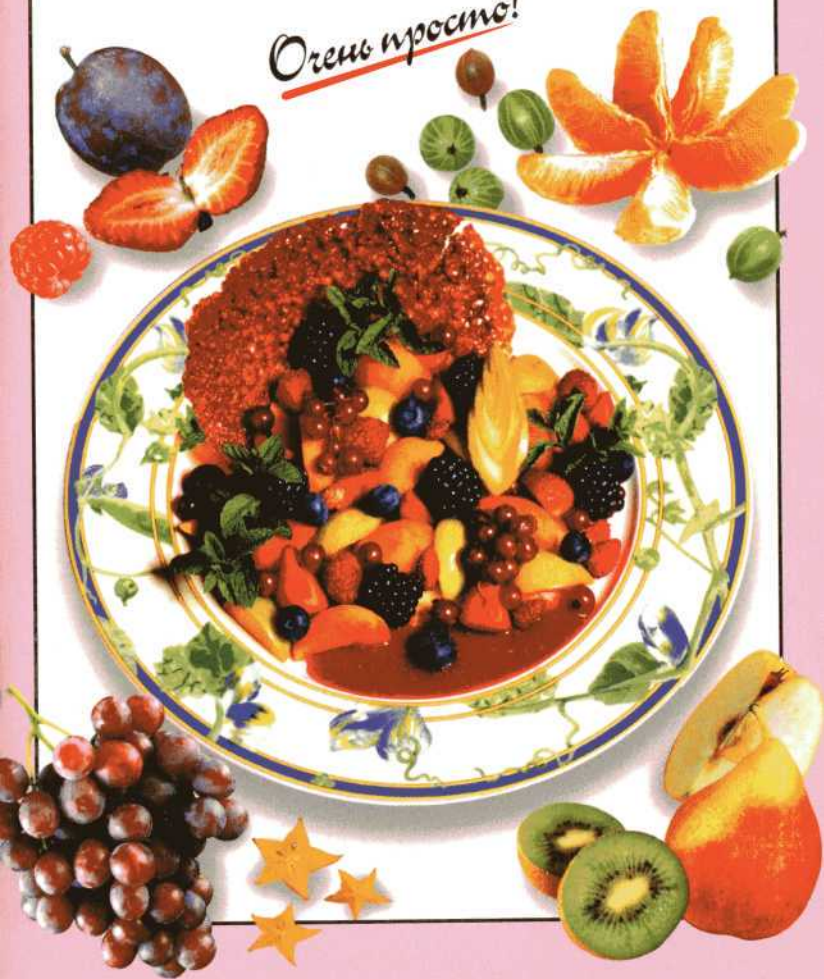


ФРУКТОВЫЕ САЛАТЫ

Очень просто!



ББК 36.991
Ф93

Составитель *О.К. Савельева*

**Ф 93 Фруктовые салаты / Сост. К.В. Савельева. — М.:
Эксмо; СПб.: Терция, 2007. — 64 с.**

Без фруктов немислим любой праздничный стол. Но подать их можно не только в традиционном «натуральном» виде. Настоящим «венцом» вашего стола могут стать фруктовые салаты, как закусочные, подаваемые в начале трапезы, так и десертные, сладкие.

В нашей книге вы найдете самые разнообразные рецепты, которые помогут вам удивить и порадовать гостей.

© «Терция», составление, 2003

© «Терция», оформление, 2003

© ООО «Издательство «Эксмо», 2007

ISBN 5-699-03131-6

Предисловие

Фруктовые салаты бывают закусочными и десертными.

Их готовят из свежих плодов, красивых, спелых и не слишком твердых. Перед обработкой фрукты тщательно моют, обсушивают полотняной салфеткой или полотенцем. Затем удаляют сердцевину, косточки, очищают от кожуры, нарезают на мелкие кусочки, тонкие дольки, кружочки и сбрызгивают лимонным соком, чтобы они не потемнели. Для обработки плодов (фруктов, ягод) пользуются ножом из нержавеющей стали. В зимнее время для фруктовых салатов можно использовать свежемороженые плоды.

Закусочные фруктовые салаты готовят с добавлением мясных, рыбных и других несладких продуктов и заправляют майонезом, сметаной, растительным маслом, йогуртом, кислым молоком и т. п. Такие салаты обычно подают в начале трапезы в качестве закуски или на различных банкетах и фуршетах.

В десертные салаты добавляют изюм, растертые орехи. Фрукты посыпают сахарной пудрой, сбрызгивают вином, ромом, коньяком, ликером, заправляют сливками или сметаной, фруктовым соком или сиропом.

Приготовленный фруктовый салат оставляют на холоде в течение 30 мин, чтобы фрукты впитали сахар и выделили сок. Салаты подают охлажденными на десертных тарелках, в бокалах, салатницах.

В нашей книге приведен большой выбор приготовления самых интересных и разнообразных фруктовых салатов. Надеемся, что вы воспользуетесь предлагаемыми рецептами и порадуете всех ваших близких и гостей!

ЗАКУСОЧНЫЕ САЛАТЫ

Салаты из фруктов (ягод) и овощей



Салат из авокадо с мандаринами и овощами

2 плода авокадо, 2–3 мандарина, 1–2 помидора, 6 листьев салата, 1 пучок зелени петрушки.

Для соуса: 8 ст. ложек растительного масла, 3 ч. ложки острой горчицы, 1,5 ст. ложки винного уксуса, черный молотый перец и соль по вкусу.

Авокадо разрезать пополам, удалить семена, снять кожу, мякоть нарезать ломтиками. Мандарины очистить от кожуры и разделить на дольки. Помидоры нарезать тонкими кружками. Большое блюдо покрыть листьями салата, выложить на них ломтики авокадо, помидоров, дольки мандаринов и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки. Перед подачей к столу охладить и заправить соусом.



Салат из апельсинов и огурца

2–3 апельсина, 1 свежий огурец, 70 г йогурта, 2 ст. ложки свежих сливок, 1 ч. ложка уксуса, соль по вкусу.



Апельсины очистить от кожуры, удалить белые пленки и косточки, мякоть нарезать небольшими кусочками.

Огурец очистить от кожицы, потом разрезать поперек на 4 части, удалить сердцевину, оставшуюся часть нарезать небольшими кусочками.

В салатник вылить йогурт, сливки, добавить уксус, соль и тщательно перемешать. В полученный соус положить апельсины и огурец и опять перемешать. Подавать в охлажденном виде.



Салат из апельсинов с зеленым салатом

3–4 апельсина, 7–8 листиков салата, 0,3 стакана очищенных грецких орехов, 0,5 стакана сметаны.

Листья салата промыть, обсушить с помощью салфетки, нарезать, дольки апельсина очистить от кожицы, разрезать пополам, удалить косточки, орехи измельчить. Все перемешать и заправить сметаной.



Салат-коктейль из апельсинов с капустой

500 г белокочанной или краснокочанной капусты, 150 г лимонов, 250 г апельсинов, 200 г яблок, 150 г майонеза, соль по вкусу.

Капусту промыть, нашинковать соломкой и слегка перетереть с солью. Апельсины и лимоны нарезать небольшими кубиками, яблоки – соломкой.

Фруктовые салаты



Салат положить в салатницу слоями и заправить майонезом.



Салат из апельсинов с луком и маслинами

180 г апельсинов, 1 луковица, 8–10 маслин, 1 ст. ложка растительного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.

Апельсины и лук очистить и нарезать тонкими ломтиками. Из маслин удалить косточки. Смешать маслины с подготовленными апельсинами и луком, добавить масло, посолить, поперчить по вкусу и все хорошо перемешать.



Салат из бананов с кочанным салатом и яблоками

400 г бананов, 200 кочанного салата, 2 яблока.

Для маринада: 0,75 стакана сметаны, 3 ст. ложки лимонного сока.

Бананы очистить, нарезать толстыми ломтиками, яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать дольками, кочанный салат промыть, просушить, нарезать. Все перемешать, заправить маринадом.



Салат «Каролина»

400 г бананов, 200 г кочанного салата, 200 г яблок, 150 г сметаны, 70 мл лимонного сока.



Бананы очистить, нарезать толстыми кружочками. Яблоки очистить, удалить сердцевину, нарезать дольками. Кочанный салат промыть, обсушить, нарезать. Все перемешать.

Сметану соединить с лимонным соком, хорошо перемешать. Заправить салат полученной смесью. Пряности не добавлять!



Салат по-египетски

1 банан, 200 г корня сельдерея, 1 яблоко, 1 помидор, 150 г зеленого салата, 150 г майонеза, зелень по вкусу.

Банан вымыть, разрезать на половинки, аккуратно вынуть мякоть и нарезать ее соломкой. Корень сельдерея, яблоко, зеленый салат очистить, нарезать соломкой. Помидоры нарезать ломтиками.

Все продукты перемешать, добавить майонез. Салат положить в салатницу или в шкурки от бананов, украсить листьями зеленого салата, ломтиками помидоров.



Салат из грейпфрутов с зеленью

2 грейпфрута, 150 г листьев салата-латука, 2 корня сельдерея, 2–3 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 100 г майонеза, 1 ч. ложка горчицы, 2 ст. ложки лимонного сока.

Грейпфруты очистить от кожуры, косточек и пленок, мякоть нарезать небольшими кусочками. Салат-латук очистить, промыть, обсушить и нарезать полосками.



Корни сельдерея очистить и промыть, нарезать соломкой. Заправить майонезом с горчицей и лимонным соком, перемешать и посыпать зеленью петрушки. Подавать салат сильно охлажденным.



Салат из краснокочанной капусты с орехами, инжиром и изюмом

300 г краснокочанной капусты, 3 ст. ложки очищенных грецких орехов, 100 г инжира, 100 г изюма, 1 лимон, 3 ст. ложки растительного масла, сахар и соль по вкусу.

Капусту нашинковать, посолить. Подготовленные изюм, рубленый инжир и орехи смешать с капустой, заправить маслом, солью, сахаром, лимонным соком.



Салат из яблок и петрушки

1 яблоко, 200 г корня петрушки, 1 луковица, растительное масло, уксус или лимонный сок, соль по вкусу.

Корень петрушки мелко нашинковать и смешать с тонко нарезанным яблоком. Лук нарезать тонкими полукольцами. В яблочную смесь добавить лук, уксус (или лимонный сок), посолить и заправить растительным маслом.



Салат из яблок с зеленым луком

2–3 крупных кислых яблока, 140 г зеленого лука, 2 ст. ложки абрикосового или яблочного сока, 2–3 ст.

ложки растительного масла, 1 ст. ложка толченых грецких орехов, сахар, соль по вкусу.



Подготовленный зеленый лук мелко нарезать. Яблоки натереть на крупной терке. Все перемешать, заправить растительным маслом, смешанным с сахаром и солью, и фруктовым соком. Посыпать толчеными орехами.



Салат из яблок со свежей капустой и морковью

3–4 яблока, 300 г капусты, 2 моркови, 1 помидор, 1 огурец, 3 ст. ложки растительного масла, 1–2 ст. ложки лимонного сока или уксуса, зелень сельдерея, сахар, соль по вкусу.

Яблоки и морковь натереть на крупной терке, а капусту тонко нашинковать. Добавить к ним измельченную зелень сельдерея.

Полить растительным маслом, лимонным соком или уксусом, посыпать солью и сахаром по вкусу и хорошо размешать. Смесь выложить в салатник или большую тарелку и украсить дольками помидора и кружками огурца.



Салат из яблок с репчатым луком

2 яблока, 300 г репчатого лука, 100 г сметаны, 1 ст. ложка нарезанного зеленого лука, сахар, черный молотый перец и соль по вкусу.

Очищенный и промытый репчатый лук (можно ошпарить его кипятком, чтобы исчезла горечь) и



кислые яблоки заправить сметаной, сахаром, солью, перцем и посыпать сверху мелко нарезанным зеленым луком.



Салат из яблок со сладким перцем

3–4 яблока, 2–3 сладких перца, 1 луковица, 1–2 дольки чеснока, 2–3 ст. ложки томата-пюре, 2–3 ст. ложки растительного масла, зелень петрушки и укропа, перец и соль по вкусу.

Из зеленых стручков перца вынуть сердцевину, затем залить кипятком, остудить и нарезать брусочками. Яблоки очистить от кожицы, натереть на крупной терке, смешать с перцем и залить соусом из растительного масла, к которому добавлены томат-пюре и мелко нарезанные репчатый лук и чеснок.

Выложить в салатник и посыпать зеленью петрушки и укропа.



Яблочный салат с солеными огурцами

400 г сладких яблок, 200 г соленых огурцов, 100 г репчатого лука, 50 г растительного масла, 100 мл 3%-ного уксуса, рубленая зелень, черный молотый перец, сахар, соль по вкусу.

Яблоки натереть на крупной терке.

Очищенные от кожуры и семян огурцы нарезать кубиками, лук мелко нарубить. Все перемешать, добавить соль по вкусу.



Из растительного масла и уксуса приготовить заправку: смешать растительное масло, уксус, сахар, черный молотый перец и соль по вкусу. Полить салат заправкой и посыпать зеленью петрушки или укропа.

Вместо салатной заправки можно использовать майонез.



Салат Вальдорф

4 яблока, 50 г корня сельдерея, 0,5 стакана нарезанного ананаса, 50 г фиников, 100 г вишни, 50 г майонеза, соль по вкусу.

Вымыть яблоки, разрезать на четвертинки и удалить сердцевину, кожицу не срезать. Нарезать кубиками, добавить по половине стакана нарезанных кубиками корня сельдерея и ананаса, нарезанных фиников и перемешать. Посолить и снова перемешать. Полить майонезом и еще раз перемешать. Разложить салат в небольшие пиалы и украсить вишней.



Салат из слив с зеленым луком

1 стакан слив, 2–3 пучка зеленого лука, 1–2 ст. ложки рубленой зелени, 2 ст. ложки лимонного сока, 0,5 стакана майонеза, соль, перец по вкусу.

Промытый и просушенный зеленый лук мелко нарезать. Из свежих или маринованных слив удалить



косточки, плоды разрезать пополам или на четыре части. Добавить измельченную зелень петрушки и укропа, посолить, поперчить. Все продукты перемешать и заправить соком лимона и майонезом. Украсить салат сливами и листиками зелени.



Салат из маринованного винограда с зеленым луком

1 стакан маринованного винограда, 2–3 пучка зеленого лука, 5–6 шт. красного редиса, 2 яйца, сваренных вкрутую, 0,5 стакана сметаны или простокваши, зелень петрушки, уксус, соль, перец по вкусу.

Лук очистить, вымыть и нарезать кусочками длиной 2,5 см. Добавить нарезанную зелень петрушки, соль, перец, сметану или простоквашу и размешать. Выложить в тарелку и украсить дольками яиц, маринованным виноградом и редисом.



Салат из слив с редисом

3 стакана измельченной зелени, 0,75 стакана измельченного редиса, 0,5 стакана свежих слив.

Для приправы: 1 ч. ложка натертой апельсиновой цедры, сок 1 апельсина, 6 ч. ложек растительного масла, 2 ст. ложки измельченной петрушки, белый молотый перец, соль по вкусу.

в миску. Сверху положить редис и уложить на него сливы. Приготовить приправу, соединив апельсиновую цедру, сок, масло, петрушку, добавить перец и соль по вкусу. Приправу положить на зелень.



Салат с мандаринами

200 г мандаринов, 200 г сельдерея, 80 г миндаля, 80 г оливкового масла, 1 ст. ложка сахара, сок 1 лимона, листья зеленого салата, черный молотый перец, соль.

Миндаль ошпарить, очистить от пленки, обжарить и растолочь. Мандарины разобрать на дольки и очистить от пленки. Стебли сельдерея нашинковать. Продукты выложить слоями в салатницу, выстланную листьями зеленого салата, и полить заправкой, приготовленной из оливкового масла, лимонного сока, перца, соли и сахара.



Острый салат из овощей и фруктов

150 г черного винограда, 3–4 мандарина, 2 яблока, 1 кочешок зеленого салата, 200 г отварного корня сельдерея, 3 ст. ложки очищенных грецких орехов, 3 ст. ложки очищенного миндаля, 100 г сметаны, 2 ст. ложки майонеза, 1,5 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка соуса чили, сахар, соль по вкусу.

Яблоки очистить, разрезать на 4 части, вынуть сердцевину, нарезать яблоки тонкими ломтиками и сразу же сбрызнуть лимонным соком, чтобы не потемнели.



Сельдерей нарезать кубиками, мандарины очистить, вынуть из долек мякоть и разрезать пополам. Виноград вымыть, с ягод снять кожицу, разрезать мякоть пополам и удалить косточки. Грецкие орехи и миндаль нарубить. Все компоненты салата перемешать в миске.

Сметану соединить с майонезом, соусом чили, лимонным соком, солью и сахаром, вымешать и полить этим соусом салат. Поставить в холодильник на 15–20 мин.

Листья салата промыть, обсушить, выложить ими салатник или блюдо и положить на них салатную смесь.



Фруктовый салат с сельдереем

200 г груш, 200 г яблок, 200 г слив, 200 г вареного сельдерея, 200 г майонеза.

Груши и яблоки очистить, нарезать мелкими кусочками, сливы разрезать пополам, удалить косточки, сельдерей мелко нарезать. Все смешать и заправить майонезом.



Пестрый салат-ассорти

2–3 сладких перца, 2 яблока, 1–2 апельсина или 4–6 мандаринов, 100 г твердого сыра, 50 г шампиньонов.

Для соуса: 1 стакан йогурта, 1 ч. ложка горчицы, 3 ч. ложки меда, 0,5 лимона, 1 апельсин.

14 Сыр и очищенные яблоки нарезать небольшими кубиками. Шампиньоны потушить и разрезать на

половинки; сладкий перец нарезать кольцами. Готовые продукты смешать с дольками апельсина или мандаринов. Из йогурта, горчицы, меда, лимонного сока и апельсиновой цедры приготовить соус и заправить им салат.



Салат из цитрусовых с луком

Пропорции продуктов произвольные: репчатый лук, листья салата, апельсины, мандарины, грейпфруты, яйца, сваренные вкрутую, зелень петрушки и сельдерея, растительное масло, лимонный сок, сухая горчица, соль по вкусу.

Лук нарезать крупными кольцами, полить лимонным соком и поставить в холодильник на 1–2 ч.

Салатницу выложить зелеными листьями салата, уложить на них дольки апельсина, мандарина и грейпфрута, а поверх положить подготовленные кольца лука.

Украсить салат сверху кружочками вареных яиц, зеленью петрушки и сельдерея. Приготовить заправку из растительного масла, лимонного сока, сухой горчицы и соли, взятых по вкусу, и залить салат, не перемешивая.



Салат из вишни (Узбекистан)

1 стакан очищенной вишни, 1 луковица, 1 щепотка соли, 1 веточка рейхана.

Вишню вымыть в горячей воде, перебрать, удалить косточки. Мелко нашинкованный лук вымыть два-три раза в горячей воде. Лук и вишню перемешать



и слегка посолить. Салат украсить веточками рейхана. Подавать этот салат к первым, вторым мясным и жирным блюдам.



Салат из гранатовых зерен и лука (Узбекистан)

2 луковицы средней величины, 1 крупный гранат, 1 щепотка соли.

Мелко нашинкованный репчатый лук два-три раза промыть в горячей воде и откинуть на дуршлаг. Очистить от кожуры гранат кислого сорта, из части зерен выжать сок, остальные зерна перемешать с луком, положить в салатницу или вазу, полить выжатым кислым соком.

Для украшения салата из белого лука вырезать «розетки» и, наполнив их зернами граната, положить на середину. По краям разложить кольца лука.

Подавать в качестве гарнира к шашлыку или плову.



Летний салат-ассорти

2 яблока, 6 слив, 1 морковь, 3 веточки сельдерея, 1 свежий огурец, сок 1 лимона, 0,5 стакана сметаны, зелень петрушки, сахар, соль по вкусу.

Морковь натереть на терке, свежий сельдерей очень мелко нарезать, очищенный от кожицы свежий огурец нарезать кружочками, а яблоки — тонкими ломтиками. Из слив удалить косточки, мякоть измельчить. Добавить мелко нарезанную зелень, лимонный сок, немного соли и

сметану. Салат хорошо охладить. При подаче на стол посыпать измельченной петрушкой.



Пикантный коктейль из дыни

1 дыня средней величины, 3 ст. ложки томатного кетчу-па, 1 ч. ложка свеженатертого хрена, по несколько капель ворчестерского соуса и соуса табаско, сок 0,5 лимона, 100 г сметаны, по 1 щепотке белого молотого перца и соли.

Дыню разрезать пополам и удалить из нее семечки. Мякоть дыни вынуть формой для нарезания шариков и сложить в миску.

Томатный кетчуп смешать с хреном, ворчестерским соусом, соусом табаско, лимонным соком, молотым перцем и солью.

Полить соусом шарики из дыни и перемешать. Дать коктейлю настояться под крышкой в холодильнике 30 мин.

У некоторых дынь очень слабый собственный вкус. Тогда соус нужно приправить небольшим количеством сахара и пряностей.



Ассорти из овощей и фруктов

1 яблоко, 1 груша, 1 мандарин, 1 апельсин, 3–4 отвар-ных клубня картофеля, 1–2 отварных моркови, 1 отварная свекла, 2–3 корня сельдерея, 4–5 листиков салата, 2–3 ст. ложки консервированного горошка, 0,5 стакана майо-неза, 2 ст. ложки лимонного сока, зелень, сахар, соль по вкусу.



Очищенные яблоко, грушу, картофель, морковь, свеклу нарезать тонкими ломтиками, сложить в миску, прибавить горошек, нарезанный сельдерей и зелень петрушки. При подаче к столу продукты слегка посолить, посыпать сахаром и смешать с майонезом и лимонным соком. Выложить в салатник, украсить ломтиками апельсина, дольками мандарина и листьями зеленого салата.

Салаты из фруктов с мясом, птицей, рыбой и морепродуктами



Салат из яблок и мяса

350 г яблок, 300 г отварного постного мяса, 100 г свежих огурцов, 50 г килек, 200 г майонеза.

Яблоки очистить, нарезать небольшими кусочками. Мясо и огурцы нарезать кубиками. Кильки очистить и измельчить. Все продукты аккуратно смешать и заправить майонезом.



Салат фруктовый с мясом курицы

150 г яблок, 100 г апельсинов, 100 г персиков, 50 г вишен, 400 г отварного куриного мяса, 200 г майонеза, 100 г сгущенного молока без сахара, лимонный сок.

18 Отварное куриное мясо сбрызнуть лимонным соком. Персики и яблоки очистить от кожуры, сердцевины,



косточек. Из вишен и апельсинов вынуть косточки. Мясо и фрукты нарезать тонкими ломтиками, заправить майонезом, смешанным со сгущенным молоком, и перемешать. Поставить в холодное место в закрытой посуде на 1 ч.



Салат-коктейль «Пикантный»

250 г отварного куриного филе, 60 г яблок, 100 г апельсинов, 40 мл лимонного сока, 20 г очищенных орехов, зелень петрушки.

Отварное куриное филе нарезать мелкими кубиками. Очищенные от кожицы и сердцевины яблоки нарезать соломкой, апельсины — ломтиками. Орехи измельчить.

Подготовленные компоненты уложить слоями в фужер и полить лимонным соком.

При подаче украсить зеленью петрушки.



Салат из курицы с яблоками и апельсинами

200 г отварного куриного мяса, 150 г консервированного зеленого горошка, 250 г яблок, 100 г апельсинов, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 150 г майонеза, зеленый салат, зелень.

Вареное куриное мясо и яблоки, очищенные от сердцевины, нарезать мелкими кубиками.

Смешать с зеленым горошком, заправить частью майонеза, перемешать и уложить в салатницу на листья зеленого салата. Украсить кружочками апельсинов,



дольками яйца и зеленью. Сверху нанести сетку из оставшегося майонеза.



Салат из птицы с апельсинами

900 г мяса птицы, 350 г апельсинов, 350 г яблок, 150 г майонеза, 80 мл лимонного сока, острый кетчуп, зелень, специи по вкусу.

Яблоки и апельсины очистить от кожицы, удалить семена и нарезать кубиками. Птицу отварить со специями в подсоленной воде, мясо отделить от костей и нарезать маленькими кусочками. Приготовленные продукты смешать, заправить смесью майонеза и острого кетчупа.

Готовый салат сбрызнуть лимонным соком, украсить зеленью.



Салат куриный с мандаринами

200 г куриного мяса, 150 г мандаринов, 100 г майонеза, 75 г риса, 1 яблоко, 1 небольшой свежий огурец, 1 помидор, 75 г чернослива, листовой салат, зелень.

Отварное куриное мясо нарезать поперек волокон тонкими широкими ломтиками. Рис отварить и остудить. Яблоко очистить от кожуры и семян и нарезать соломкой.

Огурец нашинковать соломкой, помидор — дольками. Мандарины очистить от кожицы и разобрать на дольки.

Чернослив запарить и очистить от косточек. Подготовленные огурец, помидор, яблоко и рис переме-

шать с майонезом, положить горкой в салатницу на листья салата, украсить ломтиками куриного мяса, дольками мандаринов, черносливом и зеленью.



Салат из курицы с ветчиной и апельсинами

200 г вареного мяса птицы, 250 г яблок, 250 г апельсинов, 200 г свежих огурцов, по 100 г майонеза и сметаны, 50 г тертого сыра, зелень, соль.

Яблоки освободить от сердцевины. Апельсины и огурцы тщательно вымыть.

Все продукты нарезать соломкой, заправить смесью майонеза и сметаны, посолить, уложить горкой в салатницу. Украсить веточками зелени и посыпать тертым сыром.



Куриный салат с авокадо

1 плод авокадо, 200 г черного винограда, 2 мандарина, 800 г отварного куриного мяса без костей, несколько листьев салата, 50 г лесных орехов, 2 ст. ложки майонеза, 3 ст. ложки сливок, 1 ст. ложка сухого шерри, 3 ст. ложки апельсинового сока, 0,5 ч. ложки соли.

Разрезать куриное мясо на небольшие кусочки. Авокадо разрезать пополам и вынуть косточку. Половинки плода тонко нарезать.

Разрезать ягоды винограда и удалить косточки. Очистить мандарины и разделить на дольки.



Выложить листьями салата посуду, в котором будет приготовлено блюдо. Смешать мясо, авокадо, виноград, мандарины и выложить смесь на листья салата.

Смешать майонез со сливками, шерри и апельсиновым соком. Добавить соль по вкусу.

Полить приготовленной смесью салат, а затем посыпать его орехами.



Салат из индейки с ананасом

200 г жареного филе индейки, 160 г ананаса, 90 г чернослива, 120 г майонеза, листья зеленого салата, 0,5 ч. ложки порошка «Карри», зелень.

Филе жареной индейки нарезать пластинками. Чернослив ошпарить и удалить косточки. С ананаса снять кожуру, удалить сердцевину и нарезать кружочками. Все продукты уложить в салатницу на листья салата, сверху полить соусом, приготовленным из майонеза и порошка «Карри», и украсить зеленью.



Салат-коктейль «Охотничий»

100 г филе жареной курицы, 75 г яблок, 120 г апельсинов, 100 г майонеза, 75 г взбитых сливок, зелень.

Филе курицы и подготовленные фрукты нашинковать соломкой, заправить майонезом и уложить горкой в креманку.

Сверху положить взбитые сливки и посыпать зеленью.



Салат из мяса кролика с фруктами

400 г отварного мяса кролика, 3–4 мандарина, 2–3 дольки ананаса, 300 г сливочного майонеза.

Мясо, мандарины и ананасы нарезать кусочками, все продукты смешать и залить майонезом.



Кубинский салат из дичи

300 г вареного мяса дичи без костей, 1–2 апельсина, 1–2 яблока, 50 г майонеза, немного острого соуса, сок 1 лимона.

Яблоки и апельсины очистить, удалить семена. Фрукты и дичь нарезать тонкими ломтиками или кубиками и смешать. К майонезу добавить острый соус и сок лимона. Этой смесью осторожно заправить фрукты и дичь.



Салат африканский из бананов

2 крупных банана, 0,5 кокосового ореха, 2 ст. ложки изюма, 3–4 ломтика ветчины, 4–6 листьев зеленого салата, 0,5 ст. ложки тертой лимонной цедры, 3 ст. ложки сливок, ломтики белого хлеба, соль по вкусу.



Изюм хорошо промыть в теплой кипяченой воде, ошпарить кипятком и обсушить.

Бананы очистить от кожуры и нарезать тонкими кружочками. Кокосовый орех очистить и натереть на мелкой терке.

Ветчину мелко нарезать. Все продукты соединить, добавить сливки, соль, хорошо перемешать и поставить на холод примерно на 25–30 мин.

Перед подачей салат украсить листьями зеленого салата и посыпать тертой лимонной цедрой.

Подавать можно с маленькими поджаренными ломтиками белого хлеба.



Коктейль из папайи

2 папайи, 100 г ветчины, 5 кочанчиков салата, 1 небольшой стручок красного перца, 4 ст. ложки сухого белого вина, 1 ч. ложка лимонного сока, 3 ст. ложки растительного масла, по 1 щепотке сахара и соли.

Плоды папайи разрезать пополам, удалить из них черные зерна и вынуть мякоть формой для вырезания шариков. Нарезать ветчину мелкими кубиками.

Вымыть листья салата, отложить несколько штук, оставшееся мелко нарезать. Стручок перца очистить и нарезать очень мелкими кубиками.

Белое вино смешать с лимонным соком, сахаром и солью, добавить растительное масло. Выложить листьями салата вазочки для коктейля.

Смешать шарики папайи с кубиками ветчины и мелко нарезанным салатом, положить получившуюся смесь в вазочки. Сбрызнуть получившимся соусом и посыпать кубиками перца.

Вместо кубиков перца можно посыпать коктейль мелко нарубленными фисташками.



Салат из тунца с грейпфрутом и бананом

400 г консервированного тунца, 0,5 грейпфрута, 1 банан, 3 яйца, сваренных вкрутую, 3 ст. ложки майонеза, 25 г йогурта, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка сладкого красного перца, несколько листьев салата, соль.

Разделить рыбу на небольшие кусочки. Грейпфрут разделить на дольки. Банан нарезать кружочками. 2 яйца нарезать кубиками, третье – на 8 частей.

Смешать майонез с йогуртом, добавить соль по вкусу.

Выложить блюдо вымытыми и обсушенными листьями салата, смешать рыбу, яйца, банан, грейпфрут и положить на листья салата. Заправить майонезом с йогуртом. Положить кусочки яйца и поперчить.



Салат с осетриной и фруктами

200 г осетрины горячего копчения, 120 г яблок, 120 г ананаса, 50 г майонеза, 50 г кетчупа, 1 лимон, листовой салат, тертый хрен, красный молотый перец, зелень петрушки, соль по вкусу.

Осетрину освободить от кожи и костей и нарезать небольшими пластинками. Яблоки и ананас очистить от кожуры и сердцевины, разрезать вдоль и крупно нарезать. В стеклянную салатницу положить вперемежку фрукты и рыбу, полить соусом, приготовленным из майо-



неза, кетчупа, лимонного сока, тертого хрена и кетчупа. Посыпать перцем, украсить дольками лимона и зеленью петрушки.



Рыбный салат с фруктами

400 г отварного рыбного филе, 200 г консервированных персиков, 200 г яблок, 200 г йогурта.

Рыбу разделить на кусочки, персики и очищенные яблоки также нарезать на кусочки и все смешать с йогуртом.



Салат яблочный с креветками и орехами

400 г яблок, 100 г отварного мяса креветок, 100 г орехов, 150 г майонеза.

Очищенные яблоки с удаленной сердцевинкой нарезать тонкими ломтиками, добавить рубленые орехи и мелко нарезанное мясо креветок, перемешать и заправить майонезом.



Салат с креветками и мандаринами

300 г креветок, 200 г мандаринов, 100 г яблок, 100 г сельдерея, 75 г майонеза, 30 г листового салата, 10 г зелени, 0,5 лимона, уксус, соль по вкусу.



нить его с майонезом. Оставшиеся мандариновые дольки очистить от пленки. Яблоки очистить от сердцевины и нарезать дольками. Стебли сельдерея мелко нашинковать.

Выложить все продукты в салатник на листья салата, полить соусом. Салат украсить дольками лимона и посыпать зеленью.



Салат с креветками и ананасом

300 г креветок, 150 г ананасов, 150 г яблок, 75 г маслин, 50 г листового салата, 50 г майонеза, 50 г кефира, уксус, соль по вкусу.

Креветки отварить в подсоленной воде с уксусом до готовности и очистить, крупные нарезать брусочками. Ананас и яблоки также нарезать брусочками. Листья салата нарезать крупной соломкой. Фрукты и листья салата перемешать и добавить креветки. Залить салат смесью майонеза и кефира и выложить в салатницу.

Украсить листьями салата, креветками и маслинами.

Салаты из фруктов с другими наполнителями



Салат апельсиновый с брынзой

3 больших апельсина, 2–3 ст. ложки измельченной и вымоченной брынзы, 150 г сахара, 2–3 ст. ложки сметаны, джем или ягоды из варенья для украшения.



Разрезать апельсины на половинки и осторожно вынуть мякоть, чтобы не испортить корку. Из мякоти 1 апельсина выжать сок, а мякоть остальных нарезать мелкими кусочками.

Тщательно размешать брынзу, сахар и апельсиновый сок, осторожно добавить взбитую сметану и кусочки апельсинов. Салат перемешать и выдержать в холодильнике около 1 ч. Затем наполнить салатом корзиночки из апельсиновых корок и украсить сверху джемом или целыми ягодами из варенья.



Салат из груш с сельдереем и зеленым салатом

4–5 груш, 1 стакан ежевики, 1 ч. ложка фруктового сиропа, 2–3 кислых яблока, 4–5 слив, 2–3 ст. ложки очищенных орехов, 1 корень сельдерея, 5–6 листьев салата, 50 г твердого сыра, 100 г майонеза.

Очищенные груши разрезать пополам, чайной ложкой удалить сердцевину. В получившуюся ложбинку уложить ягоды, сбрызнуть сиропом. Груши уложить на блюдо. Яблоки, сельдерей и сыр натереть на крупной терке, смешать с майонезом и положить горками между грушами. Украсить дольками слив и толчеными орехами. Салат можно подать и на листьях зеленого салата.



Салат из плавленых сырков с грушами

2 плавленых сырка, 2–3 груши, 5–6 листьев салата, 1 большой сладкий перец, 1 помидор, по 50 г майонеза и сметаны.

Груши и сырки нарезать тонкими ломтиками, заправить майонезом со сметаной. Подавать на листьях салата. Украсить кусочками сладкого перца и помидора.



**Салат с яблоками
и сыром**

200 г яблок, 400 г твердого сыра, 200 г вареного сельдерея, 200 г майонеза.

Яблоки и сыр нарезать кубиками, сельдерей – кусочками. Все перемешать и приправить майонезом. Пряности не добавлять.



**Салат из яблок,
сыра и орехов**

1–2 сладких яблока, 150 г сыра, 1 горсть жареного миндаля или арахиса, 2 ст. ложки майонеза, лимонный сок, соль по вкусу.

Нарезать сыр и яблоки тонкими ломтиками. Добавить арахис или миндаль, лимонный сок и соль. Заправить майонезом.



**Салат с сыром,
манго и грушами**

200 г твердого сыра, 150 г консервированных плодов манго, 1–2 спелых груши, 0,5 стакана йогурта.



Плоды манго и груши нарезать кусочками, смешать с нарезанным кубиками сыром, заправить йогуртом.



Салат с сыром по-итальянски

400 г твердого сыра, 300 г консервированных плодов манго, 100 г зрелых груш, 200 г йогурта.

Плоды манго и груши нарезать кусочками, смешать с нарезанным кубиками сыром, заправить йогуртом. Из пряностей можно добавить порошок карри.



Сырный салат с фруктами

250 г твердого сыра, 2 апельсина, 2 яблока, 50 г сахара, лимонный сок, 150 г йогурта.

Сыр, очищенные апельсины и очищенные яблоки (без сердцевин) нарезать кубиками. К йогурту добавить сахар, подкислить лимонным соком и залить этой смесью салат. Слегка перемешать, чтобы основные компоненты остались целыми.



Салат с сыром и фруктами

1 стакан тертого сыра, 4–5 листьев зеленого салата, 4–5 ломтиков белого хлеба, 4–5 ломтиков арбуза,

4–5 ломтиков дыни, 1–2 груши, 1–2 яблока, 6–8 вишен или слив, 0,5 стакана майонеза.



Груши и яблоки вымыть, очистить от кожицы и сердцевины, обсушить и нарезать толстыми ломтиками.

Промытые листья зеленого салата положить на блюдо, сверху – ломтики жареного белого хлеба, затем толстые ломтики фруктов, залить майонезом. Посыпать тертым сыром, украсить вишнями или сливами.



Ассорти с сыром

1 большая груша, 100 г сельдерея (черенкового), 40 г острого сыра, 1 ч. ложка жареных очищенных семечек.

Для маринада: 1 ч. ложка лимонного сока, 2 ч. ложки соевого соуса, 0,5 ч. ложки растительного масла, душистый молотый перец.

Сельдерей очистить, вымыть и нарезать на небольшие кусочки. Грушу вымыть, разрезать, удалить семена, одну половинку нарезать на дольки.

Приготовить маринад, залить им сельдерей, посыпать раскрошенным сыром.

Половинку груши заполнить жареными семечками, рядом уложить дольки груши.



Салат с сыром по-индийски

400 г твердого сыра, 200 г бананов, 200 г ананаса, 200 г майонеза.



Бананы и ананасы нарезать кусочками, смешать с нарезанным кубиками сыром и заправить майонезом. Пряности не добавлять.



Салат из винограда и сыра

500 г винограда, 125 г сыра, 125 г вареной ветчины, 100 г яблок, 3 ст. ложки майонеза, 125 г йогурта или кислого молока, 10 мл лимонного сока, 120 г рубленого миндаля, перец, соль по вкусу.

Сыр, ветчину и яблоки нарезать мелкими кубиками. Добавить разрезанные вдоль ягоды винограда и полить соусом, приготовленным из майонеза, йогурта, соли и перца.

Все хорошо перемешать и посыпать рубленым миндалем.



Фруктово-сырное коулслоу

1 красное яблоко, 3 ч. ложки лимонного сока, 280 г мелко нарубленной белокочанной капусты, 2 мелко нарезанных стебля сельдерея, 120 г зеленого винограда, 120 г черного винограда, 120 г неострого сыра двух сортов, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 2 ст. ложки свежего йогурта, 1 ч. ложка прозрачного меда.

У яблока удалить сердцевину, вынуть семена и нарезать его на маленькие кусочки. Положить их в лимонный сок на несколько минут. Вынуть кусочки яблока из сока (сок оставить) и положить в миску с капустой и сельдереем.

Виноград разрезать пополам, удалить косточки и добавить в салат. Сыр нарезать кубиками и добавить к остальным составляющим.



Смешать оставленный лимонный сок с маслом, свежим йогуртом, медом. Взбить до однородности и заправить салат этой смесью.



Салат «Праздничный»

200 г салата, 1 апельсин, 2 яйца, сваренных вкрутую, 150 г сметаны, лимонная кислота, перец, соль по вкусу.

Салат вымыть, измельчить, апельсин нарезать кубиками, яйца, сваренные вкрутую – кружочками. Салат посолить, поперчить, перемешать, выложить в салатницу и залить сметаной.



Яблочный салат с яйцами и бананами

300 г яблок, 200 г помидоров, 2 яйца, 4 банана, 50 г твердого тертого сыра, немного красного молотого перца, лимонный сок, сахар, соль по вкусу.

С помидоров снять кожицу, предварительно ошпарив кипятком. Яйца сварить вкрутую. Яблоки и бананы вымыть, очистить.

Все нарезать ломтиками и смешать. Добавить соль по вкусу, лимонный сок, сахар и немного красного молотого перца. Салат уложить в салатницу и посыпать тертым сыром.

ДЕСЕРТНЫЕ САЛАТЫ

Десертные салаты из овощей и фруктов



Салат из тыквы с фруктами

100–200 г тыквы, 1–2 яблока, 1–2 груши, 4–5 синих слив, 100–200 г винограда или 0,5 стакана крупно нарезанных ядер грецких орехов, около 1 стакана сахарной пудры, 1 стакан белого сухого вина, 1 яичный белок.

Натереть на терке тыкву и смешать с тонкими ломтиками очищенных яблок и груш, а также с кусочками синих слив. Добавить ягоды винограда или нарезанные ореховые ядра. Посыпать смесь сахарной пудрой (половиной нормы) и залить белым вином. Выдержать ее на холоде 2 ч.

Украсить салат взбитой сметаной и крепкой белковой пеной, приготовленной из 1 белка и 0,5 стакана сахарной пудры.



Салат летний с фруктами

34 *300 г моркови, 200 г сельдерея, 300 г свежих огурцов, 300 г яблок, 300 г сливы, 300 г вишни, 100 г сахара,*

сок 2 лимонов, мелко нарезанная зелень петрушки, соль по вкусу.



Морковь и сельдерей натереть на терке. Очистить огурцы от кожицы и нарезать кружочками. Яблоки, сливы и вишни измельчить, удалив косточки. Добавить петрушку, лимонный сок, соль и сахар, перемешать и охладить.



**Салат из кураги
с морковью**

50 г кураги, 2 моркови, 2–3 ст. ложки сметаны, сахар по вкусу.

Нарезанную морковь залить 1 ст. ложкой воды, закрыть кастрюлю крышкой, поставить на огонь и потушить. Когда морковь остынет, смешать ее с размоченной и мелко нарезанной курагой. Заправить салат сметаной и сахаром.



**Салат из яблок
и репы со сметаной**

2 яблока, 1 репа, 100 г сметаны, сахар.

Сырую репу натереть на терке, добавить нарезанные ломтиками яблоки, заправить сметаной и сахаром.



**Салат из яблок
с апельсинами и сельдереем**

4 яблока, 2–3 апельсина, 3–4 небольших корня сельдерей, 1 стакан сметаны, сахар по вкусу.



Сельдерей и яблоки очистить и нашинковать, апельсиновые дольки очистить от кожицы, разрезать пополам. Все смешать, заправить сметаной, добавить сахар (по желанию). Пряности не добавлять.



Сладкий салат

1 длинный огурец, 1–2 спелые сочные груши, 1 ст. ложка изюма, 1 ст. ложка измельченных орехов, лимонный сок, сахар, сметана или сливки.

Огурец и груши очистить от кожицы, нарезать кубиками, сбрызнуть лимонным соком. Добавить промытый изюм, орехи и сахар. Заправить сметаной или сливками.



Салат из слив со свеклой

1 стакан слив, 1–2 свеклы, 3–4 ст. ложки гранатового сока, 100 г сметаны, сахар.

Обмытую свеклу очистить и натереть на крупной терке, смешать со сливами (без косточек), заправить гранатовым соком и сахаром, чтобы салат приобрел кисловатый вкус.



Салат из яблок с брусничным вареньем и хреном

4 яблока, 2 ст. ложки брусничного варенья, 1 ч. ложка тертого хрена, 1 стакан взбитых сливок, соль по вкусу.

Яблоки очистить, нарезать тонкими ломтиками и перемешать с вареньем и хреном. Выложить в стеклянную салатницу и украсить взбитыми с небольшим количеством соли сливками.



**Салат из ананасов
со свеклой**

0,5 ананаса, 2–3 свеклы, 1 стакан взбитых сливок.

Свеклу сварить, очистить и нарезать небольшими кубиками. Ананас очистить и нарезать маленькими ломтиками. Продукты смешать и заправить взбитыми сливками.



**Салат из яблок
и моркови с изюмом**

2 яблока, 3 моркови, сок 0,5 лимона, 2–3 ст. ложки очищенных орехов, 3–4 ст. ложки изюма, 2 ст. ложки меда.

Морковь очистить, натереть на крупной терке, добавить лимонный сок, мед, орехи и изюм. Все перемешать, накрыть посуду крышкой и дать постоять 15 мин. Яблоки очистить, нарезать тонкими дольками, сбрызнуть лимонным соком и перемешать с морковью.



**Салат из яблок и моркови
с лимонным соком**

300 г моркови, 300 г яблок, 2 лимона, 2 ст. ложки сахара, 1 щепотка соли.



Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной терке. Яблоки нарезать тонкими ломтиками. Смешать морковь и яблоки, добавить лимонный сок и натертую лимонную цедру, сахар и соль. Все тщательно перемешать и подать.



Салат из яблок и свеклы с изюмом

2 свеклы, 2 яблока, сахар, изюм, корица, лимонный сок, сметана и соль по вкусу.

Свеклу испечь в духовке. Печеную свеклу и яблоки мелко нарезать, добавить изюм, слегка посолить, посыпать сахаром и корицей, полить лимонным соком и сметаной.



Салат «Монте-Карло»

5–6 помидоров, 4–5 очищенных апельсинов, 100 г сливок, 2 ст. ложки сахара.

Помидоры разрезать на четвертинки, апельсиновые дольки очистить от кожицы и разрезать пополам. Все перемешать и залить сливками. Пряности не добавлять.



Салат из цитрусовых с орехами

1 грейпфрут, 2–3 апельсина, 1–2 кочешка зеленого салата, 5 ст. ложек очищенных грецких орехов, 6 ст.

ложек оливкового или подсолнечного масла, 3 ст. ложки сгущенного молока, сахар, соль по вкусу.



Зеленый салат промыть, просушить, нарезать, грейпфрут очистить, нарезать дольками, с апельсиновых долек снять кожицу и разрезать их пополам, орехи измельчить. Все перемешать, заправить маслом со сгущенным молоком. По желанию, добавить сахар и соль.



Салат из ананасов с помидорами и сельдереем

1 банка консервированных ананасов, 3 помидора, 2 апельсина, 3 корня сельдерея, сок 1 лимона, 5–6 листьев зеленого салата, 3–4 ст. ложки сливок, сахар, соль по вкусу.

Кусочки ананаса, некрупно нарезанные помидоры, дольки апельсина, очищенные от косточек и разрезанные пополам, отваренные и измельченные корни сельдерея смешать с сахаром, солью и соком лимона и поставить в холодильник. Перед подачей выложить все на листья салата и полить смесью из сливок, сока лимона, соли и сахара.



Салат из апельсинов и дыни

3–4 апельсина, 200–300 г дыни, 7–8 листиков салата, 0,3 стакана очищенных грецких орехов, 3–4 ягоды клубники, 100 г сметаны.

Листья салата промыть, обсушить с помощью салфетки, нарезать, дольки апельсина очистить от



кожицы, разрезать пополам, удалить косточки, дыню нарезать ломтиками, орехи измельчить. Все перемешать, заправить сметаной и украсить клубникой.



Салат из бананов с яблоками

3–4 банана, 200 кочанного салата, 2 яблока.

Для соуса: 150 г сметаны, 3 ст. ложки лимонного сока.

Бананы очистить, нарезать толстыми ломтиками, яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать дольками, кочанный салат промыть, просушить, нарезать. Все перемешать, заправить соусом, приготовленным из сметаны и лимонного сока.



Салат из фруктов с цветной капустой

100 г цветной капусты, 1 свежий огурец, 1–2 помидора, 1 яблоко, 1–2 моркови, 50 г синих слив, 100 г сметаны, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка сахарной пудры, соль по вкусу.

Цветную капусту промыть, на 30 мин опустить в соленую воду, ополоснуть, отварить, откинуть на дуршлаг. Огурец и яблоко очистить, нарезать кубиками, помидоры — кружками, морковь — тонкой соломкой, сливы разделить на половинки, удалить косточки. Все перемешать, уложить горкой в салатницу, заправить сметаной,

смешанной с сахарной пудрой, лимонным соком и солью.



Салат из яблок, смородины и моркови

2—3 яблока, 1,5 стакана черной смородины, 1—2 моркови, 0,5 лимона, 50 г меда, 0,5 стакана простокваши.

Очищенную смородину смешать с очищенными и натертыми яблоками и морковью. Полить смесь жидким медом, лимонным соком, простоквашей и размешать.



Салат по-японски

3 помидора, 2 апельсина, 1 банка консервированных ананасов, лимонный сок, 2—3 ст. ложки сливок, листовой салат, сахар, лимонный сок, соль по вкусу.

Помидоры и апельсины очистить, нарезать ломтиками и выставить на холод. Перед подачей добавить консервированные ананасы, выложить на листья салата.

Сливки взбить вместе с лимонным соком, солью и сахаром и залить ими салат.



Салат из фруктов с белокочанной капустой

200 г белокочанной капусты, 160 г дыни, 100 г апельсинов, 60 г винограда, 80 г маринованной свеклы,



по 75 г майонеза и сметаны, листики зеленого салата.

Мякоть дыни нарезать небольшими кубиками, апельсин – тонкими кружочками, капусту тонко нашинковать. На десертную тарелку положить горкой дыню, вокруг разложить кучки из белокочанной капусты, кубики маринованной свеклы, виноград и кружочки апельсина.

Украсить листиками зеленого салата. При подаче полить майонезом, смешанным со сметаной.

Десертные салаты из фруктов и ягод



Салат из абрикосов

600 г абрикосов, 2 ст. ложки лимонного сока, 0,5 стакана сливок 35–45%-ной жирности, сахарная пудра.

Вымытые абрикосы разрезать по бороздке на половинки, удалить косточки, затем нарезать мякоть дольками, переложить их на тарелку или в салатник, сбрызнуть лимонным соком. Охлажденные сливки взбивать до загустения, добавив сахарную пудру, и залить ими плоды.



Салат из абрикосов и лимона

400 г абрикосов, 1 лимон, 0,3 стакана очищенных грецких орехов, 2 ст. ложки коньяка, сахарная пудра по вкусу.

Абрикосы вымыть, обсушить, разрезать пополам, удалить косточки. Лимон вместе с цедрой нарезать мелкими кусочками, удалив косточки. Грецкие орехи измельчить. Все осторожно перемешать, заправить коньяком, посыпать сахарной пудрой, украсить половинками ядер грецких орехов, поставить на 1 ч в холодильник.



**Салат из абрикосов
с коньяком**

400 г абрикосов, 2 апельсина, 4 яблока, 40 мл коньяка, 80 г сахара.

Апельсины, яблоки, абрикосы очистить от кожицы и семян и нарезать ломтиками одинакового размера. Фрукты посыпать сахаром и полить коньяком (можно использовать портвейн).

Подавать в креманках или стеклянных салатницах. Набор фруктов можно менять в зависимости от сезона.



**Салат из абрикосов
с клюквенным соком и орехами**

400 г абрикосов, 0,5 стакана очищенных грецких орехов, 0,3 стакана клюквенного сока, 2 ст. ложки ягод клюквы, 2–3 ст. ложки тертой апельсиновой цедры, сахарная пудра по вкусу.

Абрикосы разделить на половинки, удалить косточки, орехи измельчить. Все смешать, заправить клюквенным соком, посыпать сахарной пудрой, тертой цедрой



апельсина, украсить половинками ядер грецких орехов, ягодами клюквы и поставить на 1 ч в холодильник.



Салат из апельсинов

2–3 апельсина, 1 яблоко, сок 1 лимона, 0,3 стакана очищенных грецких орехов, 0,3 стакана изюма, сахар.

Апельсины очистить и натереть на крупной терке, можно нарезать маленькими ломтиками, смешать с очищенным и нарезанным яблоком. Посыпать по вкусу сахаром. Добавить истолченные орехи и очищенный и хорошо промытый изюм. Подержать под крышкой салат, чтобы впитался сахар. Заправить лимонным соком.



Салат из апельсинов с яблоками

2–3 апельсина, 2–3 яблока, 2 рюмки вина, 2–3 ст. ложки измельченных грецких орехов, сахар.

Апельсины и яблоки очистить от кожуры, нарезать кубиками, размешать с сахаром и вином. Выложить в салатник и посыпать рублеными орехами.



Салат из ананаса

500 г ананаса, 6–8 ягод земляники или клубники, 4 ст. ложки сахарной пудры, 0,5 стакана сливок.

Сливки взбить с сахарной пудрой. Ананас обмыть, очистить от кожуры, нарезать кубиками, уложить на блюдо, затем покрыть взбитыми сливками. Украсить ягодами земляники или клубники.



Салат из груш и яблок

2–3 груши, 2–3 яблока, 50 г сливок, 50 мл сока черной смородины, сахар.

Груши и яблоки очистить от сердцевин и семян, нарезать тонкими ломтиками или натереть на крупной терке и залить сливками. Подкислить соком черной смородины.



Салат из дыни

500 г дыни, по 10 ст. ложек лимонного и гранатового сока, 500 мл апельсинового сока.

Из мякоти спелой дыни с помощью выемки вырезать шарики и выдержать их 3–4 ч в смеси лимонного и гранатового соков. Затем переложить в бокалы и залить охлажденным апельсиновым соком.



Салат из дыни с вином

1 кг дыни, 100 мл фруктового вина, сок 1 лимона, ванилин, сахарная пудра по вкусу.



Дыню разрезать на дольки, очистить от кожуры, внутренней волокнистой части и нарезать поперечными тонкими ломтиками. Положить в салатницу, пересыпая сахарной пудрой с ванилином, полить вином, сбрызнуть лимонным соком и охладить.



Салат из персиков и груш

200 г персиков, 200 г груш, 1 лимон, сахарная пудра.

Персики и груши очистить, нарезать кубиками, лимон вместе с цедрой нарезать мелкими кусочками, удалив косточки. Все перемешать, посыпать сахарной пудрой.



Салат из персиков

600 г персиков, 2–3 ст. ложки лимонного сока, 0,5 стакана сметаны, сахарная пудра.

Вымытые персики разрезать вдоль пополам, удалить косточки, нарезать мякоть дольками, положить в салатницу, сбрызнуть лимонным соком. Охлажденную сметану взбить до загустения, добавив сахарную пудру, и залить ею персики.



Салат со сливами

400 г слив, 2–3 яблока, 0,5 стакана винограда, 0,5 стакана очищенных грецких орехов, 3–4 ст. ложки панировочных сухарей, сахар.

Сливы очистить от косточек и нарезать тонкими ломтиками. Добавить к ним крупно натертые яблоки, сахар, толченые орехи, панировочные сухари и размешать. Украсить ягодами винограда.



Салат из инжира

300 г инжира, 150 г чернослива, 2,5 ст. ложки миндаля, 1 стакан ацидофильного молока, цедра апельсина, сахар.

Инжир вымыть, нарезать тонкими полосками. Чернослив, замоченный на сутки до использования, нарезать полосками. Миндаль ошпарить, очистить от кожицы и измельчить. Все смешать, посыпать сахаром, тертой цедрой апельсина и полить ацидофильным молоком.



Салат из фиников

300 г фиников, 0,5 стакана очищенных грецких орехов, 1 яблоко, 0,5 стакана сливок, 1 лимон.

Финики вымыть, нарезать полосками, орехи растолочь, добавить тертую цедру лимона, добавить сливки и нарезанные дольками яблоки, смешать.



Салат яблочный с ромом

4 сладких яблока, 1 ст. ложка рома, сахарная пудра.



Яблоки очистить, нарезать ломтиками, переложить в стеклянный салатник, обсыпать сахарной пудрой и, залив ромом, накрыть крышкой.

Подать к столу, как только растает сахарная пудра.



Салат из яблок и груш с творогом

*2 консервированных яблока, 2 консервированные груши,
300 г творога, 0,5 стакана сметаны, сахар.*

В протертый творог добавить сметану, измельченные фрукты, сахар и перемешать. Массу выложить на блюдо или в салатник и украсить кусочками груш и яблок.



Салат-коктейль фруктовый

150 г мякоти арбуза, 200 г слив, 150 г яблок, 150 г винограда, 150 г сметаны, 50 г сахарной пудры.

Мякоть арбуза нарезать кубиками, яблок и груш — ломтиками. Сливы разделить на половинки и удалить косточки. Фрукты положить в креманки, сверху положить ягоды винограда. Сметану взбить с сахарной пудрой и залить ею салат.



Салат из вишен, киви и дыни

2 стакана вишен, 5–6 киви, 400 г дыни, 1 ст. ложка сахарной пудры, 0,5 стакана сливок, 100 г мороженого.

Вишни вымыть, обсушить и удалить из них косточки. Киви помыть, обсушить, очистить от кожицы и нарезать тонкими кружочками.



Дыню очистить от корки и семечек, нарезать ломтиками. Все осторожно перемешать, заправить сахарной пудрой и полить сливками.

Охладить, перед подачей выложить поверх салата нарезанное кубиками мороженое.



Салат из фруктов

2–3 яблока, 2–3 груши, 2–3 апельсина, 3–4 мандарина, сок 0,25 лимона, 2–3 ст. ложки сметаны, сахарная пудра.

Яблоки и груши очистить от кожицы и семян и нарезать тонкими ломтиками.

Апельсины и мандарины очистить от кожуры и косточек. Крупные дольки можно разрезать пополам. Все смешать и заправить сметаной.

Перед подачей сбрызнуть лимонным соком и посыпать сахарной пудрой.



Салат из земляники и дыни

2 стакана земляники, 400 г дыни, 0,75 стакана сливок, сахар.

Дыню очистить от корки и семечек, нарезать маленькими кусочками. Землянику обмыть и обсушить. Землянику поместить на середину блюда, вокруг нее выложить кусочки дыни.



Сливки слегка взбить и полить ими салат, сверху посыпать сахаром.



**Салат яблочно-сливовый
с молоком**

350 г яблок, 200 г слив, 50 г изюма, 100 г сахара, сок 1 лимона, 100 г ядер грецких орехов, 100 мл молока, сахарная пудра, ванилин.

Очищенные от кожицы и сердцевины яблоки нарезать тонкими дольками, сливы освободить от косточек и разрезать на четыре части. Сахар растворить в молоке и перемешать с подготовленными продуктами.

Салат обильно посыпать орехами и сахарной пудрой, смешанной с ванилином.



**Салат из апельсинов
со сливами**

3-4 больших апельсина, 8-10 синих слив, 2 яйца, 1 стакан молока, 4 ст. ложки сахара, ванильный сахар на кончике ножа.

Желтки отделить от белков и растереть с сахаром. Молоко вскипятить и медленно влить в растертые желтки, добавить ванильный сахар, размешать и остудить.

Сливы вымыть, удалить из них косточки и нарезать небольшими кусочками.

Апельсины очистить от кожуры, разделить на дольки.

Удалить у них косточки и разрезать каждую дольку на несколько частей.

Все выложить в салатницу, заправить приготовленным соусом, добавить сахар и размешать.



Салат из груш, вишен и слив

2–3 спелые груши, 1 стакан вишен, 5–6 крупных синих слив, 3–4 ст. ложки сахара, 0,75 стакана сливок.

Груши вымыть, очистить от кожицы, удалить из них сердцевину и нарезать тонкими ломтиками.

Вскипятить небольшое количество воды с сахаром, опустить туда ломтики груш и проварить их 5–7 мин, затем воду слить, груши обсушить на дуршлаге.

Вишни и сливы вымыть, освободить от косточек, сливы мелко нарезать.

Все фрукты и ягоды смешать, добавив сахар и сливки, выложить в салатницу и охладить.



Салат из яблок, груш и винограда

2 средних яблока, 2 груши, 1 стакан крупных ягод зеленого винограда, 500 мл апельсинового сока, 2–3 ст. ложки сахарной пудры.

Яблоки вымыть, разрезать пополам, очистить от кожицы, сердцевины и семечек, нарезать тонкими ломтиками.

Груши вымыть, разрезать пополам, удалить кожицу, сердцевину и семечки, мякоть нарезать небольшими кубиками.



Виноград тщательно промыть, у ягод удалить косточки. Все смешать, добавить сахарную пудру и апельсиновый сок, еще раз перемешать и охладить. Подавать в креманках или хрустальных бокалах, с десертной ложечкой.



Салат из бананов и мандаринов со сливками

3–4 крупных спелых банана, 5–6 мандаринов, 150 г сливок, 2,5 ст. ложки сахарной пудры.

Бананы очистить от кожуры и нарезать тонкими кружочками. Мандарины очистить от кожицы, разобрать на дольки, удалить косточки.

Фрукты смешать, заправить сливками и сахарной пудрой, перед подачей охладить.

Подавать в креманках или хрустальных бокалах, с десертной ложечкой.



Салат из персиков и ананаса

4–5 персиков, 1 банка консервированных ананасов, 0,5 лимона, 0,5 стакана сливок, 3–4 ст. ложки сиропа из-под консервированных ананасов, 1,5 ст. ложки сахарной пудры.

Вымытые и обсушенные персики разрезать на половинки, удалить косточки, мякоть нарезать тонкими ломтиками.

Ломтики консервированных ананасов измельчить. Лимон вымыть, обсушить и мелко нарезать вместе

с кожурой. Смешать фрукты и заправить их сливками, сиропом из-под ананасов и сахарной пудрой. Подавать салат охлажденным.



Салат из бананов

4 больших спелых банана, 1 ст. ложка (с верхом) порошка растворимого какао или сухого шоколада, 0,5 стакана сахара или сахарной пудры, орехи, взбитые сливки (или сметана).

Смешать сахар с порошком какао или шоколада. Очистить бананы и обвалять их целыми или нарезанными на толстые кружочки в подготовленной смеси. Сверху посыпать толчеными орехами.

Уложить бананы на десертное блюдо и покрыть сверху взбитыми с сахаром сливками или сметаной.



Пикантный салат из груш

6 крупных груш, 50 г сахара, по 50 г миндаля (или других орехов), изюма и сливочного масла, 1 л яблочного вина, немного коньяка или рома, отваренный рис.

Чтобы приготовить сироп, в подогретое вино нужно добавить сахар, опустить туда разрезанные пополам (без сердцевины) груши и немного потушить. Потом их осторожно вынуть, остудить.

Отваренный рис перемешать с маслом, изюмом и измельченным миндалем, затем выложить на блюдо



горкой и обложить грушами. В сироп добавить немного коньяка или рома и залить им готовое блюдо.



Салат из грейпфрутов и апельсинов

200 г грейпфрутов, 200 г апельсинов, 100 г ядер грецких орехов, 100 г сгущенного молока.

Грейпфруты очистить, с мякоти удалить белую пленку, нарезать дольками. Апельсины очистить, дольки разрезать пополам, удалить косточки.

Ядра грецких орехов измельчить. Все перемешать, заправить сгущенным молоком.



Салат фруктовый с клубничным йогуртом

2–3 небольших спелых банана, 1 стакан черешни, 1 большая груша, 3–4 мандарина, 1 стакан клубничного йогурта, 1 ст. ложка сахарной пудры.

Бананы вымыть, обсушить, очистить от кожуры и нарезать тонкими кружочками. Черешню вымыть, обсушить и удалить косточки.

Грушу вымыть, обсушить, очистить от кожицы, сердцевины и косточек, нарезать тонкими ломтиками. Мандарины очистить от кожуры, разделить на дольки, разрезать каждую пополам и удалить косточки.

Все смешать, заправить йогуртом и сахарной пудрой, еще раз аккуратно перемешать.

Выложить в салатницу или креманки. Подать охлажденным.



Салат из груш, винограда и орехов

3 крупные груши, 200 г крупного винограда, 0,5 стакана кураги, 1 стакан измельченных грецких орехов, 0,5 стакана апельсинового сока, 3 ст. ложки сметаны, 1–2 ст. ложки сахарной пудры.

Груши вымыть, обсушить, очистить от кожицы, сердцевины и косточек, нарезать небольшими ломтиками. Виноград и курагу промыть в холодной воде, обсушить. Каждую ягоду винограда разрезать пополам и удалить косточки.

Все смешать, добавить грецкие орехи, апельсиновый сок и сахарную пудру, осторожно перемешать.

Салат выложить в салатницу или вазу, сверху положить сметану и охладить.



Салат из дыни, мандаринов и хурмы

400 г дыни, 4–5 мандаринов, 3–4 большие спелые хурмы, 100 г сливочного мороженого, 70 мл апельсинового сока.

Мандарины вымыть, очистить от кожуры, разделить на дольки. С каждой дольки аккуратно снять кожицу и удалить косточки.

Хурму вымыть, снять кожуру. Удалить косточки и нарезать мякоть небольшими кусочками. Дыню



нарезать маленькими кубиками и смешать с мандаринами, хурмой и апельсиновым соком.

Салат выложить горкой в салатницу, сверху положить кусочки мороженого. Подавать охлажденным.



Салат из клубники, киви и дыни

2 стакана клубники, 5–6 киви, 400 г дыни, 1 апельсин, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка сахарной пудры, 0,5 стакана сметаны.

Клубнику вымыть, обсушить на дуршлаге. Мелкие ягоды оставить целыми, крупные — разрезать пополам или на четвертинки. Киви вымыть, обсушить, очистить от кожицы и нарезать тонкими кружочками.

Дыню нарезать мелкими кусочками, смешать с клубникой и киви. Из апельсина выжать сок, смешать его с лимонным соком, сахарной пудрой и сметаной. Хорошо перемешать и заправить салат. Подавать в салатнике или порционных вазочках.



Горячий фруктовый салат

150 г йогурта, 2 ч. ложки меда, цедра 1 лимона, 40 г сливочного масла, 3 пакетика ванильного сахара, 1 банка консервированных ананасов, 8 слив, 2 банана, лимонный сок.

Смешать йогурт, мед и измельченную лимонную цедру.

Разложить в маленькие пиалы и засыпать 2 пакетиками ванильного сахара.



Ананасы и сливы мелко нарезать. Бананы очистить, потом нарезать тонкими кружочками и сбрызнуть лимонным соком. Выложить фрукты в пиалы, засыпать оставшимся ванильным сахаром, обернуть фольгой и поставить в духовку на 15 мин. Перед подачей полить лимонным соком.



Салат из фруктовой смеси со сливками

100 г яблок, 100 г груш, 100 г персиков, 100 г винограда, 200 г слив, 2 ст. ложки лимонного сока, 100 г сахарной пудры, 200 мл сливок, взбитые сливки.

Яблоки и груши вымыть, очистить от кожуры, разрезать на четыре части, удалить сердцевину, мякоть нарезать тонкими дольками. Вымытые персики, сливы разрезать по бороздке на половинки, удалить косточки, мякоть нарезать мелкими кусочками. Виноград вымыть, удалить косточки. Все фрукты переложить в кастрюлю, перемешать, сбрызнуть лимонным соком, посыпать сахарной пудрой, залить сливками. Массу тщательно перемешать. Готовый салат выложить на тарелку или в салатницу и украсить взбитыми сливками.



Салат фруктовый праздничный

300 г яблок, 200 г апельсинов, 200 г мандаринов, 100 г чернослива, 50 г изюма, 100 г грецких орехов, апельсиновая цедра, лимонный сок, майонез, сахарная пудра, соль по вкусу.



Очищенные от кожицы и семян яблоки апельсины и мандарины нарезать дольками, сложить в блюдо, добавить чернослив, изюм, измельченные грецкие орехи, посыпать сахарной пудрой, немного подсолить и смешать с майонезом и лимонным соком.

Перед подачей посыпать нарезанной тонкой соломкой цедрой апельсина. В зависимости от сезона фрукты можно подобрать различные (например, абрикосы, сваренную айву, а также ягоды — землянику, клубнику и др.), но обязательно в сочетании с яблоками.



Экзотический фруктовый салат

2 очищенные и разрезанные пополам небольшие дыни, 1 спелый банан, 1 манго, 0,5 стакана клубники, 1 папайя, по 0,25 стакана яблочного сока, кокосовой стружки и сладких сливок, 3 ст. ложки сахара.

Все фрукты очистить и нарезать. Вынуть семечки из половинок дыни. Осторожно перемешать папайю, манго, клубнику и бананы. В маленькой мисочке взбить сливки, яблочный сок и сахар. Вылить заливку на фрукты и все хорошо перемешать.

Наполнить фруктовым салатом половинки дынь и посыпать сверху кокосовой стружкой.



Салат из фруктовой смеси со сметаной

2 яблока, 1–2 груши, 10–12 синих слив, 2–3 персика, 100–200 г винограда, 100 г ядер грецких орехов,

100 г сахарной пудры, по 2 ст. ложки лимонного сока и рома (коньяка, ликера), 200 г сметаны, мелкое печенье.



Вымыть и очистить яблоки и груши и нарезать их ломтиками. Добавить нарезанные синие сливы и персики, а также ягоды винограда и слегка измельченные ореховые ядра. Посыпать смесь сахарной пудрой и сбрызнуть лимонным соком и ромом (коньяком или ликером). Слегка размешать и выложить в стеклянное блюдо.

Выдержать салат 1 ч на холоде, а затем полить сметаной и подать с мелким печеньем.



Салат фруктовый со сгущенным молоком

3 ломтика консервированного ананаса, 2 банана, 2 яблока, 1 средняя гроздь винограда, 0,5 стакана майонеза, 0,5 стакана сгущенного молока, листья зеленого салата.

Ананасы, бананы и яблоки нарезать кубиками, добавить ягоды винограда без косточек. Смешать майонез со сгущенным молоком, залить фрукты и осторожно перемешать. Салат хорошо охладить и подать на блюде, украшенном листиками зеленого салата.



Салат фруктово-ягодный с майонезом

200 г абрикосов, 200 г слив, 200 г желтой черешни, 100 г черной смородины, 0,75 стакана майонеза, 3 ст. ложки сгущенного молока.



щеным молоком.

Абрикосы, сливы, черешню освободить от косточек, нарезать, смешать со смородиной, после чего заправить майонезом, смешанным со сгу-



Фруктовый салат с вишнями

2 груши, 2 яблока, 4 персика из компота, 250 г очищенных грецких орехов (можно миндаль), 3 мандарина, вишневый компот и вишни из компота, сок 1 лимона, 100 г сахарной пудры.

Яблоки и груши очистить от кожицы и сердцевины и нарезать кубиками, сбрызнуть лимонным соком, добавить дробленые орехи и очищенные от кожицы и нарезанные ломтиками персики, дольки мандаринов и вишни из компота. Все полить вишневым компотом и посыпать сахарной пудрой.



Фруктовый салат в апельсиновых корзиночках

4 апельсина, 100 г желтой черешни, 100 г розовой черешни, 100 г вишни, 100 г земляники, 4 грецких ореха.

Апельсины вымыть, разрезать поперек так, чтобы из одного апельсина получилось две корзиночки, затем удалить мякоть, вырезав и белую оболочку. Края корзиночек вырезать зубчиками или фестонами при помощи ножниц. Заполнить полученные апельсиновые вазочки-корзиночки ягодами вишни и черешни (без косточек), земляники, измельченными ядрами орехов. Из мякоти

апельсина выжать сок, налить в бокал, украсить его кружком апельсина и подать с фруктовым салатом.



Фруктовый салат

200 г кураги, 3 банана, 1 горсть изюма (без косточек), 1 щепотка корицы.

Залить курагу холодной водой и оставить на несколько часов.

Бананы нарезать кружочками, сбрызнуть лимонным соком, чтобы не потемнели. Перемешать курагу, бананы, изюм, добавить немного воды, в которой лежала курага. Сверху посыпать корицей. Подавать с кефиром.



Салат праздничный в арбузе

300 г спелой желтой дыни, 300 г спелого арбуза, 1 гроздь черного винограда, 100 г ядер грецких орехов, 1 лимон, 100 г сахарной пудры, 100 мл коньяка.

Дыню и арбуз нарезать кубиками, ядра грецких орехов измельчить, лимон нарезать вместе с цедрой, удалив косточки, все перемешать, добавить ягоды черного винограда (без косточек).

Для того чтобы оформить салат, взять целый арбуз (или дыню) и вырезать из него вазу в виде корзины с ручкой. Удалить мякоть и использовать для приготовления салата. Готовый салат поместить в корзину



из арбузной корки, посыпать сахарной пудрой, заправить коньяком и поставить на 1 ч в холодильник.



Фруктовый салат в дыне

50 г черного винограда, 1 дыня, 1 банан, 1 яблоко, 1 мандарин, 20 г сметаны, 15 г меда, 15 мл вишневого ликера, ванилин.

Отрезать верхнюю треть маленькой круглой дыни, удалить семечки и нарезать мякоть кубиками. Мандарин, яблоко и банан очистить и нарезать дольками. Черный виноград оделить от веточек. Фрукты перемешать и заполнить ими дыню. Сверху полить смесью меда, сметаны, ликера и ванилина.



Фрукты в грейпфрутовых корзиночках

3 грейпфрута, 2 апельсина, 150 г ананаса, 1 стакан абрикосового варенья, 100 г клубники, 100 г винограда, 200 мл абрикосового сока, кокосовая стружка, листья мяты.

Разрезать грейпфруты пополам, вырезать мякоть, снять пленку, края половинок надрезать. К мякоти грейпфрутов добавить мякоть апельсинов, кубики ананаса, стакан абрикосового варенья, клубнику, очищенный от кожицы и косточек виноград. Влить абрикосовый сок и оставить на ночь. Утром уложить фрукты в грейпфрутовые половинки, украсить кокосовой стружкой и свежими или засахаренными листьями мяты.

СОДЕРЖАНИЕ



<i>Предисловие</i>	3
ЗАКУСОЧНЫЕ САЛАТЫ	4
Салаты из фруктов (ягод) и овощей	4
Салаты из фруктов с мясом, птицей, рыбой и морепродуктами	18
Салаты из фруктов с другими наполнителями	27
ДЕСЕРТНЫЕ САЛАТЫ	34
Десертные салаты из овощей и фруктов	34
Десертные салаты из фруктов и ягод	42

ФРУКТОВЫЕ САЛАТЫ

Художественный редактор **А.Г. Лютиков**

Технический редактор **К.В. Силаева**

Редактор **К.К. Алексеев**

Корректор **И.Г. Иванова**

Художник **А.Ю. Котова**

ООО «Издательство «Терция»

191180, Санкт-Петербург, ул. Гороховая, д. 73, оф. 2Н

E-mail: tercia@qhome.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 отдел зарубежных продаж ООО «ТД «Эксмо»

E-mail: foreignseller@eksmo-sale.ru

International Sales: For Foreign wholesale orders, please contact International Sales Department at foreignseller@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг «Эксмо» в специальном оформлении обращаться в отдел корпоративных продаж ООО «ТД «Эксмо» E-mail: project@eksmo-sale.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, литер «Е». Тел. (846) 269-66-70. **В Ростове-на-Дону:** ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 268-83-59/60. **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) 537-35-52. **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.

Подписано в печать 23.01.2007

Формат 70х100 ¹/₃₂. Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,58.

Тираж 5000 экз. Заказ № 596

Отпечатано 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