистить и нарезать брусочками. Приготовленные овощи залить майонезом и перемешать. Выложить в салатницу и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат по-японски

1 банка консервированных ананасов, 3 помидора, 2 апельсина, лимонный сок, соль, сахар, 2—3 столовые ложки сливок, листья салата.

Помидоры и апельсины очистить, нарезать ломтиками или разделить на дольки и выставить в холодное

место. Перед подачей все продукты и консервированные ананасы положить на листья салата, разложить на тарелке и залить смесью сливок, лимонного сока, соли и сахара. Сливки лучше взбить.

Салат по-гречески

1 сельдь, 1 луковица, 1 помидор, 1 стручок сладкого перца, 1 головка кочанного салата, 1/2 стакана соуса из растительного масла, зелень.

Вымоченную сельдь очистить, отделить филе и нарезать кусочками. Луковицу нарезать тонкими кружочками. Помидоры нарезать дольками. Из стручка сладкого перца вынуть завязь, обдать стручок кипятком, затем нарезать колечками или брусочками. Головку салата промыть в проточной воде и обсушить на сите или полотенце. Посредине тарелки положить головку салата, а вокруг нее — филе сельди, кружочки лука, дольки помидора и сладкий перец. Все побрызгать соусом из растительного масла и украсить зеленым луком и зеленью петрушки.

Салат по-французски

500 г спаржи, 1 столовая ложка зелени, 1 луковица, 1 крутое яйцо, соль, перец, 1 столовая ложка уксуса, 3 столовые ложки растительного масла, 1/2 чайной ложки горчицы.

Спаржу очистить, отварить в соленой воде и остудить. Зелень вымыть, обсушить и мелко нарезать. Так же нарезать лук. Яйцо порубить. Из данных в рецепте продуктов приготовить соус. Спаржу нарезать на куски длиной 2—4 см, выложить в салатницу и залить соусом. Посыпать рубленым яйцом и зеленью.

Салат из овощей с квашеной капустой

3 картофелины, 2 моркови, 1 маленькая свекла, 1 стакан квашеной капусты, 1 луковица, 1/2 стакана соуса из растительного масла, тмин.

Отварные овощи — картофель, морковь, свеклу — очистить и нарезать брусочками. Лук мелко нарубить. Все смешать, залить соусом с тмином и выложить в салатницу. Вместо соуса из растительного масла можно употреблять соус из простокваши.

Салат из моркови

300 г моркови, 200 г маринованных огурцов, 50 г зеленого лука, 1/2 стакана майонеза.

Вареную морковь и очищенные от кожуры маринованные огурцы нарезать соломкой, добавить мелко нарезанный зеленый лук, майонез и все перемешать. Выложить в салатницу и украсить соломкой из моркови и зеленым луком.

Салат из цветной капусты с голландским соусом

400 г капусты, 1/2 стакана соуса, укроп.

Цветную капусту отварить в соленой воде, к которой долито немного молока. Капусту остудить, залить соусом и посыпать рубленым укропом.

Салат из патиссонов

500 г патиссонов, 2 крутых яйца, зелень, 1/2 стакана сметанного соуса, 1 столовая ложка томатного пюре.

Маленькие патиссоны (6 см в диаметре) отварить в соленой воде и нарезать тонкими ломтиками.

Выложить в салатницу, сверху положить ломтики яйца и залить сметанным соусом, к которому добавлены томатное пюре или брусочки свежего помидора.

Овощи в стеклянной вазе

Помидоры, свежие огурцы, палочки из отваренной моркови, брусочки сыра, русский соус или соус из растительного масла, листья салата.

В середину широкой стеклянной вазы положить листья салата (нарезанные большими кусками). Вокруг разложить горки долек помидоров, брусочки свежих огурцов (не очищенных), палочки из отваренной моркови, брусочки сыра, нарезанные фигурным ножом. Все залить русским соусом или соусом из растительного масла. Такой салат выглядит очень декоративно.

Салат из ревеня

3 стебля ревеня, 6 редисов, 2 столовые ложки сметанного соуса.

Вымытый редис и отваренный в сахарном сиропе ревень нарезать тонкими кружочками. Выложить в салатницу и залить сметанным соусом. Украсить кружочками редиса.

Салат из овощей с грибами

200 г картофеля, 150 г соленых грибов, 100 г моркови, 100 г свежих огурцов, 100 г консервированного горошка, 1 луковица, 1 долька чеснока, 1/2 стакана сметаны, 2 столовые ложки майонеза, зелень.

Отварные картофель и морковь, свежие огурцы нарезать брусочками. Соленые или маринованные грибы и лук нарезать соломкой. Чеснок натереть на мелкой терке. Все заправить майонезом, выложить в салатницу и украсить зеленью. Можно сделать и по-дру-

гому: составные части салата не смешивать, а разложить их в салатнице отдельными группами и соус подать отдельно в соуснике. В этом случае каждый сможет выбрать себе по вкусу любой компонент салата.

Салат из овощей с копченой рыбой

300 г картофеля, 100 г моркови, 100 г свежих огурцов, 200 г копченой рыбы, помидоры, зелень, 3/4 стакана майонеза.

Отварные картофель, морковь и свежие или маринованные огурцы нарезать кубиками, добавить очищенные от костей кусочки рыбы. Все заправить майонезом и выложить в салатницу. Украсить ломтиками помидора с зеленью.

МЯСНЫЕ, РЫБНЫЕ И ГРИБНЫЕ САЛАТЫ

Салат из говядины

250 г отварной или жареной говядины, 1 маринованный огурец, 2 картофелины, 1 крутое яйцо, 1/2 стакана майонеза.

Говядину, отварной картофель, маринованный огурец нарезать тонкими ломтиками или кубиками. Все заправить майонезом, выложить в салатницу и украсить фунтиками из огурца и рубленным яйцом.

Салат из ветчины

250 г ветчины, 2 картофелины, 2 крутых яйца, 1 маринованный огурец, 1 луковица, 2 помидора, 1 стакан сметанного соуса, 1 столовая ложка зелени.

Ветчину, маринованный огурец, отварной картофель, помидоры нарезать соломкой. Луквицу мелко рубить. Все смешать и залить сметанным соусом,

заправленным мелко нарубленной зеленью. Выложить в салатницу и украсить кулечками из тонких ломтиков ветчины, ломтиками помидора и яйца. Соус можно подавать отдельно.

Салат из куриного мяса

250 г отварного куриного мяса, 100 г зеленого горошка, 100 г моркови, 3—4 столовые ложки майонеза, зелень. —

Мясо и отварную морковь нарезать кубиками. Добавить консервированный зеленый горошек и все заправить майонезом. Выложить в салатницу и украсить тюльпанчиками из моркови и зеленью. Можно подавать как закуску.

Салат из куриного мяса и сыра

250 г жареного куриного мяса, 100 г сыра, 100 г зеленого горошка, 200 г сливок, уксус, хрен, соль по вкусу.

Мясо и сыр нарезать брусочками. Сливки взбить и заправить хреном, уксусом, солью и осторожно смешать с мясом и сыром. Выложить в стеклянную вазу, вокруг насыпать зеленый горошек и в середине поместить пучок зелени.

Салат из куриного мяса и яиц

1/2 отварной или жареной курицы, 3 крутых яйца, 2 свежих огурца, 1 лук-порей, горчица, соль, сахар, лимонная кислота по вкусу, 1/2 стакана сметаны, зелень.

Мясо, яйца и очищенные от кожуры огурцы нарезать брусочками. Лук мелко нарезать. Все переме-

шать, добавить специи и заправить сметаной. Выложить в салатницу и украсить зеленью, яйцом и огурцами.

Салат из мяса птицы

300 г жареного или тушеного мяса птицы, 2 крутых яйца, 1 маринованный огурец, 1 луковица, 1—2 столовые ложки соуса-хрен, 2 столовые ложки сметаны, зелень.

Мясо птицы, огурцы, яйцо, лук нарезать соломкой или брусочками, смешать и выложить в салатницу. Залить соусом-хрен, к которому добавлена сметана. Украсить яйцом, дольками огурца и зеленью.

Салат из колбасы

400 г диетической колбасы, 3 столовые ложки соуса из растительного масла, 1 луковица, горчица по вкусу, зелень.

Колбасу нарезать брусочками. Выложить в салатницу и залить соусом из растительного масла, заправленным мелко нарубленным луком и горчицей по вкусу.

Пикантный салат из мяса

400 г жареной говядины, 2 маринованных огурца, 1/2 стакана пикантного томатного соуса, помидоры, зелень.

Жареную говядину нарезать брусочками, огурцы и лук мелко нарубить. Все смешать и залить пикантным томатным соусом. Салат должен иметь острый вкус. Выложить в салатницу и украсить зеленью, помидорами и огурцами.

Салат из телятины

300 г жаркого из телятины, 2 крутых яйца, 1 маринованный огурец, 1/2 стакана сметанного соуса.

Жаркое из телятины и очищенные от кожуры маринованные огурцы нарезать брусочками. Крутое яйцо порубить. Все заправить сметанным соусом. Выложить в салатницу и украсить яйцом и огурцами.

Салат из мяса с фруктами

200 г постного мяса, 150 г маринованных фруктов, 50 г сыра, 1/2 стакана сметанного соуса, листья салата.

Мясо и сыр нарезать брусочками. Маринованные фрукты — яблоки, сливы (без косточек) — также нарезать брусочками. Можно взять чернослив. Все осторожно перемешать и залить сметанным соусом. Выложить в салатницу и украсить розочками, сделанными из листьев салата, и сливами.

Салат из телятины с макаронами

300 г вареной телятины, 100 г макарон, 1 крутое яйцо, 4 столовые ложки сметанного соуса, 1 столовая ложка хрена, помидоры.

Телятину, макароны, отваренные в соленой воде, и крутое яйцо нарезать брусочками. Заправить сметанным соусом и хреном. Выложить в салатницу, украсить помидорами и яйцом.

Салат из отварного языка

1 свиной язык, 200 г куриного мяса, 200 г маринованных или соленых грибов, 3/4 стакана сметанного соуса, зелень.

Язык очистить от кожи и нарезать брусочками. Вареное куриное мясо и грибы также нарезать брусочками. Все смешать и залить сметанным соусом. Выложить в салатницу, украсить грибами и зеленью.

Салат из мяса птицы и яблок

200 г отварного мяса птицы, 150 г яблок, 100 г маринованных огурцов, 100 г картофеля, 2 крутых яйца, 4 столовые ложки сметанного соуса, зелень, соль.

Мясо птицы нарезать тонкими ломтиками. Очищенный отварной картофель, яблоки, огурцы нарезать ломтиками. Яйца нарезать дольками или разрезать пополам. Разложить в салатнице все компоненты салата в определенном порядке: в середину выложить картофель и посолить; сверху положить половинки яйца, разрезанные фигурным ножом; вокруг разложить горками огурцы, мясо, яблоки, зелень. Все залить сметанным соусом так, чтобы были видны компоненты салата.

Салат из дичи

300 г мяса дичи, 1/2 стакана сметанного соуса, 2 столовые ложки томатного пюре, соль, зелень, помидоры, репчатый лук.

Жареное или тушеное мясо дичи нарезать кубиками и залить майонезом, заправленным томатным пюре и мелко нарезанным луком. Выложить в салатницу и посыпать мелко рубленной зеленью. Украсить дольками помидора.

Салат из дичи с можжевельными ягодами

300 г жаркого из мяса дичи, 1 яблоко, 2 маринованных огурца, 1 крутое яйцо, 2 картофелины, 2 столовые ложки майонеза, 2 столовые ложки сметаны, соль, горчица, можжевельные ягоды по вкусу.

Все продукты нарезать брусочками. Лук мелко на рубить. К подготовленным компонентам салата добавить майонез, сметану, соль, горчицу, растертые ягоды, все перемешать и выложить в салатницу. Украсить яйцом и огурцами.

Салат из сельди

2 сельди, 1 соленый огурец, 1 крутое яйцо, 1 луковица, 4 столовые ложки сметаны, сахар, перец, зелень.

Вымоченную в молоке сельдь очистить от кожи и костей и нарезать маленькими кусочками. Огурцы, яйцо нарезать кубиками, лук — тонкими кружочками. Сельдь, огурцы и яйцо смешать и выложить в салатницу. Все залить сметаной со специями и посыпать рубленным яйцом, зеленью, сверху положить кружочки репчатого лука.

Сельдь с помидорами

2 сельди, 3—4 помидора, 3 столовые ложки майонеза,

Филе сельди нарезать косыми кусочками. Помидоры нарезать ломтиками. Выложить в салатницу и залить майонезом. При желании вместо майонеза можно употреблять соус из растительного масла.

Салат из печени трески с яйцом

1 банка печени трески, 2 крутых яйца, 1 лук-порей, зелень,

Печень трески и крутое яйцо нарезать крупными кусками, лук-порей — мелко. Все выложить в стеклянную вазу и залить оставшимся в банке соусом. При желании можно добавить и копченую рыбу. Украсить зеленью, помидорами или ломтиками сладкого перца и дольками яйца.

Салат из шпрот (по-французски)

1 банка шпрот, 1 лук-порей, 2 столовые ложки сметанного соуса, зелень петрушки.

Шпроты нарезать кусочками, добавить мелко нарезанный лук и сметанный соус вместе с оставшимся от шпрот соусом из растительного масла. Выложить в маленькую стеклянную вазочку и украсить зеленью петрушки.

Салат из лососины

200 г консервированной или соленой лососины, 3 крутых яйца, 3 столовые ложки сметаны, соль.

Лососину нарезать небольшими кусочками или тонкими ломтиками и смешать с рубленым яйцом. Залить сметаной, посолить. Выложить в стеклянную вазочку и украсить яйцом и тонкими ломтиками лососины.

Салат из крабов с фруктами

1 банка консервированных крабов, 150 г маринованных фруктов, 50 г овощей, 1 крутое яйцо, листовой салат, 1/2 стакана сметанного соуса.

Крабы — это деликатес. Вынуть крабов из банки, удалить у них твердые чешуйки, разделить на кусочки. В стеклянную посуду выложить маринованные фрукты — яблоки, сливы, отваренные в соленой воде овощи (цветная капуста, морковь, сельдерей) и все залить сметанным или голландским соусом. Сверху положить кусочки краба и обрызгать лимонным соком. Украсить листьями салата и яйцом.

Салат из кальмаров

1 банка консервированных кальмаров, 1 маринованный огурец, 2 крутых яйца, 1 луковица, соль, перец, 3 столовые ложки сметаны, зелень.

Кальмары нарезать брусочками, добавить очищенный от кожуры, мелко нарезанный маринованный огурец, лук, зелень и сметану. Выложить в салатницу и украсить колечками яйца и зеленью. Вместо кальмаров можно употреблять консервированную сайру.

Салат из рыбы

500 г вареной рыбы, 3 столовые ложки сметанного соуса, 1 столовая ложка зелени укропа и петрушки, 1 яблоко, 1 луковица.

Вареную рыбу разделить на кусочки, выложить в салатницу и залить сметанным соусом, заправленным мелко нарезанным луком, зеленью и яблоками. Украсить зеленью петрушки.

Салат из рыбы с фруктами

400 г вареной рыбы, 150 г яблок, 50 г слив, 1 яйцо, 2 столовые ложки сметаны, 2 столовые ложки майонеза, хрен, соль, сахар, зелень.

Вареную рыбу очистить от костей, разделить на кусочки и смешать с нарезанными кубиками яблоками, сливами и рубленным яйцом. Все выложить в салатницу и залить смесью соусов, заправленных специями. Украсить яйцом и зеленью.

Салат из рыбы и зеленого горошка

300 г вареной рыбы, 1/2 стакана зеленого горошка, 1/2 стакана голландского соуса, зелень петрушки.

Щуку, треску, окунь или какую-либо другую рыбу отварить в соленой воде (соли класть много). Рыбу очистить от кожи и костей, разделить на кусочки. Выложить в салатницу рыбу и консервированный зеленый горошек. Залить голландским соусом. Можно залить пикантным томатным соусом. Украсить зеленью петрушки.

Салат из копченой трески

400 г копченой трески, 1/2 стакана майонеза, 1 луковица, зелень.

Треску очистить от кожи и костей, разделить на кусочки. Выложить в салатницу и залить майонезом, заправленным мелко нарезанным луком. Посыпать зеленью.

Салат из копченой салаки

400 г копченой салаки, 1 маринованный огурец, 1 крутое яйцо, 3—4 столовые ложки сметаны, соль, зелень.

Копченую салаку очистить от кожи и костей, разделить на кусочки. Маринованный огурец и яйцо нарезать маленькими кубиками. Все смешать и выложить в салатницу. Залить сметаной, к которой добавлены мелко нарубленная зелень и соль. Вместо сметаны можно употреблять соус из растительного масла. Украсить яйцом и огурцом.

Салат из рыбы с яйцом

300 г вареной рыбы, 2 крутых яйца, 1 маринованный огурец, 2 картофелины, 1 стакан майонеза, листья салата, соль.

Вареную рыбу очистить от костей, разделить на кусочки. Отварной картофель, яйца и маринованные

огурцы нарезать тонкими ломтиками. Выложить в салатницу, выстланную листьями салата. Залить майонезом.

Салат из рыбы с помидорами и яблоками

300 г вареной рыбы, 100 г помидоров, 100 г яблок, 2 картофелины, 1 крутое яйцо, 3/4 стакана майонеза, листья салата.

Вареную рыбу очистить от костей, разделить на кусочки. Отварной картофель, помидоры и яблоки нарезать ломтиками. Все заправить майонезом, перемешать и выложить в салатницу. Украсить листьями салата и дольками яйца.

Салат из грибов

300 г соленых грибов, 2 крутых яйца, 1 луковица, 3 столовые ложки сметаны, зелень.

Соленые грибы (при необходимости вымочить) нарезать соломкой. Яйцо порубить. Лук мелко нарезать. Можно заменить луком-пореем и чесноком. Все заправить сметаной. Вместо сметаны можно употребить 3 столовые ложки растительного масла. Салат из грибов без яйца, залитый растительным маслом, можно хранить долго.

Салат из лисичек

300 г свежих лисичек, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 2 крутых яйца, 2 столовые ложки сметаны, зелень, помидоры.

Лисички тщательно перебрать, вымыть и отварить в соленой воде (10 мин). Затем грибы смолоть в мясорубке или нарубить ножом, добавить мелко наре-

заниый обжаренный лук, рубленое яйцо, зелень, сметану и соль. Выложить в салатницу и украсить зеленью, помидорами и целыми лисичками.

СМЕШАННЫЕ САЛАТЫ

Для приготовления смешанных салатов употребляют свежие, вареные, тушеные и печеные овощи, отваренные макароны, рис, различные изделия из мяса и рыбы, грибы, сыр, крутые яйца и другие продукты.

Часто в салат кладут свежие фрукты, зелень, чтобы салаты освежали, были более вкусными и вызывали аппетит. Все продукты употребляются холодными.

Чаще всего смешанные салаты подают к завтраку и ужину, а также как самостоятельные блюда.

Если каждую составную часть салата сильно измельчить, то такой салат можно использовать для приготовления бутербродов.

При употреблении салатов в качестве основного блюда на одного человека берется порция 300—400 г. Если салат идет как гарнир или закуска, на одного человека необходимо 150—200 г.

Рецепты, данные ниже, рассчитаны примерно на три порции.

Винегрет

1 свекла, 3 картофелины, 1 сельдь, 1 яблоко, 1 крутое яйцо, 1 соленый огурец, 1 ломтик жаркого или колбасы, 3 столовые ложки сметанного соуса, хрен, зелень.

Отварные свеклу и картофель, соленый огурец, яблоко и жаркое нарезать кубиками величиной 0,5 см. Сельдь очистить от костей и нарезать маленькими кусочками. Все смешать, залить сметанным соусом, к которому добавлен натертый хрен. Выложить в салатницу горкой и украсить ломтиками яйца и зеленью. В этом винегрете свеклу можно не употреблять.

Винегрет I

1 свекла, 3 картофелины, 1/2 стакана белой фасоли, 1 маринованный огурец, 1/2 стакана соуса из растительного масла, зелень.

Отварные свеклу, картофель, маринованный огурец нарезать брусочками, добавить вареную белую фасоль, залить соусом из растительного масла. Выложить в салатницу и посыпать мелко нарубленной зеленью. Более вкусным становится на второй день.

Новогодний салат

3 отварные картофелины, 1 копченая треска, 1 маринованный огурец, 1/2 стакана зеленого горошка, 1/2 стакана чесночного соуса, зеленый лук.

Очищенная от кожи и костей рыба, очищенные от кожуры картофель и маринованный огурец нарезать кубиками, добавить консервированный зеленый горошек, чесночный соус и все перемешать. Выложить в салатницу горкой и посыпать мелко нарезанным зеленым луком. Вместо трески можно употреблять копченую скумбрию, жареный карп или другую рыбу.

Салат из макарон и хрена

300 г макарон, 1 стакан сливок, 50 г хрена, сахар, соль, лимонная кислота.

Макароны отварить в соленой воде. Сливки взбить, осторожно замешать туда натертый хрен, сахар, соль, лимонную кислоту. Полученным соусом заправить измельченные (1 см) макароны. Выложить в стеклянную вазу и украсить окрашенными в свекольном соке брусочками хрена.

Салат из риса и сельди

1 сельдь, 3 столовые ложки риса, 2 луковицы, 3 крутых яйца, 50 г листового салата, 3—4 столовые ложки майонеза.

Рис отварить рассыпчатым. Малосоленую сельдь очистить от костей и нарезать косыми маленькими кусочками. Лук нарезать колечками, залить кипятком, поддержать 2 минуты, а затем быстро остудить в холодной воде. Листовой салат промыть в проточной воде, осушить и нащипать пальцами. Все смешать и заправить майонезом. Выложить в салатницу горкой и украсить ломтиками яйца и листьями салата. Зимой можно обойтись без листового салата.

Салат из риса и овощей

1 стакан риса, 2 яблока, 2 помидора, 1 свежий огурец, 4 столовые ложки сметаны, зелень петрушки, сахар, соль по вкусу.

Рис отварить в соленой воде рассыпчатым, смешать со сметаной, мелко нарезанной зеленью петрушки, сахаром и солью. Выложить горкой в салатницу. Вымытые яблоки, помидоры и свежие огурцы нарезать тонкими ломтиками и уложить поверх риса.

Салат из сыра с маринованным огурцом

200 г пикантного сыра, 1 маринованный огурец, 2 крутых яйца, 2 помидора, 4 столовые ложки сметанного соуса.

Очистить сыр от пленки и натереть на крупной овощной терке. Очищенные огурцы, крутые яйца и помидоры нарезать брусочками. Выложить в салатницу и залить сметанным соусом. Украсить яйцом и огурцом.

Салат из сыра с яблоками

200 г сыра, 200 г яблок, 100 г сельдерея, 4 столовые ложки соуса из растительного масла, зелень, помидор.

Очищенные от кожуры яблоки, сельдерей, сваренный в соленой воде, и сыр нарезать кубиками величиной 0,5 см. Можно обойтись без сельдерея. Все заправить соусом из растительного масла. Выложить горкой в салатницу и посыпать мелко нарубленной зеленью. Украсить ломтиками помидора.

Салат из сыра с мясом

200 г сыра, 150 г постного мяса, 1/2 стакана зеленого горошка, 50 г маринованных слив, 1/2 стакана майонеза.

Сыр, вареное мясо, маринованные сливы (без косточек) нарезать брусочками, добавить консервированный зеленый горошек, майонез домашнего приготовления, все перемешать и выложить в салатницу. Украсить зеленым горошком и сливами.

Салат из сыра и редьки

200 г сыра, 150—200 г редьки, 10 г сметанного соуса, укроп.

Очищенную редьку и сыр натереть на крупной овощной терке, все заправить сметанным соусом и выложить в салатницу. Посыпать укропом.

Салат из сыра с куриным мясом

200 г сыра, 100 г жареного куриного филе, 1/2 стакана маринованных грибов, 1/2 стакана консервированного зеленого горошка, 1 стакан сливок, хрен, соль.

Сыр, филе, грибы нарезать брусочками. Сливки взбить, добавить соль, хрен и во все это осторожно

замешать подготовленные продукты. Выложить в стеклянную вазу, вокруг насыпать зеленый горошек, центр салата украсить шляпками маринованных грибов.

Салат из сыра и яиц

200 г голландского сыра, 2 крутых яйца, 1 свежий огурец, 1/2 стакана сметанного соуса, 1 столовая ложка майонеза, сырные палочки.

Сыр нарезать фигурным ножом на кубики. Огурец очистить от кожуры и также нарезать кубиками. Добавить рубленое яйцо, смесь сметанного соуса с майонезом, все перемешать и выложить в стеклянную посуду. Украсить сырными палочками или рожками.

Яйца с соусом-хрен

3—4 крутых яйца, 3/4 стакана сметанного соуса, 2 столовые ложки натертого хрена, зелень, помидоры.

Крутые яйца разрезать фигурным ножом пополам (поперек). В салатницу или глубокую суповую тарелку влить сметанный соус, заправленный хреном. Затем поместить в соус половинки яйца (кверху желтком) так, чтобы их не закрывал соус. Соус посыпать мелко нарубленной зеленью, а на половинки яиц положить брусочки из помидора (или икру, или свернутые рулетиками кильки).

Сельдь с яблоками

400 г яблок, 2 сельди, 200 г воды, 100 г сахара, уксус, 3—4 столовые ложки растительного масла, 1 луковица, зелень.

Яблоки очистить от кожуры, нарезать ломтиками и сварить в сахарном сиропе так, чтобы они не разварились. Филе сельди нарезать косыми кусочками

и выложить в селедочницу с одной стороны. С другой — (рядом с сельдью) поместить ломтики яблок. На сельдь положить кружочки тонко нарезанного лука и залить смесью растительного масла с уксусом. Украсить зеленью.

Сельдь «под шубой»

3 сельди, 3 яблока, 4 картофелины, 1 свекла, 3 крутых яйца, 200 г вареного мяса, 1—1½ стакана сметанного соуса, зелень, помидоры.

Филе сельди нарезать косыми кусочками. Отварные картофелины, свеклу, мясо, а также яблоки нарезать кубиками или брусочками. Подготовленные компоненты салата выложить, как слоеный торт. На большую плоскую тарелку первым слоем надо положить картофель, затем яблоки, свеклу, кусочки сельди, мясо и т. д. Желательно, чтобы последний слой был из картофеля. Все залить сметанным соусом. Украсить дольками или кружочками яйца, кусочками сельди, колечками лука, зеленью и дольками помидора. Подавать надо вместе с ложкой или вилкой для салата.

Салат из редиса с яйцом

200 г редиса, 1 крутое яйцо, 1 свежий огурец, 1/2 стакана сметанного соуса, укроп.

Вымытые огурцы и редис нарезать тонкими кружочками и выложить в салатницу. Залить сметанным соусом и посыпать рубленным яйцом и мелко нарезанным укропом.

Салат из редиса с творожным соусом

300 г редиса, 1 крутое яйцо, 1 стакан творожного соуса, 1 столовая ложка сметаны, 1 столовая ложка зелени.

Вымытый редис нарезать тонкими кружочками, добавить творожный соус, сметану и мелко нарезанный зеленый лук. Выложить в салатницу и украсить рубленым яйцом и редисом.

Салат из яиц и сельдерея

3—4 крутых яйца, 150 г сельдерея, 1/2 стакана смеси майонеза и сметаны, 1 столовая ложка зеленого лука, 1 столовая ложка укропа.

Отваренный и очищенный от кожицы сельдерей мелко нарезать соломкой или натереть на крупной овощной терке. Добавить рубленое яйцо, смесь майонеза со сметаной, мелко нарезанный лук, укроп, все перемешать и выложить в салатницу. Украсить ломтиками яйца и зеленью.

Салат из сельдерея с фруктами

1 сельдерей, 2 яблока, 150 г груш и слив фруктового компота, 1 крутое яйцо, 1/2 стакана майонеза.

Сельдерей отварить до полумякости, очистить от кожицы и натереть на крупной овощной терке. Яблоки очистить от кожуры и нарезать брусочками. Из компота вынуть сливы и груши. Компоненты салата осторожно смешать, добавить рубленое яйцо, майонез и все легко перемешать. Выложить в салатницу. Украсить фруктами из компота. Подавать к блюдам из мяса птицы.

Салат по-итальянски

250 г свежей капусты, 100 г ветчины, 50 г макарон, 50 г моркови, 50 г сельдерея. Белый соус: 25 г сливочного масла, 25 г пшеничной муки, молоко, 1 желток, уксус, горчица, соль, сметана.

Кочан капусты нарезать соломкой, посыпать солью и сахаром, появившийся острый сок отжать. Макароны, морковь, сельдерей отварить каждый в отдельности в соленой воде. Сельдерей очистить от кожицы и нарезать соломкой. Приготовить белый соус. На сковороде растопить сливочное масло, добавить муку и постепенно разбавить горячим молоком. Консистенция должна быть такой же, как у сметаны. В конце добавить желток, горчицу, уксус, соль и сахар. К остывшему соусу подлить растительное масло или сметану. Все подготовленные продукты смешать с соусом и выложить в салатницу. Украсить фунтиками из ломтиков ветчины и зеленью.

Салат по-итальянски I

200 г отварного картофеля, 100 г жаркого, 100 г свежих огурцов, 100 г помидоров, 1/2 стакана соуса из растительного масла, листья салата.

Все компоненты салата нарезать брусочками или кубиками. Каждую составную часть салата приготовить отдельно и залить соусом из растительного масла. Дать пропитаться соусом. Салатницу выстелить листьями салата и отдельно, четырьмя горками, выложить картофель, жаркое, свежие огурцы и помидоры.

Салат из стручковой фасоли с ветчиной

400 г стручковой фасоли, 200 г ветчины, 2 помидора, 1 луковица, 3/4 стакана майонеза.

Нежные мясистые стручки отварить в малосоленой воде. Остудить и нарезать косыми кусочками величиной 1 см. Вместо свежих стручков можно употреблять консервированную фасоль. Ветчину нарезать соломкой. Лук мелко нарубить. Помидоры нарезать брусочками. Все смешать и залить майонезом. Выложить в салатницу и украсить ломтиками помидора. Вместо майонеза можно употреблять соус из растительного масла.

Салат из яблок с орехами

300 г яблок, 100 г сыра, 100 г орехов, 1/2 стакана сметанного соуса.

Очищенные от кожуры яблоки и сыр натереть на крупной овощной терке и заправить сметанным соусом. Выложить в салатницу и посыпать измельченными орехами.

Салат из зеленого горошка и риса

300 г зеленого горошка, 3 столовые ложки риса, 1 столовая ложка сливочного масла, соль, мускатный орех.

Зеленый горошек тушить до мягкости. Рис промыть в проточной воде, слегка обжарить в масле, залить кипятком и варить на слабом огне до мягкости. Рассыпчатый остывший рис смешать с зеленым горошком, добавить мускатный орех и соль по вкусу. Выложить в салатницу, пересыпать зеленым горошком и подавать к блюдам из мяса птицы.

Салат из лука-порей и яиц

2 лука-порея, 2 крутых яйца, 1/2 стакана сметанного соуса, 1 яблоко.

Лук-порей со всей зеленью и крутые яйца нарезать кружочками. Выложить слоями лук-порей и яйца в стеклянную вазу, залить соусом, заправленным натертым кислым яблоком. Украсить зеленью лука-порея.

Салат «Зима»

3—4 отварные картофелины, 2 крутых яйца, 2 маринованных огурца, 1 копченая рыба или 150 г копченого мяса, 1/2 стакана консервированного зеленого горошка, 1/2 стакана майонеза, 2 столовые ложки сметаны, соль, перец.

Картофель, яйца, маринованные огурцы и копченую рыбу (или мясо) нарезать кубиками. Можно обойтись без зеленого горошка. Все заправить майонезом, к которому добавлены сметана, соль, перец. Выложить в салатницу и украсить дольками или ломтиками огурца и яйцом.

Салат из столовой свеклы и творога

300 г свеклы, 200 г творога, 1/2 чайной ложки тмина, 1/2 стакана молока, соль, сахар, зелень эстрагона.

Отварную свеклу нарезать кубиками или натереть на крупной овощной терке, добавить растертый творог, разбавленный молоком, соль и сахар по вкусу. Выложить в салатницу горкой, посыпать мелко нарезанной зеленью эстрагона.

Салат из картофеля и яиц

300—400 г отварного картофеля, 3 крутых яйца, 1 лук-порей, 1 соленый огурец, 3/4 стакана соуса из простокваши, зелень.

Картофель и соленый огурец нарезать кубиками, добавить нарезанный лук-порей, рубленые яйца. Все перемешать, заправить соусом и выложить в салатницу. Украсить дольками яйца и зеленью.

Салат из картофеля с рыбой

400 г отварного картофеля, 200 г вареной или жареной рыбы, 1 помидор, 50 г зеленого лука, 1/2 стакана майонеза, 2 столовые ложки сметаны, укроп.

Картофель нарезать кубиками. Свежую рыбу отварить в воде со специями или пожарить в растительном масле, разделить на кусочки. Зеленый лук мелко на-

резать. Все смешать, выложить в салатницу и залить майонезом, к которому добавлена сметана. Посыпать зеленью и положить сверху дольки помидора.

Салат из картофеля с мясом

400 г отварного картофеля, 150 г вареного или жареного постного мяса, 50 г сыра, 1 соленый огурец, 1 крутое яйцо, 30 г зеленого лука, 1/2 стакана соуса из растительного масла, 1 кислое яблоко.

Картофель, яблоко, огурец, мясо, сыр нарезать брусочками. Все смешать, добавить соус, зеленый лук и перемешать. Выложить в салатницу и украсить зеленью и ломтиками яйца.

Салат из картофеля со свежими овощами

500 г отварного картофеля, 2 свежих огурца, 1 морковь, 70 г зеленого лука, 1 стакан творожного соуса, зелень, 1 помидор.

Картофель, свежий огурец нарезать кубиками. Свежую морковь натереть на мелкой терке. Зеленый лук мелко нарезать. Все смешать и залить творожным соусом. Выложить в салатницу и посыпать зеленым луком. Сверху положить дольки помидора.

Смешанный салат по-эстонски

6 килек, 100 г ветчины, 2 крутых яйца, 3 отварные картофелины, 2 отварные моркови, 2 маринованных огурца, 2 столовые ложки зеленого горошка, 1 яблоко, 1/2 стакана майонеза.

Картофель, морковь и маринованные огурцы нарезать кубиками. Добавить консервированный зеленый горошек, майонез и натертое яблоко, все перемешать и выложить в салатницу. Сверху положить свернутые рулетиками кильки и дольки яйца.

Смешанный салат по-итальянски

200 г вареного мяса, 200 г вареной рыбы, 1/2 стакана зеленого горошка, 100 г макарон, 3/4 стакана майонеза, зелень.

Мясо, рыбу и макароны нарезать кубиками, добавить зеленый горошек и все легко перемешать. Выложить в салатницу, залить майонезом, посыпать зеленью.

Смешанный салат по-турецки

250 г отварного картофеля, 2 крутых яйца, 150 г орехов, 30 г изюма, 1/2 стакана сметанного соуса, соль, перец, зелень.

Картофель нарезать тонкими ломтиками, которые разрезать пополам. Так же нарезать крутые яйца. Выложить в салатницу слоями картофель и яйца, пересыпая каждый слой солью и перцем. Затем сверху выложить набухший просушенный изюм, измельченные поджаренные орехи, залить немного соусом. Так продолжать до тех пор, пока не будут израсходованы все продукты. В конце залить соусом. Украсить орехами, изюмом и зеленью.

Смешанный салат по-польски

300 г ветчины или колбасы, 50 г маринованных огурцов, 50 г зеленого горошка, 50 г сельдерея, 50 г моркови, 100 г отварного картофеля, 2 луковицы, 1 стакан сметанного соуса.

Отварные, очищенные морковь, сельдерей, а также лук натереть на крупной терке. Ветчину или колбасу, огурцы и картофель нарезать брусочками, добавить зеленый горошек, сметанный соус, все продукты перемешать и выложить в салатницу. Украсить зеленым горошком, морковью и фунтиками из ломтиков колбасы или ветчины.

Смешанный салат по-немецки

200 г соленых огурцов, 200 г столовой свеклы, 100 г сельдерея, 3—4 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка томатного соуса, зелень.

Отварные свеклу, сельдерея и соленые огурцы нарезать брусочками или тонкими ломтиками. Залить майонезом, к которому добавлен томатный соус. Выложить в салатницу и украсить огурцами и зеленью.

ГОРЯЧИЕ САЛАТЫ И ГАРНИРЫ

Салат из столовой свеклы

500 г свеклы, 2 ломтика белого хлеба, 2 столовые ложки сливочного масла, 1/2 стакана молока, сахар, уксус, соль.

Отварную свеклу нарезать тонкими ломтиками или натереть на крупной овощной терке. Добавить обжаренные в масле ломтики белого хлеба, затем молоко, сахар, уксус, соль и все подогреть. Подавать горячим к мясным блюдам.

Салат из столовой свеклы I

500 г свеклы, 40 г шпика, 2 луковицы, 4 столовые ложки творога, соль, сахар, тмин.

Вымытую и очищенную от кожуры свеклу натереть на крупной овощной терке. Шпик нарезать маленькими кубиками и поджарить с мелко нарезанным луком. Добавить натертую свеклу и тушить до мягкости в небольшом количестве воды. В конце добавить растертый творог, соль, сахар, толченый тмин по вкусу. Подавать к мясу.

Пюре из столовой свеклы

600 г свеклы, 3 столовые ложки сливочного масла, лимонная кислота, сахар, соль, тмин, листья мяты перечной по вкусу.

Отварную свеклу натереть на мелкой овощной терке. В котелке растопить сливочное масло, положить туда натертую свеклу, специи, соль, сахар, тмин, лимонную кислоту и все подогреть. Вместо лимонной кислоты можно брать лимонный сок и натертую лимонную корочку, тогда пюре становится очень ароматным. Выложить в салатницу и посыпать мелко нарезанными листьями мяты. Подавать к столу горячим или холодным к бутербродам или мясным блюдам.

Пюре из столовой свеклы I

500 г свеклы, 2 луковицы, 3 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка хрена, 1 чайная ложка тмина, 2 столовые ложки уксуса, соль, сахар, зелень, 1 столовая ложка сметаны.

Отварную свеклу натереть на мелкой овощной терке. Мелко нарезанный лук обжарить в масле, добавить натертую свеклу, специи и все подогреть. В конце добавить сметану и рубленую зелень. Подавать к столу в салатнице к мясным блюдам или бутербродам.

Салат из столовой свеклы с мятой перечной

600 г свеклы, 50 г маргарина, 8 листочков мяты перечной, тмин, сахар, лимонная кислота.

Отварную свеклу нарезать тонкими ломтиками и немного обжарить в маргарине. Добавить соль, сахар, лимонную кислоту, растертый тмин, все размешать и выложить в салатницу. Посыпать рублеными листьями мяты перечной.

Салат из сладкого корня

3 сладких корня, соль, уксус, сливочное масло.

Коренья вымыть и отварить в соленой воде уксусом. Затем коренья очистить от кожицы и наре-

зать брусочками или кружочками. Выложить в салатницу и залить топленным сливочным маслом.

Жареный сельдерей

400 г сельдерея, лимонная кислота, пшеничная мука, жир, соль.

Коренья сельдерея отварить в соленой воде, очистить от кожицы, нарезать ломтиками, побрызгать лимонной кислотой и дать постоять 5 минут. Затем ломтики сельдерея обваливать в муке или панировочных сухарях и жарить в жире, пока они не станут светло-желтыми. Подавать горячими к другим овощным салатам или к мясу.

Сельдерей с яблоками

2 сельдерея, 3 яблока, 50 г сливочного масла, соль, сахар, перец, яблочный сок.

Очищенные, вымытые сельдерей и яблоки нарезать маленькими (0,5 см) кубиками и немного обжарить в сливочном масле или маргарине. Затем добавить соль, сахар, перец, подлить немного яблочного сока и тушить до мягкости. Подавать к блюдам из мяса птицы.

Салат из сельдерея

2 сельдерея, 1/2 стакана польского соуса, 1 столовая ложка укропа, 1 морковь, 1 яблоко.

Отварной сельдерей очистить от кожицы и нарезать кубиками или соломкой. Добавить так же нарезанные яблоки, подогреть и залить приготовленным польским соусом, к которому добавлен рубленый укроп. По желанию можно замешать натертую свежую или отварную морковь, чтобы салат стал цо цвету красивее.

Лук-порей с грибами

400 г лука-порея, 200 г грибов (свежих), 50 г сливочного или растительного масла, 1/2 чайной ложки тимьяна, соль.

Очищенный лук-порей нарезать кружочками и обжарить в сливочном или растительном масле. Добавить соломкой нарезанные свежие грибы, растертый тимьян, соль, если надо, воду и тушить до готовности грибов. Можно добавить сливки. Подавать как самостоятельное блюдо к отварному картофелю или как салат.

Салат из лука-порея и моркови

300 г моркови, 200 г лука-порея, маргарин, соль, сахар, зелень.

Отварную морковь очистить и натереть стружкой на крупной овощной терке. Лук-порей вместе с листьями нарезать кружочками и обжарить в жире. Затем добавить морковь, соль, сахар и жарить до готовности. Можно подлить немного молока. Выложить в салатницу и посыпать мелко нарезанной зеленью. Подавать к мясным блюдам или бутербродам.

Салат из брюквы

1 брюква, 1/2 стакана соуса из растительного масла, 1 луковица, 1 столовая ложка зеленого лука

Вымытую брюкву нарезать соломкой или кубиками. В небольшом количестве воды тушить до мягкости. Воду слить, добавить соус из растительного масла, мелко нарезанный репчатый лук и еще потушить. Вместо соуса из растительного масла можно употреблять маргарин или сливочное масло. Выложить в салатницу и посыпать зеленым луком. Подавать к блюдам из свинины.

Салат из шпината

400 г листьев шпината, 3 столовые ложки польского соуса.

Листья шпината перебрать, вымыть и залить кипятком. Остывшие листья крупно нарезать, заправить польским соусом и подогреть. Польский соус можно разбавить белым соусом.

Пюре из шпината

500 г шпината, 1—2 столовые ложки сливочного масла, 1 чайная ложка пшеничной муки, 1/2 стакана молока, соль, укроп, 3 яйца.

Листья шпината перебрать, вымыть, откинуть на сито, чтобы стекла вода, и крупно нарезать. В кастрюле растопить сливочное масло или маргарин, положить туда шпинат, соль и залить четверть стакана молока, тушить до мягкости. Затем долить остальное молоко с перемешанной пшеничной мукой и тушить еще 5 минут. Пюре из шпината выложить в глубокую тарелку, а очищенные от скорлупы яйца всмятку поместить в пюре так, чтобы они наполовину были видны. Подавать к завтраку или ужину.

Пюре из шпината I

500 г шпината, 40 г пшеничной муки, 40 г сливочного масла, 20 г репчатого лука, перец, соль, 1 долька чеснока, 2 желтка, 2 столовые ложки сметаны.

В котелке растопить масло, добавить мелко нарезанный лук, пшеничную муку, обжарить и разбавить кипятком или бульоном. В соус положить вымытые, обсушенные, крупно нарезанные листья шпината и тушить до мягкости. Половину шпината можно заменить щавелем. Перед готовностью добавить взбитые со сметаной желтки, соль, перец, натертый чеснок по вкусу. Подавать к мясным блюдам или бутербродам.

Грибы с томатным соусом

300 г грибов, 100 г томатного пюре, 2 луковицы, 1 долька чеснока, растительное масло, соль, порошок базилика, сухое вино.

Свежие или соленые грибы нарезать соломкой. Мелко нарезанный лук обжарить в растительном масле, добавить грибы, томатное пюре, специи и тушить грибы до мягкости. Можно добавить 1 столовую ложку сметаны. Подавать к телятине, отварной говядине и куриному филе.

Салат из куриного мяса и грибов

300 г отварного куриного мяса, 200 г вареных свежих грибов, 1 луковица, 100 г томатного пюре, 100 сыра, жир, соль, перец.

Отварное мясо и грибы нарезать брусочками. Мелко нарезанный лук обжарить в жире, добавить мясо, грибы и все обжарить. Затем добавить томатное пюре или ломтики свежего помидора, соль, перец и снова подогреть. Выложить в салатницу и посыпать натертым сыром. Подавать к завтраку или ужину. Вместе свежих грибов можно использовать соленые или маринованные.

Салат из риса и зеленого горошка

200 г риса, 150 г консервированного зеленого горошка, 2 столовые ложки сливочного масла, соль, мускатный орех.

Рис отварить в соленой воде рассыпчатым, откинуть на сито, чтобы стекла вода, положить в котелок, добавить масло, консервированный зеленый горошек, соль, натертый мускатный орех и все подогреть. Выложить в салатницу и горячим подавать мясу птицы и телятине.

Салат из овощей с рисом (по-французски)

150 г риса, 2 столовые ложки майонеза или сливочного масла, 100 г моркови, 100 г зеленого горошка, 100 г стручковой фасоли, 1 помидор, 1 крутое яйцо, зелень.

Рис промыть и отварить в соленой воде рассыпчатым, затем выложить в середину большой тарелки и залить майонезом или топленным маслом. Вокруг риса разложить мелко нарезанную отваренную в соленой воде морковь, зеленый горошек, стручки фасоли и посыпать нарубленный зеленый лук. Между овощами разложить ломтики помидора и яйца.

Салат из цветной капусты

2 головки цветной капусты, 1/2 стакана молока, соль, 1/2 стакана соуса из растительного масла, зелень петрушки.

Капусту вымыть, залить соленой водой, дать 1 час постоять. Затем разделить цветную капусту на отдельные соцветия и варить в подсоленной воде, к которой долить немного молока. Горячую капусту выложить в салатницу, залить соусом из растительного масла, посыпать рубленой зеленью. Вместо соуса из растительного масла можно употреблять соус из сливочного масла и панировочных сухарей.

Спаржа в соусе бешамель (по-французски)

500 г спаржи, 25 г пшеничной муки, 50 г сливочного масла, 1 стакан бульона, 1/3 стакана сливок, соль, сахар.

Очищенную спаржу отварить в соленой воде, немного обжарить в масле и залить теплым бешамелем. Посыпать натертым сыром.

Для приготовления соуса бешамель: пшеничную муку смешать со сливочным маслом, бульоном, сливками, солью и все сварить.

Салат из спаржи с сыром

400 г спаржи, 4 столовые ложки соуса из сливочного масла и панировочных сухарей, 50 г сыра.

Спаржу отварить в соленой воде, откинуть на сито, чтобы стекла вода, нарезать кусочками величиной 1 см. Выложить в салатницу и залить соусом, сливочного масла и панировочных сухарей. Посыпать натертым сыром и подавать горячим.

Стручки сладкого перца, обжаренные в масле

6 зеленых стручков сладкого перца, 5 столовых ложек растительного масла, соль по вкусу.

Зеленые стручки вымыть, врезать у стебелька и внизу завязь. Посыпать солью. На разогретой сковороде с маслом обжарить стручки с обеих сторон. Подавать к мясным блюдам или бутербродам.

Отварная кочанная капуста

300 г кочанной капусты, 1/2 стакана пикантного томатного соуса, соль.

Очистить кочан от верхних листьев, вымыть, перевязать белой ниткой, чтоб не распался, и отварить в соленой воде. Нитку снять, капусту крупно нарезать и выложить в салатницу. Залить пикантным томатным соусом.

Салат из тушеной свежей капусты

400 г свежей капусты, 30 г сельдерея, 20 г репчатого лука, 100 г кислых яблок, 30 г репчатого лука.

2—5 столовых ложек растительного масла, 1 столовая ложка томатного пюре, соль, сахар, тмин.

Мелко нарезанный репчатый лук (или лук-порей) обжарить в растительном масле, добавить нарезанную соломкой капусту, натертые сельдерей и петрушку и тушить до полумягкости. Затем добавить ломтики яблок, томатное пюре (или ломтики свежего помидора), растертый тмин, соль, сахар и тушить до готовности. Без ароматических корней можно обойтись. Подавать к мясу.

Салат из свежей капусты со шпиком

500 г белокочанной капусты, 50 г шпика, 2 луковицы, уксус, соль, сахар, тмин.

Очищенный от верхних листьев кочан капусты нарезать соломкой. Шпик нарезать маленькими кубиками, немного обжарить, добавить мелко нарезанный лук и снова обжарить, затем добавить капусту, соль, сахар, растертый тмин и тушить капусту до мягкости. В конце подлить уксус (или кислый фруктовый сок) по вкусу. Можно также добавить томатное пюре и сметану.

Шницель из свежей капусты

500 г капусты, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 яйцо, панировочные сухари, укроп.

Очистить кочан капусты, отделить листья от кочерыжки, отварить в соленой воде. Откинуть их на сито, чтобы стекла вода, сложить слоями (как конверт), обвалять в панировочных сухарях или пшеничной муке, затем в взбитом яйце, к которому добавлен рубленый укроп. Обжарить в масле до светло-коричневого цвета. Подавать горячим как гарнир к мясным блюдам или как самостоятельное блюдо со сметанным соусом, к которому добавлено томатное пюре.

Пюре из картофеля и репчатого лука

400 г картофеля, 300 г репчатого лука, 1—2 столовые ложки сливочного масла, 1—2 желтка, молоко, соль, перец.

Отварной картофель и репчатый лук пропустить через мясорубку или протереть через дуршлаг, добавить сливочное масло, горячее молоко, желток, соль, перец, хорошо сбить и еще раз подогреть. Подавать мясным блюдам.

Пюре из тыквы

500 г тыквы, 1 столовая ложка сливочного масла, яблочное пюре, соль, сахар по вкусу.

Очищенную от кожуры тыкву нарезать кусочками и варить до мягкости в небольшом количестве воды. Воду слить, тыкву размять в пюре, добавить сливочное масло, яблочное пюре (или свежие измельченные яблоки), сахар, соль по вкусу и еще раз подогреть. Подавать к мясным блюдам или с топленым маслом как самостоятельное блюдо.

Пюре из картофеля и яблок

400 г картофеля, 150 г яблок, 20 г маргарина, 2 столовые ложки соуса из сливочного масла и панировочных сухарей, перец, соль.

Отварной картофель пропустить через мясорубку или размять деревянной ложкой в пюре, добавить пюре из печеных яблок, маргарин, соль, перец или порошок базилика, подогреть и хорошо взбить. Подавать с соусом из сливочного масла и панировочных сухарей или с польским соусом.

Жареный картофель с сыром (по-шведски)

600 г картофеля, 40 г сливочного масла, 50 г сыра, соль.

Маленькие картофелины одного размера очистить, вымыть, обсушить и врезать в них ломтики так, чтобы основания они держались вместе. На смазанную маслом сковороду положить картофелины разрезами вверх, посыпать солью. На каждую картофелину положить кусочек масла, посередине насыпать тертый сыр. Жарить на среднем огне. (Можно подлить немного воды.) Жареный картофель выложить в посуду и подавать горячим к мясным и рыбным блюдам, к блюдам из мяса птицы.

Салат из раннего картофеля

600 г раннего картофеля, 1 столовая ложка сливочного масла, 1/2 стакана сметаны, 1 столовая ложка укропа, соль, горчица.

Мелкий ранний картофель очистить и отварить в подсоленной воде целым, перерезав пополам лишь большие клубни. К горячему картофелю добавить масло, сметану, рубленый укроп, соль, горчицу, все смешать и дать постоять под крышкой. Вместо сливочного масла можно взять мелко нарезанный жареный шпик с репчатым луком. Подавать как самостоятельное блюдо, а также к мясу.

Пюре из картофеля и моркови

500 г картофеля, 200 г моркови, 100 г сливочного масла, соль, зелень.

Морковь очистить, вымыть и варить в небольшом количестве воды до полумякости, затем добавить картофель и варить до мягкости. Протереть через дуршлаг или размять деревянным пестом в пюре, добавить сливочное масло, соль, еще подогреть. Подавать посыпанным зеленью к бутербродам или к мясным блюдам.

Салат из картофеля

600 г картофеля, 50 г сливочного масла, 2 столовые ложки сметаны, 1/2 стакана молока, 2 луковицы, соль, тмин.

Мелко нарезанный лук обжарить в сливочном масле, добавить нарезанный тонкими ломтиками отварной картофель, немного обжарить, затем подлить молока, подогреть, положить сметану, соль, растертый тмин по вкусу. Подавать горячим на ужин, завтрак, гречками.

Салат из картофеля с сосисками

500 г картофеля, 1/2 стакана сметаны, 1 столовая ложка сливочного масла, 3 сосиски, 2 луковицы, тмин, соль, порошок базилика.

Отварной картофель нарезать кубиками. Мелко нарезанный лук обжарить в сливочном масле, добавить картофель, нарезанные кружочками сосиски, подогреть и в конце заправить сметаной, растертым тмином, солью, порошком базилика по вкусу. Можно добавить и рубленую зелень. Подавать как самостоятельное блюдо.

Салат из картофеля и рыбы

400 г картофеля, 200 г рыбы. Соус: 25 г маргарина, 25 г пшеничной муки, 1 стакан рыбного бульона, сметана, горчица, соль, зелень.

Рыбу отварить в небольшом количестве воды со специями. Очистить от костей и разделить на кусочки. Картофель отварить в мундире, затем очистить и нарезать ломтиками. Приготовить соус. В котелке растопить маргарин, добавить муку, немного обжарить, затем постепенно разбавить рыбным бульоном. Бульон можно заменить молоком. Добавить соль, сметану и

рицу. Картофель и рыбу залить приготовленным соусом и все подогреть. Подавать как самостоятельное блюдо.

ФАРШИРОВАННЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ

Свежие огурцы, фаршированные овощами и мясом

3 свежих огурца, 100 г отварного мяса, 1 крутое яйцо, 1 помидор, 20 г листьев салата, 1 столовая ложка укропа, 1/3 стакана сметанного соуса, зелень.

Огурцы разрезать вдоль пополам и вынуть чайной ложкой семена. Отварное постное мясо, яйцо, помидор нарезать кубиками (0,4 см) и заправить соусом. Огурцы заполнить приготовленной начинкой и каждую половинку огурца украсить зеленью и брусочками помидора. Выложить на плоскую тарелку, выстланную листьями салата. Подавать как закуску к обеду или на коктейль-вечере.

Маринованные огурцы, фаршированные мясным салатом

3 маринованных огурца. Начинка: 200 г мясного салата, 1 крутое яйцо, зелень.

Маринованные или соленые огурцы разрезать вдоль пополам, вынуть семена. Половинки огурца заполнить салатом и украсить рубленым яйцом и зеленью. Выложить на плоскую тарелку по кругу. В середину тарелки можно положить розетку из листа салата.

Ломтики огурца с начинкой

3 свежих огурца. Начинка: листья салата, репчатый лук, укроп, ломтики помидора, соль, сметана.

У свежего огурца отрезать конец, вынуть семена. Листья салата вымыть, откинуть на сито, чтобы

стекла вода, крупно нарезать, добавить натертый печатый лук или лук-порей, рубленый укроп, соль, мел нарезанный помидор и сметану. Все смешать смесью заполнить огурцы. Затем начиненные огурцы осторожно разрезать поперек ломтиками. Выложить в салатницу вперемежку.

Зеленые маринованные помидоры с начинкой

*6 зеленых маринованных помидоров, 2 крутых яйца
1 свежий огурец, 1 красный помидор.*

У зеленых маринованных помидоров срезать крышечку, положить сверху ломтики яйца, в них вложить две дольки свежего неочищенного огурца между которыми посредине положить дольки красного помидора. Помидоры с начинкой разложить на плоской тарелке. В середину тарелки можно выложить какой-либо цветной салат или мясо.

Жареные колбаски в маринованных огурцах и помидорах

3 сосиски, 3 маринованных огурца, 3 помидора, жир растительное масло.

Сосиски или другие колбаски очистить от пленки, разрезать пополам или на три части. У каждой части с одного конца сделать крестообразный надрез до половины, смазать место среза растительным маслом и обжарить в горячем жире, чтобы эти прорезанные части раскрылись. У помидора срезать крышечку и чайной ложкой вынуть завязь. Вложить в помидор жареную колбаску разрезом кверху. Маринованный огурец разрезать поперек, немного обрезать концы, чтобы огурец можно было поставить, вынуть семена и вставить «ветвистую» колбаску. Выглядит декоративно. Подавать к холодному столу.

Ломтики помидора с грибами

2 помидора, 2 столовые ложки жареных грибов, 1 крутое яйцо, 1 луковица, 2 столовые ложки сметанного соуса, зеленый лук.

На плоскую тарелку, посыпанную мелко нарубленной зеленью, выложить толстые ломтики помидоров. Каждый ломтик посыпать рубленным яйцом, жареными грибами, репчатым луком и залить густым сметанным соусом и еще посыпать мелко нарезанным зеленым луком. Можно употреблять и майонез.

Помидоры, фаршированные салатом из куриного мяса

3 помидора. Начинка: 150 г салата из куриного мяса, 1 большая луковица, листья салата.

Надо взять гладкие, упругие, средних размеров помидоры. Срезать крышечку, вынуть чайной ложкой завязь. Заполнить салатом. Накрыть крышечкой и вставить в нее ручку из колечка репчатого лука или зеленого лука. Корзиночки — помидоры с начинкой — разложить на плоской тарелке, выстланной листьями салата. Можно подавать каждый помидор и отдельно на маленькой тарелочке.

Помидоры, фаршированные салатом из грибов

3—4 помидора. Начинка: 150—200 г салата из грибов, 1 крутое яйцо, зелень, порошок базилика, соль.

Твердые красные помидоры вымыть, срезать крышечку, чайной ложкой вынуть завязь и внутри посыпать солью и порошком базилика. Заполнить помидоры салатом из грибов. Можно начинять и другими салатами (из овощей, сельди). Украсить каждый помидор рубленным яйцом и зеленью, воткнуть пучок листьев петрушки. Срезанной крышечкой закрыть

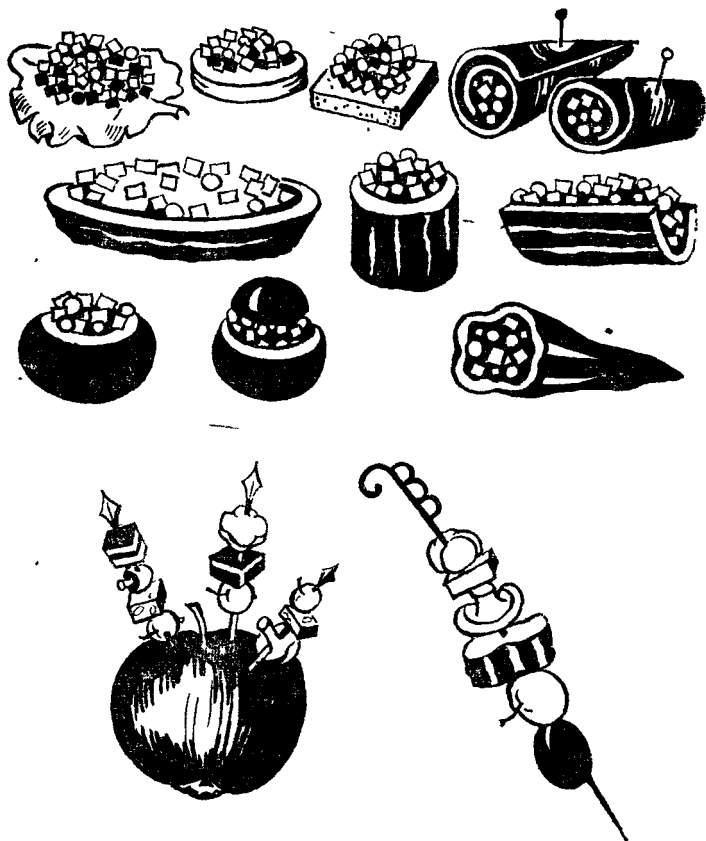


Рис. 11. Овощи, фаршированные салатом и нанизанные на «прутиках»

томат так, чтобы была видна начинка. Разложить на плоской тарелке. Тарелку можно украсить листья салата и редисом.

Помидоры, фаршированные зеленой

4—5 средних по размеру помидоров. Начинка: 2 дольки чеснока, 2 луковицы, растительное масло, 3 столовые ложки рубленой зелени, соль, перец.

Помидоры приготовить так же, как и в предыдущем рецепте. Заполнить их начинкой: зелень укропа, петрушки, эстрагона, лука-порея и сельдерея мелко нарубить и добавить мелко нарезанный чеснок, обжаренный в растительном масле репчатый лук, соль и все перемешать. Начиненные помидоры закрыть крышечкой, наискось, затем сложить в эмалированную посуду, закрыть и поставить в холодильник или холодное место на 4—6 часов. Затем разложить в плоской тарелке.

Помидоры, фаршированные грибами и яйцами

3—4 маленьких помидора. Начинка: 150 г жареных свежих грибов, 2 крутых яйца, соль, зелень.

Помидоры разрезать и наполнить жареными грибами. На плоской тарелке, выстеленной листьями сельдерея, разложить ломтики яйца, на каждый из которых поместить помидор с начинкой. Можно два ломтика яйца сложить вместе, а сверху поместить половинки помидора. Вместо яйца можно употребить маленькие (5—7 см в диаметре) отваренные в уксусе и соленой воде патиссоны. На патиссоны надо положить красный помидор с начинкой, украшенной рубленным яйцом и пучком зеленого лука. Можно подавать отдельно на маленькой тарелке.

Фаршированные яблоки

3 яблока, 50 г ветчины, 1 столовая ложка сметаны, соль, порошок базилика, зелень.

Средних размеров яблоки разрезать пополам, чайной ложкой вынуть сердцевину. Половинки яблок варить в слабом сладком маринаде (уксус, сахар). Надо следить, чтобы яблоки не разварились, а оставались упругими. Заполнить их нарезанной маленькими кубиками ветчиной, смешанной с густой сметаной, солью, порошком базилика или перцем. Такие яблоки

можно начинать и пикантным салатом. Вместо свежих яблок можно употреблять моченые. Украсит пучком зелени. Разложить группами на плоской тарелке. На свободные места тарелки дополнительно можно выложить салаты, мясные изделия, разноцветные, отваренные в соленой воде овощи, сыр, маринованные фрукты и т. д.

БУТЕРБРОДЫ

С бутербродами и кофе или чаем можно праздновать любые юбилеи, именины, дни рождения, проводить юношеские коктейль-вечера.

Бутерброды выручают и когда приходят неожиданные гости, и когда не хватает времени на приготовление другой еды. Ими можно накрыть стол для детей, которым нравится пестрога и разнообразие.

Бутерброды подходят и к завтраку, и к полднику, и к ужину.

Особенно удобны бутерброды тем, что на их приготовление не требуется много времени.

Готовя бутерброды, хозяйка может проявить всю свою фантазию и выдумку, показать свой вкус.

Бутерброды должны быть аккуратно приготовлены, красиво оформлены, отличаться формой и цветом. Каждый бутерброд должен привлекать внимание и вызывать аппетит.

Подавать к столу бутерброды можно по-разному и в разной посуде. Наиболее подходят для этой цели большие подносы, на которых бутерброды можно разложить рядами или группами в один слой. Интересно разложить их по диагональным линиям, которые разделяют бутерброды по форме, цвету продуктам и создают своеобразную гармонию. Размещенные таким образом бутерброды хорошо просматриваются и их легко брать. Можно подавать бутерброды и на деревянных досках или больших плоских тарелках. Их можно покрыть матерчатыми или бумажными салфетками. Если не хватает посуды, бутерброды можно раскладывать прямо на салфетках.

Если бутерброды размещают пирамидой, то группе обычно раскладывают однородные бутерброды.

Рядом с общей тарелкой для бутербродов кладут специальную лопатку, вилочку или широкий нож, которыми берут бутерброды. Для маленьких закусок бутербродов (канапе) в последнее время употребляют пластмассовые вилочки, которые втыкают в бутерброды.

Бутерброды надо подавать к столу сразу после приготовления, потому что нарезанные ломти хлеба засыхают, а положенные на них продукты хлебняются, что зачастую нежелательно. Если бутерброды нужно сохранить какое-то время, то их помещают в закрытую посуду или накрывают салфеткой.

Бутерброды едят руками или с помощью закусочных вилочки и ножа.

По виду приготовления бутерброды можно разделить на три большие группы: открытые, накрытые (сэндвичи) и слоеные.

Открытые бутерброды готовят из одного ломтика хлеба, намазав его маслом и положив сверху какую-либо приправу. Накрытые (сэндвичи) бутерброды, напротив, готовят из двух ломтиков хлеба, между которыми положены различные мясные изделия и овощные массы. Такие бутерброды больше всего подходят для экскурсий, походов, потому что их удобно упаковывать и легче перевозить. Слоеные бутерброды готовят из нескольких больших ломтей хлеба, сложенных вместе, каждый из которых намазан сливочным маслом и на каждый из которых положена мясная масса, сыр, паштет, пюре и др. Вместе сложенные ломти немного сдавливают, дают им пропитаться, а затем разрезают поперек на куски соответствующих размеров.

ВЫБОР ПРОДУКТОВ

Для приготовления бутербродов можно употреблять различный хлеб: ржаной, кисло-сладкий, белый, домашней выпечки, большие рожки, маленькие булочки и различные печенья — соленые и сладкие.

Для приготовления бутербродов лучше всего брать немного постоявший (двухдневный) хлеб, потому что свежий, только что выпеченный хлеб трудно нарезать ломтями. Свежий хлеб легче резать нагретым ножом.

Каравай хлеба легче нарезать, если его сначала разрезать вдоль на две части, а затем положить на доску срезом вниз.

Ломти хлеба нарезают толщиной 0,5—1,0 см, если корка жесткая, ее срезают или стирают теркой. Ломти одинаковой толщины можно нарезать хлебо-резкой.

Бутерброды можно приготовить различных размеров и формы: круглые, овальные, ромбовидные, четырехугольные, треугольные и др.

С помощью стакана или формочек для печенья можно выдавить из хлеба различные фигуры (звезды, полумесяцы и т. д.).

Чем дороже исходные продукты, тем меньшими делают бутерброды, примерно величиной 3—5 см.

Сливочное масло нужно употреблять свежее, хорошего качества. Если масло имеет привкус, то его можно снять добавлением различных пикантных специй, продуктов. Так, например, к сбитому сливочному маслу добавляют соль, хрен, томатное пюре, кильку, какао, горчицу, репчатый лук и др.

Продукты, которые кладут на хлеб, могут быть самые разные. Можно использовать различные салаты, мясо, паштеты, пасты, фрукты, пюре и желе. Многие блюда холодного стола можно употребить для приготовления бутербродов.

Хлеб, намазанный только сливочным маслом, однообразен, не вызывает аппетита.

Бутерброд можно делать из однотипных продуктов, а также комбинируя на одном бутерброде различные, подходящие друг к другу продукты, например, бутерброд с колбасой и сырной пастой, бутерброд с яйцом, килькой и майонезом и т. п.

Сливочное масло, идущее на бутерброды, должно быть достаточно мягким — намазывается ровным слоем, да и к тому же работа спорится лучше. На бутерброды можно класть и охлажденное, твердое сливочное масло. В таком случае охлажденное в холодильнике масло надо нарезать кубиками фигурным

ножом и положить эти кубики на ломтики хлеба. Можно также концом ножа настрогать с охлажденного куса сливочного масла «лисиčky» и положить их на ломтик хлеба, разложив рядом подходящие продукты.

УКРАШЕНИЕ БУТЕРБРОДОВ

Почти все бутерброды можно украсить зеленью, овощами и фруктами.

Из овощей для украшения больше всего подходят красный редис, огурцы, помидоры, морковь, луковица, лук-порей и др. Хорошо для этой цели использовать также яйцо и сыр. Подходят для этого фунтики, рулетики, брусочки, соломка и т. п. из мяса. Сандвичи обычно не украшают.

Раскладывая бутерброды, надо рядом помещать отличные по цвету бутерброды, которые хорошо гармонируют друг с другом, например, рядом с бутербродом с яйцом следует поместить бутерброд с помидорами, а в следующем ряду бутерброд с зеленым огурцом; рядом с бутербродом с морковью — бутерброд с ветчиной и т. д.

Каждый ряд бутербродов может быть различным по форме и величине. Так, например, маленькие закусочные бутерброды (канапе) декоративны по своей форме и украшениям.

Надо следить, чтобы бутерброды в общем были красивыми, привлекали внимание и одновременно были простыми, сделанными со вкусом и вызвали аппетит.

Один вид бутербродов украшается одинаковыми продуктами. Бутерброды на каждый день делают большими (6—8 см в диаметре) и украшают скромно, и напротив, бутерброды для званого вечера делают несколько меньшими (4—6 см в диаметре) и украшают празднично.

РАСЧЕТ ПРОДУКТОВ

Очень трудно рассчитать, сколько нужно хлеба, сливочного масла и других продуктов, которые идут на приготовление бутербродов. Это зависит от ряда

обстоятельств: являются ли бутерброды единственной едой, идут ли они в качестве добавки к другим блюдам или служат только закуской.

Обычно на одного человека рассчитывают 3—5 бутербродов средней величины. Число бутербродов зависит от их величины. Конечно, чем меньше по величине бутерброд, тем большим должно быть их число, например, маленьких закусочных бутербродов (канапе) надо брать не 5, а около 10. Это, естественно, будет зависеть и от того, на какой период времени они рассчитаны и когда они подаются.

Чтобы намазать сливочным маслом 3—5 бутербродов, необходимо примерно 15—25 г масла. Меньше масла понадобится на те бутерброды, на которые кладут жирные продукты. Меньше сливочного масла уйдет и в том случае, если оно будет мягким, предварительно слегка сбитым.

Мяса на один бутерброд идет 30 г, салата — 50, пасты — примерно 20, сыра — 15 г, натертого сыра уходит в два раза меньше. Хлеба надо около 40—50 г.

Если масла немного, то побольше его надо намазывать по краям бутерброда и поменьше — в середине. Бутерброды можно делать и без масла в том случае, если продукты, укладываемые на хлеб, жирные, например, шпик. Продукты, которые кладут на бутерброд, по весу приблизительно должны быть такими же, как и ломтик хлеба. Так, например, если на один бутерброд идет 40 г хлеба, то мяса надо взять 30 г и масла — 5—10 г.

РАЗЛИЧНЫЕ СОЛЕННЫЕ МАСЛА

Бутерброды будут более ароматными и пикантными, если к сливочному маслу примешать различные приправы, которые разнообразят вкус и цвет масла.

Продукты, добавляемые в сливочное масло, должны быть хорошего качества. Прежде всего сливочное масло надо сбить деревянной ложкой в эмалированной, фаянсовой, стеклянной или керамической

мисочке, а затем, в зависимости от того, какой вкус надо получить, добавлять подготовленные продукты.

Такие бутерброды украшают продуктами, которые подходят к добавляемым в сливочное масло продуктам.

Бутерброды, намазанные соленым маслом и украшенные подходящими продуктами, выглядят декоративно, вызывают аппетит.

Ниже даны рецепты приготовления различных соленых масел.

Овощное масло

В мисочке деревянной ложкой сбить сливочное масло, добавить натертые на мелкой терке редис, морковь, свежие огурцы и мелко нарезанный укроп. Добавить соль и немного сахара по вкусу. Можно обойтись без какого-либо овоща или заменить его другим.

Ломтик ржаного или белого хлеба намазать овощным маслом и украсить фунтиком из тонкого ломтика ветчины, в который положена долька огурца.

Хренное масло

Корень хрена очистить, вымыть и натереть на мелкой овощной терке, добавить уксус, сахар, соль по вкусу и замешать в сбитое сливочное масло.

Ломтик ржаного хлеба намазать хренным маслом и украсить кусочком жаркого или филе, на который положен ломтик огурца.

Сельдерейное масло

Вымытые корни сельдерея отварить в соленой воде, очистить от кожуры и натереть на мелкой терке, добавить немного кислого светлого сока, соль и сахар по вкусу. Всю эту массу замешать в сбитое сливочное масло. Вместо сельдерея можно употребить морковь с корнями петрушки.

Этой массой можно намазывать хлеб всех сортов и украсить бутерброд, как нравится. Накрывать сверху листом салата, на него положить звездочку из отварной моркови или цветок ромашки, который делается из белка крутого яйца с помощью фигурного ножа, в середину цветка кладется маленький кружочек моркови.

Томатное масло

К сбитому сливочному маслу добавить томатное пюре, соль, перец и сахар по вкусу.

Томатное масло намазывают на хлеб и украшают, например, фунтиками из сыра, в который положен брусочек моркови.

Зеленое масло

150 г сливочного масла, 2—4 столовые ложки зелени, лимонная кислота, соль.

Зелень укропа и петрушки вымыть, откинуть на сито, чтобы стекла вода, и мелко нарезать. К сбитому сливочному маслу добавить зелень, лимонную кислоту, соль по вкусу.

Намазывают на хлеб и сверху кладут тонкий ломтик копченой колбасы, на который положен кружочек белка крутого яйца.

Это масло формуют в виде колбасок и замораживают в холодильнике, а затем употребляют для украшения бутербродов.

Горчичное масло

200 г сливочного масла, 3 или 4 крутых желтка, горчица, соль по вкусу.

К сбитому сливочному маслу добавить натертый желток, горчицу и соль по вкусу, хорошо перемешать.

Хлеб намазывают горчичным маслом и украшают свернутым ломтиком ветчины, на который надет кружок маринованного огурца.

Сырное масло

100 г сливочного масла, 100 г сыра, соль.

Пикантный сыр (голландский, российский) натереть на средней овощной терке. Масло сбить, добавить сыр и, если необходимо, соль.

Ломтики белого хлеба намазывают сырным маслом, украшают тюльпанчиком из отварной моркови и посыпают мелко нарезанной зеленью.

Яичное масло

К сбитому сливочному маслу добавить хорошо растертый желток крутого яйца, соль и немного лимонного сока или лимонной кислоты.

Ломтики белого хлеба намазывают яичным маслом и украшают кружочками крутого яйца, в середину которых кладут свернутое филе кильки. Можно еще в рулетик из кильки воткнуть зеленый лук.

Килечное масло

200 г кильки, 200 г сливочного масла, 1 луковица.

Кильку очистить от костей и измельчить или пропустить через мясорубку. Лук мелко нарезать и слегка обжарить в сливочном масле. К сбитому сливочному маслу добавить кильку, лук и хорошо перемешать. Вместо кильки можно употребить сельдь.

Ломтики белого хлеба намазывают килечным маслом и украшают фунтиками из ломтиков огурца, в который положена нарезанная фигурным ножом долька крутого яйца.

Грибное масло

Свежие боровики или другие белые грибы вымыть, обсушить, мелко нарезать и обжарить в сливочном масле вместе с мелко нарубленным репчатым луком, добавить соль, перец (молотый) по вкусу. К сбитому сливочному маслу добавить остуженные приготовленные грибы, посолить, все хорошо перемешать.

Намазывают на хлеб и украшают листьями салата и маленькими шляпками грибов. Вместо свежих грибов можно брать соленые или маринованные.

Конопляное масло

Взять чистые, хорошо созревшие семена конопли, без примеси семян сорняков, вымыть, обсушить и обжарить на сковороде или в чугунке, пока не начнут потрескивать. Горячими растереть в порошок или довести до мягкой маслянистой массы — конопляного масла. (Пропустить через мясорубку 5 или 6 раз или через кухонный электрокомбайн.) Добавить соль по вкусу. Выложить в мисочку, сдвинуть и выровнять. Масло должно быть зелено-коричневым, с приятным вкусом и запахом. Если семена пережарить, то конопляное масло получится горьким и темного цвета. При долгом хранении жиры окисляются и продукт становится горьким.

Колбасное масло

300 г колбасы, 250 г сливочного масла, 1 луковица, 1 маринованный огурец.

Колбасу пропустить через мясорубку, лук мелко нарубить и обжарить в сливочном масле. Очищенный от кожуры маринованный огурец мелко нарезать. Все замешать в сбитое сливочное масло.

Ломтик любого хлеба намазывают колбасным маслом, накрывают листом салата и кладут сверху цветок из редиса.

Ветчинное масло

200 г ветчины, 150 г сливочного масла, 1 луковица, соль по вкусу.

Тушеную ветчину пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанный обжаренный лук и смешать со сбитым сливочным маслом. Добавить соль по вкусу. Вместо ветчины можно употреблять другие мясные изделия.

На намазанный этим маслом хлеб кладут ломтик помидора и на него — колечки лука-порей или репчатого лука, обваленные в порошке паприки.

В зависимости от того, какие продукты употребляют для приготовления бутербродов, их можно разделить на овощные (диетические), фруктовые, мясные, рыбные, сырные, яичные, паштетные и другие.

ОВОЩНЫЕ БУТЕРБРОДЫ

Бутерброды с морковью

2 моркови, 1 лук-порей, 30 г сливочного масла, перец, соль, сахар по вкусу.

Очищенную вымытую морковь натереть на средней овощной терке и слегка обжарить в сливочном масле. Отдельно обжарить мелко нарезанный лук-порей или репчатый лук и добавить к моркови. К массе добавить соль, сахар и перец по вкусу, все перемешать. Ломтик любого хлеба намазать сливочным маслом и сверху положить толстым слоем морковную массу (горкой). Диетические бутерброды с морковью подавать к завтраку или ужину.

Бутерброды с луком-пореем

Ломтики черного хлеба намазать сливочным маслом, положить сверху цепочкой лук-порей, посыпать солью и мелко нарезанной зеленью.

Бутерброды с репчатым луком

100 г репчатого лука, 150 г картофеля, молоко, сливочное масло, соль, паприка, зелень, огурцы.

Картофель отварить в соленой воде. Так же отварить лук (в небольшом количестве воды). Лишнюю воду слить, картофель и лук размять в пюре, добавить сливочное масло, горячее молоко, соль, порошок паприки, все подогреть и хорошо взбить. Пюре должно быть густой консистенции.

Ломтики черного хлеба намазать сливочным маслом, положить сверху толстым слоем пюре, посыпать мелко нарезанной зеленью и украсить веерочком из ломтика огурца. К луковому пюре можно добавить сырой желток.

Бутерброды с овощами

2 моркови, 1 корень петрушки, 1 чайная ложка натертого хрена, 1 луковица, 10 г сливочного масла, уксус, растительное масло, соль.

Отварные морковь и корень петрушки очистить и натереть на средней овощной терке. Добавить натертый хрен, обжаренный, мелко нарезанный лук, уксус, растительное масло и соль по вкусу. Положить на намазанный сливочным маслом ломоть хлеба толстый слой овощей. Подавать к завтраку, полднику или ужину. На бутерброды можно брать любой хлеб.

Бутерброды с морковью и сыром

150 г моркови, 10 г сливочного масла, 40 г сыра, соль по вкусу.

Очищенную и вымытую морковь натереть на средней терке и слегка обжарить в сливочном масле. Посолить, остудить и положить на ломтик белого хлеба, намазанный сливочным маслом, сверху посыпать толстым слоем натертого сыра.

Бутерброды с зеленью (витаминные)

100 г сливочного масла, 2 столовые ложки зеленого лука, укроп, зелень петрушки, соль по вкусу.

В эмалированной миске деревянной ложкой взбить сливочное масло, добавить мелко нарезанную зелень и соль по вкусу. Ломти ржаного хлеба намазать витаминным маслом и подавать к завтраку, полднику с кефиром или простоквашей.

Бутерброды с сельдереем

1 корень сельдерея, 1 яблоко, 1 столовая ложка сметаны, соль, сахар по вкусу, листья салата.

Корень сельдерея отварить в соленой воде (довольно твердым), очистить от кожицы и натереть на средней терке. Яблоко (желательно кислое) очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Все смешать, добавить густую сметану, соль, сахар и снова перемешать. Ломтик кисло-сладкого хлеба намазать сливочным маслом, положить лист салата и сверху горкой — сельдерейную массу. Подавать к завтраку, полднику и ужину.

Бутерброды со свекольной икрой

100 г свеклы, 1 столовая ложка сливочного масла, лимонный сок, сахар, соль, тмин по вкусу.

Свеклу отварить, очистить от кожуры и натереть на мелкой овощной терке. Сливочное масло растопить на сковороде, добавить свеклу, соль, сахар, тмин, лимонный сок и натертую лимонную корочку по вкусу, все подогреть. Вместо лимонного сока можно употреблять лимонную кислоту. Ломтик ржаного или кисло-сладкого хлеба намазать сливочным маслом и положить сверху толстым слоем холодную свекольную икру. Украшать не надо, потому что икра выглядит очень красочно. Подавать к завтраку или полднику.

Бутерброды с луковой пастой

2 большие луковицы, 20 г сливочного масла, 1 яблоко, 1 крутое яйцо, 1 столовая ложка сметаны, соль по вкусу, зелень.

Мелко нарезанный лук обжарить в масле, добавить очищенное от кожицы натертое яблоко, рубленое крутое яйцо, сметану и специй. Все хорошо смешать. На намазанные сливочным маслом ломтики ржаного хлеба положить луковую пасту и посыпать рубленым яйцом и зеленью, подавать к завтраку.

Бутерброды с луком-пореем и яблоками

200 г лука-порея, 2 яблока, 2 столовые ложки растительного масла, соль, перец по вкусу, зелень.

Лук-порей хорошо вымыть и нарезать колечками. Яблоки очистить от кожуры и натереть на крупной овощной терке. Все смешать и добавить специй. На намазанные сливочным маслом ломтики белого хлеба положить приготовленную массу и украсить колечками лука-порея и зеленью.

Бутерброды с морковью и чесноком

2 моркови, 10 г сливочного масла, 2 дольки чеснока, 1 крутое яйцо, майонез.

Морковь отварить в соленой воде, очистить и натереть на средней овощной терке, немного обжарить в масле (можно и не обжаривать). Добавить мелко нарезанный чеснок, майонез и все перемешать. На намазанные сливочным маслом ломтики белого хлеба положить морковную массу и украсить яйцом.

Бутерброды с тыквой

Очищенную от кожуры тыкву нарезать ломтиками толщиной 1 см, посыпать солью, обмакнуть в сбитое

яйцо, обвалять в пшеничной муке или панировочных сухарях и обжарить в жире. Обжаренные ломтики тыквы положить на тосты, намазанные сливочным маслом. Подавать к завтраку.

Бутерброды с редисом

Ломтики ржаного хлеба намазать сливочным маслом или густой сметаной, посыпать солью и покрыть натертым (стружкой) редисом. Можно сверху положить и кружочки редиса так, чтобы весь бутерброд был ими закрыт.

Бутерброды с томатным пюре

На намазанные сливочным маслом ломтики белого хлеба положить ломтики яблок, а сверху — томатное пюре, посыпать солью и натертым сыром и поместить на несколько минут в духовку (сыр не должен расплавиться).

Бутерброды со свежими овощами (редисом, помидорами, огурцами)

Ломтики ржаного хлеба намазать сливочным маслом, положить сверху ломтики редиса, огурца, помидор, посолить и поперчить.

Бутерброды с овощной смесью

Овощную смесь готовят из различных овощей: моркови, редиса, хрена, репчатого лука, сельдерея, лука-порей и др. Для заправки смеси употребляют майонез, сметану, растительное масло и другое, а для улучшения вкуса — уксус, соль, сахар, перец и другие приправы.

Овощи мелко нарезают или натирают. Брать можно любые овощи — все зависит от вкуса и возможностей.

Ломтики любого хлеба намазать сливочным маслом, можно накрыть листом салата, положить толстым слоем овощную смесь. Посыпать мелко нарезанной зеленью. Подавать к завтраку, полднику или как закуску перед обедом.

Бутерброды с острым овощным салатом (консервированным)

Ржаной хлеб нарезать квадратами или ромбами (3—4 см) толщиной 0,5—1,0 см, намазать сливочным маслом и на середину чайной ложкой положить пикантный овощной салат (консервированный). Бутерброды не надо украшать, потому что салат очень красочен. Разложить на плоской тарелке или подносе. Подавать как закуску перед обедом или к холодному столу, к крепким напиткам.

Бутерброды со свежим огурцом

Ломтики ржаного хлеба намазать сливочным маслом, посыпать солью и накрыть ломтиками свежего огурца. Посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Бутерброды с помидорами

Твердые красные помидоры нарезать ломтиками и положить их на намазанные сливочным маслом ломтики ржаного хлеба, поперчить и украсить кольцами репчатого лука.

Соль на ломтики огурца и помидора лучше не сыпать, иначе они быстро выделяют сок. Лучше всего ломтики хлеба посолить перед тем, как положить на них помидоры или огурцы.

ФРУКТОВЫЕ БУТЕРБРОДЫ

Бутерброды с яблоками

Поджаренные круглые ломтики белого хлеба намазать сливочным маслом, сверху положить отваренные в сахарном сиропе кружочки яблок (без сердцевины),

в середину их (в место сердцевины) чайной ложкой положить какой-либо цветной джем. Вместо сливочного масла можно употреблять шоколадное. Бутерброды очень вкусны с чаем или кофе.

Бутерброды с яблоками и сыром

200 г яблок, 100 г сыра, сметана, соль, сахар по вкусу, морковь, зелень.

Очищенные от кожуры яблоки и сыр натереть на средней терке, добавить сметану и специи. На намазанные сливочным маслом ломтики белого хлеба положить приготовленную массу и украсить тюльпаничками из моркови и зеленью.

Бутерброды с яблоками и сыром I

2 яблока, 20 г сливочного масла, 100 г сыра, фруктовое желе.

Яблоки очистить от кожуры, вынуть сердцевину, нарезать кружочками толщиной 1 см и немного обжарить с обеих сторон в сливочном масле так, чтобы они не разваливались. Сыр и белый хлеб нарезать такими же по величине кружочками, как и яблоки. Хлеб намазать сливочным маслом, положить сверху ломтик сыра и на него — кружочек яблока, в середину которого (в место сердцевины) чайной ложкой вложить желе. Бутерброды декоративны и вкусны.

Бутерброды с фруктовым ассорти

Ломтик белого хлеба намазать шоколадным или сливочным маслом, сверху положить различные очищенные, вымытые и нарезанные фрукты и ягоды. В зависимости от вкуса и возможностей можно комбинировать яблоки, груши, сливы, землянику, абрикосы, апельсины, лимоны и др.

Бутерброды с земляникой

Ломтики белого хлеба намазать сливками (желатином), творожной массой или медом. Сверху положить целые или разрезанные ягоды свежей земляники, посыпать немного сахарной пудрой.

Бутерброды с фруктовым сыром

Ломтики белого или кисло-сладкого хлеба намазать сливочным маслом, положить сверху тонкий ломтик фруктового сыра. Вместо фруктового сыра можно употребить фруктовое пюре. Бутерброды очень нравятся детям.

БУТЕРБРОДЫ С МЯСНЫМИ ПРОДУКТАМИ

Бутерброды с ветчиной

Ломтики ржаного хлеба намазать сливочным маслом, сверху положить свернутый ломтик ветчины, на который надет кружочек маринованного огурца.

Бутерброды с ветчиной и маринованным огурцом

Ломтики ржаного или кисло-сладкого хлеба намазать сливочным маслом, положить сверху ломтик ветчины, а на него — фунтик из огурца, в середину которого вложить кусочек вареного яичного белка.

Бутерброды со шпиком

Копченый шпик нарезать мелкими кубиками, добавить рубленый репчатый или зеленый лук, перец или растертый тмин и положить на ломтик черного хлеба. Можно добавить измельченный чеснок. Украсить кольцами репчатого лука, обваленными в порошке паприки.

Бутерброды со шпиком и огурцами

На ломтики ржаного хлеба положить ломтики копченого шпика, сверху на него — смесь натертого хрена, маринованного огурца и майонеза. Посыпать рубленной зеленью.

Бутерброды с мясным холодцом

Ломтики ржаного хлеба намазать горчичным маслом, положить сверху ломтики аккуратно нарезанного холодца или зельца так, чтобы хлеб был накрыт. Можно украсить зеленью.

Бутерброды с котлетами

Ломтики белого или ржаного хлеба обжарить в сливочном масле, положить сверху холодные тонкие котлеты. Украсить ломтиками помидора и огурца.

Бутерброды с говяжьим филе и яблоками

Тушеное филе нарезать маленькими кубиками (0,5 см), добавить мелко нарезанные яблоки, натертый хрен, сметану или майонез, соль и все смешать. Смесь выложить на ломтики белого хлеба, намазанные сливочным маслом. Украсить ломтиками помидора.

Бутерброды с жарким

На ломтики белого хлеба, намазанные сливочным маслом, положить ломтик жаркого так, чтобы был накрыт весь хлеб. Украсить дольками огурца и помидора или маринованными овощами.

Бутерброды с колбасой

На ломтики любого хлеба, намазанные сливочным маслом, положить ломтик любой колбасы, очищенной от пленки. Рекомендуется употреблять колбасы нескольких сортов, потому что каждый сорт имеет свой вкус, цвет и структуру. Украсить ломтиками маринованного огурца и зеленью.

Бутерброды с сосиской

Обжаренный ломтик белого хлеба намазать сливочным маслом, сверху положить разрезанную вдоль обжаренную сосиску. Украсить дольками помидора и ломтиками сыра. Вместо сосисок можно употребить другую колбасу.

Бутерброды с салатной и колбасной начинкой

В маленькой булке сделать горизонтальный прорез дальше середины и заполнить его овощным салатом (морковь, сельдерей, яблоки), сверху положить горячую (может быть и холодная) колбаску. Украсить зеленью.

Бутерброды с колбасной массой

200 г колбасы, 3 столовые ложки сметаны, соль, перец, зелень петрушки, 1 луковица, 10 г сливочного масла.

Колбасу (диетическую, отдельную) мелко нарезать или пропустить через мясорубку. Вместо колбасы можно употребить обрезки ветчины или другое мясо. Добавить сметану или бульон, соль, перец, мелко нарезанный и обжаренный лук, мелко нарубленную зелень петрушки и все смешать в однородную массу. Ломтики хлеба, намазанные сливочным маслом, покрыть ровным слоем колбасной массы и украсить веточками из огурца.

Бутерброды с массой из копченого мяса

Отварное копченое мясо (можно и не отварное), сыр и вымоченное филе сельди пропустить через мясорубку. Добавить мелко нарезанный обжаренный репчатый лук или лук-порей и хорошо перемешать. Соотношение продуктов зависит от собственного вкуса и возможностей. Приготовленную массу намазать на ломтики любого хлеба, украсить маринованными огурцами, крутым яйцом и зеленью.

Бутерброды с сырно-колбасной пастой

150 г колбасы, 50 г сыра, 1 крутое яйцо, 1/2 столовой ложки горчицы, 2 столовые ложки сметаны, 30 г сливочного масла, соль, перец, зелень.

Колбасу, сыр, крутое яйцо пропустить через мясорубку, добавить сметану, горчицу, сливочное масло, соль, перец, все перемешать и сбить. Если полученная паста слишком густая, надо добавить еще сметаны. Ломтики ржаного хлеба покрыть приготовленной пастой и посыпать мелко нарубленной зеленью.

Бутерброды с паштетом

Ломтики любого хлеба намазать сливочным маслом, покрыть ровным слоем паштета и украсить «лисичками» из масла либо ломтиками лимона или помидора.

Бутерброды с печеночным паштетом

На ломтики белого или кисло-сладкого хлеба, намазанные сливочным маслом, положить небольшой горкой печеночный паштет и украсить веерочком из ломтика лимона.

Бутерброды с различными мясными салатами

Для приготовления бутербродов можно употреблять различные мясные салаты, заправленные густым соусом — сметанным или майонезом. Компоненты салата должны быть очень измельчены. На ломтики хлеба, намазанные сливочным маслом, ложкой положить горкой салат и украсить составными частями того же салата. Можно на хлеб положить только что вымытый и обсушенный свежий лист салата, а затем на него выложить ложку приготовленного салата.

Бутерброды с винегретом

Компоненты винегрета должны быть мелко нарезаны (0,4 см) и заправлены густым соусом. На ломтики хлеба, намазанные сливочным маслом, положить лист салата и на него выложить горкой винегрет. Посыпать мелко нарезанной зеленью и украсить кольцами репчатого лука, обваленного в порошке паприки, и ломтиками крутого яйца.

РЫБНЫЕ БУТЕРБРОДЫ

Бутерброды с лососиной

Маленькие обжаренные ломтики белого хлеба намазать сливочным маслом, положить сверху ломтики соленой лососины, свернутые рулетиками или фунтиками. Украсить веерочками из ломтиков лимона, «лисичками» из масла, кольцами репчатого лука или черной икрой.

Бутерброды с угрем

Копченый угорь очистить от кожи и костей (хребта). На ломтики белого хлеба, намазанные маслом, положить один к другому косо нарезанные

кусочки угря. Можно кусочками угря выложить только одну половину ломтика хлеба, а другую — кружочками крутого яйца. Украсить зеленью и ломтиками лимона.

Бутерброды с миногой

Ломтики кисло-сладкого или белого хлеба намазать сливочным маслом, положить сверху спрессованную миногу, нарезанную соответственно размерам бутерброда. Украсить ломтиками лимона или помидора.

Бутерброды со шпротами

Обжаренные ломтики белого хлеба (можно и не обжаривать) намазать сливочным маслом, положить сверху несколько шпрот. Украсить ломтиками лимона и «лисичками» из масла.

Бутерброды с икрой

Икру кладут только на белый хлеб. Ломтики белого хлеба без корки вырезают овальной формы, можно их также немного обжарить в духовке. Намазать их сливочным маслом, положить сверху ломтики сваренного вкрутую яйца (нарезанного вдоль), в середину которых выложить в один слой красную или черную икру.

Бутерброды с икрой рыбы

Можно употребить икру любой рыбы. Икру осторожно вынуть из рыбы, выложить в сито и залить кипятком. Затем очистить ее от хорошо заметной пленки, добавить соль, перец, мелко нарезанный, ошпаренный кипятком репчатый лук, уксус и растительное масло. Для бутербродов с икрой рыбы употребляют только белый хлеб, который можно предварительно поджарить. Бутерброды украсить ломтиками лимона и зеленью.

Бутерброды с сардиной

Ломтики кисло-сладкого или белого хлеба намазать сливочным маслом, посредине положить дольку помидора, а с обеих сторон — целые сардины. Украсить можно зеленью петрушки.

Бутерброды с килькой

Вырезать круглые ломтики белого хлеба (диаметр, как и у ломтика сваренного вкрутую яйца), намазать сливочным маслом, положить ломтик помидора (можно обойтись без него), на него — кружочек яйца и сверху — филе кильки.

Бутерброды с килечной массой

Ломтики белого хлеба намазать сливочным маслом. Филе кильки пропустить через мясорубку или просто измельчить, добавить густую сметану и хорошо перемешать. Килечную массу нанести на приготовленный хлеб и украсить ломтиками яйца, сваренного вкрутую, и маринованного огурца.

Бутерброды с рыбными консервами

На ломтики хлеба, намазанные сливочным маслом, посредине положить дольки помидора, яйца, сваренного вкрутую, или огурца и с обеих сторон консервированную рыбу (шпроты, сайра, сардины, скумбрия и др.). Можно посыпать мелко нарезанной зеленью и сверху положить брусочек красного помидора.

Бутерброды с селедочным паштетом

200 г отварного картофеля, 1 сельдь, 1 луковица, 10 г сливочного масла, 2 столовые ложки сметаны, горчица, перец, уксус, по вкусу, зелень.

Для приготовления паштета надо отварить картофель в мундире, очистить его от кожуры, добавить очищенную от кожи и костей сельдь и обжаренную луковицу, все пропустить через мясорубку. Вместо сельди можно взять другую рыбу, сходную по вкусу, и еще дополнительно кильку. Затем к полученной массе добавить сметану, специи: горчицу, перец, уксус, — и все сбить. Вкус картофеля не должен ощущаться. На ломтики любого хлеба, намазанные сливочным маслом, положить горкой селедочный паштет и посыпать мелко нарубленной зеленью.

Бутерброды с селедочным паштетом I

100 г сельди, 20 г белого хлеба, 1 луковица, 1 яблоко, 1 крутое яйцо, 1 чайная ложка растительного масла, 20 г зеленого лука.

Филе сельди, вымоченный в молоке и отжатый белый хлеб, репчатый лук, сваренное вкрутую яйцо пропустить через мясорубку. К полученной массе добавить натертое кислое яблоко, растительное масло и все хорошо перемешать. На ломтики ржаного хлеба, намазанные сливочным маслом, положить селедочный паштет. Посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Бутерброд с салатом из сельди

2 филе сельди, 300 г жаркого, 2 яблока, 1 соленый огурец, 1 луковица, 2 столовые ложки растительного масла, горчица, перец, сахар, уксус по вкусу, крутые яйца, помидоры.

Все продукты мелко нарезать, добавить специи и перемешать. Салат должен быть густой консистенции. Ломтики хлеба накрыть листьями салата и сверху положить горкой салат. Украсить ломтиками сваренного вкрутую яйца и помидора. Можно обойтись без листьев салата.

Бутерброды с филе сельди

Намазанные сливочным маслом ломтики белого хлеба покрыть густым томатным пюре, заправленным кусочками филе сельди. Посыпать натертым сыром.

БУТЕРБРОДЫ С ЯЙЦОМ

Бутерброды с яйцом и килькой

На ломтики любого хлеба, намазанные сливочным маслом, положить кружочки сваренного вкрутую яйца (нарезать поперек) так, чтобы покрыть хлеб, посередине их поместить свернутое филе кильки (кожицей наружу). Украсить пучком зеленого лука.

Бутерброды с омлетом

3 яйца, 3 столовые ложки молока, 1 чайная ложка сливочного масла, соль по вкусу.

Приготовить омлет и разрезать его на небольшие прямоугольные кусочки. Ломтики белого хлеба обжарить в маргарине, положить на них омлет и посыпать мелко нарезанным укропом.

Бутерброды с яйцом, майонезом и килькой

2 крутых яйца, 70 г кильки, 2 столовые ложки майонеза, 1 чайная ложка горчицы.

Сваренное вкрутую яйцо очистить от скорлупы и нарезать на 4 кружочка, из которых осторожно, чтобы не повредить белок, вынуть желток. Желток растереть, добавить майонез и хорошо размешать. Добавить горчицу по вкусу. Ломтики белого хлеба намазать сливочным маслом, покрыть массой из желтка и майонеза, выровнять и сверху положить кружочки из белка. В середину кружочков вставить свернутый рулетик из филе кильки. В рулетик можно воткнуть зеленый лук.

Бутерброд с яйцом и сельдереем

1 сельдерей, 2 яйца, 2 столовые ложки сметаны, соль по вкусу.

Корень сельдерея и яйца отварить. Сельдерей очистить и натереть на средней овощной терке. Сваренное вкрутую яйцо мелко нарубить, все смешать со сметаной и солью. На ломтики белого хлеба, намазанного сливочным маслом, положить приготовленную массу. Украсить ломтиками яйца и листьями сельдерея.

Бутерброды с яйцом и огурцом

Ломтики белого хлеба обжарить и намазать сливочным маслом. Сваренное вкрутую яйцо разрезать вдоль фигурным ножом пополам, положить посредине ломтиков хлеба и вокруг венком выложить тонко нарезанные ломтики маринованного огурца.

Декоративные бутерброды

Ломтики ржаного или кисло-сладкого хлеба, намазанные сливочным маслом, покрыть целиком тонкими ломтиками маринованного огурца. Сверху положить цветок ромашки из сваренного вкрутую яйца. Из ломтиков белка сделать цветок, в середину его положить желток или кусочек красного помидора либо звездочку из отварной моркови. Украсить перьями зеленого лука или лука-порей.

Бутерброды с яйцом и хреном

2 яйца, 30 г сливочного масла, 20 г натертого хрена, соль по вкусу.

На разогретой сковороде в масле или маргарине зажарить глазунью или омлет. На ломтики белого

хлеба, намазанные сливочным маслом, положить глазунью или омлет и вокруг выложить маленькие кубики обжаренного белого хлеба (гренки). Посыпать натертым, обжаренным в сливочном масле хреном.

РАЗЛИЧНЫЕ БУТЕРБРОДЫ

Бутерброды с хреном и взбитыми сливками

Хрен очистить, вымыть и натереть на мелкой терке. Добавить сахар, соль и светлый кислый сок (айвовый). Густые сливки взбить и замешать туда подготовленный хрен. Ломтики белого или кисло-сладкого хлеба намазать сливочным маслом (можно обойтись без масла), сверху выложить приготовленные взбитые сливки и сразу подать к столу.

Бутерброды с сыром и хреном

К натертому хрену добавить сахар, соль и лимонную кислоту по вкусу. Масло взбить и замешать туда приготовленный хрен. Ломтики хлеба намазать приготовленным маслом и посыпать натертым сыром.

Бутерброды с мясом и хреном

300 г нежирного мяса, 2 столовые ложки натертого хрена, 1 яблоко, сахар, соль по вкусу, зелень, огурцы.

Очищенные от кожуры яблоки натереть на крупной терке, добавить натертый хрен, соль, сахар и все перемешать. Можно добавить немного густой сметаны. На ломтики ржаного хлеба, намазанные сливочным маслом, положить приготовленную массу, которая должна быть густой. Сверху поместить ломтики мяса или колбасы, украсить зеленью и огурцами.

Бутерброды с хреном и помидором

1 столовая ложка натертого хрена, 1 столовая ложка майонеза, соль, сахар, перец, помидоры.

Ломтики рижского хлеба намазать сливочным маслом, выложить сверху натертый хрен, смешанный с майонезом, солью и хреном. На бутерброды положить ломтики помидора, посыпанные молотым перцем или порошком базилика.

Бутерброды с сыром

Ломтик белого хлеба намазать сливочным маслом, положить сверху два треугольника сыра, нарезанного фигурным ножом. Можно также сыр натереть на крупной овощной терке и посыпать им бутерброды.

Бутерброды с пастой из острого сыра

150 г острого сыра, 100 г жаркого или отварного мяса, 100 г филе сельди, 2 отварные картофелины, 1 кислое яблоко, 1 луковица, 80 г сливочного масла, горчица по вкусу, огурец, помидоры.

Все продукты пропустить через мясорубку, добавить взбитое сливочное масло, горчицу по вкусу и хорошо перемешать. Этой пастой намазать ломтики любого хлеба (сливочное масло не нужно). Украсить ломтиками огурца или помидора либо сырными палочками.

Бутерброды с витаминизированным колбасным сыром

100 г сыра, 75 г сливочного масла, 1 столовая ложка зелени петрушки, соль по вкусу.

Приготовить колбасный сыр: сливочное масло взбить, добавить натертый на мелкой терке сыр (голландский), замешать мелко нарезанную зелень петрушки и соль по вкусу. Скатать колбасу диаметром 5 см, завернуть ее в пергаментную бумагу и поместить в холодильник, чтобы затвердела. Затем бумагу развернуть, колбасу нарезать ломтиками 0,5 см тол-

щиной фигурным ножом и положить их на такого же диаметра ломтики белого или кисло-сладкого хлеба. Украшать не надо — колбаса и так достаточно декоративна. Если нет петрушки, вместо нее можно употреблять мелко нарезанную (кубиками) отварную морковь.

Бутерброды с тминным сыром

На ломтики ржаного хлеба, намазанные сливочным маслом, положить яблочное пюре или мармелад из других фруктов и ягод, джем, желе либо мед. Сверху накрыть толстым ломтиком тминного сыра. Можно джем или мармелад класть на ломтик сыра. Подавать к завтраку, полднику, с кофе, кефиром или простоквашей.

Бутерброды по-датски

100 г сливочного масла, 100 г сыра, 2 помидора, 1 крутое яйцо, 4 маслины или 1 яблоко.

Ломтики белого хлеба намазать сливочным маслом, полностью накрыть их ломтиком сыра. На сыр (посередине) положить полоску помидора, с одной стороны ее — дольки сваренного вкрутую яйца, с другой — маслины или отваренные в сахарном сиропе ломтики яблока.

Бутерброды с грибами

200 г грибов, 1 луковица, 20 г сливочного масла, 1 столовая ложка сметаны, соль по вкусу.

Можно употребить разные грибы: боровики, шампиньоны, подосиновики, подберезовики и др. Грибы хорошо вымыть, обсушить и нарезать соломкой. Лук мелко нарезать и слегка обжарить в сливочном масле, добавить нарезанные грибы и тушить до готовности, затем все заправить сметаной и попробовать,

достаточно ли соли. Холодную грибную массу положить на хлеб. Украсить маленькими шляпками грибов и зеленью. Вместо свежих грибов можно употреблять соленые или сушеные.

Бутерброды с боровиками

Ломтики белого хлеба намазать сливочным маслом, посыпать солью, положить сверху кружочки сваренного вкрутую яйца, на которые уложить поджаренные маленькие шляпки боровиков. Можно употреблять и другие грибы. Украсить зеленью петрушки, сельдерея, эстрагона и др.

Бутерброды со сладким творогом

Ломтики ржаного или кисло-сладкого хлеба намазать сливочным маслом. Творог хорошо растереть и добавить фруктовое или ягодное желе (красносмородиновое, малиновое, яблочное и др.) по вкусу. На ломтики хлеба положить толстый слой творожной массы, а сверху — кусочек желе. Подавать с чаем к ужину.

Бутерброды с творогом и овощами

200 г творога, 2 дольки чеснока, сметана, соль по вкусу.

Ломтики рижского хлеба намазать сливочным маслом, положить сверху смешанный со сметаной и солью творог и натертый чеснок. Украсить, воткнув в один уголок несколько кружочков редиса, во второй — половинки ломтиков маринованного или свежего огурца, в третий и четвертый — положив ломтики помидора и зеленый лук.

Весенние бутерброды с редисом

Ломтики любого хлеба намазать сливочным маслом и сверху покрыть толстым слоем творога, смешанным

со сметаной и солью. На бутерброды положить кружочки редиса и посыпать зеленью. Вместо редиса можно взять половинки ломтиков свежего огурца, воткнутые рядами в творог. Можно в один ряд воткнуть редис, во второй — огурцы.

Весенние бутерброды с яйцом и ветчиной

Ломтики любого хлеба намазать сливочным маслом. Сваренное вкрутую яйцо и тушеную ветчину мелко нарубить, добавить мелко нарезанный зеленый лук и немного сметаны, чтобы скрепить полученную массу. Хлеб толстым слоем покрыть массой, сверху положить маленькие листья салата и посредине их — цветок из редиса.

Бутерброды с сыром и орехами

150 г сливочного масла, 100 г сыра, 50 г очищенных орехов.

Масло взбить, добавить натертый пикантный сыр, размельченные орехи и все перемешать, чтобы получилась хорошо намазываемая масса. Ломтики белого хлеба покрыть приготовленной массой. Украсить треугольниками из сыра и орехами.

Бутерброды с творогом, яйцом и сладким перцем

250 г творога, 1 крутое яйцо, 2 столовые ложки растительного масла, 1 стручок сладкого перца, соль, перец, зеленый лук.

Творог смешать с желтком сваренного вкрутую яйца, добавить нарезанные кусочки бланшированного сладкого перца, растительное масло, молотый черный перец, соль, мелко нарезанный зеленый лук и все хорошо перемешать. Ломтики ржаного хлеба,

намазанные сливочным маслом, покрыть толстым слоем приготовленной творожной массы. Украсить зеленым луком, редисом и полосками сладкого перца

Соленые печенья с сырным маслом

Соленые печенья намазать сырным маслом (сыр, сливочное масло) или другим соленым маслом, либо пастой и накрыть другими солеными печеньями. Украсить «листочками» из сливочного масла и желе или мармеладом.

Бутерброды с жиром жаркого

Ломтики ржаного хлеба намазать жиром жаркого, положить сверху веерочки из ломтиков маринованного огурца и ломтики помидоров.

Бутерброды с конопляным маслом

Небольшие ломтики (4×4 см) ржаного хлеба намазать сливочным маслом, а затем покрыть их приготовленным конопляным маслом, на котором с помощью ножа можно выдавить различные полоски, узоры.

Бутерброды с начинкой (горячие бутерброды)

С маленькой булочки срезать «крышечку», вынуть мякиш, заполнить салатом (мясным, рыбным, овощным), накрыть крышечкой и поджарить в духовке, пока булочка не станет светло-желтой. Подавать к завтраку с кофе или к обеду с супом-пюре. Можно подавать и к холодному столу как закуску.

ДЕТСКИЕ БУТЕРБРОДЫ

Для детей лучше готовить двойные (накрытые) бутерброды.

1. Ржаной или белый хлеб (без корки) нарезать большими (6×6 см) тонкими (0,5 см) ломтями, намазать более толстым слоем сливочного или соленого масла, сложить по два. Затем большой двойной бутерброд разрезать по диагонали два раза, получив четыре треугольных.

2. Розовую или сладкую сдобную булочку разрезать по горизонтали на две плоские половинки, каждую из которых намазать сливочным маслом, сложить вместе, положив между ними ломтик сыра или обжаренного сельдерея. Затем бутерброд разрезать по диагонали два раза, получив четыре треугольных.

3. Рожок из белого хлеба разрезать поперек на кружочки толщиной 0,5 см, немного обжарить (можно это не делать), намазать сливочным маслом и покрыть густым фруктовым пюре или сладкой творожной массой. Можно покрыть хлеб и тем и другим одновременно. Два намазанных бутерброда сложить, немного сжать и дать постоять. Подавать на плоской тарелке разложенными в виде пирамиды или в корзиночке. Такие бутерброды дети могут есть, не рискуя испачкать руки и одежду.

ДВОЙНЫЕ БУТЕРБРОДЫ (САНДВИЧИ)

Отправляясь в путешествие, туристский поход, уже заранее нужно подумать о том, какие продукты взять с собой. Самое простое и удобное — еще дома приготовить различные бутерброды. Для этого между двумя намазанными сливочным маслом ломтями кладут различные продукты. Бутерброды заворачивают в пергаментную бумагу и кладут в целлофановый пакет. Продукты следует выбирать такие, которые быстро не портятся, например, жареная ветчина, копченый сыр, копченая рыба, шпик, колбаса и др. Яйца желательно брать целые, сваренные вкрутую. Котлеты обжаривают с обеих сторон до коричневого цвета и целиком кладут между ломтями хлеба.

Продукты хранить надо в прохладном месте.

Бутерброды-пирамиды

Можно употреблять хлеб всех сортов.

Для одного бутерброда-пирамиды надо взять 3—5 ломтиков хлеба. Каждый следующий ломтик, укладываемый сверху, берут меньшего размера, чтобы сделать пирамиду. Так, например, на первый ломтик — основание, намазанный сливочным маслом, кладут ломтик филе, второй, меньший ломтик покрывают ломтиком маринованного огурца, на третий помещают кружочек сваренного вкрутую яйца, четвертый ломтик хлеба кладут сверху и скрепляют его с остальными бутербродной вилкой, на конец которой натыкают свежую или маринованную сливу.

Бутерброды-башни

Взять 4 крупных ломтика белого хлеба — в основании ломтик диаметром 3—4 см, а каждый последующий — меньше, чтобы получился конус. Ломтики хлеба намазать сливочным маслом с обеих сторон, кроме первого и последнего ломтика. Первый ломтик покрыть кружочком сваренного вкрутую яйца (ломтик хлеба должен быть такого же диаметра), второй — ломтиком неочищенного свежего огурца, третий накрыть кружочком отварной моркови. Четвертый (последний) ломтик украсить кружком или спиралью из зеленой кожуры огурца либо какой-нибудь ягодой — земляникой, малиной, вишней и т. п. Такие бутерброды декоративны и очень нравятся детям.

Соленые тортовые бутерброды

Соленые тортовые бутерброды готовят из обычных круглых караваев белого хлеба или из отдельных больших ломтей белого хлеба. Можно употреблять и белый хлеб домашней выпечки, который пекут из дрожжевого теста в форме для торта.

У круглого белого хлеба срезают корку, хлеб нарезают горизонтально на круглые ломти толщиной 1 см.

Этим ломтям можно придать и другую форму: четырехугольную, ромбовидную, треугольную и др. Обычно берут три ломтя, между которыми помещают различные соленые масла, паштеты, пасты. Между ломтями можно положить различные продукты: сваренные вкрутую яйца, филе сельди, мясные изделия, овощи, отваренные в соленой воде, и др. Края торта выравнивают, намазывают соленым маслом или густой сметаной и посыпают натертым сыром, мелко нарезанной зеленью или мелко рубленным крутым яйцом.

Сверху торт украшают наиболее подходящими продуктами: фунтиками из ломтиков ветчины, рулетиками колбасы, дольками яйца, ломтиками овощей, маринованными фруктами и зеленью. Перед подачей к столу тортовый бутерброд разрезают на треугольные куски, не разрушая украшение, подобно тому, как разрезают обычный торт. Рядом кладут лопатку для торта или широкий нож. Такие бутерброды быстро не засыхают и остаются сочными и вкусными. Подают их в праздник к холодному столу, на жоктейль-вечере, с кофе и к столу, накрытому в виде буфета.

Соленые бисквитные бутерброды

Соленый бисквит готовят так же, как и обычный сладкий, только без сахара и добавляют немного больше соли.

Рецепт по приготовлению соленого бисквита: 8 яиц, 6 столовых ложек пшеничной муки, 2 столовые ложки крахмала, 1/2 чайной ложки соли.

Отделить желток от белка, в желток добавить соли и взбить. Белок взбить до пены. Муку просеять. К сбитому желтку осторожно по частям добавить муку и сбитый белок. Полученное тесто толщиной 1 см быстро положить на покрытый жиром, посыпанный мукой или панировочными сухарями противень и печь в духовке при умеренном тепле. Остывший бисквит намазать каким-либо соленым маслом (сырным, овощным, ветчинным) или паштетом, свернуть в рулет и дать постоять на холоде. Перед подачей к столу нарезать ломтиками толщиной 1 см, разложить вперемежку на плоской тарелке. Можно украсить маринованными фруктами, овощами, зеленью.

БОЛЬШИЕ БУТЕРБРОДЫ

Кроме маленьких, обычных бутербродов готовят также большие бутерброды, которые полюбились в последнее время, потому что они выглядят очень декоративно.

Употребляют удлиненной или круглой формы хлеб. Прежде всего с караваев срезают корку и нарезают по всей его длине ломти толщиной 1 см. Затем намазывают ломти сливочным или каким-либо соленым маслом. Через весь удлиненный или круглый ломоть кладут нарезанные мясные изделия, маринованные или свежие фрукты, овощи, сваренные вкрутую яйца, сыр, различные салаты и другие подходящие продукты в определенном порядке, соблюдая количественное соотношение употребленных продуктов, их цветовую гамму.

Такие декоративные, цветные бутерброды подают двояко: большой бутерброд разрезают на маленькие, не нарушая предшествующего порядка, раскладывают их на подносы или тарелки либо большие бутерброды подают на подносах целыми. Перед употреблением же их в случае надобности разрезают на более маленькие бутерброды.

Можно также большие бутерброды раскладывать вместе с обычными. Так, например, в середину тарелки кладут большой бутерброд, а вокруг помещают маленькие бутерброды.

Поднос с бутербродами можно дополнительно украсить цветами, зеленью, маленькими помидорами, огурчиками, редисом, зеленым луком, листовым салатом, фруктами, гроздьями ягод и т. п. Поднос можно выстелить подходящей матерчатой салфеткой или выложить зеленью.

Для украшения надо выбирать такие продукты, которые можно есть тут же, с бутербродами. На свободных местах между бутербродами и вдоль краев посуды можно красиво разложить исходные продукты.

Во всех ниже помещенных рецептах по приготовлению больших бутербродов употребляется один длинный батон (примерно 400 г) и 60—80 г сливочного масла.

Большой бутерброд с ветчиной и овощами

150 г ветчины, 2 маринованных огурца, 20 г натертого хрена, 2 крутых яйца, 3 столовые ложки сметаны, соль, сахар, уксус по вкусу.

Натертый хрен смешать с солью, сахаром, уксусом и сметаной. Сваренное вкрутую яйцо очистить от скорлупы и нарезать вдоль на дольки (четыре части). Ветчину нарезать тонкими ломтиками и каждый из них свернуть рулетиком.

Вдоль края бутерброда (в длину) в ряд разместить свернутые ломтики ветчины, остальную часть ломтя хлеба тонким слоем намазать приготовленным хреном и выровнять ножом. Вдоль второго края бутерброда выложить в ряд дольки сваренного вкрутую яйца. Посредине (между яйцом и ветчиной) положить красиво нарезанные ломтики маринованного огурца. Большой бутерброд нарезать поперек на куски соответствующей величины и в том же порядке разложить на подносе. Можно украсить свободные на подносе места.

Большой бутерброд с печеночным паштетом и помидорами

200 г печеночного паштета, 200 г помидоров, 2 столовые ложки майонеза, 1 столовая ложка укропа, 1 луковица, соль, перец по вкусу.

Ломоть белого хлеба, намазанный маслом, покрыть вдоль всего края печеночным паштетом, а сверху нанести сеточку из майонеза (гарнирной трубочкой). Вдоль второго края выложить в ряд ломтики помидора, посыпать их перцем и мелко нарубленной зеленью, а сверху положить кольца репчатого лука. Большой бутерброд разрезать поперек на меньшие соответствующей величины, разложить на подносе или длинной тарелке. Можно подавать и неразрезанным.

Большой бутерброд с сельдью и овощным салатом

1—2 сельди, 30 г репчатого лука, 200 г овощного салата, 1 крутое яйцо, зелень.

На ломоть ржаного хлеба, намазанный сливочным маслом, положить (на один край в длину) нарезанные косо кусочки филе сельди и посыпать мелко нарезанным репчатым луком или украсить кольцами лука. Второй край ломтя выложить цветным овощным салатом. Можно посыпать мелко рубленным яйцом, зеленью; положить сверху брусочки помидора. Большой бутерброд поместить на подносе и украсить свободные места листьями салата или зеленью.

Большой бутерброд с творогом, редисом и огурцом

200 г творога, 2—3 столовые ложки сметаны, 6 редисов, 1 свежий огурец, 1 столовая ложка зеленого лука, соль по вкусу, помидоры.

Творог размять, добавить сметану, 3 нарезанные со всеми средними листьями редиса, соль и мелко нарезанный зеленый лук, все хорошо перемешать. На ломоть ржаного хлеба, намазанный сливочным маслом, выложить толстым слоем творожную массу, выровнять и украсить косо нарезанными ломтиками редиса и свежего огурца, воткнутыми в творожную массу по всей длине бутерброда. Посыпать нарезанным зеленым луком и сверху в некоторых местах положить полоски помидора. Затем большой бутерброд разрезают на нужной величины куски и раскладывают их на подносе.

Большой бутерброд с яйцом, винегретом и огурцом

200 г винегрета, 2 свежих огурца, 2 крутых яйца, 1 помидор, соль, зелень, рыба.

С каравая белого хлеба срезать корку, разрезать горизонтально на круглые толщиной 1 см пластины, намазать сливочным или каким-либо соленым маслом. В середину круглого ломтя положить 3 половинки сваренного вкрутую яйца, нарезанных фигурным ножом. На каждую половинку поместить маленький треугольник помидора. Вокруг выложить толстым слоем винегрет, заправленный густым соусом, выровнять ножом и сверху, радиальными линиями (на расстоянии 3 см) от половинок яйца полджить кусочки шпрот или какой-либо другой рыбы. Вдоль края хлеба разложить попеременно звездочки из свежего не очищенного от кожуры огурца и ломтики помидора, посыпать мелко нарубленной зеленью. Большой круглый бутерброд поместить на стеклянной или фаянсовой тарелке. Разрезать его на куски так же, как и круглый торт. Такие большие бутерброды очень декоративны.

Большой бутерброд с колбасой и салатом из моркови

300 г салата из моркови, 150 г колбасы, 1 крутое яйцо, 1 морковь, листья салата, соль, уксус по вкусу.

С каравая белого хлеба срезать корку, разрезать горизонтально на круглые толщиной 1 см пластины, намазать сливочным или каким-либо соленым маслом. Весь ломоть покрыть морковным салатом, выровнять. В середину вставить цветок (врезать несколько раз крутое яйцо до половины и отогнуть лепестки — белок). Затем от центра прямыми линиями выложить фунтики из ломтиков колбасы (широкой частью наружу), рядом второй ряд — листья салата в виде розетки, в середину которой вложить звездочку из моркови. Листья салата смочить в уксусе, посыпать солью. Большой бутерброд положить на круглую тарелку, разрезать так же, как и круглый торт.

ТОСТЫ (ГРЕНКИ)

Тосты можно приготовить не только с помощью специального устройства, но и на обыкновенной

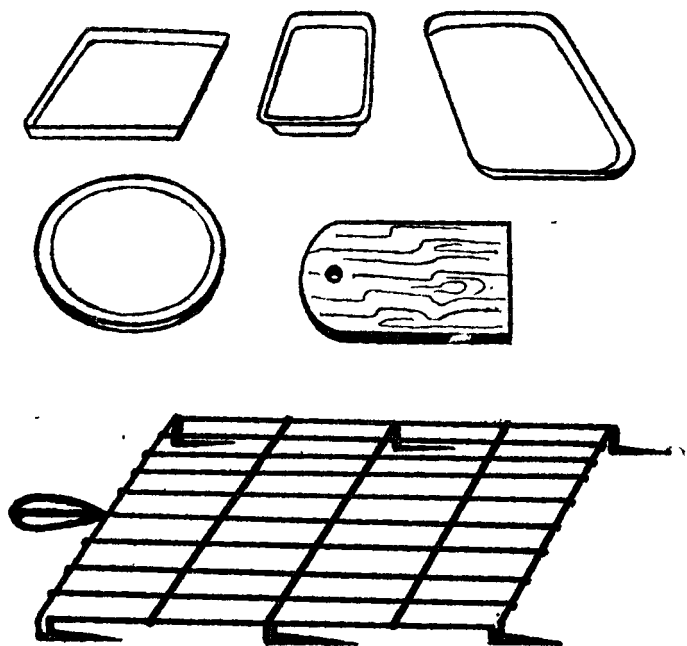


Рис. 12. Вверху — подносы и доски для размещения бутербродов, внизу — решетка для приготовления тостов

сковороде, противне, на газовой плите, положив на конфорку рассекальщик огня. Удобно также для этой цели пользоваться электроплиткой.

Для приготовления таких бутербродов чаще всего употребляют белый хлеб, реже — ржаной.

С белого хлеба срезают корку, нарезают его на ломтики толщиной 0,5—1,0 см, намазывают их сливочным маслом, маргарином или свежим растительным маслом, кладут на решетку или противень (сковороду) и обжаривают до светло-коричневого цвета. В середине тосты должны быть мягкими. Такие обжаренные бутерброды подают горячими или холодными. Более вкусные горячие тосты.

Чтобы тосты были более привлекательными и вкусными, на них кладут мясные продукты, сыр, яйцо,

творог, паштеты, овощное пюре и др. Вес этих продуктов должен быть примерно таким же, как и вес тостов.

Можно делать и наоборот. Сначала на намазанный каким-либо маслом ломтик хлеба кладут различные продукты, а затем уже запекают в духовке. Такие бутерброды всегда подают горячими к бульонам, супам-пюре, кофе и т. д.

Тосты с мясом

Ржаной или белый хлеб нарезать ломтями толщиной 1 см, намазать сливочным маслом, положить сверху вареный мясной фарш, заправленный обжаренным репчатым луком, сметаной, перцем, солью. Выложить на противень и печь до появления желтой корочки. Подавать горячими к бульону, супу-пюре или кофе.

Тосты с сыром

Ломтики белого хлеба намазать сливочным маслом, посыпать толстым слоем натертый сыр и запечь в духовке до светло-коричневого цвета, пока не расплавится сыр. Подавать горячими.

Тосты с колбасой и сыром

Ломтики белого хлеба намазать сливочным маслом, положить сверху ломтики колбасы, а на них — ломтики сыра. Печь до появления корочки и пока не расплавится сыр. Подавать горячими.

Тосты с мозгами

200 г мозгов, 20 г репчатого лука, 15 г сливочного масла, 2 столовые ложки сметаны, 30 г сыра, 1 яйцо, соль, уксус.

Мозги вымыть в воде, очистить от пленки, залить кипятком с солью и уксусом и варить 5 минут, затем воду слить. Репчатый лук мелко нарезать, обжарить в сливочном масле, добавить нарезанные небольшими кусочками мозги, сметану и взбитое яйцо и все немного обжарить. Ломтики белого хлеба покрыть толстым слоем приготовленной массы, посыпать натертым сыром и поставить на несколько минут в горячую духовку. Подавать горячими.

Тосты с сыром и ветчиной

Два ломтика белого хлеба намазать сливочным маслом, один из них целиком накрыть ломтиком сыра, положить сверху ломтик ветчины или какого-либо другого мяса и накрыть (маслом вниз) другим ломтиком хлеба. Полученный сандвич перевязать белой ниткой и положить на сковороду. Печь 5—6 минут. Снаружи бутерброд должен быть хрустящим, внутри — мягким, сочным. Перед подачей нитку снять. Подавать горячим как закуску. Можно подавать и к бульону.

Тосты с яйцом

6 ломтиков белого хлеба, 3 яйца, 6 ломтиков помидора, 50 г маргарина, 2 столовые ложки сметаны, соль, перец по вкусу.

Ломтики белого хлеба обжарить без масла до светло-желтого цвета. Ломтики помидора слегка обжарить в сливочном масле или маргарине и посыпать перцем и солью. На каждый тост положить обжаренный ломтик помидора и на него — кусочек омлета. К оставшемуся на сковороде жиру добавить сметану, соль и все подогреть. Этим соусом облить верх бутербродов (омлет). Подавать горячими.

Тосты с селедочной массой

1 сельдь, 15 г белого хлеба, 1/2 стакана молока, 10 г панировочных сухарей, 1 луковица, 1 желток, 1 столовая ложка сметаны, 20 г сыра, 20 г жира

Сельдь очистить от кожи и костей. Свежий белый хлеб замочить в молоке и отжать. Филе сельди, белый хлеб и репчатый лук пропустить через мясорубку. К полученной массе добавить желток, сметану и панировочные сухари. Размять в густую массу.

Каждые два ломтика белого хлеба покрыть селедочной массой, сложить вместе и сверху положить еще селедочную массу и посыпать натертым сыром. На сковороде, смазанной жиром, жарить 5 минут. Подавать горячими.

Тосты с сосисками

Ломтики белого или ржаного хлеба обжарить в жире. Сосиски очистить от пленки, подогреть и разрезать вдоль пополам. На каждый тост положить сосиску подходящей длины срезанной стороной вниз, залить соусом-хрен, подавать горячими.

Тосты с острой массой

10 ломтиков белого хлеба, 60 г сыра, 60 г сливочного масла, 5 столовых ложек молока, красный перец, соль по вкусу.

Ломтики белого хлеба смочить молоком. Сыр натереть на средней терке и замешать его в сбитое сливочное масло. Хлеб покрыть приготовленной массой, посыпать красным перцем (паприкой), солью и поставить на 5 минут в духовку. Светло-желтые горячие тосты подавать к супу-пюре или бульону.

Тосты с репчатым луком

200 г репчатого лука, 50 г маргарина или свиного жира, 2 столовые ложки воды, 1 яйцо, 2—3 столовые ложки сметаны, 1 чайная ложка пшеничной муки, соль, перец по вкусу.

Репчатый лук мелко нарезать и обжарить в жире, пока не станет прозрачным, влить две столовые ложки воды и тушить 5 минут. Затем снять с огня, добавить пшеничную муку, сметану, соль, перец, взбитое яйцо, перемешать и еще подогреть, пока яйцо не загустеет. Ломтики ржаного хлеба без корки намазать тонким слоем жира, положить на сковороду намазанной стороной вниз, покрыть луковой массой. Печь до светло-коричневой окраски. Можно посыпать натертым сыром. Вместо репчатого лука можно употребить лук-порей.

Тосты с копченой рыбой

Ломтики белого или ржаного хлеба намазать сливочным или каким-либо соленым маслом и положить кусочки очищенной от костей копченой рыбы. Сверху накрыть томатной пастой или томатным пюре. Печь примерно 5 минут. Подавать горячими как закуску.

Тосты с ветчиной

Ветчину нарубить и смешать с желтком сырого яйца, сливками, перцем, солью и все хорошо перемешать. Ломтики белого хлеба покрыть приготовленной ветчинной массой и 5 минут печь в духовке. Подавать горячими к бульону.

Тосты с печеночным паштетом

Ломтики белого хлеба намазать сливочным маслом и немного обжарить. Еще теплые покрыть печеночным паштетом. Можно посыпать мелко нарезанной зеленью. Подавать холодными или теплыми.

Тосты с овощами и мясным филе

Тосты из белого хлеба намазать сливочным маслом, посыпать толстым слоем натертый редис и сверху

положить ломтик отварного или жареного филе так, чтобы был виден редис. Вместо филе можно взять любое мясо. Точно так же вместо редиса можно употребить другие овощи — морковь, сельдерей, хрен, редьку и др.

МАЛЕНЬКИЕ ЗАКУСОЧНЫЕ БУТЕРБРОДЫ (КАНАПЕ)

Перед обедом, ужином, а также в праздники к аперитиву рекомендуется подавать маленькие закусочные бутерброды. Их еще называют канапе. Готовят очень маленькие (3×3 см) пикантные бутерброды.

Обычно маленькие бутерброды нарезают острым ножом на квадратики, ромбики, треугольники и т. п. Можно также различную форму хлебу придать (выдавить) с помощью стакана или формочек для печенья: круглую, овальную, полумесяцем, звездочкой и др.

Очень хорошо для канапе подходят соленые печенья, маленькие булочки, розовые булочки, рожки. Так, например, розовую булочку разрезают горизонтально на две части, намазывают сырным маслом и разрезают по диагоналям на 8 треугольных кусочков (4 раза). Можно брать и рожки, разрезать их поперек на маленькие кружочки толщиной 1 см, намазать томатным маслом и запечь. Украшают канапе фруктами, ягодами, овощами, сыром. Чтобы их легче было брать, втыкают пластмассовые шпажки. Раскладывают канапе на плоских тарелках в один слой или в виде пирамиды. Канапе можно украшать также майонезом, сливочным маслом или какой-либо другой пастой, выдавленной с помощью гарнирной трубочки.

МНОГОСЛОЙНЫЕ БУТЕРБРОДЫ

Многослойные бутерброды готовят из нескольких больших ломтей хлеба, сложенных вместе и между которыми проложены различные продукты. Такие бутерброды выглядят декоративно и их можно делать различной формы. Незадолго до подачи их разрезают на куски соответствующей величины.



Рис. 13. Различные бутерброды

Многослойный бутерброд с сыром

Четыре больших ломтя белого хлеба намазать сливочным маслом. На каждый ломоть положить такой же толщины кусок сыра, все ломти хлеба сложить вместе. Немного сжать и дать постоять бутерброду полчаса. Нарезать поперек на аккуратные куски толщиной 1 см. Разложить на плоской тарелке и подавать к столу.

Многослойный бутерброд с пастой из сардин и сыра

1 коробка сардин, 100 г сыра, 1 столовая ложка майонеза, соль, перец по вкусу.

Срезать с белого хлеба корку и придать ему прямоугольную форму. Нарезать длинными, толщиной 0,5 см ломтями. Для приготовления пасты консервированные сардины измельчить и смешать с оставшимся от сардин маслом, добавить натертый сыр, майонез, если надо, кислый сок, соль, перец. Все тщательно перемешать и взбить. Должна получиться пастообразная масса. 3—4 подготовленных ломтя хлеба намазать сливочным маслом и пастой, сложить вместе, немного сжать и поставить в холодное место, чтобы хлеб пропитался пастой. Перед подачей многослойный бутерброд нарезать поперек на одинаковые куски. Разложить их на плоской тарелке и подать к столу.

Многослойные (мраморные) бутерброды

С буханки ржаного хлеба срезать корку и нарезать хлеб на большие, толщиной 0,5 см ломти. Три столовые ложки творога смешать с двумя столовыми ложками сливочного масла, соль добавить по вкусу. Ломти хлеба покрыть творожной массой, сложить вместе и придавить их грузом на минут 20. Затем бутерброд нарезать поперек на аккуратные куски. Разложить их на тарелке и подавать к столу.

Многослойный бутерброд с печенью трески

Три больших ломтя белого хлеба намазать горчичным маслом и покрыть измельченной печенью трески (консервированной). Сложить вместе и дать немного постоять. Нарезать аккуратными треугольниками, разложить на плоской тарелке и подавать к кофе или как закуску к обеду, ужину.

Многослойный бутерброд с килькой

Несколько ломтей белого хлеба намазать яичным маслом, положить сверху филе кильки или копченой салаки. Сложить ломти вместе, нарезать аккуратными кусочками и подавать к столу.

Многослойные сладкие бутерброды

Срезать с белого хлеба корку, придать ему прямоугольную форму и разрезать вдоль на длинные, толщиной 0,5 см ломти. Ломти белого хлеба намазать шоколадным или сливочным маслом. Между ломтями могут быть различные продукты: ломтики фруктового сыра, яблочный мармелад, ломтики фруктов, сваренные в сахарном сиропе, масса из свежих сладких фруктов или ягод, фруктовый или ягодный джем, сладкая творожная масса и др. Сложенные вместе ломти положить в холодное место, дать пропитаться. Перед подачей разрезать поперек на одинаковые куски, разложить их на плоской тарелке или подносе.

БУТЕРБРОДЫ-КУБИКИ С НАЧИНКОЙ

Однодневный белый или ржаной хлеб нарезать кубиками (4×4 см), срезать с них ломтик — крышечку толщиной 0,5 см, сделать в кубиках углубление и заполнить их какой-либо начинкой, например, ветчинным маслом. Можно их еще покрыть ломтиком сыра и в конце — срезанной крышечкой. Бутерброды-кубики с начинкой выложить на плоской тарелке пир-

мидой. Можно украсить зеленью, свежими овощами или фруктами. Такие бутерброды удобны в поездках, туристских походах и др.

СРАВНЕНИЕ МЕРЫ И МАССЫ ПРОДУКТОВ

Продукт	Масса продукта, г			
	Стакан (250 см)	Столовая ложка	Чайная ложка	1 л
Растительное масло	240	20	5	960
Сливочное масло, жиры	210	50	25	—
Сметана	250	25	10	—
Молоко, вода	250	20	5	—
Топленое масло	245	20	5	—
Маргарин	—	15	5	—
Мед	325	20	12	—
Варенье	320	25	10	—
Столовый уксус	250	15	5	1000
Уксусная эссенция	—	15—16	5—5,3	—
Лимонная кислота	—	13	6	—
Лимонная кислота (чайная ложка)	—	—	3	—
Желатин	—	15	5	—
Желатин (чайная ложка)	—	—	2	—
Столовая соль	325	30	10	1300
Сахар	200	25	7—10	800
Томатное пюре	160	25	10	—
Крахмал	200	30	10	—
Сода	—	25	10	—
Рис, перловая крупа	220—230	30	10	—
Манна	200	25	8	—
Изюм	200	25	7	—
Ячневая крупа	150	20	7—8	—
Овсяные хлопья	100	15	5	—
Макароны (мелкие)	100	—	—	—
Горох	200	—	—	—
Панировочные сухари	150	18	5	—

Примечание. Чайная ложка — содержание продукта, выровненного до краев стандартной чайной ложки.

Средней величины помидор, огурец, яблоко, картофеля, а также сельдерея имеют массу 100 г каждый, петрушка и лук-вида — 50, морковь — 100, долька чеснока — 3—5, кочан капусты — 1500, головка цветной капусты — 600, яйцо без скорлупы — 43 г; в 1 г 25—30 шт. горошин черного перца, 12—18 шт. — гвоздики. Один литр земляники имеет массу 600 г, малины — 560, черной смородины — 720, клюквы — 800, крыжовника и вишни — 750 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Белковые вещества	4
Жиры	4
Углеводы	5
Пектины	5
Минеральные вещества	5
Витамины	6
Прочие вещества, содержащиеся в продуктах	7
Салаты	8
Салаты в ежедневном питании	8
Выбор продуктов	4
Подготовка овощей	11
Подготовка фруктов	18
Подготовка мяса и рыбы	20
Подготовка других продуктов	21
Соусы и специи	22
Основные соусы и производные от них	25
-Основной сметанный соус	25
Основной соус из растительного масла	26
Домашний майонез	27
Соус-хрен с уксусом	29
Чесночный соус	29
Горчица (столовая)	30
Пикантный томатный соус	30
Айвовый сок	30
Пикантный соус	31
Соус из горчицы и эстрагона	31
Русский соус	31
Творожный соус	31
Соус из простокваши	32
Польский соус	32
Голландский соус	33
Соус из сливочного масла и панировочных сухарей	33
Как подавать салаты	34
Песочные корзиночки	35
Слоеные корзиночки	36
Украшение салатов	37
Салаты из продуктов, не подвергшихся тепловой обработке	43
Витаминный салат	44
Салат из весенней зелени	45

Листовой салат	45
Листовой салат со свежими огурцами	45
Листовой салат I	46
Салат из свежей капусты со свежими огурцами	46
Салат из свежей капусты с помидорами	46
Салат из свежей капусты с фруктами	47
Салат из свежей капусты	47
Салат из свежей капусты и соленых огурцов	47
Салат из листьев одуванчика	48
Салат из свежей капусты и чернослива	48
Салат из свежих огурцов с чесноком	48
Салат из свежих огурцов с медом	49
Салат из свежих огурцов с соусом из кефира	49
Салат из свежих овощей	49
Салат из шпината	49
Салат из свежих огурцов и шпината	50
Салат из зеленого лука	50
Зеленый лук с творогом	50
Зеленый лук со сливами	50
Салат из раннего редиса	51
Салат из редиса	51
Салат из редиса и огурцов	51
Салат из лука-порея	52
Салат из лука-порея I	52
Салат из яблок и сельдерея	52
Салат из тыквы и клюквы	52
Салат из патиссонов	53
Салат из кабачков	53
Салат из тыквы и яблок	53
Салат «Здоровье»	53
Салат «Здоровье I»	54
Салат из моркови и яблок	54
Салат из моркови и творога	54
Морковь с клюквенным соком	55
Салат из моркови, яблок и хрена	55
Салат из редьки	55
Свежие помидоры с медом	55
Салат «любовь»	56
Салат из редьки с солеными огурцами	56
Салат из помидоров	56
Салат из помидоров со свежими огурцами и яйцом	57
Салат из помидоров с соусом из простокваши	57
Салат из помидоров с квашеной капустой	57
Салат из помидоров и огурцов	58
Салат из краснокочанной капусты	58
Краснокочанная капуста с луком-пореем	58
Салат из краснокочанной капусты I	59
Кресс-салат	59
Салат из лука-порея и петрушки	59
Салат из брюквы	60
Салат из свежих огурцов и яблок	60
Зеленый лук с яблоками	60
Салат из лука с редькой	60
Салат из зеленого лука	61

Острый салат из патиссонов	61
Салат по-испански	61
Салат из кольраби	62
Осенний салат	62
Салат из помидоров, огурцов и яблок	62
Сельдереи с орехами	62
Фруктово-овощная плата	63
Зеленый лук с яйцом	63
Салат из свежих огурцов и яиц	65
Салат из помидоров и яиц	65
Салат из квашеной капусты	65
Салат из квашеной капусты I	65
Салат из овощной смеси	66
Фруктовые и ягодные салаты	66
Салат из мандаринов с яблоками	66
Салат из винограда	66
Салат из яблок и брусники	66
Салат из яблок	67
Салат из яблок с орехами	67
Яблочная пена	67
Салат из фруктов с сыром	68
Салат из фруктов с творогом	68
Салат из фруктов с сельдереем	68
Свежие фрукты со взбитым желтком	69
Свежие фрукты с ванильным соусом	69
Салат из фруктов	69
Салат из фруктов I	70
Салат из слив	70
Салат из слив I	70
Салат из клюквы	71
Салат из рябины	72
Салат из красной смородины	72
Салат из брусники	72
Салат из ягод	73
Салат из вишен	73
Фрукты и ягоды на «прутке»	73
Салаты из продуктов, подвергшихся тепловой обработке	74
Салат из стручковой фасоли	74
Салат из белой фасоли и сладкого перца	74
Салат из фасоли и свеклы	75
Салат из савойской капусты	75
Салат из овощей	75
Салат из столовой свеклы	75
Салат из маринованной столовой свеклы	76
Салат из столовой свеклы и яблок	76
Салат из столовой свеклы и хрена	76
Салат из столовой свеклы и репчатого лука	77
Салат из маринованной тыквы	77
Смешанный салат из овощей	77
Салат из сладкого перца	78
Салат из сладкого перца и помидоров	78
Салат из бело- и краснокочанной капусты	78
Салат по-болгарски	79
Салат из картофеля	79

Салат из картофеля с соленым огурцом	79
Салат из картофеля и моркови	80
Салат «Деликатес»	80
Салат из зеленого горошка	80
Салат из моркови и зеленого горошка	81
Салат из сельдерея	81
Салат из сельдерея и моркови	81
Салат по-японски	81
Салат по-гречески	82
Салат по-французски	82
Салат из овощей с квашеной капустой	83
Салат из моркови	83
Салат из цветной капусты с голландским соусом	83
Салат из патиссонов	83
Овощи в стеклянной вазе	84
Салат из ревеня	84
Салат из овощей с грибами	84
Салат из овощей с копченой рыбой	85
Мясные, рыбные и грибные салаты	85
Салат из мяса	85
Салат из ветчины	85
Салат из куриного мяса	86
Салат из куриного мяса и сыра	86
Салат из куриного мяса и яиц	86
Салат из мяса птицы	87
Салат из колбасы	87
Пикантный салат из мяса	87
Салат из телятины	88
Салат из мяса с фруктами	88
Салат из телятины с макаронами	88
Салат из отварного языка	88
Салат из мяса птицы и яблок	89
Салат из дичи	89
Салат из дичи с можжевельными ягодами	89
Салат из сельди	90
Сельдь с помидорами	90
Салат из печени трески с яйцами	90
Салат из шпрот (по-французски)	91
Салат из лососины	91
Салат из крабов с фруктами	91
Салат из кальмаров	92
Салат из рыбы	92
Салат из рыбы с фруктами	92
Салат из рыбы и зеленого горошка	92
Салат из копченой трески	93
Салат из копченой салаки	93
Салат из рыбы с яйцом	93
Салат из рыбы с помидорами и яблоками	94
Салат из грибов	94
Салат из лисичек	94
Смешанные салаты	95
Винегрет	95
Винегрет I	96
Новогодний салат	96

Салат из макарон и хрена	96
Салат из риса и сельди	97
Салат из риса и овощей	97
Салат из сыра с маринованным огурцом	97
Салат из сыра с яблоками	98
Салат из сыра с мясом	98
Салат из сыра и редьки	98
Салат из сыра с куриным мясом	98
Салат из сыра и яиц	99
Яйца с соусом-хрен	99
Сельдь с яблоками	99
Сельдь «под шубой»	100
Салат из редиса с яйцом	100
Салат из редиса с творожным соусом	100
Салат из яиц и сельдерея	101
Салат из сельдерея с фруктами	101
Салат по-итальянски	101
Салат по-итальянски I	102
Салат из стручковой фасоли с ветчиной	102
Салат из яблок с орехами	103
Салат из зеленого горошка и риса	103
Салат из лука-порей и яиц	103
Салат «Зима»	103
Салат из столовой свеклы и творога	104
Салат из картофеля и яиц	104
Салат из картофеля с рыбой	104
Салат из картофеля с мясом	105
Салат из картофеля со свежими овощами	105
Смешанный салат по-эстонски	105
Смешанный салат по-итальянски	106
Смешанный салат по-турецки	106
Смешанный салат по-польски	106
Смешанный салат по-немецки	107
Горячие салаты и гарниры	107
Салат из столовой свеклы	107
Салат из столовой свеклы I	107
Пюре из столовой свеклы	107
Пюре из столовой свеклы I	108
Салат из столовой свеклы с мятой перечной	108
Салат из сладкого корня	108
Жареный сельдерей	109
Сельдерей с яблоками	109
Салат из сельдерея	109
Лук-порей с грибами	110
Салат из лука-порея и моркови	110
Салат из брюквы	110
Салат из шпината	111
Пюре из шпината	111
Пюре из шпината I	111
Грибы с томатным соусом	112
Салат из курного мяса и грибов	112
Салат из риса и зеленого горошка	112
Салат из овощей с рисом (по-французски)	113
Салат из цветной капусты	113

Спаржа в соусе бешамель (по-французски)	113
Салат из спаржи с сыром	114
Стручки сладкого перца, обжаренные в масле	114
Отварная кочанная капуста	114
Салат из тушеной свежей капусты	114
Салат из свежей капусты со шпиком	115
Шницель из свежей капусты	115
Пюре из картофеля и репчатого лука	116
Пюре из тыквы	116
Пюре из картофеля и яблок	116
Жареный картофель с сыром (по-шведски)	116
Салат из раннего картофеля	117
Пюре из картофеля и моркови	117
Салат из картофеля	118
Салат из картофеля с сосисками	118
Салат из картофеля и рыбы	118
Фаршированные овощи и фрукты	119
Свежие огурцы, фаршированные овощами и мясом	119
Маринованные огурцы, фаршированные мясным са-	
латом	119
Ломтики огурца с начинкой	119
Зеленые маринованные помидоры с начинкой	120
Жареные колбаски в маринованных огурцах илч поми-	
дорах	120
Ломтики помидора с грибами	121
Помидоры, фаршированные салатом из куриного мяса	121
Помидоры, фаршированные салатом из грибов	121
Помидоры, фаршированные зеленью	122
Помидоры, фаршированные грибами и яйцами	123
Фаршированные яблоки	123

Бутерброды

Выбор продуктов	126
Украшение продуктов	128
Расчет продуктов	128
Различные соленые масла	129
Овощное масло	130
Хренное масло	130
Сельдерейное масло	130
Томатное масло	131
Зеленое масло	131
Горчичное масло	131
Сырное масло	132
Яичное масло	132
Килечное масло	132
Грибное масло	133
Кориопляное масло	133
Колбасное масло	133
Ветчинное масло	134
Овощные бутерброды	134
Бутерброды с морковью	134
Бутерброды с луком-пореем	134
Бутерброды с репчатым луком	135

Бутерброды с овощами	1
Бутерброды с морковью и сыром	1
Бутерброды с зеленью (витаминные)	1
Бутерброды с сельдереем	1
Бутерброды со свекольной икрой	1
Бутерброды с луковой пастой	1
Бутерброды с луком-пореем и яблоками	1
Бутерброды с морковью и чесноком	1
Бутерброды с тыквой	1
Бутерброды с редисом	1
Бутерброды с томатным пюре	1
Бутерброды со свежими овощами (редисом, помидорами, огурцами)	1
Бутерброды с овощной смесью	1
Бутерброды с острым овощным салатом (консервированным)	1
Бутерброды со свежим огурцом	1
Бутерброды с помидорами	1
Фруктовые бутерброды	1
Бутерброды с яблоками	1
Бутерброды с яблоками и сыром	1
Бутерброды с яблоками и сыром I	140
Бутерброды с фруктовым ассорти	140
Бутерброды с земляникой	141
Бутерброды с фруктовым сыром	141
Бутерброды с мясными продуктами	141
Бутерброды с ветчиной	141
Бутерброды с ветчиной и маринованным огурцом	141
Бутерброды со шпиком	141
Бутерброды со шпиком и огурцами	142
Бутерброды со мясным холодцом	142
Бутерброды с котлетами	142
Бутерброды с говяжьим филе и яблоками	142
Бутерброды с жарким	142
Бутерброды с колбасой	143
Бутерброды с сосиской	143
Бутерброды с салатной колбасной начинкой	143
Бутерброды с колбасной массой	143
Бутерброды с массой из копченого мяса	144
Бутерброды с сырно-колбасной пастой	144
Бутерброды с паштетом	144
Бутерброды с печеночным паштетом	144
Бутерброды с различными мясными салатами	145
Бутерброды с винегретом	145
Рыбные бутерброды	145
Бутерброды с лососиной	145
Бутерброды с угрем	145
Бутерброды с минной	146
Бутерброды со шпротами	146
Бутерброды с икрой	146
Бутерброды с икрой рыбы	146
Бутерброды с сардиной	147
Бутерброды с килькой и помидорами	147
Бутерброды с килькой и помидорами	147
Бутерброды с килькой и помидорами	147

Бутерброды с рыбными консервами	147
Бутерброды с селедочным паштетом	147
Бутерброды с селедочным паштетом I	148
Бутерброды с салатом из сельди	148
Бутерброды с филе сельди	149
Бутерброды с яйцом	149
Бутерброды с яйцом и килькой	149
Бутерброды с омлетом	149
Бутерброды с яйцом, майонезом и килькой	149
Бутерброды с яйцом и сельдереем	150
Бутерброды с яйцом и огурцом	150
Декоративные бутерброды	150
Бутерброды с яйцом и хреном	150
Различные бутерброды	151
Бутерброды с хреном и взбитыми сливками	151
Бутерброды с сыром и хреном	151
Бутерброды с мясом и хреном	151
Бутерброды с хреном и помидором	151
Бутерброды с сыром	152
Бутерброды с пастой из острого сыра	152
Бутерброды с витаминизированным колбасным сыром	152
Бутерброды с тминным сыром	153
Бутерброды по-датски	153
Бутерброды с грибами	153
Бутерброды с боровиками	154
Бутерброды со сладким творогом	154
Бутерброды с творогом и овощами	154
Весенние бутерброды с редисом	154
Весенние бутерброды с яйцом и ветчиной	155
Бутерброды с сыром и орехами	155
Бутерброды с творогом, яйцом и сладким перцем	155
Соленые печенья с сырным маслом	156
Бутерброды с жиром жаркого	156
Бутерброды с конопляным маслом	156
Бутерброды с начинкой (горячие бутерброды)	156
Детские бутерброды	157
Двойные бутерброды (сэндвичи)	157
Бутерброды-пирамиды	158
Бутерброды-башни	158
Соленые тортовые бутерброды	158
Соленые бисквитные бутерброды	159
Большие бутерброды	160
Большой бутерброд с ветчиной и овощами	161
Большой бутерброд с печеночным паштетом и помидорами	161
Большой бутерброд с сельдью и овощным салатом	162
Большой бутерброд с творогом, редисом и огурцом	162
Большой бутерброд с яйцом, винегретом и огурцом	162
Большой бутерброд с колбасой и салатом из моркови	163
Тосты (грэнки)	163
Тосты с мясом	165
Тосты с сыром	165
Тосты с колбасой и сыром	165
Тосты с мозгами	165

Тосты с сыром и ветчиной	166
Тосты с яйцом	166
Тосты с селедочной массой	166
Тосты с сосисками	167
Тосты с острой массой	1
Тосты с репчатым луком	1
Тосты с копченой рыбой	1
Тосты с ветчиной	1
Тосты с печеночным паштетом	1
Тосты с овощами и мясным филе	1
Маленькие закусочные бутерброды (канапе)	1
Многослойные бутерброды	169
Многослойный бутерброд с сыром	171
Многослойный бутерброд с пастой из сардин и сыра	171
Многослойные (мраморные) бутерброды	171
Многослойный бутерброд с печенью трески	172
Многослойный бутерброд с килькой	172
Многослойные сладкие бутерброды	172
Бутерброды-кубики с начинкой	172
Сравнение меры и массы продуктов	173

ИБ № 715

САЛАТЫ И БУТЕРБРОДЫ

Вероника Викторовна Кангаре

Редактор Л. Усачева

Художеств. редактор Н. Шакирьянова

Тех. редактор К. Козаченко

Корректор В. Кавунова

Сдано в набор 16.03.81, подписано в печать 21.05.81. Формат 84×108 32. Бумага типогр. № 3. Литературная гарнитура. Высокая печать. 9,66 усл. печ. л. 9,98 усл. кр. отт. 7,93 уч.-изд. л. Тираж 150 000 экз. Заказ № 620-Бл. Цена 65 коп. Издательство «Авотс», 226047 Рига, бульвар Падомью, 24. Изд. № 66-L/42. Отпечатано в типографии «Циня» Государственного комитета Латвийской ССР по делам издательств полиграфии и книжной торговли, 226011 Рига, ул. Блаумена, 38/40.

Кангаре В.

К 192 Салаты и бутерброды. — Рига: Авотс, 1981. — с. 182.

В книге даются рецепты приготовления полезных и вкусных салатов и бутербродов с применением самых различных продуктов. Особое внимание уделено салатам из овощей и фруктов, играющих большую роль в полноценном питании человека. Молодая хозяйка найдет также советы, как подавать салаты и бутерброды к столу, как украшать их. Предназначена для самого широкого круга читателей.

К 32004—66 81.3404000000,
M803(11)—81

6R8.9
36.991