

САЛАТЫ И ВИНЕГРЕТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ И БОБОВЫХ

Салаты-ассорти



Салат-ассорти по-итальянски

2 клубня картофеля, 2 моркови, 3 корня сельдерея, 150 г зеленой фасоли, 50 г зеленого горошка, 1–2 яблока, 50 г филе анчоусов, 1 яйцо, 1 соленый огурец, 2 ч. ложки маслин, 1 банка майонеза, соль по вкусу.

Морковь, сельдерей, картофель, зеленую фасоль и горошек отварить. Все овощи, за исключением горошка, нарезать небольшими кубиками; добавить мелко порубленное филе анчоусов и нарезанные кубиками огурцы. Салат заправить майонезом и, выложив горкой, украсить вареным яйцом и маслинами.



Салат-ассорти с капустой и редькой

300 г белокочанной капусты, 2–3 луковицы, 100 г консервированного зеленого горошка, 2 клубня картофеля, 5 яиц, 1 редька, 1 корень петрушки, 3 ст. ложки 3%-го уксуса, сахар, соль по вкусу.



Для салатной заправки: 3 ст. ложки растительного масла, 5 желтков, 2 ч. ложки 3%-го уксуса, 1 ч. ложка сахара, соль, специи по вкусу.

Капусту, редьку и корень петрушки нашинковать соломкой и замариновать. Картофель отварить, нарезать кубиками, добавить маринованные овощи, зеленый горошек, все перемешать. Подать под салатной заправкой, украсив яйцами и зеленью.



Салат-ассорти по-молдавски

500 г белокочанной капусты, 2–3 клубня картофеля, 2 ст. ложки тертого хрена, 100 г шпика, $\frac{1}{4}$ лимона, 2 ст. ложки растительного масла, зелень.

Капусту мелко нашинковать, растереть с солью, добавить нарезанный кубиками отваренный в мундире и очищенный картофель, шпик, лимонный сок, растительное масло, зелень.



Салат-ассорти с капустой, помидорами и сладким перцем

$\frac{1}{4}$ кочана капусты, 3 помидора, 5 сладких перцев, 3 яйца, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, 1 ст. ложка горчицы, соль, перец по вкусу.

Капусту промыть в холодной воде и мелко порубить. С помидоров снять кожицу и нарезать кружка-



ми. Перец испечь, удалить семена и нарезать соломкой. Яичные белки тоже порезать соломкой, смешать с нарезанными овощами и все полить салатной заправкой из растительного масла с горчицей, солью, сахаром и молотым перцем. Положить салат горкой в салатник, а сверху посыпать мелко порубленными яичными желтками и зеленью.



Салат-ассорти с морковью и капустой

2 моркови, 1/4 кочана капусты, 3 свежих огурца, 1 корень сельдерея, 1 пучок зеленого лука, 1 яблоко, 1/2 лимона, 1–2 дольки чеснока, 3 ст. ложки сметаны, сахар, соль.

Капусту, морковь и огурцы нарезать мелкой соломкой. Еще мельче нарезать предварительно очищенный корень сельдерея, зеленый лук и чеснок. Сложить все в эмалированную миску, полить соком лимона. Яблоко нарезать дольками, оставляя часть их для украшения. Все фрукты и овощи перемешать, добавить соль по вкусу, сахар и сметану, по желанию посыпать молотым перцем и снова все перемешать. Затем выложить горкой в салатник и украсить дольками яблока и огурца.



Салат-ассорти по-немецки

26 *2–3 клубня картофеля, 2–3 яблока, 2 соленых огурца, 1 луковица, 3 свеклы, 4–5 ст. ложек раститель-*



ного масла, 4 ст. ложки уксуса, зелень петрушки, соль.

Картофель и свеклу испечь, очистить, нарезать ломтиками и перемешать с очищенными и мелко нарезанными огурцами и луком. Затем добавить нарезанные тонкими ломтиками яблоки и измельченную зелень петрушки.

Все перемешать, посолить и полить салатной заправкой из уксуса и растительного масла.



Салат-ассорти с фасолью

1 банка (250 г) консервированной стручковой фасоли, 1 луковица, 1 помидор, 250 г ветчины, 100 г твердого сыра, 1 стакан майонеза, зелень, соль, перец по вкусу.

Стручки фасоли отварить до мягкости в слегка подсоленной воде, остудить и нарезать кусочками длиной 1 см. Ветчину нарезать соломкой, сыр натереть на крупной терке. Репчатый лук мелко изрубить. Помидор нарезать кусочками, несколько кружков оставить для украшения. Все перемешать и полить майонезом, выложить на блюдо и украсить.



Зимний салат-ассорти

6 клубней картофеля, 2 моркови, 2 соленых огурца, 1 маринованный красный сладкий перец, 1 яблоко, 1 луковица, 1 стакан консервированного зеленого горошка,

СОДЕРЖАНИЕ



Предисловие	3
Салаты и винегреты из овощей и бобовых	24
<i>Салаты-ассорти</i>	24
Салат-ассорти по-итальянски	24
Салат-ассорти с капустой и редькой	24
Салат-ассорти по-молдавски	25
Салат-ассорти с капустой, помидорами и сладким перцем	25
Салат-ассорти с морковью и капустой	26
Салат-ассорти по-немецки	26
Салат-ассорти с фасолью	27
Зимний салат-ассорти	27
Салат-ассорти из картофеля, соленых груздей, кресс-салата и лука	28
Салат из разных овощей	28
Салат-ассорти с цветной капустой	29
Салат-ассорти из помидоров, тыквы, кресс-салата и лука	30
Пестрый салат-ассорти	30
Летний салат-ассорти	31
<i>Салаты из картофеля</i>	31
Салат картофельный	31
Салат картофельный со сметаной	32
Салат из картофеля с творогом	32
Салат картофельный с вином	33
Картофельный салат с редькой	33

Салат картофельный с хреном	34
Салат из картофеля с зеленью	34
Салат из картофеля со свежей капустой	35
Салат из картофеля с квашеной капустой и грибами	35
Картофельный салат с репчатым луком и маслинами	36
Картофельный салат с патиссонами	36
Салат картофельный со свежими огурцами и помидорами	37
Салат из картофеля с кресс-салатом	37
Салат из картофеля с баклажанами и спаржей	38
Салат из картофеля с овощами и грибами	38
Салат из картофеля и зеленого горошка	39
Салат из картофеля с зеленым горошком и моченым яблоком	39
Салат картофельный с фасолью	40
Картофельный салат с кукурузой	40
Картофельный салат с кукурузой и свежими овощами ..	41
Салат из картофеля с орехами	41
Картофельный салат с яблоками и орехами	42
Картофельно-фруктовый салат	42
Салат из картофеля с плавленым сыром	43
Английский салат с картофелем, ветчиной и грушами ..	43
Деликатесный салат с маринованными грушами	44
Деликатесный салат с черносливом	44
<i>Салаты из капусты</i>	45
Салат из белокочанной капусты	45
Салат из белокочанной капусты с майонезом	45
Салат из белокочанной капусты с помидорами	46
Салат из белокочанной капусты по-корейски	46
Салат из белокочанной капусты и моркови	47
Салат из белокочанной капусты с морковью и перцем по-корейски	47
480 Салат из белокочанной капусты и огурцов	48

Салат из белокочанной капусты, лука и яиц	48
Салат из белокочанной капусты, алычи, моркови	49
Салат из белокочанной капусты с виноградом	49
Салат из белокочанной капусты и слив	50
Острый салат из белокочанной капусты	50
Салат из белокочанной капусты, сельдерея и моркови . .	51
Салат из белокочанной капусты с кукурузой	51
Американский салат из белокочанной капусты	52
Салат из белокочанной капусты с яблоками	52
Салат из белокочанной капусты с яблоками и сельдере- ем	53
Салат «Пикантный»	53
Салат из белокочанной капусты с яблоками и кресс-са- латом	54
Салат из белокочанной и морской капусты	54
Салат из белокочанной капусты и соленых груздей	55
Салат из белокочанной капусты с орехами и чесноком . .	55
Салат из капусты Провансаль	56
Салат из квашеной капусты с репчатым луком и гриба- ми	56
Салат из квашеной капусты и маринованного винограда	57
Салат из краснокочанной капусты с миндалем и вином . .	57
Салат из краснокочанной капусты	58
Салат из краснокочанной капусты с помидорами	58
Салат-экспресс из краснокочанной капусты	59
Салат из краснокочанной капусты с заправкой по-швей- царски	59
Салат из краснокочанной капусты и фасоли	60
Салат из краснокочанной капусты с яблоками и яйцами	60
Салат из краснокочанной капусты с орехами, инжиром и изюмом	61
Салат из цветной капусты с майонезом	61
Салат из цветной капусты с соусом	62
Салат из цветной капусты в сливочном масле	62

Салат из цветной капусты со сливками	62
Салат из сырой цветной капусты	63
Салат из цветной капусты с морковью	63
Салат из цветной капусты с кефиром	64
Салат из цветной капусты с морковью и сыром.....	64
Салат из цветной капусты со сладким перцем	65
Легкий салат	65
Салат из цветной капусты и овощей	66
Салат из цветной капусты и кабачков	66
Салат из цветной капусты с сельдереем	67
Салат из цветной капусты с виноградом	67
Салат из цветной капусты с лимоном	68
Цветная капуста по-корейски (вариант 1).....	68
Цветная капуста по-корейски (вариант 2).....	69
Салат из брюссельской капусты с сыром	69
Салат из брюссельской капусты с морковью и шампинь- онами	70
Салат из брюссельской капусты в маринаде	70
Салат из сырой брюссельской капусты.....	71
Салат из савойской капусты с помидорами и сладким пер- цем.....	71
Салат из савойской капусты со сливами	72
Салат из савойской капусты с овощами, грибами и язы- ком	72
Салат из савойской капусты, кресс-салата и свежих яб- лок	73
Салат из кольраби с морковью и редькой	73
Салат из кольраби с луком	74
Салат из кольраби с яблоками	74
Салат из брокколи с овощами	74
Салат из брокколи с соусом	75
Салат из брокколи с шампиньонами	76
Салат из пекинской капусты	76
482 Салат из заячьей капусты	77

<i>Салаты из моркови</i>	77
Салат из моркови с яйцом в маринаде	77
Салат из моркови с луком	78
Салат из моркови с творогом	78
Салат из моркови с капустой	79
Салат из моркови с чесноком	79
Морковь с редькой, грецкими орехами и чесноком	79
Салат из моркови и листьев редьки	80
Морковный салат с орехами кешью	80
Салат из моркови с хреном	81
Салат из отварной моркови с чесноком и зеленью	81
Салат из моркови, репы и яблок	82
Морковь с чесноком и орехами	82
Салат из моркови и огурцов	82
Салат из моркови и щавеля	83
Салат из моркови со шпинатом и луком	83
Салат из моркови и кукурузы	83
Салат из моркови с зелеными помидорами	84
Салат из моркови, зеленого горошка и яблок	84
Салат из моркови и сельдерея	85
Салат из моркови с сельдереем и горошком	85
Салат из моркови, кураги, лимона	85
Салат из молодой моркови с лимоном, зеленью и медом	86
Сладкий салат	86
Салат из моркови и яблок	87
Салат из моркови с медом	87
Салат «Солнечный»	87
Салаты из моркови, яблок и редьки	88
Салат из моркови, яблок и сельдерея	88
Морковь с яблоками и изюмом	89
Витаминный салат	89
Салат из моркови с черносливом	89
Салат из отварной моркови и яблок с орехами	90
Хлебный салат с морковью	90

<i>Салаты из свеклы</i>	91
Салат из свеклы	91
Салат из свеклы и капусты	91
Салат из свеклы	92
Салат из свеклы с хреном	92
Салат из свеклы с чесноком	92
Салат из свеклы с маслинами	93
Салат из свеклы с бобами	93
Салат из свеклы и огурцов	94
Салат из свеклы со сладким перцем	94
Салат из свеклы и сельдерея по-берлински	94
Салат из свеклы с кресс-салатом	95
Салат из свеклы и яблок со сметаной	95
Салат из маринованной свеклы с яблоками	95
Салат из свеклы с черносливом	96
Салат из свеклы с листьями мяты	96
Салат из свеклы с зернами граната	96
Салат из свеклы с маринованным виноградом	97
Салат из свеклы и яблок с сыром	97
Салат из свеклы, яблок и зеленого лука	98
Салат из свеклы и яблок с чесноком	98
Салат из свеклы с творогом	98
Салат из свеклы с грецкими орехами	99
Свекла по-корейски	99
Салат из свекольной ботвы	100
Салат из свекольной ботвы и редиса	100
Салат из свеклы с орехами и клюквой	101
<i>Салаты из редьки</i>	101
Салат из редьки с сухариками	101
Салат из редьки	102
Салат из редьки с капустой	102
Острый салат из редьки	102
484 Салат из редьки со сметаной	103

Салат из редьки со свеклой	103
Салат из редьки, моркови и яблок	103
Салат из свежей редьки с луком	104
Салат из редьки с обжаренным луком	104
Салат из редьки с крапивой	105
Салат из редьки с солеными огурцами	105
Салат из редьки с помидорами и редисом	105
Салат из редьки с гранатовыми зернами	106
Салат из редьки с листьями цикория	106
Острый салат из редьки с чесноком	106
Редька тертая с яйцом	107
Салат из тушеной редьки	107
Салат из редьки с фисташками	108
Салат из редьки с лимоном	108
Салат из редьки с сыром	108
<i>Салаты из редиса</i>	<i>109</i>
Салат из редиса	109
Салат из редиса с майонезом	109
Салат из редиса, огурцов и зеленого лука	110
Салат из редиса с кефиром	110
Салат из редиса и зеленого лука	110
Салат из редиса и лука-порея со сметаной	111
Салат из редиса с огурцами и зеленым салатом	111
Салат из редиса с помидорами и редькой	112
Салат из редиса с зеленым салатом	112
Салат из редиса с ботвой	113
Салат из редиса с зеленью	113
Салат из редиса с сельдереем и яблоками	113
Салат из редиса с помидорами и мятой	114
Салат из редиса и ревеня	114
Салат из редиса, щавеля и яблок	115
Салат из редиса и яиц	115
Салат из редиса с яблоками и маринованными огурцами	115 485

Салат из редиса с творогом	116
Салат из свежесоленого редиса	116
<i>Салаты из лука и чеснока</i>	117
Салат из репчатого лука	117
Салат из репчатого лука с майонезом	117
Салат из печеного репчатого лука	118
Салат из репчатого лука с картофелем и яблоками	118
Салат с репчатым луком к плову или шашлыку	119
Салат из репчатого лука со свеклой	119
Салат из репчатого лука с редькой	119
Салат из репчатого лука с помидорами, кабачками и сар- динами	120
Салат из репчатого лука и зеленого горошка	120
Салат из репчатого лука и слив	121
Слоеный салат из репчатого лука и сыра	121
Салат из репчатого лука с яблоками и сметаной	122
Салат из репчатого лука с орехами	122
Салат из зеленого лука	123
Салат из зеленого лука со сметаной	123
Салат из зеленого лука с майонезом	123
Салат из зеленого лука с соленым огурцом	124
Салат из зеленого лука со сливами	124
Зеленый лук с орехами	125
Салат из зеленого лука с яйцами	125
Салат из зеленого лука с маринованным виноградом ..	125
Салат из зеленого лука с яблоками	126
Салат из зеленого лука с творогом	126
Салат из лука-порая с творогом	127
Салат из отварного лука-порая	127
Салат из лука-порая в татарском соусе	127
Салат из отварного лука-порая с зеленью	128
Салат из вареного лука-порая с маслинами	128
486 Салат из лука-порая и яблок с растительным маслом	129

Салат из лука-порея и яблок с майонезом	129
Салат из зеленого чеснока	130
<i>Салаты из сладкого перца</i>	130
Салат из сладкого перца	130
Салат из сладкого перца с майонезом	131
Салат из сладкого перца с хересом	131
Салат из сладкого перца с чесночным соусом	132
Салат из зеленого сладкого перца	133
Салат из печеного сладкого перца	133
Салат из красного сладкого перца в горчичном соусе ..	134
Салат из сладкого перца с чесноком и луком	134
Салат из отварного сладкого перца	135
Салат из печеного красного перца с цветной капустой ..	135
Корейский салат из тушеного перца	136
Салат из сладкого перца с соленым огурцом	136
Китайский салат из сладкого перца и помидоров	137
Салат из сладкого перца, огурцов и помидоров	137
Салат из сладкого перца с растительным маслом	138
Салат-икра из печеного перца и зеленых помидоров ..	138
Салат из сладкого перца и помидоров с майонезом	139
Салат из сладкого перца по-корейски	139
Салат из сладкого перца по-болгарски	140
Салат из сладкого перца, чеснока и орехов	140
Салат из сладкого перца с зеленью	141
Разноцветный мексиканский салат	141
Салат из красного сладкого перца, зеленого горошка с рисом	142
Салат из сладкого перца с кукурузой	142
Салат из красного сладкого перца с крапивой	143
Салат из гогошаров	143
Салат из сладкого перца с яблоками	144
Салат из сладкого перца с яблоками и огурца- ми	144

1000 лучших салатов

Салат из сладкого перца, брынзы и помидоров	145
Салат из сладкого перца по-индийски	145
Салат из сладкого перца с рисом	145
Салат из сладкого перца по-французски	146
<i>Салаты из тыквы</i>	146
Острый салат из тыквы	146
Салат из тыквы и квашеной капусты	147
Салат из тыквы с подорожником	147
Салат из тыквы с хреном	148
Салат из тыквы с яблоками и медом	148
Салат из тыквы с солеными огурцами	148
Салат из тыквы с помидорами	149
Сладкий салат из тыквы	149
Салат из тыквы, яблок и орехов	150
<i>Салаты из кабачков</i>	150
Салат из сырых кабачков	150
Острый салат с кабачками	151
Салат из кабачков и огурцов	151
Салат из кабачков с яйцами	152
Салат из кабачков с помидорами	152
Салат из кабачков и яблок	153
<i>Салаты из баклажанов</i>	153
Салат из баклажанов и сладкого перца	153
Салат из баклажанов	154
Салат из баклажанов с зеленью	154
Салат из баклажанов с репчатым луком и зеленым го- рошком	155
Салат из баклажанов с чесноком	155
Салат из баклажанов и помидоров	156
Салат из баклажанов по-болгарски	156
488 Баклажаны по-корейски	157

<i>Салаты из огурцов</i>	157
Салат из свежих огурцов	157
Салат из свежих огурцов с зеленью	158
Салат из огурцов в горчичном соусе	158
Салат из огурцов с мочеными яблоками и перцем	159
Салат из огурцов и лука	159
Салат из огурцов со взбитой сметаной	159
Салат из огурцов со сметанной заправкой	160
Острый салат из огурцов, помидоров и лука	160
Огуречный салат с сыром	161
Салат из огурцов с брынзой	161
Салат из огурцов по-французски	162
Салат из огурцов со свеклой по-китайски	162
Огуречный салат по-кантонски	163
Огуречно-чесночный салат по-китайски	163
Салат из жареных огурцов по-корейски	164
Кисло-сладкий огуречный салат по-корейски	164
Салат из огурцов с кефиром	165
Огуречный салат по-датски	165
Огуречный салат с соевой заправкой	166
Салат из огурцов с редькой	166
Салат из огурцов с моченой сливой и редисом	167
Салат из огурцов и белого редиса	167
Салат из огурцов и редиса	168
Салат из огурцов с репой	168
Салат из огурцов, зеленого горошка и кукурузы	169
Салат из огурцов и сладкого перца	169
Салат из огурцов с тыквой	170
Салат из огурцов со сладким перцем, мятой и просто- квашей	170
Салат из огурцов и сладкого перца с горчичной заправ- кой	171
Салат из огурцов и цуккини с укропными слив- ками	171

Салат из огурцов с кабачками	172
Огуречный салат с капустой	172
Салат из огурцов, кабачков и лука	173
Салат из огурцов и сельдерея	173
Огуречный салат со стручковой фасолью	174
Салат из фаршированных огурцов	174
Салат из огурцов, фаршированных свеклой и морковью	175
Салат из огурцов с маслинами и острым перцем	176
Салат из свежих огурцов с подорожником	176
Салат из огурцов и яиц (вариант 1)	177
Салат из огурцов и яиц (вариант 2)	177
Салат из огурцов и яиц (вариант 3)	178
Салат из огурцов и яиц (вариант 4)	178
Салат из огурцов с листьями одуванчика	179
Корейский салат из огурцов с репчатым луком	179
Китайский салат из огурцов с листовым салатом	180
Китайский салат из жареных огурцов	180
Испанский салат	181
Китайский салат из огурцов с редисом	181
Салат из соленых огурцов	182
Салат из соленых огурцов со свеклой	182
Салат из соленых огурцов с перцем	183
Салат из маринованных огурцов с зеленым горошком ..	183
Салат из огурцов с гречневой кашей	184
<i>Салаты из помидоров</i>	<i>184</i>
Салат из помидоров в горчичном соусе	184
Салат из помидоров под майонезом	185
Салат из помидоров со сметаной и хреном	185
Салат из помидоров с кефиром или простоквашей	185
Салат из помидоров с растительным маслом	186
Салат из помидоров и репчатого лука	186
490 Салат из помидоров с сахаром и сметаной	187

1000 лучших салатов

Салат из красных помидоров с кислым молоком	187
Салат из помидоров, лука, чеснока и орехов	187
Салат из помидоров и огурцов с маслом	188
Овощной салат с помидорами, огурцами и сельдереем . .	188
Салат из помидоров с огурцами и яйцами	189
Салат из помидоров со сладким перцем и яйцами	189
Салат из помидоров с зеленым салатом, фасолью и зе- ленью	190
Салат из помидоров, салата-ромена и стручковой фа- соли	190
Салат из помидоров, сельдерея и риса	191
Салат из помидоров, фаршированных зеленью и чесно- ком	191
Салат из помидоров и консервированного горошка . . .	192
Салат из помидоров с брокколи и стручковой фасолью .	192
Салат из помидоров, зеленого горошка и яиц	193
Салат из помидоров по-балкански	193
Салат из помидоров с маслинами	194
Салат из помидоров с оливками	194
Салат из помидоров с маринованным виноградом	195
Салат из зеленых помидоров с маринованным виногра- дом и репчатый луком	195
Салат из помидоров с фисташками	196
Салат из помидоров и персиков	196
Салат «Радуга»	197
Салат из стерилизованных помидоров	197
Салат из помидоров и яиц	198
Салат из помидоров с брынзой и зеленью	198
Салат из помидоров с грибами и сельдью	198
<i>Салаты из гороха</i>	199
Салат гороховый с овощами	199
Салат из гороха с солеными огурцами	199
Салат из гороха с помидорами	200

Салат гороховый с яблоками	200
Салат из зеленого горошка с луком	201
Салат из зеленого горошка с морковью и яблоками ...	201
Салат из зеленого горошка с яблоками и сельдереем ...	201
Салат из молодого зеленого горошка	202
Салат из стручкового горошка с майонезом	202
Салат из молодого сахарного горошка в стручках	203
Салат из горошка с морковью	203
Салат из зеленого горошка с сыром	203
<i>Салаты из фасоли</i>	204
Салат из фасоли	204
Острый салат из фасоли	204
Салат из фасоли и картофеля	205
Салат из фасоли с хреном	205
Салат из фасоли с луком	206
Салат из фасоли с помидорами	206
Салат из фасоли с огурцами	206
Салат из фасоли с маринованными огурцами	207
Салат из фасоли по-румынски	207
Салат из фасоли по-арабски	208
Салат из фасоли с яблоками	208
Салат из фасоли с орехами	209
Салат из фасоли с орехами и гранатом	209
Салат из стручковой фасоли и помидоров	210
Салат из фасоли с макаронными изделиями	210
Салат из стручковой фасоли с картофелем	211
Салат из зеленой фасоли с картофелем и сельдью	211
Салат из зеленой стручковой фасоли с картофелем и шпиком	212
Салат из стручковой фасоли с репчатым луком и мор- ковью	212
Салат из стручковой фасоли с зеленым луком	213
492 Салат из стручковой фасоли и спаржи	213

Салат из стручков зеленой фасоли с орехами и чесноком	214
Салат из стручковой фасоли и риса	214
<i>Салаты из бобов</i>	215
Салат из молодых бобов	215
Салат из бобов разных сортов	215
Салат из зеленых стручков бобов	216
Салат из бобов с перцем	217
<i>Зеленые салаты</i>	217
Зеленый салат по-румынски	217
Зеленый салат со сметаной	218
Зеленый салат со сметаной и укропом	218
Зеленый салат со сметанно-уксусной заправкой	219
Зеленый салат с майонезом	219
Зеленый салат с маслом и уксусом	220
Зеленый салат с горчичным соусом	220
Зеленый салат с соусом из яичных желтков	221
Зеленый салат с чесночной заправкой	221
Зеленый салат с чесноком по-китайски	222
Зеленый салат с соусом из простокваши	222
Зеленый салат с луком	223
Зеленый салат с луком и майонезом	223
Зеленый салат с редисом	224
Зеленый салат с огурцами	224
Салат с солеными и свежими огурцами	225
Листовой салат с тушеными яблоками	225
Салат из красного листового салата с пикантным миндалем	226
Листовой салат с айвовой заправкой	227
Листовой салат с огурцами	228
Листовой салат по-китайски	228
Листовой салат со сладким перцем и яйцом	229

Зеленый салат с редисом и луком	229
Зеленый салат с помидорами	230
Зеленый салат с оливками	230
Зеленый салат со сметаной и яйцом	231
Салат с кедровыми орешками	231
Салат «Праздничный»	232
Зеленый салат со стручковой фасолью	232
Зеленый салат со стручковой фасолью и рисом	232
Зеленый салат с яйцами и огурцом	233
Зеленый салат с сыром (вариант 1)	233
Зеленый салат с сыром (вариант 2)	234
Зеленый салат с брынзой	234
Салат из латука с яйцами	235
Салат-латук с грецкими орехами	235
Салат с латуком и овощами	236
Салат «Чезаре»	236
Салат-ромен с помидорами	237
Кочанный салат в сухарном соусе	237
Кочанный салат с морковью по-китайски	238
Кочанный салат с репой	238
<i>Салаты из шпината, щавеля, артишоков и спаржи</i>	<i>239</i>
Салат из шпината со сметаной	239
Салат из шпината с растительным маслом	239
Салат из сырого шпината	240
Салат из корешков шпината	240
Салат из отварного шпината	241
Салат из шпината с яйцами	241
Салат из шпината по-матридски	241
Салат из шпината и огурцов	242
Салат из шпината с помидорами	242
Салат из шпината с творогом	243
Салат из шпината и щавеля	243
494 Салат из шпината, помидоров и яиц	243

Салат из щавеля	244
Салат из щавеля и подорожника	244
Салат из щавеля с морковью	245
Салат из щавеля и редиса	245
Салат из щавеля с орехами	245
Салат из артишоков, помидоров и яблок	246
Овощной салат со спаржей	246
Спаржа с растительным маслом	247
Салат из спаржи с чесноком	247
Салат из спаржи с огурцом	248
<i>Салаты из петрушки и сельдерея</i>	<i>248</i>
Салат из маринованной петрушки	248
Салат из петрушки	249
Салат из петрушки и яблок	249
Салат из сельдерея	249
Салат из сельдерея с лимонным соком	250
Салат из сельдерея с ореховым соусом	250
Салат из сельдерея с растительным маслом	251
Салат из сельдерея, репчатого лука и укропа	251
Салат из сельдерея с картофелем	251
Салат из сельдерея и моркови	252
Салат из сельдерея со стручковой фасолью	252
Салат из сельдерея со сладким перцем	253
Салат из сельдерея с виноградом	253
Салат из сельдерея с фруктами	254
Салат из сельдерея с орехами	254
Салат из сельдерея с соленым огурцом	255
Салат из сельдерея и кресс-салата	255
Салат из сельдерея с крапивой	255
Салат из сельдерея и яблок	256
Салат из сельдерея с яблоками и грибами	256
Салат из сельдерея с брынзой и листьями мали- ны	257

<i>Винегреты из овощей и бобовых</i>	257
Винегрет овощной	257
Винегрет из овощей с зеленью	258
Винегрет постный (старинный рецепт)	258
Винегрет с горохом	259
Винегрет с зеленым горошком	259
Винегрет из овощей и фруктов	260
Винегрет из овощей с солеными грибами	260
Винегрет с шампиньонами	261
Винегрет с фасолью	261
Салаты из фруктов и ягод	263
<i>Закусочные салаты из фруктов и ягод с овощами</i>	263
Салат из моркови и смородины	263
Салат из рябины с морковью и луком-пореем	263
Салат из свеклы с ананасом	264
Салат из свеклы со сливами	264
Салат из помидоров и апельсинов	264
Салат из тыквы с фруктами	265
Салат из авокадо с мандаринами и овощами	265
Салат из цитрусовых с зеленым салатом	266
Салат из ананасов с помидорами и сельдереем	266
Салат из авокадо и груш	267
Салат из апельсинов и огурца	267
Салат из грейпфрутов с зеленью	268
Салат из бананов с зеленым салатом и яблоками	268
Салат из апельсинов и дыни с зеленым салатом	269
Салат из цветной капусты с фруктами	269
Индийский салат	270
Салат из груш с сельдереем и зеленым салатом	270
Египетский салат	271
496 Салат «Вальдорф»	271

Салат из яблок с апельсинами и сельдереем	272
Салат-ромен с апельсинами и бананами	272
Салат из граната и лука	272
Салат из краснокочанной капусты с орехами, инжиром и изюмом	273
Салат из яблок со свежей капустой и морковью	273
Салат из яблок и репы со сметаной	274
Салат из яблок с брусничным вареньем и хреном	274
Салат из яблок и моркови с изюмом	274
Салат из яблок со сладким перцем	275
Салат из яблок, смородины и моркови	275
Персиковый салат с миндалем	276
Острый салат из фруктов и овощей	276
<i>Десертные салаты из фруктов</i>	<i>277</i>
Салат из ананаса	277
Салат из бананов	277
Салат из абрикосов	278
Салат из абрикосов и лимона	278
Салат из абрикосов с клюквенным соком и орехами ..	279
Салат из апельсинов	279
Салат из апельсинов с яблоками	280
Апельсиновый салат с бананами и фисташками	280
Салат из грейпфрутов и апельсинов	281
Грушевый салат	281
Салат из груш и яблок	282
Салат из дыни	282
Салат из дыни с вином	282
Салат из инжира	283
Салат из персиков	283
Салат из персиков и груш	284
Салат со сливами	284
Салат из фиников	284
Салат-ассорти из фруктов	285

Фруктовый салат в апельсиновых корзиночках	285
Салат из чернослива и риса	286
Салат из яблок, груш и чернослива	286
Салат из яблок и апельсинов со взбитыми сливками	287
Салат из яблок в желе	287
Салат из яблок и груш в творогом	288
Салат из яблок с сухофруктами	288
Салат из яблок с медом	289
Салат из яблок и овсяных хлопьев	289
Салат яблочный с ромом	289
<i>Десертные салаты из фруктов и ягод</i>	290
Салат из апельсинов со сливами	290
Салат из бананов, мандаринов и персиков	290
Салат из слив и яблок	291
Салат из малины и дыни	291
Салат из земляники и дыни	291
Салат из фруктовой смеси со сливками	292
Плодово-ягодный салат	292
Салат из фруктовой смеси со сметаной	293
Салат из смородины и груш	293
Салат из смородины и яблок	294
Салат из яблок, персиков и смородины	294
Салат фруктово-ягодный с майонезом	295
Салат из яблок, груш и ягод	295
Салат фруктово-ягодный	295
<i>Десертные салаты из ягод</i>	296
Салат из брусники	296
Салат из вишни	296
Салат из малины с персиками	297
Салат из малины в желе	297
Салат из ежевики	298
498 Салат из земляники в ацидофильном молоке	298

Салат из клубники со взбитыми сливками	298
Салат из клубники с медом	299
Салат из черешни и персиков	299
Салат из смородины	300
Салат из черники	300

Салаты и винегреты из рыбы и морепродуктов 301

<i>Салаты из отварной рыбы</i>	301
Салат столичный	301
Салат рыбный деликатесный	301
Салат из ставриды с латуком и кабачком	302
Салат из рыбы со свежими помидорами и яблоками ...	303
Салат из рыбы с красным маринованным перцем	303
Салат из трески с хреном	304
Салат из трески с редисом	304
Салат из трески с сыром	305
Рыбный салат с вином	305
Салат из карпов	306
Рыбный салат с морковью	306
Рыбный салат с картофелем	307
Рыбный салат «Загадка»	307
Рыбный салат с яблоками	308
Салат из осетровой рыбы с салатной заправкой	308
Салат из отварной рыбы с макаронами	309
Тунец с орехами	309
Салат из стерляди	310
Салат рыбный по-канадски	310
Салат рыбный с брынзой	311
Салат рыбный по-узбекски	311
Салат из щуки с омлетом	312
Салат из аргентины или хека	312
Салат из макруруса	313

Салат «Птичьи гнезда»	313
Хвe из минтая с редькой	314
Салат из отварной рыбы с маринованными корнишо- нами	315
Салат из рыбы с маринованными грибами	315
Салат витаминный с макрурусом	316
Салат из бельдюги	316
Салат яичный с трубочом	316
Салат зеленый с трубочом	317
Рыбный салат с фруктами	317
Салат из сельди с клюквой	317
Салат с рыбой и плавлеными сырками	318
Салат из отварной рыбы с крабовыми палочками	318
<i>Салаты из жареной рыбы</i>	319
Салат с запеченными сардинами	319
Салат из палтуса с морковью	320
Салат из ледяной рыбы с отварной морковью	320
Салат из наваги с огурцами	321
Салат со сладкогубом	321
Салат с рыбой и плавленым сыром	321
Салат из рыбы с огурцами, яблоками и капустой	322
<i>Салаты из копченой рыбы</i>	322
Салат из рыбы горячего копчения с овощами	322
Салат из копченой рыбы с маринованным луком и кар- тофелем	323
Салат с рыбой горячего копчения под майонезом	323
Салат из рыбы горячего копчения и сырой морковью ..	324
Салат из сардины или ставриды горячего копчения ..	324
Салат из трески или морского окуня горячего копче- ния	325
Салат из копченой салаки с картофелем и яблоками	325
500 Салат с копченой сельдью и творогом	326

Миланский салат с копченой рыбой	326
Салат из копченой салаки с картофелем и яйцом	327
Салат из рыбы горячего копчения со шпиком	327
Салат с камбалой холодного копчения	327
Салат рисовый с копченой рыбой	328
<i>Салаты из соленой рыбы</i>	<i>328</i>
Салат с сельдью	328
Салат из лосося с яйцами	329
Салат из сельди с овощами и стручковой фасолью	329
Салат из сельди со стручковой фасолью	329
Салат из фасоли с сельдью	330
Салат с сельдью и крабами	330
Салат из сельди и колбасы	331
Салат с сельдью и мясом	331
Зимний салат с сельдью	332
Салат из сельди и грибов	332
Селедочный салат с яйцом	333
Сельдь под «шубой»	333
Салат из сельди с копченым салом	333
Салат норвежский	334
Салат из сельди по-фински	334
Салат из сельди с орехами	335
Салат из овощей с анчоусами	335
Салат с килькой и овощами	336
Салат с рисом и сельдьюпряного посола	336
Салат-ассорти со ставридой	336
Сельдь кусочками с рисом и изюмом	337
Салат из кильки	337
<i>Салаты из консервированной рыбы</i>	<i>338</i>
Салат «Парижский»	338
Салат с лососем	338
Салат рыбно-овощной	339

Салат из консервированного тунца с яблоками и сель- дереем	339
Салат с сайрой, картофелем и зеленым горошком	340
Салат с рисом и рыбой в томате	340
Салат с тунцом и овощами	340
Ставрида с орехами	341
Салат с анчоусами	341
Салат из шпротов	342
Салат в стручке перца	342
<i>Салаты из рыбных печени и икры</i>	343
Салат из печени трески и кукурузы	343
Салат с печенью трески и яйцами	344
Карельский салат	344
Салат «Фейерверк»	344
Салат с красной икрой	345
Салат из черной икры	345
<i>Салаты из морепродуктов</i>	346
Салат из крабов или раковых шеек под майонезом	346
Салат из крабов с капустой	346
Крабы с зеленым салатом	347
Салат из крабов с огурцами, спаржей и листьями салата	347
Салат из крабов с маринованными овощами и фруктами	348
Салат из крабов с грибами	348
Салат с крабами, грибами и овощами	349
Салат из крабов, кукурузы и картофеля	349
Рисовый салат с крабами	350
Салат из крабов, кукурузы и моркови	350
Салат из раков	351
Салат из морепродуктов	352
Салат из креветок	352
Салат-желе из креветок	353
502 Салат весенний с креветками	354

Салат из креветок со свежими огурцами и помидорами	354
Салат из креветок с картофелем и зеленым горошком . . .	355
Салат из консервированных креветок в коричневом со- усе	355
Салат из креветок с патиссонами и маринованными гри- бами	356
Салат из креветок в коричневом соусе по-корейски . . .	356
Салат с креветками и цветной капустой	357
Салат из кальмаров	357
Кальмары по-корейски	358
Салат из кальмаров, картофеля и маринованного слад- кого перца	358
Салат из кальмаров, картофеля и огурцов	359
Пикантный салат с кальмарами	359
Салат с кальмарами и квашеной капустой	360
Салат из кальмаров с луком	360
Салат с кальмарами и редькой	361
Салат из кальмаров с рисом и яйцами	361
Салат из кальмаров, яиц и соленых огурцов	362
Салат с лангустами, картофелем и зеленым горошком . .	362
Салат из мускула гребешка с капустой и яблоками . . .	363
Салат из мускула гребешка с маринованным красным перцем	363
Салат «Рыбацкое счастье»	364
Салат из даров моря	365
Салат из морской капусты с морковью и огурцом	366
Салат из морской капусты с овощами	367
<i>Винегреты из рыбы и морепродуктов</i>	<i>367</i>
Винегрет с рыбой	367
Винегрет с рыбой и фасолью	368
Винегрет с путассу и маринованными грибами	368
Винегрет с рыбой-капитан	369
Винегрет со ставридой	369
Винегрет с угольной рыбой	369

Винегрет с хеком	370
Винегрет со свежей сельдью и маринованным луком. . .	370
Винегрет с камбалой	371
Винегрет с сельдью	371
Винегрет со скумамой	372
Винегрет с кальмарами	372
Винегрет со скумбрией горячего копчения	373
Винегрет со скумбрией холодного копчения	373
Винегрет с мойвой пряного посола	373
Винегрет с мидиями и грибами	374
Винегрет с морской капустой	374

**Салаты и винегреты из мяса, готовых мясных изделий
и субпродуктов** 375

<i>Салаты из мяса</i>	375
Мясной салат	375
Салат из говядины с майонезом	375
Мясной салат с горчичным майонезом	376
Салат из мяса и моркови	376
Мясной салат с перцем	377
Салат из мяса со свеклой	377
Мясной салат с яблоками (вариант 1)	378
Мясной салат с яблоками (вариант 2)	379
Пикантный салат из говядины с рисом	379
Мясной салат с раковыми шейками	380
Салат из мяса с колбасой и ветчиной	380
Пражский салат	381
Салат «Окрошка»	381
Салат мясной по-французски	382
Салат из мяса и овощей	382
Салат по-казахски	383
Русский салат	383
504 Салат из телятины с окороком по-польски	384

Мясной салат с рисом по-кубински	384
Салат мясной с горохом	385
Мясной салат «Кутузов»	385
Салат из свинины с сельдью	386
Мясо с морковью по-корейски	386
Салат из вермишели со свининой	387
Салат из баранины	388
Салат из кролика	388
Салат из кролика с сельдереем	389
Салат из кролика с фруктами	389
Салат из кролика с яблоками и спаржей	389
Салат из кролика с анчоусами	390
<i>Салаты из ветчины</i>	<i>390</i>
Салат с ветчиной и картофелем	390
Салат из ветчины и колбасы	391
Салат из вареного окорока, спаржи и шампиньонов ...	391
Салат из ветчины с мясом и овощами	391
Салат из ветчины с луком-пореем и зеленью	392
Салат из ветчины с фасолью	392
Салат с ветчиной, макаронами и ананасом	393
Салат летний	393
Салат с ветчиной и грушами	394
Пестрый салат из ветчины и риса	394
Салат из ветчины с макаронами	395
Салат из ветчины с овощами и грибами	395
Салат с ветчиной и шампиньонами	396
Африканский салат	396
Салат из ветчины с сельдью	397
<i>Салаты из колбасы и сосисок</i>	<i>397</i>
Салат с колбасой и белокочанной капустой	397
Аппетитный салат с полукопченой колбасой	398
Салат из салями по-венгерски	398
Салат из колбасы	398
Салат с колбасой и овощами	399

1000 лучших салатов

Салат из колбасы и сыра	399
Салат с охотничьими колбасками	400
Салат из сосисок с луком-пореем	400
Салат из сосисок, картофеля, зеленого лука и зелени. . .	401
<i>Салаты из субпродуктов</i>	401
Салат из языка с майонезом	401
Салат с говяжьим языком, овощами и яблоками	402
Салат из говяжьего языка с бобовыми	402
Салат из языка с салатной заправкой	403
Салат из телячьего языка с овощами	403
Салат из телячьего языка с анчоусами	404
Салат из бараньих языков	404
Салат с печенью	405
Салат из печени с грибами	405
Салат из почек с праностями	406
Почки с зеленым салатом	407
Китайский салат из почек с огурцами	407
Салат из мозгов	408
Салат из мозгов с анчоусами	408
Салат из свиных ножек	409
Салат из бараньих ножек	409
<i>Винегреты из мяса и готовых мясных изделий</i>	410
Винегрет с колбасными изделиями	410
Мясной винегрет	411
Винегрет с мясом и шампиньонами	411
Винегрет с консервированным мясом	412
Салаты из домашней птицы и дичи	413
<i>Салаты из домашней птицы</i>	413
Салат из цыпленка	413
506 Салат из цыпленка по-английски	413

Салат из цыпленка по-испански	414
Салат из жареного цыпленка с шампиньонами	414
Куриный салат	415
Салат из цыпленка с грушами	415
Салат из домашней птицы со свежими огурцами	416
Салат из курицы с маринованными огурцами	416
Пикантный салат из домашней птицы	417
Салат «Столичный»	417
Салат из домашней птицы по-московски	418
Салат «Ижевский»	418
Салат из курицы с овощами и сыром	419
Салат из домашней птицы с сельдереем	419
Салат из домашней птицы со спаржей	419
Салат из домашней птицы со спаржей и ананасом	420
Салат из домашней птицы с маслинами	420
Куриный салат с авокадо	420
Салат из домашней птицы с ананасом	421
Куриный салат с виноградом	421
Салат из домашней птицы с фруктами	422
Салат из курицы с яблоками и кальмарами	422
Салат из курицы с яблоками и апельсинами	423
Салат из филе домашней птицы с кукурузой	423
Салат куриный с мандаринами	424
Салат куриный с грибами	425
Салат из домашней птицы с рисом	425
Салат из домашней птицы с крабами	425
Салат-коктейль с куриным филе	426
Салат из домашней птицы с ветчиной, яблоками и апель- синами	426
Салат из домашней птицы с макаронами	427
Салат из индейки по-венгерски	427
Салат из мяса индейки с овощами и яблоками	427
Салат из индейки с ананасом	428
Салат из утки (вариант 1)	428

Салат из утки (вариант 2)	429
Салат из гуся или утки горячего копчения	429
Салат с копченостями	430
Салат из гусиной печени с овощами и грибами	430
<i>Салаты из дичи</i>	431
Салат «Оливье» (старинный рецепт)	431
Салат из дичи с майонезом и красным вином	432
Салат из тетерева с овощами	432
Салат из дичи по-кубински	433
Салат из пулярки с зеленой фасолью	433
Пикантный салат с дичью	434
Салат из дичи, спаржи и сельдерея	434
Салат из дичи и овощей	435
Салаты из грибов	436
<i>Салаты из свежих грибов</i>	436
Салат из белых грибов	436
Салат из грибов с сельдереем и салом	436
Салат из белых грибов со сметаной	437
Салат из шляпок белых грибов	437
Грибной салат с краснокочанной капустой	438
Салат из шампиньонов	438
Салат из шампиньонов и картофеля	439
Салат из шампиньонов и свежих огурцов	439
Салат из шампиньонов с овощами	440
Клубнично-грибной салат	440
Салат «Минский»	441
Салат из грибов и помидоров	441
<i>Салаты из консервированных грибов</i>	442
Салат из маринованных грибов по-корейски	442
508 Салат грибной с орехами	442

1000 лучших салатов

Салат грибной с апельсинами и сыром	443
Салат из шампиньонов и яиц	443
<i>Салаты из сушеных грибов</i>	<i>444</i>
Салат из сушеных грибов с хреном	444
Салат из сушеных грибов с кукурузой	444
<i>Салаты из соленых и маринованных грибов</i>	<i>445</i>
Салат из соленых грибов	445
Салат из соленых грибов с картофелем	445
Салат из рыжиков с цикорием	446
Салат с маринованными грибами и картофелем	446
Салат из соленых грибов с луком и зеленью	447
Салат из маринованных грибов с зеленым луком	447
Салат из маринованных грибов с репчатым луком и яб- локом	448
Салат из маринованных грибов с помидорами	448
Салат из маринованных грибов с рисом и маслинами ..	449
Салат с солеными или маринованными грибами и мака- ронами	449
Салаты из яиц	451
Салат из яиц с сыром	451
Салат из яиц и брынзы	451
Салат из яиц и творога	452
Салат из яиц и макаронных изделий	452
Салат из яиц	453
Салат из яиц и лука	453
Салат из яиц, хрена и зелени	453
Салат из яиц, свежих огурцов и салата под майонезом. .	454
Салат из яиц с помидорами	454
Салат из яиц с солеными огурцами и редькой . .	455
Салат из яиц с укропом	455

Салат из яиц с кукурузой	456
Салат из яиц, шампиньонов и крабовых палочек	456
Салат с яйцами, свежими огурцами и рисом	457
Салат из яиц с икрой	457
Салат из яиц с окороком	458
Салат из яиц со шпиком и сельдью	458
Салат из яиц с рисом	458
Салаты из сыра	460
Салат из швейцарского сыра с картофелем	460
Сырный салат с белокочанной капустой и ветчиной ..	460
Сырный салат с белокочанной капустой	461
Сырный салат с краснокочанной капустой	461
Сырный салат с краснокочанной капустой и свежими огурцами	462
Салат из швейцарского сыра с йогуртом	462
Салат с сыром и зеленью	463
Салат с сыром и свежими огурцами	463
Деликатесный салат с сыром	463
Сырный салат с редисом	464
Салат с сыром «Рокфор»	464
Салат с сыром и кукурузой	465
Салат из сыра и яблок	465
Салат с сыром, манго и грушами	465
Салат с сыром и вареным сельдереем	466
Салат с сыром и вареным окороком	466
Салат с сыром и фруктами	466
Салат из сыра, яиц, зеленого лука и чеснока	467
Салат из сыра и яиц	467
Салат со швейцарским сыром, яйцами и зеленым сала- том	468
Салат из козьего сыра	468
510 Салат с сыром и шампиньонами	469

Салат с плавленым сыром, яйцами и картофелем	469
Салат из плавленого сыра с грушами	470
Сырный салат с помидорами	470
Салат из плавленого сыра, яблок и репчатого лука	470
Салат из плавленого сыра с яйцами и чесноком	471
Салат из копченого сыра с майонезом	471
Салат из копченого сыра с йогуртом	472

Заправки для салатов 473

Заправка салатная	473
Заправка чесночная	473
Заправка русская	473
Заправка горчичная	474
Заправка уксусная	474
Заправка майонезная	474
Заправка майонезная со сметаной и пряностями	475
Заправка майонезная с цитрусовыми	475
Заправка сметанная	475
Заправка домашняя	476
Заправка в квашеную капусту	476
Заправка ореховая с уксусом	477
Заправка цитрусовая	477
Заправка в тертую черную редьку	477
Заправка для фруктовых салатов	478