

РУССКИЕ САЛАТЫ

Очень просто!



УДК 641/642
ББК 36.997
Р88

Составитель *Г. С. Выдревич*

Р 88 **Русские салаты** / Сост. Г. С. Выдревич. — М.: Эксмо; СПб.: Терция, 2008. — 64 с. — (Очень просто).

ISBN 978-5-699-29883-9

Салаты — заимствованное блюдо в русской кухне. Вместе с тем они так давно и прочно вошли в наш рацион, что можно смело говорить о русских салатах. Тем более что их рецепты разработаны на основе классических принципов русской кулинарии.

Салат начинает трапезу, создает настрой, с которым человек подходит к еде, а значит, это очень важное блюдо. Готовить их несложно, времени процесс занимает немного. Кроме того, замена тех или иных составляющих позволяет создать каждый раз новое, неповторимое кушанье с разным набором витаминов и питательных веществ.

УДК 641/642
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-29883-9

© «Терция», составление, 2008
© «Терция», оформление, 2008
© ООО «Издательство «Эксмо», 2008

www.infanata.org

ПРЕДИСЛОВИЕ

Русская кухня известна и широко распространена во всем мире. Объясняется это очень просто: она разнообразна, довольно оригинальна, самобытна, отличается большим количеством всевозможных блюд и их вариаций. Немало в ней и салатов. Это очень важное блюдо, оно начинается трапезу. Русская пословица гласит, что первый кусок — разбойник. То есть именно он создает настрой, с которым человек подходит к еде.

Если заглянуть в словарь, мы увидим, что под салатом подразумевается холодное блюдо из мелко нарезанных продуктов. Салаты — блюдо, не характерное для русской кухни, оно заимствованное. В России салаты появились лишь в XIX веке и изначально подавались только на столы знати. Идея их приготовления почерпнута из французской кухни, но отечественные повара так развили и преобразовали ее, что салаты в России быстро завоевали популярность. Теперь уже можно смело говорить о русских салатах, ибо их рецепты разработаны на основе классических принципов русской кулинарии.

Может, например, показаться странным, но блюдо с латинским названием «винегрет» (vinos — кислый) — одно из наших изобретений (в других странах оно известно как «русский салат»). В нем используются исконно русские ингредиенты: квашеная капуста, соленые огурцы. И знаменитый салат «Оливье» создан в России (справедливости ради надо отметить, что автор этого рецепта — французский повар Люсьен Оливье, работавший в Москве). В него, правда, изначально



входили рябчики, раки, икра, язык и другие деликатесы. В сильно изменившемся виде этот салат и поныне остается одним из самых любимых, и без него почти никогда не обходится праздничный стол.

В этой книге салаты подразделены на овощные и грибные, салаты с мясом и салаты с рыбой.

Обилие овощных блюд в русской кухне объясняется тем, что с незапамятных времен на Руси выращивали очень много овощей: капусту, репу, брюкву, редьку, огурцы. Позже появились тыква, кабачки и салат, в XVIII веке — картофель, в XIX — помидоры.

Мясо использовалось гораздо реже, в основном — по праздникам. Зато в огромных лесах в изобилии водилась дичь: рябчики, тетерева, зайцы и др. Леса, кроме того, давали множество грибов и ягод, которые также использовались при приготовлении самых разных блюд.

К сожалению, ныне утрачено былое разнообразие русских рыбных блюд, однако и теперь можно отыскать немало интересных рецептов.

Большое количество и множество вариантов овощных салатов во всех кухнях мира, и в русской в том числе, имеет исторические корни. Изначально салатами считались только растительные блюда из сырых листовых овощей и огородных трав. Пришли они из Древнего Рима. После того как салаты стали известны во Франции, начался их истинный расцвет. Сначала салат как отдельное блюдо состоял из эндивия, петрушки и лука и был приправлен смесью меда, уксуса, перца и соли, затем — из зеленого лука, перьев чеснока, мяты и петрушки. Постепенно менялись число и перечень компонентов, более разнообразными становились и заправки. Время исключительно сырых ингредиентов кончилось, когда в салаты начали класть корнеплоды и бобовые. Это были «подземные», а значит, «нечистые» овощи, и их полагалось отваривать. «Грубый» вкус корнеплодов не нравился гурманам, и, чтобы его заглушить, в салаты стали вводить соленые и квашеные овощи, а затем со-



ленные грибы и рыбу. Из чисто овощного блюда салат превратился в сборное.

Русские салаты начали создаваться на базе наиболее распространенного национального блюда — закусок. В их качестве использовали квашеную капусту, соленые грибы и огурцы, моченые яблоки и ягоды. Заправкой сначала служила смесь растительного масла, уксуса и перца, а затем ее довольно успешно заменила сметана. Надо сразу оговориться, что сметана плохо сочетается с сырой капустой, брюквой, морковью, а также с рыбой.

Общие правила приготовления салатов довольно просты. Во-первых, в них можно использовать практически любые продукты в самых разных сочетаниях. Это не означает, что в салатник можно сыпать все подряд. Компоненты должны сочетаться по вкусу. Во-вторых, разным салатам соответствуют разные заправки. Подбирать их надо тщательно, и, если вы еще не пробовали ту или иную заправку, проверьте ее на маленькой порции. В-третьих, важно правильно посолить салат. Овощи, например, очень чувствительны к соли, и потому их надо либо солить непосредственно перед подачей, либо вообще не солить, а лишь подкислить лимонным соком. В-пятых, если салаты входят в меню обеда или просто обильного стола, нужно проследить, чтобы они правильно соотносились с другими блюдами. Например, к щам не подают салат из капусты, к молочному супу не годится зеленый салат.

Салаты существуют более двух тысяч лет и не только не исчезают с нашего стола, а становятся все более разнообразными и многочисленными. Во-первых, готовить их несложно, времени процесс занимает немного. Во-вторых, замена тех или иных составляющих позволяет создать каждый раз новое, неповторимое кушанье. А в-третьих, в этом блюде легко регулировать необходимое количество витаминов и питательных веществ, меняя те или иные ингредиенты.

ОВОЩНЫЕ И ГРИБНЫЕ САЛАТЫ



Салат «Анюта»

300 г белокочанной капусты, 3 яблока, 3 соленых огурца, 150 г сыра, 10 яиц, 200 г майонеза, зеленый лук.

Капусту тонко нашинковать. Яблоки очистить от сердцевины, нарезать тонкой соломкой. Огурцы нарезать тонкой соломкой. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить. Белки отделить от желтков. Желтки порубить, белки натереть на крупной терке. Сыр натереть на мелкой терке.

Ингредиенты соединить, заправить майонезом, перемешать. Готовый салат посыпать измельченным зеленым луком.



Простой винегрет

500 г картофеля, 500 г свеклы, 3 соленых огурца, 1 крупная луковица, 100 г растительного масла, соль.

6

Овощи тщательно промыть. Картофель залить холодной водой и отварить в мундире до готовности.



Свеклу в кожице залить холодной водой и отварить до готовности. Овощи охладить и очистить, нарезать кубиками. Перемешать картофель, лук и огурцы, заправить растительным маслом, добавить свеклу и еще раз перемешать.

Свеклу добавляют после масла для того, чтобы она не дала интенсивной окраски картофелю.



Картофельный салат с луком

4 клубня картофеля, 1 крупная луковица, 3 ст. ложки смеси растительного масла и уксуса, зелень.

Картофель тщательно вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать тонкими ломтиками. Лук нарезать тонкими колечками. Зелень вымыть, обсушить, мелко нарезать.

Ингредиенты соединить, полить смесью масла и уксуса, дать настояться около получаса, а затем перемешать.



Салат из лисичек

500 г мелких лисичек, 2 веточки тимьяна, 4 листика базилика, 4 кусочка филе анчоусов или килек, 1 долька чеснока, сок 1 лимона, 1 яичный желток, 100 г оливкового масла, 30 г петрушки.

Положить тимьян в кипящую воду и кипятить 5 мин, добавить очищенные грибы, накрыть посуду крышкой и варить на среднем огне 5 мин. Затем откинуть ли-



сички на дуршлаг и остудить. Мелко нарезать базилик. Порубить анчоусное филе и чеснок, добавить лимонный сок и все перемешать.

Взбить желток, примешивая к нему понемногу масло, пока не получится соус консистенции крема. Добавить к нему анчоусы, базилик и грибы, перемешать и дать настояться под крышкой при комнатной температуре 30 мин.

Перед подачей посыпать салат зеленью петрушки.



Салат «Русский лес»

1 свекла, 1 репа, 1 морковь, 100–150 г калины, 4 ст. ложки растительного масла, 0,5 ч. ложки сахара, зелень петрушки.

Свеклу, репу и морковь тщательно вымыть, очистить от кожицы и нарезать тонкой соломкой или очень тонкими ломтиками.

Ягоды перебрать, вымыть, обсушить, размять, удалить косточки. Добавить сахар, перемешать.

Овощи и калину соединить, перемешать, поставить на 15 мин в холодильник. Перед подачей полить растительным маслом и украсить веточками петрушки.



Русский салат

500 г картофеля, 2 моркови, 1 стручок сладкого красного перца, 0,5 кочана салата, 2 яйца, 150 г зеленого горошка, 150 г стручковой фасоли, 150 г майонеза, 3 ст. ложки каперсов,

2–3 ст. ложки маринада от каперсов, 3 ст. ложки винного уксуса, 1 ч. ложка сахара, соль.



Картофель и морковь вымыть, очистить, нарезать крупными кубиками, отварить в кипящей подсоленной воде в течение 5 мин, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, остудить и обсушить.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать дольками. Фасоль вымыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками, отварить в кипящей подсоленной воде в течение 10 мин, откинуть на дуршлаг, остудить и обсушить.

Сладкий перец очистить от семян и перегородок, нарезать кубиками, отварить вместе с горошком в кипящей подсоленной воде в течение 3 мин, откинуть на дуршлаг, остудить и обсушить.

Овощи соединить, добавить каперсы, перемешать.

Соединить майонез, сахар, маринад, уксус, немного соли, перемешать. Получившейся смесью заправить салат, дать настояться в течение 1 ч.

Листья салата вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Положить на них овощную смесь, украсить дольками яиц.



Винегрет с зеленым горошком

2–3 моркови, 2 крупные свеклы, 2–3 клубня картофеля, 200 г зеленого горошка, 1 средний свежий огурец, 1 средний маринованный огурец, 50 г зеленого лука, 1 средняя луковица, растительное масло, соль.

Свеклу, не очищая, отварить в несоленой воде, морковь и картофель (также в кожице) — в немного подсоленной. Овощи остудить, очистить и нарезать мелкими кубиками. Такими же кубиками нарезать огурцы. Все перемешать, добавить горошек, посолить. Репчатый лук



натереть на терке или измельчить с помощью миксера, чтобы получилась каша. Добавить ее к остальным овощам и снова перемешать. Заправить небольшим количеством масла и поставить винегрет в холодильник на 1–1,5 ч.

Перед подачей подлить масла, перемешать и густо посыпать мелко нарезанным зеленым луком.



Салат «Осень»

500 г картофеля, 200 г квашеной капусты, 200 г соленых грибов, 1 соленый огурец, 1 луковица, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка уксуса, зелень, черный молотый перец.

Картофель тщательно вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать тонкими ломтиками. Грибы крупно нарезать. Капусту отжать (если она очень кислая — промыть или добавить немного сахара). Лук мелко порубить. Огурец нарезать тонкими кружочками.

Ингредиенты соединить, слегка поперчить, заправить смесью масла и уксуса, тщательно перемешать.

Готовый салат посыпать измельченной зеленью.



Огуречный салат

10 *4 свежих огурца, 1 яйцо, 15 г зеленого лука, 3 ст. ложки растительного масла, зелень, соль.*



Огурцы вымыть, обсушить, нарезать соломкой. Лук и зелень вымыть, обсушить, мелко нарезать. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко порубить.

Огурцы соединить с луком и зеленью, посолить по вкусу, заправить растительным маслом, перемешать. Выложить в салатник, посыпать измельченным яйцом.



Винегрет с репой

3–4 клубня картофеля, 2–3 средние свеклы, 3 средние репы, 2–3 соленых огурца, 1 средняя луковица, 100 г растительного масла, соль.

Картофель и свеклу вымыть, отварить отдельно друг от друга, остудить, очистить, нарезать маленькими кубиками. Репу вымыть, очистить, нарезать кубиками, залить водой (до половины объема, занимаемого репой) и отварить до готовности под крышкой. Откинуть на дуршлаг, остудить. Огурцы нарезать кубиками, лук — кольцами.

Все ингредиенты соединить, посолить, заправить маслом и аккуратно перемешать, чтобы не раздавить репу.



Салат из белокочанной капусты с клюквой

300 г белокочанной капусты, 0,5 стакана клюквы, 0,25 луковицы, 0,5 моркови, 2 ст. ложки растительного масла, уксус, сахар, соль.



Капусту тонко нашинковать, посолить, сбрызнуть уксусом и прогреть в течение нескольких минут. (Следить, чтобы капуста не размягчилась.)

Остудить, добавить сахар по вкусу, всыпать промытую и обсушенную клюкву, перемешать.

Лук тонко нашинковать. Морковь очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой. Лук и морковь добавить в салат, заправить маслом, тщательно перемешать.



Салат из редьки с простоквашей

800 г редьки, 1 стакан простокваши, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Редьку тщательно вымыть, очистить, натереть на крупной терке, посолить и поперчить по вкусу, перемешать. Добавить простоквашу и снова перемешать. Готовый салат посыпать мелко нарезанной зеленью.

Для салата можно использовать как черную, так и зеленую редьку. Зелень петрушки можно заменить зеленым луком.



Салат из белокочанной капусты с медом

300 г белокочанной капусты, 1 ст. ложка меда, 1 ч. ложка сахара, 4 ч. ложки сока ревеня, сок 0,5 лимона, зелень, соль.

Капусту тонко нашинковать, посолить, размять руками до образования сока. Влить сок ревеня и ли-

мона, добавить сахар и мед. Тщательно перемешать.

Готовый салат посыпать мелко нарезанной зеленью (лучше использовать смесь укропа и петрушки).



Винегрет с яблоками

4–5 средних клубней картофеля, 1 крупная свекла, 1 средняя морковь, 2 средних соленых огурца, 1 крупное свежее или моченое яблоко, 100 г квашеной капусты, 50 г зеленого лука, 2–3 ст. ложки растительного масла, 0,25 стакана уксуса, 1 ч. ложка горчицы, сахар, черный молотый перец, соль.

Картофель, свеклу и морковь вымыть, отварить в кожуре отдельно друг от друга, остудить, очистить и нарезать средними кубиками. Яблоки и огурцы очистить от кожицы и нарезать тонкой соломкой.

Ингредиенты соединить, добавить квашеную капусту, тщательно перемешать.

Приготовить заправку. Горчицу, соль, перец и сахар растереть с растительным маслом и развести уксусом. Заправлять винегрет непосредственно перед подачей на стол.



Осенний салат

1 морковь, 1 средняя редька, 40 г корня сельдерея, 1 крупный помидор, 1 ст. ложка свежего лимонного сока, 3 ст. ложки майонеза, соль.



Морковь, редьку и сельдерей вымыть, очистить, натереть на крупной терке или нарезать тонкой соломкой. Помидор вымыть, обсушить, нарезать тонкими кружочками. Ингредиенты соединить, полить соком, посолить по вкусу, заправить майонезом и тщательно перемешать.



Салат из помидоров

3–4 крупных помидора, 2 яйца, 1 соленый огурец, 1 луковица, 0,5 стакана растительного масла, зелень петрушки или укропа.

Помидоры вымыть, обсушить, нарезать тонкими кружочками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко порубить. Огурец нарезать кружочками. Репчатый лук очистить, промыть в холодной проточной воде и нарезать тонкими колечками. Зелень вымыть, обсушить и измельчить. Все ингредиенты соединить, заправить растительным маслом и перемешать.



Зеленый салат

500 г листового салата, 100–150 г редиса, 2–3 свежих огурца, 100 г зеленого лука, 1 стакан сметаны, соль.

Листовой салат вымыть, обсушить, тонко нашинковать. Редис и огурцы вымыть, обсушить, нарезать тонкими кружочками. Лук мелко порубить. Зеленый лук вымыть, обсушить, мелко нарезать.



Ингредиенты соединить, посолить по вкусу, заправить сметаной, перемешать. Подавать сразу же.



Винегрет с помидорами

500 г картофеля, 500 г свеклы, 2–3 свежих огурца, 2–3 средних помидора, 1 средняя луковица, 3–4 ст. ложки уксуса, 100–150 г растительного масла, черный молотый перец, соль.

Картофель и свеклу вымыть, отварить в кожице отдельно друг от друга, остудить, очистить, нарезать соломкой. Лук тонко нашинковать. Огурец вымыть, очистить от кожицы, нарезать тонкой соломкой. Помидоры вымыть, обсушить, нарезать мелкими кубиками. Все ингредиенты соединить, посолить по вкусу, перемешать.

Приготовить заправку. Растительное масло смешать с уксусом и черным перцем. Получившейся смесью заправить готовый винегрет.



Салат из моркови и клубники с орехами

1 морковь, 100 г свежей клубники, 50 мл густого кефира, 50 г ядер грецких орехов, 1 ст. ложка меда, листья салата, укроп.

Морковь очистить, вымыть, нарезать тонкой соломкой. Ягоды вымыть, обсушить, нарезать дольками. Орехи крупно порубить.



Приготовить заправку: кефир перемешать с медом.

Листья салата вымыть, обсушить, положить в салатник. На них выложить слоями морковь, клубнику и орехи. Полить заправкой. Украсить веточками укропа.



Салат из сырой свеклы

2 свеклы, 2 моркови, 3 ст. ложки изюма без косточек, 3–4 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка измельченной зелени.

Свеклу и морковь вымыть, обсушить, натереть на крупной терке. Изюм вымыть, добавить к овощам, положить зелень, заправить майонезом, тщательно перемешать.



Салат «Провансаль»

1 кг белокочанной капусты, 1 морковь, 2 дольки чеснока, 1,5–2 стакана воды, 1 ст. ложка уксуса, 1 ст. ложка растительного масла, соль.

Приготовить маринад: соединить соду с уксусом, маслом и солью, прокипятить.

Капусту тонко нашинковать. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Чеснок натереть на терке или очень мелко порубить. В стеклянную емкость выложить слоями капусту, морковь и чеснок, залить горячим маринадом.

16

Прижать гнетом, выдержать в течение 12 ч. Готовое

блюдо можно подавать как салат или как гарнир к горячим блюдам из мяса или птицы.



Салат «Дачный»

2 помидора, 2 свежих огурца, 1 яблоко, 0,5 стакана сметаны, листовой салат, укроп, зелень петрушки, сахар, соль.

Помидоры вымыть, обсушить, нарезать тонкими дольками. Огурцы вымыть, обсушить, нарезать тонкими кружочками. Яблоко очистить от сердцевины, нарезать кубиками. Укроп и петрушку вымыть, обсушить, мелко нарезать.

Ингредиенты соединить, заправить сметаной, смешанной с солью и сахаром, тщательно перемешать. Выложить на листья салата. Подавать сразу же.



Винегрет с клюквой

500 г картофеля, 500 г свеклы, 300 г квашеной капусты, 100 г клюквы, 1 средняя луковица, 100 г растительного масла, соль.

Картофель и свеклу вымыть, отварить в кожице отдельно друг от друга, остудить, очистить, нарезать маленькими кубиками. Квашеную капусту отжать (если она очень кислая, промыть или добавить немного сахара), нарезать. Лук тонко нашинковать. Клюкву перебрать, срезать хвостики, тщательно вымыть и просушить на расстеленном полотенце или откинуть на сито.



Все ингредиенты соединить, посолить по вкусу, перемешать. Заправить растительным маслом и снова перемешать.

Для винегрета можно использовать любую другую заправку, кроме майонеза.



Салат с маринованными грибами

300 г маринованных грибов, 1 луковица, 1 яблоко, 3 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец, соль.

Грибы крупно нарезать. Лук нарезать тонкими полукольцами. Яблоко вымыть, обсушить, натереть на крупной терке. Ингредиенты соединить, посолить и поперчить по вкусу, заправить маслом и тщательно перемешать.

Так же можно приготовить салат из свежих вареных грибов.



Салат «Бархатный»

1 свекла, 100 г чернослива, 0,5 стакана ядер грецких орехов, 1–2 дольки чеснока, 3 ст. ложки сметаны, соль.

Свеклу вымыть, отварить до готовности, остудить, очистить, натереть на крупной или средней терке. Чернослив ошпарить, очистить от косточек, мелко нарезать. Орехи порубить острым ножом. Чеснок натереть на терке или мелко порубить.

Все ингредиенты соединить, слегка посолить, заправить сметаной и тщательно перемешать. Подавать сразу же (или не солить).



Салат из белокочанной капусты с яблоком

300 г белокочанной капусты, 1 крупное яблоко, 1 ст. ложка свежего лимонного сока, 1–2 ст. ложки растительного масла, соль.

Капусту тонко нашинковать, слегка посолить, отжать руками до образования сока. Яблоко очистить от кожицы и сердцевины, натереть на крупной терке, полить лимонным соком, перемешать.

Ингредиенты соединить, заправить растительным маслом и перемешать.



Горячий винегрет «Зимний»

2–3 свеклы, 2–3 клубня картофеля, 300 г квашеной капусты, 1 луковица, 150 г маринованных рыжиков, 125 мл грибного отвара, 20 г зелени.

Свеклу вымыть, обсушить, испечь в духовке до готовности, остудить, очистить, нарезать тонкими кружочками или ломтиками. Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать тонкими кружочками. Лук мелко порубить.



В сотейник выложить слоями свеклу, картофель, квашеную капусту, лук и грибы. Полить грибным отваром. Прогреть в духовке в течение

15–20 мин.

Готовый винегрет густо посыпать измельченной зеленью и сразу же подавать.



Салат из тыквы

300 г мякоти тыквы, 0,5 стакана сахара, 0,5 стакана уксуса, 0,5 стакана воды, корица, гвоздика.

Соединить воду, уксус и сахар, добавить по вкусу корицу и гвоздику, перемешать, довести до кипения. В кипящий маринад опустить тыкву, нарезанную небольшими кубиками, и отварить ее до готовности (кусочки тыквы должны стать прозрачными).

Тыкву можно подавать как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясным и рыбным блюдам.



Салат из редиса

200 г редиса, 100 г листового салата, 25 г укропа, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Редис вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой.

Листовой салат вымыть, обсушить, тонко нашинковать. Укроп вымыть, обсушить, мелко нарезать.

Ингредиенты соединить, посолить по вкусу, заправить растительным маслом и перемешать.



Салат из репчатого лука с орехами

3–4 средние луковицы, 1–2 яйца, 2–3 ст. ложки ядер грецких орехов, 3–4 ст. ложки растительного масла, уксус, зелень, соль.

Репчатый лук очистить, испечь в духовке, охладить и нарезать дольками.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать кубиками. Орехи измельчить. Зелень вымыть, обсушить и мелко порубить.

Положить лук на тарелку, посыпать орехами, яйцами и зеленью. Полить все смесью уксуса и растительного масла.



Салат «Полевой»

800 г белокочанной капусты, 100 г зеленого лука, 0,25 стакана уксуса, 2–3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки сахара.

Капусту тонко нашинковать, полить уксусом. Нагревать, непрерывно помешивая, пока капуста не станет матовой. Охладить, добавить сахар, заправить растительным маслом, перемешать и густо посыпать измельченным зеленым луком.



В салат можно добавить яблоко, вишню, морковь, виноград — по вкусу.



Салат из моркови с яблоками (вариант 1)

3 моркови, 2 яблока, 2 ст. ложки лимонного или клюквенного сока, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Яблоки вымыть, очистить от кожицы и сердцевины, натереть на крупной терке, полить лимонным или клюквенным соком, перемешать.

Ингредиенты соединить, слегка посолить, заправить растительным маслом и перемешать.



Салат из моркови с яблоками (вариант 2)

2 моркови, 3–4 яблока, 2 лимона, 2 ст. ложки изюма без косточек, 2–3 ст. ложки жирных сливок, 2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки измельченных ядер любых орехов, 125 мл белого сухого вина, сахар.

Изюм залить вином и выдержать в нем в течение 25–30 мин. Натереть цедру с одного лимона. С двух лимонов выжать сок.

Яблоки вымыть, очистить от кожицы и сердцевины, натереть на крупной терке, залить лимонным соком, перемешать. Морковь вымыть, очистить, натереть на



крупной терке, добавить к яблокам, положить вымоченный изюм, перемешать.

Приготовить заправку. Орехи соединить со сливками, медом, цедрой и небольшим количеством сахара и тщательно растереть.

Салат полить заправкой и перемешать.



Салат из соленых грибов с квашеной капустой

250 г соленых грибов, 150–200 г квашеной капусты, 1 небольшая луковица, зелень, сахар, растительное масло, черный молотый перец.

Грибы мелко нарезать. Капусту порубить. Лук нарезать тонкими полукольцами. Зелень вымыть, обсушить, мелко нарезать.

Ингредиенты соединить, добавить сахар и перец по вкусу, заправить растительным маслом и перемешать.



Салат из сырой свеклы со сливами

2 средние свеклы, 3–4 свежие сливы, 100 мл клюквенного сока, 100 г сметаны, сахар.

Свеклу тщательно вымыть, очистить, натереть на крупной терке или нарезать тонкой соломкой. Сливы вымыть, обсушить, удалить косточки, нарезать маленькими кусочками.



Приготовить заправку: сок смешать со сметаной, добавить немного сахара.

Свеклу и сливы соединить, полить заправкой и перемешать.



Салат из краснокочанной капусты

1 кг краснокочанной капусты, 125 мл 3%-го уксуса, 2 ст. ложки сахара, 2–3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка соли.

Для отвара: 125 мл воды, сахар, корица, гвоздика.

Капусту тонко нашинковать, посыпать солью, перемешать и дать настояться в течение 10–15 мин.

Приготовить отвар: в воду добавить сахар, корицу и гвоздику по вкусу, довести до кипения, снять с огня, дать настояться в течение получаса под крышкой, процедить и охладить.

Капусту растереть руками до образования сока, отжать, добавить сахар, перемешать, переложить в салатник. Полить смесью уксуса, масла и отвара (количество — по вкусу).



Салат «Весенний»

500 г квашеной капусты, 2 крупных клубня картофеля, 0,5 небольшой луковицы, 1 яблоко, 1–2 ст. ложки изюма, 1 соленый огурец, растительное масло.

24 Картофель промыть, отварить в мундире, очистить, нарезать крупными кубиками или ломтиками (не



остужать). Квашеную капусту перебрать (если она очень кислая, промыть или добавить немного сахара). Лук тонко нашинковать. Яблоко очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать кубиками. Изюм промыть, распарить. Огурец нарезать кубиками.

Все ингредиенты соединить, заправить растительным маслом, перемешать и сразу подавать на стол.



Винегрет «Покровский»

1 яблоко, 1 свекла, 1 клубень картофеля, 100 г чернослива, 150 г квашеной капусты, 100 г соленых или маринованных грибов, 2–3 дольки чеснока, 150 г майонеза, 1 яйцо.

Яблоко вымыть, очистить от кожицы и сердцевины, нарезать тонкой соломкой. Чернослив распарить, удалить косточки, нарезать соломкой.

Свеклу и картофель вымыть, отварить в кожице отдельно друг от друга, остудить, очистить. Свеклу нарезать тонкой соломкой, картофель — ломтиками. Грибы нарезать.

Ингредиенты соединить, добавить капусту и измельченный чеснок, заправить майонезом и тщательно перемешать.

Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать дольками и использовать для украшения винегрета.



Салат из белокочанной капусты с черносливом

500 г белокочанной капусты, 0,5 стакана чернослива, 1 морковь, 1 лимон, 1 ст. ложка сахара, соль.



Капусту очистить, промыть, нашинковать, посолить, отжать руками. Чернослив замочить в теплой воде до тех пор, пока он не разбухнет, затем вынуть косточки и мелко порубить. Морковь промыть, очистить, натереть на средней терке. Лимон ошпарить и, не снимая кожуры, натереть на мелкой терке.

Все ингредиенты соединить, добавить сахар и перемешать.



Салат из квашеной капусты с яблоками

400 г квашеной капусты, 3 яблока, 2 огурца, 0,5 лимона, 2–3 ст. ложки растительного масла, 0,5 стакана майонеза, сахар, соль.

Яблоки и огурцы вымыть, обсушить, нарезать кубиками или соломкой. Капусту отжать (если она очень кислая – промыть).

Ингредиенты соединить, добавить сахар по вкусу, перемешать, заправить смесью майонеза, растительного масла и лимонного сока, слегка посолить и еще раз перемешать.



Салат из редьки с грецкими орехами

1 крупная черная редька, 2 моркови, 3 ст. ложки измельченных ядер грецких орехов, сметана, соль.

Редьку и морковь вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Соединить, добавить орехи, посолить

по вкусу, заправить сметаной и сразу же подавать (или не солить).



Салат из квашеной капусты

500 г квашеной капусты, 3–4 клубня картофеля, 4 ст. ложки измельченных ядер грецких орехов, 3 дольки чеснока, 1 ч. ложка приправы для овощных салатов.

Капусту отжать (если она очень кислая, промыть или добавить немного сахара). Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать соломкой. Чеснок мелко порубить. Соединить капусту, картофель и чеснок, добавить орехи и приправу, тщательно перемешать. Заправить капустным рассолом.



Винегрет с грибами

250 г соленых или маринованных грибов, 2 свеклы, 1 крупная морковь, 2 клубня картофеля, 1 крупный соленый огурец, 50 г зеленого горошка, 1 луковица, 100 г растительного масла, 100 мл уксуса, 1 ч. ложка сахара, соль.

Приготовить заправку. Соединить растительное масло, уксус и сахар и тщательно перемешать, чтобы сахар полностью растворился.

Свеклу, морковь и картофель вымыть, отварить отдельно друг от друга, остудить, очистить, нарезать



маленькими кубиками. Свеклу полить частью заправки, перемешать и дать настояться около 10 мин.

Огурец нарезать кубиками. Лук и грибы измельчить.

Все ингредиенты соединить, добавить горошек, посолить по вкусу, полить оставшейся заправкой и тщательно перемешать.



Закусочный салат

1 крупная черная редька, 2 свежих огурца, 30 г зеленого лука, 1 ст. ложка лимонного сока, сметана, соль.

Редьку вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Огурцы вымыть, обсушить, нарезать тонкой соломкой. Зеленый лук вымыть, обсушить, мелко нарезать. Редьку смешать с огурцами, посолить, заправить лимонным соком, выложить в салатник горкой, посыпать зеленым луком и полить сметаной.



Салат из редьки с сухариками

1 крупная черная редька, 4 ломтика ржаного хлеба без корки, 0,3 стакана кислого кваса, 2 ст. ложки растительного масла, зеленый лук, соль.

Редьку вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, добавить квас, тщательно перемешать, выло-



жить в салатник. Зеленый лук вымыть, обсушить, мелко нарезать и посыпать им редьку.

Хлеб нарезать маленькими кубиками. Масло разогреть, обильно посолить, перемешать. Обжарить в нем хлеб. Получившимися сухариками посыпать салат.

Квас можно заменить 2–3 ст. ложками 3%-го уксуса.



Салат по-уральски

1 черная редька, 1 морковь, 1 свекла, 200–300 г свежих (или 50 г сушеных) грибов, растительное масло, сметана, соль.

Сырые редьку, морковь и свеклу тщательно вымыть, очистить и натереть на средней терке. Грибы очистить, вымыть, отварить в слегка подсоленной воде, а затем обжарить на растительном масле.

Все ингредиенты перемешать и полить сметаной.

Сырые морковь и свеклу можно заменить вареными.



Винегрет с солеными грибами

500 г картофеля, 2–3 свеклы, 2–3 средних соленых огурца, 200–300 г соленых грибов, 1 луковица, 100 г растительного масла, соль.

Свеклу и картофель вымыть, отварить в кожуре отдельно друг от друга. Остудить, очистить, нарезать



соломкой. Соленые грибы измельчить. Огурец нарезать маленькими кубиками. Лук тонко нашинковать.

Все ингредиенты соединить, посолить по вкусу, перемешать. Заправить растительным маслом.

В качестве заправки можно также использовать майонез или смесь майонеза со сметаной в пропорции 1 : 1.



Салат «Солнечное лето»

2 средние моркови, 100–150 г белокочанной капусты, 50 г корня сельдерея, 50 г листового салата, 4 помидора, 2 свежих огурца, 200 г сметаны, 1 ч. ложка уксуса, 1 ч. ложка сахара, зелень, соль.

Морковь и сельдерей вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Капусту и листовой салат тонко нашинковать. Ингредиенты соединить, заправить смесью уксуса, сахара и соли, перемешать и дать настояться в течение 5 мин в холодном месте. После этого полить сметаной, посыпать мелко нарезанной зеленью, а сверху выложить нарезанные тонкими кружочками огурцы и нарезанные дольками помидоры.



Старорусский винегрет

1 свекла, 2 клубня картофеля, 2 маринованных огурца, 2 крупных маринованных груздя, 2 ст. ложки измельченного зеленого лука, 2 ст. ложки оливкового масла,

4 ст. ложки уксуса, 1 ч. ложка горчичного порошка,
1 ч. ложка сахара, соль.



Свеклу и картофель вымыть, отварить отдельно друг от друга, остудить, очистить, нарезать кубиками. Свеклу полить половиной масла, перемешать. Огурцы нарезать кубиками, грибы — тонкими ломтиками.

Ингредиенты соединить, добавить зеленый лук, посолить по вкусу, перемешать.

Приготовить заправку. Соединить оставшееся масло, горчичный порошок, сахар, уксус, тщательно перемешать до образования однородной массы.

Винегрет полить заправкой, дать немного настояться, а затем перемешать.

САЛАТЫ С МЯСОМ И ПТИЦЕЙ



Винегрет с говядиной

700 г мякоти говядины, 3 свеклы, 2 моркови, 2 клубня картофеля, 3 маринованных огурца, 0,5 красной луковицы, 150 г майонеза, 3 ст. ложки воды, 3 ст. ложки горчицы, соль.

Мясо отварить в подсоленной воде до готовности, остудить, нарезать тонкой соломкой.

Свеклу, морковь и картофель вымыть, отварить отдельно друг от друга, остудить, очистить, нарезать маленькими кубиками. Огурцы нарезать так же. Лук мелко порубить.

Все ингредиенты соединить, слегка посолить, тщательно перемешать.

Приготовить заправку: майонез смешать с водой и горчицей. Заправить винегрет и перемешать.



Салат из личницы с мясом

5–6 яиц, 200 г мяса, 1 луковица, 200 г майонеза, лавровый лист, черный перец горошком, красный молотый перец, соль.



Яйца взболтать, посолить, поджарить тонкими блинчиками. Блинчики остудить, нарезать соломкой. Мясо отварить в небольшом количестве воды с лавровым листом, черным перцем и солью. Остудить, нарезать кубиками. Репчатый лук нарезать тонкими полукольцами.

Все ингредиенты соединить, поперчить и посолить по вкусу, заправить майонезом и перемешать.



Салат «Пикантный»

250–300 г говяжьей печени, 100 г сыра твердых сортов, 1 маринованный огурец, 1 луковица, 2 яйца, 2 ст. ложки маргарина, 2 ст. ложки майонеза, укроп, соль.

Печень отварить до готовности в подсоленной воде, остудить, нарезать соломкой. Сыр натереть на крупной терке. Лук нарезать полукольцами и обжарить на маргарине до золотистого цвета. Огурец нарезать тонкой соломкой. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать дольками. Зелень вымыть, обсушить, мелко порубить.

В салатник выложить слоями печень, сыр, лук и огурец. Полить майонезом, посыпать зеленью, украсить дольками яиц.



Салат со свиной

200 г мякоти нежирной свинины, 1–2 небольшие свеклы, 1–2 яблока, 100 г зелени сельдерея, 100 г ядер



орехов, 4 ст. ложки растительного масла, 4–5 листиков зеленого салата, 2 ст. ложки уксуса, 2 яичных желтка, 0,5 ч. ложки готовой горчицы, 0,5 ч. ложки сахара, базилик, майоран, лавровый лист, корень сельдерея, корень петрушки, соль.

Мясо вымыть, обсушить, нарезать, посолить. Обжарить на сухой сковороде, добавить лавровый лист, очищенные корни, базилик и майоран, влить немного воды. Тушить до готовности. Остудить, измельчить.

Свеклу вымыть, обсушить, запечь в духовке до готовности. Остудить, нарезать тонкой соломкой. Зелень сельдерея вымыть, обсушить, мелко нарезать. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, тонко нарезать. Листовой салат тонко нашинковать.

Орехи измельчить, обжарить на сухой сковороде.

Приготовить заправку. Яичные желтки растереть с солью и сахаром в однородную массу, добавить горчицу, растительное масло и уксус, тщательно перемешать.

Соединить свеклу, мясо, зелень сельдерея, яблоки, листовой салат, полить заправкой, перемешать, посыпать орехами.



Винегрет с мясом птицы

3–4 клубня картофеля, 500 г свеклы, 2 моркови, 2 небольшие луковицы, 2 крупных соленых огурца, 300–400 г мяса курицы или индейки, 100 г растительного масла, 50 г майонеза, соль.

Картофель, свеклу и морковь вымыть, отварить в кожуре отдельно друг от друга, охладить, остудить. Картофель и свеклу нарезать соломкой, морковь и соленые огур-



цы — кубиками. Лук нашинковать. Мясо птицы тщательно вымыть, отварить в подсоленной воде, остудить, мелко нарезать.

Все ингредиенты соединить, посолить по вкусу и тщательно перемешать. Готовое блюдо заправить смесью растительного масла и майонеза. Для этого винегрета лучше всего подходят грудки птицы.



Салат «Белый лебедь»

2 клубня картофеля, 1 луковица, 1 соленый огурец, 200 г куриного мяса, 3 яйца, майонез.

Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать маленькими кубиками. Лук мелко порубить. Огурец нарезать кубиками. Мясо птицы отварить до готовности, остудить, мелко порубить. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко нарезать.

В салатник выложить слоями картофель, курицу, лук, огурец, яйца. Каждый слой смазать майонезом.



Салат из яиц и куриных потрохов

2–3 яйца, 50 г зеленого лука или 1 луковица, потроха от 2 тушек птиц, 1 ст. ложка растопленного куриного жира, соль.

Обработать потроха: желудки разрезать, удалить остатки пищи и внутреннюю оболочку, из печени аккуратно вырезать желчный пузырь, сердце тщательно очистить



от крови. Затем потроха промыть, отварить до готовности в подсоленной воде, остудить и мелко порубить.

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, порубить. Зеленый лук вымыть, обсушить и измельчить (репчатый лук порубить). Все ингредиенты соединить, посолить по вкусу, перемешать и полить куриным жиром.



Салат «Генеральский»

250–300 г мякоти говядины, 1 морковь, 1 свекла, 2 клубня картофеля, 1 яблоко, 1 яйцо, 250 г майонеза, соль.

Мясо отварить в подсоленной воде, остудить, нарезать маленькими кубиками. Морковь, свеклу и картофель вымыть, отварить в кожце отдельно друг от друга, остудить, очистить, натереть на крупной терке. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко порубить. Яблоко вымыть, очистить от сердцевины, нарезать маленькими кубиками.

В салатник выложить слоями морковь, свеклу, картофель, яйцо, яблоко, мясо. Каждый слой промазать майонезом. Морковь, картофель и яйцо слегка посолить. Оставшимся майонезом смазать салат сверху, дать настояться около полу- часа.



Салат из языка

36 1 средний телячий или говяжий язык, 2 соленых огурца, 1 яйцо, 3 ст. ложки уксуса, 4 ст. ложки майо-

неза, зелень, лавровый лист, 3 горошины черного перца, 1–2 горошины душистого перца, соль.



Язык вымыть, обскоблить, залить холодной водой, добавить лавровый лист, черный и душистый перец. Довести до кипения, снять пену, посолить по вкусу. Отварить до готовности. Готовый язык вынуть из горячего отвара, обдать холодной водой, очистить, а затем нарезать тонкими ломтиками или соломкой.

Огурцы нарезать кубиками, добавить к языку, полить уксусом, перемешать, дать настояться в течение 5–10 мин.

Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко порубить. Зелень вымыть, обсушить, мелко нарезать.

Салат полить майонезом, посыпать зеленью и измельченным яйцом.



Винегрет с мясом и моченой брусникой

4–5 клубней картофеля, 3 свеклы, 2 моркови, 3 соленых огурца, 1 средняя луковица, 100 г моченой брусники, 300 г мякоти телятины (или свинины, баранины), 150 г растительного масла, соль.

Картофель, свеклу и морковь вымыть, отварить в кожице отдельно друг от друга, остудить, очистить и нарезать кубиками. Лук тонко нашинковать. Огурцы промыть и нарезать кубиками. Мясо отварить в подсоленной воде до готовности, остудить, нарезать мелкими кусочками или разобрать на волокна.

Все ингредиенты соединить, посолить по вкусу, добавить моченую бруснику и тщательно перемешать.



Заправить растительным маслом. В качестве заправки можно использовать майонез.



Салат с грибами и курицей

200 г свежих грибов, 200 г куриного мяса, 2 яйца, 1–2 зеленых яблока, 1 стручок сладкого перца, зелень петрушки, майонез, растительное масло, соль.

Грибы очистить, вымыть, нарезать, обжарить на растительном масле. Куриное мясо отварить до готовности в подсоленной воде, остудить, мелко нарезать. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать кубиками. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать небольшими кубиками. Сладкий перец вымыть, очистить от семян и перегородок, нарезать кубиками.

Ингредиенты соединить, заправить майонезом, перемешать. Готовый салат посыпать измельченной зеленью.



Салат из огурцов с курицей

4 свежих огурца, 300 г отварного куриного мяса, 0,5 маленькой луковицы, 1–2 дольки чеснока, 1 ст. ложка соевого соуса, 2–3 ст. ложки уксуса, 1 ч. ложка горчицы, 1 ч. ложка растительного масла, 1 ч. ложка кунжутного семени, 0,5 ч. ложки черного молотого перца, 2 ч. ложки сахара, 0,5 ч. ложки соли.

38 Мясо расщепить на тонкие волокна. Огурцы нарезать соломкой или тонкими кружками. Лук тонко



нашинковать. Чеснок порубить. Кунжут обжарить на сухой сковороде.

Приготовить заправку: соединить уксус, горчицу, растительное масло, сахар, соевый соус, перец, соль и кунжут и тщательно перемешать.

Ингредиенты салата соединить, полить заправкой и перемешать. Выдержать в холодильнике 1 ч.



Салат «Клязьма»

1 небольшая черная редька, 400 г моркови, 1 луковица, 250 г нежирной мякоти свинины или говядины, 2 яйца, 50 г растительного масла, 100 г майонеза, соль.

Редьку вымыть, очистить, натереть на крупной терке. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Лук мелко порубить. Лук и морковь обжарить в горячем растительном масле, а затем охладить. Мясо отварить в подсоленной воде до готовности, остудить, нарезать маленькими кубиками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко порубить. Ингредиенты соединить, посолить по вкусу, заправить майонезом и тщательно перемешать.



Салат из дичи с майонезом и красным вином

500 г отварного мяса дичи, 3–4 маринованных огурца, 200 г майонеза, 2–3 ст. ложки красного вина, соль.

Мясо дичи нарезать произвольно небольшими кусочками, огурцы — кубиками. Соединить, посолить.



Заправить смесью майонеза и красного вина и тщательно перемешать.



Куриный салат «Нежность»

300 г куриного филе, 2–3 луковицы, 2 моркови, 300 г белокочанной капусты, 2 соленых огурца, 3 яйца, 100 г сыра, майонез, растительное масло, соль.

Куриное филе отварить до готовности в подсоленной воде, остудить, мелко нарезать. Лук нарезать тонкими полукольцами, обжарить в горячем растительном масле до золотистого цвета, остудить. Капусту тонко нашинковать, посолить, отжать руками до образования сока, обжарить в горячем растительном масле, остудить. Огурцы очистить от кожицы, нарезать соломкой, выделившийся сок слить. Яйца взбить с небольшим количеством соли, поджарить тонкими блинчиками, остудить, нарезать соломкой. Сыр натереть на мелкой терке.

В салатник выложить слоями куриное мясо, лук, капусту, огурцы, яичную соломку. Каждый слой промазать майонезом. Сверху смазать майонезом и посыпать сыром.



Винегрет с языком и ветчиной

200 г мякоти говядины или телятины, 200 г говяжьего языка, 200 г ветчины, 2–3 средних клубня картофеля, 2 крупных соленых огурца, 2–3 средние моркови, 1 круп-



ная свекла, 50 г моченой брусники, 1 яйцо, 6 ст. ложек растительного масла, зелень укропа или петрушки, соль.

Мясо и язык отварить в подсоленной воде до готовности, охладить, нарезать небольшими кубиками. Картофель, свеклу и морковь отварить в кожуре отдельно друг от друга, остудить, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Огурцы мелко порубить. Ветчину нарезать произвольно.

Все ингредиенты соединить, добавить моченую бруснику, посолить по вкусу, заправить растительным маслом и перемешать. Перед подачей выдержать в холодильнике не менее полчаса.

Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать дольками. Выложить винегрет в салатник и украсить ломтиками яйца и зеленью.



Салат «Ромашка»

100 г филе свинины, 100 г белокочанной капусты, 2 клубня картофеля, 1 свекла, 1 морковь, 10 г зелени петрушки и укропа, растительное масло, майонез, соль.

Мясо вымыть, обсушить, нарезать тонкими полосками и поджарить на растительном масле до готовности. Посолить по вкусу.

Картофель очистить, вымыть, нарезать соломкой и поджарить на растительном масле до готовности. Посолить по вкусу.

Капусту тонко нашинковать. Свеклу и морковь вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой.



В середину блюда выложить майонез, вокруг отдельными горками разложить подготовленные продукты. Украсить зеленью.



Салат «Самарский»

200 г отварного мяса кролика, 2 помидора, 1 клубень картофеля, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, 1 ч. ложка сахара, зелень, черный молотый перец, соль.

Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать тонкими ломтиками. Мясо нарезать так же. Помидоры вымыть, обсушить, нарезать дольками. Зелень вымыть, обсушить, мелко нарезать.

Из растительного масла, уксуса, сахара, перца и соли приготовить заправку.

В салатник выложить слоями помидор, мясо, картофель, помидор. Каждый слой слегка посолить и поперчить. Полить заправкой, посыпать зеленью. Дать слегка настояться.



Салат «Самоцветы»

2 куриных филе, 2 стручка сладкого перца, 2 свежих огурца, 200 г ветчины, 200 г свежих грибов, 200 г консервированной кукурузы, растительное масло, майонез, соль.

Куриные филе отварить в подсоленной воде до готовности, остудить, нарезать соломкой. Ветчину



нарезать так же. Сладкий перец очистить от семян и перегородок, нарезать соломкой. Огурцы вымыть, нарезать соломкой. Грибы очистить, вымыть, нарезать ломтиками, обжарить в горячем масле, посолить по вкусу, остудить. Ингредиенты соединить, добавить кукурузу, заправить майонезом, тщательно перемешать.



Салат «Столичный»

150–200 г мяса птицы, 50 г листового салата, 1–2 свежих огурца, 2 клубня картофеля, 1 яйцо, 125 г майонеза, 1 ст. ложка соуса «Южный», раковые шейки, зелень, черный молотый перец, соль.

Мясо птицы отварить в подсоленной воде до готовности, остудить, нарезать соломкой. Листовой салат вымыть, обсушить, тонко нашинковать. Огурцы вымыть, обсушить, нарезать соломкой. Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать ломтиками или соломкой. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить, крупно нарезать.

Ингредиенты соединить, посолить и поперчить по вкусу, заправить смесью майонеза и соуса «Южный», перемешать. Выложить в салатник, украсить раковыми шейками и зеленью.



Салат «Архангельский»

200 г куриного мяса, 100 г ядер фундука или грецких орехов, 1 апельсин, 1 помидор, 1 свежий огурец, 1 клу-



бень картофеля, 3 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 30 г сливочного масла, 100 г майонеза, соль.

Куриное мясо отварить в подсоленной воде до готовности, остудить, а затем дважды пропустить через мясорубку вместе с орехами и маслом. Посолить по вкусу, поставить в холодильник.

Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать кубиками. Огурец вымыть, нарезать маленькими кубиками.

Апельсин очистить, разобрать на дольки, удалить косточки. Помидор вымыть, обсушить, нарезать дольками.

Картофель соединить с горошком, добавить огурец и мясо-ореховую массу, заправить майонезом, перемешать, выложить в салатник. Украсить дольками помидора и апельсина.



Салат «Оливье» (старинный рецепт)

2 рябчика, 1 телячий язык, 100 г паюсной икры, 200 г листового салата, 25 отварных раков, 200 г пикулей, 100 г сои кабуль, 2 свежих огурца, 100 г каперсов, 5 яиц, соль.

Для соуса: 2 яйца, 400 г оливкового масла, 100 мл французского уксуса.

Рябчиков очистить, выпотрошить, тщательно промыть, отварить в подсоленной воде, мясо отделить от костей и мелко порубить. Язык вымыть, отварить в подсоленной воде, очистить, мелко нарезать. Салат вымыть, обсушить, разорвать на маленькие кусочки. Из раков извлечь мясо, раскрошить.



Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить, мелко порубить. Огурцы вымыть, обсушить, нарезать маленькими кубиками. Сою нарезать.

Все ингредиенты соединить, добавить пикули и каперсы, заправить соусом и аккуратно перемешать.

Для соуса соединить яйца, оливковое масло и уксус и взбить до образования однородной массы.



Салат «Оливье» (рецепт 1904 года)

2 клубня картофеля, 100 г мяса камчатского краба, 150 г белого филе куропатки, 1 небольшой свежий огурец, 2 маринованных огурца, 150 г говяжьего языка, 50 г зеленого горошка, 4 яйца, 40 г сливочного хрена, 50 г каперсов, 120 г майонеза, соль.

Для украшения: 8 перепелиных яиц, 50 г салата фризье, 20 г черной икры, 20 г красной икры, 80 г раковых шеек.

Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать очень мелкими кубиками. Краба отварить в подсоленной воде, остудить, мелко нарезать. Филе куропатки отварить в подсоленной воде, остудить, мелко нарезать. Огурцы нарезать очень маленькими кубиками. Язык отварить в подсоленной воде, остудить, очистить, мелко нарезать. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить, порубить.

Ингредиенты соединить, заправить смесью хрена и майонеза, тщательно перемешать.

Приготовить украшение. Перепелиные яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, разрезать каждое пополам. Извлечь желтки, порубить их. В белковые половинки разложить икру и раковые шейки.



Салат посыпать измельченными желтками и расставить на них фаршированные половинки перепелиных яиц.



Салат «Уральский»

300 г мякоти мяса лося, 2 соленых огурца, 1 луковица, 4 ст. ложки мясного бульона, 3 ст. ложки растительного масла, лимонный сок, укроп, черный молотый перец, соль.

Мясо отварить до готовности в подсоленной воде, остудить, нарезать маленькими кубиками. Огурцы нарезать тонкими кружочками. Лук мелко порубить.

Ингредиенты соединить, поперчить по вкусу, заправить смесью растительного масла, бульона и лимонного сока, перемешать. Готовый салат посыпать измельченным укропом.

Вместо мяса лося можно использовать говядину.

САЛАТЫ С РЫБОЙ



Рыбный салат

1 кг рыбы (язя, судака, леща, крупного окуня), 2–3 яйца, 50 г растительного масла, 1 ст. ложка сахара, 2–3 ст. ложки 3%-го уксуса, лавровый лист, черный молотый перец, соль.

Рыбу выпотрошить, очистить, сварить в подсоленной воде с лавровым листом и остудить. Затем отделить мякоть от костей и нарезать ее кубиками или разобрать руками на маленькие кусочки. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить, желтки отделить от белков. Желтки размять с уксусом и сахаром, белки мелко порубить.

Соединить рыбу с яйцом, приправить маслом, посолить и поперчить по вкусу и перемешать.



Салат «Русский букет»

8–10 клубней картофеля, 4–5 шт. моркови, 3–4 соленых огурца, 1 маринованный огурец, 1 помидор, 200 г филе любой рыбы, зелень, майонез, соль.



Рыбу отварить в подсоленной воде до готовности, остудить, мелко нарезать. Картофель и морковь вымыть, отварить, остудить, очистить, нарезать соломкой. Соленые огурцы очистить от кожицы и нарезать соломкой.

Овощи соединить, посолить по вкусу, заправить майонезом, перемешать. Выложить в салатник, вокруг разложить кусочки рыбы, ломтики маринованного огурца и помидора, украсить зеленью.



Салат из квашеной капусты с сельдью

400 г квашеной капусты, 0,5 сельди слабой соли, 0,75 стакана отварной фасоли, 0,25 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, зелень, черный молотый перец, соль.

Сельдь очистить от кожи и костей, мелко нарезать. Капусту отжать (если она очень кислая, промыть или добавить немного сахара). Лук мелко порубить, обжарить в горячем растительном масле до золотистого цвета.

Ингредиенты соединить (лук добавлять вместе с маслом), добавить фасоль, посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать. Готовый салат посыпать измельченной зеленью.



Салат из сельди с яблоком

400–500 г филе сельди, 1 кислое яблоко, 2–3 клубня картофеля, 1 луковица, майонез.



Филе сельди вымочить в молоке или воде (малосольную сельдь можно не вымачивать) и мелко нарезать. Яблоко вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Картофель отварить в мундире, остудить, очистить и нарезать кубиками. Репчатый лук нарезать соломкой или кубиками.

Все ингредиенты соединить, заправить майонезом по вкусу и перемешать.



Винегрет с сельдью (вариант 1)

5–6 средних клубней картофеля, 2–3 средние свеклы, 2 средние моркови, 2 крупных соленых огурца, 1 средняя сельдь слабой соли, 1 яйцо, несколько листьев зеленого салата, 200 г майонеза, уксус, соль.

Картофель, свеклу и морковь вымыть, отварить в кожуре отдельно друг от друга, остудить, очистить, нарезать соломкой, перемешать. Лук и зеленый салат тонко нашинковать. Огурцы нарезать крупными кубиками. Сельдь вымочить в холодной кипяченой воде в течение 1 ч, снять кожу, тщательно выбрать кости и мелко порубить. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и мелко нарезать.

Все ингредиенты соединить, посолить по вкусу, сбрызнуть уксусом, заправить майонезом и перемешать.



Винегрет с сельдью (вариант 2)

1 крупная свекла, 1 средняя сельдь слабой соли, 2 средних соленых огурца, 2–3 средних клубня карто-



феля, 1–2 небольшие моркови, 1 яйцо, 1–2 ч. ложки хрена, 1 стакан сметаны, зеленый лук, зелень петрушки, соль.

Свеклу тщательно вымыть, обсушить, запечь в духовке до готовности, остудить, очистить и натереть на крупной терке. Картофель и морковь отварить в кожуре отдельно друг от друга, остудить, очистить, нарезать очень мелкими кубиками. Огурцы измельчить.

Сельдь выпотрошить, очистить от кожи и костей, порубить острым ножом.

Все ингредиенты соединить, заправить смесью сметаны и хрена, посолить по вкусу, перемешать. Украсить ломтиками вареного яйца, зеленым луком и зеленью петрушки.



Салат «Садко»

0,5 кочана белокочанной капусты, 4 ломтика пшеничного хлеба без корок, 2 филе сельди слабой соли, 25 г зеленого лука, 1 маринованный огурец, 1 долька чеснока, 4 ст. ложки майонеза, 5 ст. ложек измельченной зелени (кинзы, петрушки и укропа), 4 листа зеленого салата, растительное масло, соль.

Капусту тонко нашинковать, посолить, перетереть руками. Хлеб нарезать небольшими кубиками и обжарить в горячем масле до образования хрустящей корочки. Филе сельди мелко порубить. Огурец нарезать маленькими кубиками. Чеснок порубить.

Капусту соединить с сельдью и огурцом, добавить зелень и чеснок, заправить майонезом и тщательно перемешать.

Салатник выложить листьями салата, на них положить капустную смесь, посыпать гренками.



Винегрет со свежей сельдью

300 г свежей сельди, 3–4 клубня картофеля, 2 соленых огурца, 2 свежих помидора, 2 моркови, 150 г консервированного зеленого горошка, 2 свеклы, 200 г майонеза, 100 г сметаны, 100 г зеленого лука, зелень петрушки, соль.

Картофель, морковь и свеклу вымыть, отварить в кожуре отдельно друг от друга. Остудить, очистить, нарезать кубиками. Рыбу разделить, приготовив филе без костей, отварить в небольшом количестве подсоленной воды, остудить и мелко нарезать или разобрать на кусочки. Огурцы и помидоры нарезать кубиками. Лук мелко нарезать и раздавить деревянным пестиком, чтобы он дал сок.

Все ингредиенты перемешать, добавить зеленый горошек, посолить. Майонез смешать со сметаной и заправить винегрет.

Свежую сельдь можно заменить свежими сардинами.



Салат из карасей

400 г карасей, 2 клубня картофеля, 2 соленых огурца, 40 г хрена, 1 стакан майонеза, уксус, зелень петрушки, укроп, соль.

Карасей выпотрошить, очистить, промыть, отварить в подсоленной воде до готовности, остудить.



Отделить мякоть, разобрать на мелкие кусочки. Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать маленькими кубиками. Так же нарезать огурцы.

Ингредиенты соединить, заправить смесью майонеза, хрена, уксуса и соли, тщательно перемешать.

Готовый салат густо посыпать измельченной зеленью.



Салат с огурцами и навагой

500 г филе наваги, 2 свежих огурца, 2 соленых огурца, 3 ст. ложки измельченного зеленого лука, 0,5 стакана майонеза, растительное масло, соль.

Навагу вымыть, обсушить, посолить, обжарить в кипящем растительном масле до готовности. Остудить, нарезать небольшими кусочками. Свежие и соленые огурцы нарезать маленькими кубиками.

Все ингредиенты соединить, добавить зеленый лук, заправить майонезом и тщательно перемешать.



Винегрет с осетриной

750 г осетрины, 100 г зеленых бобов, 2–3 клубня картофеля, 2 моркови, 50 г зеленого лука, 2–3 свежих огурца, 3 помидора, 100 г свежей белокочанной капусты, 5 вареных яичных желтков, 25 г зелени петрушки, 3 яблока, растительное масло, лимонная кислота, соль.



Осетрину промыть, отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать тонкими ломтиками. Бобы отварить (можно предварительно замочить бобы в холодной воде на 1–2 ч — тогда бобы сварятся быстрее), остудить. Картофель и морковь отварить в кожуре отдельно друг от друга, остудить, очистить и нарезать ломтиками. Огурцы и помидоры нарезать тонкими кружками. Капусту нашинковать и перетереть с солью, чтобы она дала сок. Яблоки очистить от кожицы, вынуть сердцевину и нарезать тонкими ломтиками.

Все ингредиенты перемешать, посолить, заправить растительным маслом с лимонной кислотой. Винегрет выложить в салатник, украсить мелко нарезанным зеленым луком, рубленым желтком и зеленью петрушки.

Яблоки можно в винегрет не класть.



Винегрет с судаком

500–600 г судака, 2–3 свеклы, 2 клубня картофеля, 2 огурца (свежих или соленых), 1 луковица, 25 г зелени, растительное масло, 1 лавровый лист, 2–3 горошины черного перца, соль.

Рыбу очистить, выпотрошить, вымыть. Отварить в подсоленной воде с лавровым листом и перцем. Готовую рыбу остудить, очистить от костей и кожи, мякоть разобрать на небольшие кусочки. Рыбу выложить горкой в середину блюда, посыпать измельченной зеленью.

Свеклу и картофель вымыть, отварить в кожуре отдельно друг от друга, остудить, очистить, нарезать тонкими кружочками. Огурцы нарезать кружочками, лук — колечками.



Подготовленные овощи разложить вокруг рыбы попеременно друг с другом. Отдельно подать растительное масло.



Салат из трески с хреном

250 г филе трески, 4 клубня картофеля, 2 соленых огурца, 100 г корня хрена, 2 ч. ложки уксуса, майонез, соль.

Треску сварить в подсоленной воде до готовности, остудить, мелко нарезать. Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать тонкими ломтиками. Хрен очистить, натереть на мелкой терке. Огурцы нарезать тонкими кружочками.

Ингредиенты соединить, добавить уксус, посолить по вкусу, заправить майонезом, тщательно перемешать.



Картофельный салат с консервированным тунцом

3–4 клубня картофеля, 0,5 корня сельдерея, 1 луковица, 200 г консервированного тунца.

Для заправки: 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка белого сухого вина, 1 ст. ложка красного сухого вина, 0,5 ч. ложки горчицы, лимон, зелень петрушки, базилик, черный молотый перец, соль.



зять тонкими ломтиками. Лук мелко порубить. Тунца разобрать на маленькие кусочки. Ингредиенты соединить, перемешать.

Приготовить заправку. Вино соединить с растительным маслом, лимонным соком и горчицей, добавить измельченную зелень, посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать.

Полить заправкой салат и дать ему настояться в холодильнике. Если салат получится суховатым, можно добавить соус от консервов.



Салат «Загадка»

500 г филе морской рыбы, 4–5 подсушенных ломтиков пшеничного хлеба, 2 луковицы, 1 яйцо, 1 стакан майонеза, зелень петрушки, соль.

Рыбу отварить в подсоленной воде до готовности, остудить, мелко нарезать. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко порубить. Лук нарезать как можно мельче.

Хлеб натереть на терке, добавить рыбу, яйцо и лук, заправить майонезом, тщательно перемешать. Готовый салат украсить зеленью.

Майонез можно заменить 0,5 стакана растительного масла.



Салат «Камчатский»

750 г морской рыбы, 1–2 клубня картофеля, 1–2 свежих или соленых помидора, 1 морковь, 2 ст. лож-



ки зеленого горошка, 1 ст. ложка брусники или клюквы, 25 г листового салата или зеленого лука, соль.

Для заправки: 100 г подсолнечного масла, 100 мл уксуса, 1 ч. ложка сахара, черный молотый перец, соль.

Рыбу отварить в подсоленной воде до готовности, остудить, очистить от кожи и костей, разобрать на маленькие кусочки. Картофель и морковь вымыть, отварить в кожуре отдельно друг от друга, остудить, очистить, нарезать тонкими ломтиками. Помидоры нарезать тонкими дольками. Листовой салат тонко нашинковать (зеленый лук мелко нарезать).

Ингредиенты соединить, добавить бруснику или клюкву, перемешать.

Приготовить заправку. Соединить масло, уксус, сахар, посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать, чтобы полностью растворились сахар и соль.

Салат полить заправкой и тщательно перемешать.



Салат с копченой треской

300–400 г трески горячего копчения, 2 крупные репы, 1 луковица, 1 соленый огурец, 0,5 стакана зеленого горошка, 1 яйцо, 4–5 ст. ложек растительного масла, зелень петрушки или укропа, соль.

Репу вымыть, отварить до готовности в подсоленной воде, остудить, очистить и нарезать маленькими кубиками. Репчатый лук мелко нашинковать. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и измельчить. Огурец нарезать



маленькими кубиками. Рыбу очистить от кожи и костей и разобрать на кусочки.

Выложить в салатник слоями: репа, огурец, рыба, лук, зеленый горошек, яйцо. Полить растительным маслом и украсить петрушкой или укропом.



Салат из ледяной рыбы и моркови

400 г филе ледяной рыбы, 5–6 шт. моркови, 1–2 ст. ложки уксуса, 2–3 ст. ложки растительного масла, 1–2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, соль.

Рыбу припустить в небольшом количестве подсоленной воды до готовности, остудить, мелко нарезать.

Морковь тщательно вымыть, отварить до готовности, остудить, нарезать тонкими кружочками.

Рыбу и морковь соединить, заправить смесью растительного масла и уксуса, посолить по вкусу, перемешать.

Готовый салат посыпать петрушкой.



Картофельный салат с хеком

400 г филе хека, 4 клубня картофеля, 1 морковь, 2 соленых огурца, 0,5 стакана заправки «Провансаль», соль.

Рыбу отварить в подсоленной воде до готовности, остудить, разобрать на небольшие кусочки. Картофель и морковь вымыть, отварить, остудить, очистить, на-



резать маленькими кубиками. Огурцы нарезать также.

Ингредиенты соединить, полить заправкой (см. главу «Салатные заправки»), перемешать.

Салат можно заправить нежирным майонезом.



Салат «Праздничный»

1 кг картофельного салата с хеком, 500 г осетрины, 4–5 свежих помидоров, 3 ст. ложки отварных измельченных раковых шеек, маслины, листовой салат, лимон.

Приготовить картофельный салат с хеком (рецепт см. выше). Осетрину отварить до готовности, остудить, нарезать тонкими ломтиками. Помидоры вымыть, обсушить, нарезать кружочками. Листья салата вымыть, обсушить, тонко нашинковать. Лимон обдать кипятком, обсушить, нарезать тонкими кружочками.

Картофельный салат выложить в плоскую вазочку, сформовать из него высокую горку, обровнять. Сверху разложить ломтики осетрины, на нее — раковые шейки. По кромке вазы выложить попеременно помидоры, салат, лимон, а на них — маслины.



Сельдь под шубой

3 средние сельди слабой соли, 6 средних клубней картофеля, 2 моркови, 4 средние свеклы, 2 луковицы, 2 яйца, 250 г майонеза.



Сельдь выпотрошить, очистить от кожи, удалить кости. Мякоть нарезать маленькими кубиками.

Картофель вымыть, отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать очень тонкими кружочками. Морковь вымыть, отварить, остудить, очистить, натереть на крупной терке. Свеклу вымыть, отварить, остудить, очистить, натереть на крупной терке. Лук мелко порубить, обдать кипятком, обсушить и остудить. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, натереть на мелкой терке или порубить.

На плоское блюдо выложить слоями картофель, сельдь, лук, морковь, свеклу. Смазать майонезом. Повторять слои, пока не закончатся продукты. Верхний слой густо смазать майонезом и посыпать измельченным яйцом. Дать салату настояться в течение нескольких часов в холодном месте.

Морковь и яйца можно не использовать, а картофель натереть на крупной терке или нарезать кубиками.

САЛАТНЫЕ ЗАПРАВКИ



Масляная салатная заправка

1 стакан растительного масла, 1 стакан 3%-го уксуса, сахар, черный молотый перец, соль.

Масло, уксус, сахар, перец и соль соединить, тщательно перемешать, чтобы сахар и соль полностью растворились.

Заправка идеально подходит к овощным салатам. Ее можно хранить в закрытой посуде из темного стекла.

Черный перец можно заменить красным или белым.



Горчичная заправка

1 стакан растительного масла, 1 стакан 3%-го уксуса, 2 яичных желтка, 1 ст. ложка горчицы, сахар, черный молотый перец, соль.

Горчицу соединить с желтками, добавить сахар и соль по вкусу, растереть до образования однородной массы.



тонкой струйкой растительное масло, следя за тем, чтобы не нарушалась однородность массы. Затем развести смесь уксусом, добавить перец по вкусу и снова перемешать.

Получившейся заправкой можно заправлять овощные салаты и винегреты. Черный перец можно заменить белым или красным либо вовсе не использовать.



Заправка «Провансаль»

2 ст. ложки растительного масла, 125 мл 3%-го уксуса, 1 яичный желток, 1 ч. ложка горчицы, соль.

Желток растереть с солью, добавить горчицу, растереть в однородную массу. Маленькими порциями, непрерывно помешивая, добавить охлажденное растительное масло.

Смесь должна загустеть. После этого влить уксус и тщательно перемешать. Готовая заправка должна иметь консистенцию сметаны. «Провансаль» особенно хорошо подходит для рыбных салатов.



Масляный соус с орехами

0,5 стакана растительного масла, 1–2 ст. ложки уксуса, 1 ч. ложка измельченных ядер любых орехов, 0,25 ч. ложки сахара, черный молотый перец, 0,25 ч. ложки соли.

Все ингредиенты соединить, перемешать и взбить с помощью миксера в однородную массу.



Соус подходит практически ко всем овощным салатам.



Майонез

1 яичный желток, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка винного или фруктового уксуса, 0,25 ч. ложки горчичного порошка, 0,25 ч. ложки белого молотого перца, чесночный порошок, травяная соль.

Яичный желток тщательно взбить. Продолжая взбивать венчиком, понемногу добавив масло. Взбивать, пока масса не приобретет консистенцию густого крема. Добавить уксус, горчичный порошок, перец, слегка посолить, всыпать немного чесночного порошка. Тщательно перемешать.

Соус подходит к любым салатам. Готовить его нужно непосредственно перед употреблением.



Медовый соус

2–3 ст. ложки растительного масла, 5 ст. ложек лимонного сока, 2 ч. ложки меда.

Соединить масло, лимонный сок и мед, тщательно перемешать, а затем взбить в однородную массу.

Соус очень хорош с листовыми салатами.

СОДЕРЖАНИЕ



<i>Предисловие</i>	3
Овощные и грибные салаты	6
Салаты с мясом и птицей	32
Салаты с рыбой	47
Салатные заправки	60

РУССКИЕ САЛАТЫ

Художественный редактор А. Г. Лютиков
Верстка А. Г. Вайник
Корректор И. Г. Иванова
Художник А. Г. Вайник

ООО «Издательский дом «Терция»,
191014, Санкт-Петербург,
ул. Артиллерийская, д. 1, лит. А, пом. 3Н
E-mail: tercia_ph@mail.ru

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо». 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в ООО «Дип покет» E-mail: foreignseller@eksmo-sale.ru

International Sales: International wholesale customers should contact «Deep Pocket»
Pvt. Ltd. for their orders. foreignseller@eksmo-sale.ru

**По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел. 411-68-59 доб. 2115, 2117, 2118.
E-mail: vipzakaz@eksmo.ru**

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»: Компания «Канц-Эксмо»: 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный). e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:

В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е.
Тел. (812) 365-46-03/04. **В Нижнем Новгороде:** ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70. **В Казани:** ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46. **В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70. **В Ростове-на-Дону:** ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 220-19-34. **В Екатеринбурге:** ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. (343) 378-49-45. **В Киеве:** ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 501-91-19. **Во Львове:** ТП ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19. **В Симферополе:** ООО «Эксмо-Крым», ул. Киевская, д. 153. Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99. **В Казахстане:** ТОО «РДЦ-Алматы», ул. Домбровского, д. 3а. Тел./факс (727) 251-59-90/91. gm.eksmo_almaty@arna.kz

Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и канцтоварами «Канц-Эксмо»:

127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (495) 780-58-34.

Подписано в печать 07.07.2008.
Формат 70х100 ¹/₃₂. Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,58.
Тираж 10 000 экз. Заказ № 4574

Отпечатано с готовых файлов заказчика в ОАО «ИПК
«Ульяновский Дом печати». 432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

www.infanata.org

Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления только на локальном компьютере! Скачав файл, вы берёте на себя полную ответственность за его дальнейшее использование и распространение. Начиная загрузку, вы подтверждаете своё согласие с данными утверждениями!

Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах, и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена! По вопросам приобретения печатной или электронной версии данной книги обращайтесь непосредственно к законным издателям, их представителям, либо в соответствующие организации торговли!

www.infanata.org