

## ОВОЩНЫЕ САЛАТЫ



### ИЗ АРТИШОКОВ

Цветочные бутоны фиолетово-синего цвета достигают 17,5 см в диаметре. Обладают приятным нежным вкусом. В пищу используют толстое мясистое цветоложе — доньшко, окруженное мягкими сочными листьями в виде чешуи. Чем меньше артишок, тем он моложе и тем мягче его съедобные части: стебли, толстое основание листьев и доньшко. Плод свежий, если кончики чешуек светлые и сочные. При покупке проверить его свежесть можно так: потереть лист между пальцами — свежий артишок издает характерный писк. (Сорт без колючек писка не издает.) При выборе артишока советуем обратить внимание на плотность прилегания внутренних листьев: значительно отошедшие (расстилающиеся) — признак перезрелости. Артишок нельзя готовить в алюминиевой или железной посуде: он темнеет.

#### **Порядок обработки:**

1. Хорошо вымыть артишоки под проточной водой.
2. Острым ножом срезать верхушки лепестков примерно на 3 см, затем отрезать стебель и очистить его.
3. Отогнуть крупные боковые листья. Ножницами срезать колючие кончики.
4. Кастрюлю наполнить водой на четверть, добавить 1 ч. ложку лимонного сока и довести ее до кипения. Положить артишоки стеблем вниз и прокипятить 1 мин. Затем убавить огонь и тушить 30—40 мин: пока средняя часть не будет свободно прокалываться. Слить воду.



### **Салат из артишоков, савойской капусты и малосолевых огурцов**

*70 г артишоков, по 40 г савойской капусты и малосолевых огурцов, 30 г помидоров, 10 г листового салата, 10 мл винного уксуса, рубленая зелень, толченый чеснок, заправка 2.*

Артишоки перевязать ниткой, сварить в подсоленной воде с уксусом, охладить в отваре и разделить на мелкие части (консервированные доньшки резать на 4 части).

В центр вазы сложить горкой артишоки, по краям разложить бланшированную капусту, нарезанную соломкой, а между ними, с наклоном к центру, — помидоры и огурцы, нарезанные кружочками. Полить заправкой и посыпать зеленью.

### **«Полянка»**

*8 консервированных «сердечек» артишоков, помидоры, сметана, растительное масло (или майонез), лимонная кислота, рубленая зелень.*

Срезать стебель у самого основания артишока, удалить сердцевину, залить горячей подсоленной водой и отварить, добавив немного лимонной кислоты для сохранения цвета. Охладить, нарезать мелкими кусочками и перемешать с нарезанными помидорами.

### **Салат из консервированных артишоков**

*Консервированные артишоки, 2 зубка чеснока, заправка 3.*

Артишоки нарезать, добавить толченый чеснок и полить заправкой.

### **Салат из артишоков и листьев эстрагона**

*4 средних артишока, 1 ст. ложка измельченных листьев эстрагона, заправка 170.*

Освободить артишоки от верхних листьев, срезать с плодов верхушку и варить в 3 л подсоленной воды 40 мин.

Перед подачей выложить на подогретые тарелки и посыпать листьями. Заправку подать отдельно — как соус.



### Салат из артишоков «Пикантный»

*8 консервированных «сердечек» артишоков, 1 стручок зеленого сладкого перца, 4 вареных яйца, 1 мелко рубленый зубок чеснока, заправка 181.*

Артишоки и яйца разрезать на 4 части. Перец, вынув зерна и перегородки, — мелкими кубиками. Смешать с чесноком и разложить в 4 вазочки для коктейля. В каждую положить по 4 дольки яйца и полить заправкой.

Перец можно заменить небольшими соцветиями цветной капусты.

### «Прованский»

*Крупные артишоки, растительное масло, помидоры, филе анчоуса, заправка 152.*

Донышки артишоков нарезать ломтиками и обжарить в масле. Затем смешать с ломтиками помидоров, полосками филе и заправкой.



*Хранить артишок можно в закрытом пластиковом мешочке, предварительно закапав в него немного воды, что сохранит его свежесть.*

### Салат из артишоков с помидорами и яблоками

*300 г донышек артишоков, 50 г салата-латука, 150 г помидоров (без кожицы и семян), 2 яблока, 100 г корня сельдерея, заправка 212.*

Сельдерей нарезать соломкой, а яблоки, помидоры и вареные артишоки — мелкими кубиками.

Перемешать все с заправкой, уложить горкой в салатник и украсить листьями латука.

### «Томатный»

*1 банка консервированных «сердечек» артишоков, листья салата-латука, смесь майонеза с кетчупом (1:1), помидоры, 2 вареных яйца, зелень.*



Каждое «сердечко» нарезать на 2—3 части, листья — не очень крупно, помидоры — ломтиками. Перемешать, сверху разложить кружочки яиц. Полить заправкой и украсить блюдо зеленью.

### **Салат из артишоков с лимоном, медом и луком**

*8 свежих (или замороженных, консервированных) артишоков,  $\frac{1}{4}$  чашки сока лимона (если используется свежий артишок, цедру сохранить), 3 ст. ложки оливкового масла, 2 ст. ложки меда, по  $\frac{1}{2}$  стакана рубленых лука и петрушки.*

Отрезать стебли, оторвать ненужные твердые листья, удалить верхушку примерно на 2,5 см и колючки от оставшихся листьев (если они имеются). Разрезать каждый артишок на 4 части, извлечь сердцевину, подрезать торчащие остатки и кусочки. Положить в емкость с водой лимонную кожуру и четвертушку артишоков.

В большую емкость налить 1 л воды, масло, лимонный сок, положить мед и довести смесь до кипения. Добавить артишоки, накрыть крышкой и варить на слабом огне до размягчения (40—45 мин), следя за тем, чтобы овощи не разварились. (При использовании замороженных артишоков нагреть их нужно 6—8 мин, без предварительного размораживания.)

Переложить артишоки в салатник, добавить лук, а жидкость продолжать кипятить до сиропообразного состояния (пока ее объем не уменьшится до  $\frac{1}{2}$  чашки).

Полить этой жидкостью артишоки, охладить до комнатной температуры и посыпать петрушкой.

### **Салат из артишоков с грибами**

*1 банка консервированных «сердечек» артишоков, 100 г соленых (маринованных) грибов, 1 очищенное яблоко, 1 вареное яйцо, 50 г зеленого горошка, 1 зубок чеснока, зелень, заправка 192.*

Каждое «сердечко» разрезать на 2—3 части, яблоко — ломтиками, чеснок измельчить. Смешать все с горошком и залить заправкой. Украсить кушанье зеленью и кружочками яиц.

### **Салат из артишоков и ревеня**

*100 г артишоков, 30 г ревеня, 20 г сладкого перца, 10 г помидоров, зеленый лук, сметана и уксус.*



Артишоки сварить в подсоленной воде с уксусом. Нарезать их мелкими ломтиками, помидоры — кубиками, а ревеня — небольшими по длине полосками.

Перемешать овощи со сметаной и посыпать измельченным луком.

### **Салат из артишоков, буженины и сыра**

*70 г артишоков, 20 г буженины, 10 г сыра, уксус, огурец, зеленый горошек, листовой салат, майонез и зелень.*

Отваренные в подсоленной воде с уксусом артишоки нарезать кусочками, сыр, буженину и огурец — кубиками, листья порвать маленькими кусочками.

Смешать все с майонезом и горошком и посыпать измельченной зеленью.

### **Салат из артишоков, ветчины и редиса**

*1 донышко артишока, оливковое масло, ветчина, соленые (маринованные) огурцы, редис, вареные яйца, зеленый горошек, отварная морковь и заправка 345.*

Нарезанные ломтиками артишоки обжарить в масле вместе с кубиками ветчины.

Огурцы, редис и морковь нарезать ломтиками, смешать с артишоками и горошком. Залить заправкой и украсить блюдо кружочками яиц.

### **Салат из консервированных артишоков и копченой свинины**

*1 банка консервированных «сердечек» артишоков, 20 г буженины, зеленый лук, 30 г зеленого горошка, 1 помидор, зелень и заправка 179.*

Каждое «сердечко» нарезать на 2—3 части, буженину, лук и помидор — ломтиками, зелень измельчить.

Смешать все с горошком и заправкой и украсить листочками зелени.

### **Салат из артишоков и брынзы**

*Отварные артишоки, морковь, брынза, редиска, 1 вареное яйцо, зелень и майонез.*

Все продукты нарезать и смешать с майонезом.



### «Сборная солянка»

*150 г артишоков, 50 г ананаса, 30 г жареных грибов, укроп, 1 горсть любых измельченных орехов, уксус и заправка 21.*

Артишоки сварить в подсоленной воде с уксусом и нарезать мелкими ломтиками, ананас — кубиками.

Смешать с грибами и орехами, залить заправкой и посыпать укропом.

### Салат из артишоков и осетрины

*200 г доньшек артишоков, растительное масло, 50 г помидоров (без кожицы и семян), 20 г корня сельдерея, 40 г осетрины горячего копчения, 1 луковица и заправка 292.*

Доньшки артишоков нарезать ломтиками, сельдерея — кубиками. Обжарить овощи в масле, смешать с нарезанными помидорами, луком и рыбой.

Залить заправкой и украсить кушанье кружочками помидоров и кольцами лука.



*Артишоки — это поистине пища гурманов. В отличие от других деликатесов, они низкокалорийные, так же вкусны, как и питательны.*

### Салат из артишоков с тыквенными семечками и морской капустой

*4 средних отварных артишока, 1 небольшая морковь, 1/2 стакана тыквенных семечек, 1 соленый (маринованный) огурец, 1 очищенное яблоко, 50 г морской капусты, базилик и майонез.*

Артишоки нарезать на небольшие части, морковь, яблоки и огурцы — кубиками.

Перемешать все с семечками и капустой, залить майонезом и посыпать измельченным базиликом.

### Салат из артишоков с брюссельской капустой

*100 г отварных артишоков, по 50 г шпината, моркови, брюссельской капусты и окорока, зелень и заправка 114.*

Артишоки и окорок нарезать кубиками, шпинат измельчить.



Смешать все с нашинкованной морковью, капустой, заправкой и украсить листочками зелени.

### «Чудо в сметане»

*200 г консервированных «сердечек» артишоков, 50 г картофеля «в мундире», 60 г отварной печени, листовой салат,  $\frac{1}{2}$  пучка зеленого лука, зелень и заправка 4.*

Каждое «сердечко» разрезать на 2—3 части, картофель и печенку нарезать кубиками, листья и лук — полосками, зелень измельчить.

Перемешать ингредиенты с заправкой и украсить блюдо листиками зелени.

### Салат из консервированных артишоков, редиса и капусты

*150 г консервированных «сердечек» артишоков, по 50 г черной редьки, редиса, отварной капусты и зеленого лука,  $\frac{1}{2}$  стакана зеленого горошка, зелень и майонез.*

Каждое «сердечко» нарезать на 2—3 части, редьку, редис и лук — мелкими ломтиками (редьку можно натереть на крупной терке). Зелень измельчить.

Перемешать с горошком, заправкой, капустой и украсить зеленью.

### Салат из артишоков и филе трески

*150 г отварных артишоков, 1 средняя морковка, 50 г филе трески (хека), 1 помидор, 1 небольшая луковичка, зелень и заправка 261.*

Артишоки, лук и рыбу нарезать кубиками, морковь — кружочками, зелень измельчить.

Все перемешать, залить заправкой и украсить листиками зелени.

### Салат из артишоков, свеклы и отварных почек

*150 г консервированных артишоков, зелень, по 50 г сладкого перца и огурцов, по 30 г отварных почек и свеклы, заправка 268.*

Артишоки, почки, свеклу и огурцы нарезать ломтиками, перец — полосками, зелень измельчить.

Перемешать продукты с заправкой. Украсить кушанье оставшейся фигурно нарезанной свеклой.

## Содержание



<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	5
Основные требования к салатам .....	6
<b>ЗАПРАВКИ</b> .....	14
<b>ОВОЩНЫЕ САЛАТЫ</b>	
<b>ИЗ АРТИШОКОВ</b> .....	45
Салат из артишоков, савойской капусты и малосольных огурцов .....	46
«Полянка» .....	46
Салат из консервированных артишоков .....	46
Салат из артишоков и листьев эстрагона .....	46
Салат из артишоков «Пикантный» .....	47
«Прованский» .....	47
Салат из артишоков с помидорами и яблоками .....	47
«Томатный» .....	47
Салат из артишоков с лимоном, медом и луком .....	48
Салат из артишоков с грибами .....	48
Салат из артишоков и ревеня .....	48
Салат из артишоков, буженины и сыра .....	49
Салат из артишоков, ветчины и редиса .....	49
Салат из консервированных артишоков и копченой свинины .....	49
Салат из артишоков и брынзы .....	49
«Сборная солянка» .....	50
Салат из артишоков и осетрины .....	50
Салат из артишоков с тыквенными семечками и морской капустой .....	50
Салат из артишоков с брюссельской капустой .....	50
«Чудо в сметане» .....	51
Салат из консервированных артишоков, редиса и капусты .....	51
Салат из артишоков и филе трески .....	51
Салат из артишоков, свеклы и отварных почеч .....	51
Салат из консервированных артишоков и чечевицы .....	52

Салат из артишоков и лосося с кукурузой .....	52
«Овощная геометрия» .....	52
Салат из артишоков со свеклой и грецкими орехами .....	52
Салат из консервированных артишоков с репой и ананасами .....	53
«Шерри» .....	53
<b>ИЗ БАКЛАЖАНОВ .....</b>	<b>53</b>
Баклажаны .....	53
Салат из печеного баклажана с капустными кочерыжками .....	54
Салат из печеного баклажана и брынзы .....	54
Салат из баклажанов с маринованным огурцом и картофелем .....	55
Салат из баклажанов с ветчиной и капустой .....	55
Салат из баклажанов с творогом и колбасой .....	55
«Летний рассвет» .....	55
Салат из баклажанов с грудинкой и грибами .....	56
Салат из баклажана со щавелем .....	56
Салат из баклажанов и квашеной капусты .....	56
Салат из баклажанов с киви и фасолью .....	56
Салат из баклажанов с говядиной и перцем .....	57
Салат из жареных баклажанов и свинины .....	57
Салат из баклажанов с куриной грудкой .....	57
«Пирамида» .....	57
Салат из баклажанов с зеленым горошком и яблоками .....	58
Салат из баклажанов с помидорами и зеленью .....	58
Салат из баклажанов с фасолью .....	58
«Июльская прохлада» .....	58
Салат из баклажанов с помидорами и перцем .....	59
Салат из печеных баклажанов с помидорами .....	59
Салат из баклажанов с брынзой и перцем .....	59
Салат из баклажанов под горчичным соусом .....	59
Салат из жареных баклажанов .....	60
Салат из баклажанов .....	60
«Салат шефа Айриса» .....	60
Салат из баклажанов с лютецией и козьим сыром .....	61
«Греческий» .....	61
Салат из баклажанов под чесночно-лимонным соусом .....	61
Салат из баклажанов с помидорами и яйцом .....	62
Салат из баклажанов с яблоком .....	62
Салат из печеных баклажанов с картофелем и спаржей .....	62
«Пхеньянский» .....	62
Салат из баклажанов со сладким перцем .....	63
Салат из баклажанов с чесноком .....	63
Салат из баклажанов с оливками .....	63
«Закусочный» .....	63
Салат из баклажанной икры с овощами и зеленью .....	64

«Ореховый сэндвич» .....	64
Салат из баклажанов с цуккини и лимоном .....	64
Салат из запеченного баклажана с чесноком .....	65
Салат из баклажанов с сыром под соевым соусом .....	65
Салат из баклажанов с сыром и овощами .....	65
Салат из баклажанов с морковью и сельдереем .....	65
«Грузинский» .....	66
Салат из баклажанов с маринованными грибами и ветчиной .....	66
Салат из баклажанов с ветчиной под овощным соусом .....	66
Салат из баклажанов под пряным соусом .....	66
Салат из баклажанной икры с грецким орехом и помидорами .....	66
<b>ИЗ БОБОВ</b> .....	<b>67</b>
Салат из бобов с чесноком .....	67
Салат из бобов с желтками .....	68
Салат из бобов с салями и сыром .....	68
Салат из бобов с огурцами и сыром .....	68
Салат из бобов с гулявником .....	69
Салат из бобов со свеклой .....	69
Салат из бобов с помидорами .....	69
«Царская корона» .....	69
Салат из бобов с яблоком и сладким перцем .....	70
Салат из бобов с огурцами .....	70
Салат из бобов с салатом-латуком .....	70
Ассорти .....	70
Салат из бобов с брынзой .....	71
Салат из бобов с маринованной капустой .....	71
Салат из бобов с рисом и кабачками .....	71
Салат из бобов с цветной капустой .....	71
Салат из бобов с рисом и кедровыми орехами .....	72
«Георгин» .....	72
Салат из вареных бобов .....	72
Салат из бобов с капустой, брынзой и ветчиной .....	72
<b>ИЗ БРЮКВЫ</b> .....	<b>73</b>
Салат из брюквы с яйцом и зеленью .....	73
Салат из брюквы с солеными огурцами и цветной капустой .....	73
Салат из брюквы под чесночно-сметанным соусом .....	73
Салат из брюквы с картофелем и крапивой .....	73
Салат из отварной брюквы с баклажанами и окороком .....	74
Салат из брюквы с гречневой кашей .....	74
«Фисташковый» .....	74
«Одуванчик» .....	74
Салат из брюквы со сладким перцем и спаржей .....	75

Салат из брюквы с рыбой .....	75
«Сырная симфония» .....	75
Салат из брюквы с макаронами .....	75
Салат из брюквы с индейкой .....	76
Салат из брюквы с печенью и ревенем .....	76
«Жемчужина Поднебесной» .....	76
Салат из брюквы с творогом и календулой .....	76
Салат из брюквы с кукурузой и помидорами «шерри» .....	77
Салат из брюквы и консервированного тунца .....	77
Салат из брюквы с листьями подорожника .....	77
Салат из брюквы с маринованным виноградом .....	77
«Морской бриз» .....	78
Салат из брюквы с сосисками .....	78
Салат из брюквы с языком и маринованными грибами .....	78
<b>ИЗ ГОРОХА</b> .....	<b>78</b>
Салат из вареного гороха .....	79
«Джон-попрыгунчик» .....	79
Салат из зеленого горошка с яйцом и зеленью .....	79
Салат из консервированного горошка с помидорами .....	79
«Мартовский» .....	80
Салат из вареного гороха с яйцом .....	80
Салат из зеленого горошка с яблоками .....	80
Салат из гороха с помидорами и мятой .....	80
Салат из отварного гороха с зеленым луком .....	81
Салат из отварного гороха с солеными огурцами .....	81
Салат из вареного гороха с квашеной капустой .....	81
Салат из отварного гороха с краснокочанной капустой .....	82
Салат из вареного гороха с маринованными грибами .....	82
Салат из отварного гороха с ветчиной .....	82
«Феерия» .....	82
Салат из консервированного горошка с шампиньонами .....	82
«Ревеневый» .....	83
Салат из консервированного горошка с сердцем .....	83
Салат из консервированного горошка с копченым языком .....	83
Салат из отварного гороха с картофелем и телятиной .....	84
Салат из отварного гороха с жареными баклажанами .....	84
«Девятый вал» .....	84
Салат из отварного гороха с морской капустой .....	84
Салат из консервированного горошка с креветками .....	84
Салат из консервированного горошка с отварной тыквой .....	85
<b>ИЗ ДЖИКАМЫ</b> .....	<b>85</b>
Джикама .....	85
Салат из джикамы с капустой .....	85

«Апельсиновый» .....	85
Салат из джикамы с черносливом .....	86
Салат из джикамы с жареными баклажанами .....	86
Салат из джикамы с морской капустой .....	86
Салат из джикамы с цуккини .....	86
Салат из джикамы с полукопченой колбасой .....	87
«Южная смесь» .....	87
<b>ИЗ КАБАЧКОВ</b> .....	<b>87</b>
Салат из жареных кабачков с томатным пюре и рисом .....	87
«Кашемир» .....	87
Салат из кабачков с помидорами .....	88
Салат из тушеных кабачков с луком и помидорами .....	88
Салат из кабачков с морковью и хреном .....	88
Салат из кабачков с яблоками и маринованными огурцами .....	88
Салат из кабачков с морковью и редисом .....	89
Салат из кабачков с цедрой лимона .....	89
Салат из цуккини и яблок .....	89
«Чудное мгновенье» .....	89
Салат из поджаренных кабачков с солеными огурцами .....	89
Салат из кабачков под луковым соусом .....	90
Салат из кабачков с помидорами .....	90
Салат из кабачков острый .....	90
Салат из консервированных кабачков .....	90
«Ханган» .....	90
Салат из цуккини с сельдереем и сладким перцем .....	91
Салат из цуккини под сырным соусом .....	91
Салат из обжаренных кабачков под мускатно-овощным соусом .....	91
Салат из обжаренных кабачков под овощным соусом .....	91
Салат из цуккини с малосольными огурцами и помидорами «шерри» .....	92
<b>ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ</b> .....	<b>92</b>
Салат из капусты и соленых огурцов .....	92
Салат из капусты и свеклы .....	92
«Деревенский» .....	93
Салат из капусты с яйцом .....	93
Салат из капусты и яблока .....	93
Салат из капусты с зеленым луком .....	93
Салат из капусты с орехами .....	94
Салат из капусты с перцем .....	94
«На закуску» .....	94
Простой салат из капусты .....	94
«Каволи» .....	95
Салат из капусты с яблоком и зеленью .....	95

«Апрельский» .....	95
Салат из капусты с морковью и зеленью .....	95
Салат из капусты с морковью и сельдереем .....	96
Салат из капусты с яйцом и морковью .....	96
«Фруктовый сад» .....	96
Салат из капусты с яблоком и сельдереем .....	96
Салат из капусты с зеленым луком и морковью .....	97
Капустный салат со сметаной .....	97
Салат из цельных листьев капусты под горчичным соусом .....	97
Салат из капусты с чесноком .....	97
Салат из капусты под йогуртовым соусом .....	98
Салат из капусты под горчично-медовым соусом .....	98
«Панагорский» .....	98
Салат из капусты с овощным бульоном и сыром .....	98
Салат из капусты с маринованными каперсами и орехами .....	99
Салат из капусты под лимонной приправой .....	99
Салат из капусты с ветчиной .....	99
Салат из капусты с грейпфрутом .....	99
Капустный салат со шкварками .....	100
«Китайский» .....	100
Салат из капусты с маслинами и маринованным виноградом .....	100
Салат из капусты с тмином и черносливом .....	100
«Острый» .....	101
Салат из капусты по-польски .....	101
Салат из капустных кочерыжек с яйцом .....	101
Запеканка из капустных кочерыжек .....	101
Салат из капусты в маринаде .....	102
«Русский» .....	102
Салат из капусты с овощами в сметанной заправке .....	102
«Витаминный» .....	102
«Карпатский» .....	103
«Киевский» .....	103
Салат из капусты с черной смородиной .....	103
Салат из капусты с оливками и арахисом .....	103
Салат из капусты с виноградом .....	104
Салат из капусты с алычой .....	104
Салат из капусты со сливами и кефиром .....	104
«Ульсан» .....	104
«Летний» .....	105
«Капустные палочки» .....	105
Салат из капусты с сосисками, беконом и овощами .....	105
ИЗ БЕЛО- И КРАСНОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ .....	106
Салат из капусты с яблоком и хреном .....	106

«Туркменский ковер» .....	106
Салат из капусты под лимонной приправой .....	106
Салат из капусты с кукурузными хлопьями .....	107
Салат из капусты под остро-сладкой приправой .....	107
Салат из капусты со сладким перцем .....	107
<b>ИЗ БРЮССЕЛЬСКОЙ КАПУСТЫ</b> .....	107
Салат из брюссельской капусты с картофелем .....	108
«Брюссель» .....	108
Салат из брюссельской капусты под соусом «Кэрри» .....	108
Салат из брюссельской капусты со сладким перцем, помидорами и зеленью .....	109
«Фруктовый восторг» .....	109
Салат из брюссельской капусты с грецким орехом и чесноком .....	109
Салат из брюссельской капусты под горчично-лимонным соусом .....	110
Салат из брюссельской капусты со свеклой и сельдереем .....	110
Салат из брюссельской капусты с сыром .....	110
<b>ИЗ ЗЕЛеноЙ КАПУСТЫ</b> .....	110
Салат из капусты с огурцами .....	110
«Кавказский» .....	110
Салат из капусты с яблоками и зеленью .....	111
<b>ИЗ КВАШЕНОЙ И МАРИНОВАННОЙ КАПУСТЫ</b> .....	111
Салат из капусты со свеклой и рисом .....	111
Салат из капусты с луком .....	112
Салат из капусты с яблоком и огурцами .....	112
Салат из квашеной капусты с апельсинами .....	112
«Томатный» .....	112
Салат из капусты с морковью и яблоком .....	113
Салат из капусты и яблок с медом .....	113
«Болгарский» .....	113
Салат из капусты с солеными огурцами .....	113
Пряный салат из квашеной капусты с луком-пореем .....	113
Салат из капусты со сладким перцем и кислым яблоком .....	114
Салат из капусты с кунжутом .....	114
Пряный салат из краснокочанной капусты .....	114
Салат из квашеной капусты с яйцом и яблоком .....	114
<b>ИЗ КИТАЙСКОЙ КАПУСТЫ</b> .....	114
Салат из китайской капусты с семенами подсолнуха и ананасом .....	115
Салат из китайской капусты с зеленым луком .....	115
Салат из китайской капусты с лимонным соком и зеленью .....	115
Салат из китайской капусты с яблоком .....	115
Салат из китайской капусты со шпинатом .....	115

<b>ИЗ КОЛЬРАБИ</b> .....	116
Салат из кольраби, яблок, огурцов и сельдерея .....	116
Салат из кольраби по-каталонски .....	116
Салат из кольраби и помидоров .....	116
«Сицилийский» .....	117
Салат из кольраби со сгущенным молоком .....	117
Салат из кольраби с редисом и зеленью .....	117
Овощной салат .....	117
Салат из кольраби с овощами .....	117
Салат из кольраби и яблок с кинзой и майораном .....	118
Салат из кольраби с огурцами и пряной зеленью .....	118
Салат из кольраби с морковью .....	118
Салат из кольраби и лука-порея .....	118
Салат из кольраби и огурцов под чесночным соусом .....	118
Салат из кольраби с луком .....	118
Салат из кольраби по-болгарски .....	119
Салат из кольраби с морковью и редькой .....	119
Кольраби под лимонной заправкой .....	119
Простой салат из кольраби .....	119
Салат из кольраби с яблоком, редисом и виноградом .....	119
«Черносливовый» .....	120
Салат из кольраби с сардельками, огурцом и перцем .....	120
Салат из кольраби с индейкой и овощами .....	120
Салат из кольраби с авокадо и корейкой .....	120
Фаршированная кольраби в бульоне .....	121
<b>ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ</b> .....	121
Салат из морской капусты с зеленым горошком и рисом .....	121
«Менделеевский» .....	121
Салат из морской капусты с картофелем и соленым огурцом .....	122
Салат из морской капусты с картофелем, луком и зеленью .....	122
«Дальневосточный» .....	122
Салат из морской капусты со ставридой .....	122
«Курильский» .....	123
«Седые сопки» .....	123
Салат из морской капусты с морковью и редькой .....	123
Салат из морской капусты со свеклой и морковью .....	123
«Штиль» .....	124
«Морская волна» .....	124
Салат из капусты со сладким перцем и маринованной свеклой .....	124
<b>ИЗ САВОЙСКОЙ КАПУСТЫ</b> .....	124
Салат из савойской капусты и кислых яблок .....	124

Салат из савойской капусты с орехами .....	125
Салат из савойской капусты с морковью, яблоком и сельдереем .....	125
Салат из савойской капусты с помидорами и перцем .....	125
Зеленый салат из савойской капусты с яблоком .....	125
Салат из савойской капусты с орехами и сливой .....	126
«Восточный» .....	126
Салат из савойской капусты со свеклой и яблоками .....	126
Капуста под чесночно-ореховым соусом .....	126
<b>ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ .....</b>	<b>127</b>
Салат из цветной капусты с перцем, маслинами и зеленью .....	127
«Колифлор» .....	127
Салат из цветной капусты с овощами, виноградом и яблоком .....	127
«Радуга» .....	128
Салат из цветной капусты .....	128
«Латте» .....	128
Цветная капуста со сливками .....	129
Салат из цветной капусты с картофелем, огурцом и морковью .....	129
Салат из цветной капусты и кабачка .....	129
«Одуванчик» .....	129
Салат из цветной капусты с помидорами и огурцами .....	129
Зеленый салат из цветной капусты .....	130
Салат из цветной капусты с арахисом и мятой .....	130
«Тандем» .....	130
Салат из брокколи с шампиньонами .....	130
«Астрахань» .....	131
«Индийский» .....	131
«Утренняя свежесть» .....	131
Салат из цветной капусты с помидорами .....	132
«Красное и белое» .....	132
Салат из цветной капусты и моркови .....	132
Цветная капуста с винной заправкой .....	132
Отварная брокколи под сметанно-луковой заправкой .....	133
Цветная капуста по-болгарски .....	133
Салат из цветной капусты с сельдереем .....	133
«Португальский» .....	133
Салат из цветной капусты под соусом «Бешамель» с сыром .....	133
Салат из цветной капусты и помидоров .....	134
Салат из цветной капусты с арахисом и чесноком .....	134
Салат из цветной капусты с морковью и огурцами .....	134
Салат из цветной капусты с баклажанами и черносливом .....	135
«Гвианский» .....	135
Пряный салат из брокколи с картофелем и перцем .....	135
«Калейдоскоп» .....	136

<b>ИЗ КАРТОФЕЛЯ</b> .....	136
Салат из картофеля с редисом и зеленью .....	137
Картофельный салат в бульоне .....	137
Салат из картофеля со свеклой и капустой .....	137
Картофельный салат с маслинами .....	138
«Зимний салат» из картофеля .....	138
Салат из картофеля со свеклой и маслинами .....	138
Картофельный салат с помидорами и огурцами .....	138
«Ивановский» .....	138
Салат из картофеля с капустой и огурцами .....	139
«Морской пейзаж» .....	139
«Сицилийский» .....	139
«Лион» .....	139
Картофельный салат с солеными огурцами .....	140
Картофельный салат с помидорами и яблоками .....	140
Салат из картофеля с яблоками и сельдереем .....	140
Салат из картофеля с зеленью .....	141
Картофельный салат под лимонной заправкой .....	141
«Пиккадилли» .....	141
Салат из картофеля с лимонно-перечной заправкой .....	141
Картофель на гарнир .....	141
Салат из картофеля с пикантным соусом .....	142
Овощное ассорти .....	142
Картофельный салат с зеленой фасолью .....	142
Салат из картофеля со сладким перцем и сельдереем .....	142
«Фаселевый» .....	142
Овощной салат с базиликом .....	143
Картофельный салат с огурцом и луком .....	143
Салат из картофеля с сельдереем .....	143
Картофельный салат со стручковой фасолью .....	143
Салат из картофеля с куриным мясом .....	143
«Маргаритка» .....	144
«Вальдорф» .....	144
Картофельный салат с козьей брынзой и тыквенными семечками .....	144
«К праздничному столу» .....	145
Салат из картофеля с копченой грудинкой .....	145
Картофельный салат с луком-пореем и редисом .....	146
«Соевый» .....	146
«Саксонский» .....	146
Салат из картофеля с соленым огурцом и редисом .....	147
«Украинский» .....	147
«Кавказ» .....	147
Салат из картофеля с маринованными грибами .....	148

Картофельный салат с яблоками и луком .....	148
Салат из картофеля с орехами .....	148
Картофельный салат с яблоками и орехами пекан .....	148
Салат из картофеля с цветной капустой и оливками .....	149
Картофельный салат с огурцом и сладким перцем .....	149
«Немецкий» .....	149
«Французский» .....	149
«Пикантный» .....	150
«Простой» .....	150
Салат-рулет из картофеля под лимонно-чесночной приправой .....	150
«Мухомор» .....	150
«Сентябрьская клумба» .....	151
Картофельный салат с яйцом и зеленью .....	151
«Февральский» .....	151
Салат из картофеля со сладким перцем .....	152
«Эстонский» .....	152
Картофельный салат с цветной капустой и хреном .....	152
Салат из картофеля с помидорами и фасолью .....	152
Картофельный салат с консервированным горошком .....	153
Салат из картофеля с маринованным перцем под горчичной заправкой .....	153
«Турецкий» .....	153
Картофельный салат с помидорами и консервированным горошком .....	153
Салат из картофеля со свеклой и хреном .....	154
Картофель фри с овощами и салом .....	154
Картофельный салат с яблоками и зеленью .....	154
«Пачука» .....	154
Картофель по-корейски .....	155
Салат из картофеля с яблоками и грецкими орехами .....	155
Салат из картофеля с кресс-салатом .....	155
«Итальянский» .....	155
Салат из картофеля со шпикачками .....	156
Салат из розового картофеля с паприкой .....	156
«Светофор» .....	156
Картофельный салат с острым сыром .....	157
«Оригинальный» .....	157
Салат из картофеля чесночно-пряный .....	157
«Американский» .....	158
Салат из картофеля под орехово-пряным соусом .....	158
Картофельный салат с лососевой икрой и шнитт-луком .....	158
«Перуанский» .....	158
Картофельный салат с арбузом .....	159
Салат из картофеля с копченой корейкой .....	159
Салат из картофельных чипсов с сыром и ревенем .....	159

<b>ИЗ КУКУРУЗЫ</b> .....	160
Салат из кукурузы с сельдереем и маслинами .....	160
Кукурузный салат с картофелем .....	160
«Солнечный» .....	160
Салат из кукурузы с яйцом и зеленью .....	160
Кукурузный салат с картофелем и яблоками .....	161
Салат из кукурузы с изюмом .....	161
Кукурузный салат с зеленым горошком и зеленью .....	161
«Афины» .....	161
«Румынский» .....	162
Салат из кукурузы со сметаной .....	162
Кукурузный салат с редькой и маслинами .....	162
Салат из кукурузы с солеными огурцами .....	162
Салат из кукурузы с яблоками и сыром .....	163
Салат из молодых початков кукурузы .....	163
Салат из кукурузы с овощами и зеленью .....	163
Салат из кукурузы с помидорами и морковью .....	163
Кукурузный салат с яйцами .....	164
Салат из кукурузы с беконом .....	164
Кукурузный салат под сырным соусом .....	164
Салат из початков кукурузы с зеленой фасолью .....	164
«Американский» .....	165
Салат из кукурузы с помидорами и маслинами .....	165
Кукуруза под томатным соусом с овощами .....	165
Салат из кукурузы с гренками и печеными яблоками .....	166
Кукурузный салат с цветной капустой .....	166
«Итальянский» .....	166
Салат из кукурузы с капустой и яблоками .....	166
Кукурузный салат под пряным куриным соусом .....	167
Салат из кукурузы под заправкой из говядины и гусиных потрохов .....	167
Кукурузный салат со сладким перцем и помидорами «шерри» .....	167
<b>ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА И ЛУКА-РЕЗАНЦА</b> .....	167
«Грибная поляна» .....	168
Салат из зеленого лука со сладким перцем .....	168
Зеленый лук с яйцом и лимонным соком .....	168
Овощной салат под горчичным соусом .....	168
Зелень закусочная .....	168
Салат из зеленого лука под сметаной .....	169
Салат из лука-резанца с чечевицей .....	169
Салат из лука-резанца с бобами .....	169
Салат из зеленого лука с ветчиной и медуницей .....	169
Салат из зеленого лука с листьями подорожника и овощами .....	170
Луковый салат с индейкой .....	170

Салат из зеленого лука с солеными грибами и грецким орехом .....	170
«Барели» .....	170
Салат из зеленого лука, медуницы и листьев одуванчика .....	171
Салат из зеленого лука с сыром .....	171
Салат из зеленого лука с яйцом и зеленью .....	171
Салат из зеленого лука с помидорами и морковью .....	171
Салат из зеленого лука и огурцов с чесночно-горчичной приправой .....	172
Салат из зеленого лука с маринованным виноградом и редисом .....	172
Салат из зеленого лука с орехами и яблоком .....	172
Салат из зеленого лука и огурца .....	172
«Пелопоннес» .....	172
<b>ИЗ ЛУКА-ПОРЕЯ .....</b>	<b>173</b>
Салат из лука-порей с листьями одуванчика и артишоками .....	173
Салат из лука-порей с крапивой и баклажанами .....	173
Салат из лука-порей с маринованной капустой .....	173
Салат из лука-порей с маринованным виноградом .....	173
Салат из лука-порей с маслинами и зеленью .....	174
Салат из лука-порей с маслинами и яйцом .....	174
Салат из лука-порей и лимонного сока .....	174
Салат из лука-порей с яйцом и яблоками .....	174
Салат из лука-порей с маслинами .....	175
Салат из лука-порей с яблоком .....	175
Салат из лука-порей с морковью и сельдереем .....	175
Салат из лука-порей под сметанной заправкой .....	175
Салат из лука-порей с репой .....	175
<b>ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА .....</b>	<b>176</b>
Салат «Летний» из лука .....	176
Салат из репчатого лука со сливами .....	176
«Чипполо» .....	176
Салат из лука с грецкими орехами .....	177
Салат из маринованного репчатого лука .....	177
Салат из репчатого лука с грецким орехом .....	177
Репчатый лук с лимонной заправкой .....	177
Салат из репчатого лука с яблоком и зеленью .....	177
Салат из репчатого лука с яблоком и соленым огурцом .....	178
«Польский» .....	178
Салат из репчатого лука с оливками .....	178
Салат из репчатого лука с зеленым горошком и маринованными огурцами .....	178
Салат из репчатого лука с орехами .....	179
Салат из репчатого лука с яйцом .....	179
Салат из репчатого лука с оливками и фисташками .....	179
Салат из репчатого лука с брюквой .....	179

Салат из репчатого лука с яйцом и зеленью .....	180
Салат из репчатого лука под карамельно-винным соусом .....	180
Салат из репчатого лука с маринованными грибами и лимоном .....	180
«Сеульский» .....	180
Салат из репчатого лука с ветчиной и фасолью .....	181

<b>ИЗ МОРКОВИ</b> .....	<b>181</b>
Салат из моркови с кунжутом и арахисом .....	181
Салат из моркови с грецкими орехами под сметаной .....	181
«Каприз» .....	181
Морковь под сметаной и хреном .....	182
Салат из моркови с листьями крапивы .....	182
Салат из моркови с яблоком и хреном .....	182
Салат из моркови с зеленым горошком и яблоком .....	182
Салат из моркови и корней петрушки .....	182
Салат из моркови с чесноком и сельдереем .....	182
Салат из моркови с яблоком и зеленью .....	183
Салат из моркови с яблоком и сельдереем .....	183
Салат из моркови и яблока .....	183
Салат из моркови с яблоком и овощами .....	183
Салат из моркови с курагой и лимоном .....	183
Салат из моркови под лимонно-соевым соусом .....	184
Салат из моркови с фруктовым сиропом .....	184
«Пикантная морковь» .....	184
Салат из моркови с цветной капустой .....	184
Салат из моркови с сельдереем .....	185
«Дикая роза» .....	185
Салат из моркови «Витаминный» .....	185
«Санаория» .....	185
Салат из моркови с курагой и черносливом .....	185
Морковь под чесночной приправой .....	186
«Корейский» .....	186
Салат морковно-сырный .....	186
«Французский» .....	186
Салат из моркови с зеленым горошком .....	187
Салат из вареной моркови .....	187
Салат из моркови с солеными огурцами .....	187
Салат из моркови под кисло-острым соусом .....	187
Салат из моркови с зеленым луком .....	188
Морковь под йогуртово-соевой заправкой .....	188
«Лимонная морковь» .....	188
Морковь под пикантным сливочным соусом .....	188
Салат из моркови с капустой и клюквой .....	188
Морковь с орехом под лимонной заправкой .....	188

Морковь под медовым соусом .....	189
Десертный салат из моркови .....	189
«Нантский» .....	189
Салат из моркови с орехами и яблоком .....	189
Салат из моркови под орехово-лимонным соусом .....	189
Салат из моркови с изюмом и яблоком .....	190
Салат из моркови, зеленого консервированного горошка и чеснока .....	190
Салат из моркови с хреном .....	190
Салат из моркови с листьями крапивы и рисом .....	190
«Израильский» .....	191
Салат из моркови с грушами и яблоками .....	191
Салат из моркови с киви .....	191
Морковь с орехами и медом .....	191
«Фейерверк» .....	191
Салат из моркови с бананами .....	192
«Валанс» .....	192
«Шапка Мономаха» .....	192
Морковь под овощной заправкой с курицей .....	193
«Фантазия» .....	193
<b>ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ</b> .....	193
Простой салат из огурцов .....	193
Салат из огурцов с медом .....	193
«Изумруд» .....	194
Салат из огурцов и помидоров .....	194
Салат из огурцов под чесночно-горчичной приправой .....	194
Салат из огурцов со сладким перцем .....	194
Салат из огурцов с яйцом .....	194
Салат из вареных огурцов с кефиром .....	195
Салат из огурцов с мятой и перцем .....	195
Огурцы под сметанным соусом .....	195
Салат из огурцов с яйцом и луком .....	195
Салат из огурцов с редисом .....	195
Салат из огурцов с цветками одуванчика .....	196
Салат из огурцов с листьями подорожника .....	196
Салат из огурцов с гречневой кашей .....	196
«Новинка» .....	196
Салат из огурцов с яблоками и помидорами .....	196
Салат из огурцов с помидорами и хреном .....	197
Пряный салат из огурцов .....	197
Салат из огурцов с яйцом и яблоком .....	197
«Польский» .....	197
Салат из огурцов с календулой .....	197
Салат из огурцов с паприкой .....	198

Огурцы под йогуртовым соусом .....	198
Огурцы под лимонным соусом .....	198
«Сельский» .....	198
Закуска огуречная .....	198
«Украинский» .....	198
Салат из огурцов с луком-пореем .....	199
«Венгерский» .....	199
«Вкус лета» .....	199
«Греческий» .....	199
«Хичхонский» .....	200
«Пикантный» .....	200
Салат из огурцов под винной заправкой .....	200
«Райта» .....	200
Салат из огурцов с кальмарами .....	201
Огурцы под овощным соусом с ветчиной .....	201
Салат из огурцов под грибным соусом с черносливом .....	201
Салат из огурцов под свекольным соусом .....	201
<b>ИЗ СОЛЕННЫХ И МАРИНОВАННЫХ ОГУРЦОВ .....</b>	<b>201</b>
Салат из огурцов с луком .....	202
«Чимчиктили» .....	202
«Ромашка» .....	202
Салат из огурцов под томатным соусом .....	202
«Зимняя мимоза» .....	203
<b>ИЗ ПАТИССОНОВ .....</b>	<b>203</b>
Салат из патиссонов и лука-пороя .....	203
Салат из патиссонов с луком и хреном .....	203
Салат из патиссонов «Томатный» .....	203
Салат из патиссонов с картофелем, яйцом и зеленым горошком .....	204
<b>ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА .....</b>	<b>204</b>
Салат из перца с помидорами .....	204
Салат из перца и груш .....	204
«Молдавский» .....	205
«Чудеса в решете» .....	205
Перец с луком под лимонной заправкой .....	205
Салат из перца с соленым огурцом и яблоками .....	205
«Пимиенто» .....	206
Салат из перца с яйцом и помидорами .....	206
«Салоники» .....	206
Салат из перца с сыром .....	206
Острый салат под винной заправкой .....	207
Печеный перец под орехово-чесночным соусом .....	207

Салат из печеного перца с баклажанами .....	207
Салат из печеного перца с цветной капустой .....	207
«Подосиновик на кочке» .....	207
Салат из печеного перца с зелеными помидорами .....	208
Ассорти из перца .....	208
Закуска из перца .....	208
Печеные перцы в томатной заливке .....	208
«Мексиканский» .....	209
Печеный перец с помидорами под пряно-лимонной заправкой .....	209
Салат из печеного перца с чесноком .....	209
«Лигеро» .....	209
Печеный перец под пикантным соусом .....	210
Салат из тушеного с помидорами перца .....	210
Салат из обжаренного перца с чесноком и уксусом .....	210
Пряный салат из перца .....	210
«Нежный» .....	211
Перец в маринаде со сливками .....	211
Салат из перца с пряными травами и чесноком .....	211
Салат из отварного перца .....	212
Запеченный перец под чесночной заправкой .....	212
Салат из перца с картофелем .....	212
Салат из перца с листьями крапивы .....	212
«Калькутта» .....	213
Салат из перца с грецким орехом и щавелем .....	213
«Итальянский» .....	213
«Каталонский» .....	213
Салат из перца с чесноком и орехами под сметанной заправкой .....	214
Салат из перца с анчоусами .....	214
<b>ИЗ ПОМИДОРОВ .....</b>	<b>214</b>
«Монте-Карло» .....	215
Простой салат из помидоров .....	215
Салат из помидоров с огурцами и зеленью .....	215
«Краковский» .....	215
Салат из помидоров с яйцами и зеленью .....	215
Салат из помидоров с луком .....	216
Салат из помидоров с огурцом и стручковой фасолью .....	216
«Софийский» .....	216
Салат из помидоров со сладким перцем .....	216
Салат из помидоров с яблоком и зеленью .....	216
Салат из помидоров с сельдереем .....	217
Салат из помидоров под лимонной заправкой .....	217
Салат из помидоров под горчичным соусом .....	217
Салат из помидоров под чесночно-лимонной приправой .....	217

Салат из помидоров с зеленым горошком .....	217
«Варшавский» .....	218
Салат из помидоров с орехами и чесноком .....	218
Салат из помидоров с горчишно-апельсиновой приправой .....	218
Салат из помидоров с зеленью .....	218
Салат из помидоров с грецкими орехами .....	218
«Каприччио» .....	219
Салат из помидоров с картофелем .....	219
Салат из помидоров с огурцом и сладким перцем .....	219
«Бабье лето» .....	219
«Кинокуния» .....	220
Салат из помидоров под чесночным соусом .....	220
«Цыганский» .....	220
«Оригинальный» .....	220
Салат из помидоров под миндальным соусом .....	220
Помидоры на закуску .....	221
Помидоры с чесноком .....	221
«Греческий» .....	221
Салат из помидоров с грецкими орехами и миндалем .....	221
Салат из помидоров с маслинами .....	221
«Арабский» .....	222
Салат из помидоров с яйцом и сыром .....	222
Салат из помидоров с яблоками и сельдереем .....	222
Салат из помидоров с луком-пореем .....	222
Салат из помидоров и яблок .....	223
Салат из помидоров с кедровыми орешками .....	223
«Медовый» .....	223
Салат из помидоров под пикантным соусом .....	223
Салат из помидоров с маринованным виноградом .....	223
Салат из помидоров с фисташками .....	224
Салат из помидоров с сыром .....	224
«Воскресный» .....	224
Салат из помидоров с соком лайма .....	225
«Неаполитанский» .....	225
«Моцарелла» .....	225
Салат из помидоров с оливками .....	225
Салат из помидоров с базиликом и майораном .....	226
Салат из помидоров под соусом из киви .....	226
Салат из помидоров под чесночно-ореховым соусом .....	226
«Соната» .....	226
«Загадка» .....	226
«Томатный коктейль» .....	227
Салат из помидоров с редисом .....	227
«Селяночка» .....	227

<b>ИЗ РЕВЕНЯ</b> .....	228
«Десертный» .....	228
Салат из ревеня с медом .....	228
Салат из ревеня с редисом .....	228
Салат из ревеня с вареной свеклой .....	228
Салат из ревеня с корицей .....	229
Салат из листьев ревеня .....	229
Салат из ревеня с морковью .....	229
«Кислинка» .....	229
Салат из ревеня с салатом .....	229
<b>ИЗ РЕДИСА</b> .....	229
Редис под сметаной .....	230
Простой салат из редиса .....	230
Салат из редиса и огурцов .....	230
Салат из редиса под лимонной заправкой с сыром .....	230
Салат из редиса с огурцами и зеленью .....	230
Редис с зеленью .....	231
Салат из редиса и яблок .....	231
Салат из редиса под молочным соусом .....	231
Салат из редиса с огурцом и луком .....	231
Салат из редиса с яйцом и огурцами .....	232
«Крестьянский» .....	232
«Кувшинка» .....	232
Салат из редиса с апельсином .....	232
Салат из редиса с яблоком и сыром .....	232
Салат из редиса с творогом .....	233
Салат из редиса с картофелем .....	233
«Летнее утро» .....	233
Салат из редиса под йогуртовой заправкой .....	233
«Подснежник» .....	234
Салат из редиса с маринованными огурцами .....	234
«Солнечный день» .....	234
«Луара» .....	234
Салат из редиса и лука .....	234
Салат из редиса под яично-сметанной заправкой .....	235
«Молдавский» .....	235
<b>ИЗ РЕДЬКИ</b> .....	235
Салат из редьки с морковью и творогом .....	235
Салат из редьки с яблоком и цедрой лимона .....	236
«Андалузский» .....	236
Салат из редьки с луком и зеленью .....	236
Салат из редьки с луком под сметаной .....	236

Салат из редьки с зеленью .....	237
«Овощная смесь» .....	237
Салат из редьки с огурцами .....	237
Салат из редьки с яйцом и зеленью .....	237
Салат из редьки с редисом и помидорами .....	237
Салат из редьки под лимонной заправкой .....	238
Салат из редьки с зеленым луком .....	238
Салат из редьки с морковью и зеленью .....	238
Салат из редьки с помидором и творогом .....	238
Салат из редьки с солеными огурцами и маслинами .....	238
Салат из редьки с картофелем .....	239
Салат из редьки с медом и клюквой .....	239
Салат из редьки с яблоком .....	239
Салат из редьки с капустой и сухарями .....	239
Салат из редьки под лимонно-чесночной заправкой .....	240
Салат из редьки с обжаренным луком .....	240
«Остро-сладкий» .....	240
Салат из черной редьки с луком-пореем .....	240
Салат из редьки с маринованными огурцами .....	240
«Астра» .....	241
Редька с квасом и гренками .....	241
Салат из редьки с листьями крапивы .....	241
Салат из редьки с листьями цикория .....	241
Салат из редьки и граната .....	241
Салат из редьки с фисташками .....	242
Салат из редьки с морковью и луком .....	242
Салат из вареной редьки с медом .....	242
Салат из редьки с тыквой .....	242
Салат из редьки с капустой .....	242
Салат из редьки со свеклой .....	243
«Узбекский» .....	243
«Гарнирный» .....	243
«Праксос» .....	243
Салат из редьки с ревенем и листьями одуванчика .....	243
Салат из редьки с кольраби и шпинатом .....	244
Салат из редьки с маринованными грибами .....	244
Салат из редьки с ветчиной и помидорами «шерри» .....	244
Салат из редьки с артишоками .....	244
Салат из редьки и салаки .....	245
Салат из редьки со свеклой и листьями одуванчика .....	245
Салат из редьки с грудинкой .....	245
«Палитра» .....	245
Салат из редьки с кальмарами .....	246
Салат из редьки с корейкой и чечевицей .....	246

Салат из редьки с бобами и шпинатом .....	246
Салат из редьки с креветками .....	246
Зимний салат из редьки .....	247
Салат из редьки с тыквой и ветчиной .....	247
Салат из редьки с грейпфрутом, кольраби и брусникой .....	247
Салат из редьки с квашеной капустой .....	247
<b>ИЗ РЕПЫ .....</b>	<b>248</b>
Салат из репы с луком и зеленью .....	248
Салат из репы с капустой и клюквой .....	248
«Репа в шоколаде» .....	248
Салат из репы под горчично-лимонной заправкой .....	248
Салат из репы с морковью .....	249
Салат из репы с хреном .....	249
Салат из репы с ягодами .....	249
Салат из репы с овощами .....	249
Салат из репы с квашеной капустой .....	249
Салат из репы с авокадо, огурцом и ревенем .....	250
Салат из репы с чечевицей .....	250
Салат из репы с огурцом, киви и мандаринами .....	250
Салат из репы с капустой и фруктами .....	250
Салат из репы с ветчиной и картофелем .....	250
Салат из репы с баклажанами и маринованными грибами .....	251
Салат из репы с редисом и грудинкой .....	251
Салат из репы с морковью и цуккини .....	251
Салат из репы с клубникой, ананасом и арбузом .....	251
Салат из репы, плодов мушмулы и манго .....	251
Салат из репы с цветной капустой и артишоками .....	252
Салат из репы с кукурузой .....	252
Салат из репы с индейкой .....	252
Салат из репы со свеклой и редисом .....	252
Салат из репы с печенью .....	253
Салат из репы с почками .....	253
Салат из репы с языком и сладким перцем .....	253
Салат из репы с колбасой и редисом .....	253
Салат из репы с крабами .....	253
Салат из репы с бужениной .....	254
<b>ИЗ ЛИСТОВОГО И КОЧАННОГО САЛАТА .....</b>	<b>254</b>
«Нежный» .....	254
«Витаминный» .....	255
Кочанный салат с орехами, семечками и имбирем .....	255
«Летний» .....	255
«Мюнхенский» .....	255

«Закусочный» .....	256
«Кишиневский» .....	256
«Майский» .....	256
«Дринский» .....	256
Салат с лимонно-чесночной приправой .....	257
«Белый апельсин» .....	257
Зеленый салат с яйцом и огурцами .....	257
«Мозаика» .....	257
Листовой салат с зеленым луком под майонезом .....	257
«Дачный» .....	258
«В знойный день» .....	258
«Вюрцбургский» .....	258
Кресс-салат в горчишно-лимонной заправке .....	258
Кресс-салат с зеленью под сметаной .....	258
Салатное ассорти с орехами и гренками .....	259
Фризи с помидорами и маслинами .....	259
Цикорный салат с фруктами и тыквенными семечками .....	259
Салат под сырно-пряным соусом .....	259
«Греческий» .....	259
«Богема» .....	260
Цикорный салат с фаршированными яйцами .....	260
«Бельведер» .....	260
Цикорный салат с морковью и яйцами .....	260
Цикорный салат с картофелем .....	261
Цикорный салат с курагой и миндалем .....	261
Цикорный салат с морковью .....	261
Цикорный салат с листьями одуванчика .....	261
Цикорный салат с яблоком .....	261
Салат-цикорий с помидорами и огурцами .....	262
«Монпелье» .....	262
«Римский» салат с чесночными гренками .....	262
«Каркасон» .....	262
«Гнездо пеликана» .....	262
Кресс-салат с капустой .....	263
Кресс-салат с арахисом .....	263
Листовой салат со сладким перцем и яйцом .....	263
«Ликерный» .....	263
Салат-латук с лимонной приправой .....	263
Цикорный салат с апельсином и фисташками .....	264
Грудинка по-лонгвийски .....	264
«Лигурийский» .....	264
«Франкфуртский» .....	264
«Перо павлина» .....	264
«Корейский» .....	265

<b>ИЗ СВЕКЛЫ</b> .....	265
Салат из свеклы с яблоком .....	266
«Осенний» .....	266
Салат из свеклы с изюмом .....	266
Салат из свеклы с орехами и яблоками .....	266
«Польский» .....	267
Салат из свеклы и яблока .....	267
Острый салат из свеклы .....	267
«Крестьянский» .....	267
Салат из свеклы с хреном .....	267
Салат из свеклы с зеленью .....	268
Салат из свеклы с черносливом .....	268
Салат из свеклы с зеленым горошком и хреном .....	268
«Юсуповский» .....	268
Салат из свеклы с изюмом, орехами и яблоком .....	268
Свекла в творожной заправке .....	269
Пряный салат из свеклы с йогуртом .....	269
Салат из свеклы с яблоками и луком .....	269
Салат из свеклы с картофелем и маслинами .....	269
Салат из свеклы с соленым огурцом .....	269
Салат из свеклы с грецкими орехами .....	270
Салат из свеклы с яблоками и чесноком .....	270
Салат из свеклы с огурцами и редисом .....	270
Салат из свеклы под китайским соусом .....	270
Салат из свеклы с луком-шалотом .....	270
Салат из свеклы с луком и зеленью .....	271
Свекла в чесночно-ореховой заправке .....	271
«Геллерт» .....	271
Салат из свеклы с апельсином .....	271
Салат из свеклы с лимоном и яблоком .....	271
«Южная ночь» .....	272
Свекольно-ореховый салат .....	272
«Геллерт» с корнишонами .....	272
Салат из свеклы под горчично-лимонным соусом .....	273
«Зимний» салат из свеклы .....	273
Салат из свеклы с орехами и черносливом .....	273
Салат из свеклы и граната .....	273
Салат из свеклы с маринованным виноградом .....	273
«Корейский» .....	274
Салат из свекольных листьев .....	274
Салат из свеклы с листьями смородины .....	274
«Яблочный румянец» .....	275
Салат из свеклы с творогом .....	275
Каша свекольная .....	275

«Балканский» .....	275
Свекла под острым лимонным соусом .....	275
Свекла пикантная с кресс-салатом .....	276
Салат из листьев мангольда (листовой свеклы) .....	276
<b>ИЗ ТОПИНАМБУРА</b> .....	<b>276</b>
Салат из топинамбура с морковью .....	277
Шарики из топинамбура с грибами .....	277
Салат из топинамбура с яйцом и огурцами .....	277
Салат из топинамбура с редисом и шавелем .....	277
Салат из топинамбура с овощами и яблоками .....	278
Ассорти по-японски .....	278
Салат из топинамбура с маринованными огурцами .....	278
«Сайко» .....	279
«К праздничному столу» .....	279
Салат из топинамбура с кукурузой и кабачками .....	279
«Гувахати» .....	280
Салат из топинамбура с морковью и зеленью .....	280
<b>ИЗ ТЫКВЫ</b> .....	<b>280</b>
Салат из тыквы с дыней .....	280
«Павловский» .....	280
Салат из тыквы с кислыми яблоками и грецкими орехами .....	281
Тыква в желе .....	281
Салат из тыквы с изюмом и яблоком .....	281
Тыквенный салат с яблоком и сельдереем .....	281
Салат из тыквы с овощами .....	281
Тыквенный салат с помидорами .....	282
Тыква в маринаде .....	282
Салат из тыквы с соленым огурцом и томатами .....	282
Тыквенный салат с морковью и моченым яблоком .....	283
Салат из тыквы с квашеной капустой .....	283
«Постре» .....	283
Салат из тыквы с яблоком и зеленью .....	283
Тыквенный салат под сметанным соусом .....	283
«Мели» .....	284
Салат из тыквы с цитрусовым соком и медом .....	284
Тыквенный салат с клюквой .....	284
Салат из тыквы с остро-кислой приправой .....	284
Тыквенный салат с яблоками и сливами .....	284
Салат из тыквы с тертым хреном .....	284
Тыквенный салат с брюквой .....	285
Салат из тыквы с помидорами и зеленью .....	285
Салат из тыквы с кислым яблоком и квашеной капустой .....	285

Тыквенный салат с хреном и зеленью .....	285
«Осенний» .....	286
Салат из тыквы с подорожником .....	286
Салат из тыквы с репой .....	286
«Лимонный» .....	286
Пряный салат .....	286
Салат из тыквы цедрово-яблочный .....	287
Тыквенный салат под творожным соусом .....	287
Салат из тыквы с луком .....	287
«Македо» .....	288
Салат из тыквы с овощами и брынзой .....	288
Тыквенный салат с рисом .....	288
<b>ИЗ ФАСОЛИ</b> .....	288
Салат из фасоли со сладким перцем .....	288
«Молдавский» .....	289
«Римский» .....	289
Фасолевый салат с помидорами и огурцами .....	289
Салат из фасоли с маринованным огурцом .....	289
Фасоль с зеленью под пикантным соусом .....	290
Фасул-салат болгарский .....	290
Фасолевый салат с морковью .....	290
«Эллинский» .....	290
Салат из фасоли с грецкими орехами .....	290
Фасолевый салат с чесноком .....	291
Салат из стручковой фасоли с помидорами и яйцом .....	291
Простой салат из стручковой фасоли .....	291
«Льежский» .....	291
«Египетский» .....	292
Салат из фасоли в чесноке .....	292
Салат из консервированной стручковой фасоли под майонезом .....	292
Салат из стручковой фасоли, моркови и яблока .....	292
Салат из стручковой фасоли с луком и зеленью .....	293
Салат из консервированной фасоли в лимонной заправке .....	293
Фасолевый салат с помидорами «шерри» .....	293
Салат из фасоли с сухариками .....	293
Салат из фасоли с помидорами и грушами .....	294
«Эльдорадо» .....	294
Салат из фасоли с помидорами и редисом .....	294
Фасолевый салат с луком и жгучим перцем .....	295
Салат из фасоли с картофелем .....	295
«Алубиас» .....	295
Пикантный салат из фасоли .....	295