



# Новогодние Салаты



**Кулинарные рецепты**

Книга собрана по вырезкам из журналов



# Праздничные салатики!

Без них не обходится ни одно новогоднее застолье. Главное – готовьте побольше, ведь утром 1 января так захочется порадовать себя вкусным салатом!



### На 6–7 порций

- 15–20 крабовых палочек
- 3 ст. ложки риса (лучше пропаренного)
- 1/2 луковицы
- 1 банка консервированной кукурузы
- 2 свежих огурца
- 4 яйца
- майонез
- соль
- 3–4 ч. ложки красной икры

## С крабовыми палочками и с икрой

1. Рис отварите в подсоленной воде так, чтобы он получился рассыпчатым.
2. Крабовые палочки, огурцы и лук нарежьте мелкими кубиками.
3. С кукурузы слейте маринад.
4. Яйца отварите, остудите, очистите, отделите белки от желтков. Белки нарежьте кубиками, а желтки натрите.

5. Выкладывайте салат слоями в такой очередности: рис, крабовые палочки, кукуруза, огурцы, лук, яичные белки. Каждый слой слегка смазывайте майонезом.
6. Верх салата покройте натертыми желтками. Перед самой подачей украсьте салат икрой.

**Время приготовления:**  
30 мин.

**Время приготовления:**  
35 мин.



## С ветчиной и грибами

### На 5–7 порций

- 250 г ветчины
- майонез
- 200 г маринованных шампиньонов
- 5 вареных яиц
- 1 банка консервированной кукурузы
- 110 г зеленых оливок без косточек (банка 300 мл)

1. Порежьте ветчину мелкими кубиками.
2. Яйца очистите, разделите на белки и желтки. Белки

натрите на крупной терке, а желтки – на мелкой.

3. С кукурузы слейте маринад. Оливки нарежьте колечками, а грибы – пластинами.
4. Поставьте в центр тарелки формовочное кольцо (можно использовать разъемную форму для торта) и выкладывайте салат слоями так: ветчина, белки, кукуруза, грибы, желтки, оливки. Все слои до грибного смазывайте майонезом.

**Время приготовления:**  
20 мин.



## С семгой и авокадо

### На 5–7 порций

- 200 г слабосоленой семги
- 3 ст. ложки риса
- 1 авокадо
- 100 г мягкого творожного сыра
- 60 г твердого сыра
- майонез
- 1/2 лимона
- 4–5 веточек укропа

1. Отварите рис в подсоленной воде до готовности.
2. Семгу порежьте кубиками.
3. Творожный сыр выложите в миску и хорошо разомните.
4. Твердый сыр натрите на мелкой терке.

5. Соедините половину твердого сыра, весь творожный, 1 ст. ложку майонеза и измельченный укроп, перемешайте.

6. Соедините готовый рис с 1 ст. ложкой майонеза.

7. Авокадо очистите от кожуры, выньте косточку, нарежьте мякоть кубиками, сбрызните ее соком лимона.

8. Выкладывайте салат слоями в такой очередности: половина семги, рис, авокадо, творожная смесь, оставшаяся семга, верх обсыпьте сыром.



Специально для года Крысы!  
Автор – Татьяна БЕРКОВСКАЯ,  
г. Витебск, Белоруссия



# Салат

## «Мышки в сыре»

На 4–6 порций

Для салата:

- 700 г вареной курицы
- 1 банка консервированных ананасов
- 4 вареных яйца • майонез
- 100 г твердого сыра

- 1 зубчик чеснока
- Для оформления:
- 50 г сыра маасдам
- 6 перепелиных яиц
- 12 гвоздик
- 6 горошин кориандра

Готовим:

1. Нарезьте мелкими кубиками курицу и ананасы (фото 1).
2. На мелкой терке натрите яйца и сыр (фото 2).
3. Смешайте майонез с чесночком (фото 3) и заправьте салат (соедините курицу, яйца, половину сыра и ананасы).
4. Выложите салат на блюдо в форме треугольника (фото 4).

5. Оставшимся натертым сыром обсыпьте весь салат (фото 5).

6. Маасдам нарежьте тонкими пластинами и обложите им весь салат (фото 6). Чтобы пластины лучше держались, приклейте их на майонез. Если нет маасдама, нарежьте любой сыр пластинами и сделайте в нем дырки (фото 7).
7. Отварите перепелиные яйца, очистите. Из кусочков сыра сделайте ушки и хвостики и воткните в яйца. Вставьте гвоздики – это глазки и кориандр – носики (фото 7).

Время приготовления: 50 мин.



### Крыса любит свою семью!

Чтобы угодить главному животному 2020 года, отмечайте Новый год в кругу своих родных. Именно так поступает одна из самых красивых актрис России **Елизавета Боярская**. «Дома лучше!» – признается Лиза. 31 декабря стол накрывает ее мама, помогает муж (актер Максим Матвеев), а Лиза после последнего спектакля приезжает почти к 23.00. На столе традиционные блюда: оливье, селедочка под шубой, холодец – и «Советское полусладкое». А 1 января все смотрят телевизор и доедают салатики... Здорово же!



## «Остров чудес»

### На 6–7 порций

- 400 г отварной говядины
- 300 г отварного языка
- 1 банка консервированных шампиньонов
- 1 банка зеленого горошка
- 100 г корейской моркови
- 1/2 стакана грецких орехов
- 5–6 стрелок зеленого лука
- 2 зубчика чеснока
- майонез
- соль
- черный молотый перец

### Для украшения:

- 2 вареных яичных желтка
- 1 банка маслин
- небольшой пучок укропа
- небольшой пучок петрушки

### Готовим:

1. Соломкой нарежьте говядину и язык, кубиками – грибы и морковь, измельчите лук и орехи.
2. Чеснок пропустите через пресс и смешайте с 2 ст. ложками майонеза.

3. Соедините говядину, язык, грибы, горошек, морковь, орехи. Заправьте майонезом, поперчите и посолите. Выложите салат горкой.

4. Верх обсыпьте мелко натертыми желтками, край – измельченным укропом.

5. Возьмите трубочку для сока и на нее наложите несколько маслин, подрежьте трубочку и в отверстие вставьте листочки петрушки. Первая пальма готова. Аккуратно «посадите» ее на «остров». И так сделайте еще две пальмы.

**Время приготовления: 50 мин.**



## «Карнавал»

### На 6–7 порций

- 500 г говяжьего сердца
- 200 г «Молочной» или «Докторской» колбасы
- майонез
- 100–150 г копченой или сырокопченой колбасы
- 2 маринованных огурца
- 100 г морковки по-корейски
- 1 луковица
- 2 зубчика чеснока
- растительное масло
- черный молотый перец

### Готовим:

1. Отварите сердце, нарежьте тонкой соломкой.
2. Лук нарежьте полукольцами и обжарьте до золотистого

цвета на растительном масле. В конце поперчите.

3. Тонкой соломкой нарежьте огурцы, колбасу.

4. Смешайте сердце, огурцы, морковь, колбасу.

5. Выложите салат горкой и перед подачей к столу заправьте майонезным соусом. Для него смешайте майонез с чесноком, пропущенным через пресс.

**Время приготовления: 40 мин.**

**Колбасу добавляйте, ориентируясь на свой вкус, так как она может быть разной степени солености.**



## «Хлопушка»

### На 6–7 порций

- 300 г индейки
- 2 картофелины
- 2 моркови
- 3 яйца
- 2 маринованных огурца
- 1 свежий огурец
- 1 банка консервированной фасоли
- майонез
- соль

### Для украшения:

- 1 вареная свекла и морковь
- пучок петрушки
- 100 г твердого сыра или 3 вареных яичных желтка
- 2 маринованных огурца

### Готовим:

1. Индейку, картофель, морковь, яйца отварите и нарежьте кубиками. Так же нарежьте огурцы. Все соедините, добавьте фасоль, перемешайте. Посолите и заправьте майонезом. Выложите салат в форме овала, а затем сформируйте хлопушку так, как на фото.

2. Для украшения все продукты мелко натрите и выложите (см. фото). Фитиль сделайте из стебля петрушки.

**Время приготовления: 1,5 часа**

## «Котёнок»

На 6 порций

- 200 г шампиньонов
- 300 г филе куриных грудок
- 1–2 яблока
- 1/2 стакана риса
- 100 г очищенных грецких орехов • соль
- 3 ст. ложки майонеза
- растительное масло

**Для украшения:**

- 50 г чернослива
- 2 ч. ложки паштета
- 1 лист салата (для глаз)
- зеленый лук (для усов)
- кусочек красного сладкого перца и морковки (для рта и носа)

**Готовим:**

1. Шампиньоны порежьте и поджарьте на масле. Посолите. Отварите рис.
2. Куриные грудки отварите и мелко порежьте.
3. Яблоки очистите от кожуры, удалите сердцевину, нарежьте кубиками. Орехи измельчите.
4. Соедините грибы, грудки, яблоки и орехи. Заправьте майонезом.
5. На плоской большой тарелке нарисуйте контур кота. Выложите салат по этому контуру. Сверху положите рис. Хвост нарисуйте майонезом.
6. Галстук на грудке и пятна по бокам выложите из чернослива, лапки – из паштета, когти – тоже из чернослива. Мордочку украсьте так, как на фото.

**Время приготовления:**  
1,5 часа



## «Шапка Деда Мороза»

На 6–7 порций

- 5 яиц • 100 г твердого сыра
- маленькая баночка консервированной кукурузы
- 300 г креветок
- 5–6 колец консервированного ананаса

- 1 луковица
- 1/3 стакана уксуса (9%)
- 1 ч. ложка сахара
- черный молотый перец
- соль

**Для украшения:**

- 2 вареных яйца
- 1 вареная морковь



**Готовим:**

1. Для маринада уксус соедините с 1/2 стакана воды и сахаром, перемешайте.
  2. Нарежьте мелкими кубиками лук, залейте маринадом, оставьте на 30 мин.
  3. Яйца отварите, очистите, нарежьте кубиками. Ананасы тоже нарежьте кубиками, а сыр натрите на средней терке.
  4. Креветки отварите, очистите и нарежьте.
  5. Смешайте сыр, ананасы, яйца, лук, креветки и кукурузу, посолите, поперчите.
  6. На тарелке майонезом нарисуйте шапку. По этому контуру выложите салат.
  7. Теперь украсьте салат: верх покройте мелко натертой морковью, опушку и помпон – мелко натертыми яйцами. Узоры на шапке сделайте майонезом.
- Время приготовления:**  
35 мин.

## «Снеговик»

На 5–6 порций

- 1 луковица • 1–2 моркови
- 2 картофелины
- 3 яйца
- 2 банки сардинеллы в масле • майонез

**Для украшения:**

- 10–15 маслин без косточек
- 2 кусочка сладкого красного перца
- 2 стрелки зеленого лука (для шарфа)
- 8–10 зерен граната
- 1 сушеный зонтик укропа

**Готовим:**

1. Лук мелко нарежьте. Морковь отварите и натрите. Оставьте маленький кусочек для украшения. Картофель отварите и натрите. Яйца отварите. Отделите белки от желтков и натрите. Рыбу разомните.
2. На плоской большой тарелке нарисуйте контур снеговика в шляпе



или ведре и выкладывайте салат по контуру слоями: 1-й слой – рыба, 2-й слой – яичные желтки, майонез, 3-й слой – морковь, майонез, 4-й слой – лук, 5-й слой – картофель, майонез, 6-й слой – яичные белки. Их нужно уложить так, чтобы и бока салата были закрыты.

3. Шапочку снеговика выло-

жите из нарезанных маслин, глаза и пуговицы – тоже – из морковки, шарф – из зеленого лука (нужно разрезать стрелку и развернуть), украшения на шарфе – из зерен граната и сладкого перца. Вместо венника вставьте зонтик укропа.

**Время приготовления:**  
1 час

## «Розовый вечер»

На 4–6 порций

- 1 слабосоленая селедка
- 1/2 луковицы • 1/4 граната
- 2 картофелины
- 2 моркови • 1,5 свеклы
- майонез • соль
- черный молотый перец

**Готовим:**

1. Отварите картофель, свеклу и морковь, натрите.
2. Лук и селедку нарежьте кубиками, гранат разберите на зерна.
3. Возьмите 2 ст. ложки све-

желе, выжмите через марлю сок, смешайте его с 2 ст. ложками майонеза.

4. Выложите салат слоями в такой последовательности: селедка с луком и гранатом, картошка, морковь, свекла. Каждый слой промазывайте майонезом. Овощные слои немного солите, перчите и смазывайте майонезом. Верх салата покройте розовым майонезом, смешанным с соком свеклы.

**Время приготовления:** 1 час  
40 мин.



## «Новогодний перезвон»

На 6–7 порций

- 300 г запеченной говядины или 2 окорочка
  - 1/3 стакана обжаренных очищенных семечек подсолнечника
  - 300 г шампиньонов
  - 1 луковица • майонез
  - 1 банка консервированных оливок без косточек
  - 1 сладкий перец
  - 3–4 яйца
  - 100 г белокочанной капусты по-корейски
  - 1 зубчик чеснока
  - щепотка специй хмели-сунели
- Для украшения:**
- 10 маслин или 3–4 ст. ложки соевой черной икры

- 2 вареные моркови

1. Грибы нарежьте пластинами, а лук – полукольцами, обжарьте в небольшом количестве масла, посолите и поперчите.

2. Оливки выньте из маринала и нарежьте колечками.

3. Сладкий перец очистите от семян и нарежьте кубиками.

4. Яйца отварите, очистите, нарежьте кубиками.

5. Если капуста слишком крупно нашинкована, то измельчите ее и смешайте с семечками подсолнечника.



6. Майонез смешайте с чесноком и хмели-сунели.

7. На тарелке майонезом нарисуйте колокольчик. По этому контуру выкладывайте салат в такой по-

следовательности: грибы с луком, оливки, сладкий перец с семечками.

8. Морковь для украшения натрите на мелкой терке и покройте весь салат.

9. Маслины для украшения нарежьте мелко и выложите контуры, как на фото.

**Время приготовления:** 40–50 мин.



## «Дельфин»

На 4–5 порций

- 2 банки тунца в собственном соку
  - 3–4 вареных яйца
  - 1 банка консервированной фасоли
  - 1/4 лимона • майонез
  - 1/2 стакана очищенных грецких орехов
  - 1 луковица
- Для украшения:**
- 1/2 банки консервированных маслин без косточек
  - 2 вареных яичных белка

**Готовим:**

1. В майонез выжмите сок из лимона.

2. Тунец, лук, орехи и яйца измельчите, смешайте, добавьте фасоль, заправьте майонезом.

3. На тарелке нарисуйте майонезом дельфина и по этому контуру выложите салат.

4. Мелко нарежьте маслины и покройте черную часть дельфина. А белую часть сделайте из мелко натертых белков. Глаз – из белка и маслины.

## «Модница»

На 12 порций

- 1 вареная куриная грудка
- 3 яйца
- 500 г маринованных шампиньонов
- 100 г твердого сыра
- 1 стакан очищенных грецких орехов
- 2 вареные моркови
- 2–3 ст. ложки майонеза
- черный молотый перец

### Готовим:

1. Курицу, яйца, грибы, орехи, сыр мелко нарежьте, поперчите, заправьте майонезом.

2. Морковь нарежьте вдоль тонкими полосками.  
3. Салат выкладывайте в виде кружочков диаметром 8 см. Оберните их морковными полосками. Закрепите зубочисткой или вспомните уроки труда – сделайте поперечные надрезы с обоих концов полоски и скрепите.

**Время приготовления:**  
30 мин.



А еще это экономно. Попробуйте сделать то же количество салата, но не разделяя его. Вот увидите, накормить удастся вполтину меньше гостей.

# ПОРЦИОННЫЕ – это так элегантно

## «Мишель»

На 15 штук

- 15 средних песочных тарталеток
  - 1 упаковка крабовых палочек (8–10 шт.)
  - 500 г креветок
  - 2 стебля сельдерея
  - 2 свежих огурца
  - 1 банка консервированной кукурузы • майонез • соль
- Для украшения:**
- 1 вареная морковь
  - 2–3 веточки петрушки

### Готовим:

1. Креветки отварите, очистите и нарежьте мелко.

2. Крабовые палочки, сельдерея и огурцы нарежьте кубиками.  
3. Соедините креветки, крабовые палочки, сельдерея, огурцы и кукурузу, посолите по вкусу, заправьте майонезом.

4. Перед самой подачей на стол заполните тарталетки салатом и украсьте их.

5. Для украшения морковь очистите и нарежьте тонкими кружочками. Из каждого сделайте цветочек, а листик – из петрушки.

**Время приготовления:**  
30 мин.



## «Русский шик»

На 24 штуки

- 6 кусочков черного хлеба
- 24 маленьких кусочка селедки
- 1 свекла
- 1 кислое яблоко
- 1 зубчик чеснока
- майонез
- небольшой пучок укропа
- растительное масло

### Готовим:

1. Каждый кусочек хлеба разрежьте на 4 части. Кусочки обжарьте с обеих сторон на сковороде, смазанной растительным маслом.

2. Свеклу отварите, очистите и мелко натрите.

3. Яблоко очистите от кожуры, удалите сердцевину и мелко натрите.

4. Чеснок очистите и мелко натрите или пропустите через пресс. Зелень измельчите.

5. Смешайте свеклу, яблоко, зелень и чеснок, заправьте майонезом. Этот салат выложите на каждый кусочек хлеба. Сверху – селедочку.

**Время приготовления:**  
20 мин.



## «Рак»

На 6–7 порций

- 2–3 ст. ложки риса
- 4 вареных яйца
- 2,5 пачки крабовых палочек (25 штук)
- 2 свежих огурца
- 1 банка консервированной кукурузы
- 1/2 стакана фисташек
- небольшой пучок укропа
- майонез • 1 маслина
- черный молотый перец

**Готовим:**

1. Рис отварите.
2. Яйца, огурцы, пачку крабовых палочек порежьте мелкими кубиками.
3. Фисташки раскрошите.
4. Соедините рис, кукурузу, яйца, огурцы, крабовые палочки, фисташки, заправьте майонезом, поперчите. Выложите салат в форме овала.
5. Оставшимися крабовыми палочками оформите салат. Шесть нарежьте поперек пополам и выложите панцирь рака. Две палочки нарежьте поперек на три части и выложите хвост. Три палочки нарежьте поперек пополам, но срез делайте по косой. Выложите передние клешни рака. Одну крабовую палочку нарежьте на шесть тонких полосок и сделайте из них с каждой стороны ножки. Еще палочку покрошите и оформите голову.
9. Маслину разрежьте поперек и выложите глазки. Рака обсыпьте укропом.

**Время приготовления:**  
40–50 мин.



## «Свеча»

На 4 порции

- 400 г филе куриных грудок
- 300 г ананасов в сиропе
- пакетик сухариков
- 100 г твердого сыра • 2 яйца
- майонез • растительное масло

**Для украшения:**

- укроп • веточка петрушки
- несколько зерен граната
- 1 крабовая палочка

**Готовим:**

1. Курицу нарежьте и поджарьте до готовности, посолите.
2. Сыр мелко натрите, ананасы порежьте на кусочки.

3. Яйца отварите, отделите белки от желтков. Белки натрите.
4. Соедините курятину, ананасы, сухарики и сыр. Заправьте.
5. Салат выложите на тарелку, сверху – яичный белок.
6. От крабовой палочки отрежьте кусочек и вырежьте из него пламя. На остальной части палочки сделайте узор решеткой. Сверху – скошенный срез (см. фото). Фитиль – из стебля петрушки. Вокруг свечи сделайте венок из зелени и гранатовых зерен.

**Время приготовления:**

1 час 20 мин.

## «Снегирь»

На 6–8 порций

- 2 банки консервированного тунца
- 4–5 вареных яиц
- 1 луковица
- 1/2 стакана риса (лучше пропаренного)
- майонез

**Для украшения:**

- 1 банка консервированных маслин без косточек
- 1 красный болгарский перец
- зеленый лук
- 1 огурец

**Готовим:**

1. На плоской тарелке нарисуйте майонезом контур снегиря. Салат выкладывайте слоями по этому контуру.
2. Тунца разомните вилкой, репчатый лук порежьте очень мелко, перемешайте – это 1-й слой салата. Смажьте его майонезом. 2-й слой – тертые желтки. Сверху смажьте майонезом.

# В Новогод

...сказка,  
даже на кухне.

Наколдуйте  
больше красивых  
салатиков, чтобы  
праздничное  
застолье  
запомнилось  
на весь  
год.

## «На счастье»

На 7–8 порций

- 2 средние вареные свеклы
- 1 стакан чернослива без косточек
- 1 стакан очищенных грецких орехов
- майонез
- черный молотый перец
- соль

**Для украшения:**

- 2 маслины без косточек
- небольшой пучок укропа или петрушки

**Готовим:**

1. Свеклу очистите и натрите на средней терке.
2. Орехи раскрошите.
3. Чернослив промойте и замочите на 10 мин. в теплой воде, после чего нарежьте соломкой.
4. Соедините свеклу, чернослив,



орехи, поперчите, посолите и заправьте майонезом.

5. На тарелке нарисуйте майонезом подкову и выложите салат, формируя подкову. Сверху еще раз смажьте майонезом.





3-й слой — отварной рис. Сверху смажьте майонезом.  
**3.** Аккуратно ножом сделайте разметки, где будут крылья, хвост, голова, грудка. По этим разметкам делайте снегиря. Голова, крылья и хвост — это половинки маслин. Грудка и клюв — из мелко нарезанного болгарского перца. Веточка — из зеленого лука и огурца, нарезанного соломкой.  
**4.** Салат уберите на 2 часа в холодильник, чтобы пропитался.

**Время приготовления:**

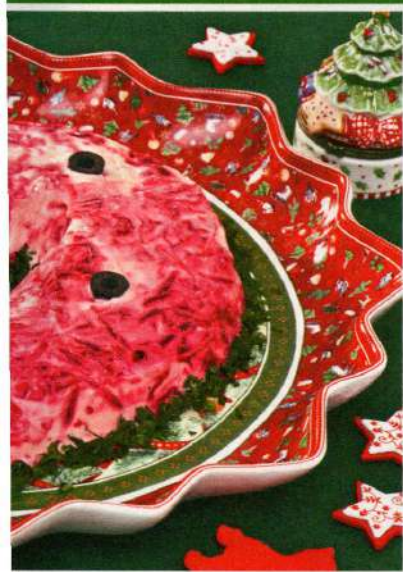
**30–40 мин.**

**Время ожидания:** 2 часа

**Если у вас не получается нарисовать снегиря, то найдите рисунок в Интернете, распечатайте на принтере формата А4, выведите на бумагу, вырежьте. Снегиря из бумаги уложите на тарелку, где будет размещаться салат и обведите майонезом.**



# НЮЮ НОЧЬ...



**6.** Украсьте салат мелко нарезанной зеленью и маслинами (предварительно нарежьте их на кружочки).

**Время приготовления:**

**20–30 мин.**

## «Крепкий орешек»

**На 4–6 порций**

- 700 г говяжьего вареного языка (можно заменить говядиной или говяжьим сердцем)
- 6 яиц • 1/2 луковицы
- 2 маринованных огурца
- 1/3 стакана очищенного фундука • майонез
- 1 маленькая банка консервированной кукурузы • соль
- растительное масло

**Готовим:**

- 1.** Вареный язык очистите и нарежьте соломкой.
- 2.** Три яйца отварите, очистите, нарежьте кубиками.
- 3.** Лук и огурцы нарежьте мелкими кубиками.
- 4.** Орехи измельчите.
- 5.** Возьмите оставшиеся три яйца. Каждое взбейте по от-

дельности и вылейте в форму блина на сковороду, смазанную растительным маслом. Жарьте с двух сторон до золотистого

цвета. Затем эти блинчики нарежьте соломкой.

**6.** Смешайте все продукты, заправьте майонезом, посолите.

**Время приготовления:**

**30–40 мин.**



# Топирцем



Время приготовления – 10 мин  
В каждой порции – 315 ккал  
12 г жиров / 12 г белков / 30 г углеводов

## Канapé «Елочка»

Продукты на 2 порции

- 20 виноградин • 5 замороженных ягодок малины (брусники или клюквы) • 50 г твердого сыра • 25 г сливочного сыра • 2 свежих огурца • 5 ломтиков хлеба

1. Вымойте виноград и огурцы.
2. Нарубите твердый сыр на 10 квадратиков. Из пяти вырежьте звездочки.
3. Порубите огурцы тончайшими ломтиками длиной 10 см (это удобно сделать с помощью овощечистки).
4. Вырежьте 10 кружочков из хлеба. Смажьте половину сливочным сыром, прикройте оставшимися ломтиками.
5. На пять шпажек наколите по квадратику сыра, по четыре виноградинки, а на верхушку – по ягодке.
6. Еще на пять шпажек насадите кружочки хлеба, ломтики огурца, согнув их так, чтобы получились «елочки» (см. на фото). Верхушки украсьте сырными звездами.



Время приготовления – 15 мин  
В каждой порции – 136,5 ккал  
9 г жиров / 8 г белков / 6 г углеводов

## Новогодние гномики

Продукты на 3 порции

- 3 яйца • 3 ст. л. творожного сыра • 3 небольших помидора • 1 зубчик чеснока • 6 горошин черного перца • майонез • соль

1. Отварите яйца в течение 10 мин, окатите холодной водой, очистите и натрите на терке.
2. Вымойте помидоры, срежьте хвостики – у вас получились «шуб-

ка» и «шапочка». Удалите ложкой всю мякоть.

3. Очистите чеснок и измельчите.
4. Смешайте в миске яйца, творожный сыр, чеснок, соль и майонез. Поместите смесь в помидорчики – так, чтобы начинка выступала наружу. Поставьте их на плоское блюдо. Наденьте на гномиков «шапочки». Из перца сделайте «глазки». А чтобы создать ощущение заснеженности, «припудрите» мукой через сито.



Время приготовления – 50 мин  
В каждой порции – 300 ккал  
15 г жиров / 25 г белков / 25 г углеводов

## Салат «Гранатовый браслет»

Продукты на 4 порции

- 250 г куриного филе • 2 картофелины • 2 морковки • 2 свеклы • 200 г зерен граната • ½ ст. тертых грецких орехов • майонез • соль

1. Отварите куриное филе 25 мин в подсоленной воде. Мелко нарежьте и поместите в миску.
2. Промойте овощи. Картошку и морковку варите 25 мин, свеклу 40 мин, после почистите, натрите на терке и разложите по разным тарелкам.
3. Перемешайте с майонезом отдельно курицу, морковь, свеклу и картошку.
4. Возьмите блюдо, поставьте в середине стакан и выкладывайте слоями свеклу, курицу, картофель, морковь, орехи.
5. Обмажьте верх и бока салата майонезом и обсыпьте зернами граната. Вытащите стакан.

# от души!



Время приготовления – 20 мин  
В каждой порции – 378 ккал  
16 г жиров / 21 г белков / 35 г углеводов

## Крабово-сырные шарики

Продукты на 3 порции

● 100 г твердого сыра ● 200 г крабового мяса или палочек ● 2 яйца ● 2 зубчика чеснока ● майонез ● соль ● свежая зелень для украшения

1. Натрите на мелкой терке крабовое мясо (чтобы было проще, предварительно его заморозьте), треть отложите для украшения.

2. Отварите яйца 10 мин, окатите холодной водой, очистите и мелко нарежьте.

3. Натрите твердый сыр.

4. Очистите и измельчите чеснок.

5. Смешайте крабовое мясо, чеснок, яйца, сыр, посолите и заправьте майонезом.

6. Из получившейся массы сформируйте шарики, обваляйте их в крабовой стружке.

7. Выложите на плоское блюдо, украсьте вымытыми и нарезанными листочками зелени.

**Совет:** выложите шарики в закусочные ложки (в магазине – от 150 руб.). Такая подача будет выглядеть оригинально, и угощаться закусочкой станет удобнее.

Время приготовления – 45 мин  
В каждой порции – 230 ккал  
14 г жиров / 24 г белков / 1 г углеводов

## Салат «Гнездо»

Продукты на 4 порции

● 5 мелких куриных или перепелиных яиц ● 200 г капусты ● 2 яблока ● 150 г ветчины ● 150 г сыра ● 1 зубчик чеснока ● 1 ст. л. лимонного сока ● 1 ст. л. растительного масла ● 1 ст. л. измельченных грецких орехов ● черный молотый перец ● соль

1. Яйца отварите 10 мин, переложите в холодную воду на 5 мин, очистите.

2. Капусту вымойте, мелко нашинкуйте. Посолите, помните руками до выделения сока.

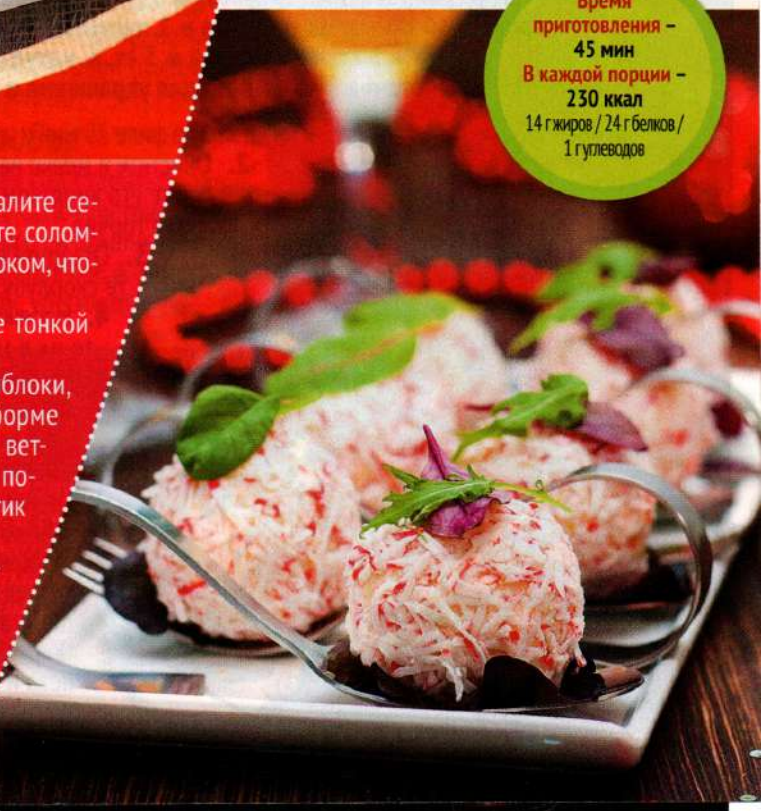
3. Чеснок очистите, вымойте, измельчите, добавьте в капусту. Поперчите, влейте масло, перемешайте.

4. Яблоки ополосните, удалите семенные коробочки, нарежьте соломкой. Сбрызните лимонным соком, чтобы фрукты не потемнели.

5. Сыр и ветчину порубите тонкой соломкой.

6. Перемешайте капусту, яблоки, выложите в салатницу в форме гнезда, украсьте полосками ветчины и сыра. В углубление положите яйца. Посыпьте салатик орехами.

**Совет:** для сытности добавьте 1 отварную куриную грудку, нарезанную соломкой, заправленную 1 ст. л. сметаны.



# Праздник к нам



## «Пингвин»

### На 6 порций

- 300 г филе слабосоленой форели или семги
- 1 баночка икры
- 3 яйца
- 2 свежих огурца
- 1 морковь
- 1 красный крымский лук или 1/2 луковичы
- сметана (25%)

### Для украшения:

- 1 крабовая палочка
- 1 банка маслин без косточки

### Готовим:

1. Мелко нарежьте рыбку и лук. Тонкой соломкой – огурцы.
2. Морковь отварите, очистите и натрите.
3. Яйца отварите, очистите, отделите белки от желтков и все по отдельности мелко натрите.
4. На блюде нарисуйте контур пингвина и по нему выкладывайте салат слоями. Слои выкладываются в такой последовательности:  
1-й слой – филе рыбки и лук,  
2-й слой – огурчики,

3-й слой – морковь,  
4-й слой – яичные желтки,  
5-й слой – икра. Каждый слой смазывайте сметаной.

5. Яичными белками выложите верх всего салата.

6. Каждую маслину разрежьте пополам и выложите контур пингвина и глаза. Из крабовой палочки сделайте ласты и клювик. Белки и зрачки глаз нарисуйте майонезом.

**Время приготовления:**  
40 мин.

### ЕСЛИ СЕМГА – ДОРОГО

Купите кету – она дешевле в три раза – и засолите: 500 г рыбы нарежьте кусками, не отделяя шкурку. Смешайте 1 ст. ложку соли, 1/2 ст. ложки сахара, 2 лаврушки. Куски кеты пересыпьте пряной смесью, положите в емкость шкуркой вверх. Держите 2 дня в холодильнике.

## «Маскарадная маска»

### На 6–7 порций

- 500 г говяжьего сердца
- 300 г филе куриной грудки
- 2 картофелины
- 2 моркови
- 1 свекла
- 100 г чернослива
- укроп
- 100 г очищенных грецких орехов
- 1/4 граната
- майонез
- соль

### Готовим:

1. Картофель, свеклу и морковь отварите и натрите.
2. Сердце и куриное филе отварите в подсоленной воде и нарежьте мелко.
3. Орехи измельчите, но не сильно, чтобы чувствовались кусочки. Чернослив замочите на 10 мин. в теплой воде, после чего мелко нарежьте.
4. На тарелке нарисуйте контур маски. На место, где

должны быть прорези для глаз, поставьте по стакану и, не сдвигая их, выкладывайте салат по контуру.

### 5. Салат состоит из слоев:

- 1-й слой – куриное филе,
- 2-й слой – картофель,
- 3-й слой – половина моркови,
- 4-й слой – сердце,
- 5-й слой – чернослив.

Каждый слой смазывайте майонезом и пересыпайте орехами.

6. Покройте салат тертой свеклой. Аккуратно уберите стаканы. Украсьте оставшейся морковью, укропом и зернами граната.

**Время приготовления:**  
1 час



## «Шапка Мономаха»

### На 6–7 порций

- 500 г отварного филе свинины
- 1 вареная свекла
- 1 вареная морковь
- 3–4 вареных яйца
- 2 маринованных огурца
- 3 отварные картофелины
- 150 г твердого сыра
- 50 г очищенных грецких орехов
- 1/4 граната
- майонез
- соль

### Готовим:

1. Выкладывайте салат слоями, придавая форму полусферы и формируя опушку будущей шапки. Слои салата идут в такой последовательности:  
1-й слой – натрите картофель;
- 2-й слой – натрите свеклу;
- 3-й слой – натрите половину моркови;

# приходит!

Любой из этих салатиков создаст на вашем столе ощущение новогодней сказки!



## «Шишки»

### На 6 порций

- 200 г копченой курицы
- 3–4 картофелины
- 1 кисло-сладкое яблоко
- 3 яйца
- 1 луковица
- 200 г консервированного

- зеленого горошка
- 2 плавящихся сырка
- горсть очищенных грецких орехов
- 100 г миндаля
- 2–3 веточки розмарина или веточки елочки

### Готовим:

1. Отварите яйца и картофель, остудите, очистите и порежьте мелкими кубиками.
  2. Нарезьте курицу (кожицу удалите).
  3. Лук покрошите как можно мельче. Яблоко очистите от кожуры и удалите сердцевину, нарежьте тонкой соломкой.
  4. Сырки натрите. Орехи измельчите. Смешайте сыр с орехами.
  5. Выкладывайте салат в форме двух шишек слоями в такой последовательности: картофель, курица, яблоко, горошек, яйца, сыр с орехами. Каждый слой смазывайте майонезом.
  6. Вставьте в шишки орехи. Положите веточку розмарина, как на фото.
- Время приготовления:**  
40–50 мин.



## «Шампанское»

### На 6 порций

- 200 г ветчины
- 300 г вареной курицы
- 1 пекинская капуста
- 100 г морковки
- по-корейски
- 3 сырых и 2 вареных яйца
- майонез
- 1 ч. ложка муки
- соль
- черный молотый перец
- 1 огурец
- маслины без косточек

### Готовим:

1. Капусту нашинкуйте.
  2. Ветчину, морковь и курицу нарежьте мелко.
  3. Сырые яйца взбейте, добавьте 1 ст. ложку воды, муку, перемешайте и из этой массы поджарьте тонкий омлет. Остудите его и нарежьте соломкой.
  4. Смешайте капусту, морковь, ветчину, курицу, омлет. Посолите, поперчите, заправьте майонезом.
  5. На тарелке (лучше использовать овальную) нарисуйте контур бутылки шампанского и по нему выложите салат.
  6. Для украшения натрите огурец и выложите зеленую (нижнюю) часть бутылки. У яиц отделите белки от желтков. Из желтков выложите желтую часть бутылки (горлышко). Черный контур сделайте из маслин.
- Время приготовления:**  
40 мин.



- 4-й слой – измельчите орехи;
- 5-й слой – мелко кусочками порежьте половину мяса;
- 6-й слой – соломкой нарежьте маринованные огурцы;
- 7-й слой – покрошите желтки;

- 8-й слой – натрите половину сыра;
- 9-й слой – мелко порежьте оставшееся мясо;
- 10-й слой – натрите оставшуюся морковь. Каждый слой смазывайте майонезом.

- 2. Опушку шапки покройте тертыми белками, оставшимся тертым сыром и орехами. Узор на шапке выложите из зерен граната.
- Время приготовления:**  
30 мин.



## «Рыбка Немо»

На 6 порций

- 200 г морской капусты
- 20 крабовых палочек
- 1–2 банки мяса криля
- 1 банка тунца
- 2 моркови • 1 маслина
- кусочек сладкого перца
- майонез • 6 яиц • соль
- черный молотый перец

**Готовим:**

1. Яйца отварите, очистите, отделите белки от желтков, все по отдельности натрите.
2. Морковь отварите, очистите и мелко натрите. Небольшой кусочек оставьте для украшения.
3. Мелко нарежьте морскую капусту (6–8 полосочек оставьте для украшения),

мясо криля и крабовые палочки. У тунца слейте жидкость и разомните рыбку вилкой.

4. Соедините морскую капусту, крабовые палочки, мясо криля, тунца, яичные желтки и половину белков. Перемешайте, поперчите, посолите и заправьте майонезом. Масса не должна быть жидкой!

5. Сформируйте рыбку. Оформите ее: белые полоски – яичные белки, оранжевые – морковь, черные – морская капуста. Глаза – маслина, рот из морской капусты и кусочка перца. Плавники вырежьте из кусочка оставшейся моркови.

**Время приготовления:**  
40 мин.

## «Варезка»

На 5–7 порций

- 2 упаковки крабовых палочек
- 2 яблока
- 1 свежий огурец
- 2 маринованных огурца
- 2 моркови
- 3 яйца
- 50 г твердого сыра
- 1 банка консервированного горошка
- майонез • соль

**Готовим:**

1. Одну упаковку крабовых палочек порежьте мелко.
2. Яблоки очистите от сердцевины, а морковь отварите.
3. Нарежьте мелкими кубиками все огурцы, яблоки, мор-

ковь и яйца.

4. Смешайте нарезанные крабовые палочки, яйца, огурцы, морковь, добавьте горошек. Все посолите и заправьте майонезом.

5. На тарелке нарисуйте контур варезки и по нему выложите весь салат.

6. Возьмите оставшиеся крабовые палочки, каждую разверните и выложите ими верх салата. Опушку варезки обсыпьте мелко натертым сыром.

**Время приготовления:**  
40 мин.

**ДОБАВИМ ИЗЮМИНКУ!**

Нарисуйте на варезке снежинку или другой узор. Сделать это можно майонезом.



## «Снежный лес»

На 6–7 порций

- 1 куриная грудка
- 1 банка консервированной фасоли в собственном соку
- 1/2 луковицы • 1 огурец
- 100 г твердого сыра
- 1/2 граната
- 1 редис • укроп
- черный молотый перец
- майонез • соль
- уксус (9%)

**Готовим:**

1. Курицу отварите, остудите и мелко нарежьте.
2. Лук мелко нарежьте и залейте 1/3 стакана воды, смешанной с 1/3 стакана уксуса, оставьте на 30 мин.

3. Из фасоли слейте жидкость.

4. Огурец нарежьте кубиками.

5. Редис нарежьте кружочками, вырежьте из них елочки. Остатки нарежьте соломкой.

6. Гранат очистите.

7. Укроп измельчите.

8. Сыр мелко натрите.

9. Соедините курицу, фасоль, лук, огурец, соломку из редиса, гранат. Посолите, поперчите и заправьте майонезом.

10. Выложите салат в тарелку, покройте его сыром. Украсьте елочками из редиса, выложите на них зерна граната. По краю обсыпьте укропом.

**Время приготовления:**  
1 час





## «Морская звезда»

На 6–7 порций

- 250 г филе слабосоленой семги или форели
- 1/2 сладкой луковицы
- 500 г креветок
- 150 г твердого сыра
- 2–3 вареных яйца
- 1/2 лимона
- 2 ст. ложки сметаны
- 2 ст. ложки майонеза
- соль

### Готовим:

1. Для соуса соедините майонез со сметаной и выжмите туда сок из лимона. Смешайте и немного посолите.
2. Креветки отварите в слегка подсоленной воде и очистите.

3. Яйца покрошите.
  4. Сыр натрите на средней терке.
  5. Лук нарежьте как можно мельче. Если нет сладкого, то замаринуйте в уксусе с добавлением сахара.
  6. Смешайте креветки, яйца, лук и соус. Много соуса не кладите, чтобы салат не получился жидким, иначе звезда «поплывет».
  7. На тарелке нарисуйте контур морской звезды и по нему выложите салат. Посыпьте его сыром.
  8. Тонкими мелкими ломтиками нарежьте рыбку и покройте ею весь салат.
- Время приготовления:**  
30–40 мин.



### ЕЩЕ ВАРИАНТ!

Если салат вам покажется слишком мясным, можете добавить слой из вареной морковки и яиц.

## «Дед Мороз»

На 6 порций

- 300 г ветчины
- 300 г филе куриных грудок
- 500 г шампиньонов
- 150–200 г баклажан по-корейски
- 1 красный болгарский перец
- 2 черные маслины
- 2–3 яйца
- майонез
- растительное масло

- черный молотый перец
- соль

### Готовим:

1. Куриные грудки отварите и мелко нарежьте.
2. Грибы нарежьте не очень мелко и обжарьте на растительном масле. Готовьте до тех пор, пока из шампиньонов не выпарится вся жидкость. Посолите.
3. Ветчину нарежьте соломкой.
4. Баклажаны нарежьте, но не очень мелко.
5. На тарелке нарисуйте голову Деда Мороза и по рисунку выкладывайте салат слоями:  
1-й слой – курица,  
2-й слой – грибы,  
3-й слой – баклажаны,  
4-й слой – ветчина.  
Слои смазывайте майонезом.

6. Для украшения отварите яйца. Отделите желтки от белков. Мелко натрите желтки и белки. Сладкий перец порежьте мелкими кубиками. Лицо Деда Мороза выложите из желтка, шапочку, нос и рот – из сладкого перца, бороду и опушку шапки – из белка. А глаза – из маслин.
- Время приготовления:**  
40–50 мин.

## «Снегурочка»

На 6–7 порций

- 1 малосольная сельдь
- 2 картофелины
- 1 луковица
- 1 кислое яблоко
- 3 яйца
- 200 г твердого сыра
- сыр чечил (для косы)
- 1 маслина
- майонез
- кусочек красного перца
- черный молотый перец
- голубая пищевая краска

### Готовим:

1. Сельдь очистите от костей и мелко нарежьте.
2. Лук мелко нарежьте и ошпарьте кипятком.
3. Отварите картофель в мундире, очистите и нарежьте мелкими кубиками.
4. Яблоко очистите от кожуры и удалите сердцевину. Нарежьте соломкой.
5. Половину твердого сыра на-

режьте соломкой, оставшуюся половину мелко натрите. Небольшой ломтик оставьте для украшения (из него нужно вырезать круглое лицо).

6. Яйца отварите, отделите белки от желтков. Белки натрите и подкрасьте голубой пищевой краской (для этой цели лучше использовать жидкую пищевую краску).

7. На тарелке нарисуйте контур Снегурочки (ориентируйтесь по фото) и выкладывайте салат слоями в такой последовательности:

1-й слой – картофель,

2-й слой – сельдь,

3-й слой – лук,

4-й слой – яблоко,

5-й слой – сыр соломкой,

6-й слой – яичные желтки.

Каждый слой немного поперчите и смажьте майонезом.

8. Теперь украсьте салат.

Подкрашенными белками выложите шубку и корону Снегурочки, белый мех – это тертый сыр. Лицо сделайте из кусочка сыра (можно заменить на кусочек редьки), глазки – из маслины (или из гвоздики), а рот – из перца (или нарисуйте кетчупом). Косу заплетите из сыра чечил. Если не найдете, сделайте Снегурочку без косы.

**Время приготовления:**

1 час

### ВМЕСТО ПИЩЕВОЙ КРАСКИ

Если вы не признаете краску в пище, то найдите краснокочанную капусту. Выжмите из листа сок и облейте натертые белки, подержите 30 мин., пока они не окрасятся. Периодически перемешивайте, чтобы краска разошлась равномерно.



### КАК ДЕЛАТЬ БАНТ

Отварите морковь и нарежьте пластины из нее и редиса. Выложите из них бант.

## «Новогодний подарок»

На 5–6 порций

- 2 окорочка
- 1 луковица
- 500 г шампиньонов
- 100 г чернослива
- 1 стакан очищенных измельченных грецких орехов
- 2 свежих огурца
- 1 маринованный огурец
- 2–3 яйца
- майонез
- растительное масло
- соль
- черный молотый перец
- 1 морковь
- 1 редис

### Готовим:

1. Окорочка смажьте майонезом и запеките. После чего снимите кожуру и нарежьте.
2. Грибы обжарьте с луком до готовности, в конце посолите.

3. Чернослив залейте горячей водой, оставьте на 10 мин., затем мелко нарежьте.

4. Огурцы нарежьте соломкой.

5. Соедините курицу, грибы, огурцы, чернослив, орехи, посолите, поперчите, заправьте майонезом. Салат выложите в виде квадратной коробки, как на фото.

6. Яйца отварите, отделите желтки от белков. Белки натрите и посыпьте салат, смажьте майонезом. Затем раскрошите желтки и ими покройте салат.

7. Для банта отварите морковь и нарежьте длинные пластины из нее и редиса. Выложите из них бант. Скрепите зубочисткой.

**Время приготовления:**  
40 мин.





## «Апельсин»

На 6–7 порций

- 400 г отварного куриного филе
- 1 редис (дайкон или белая редька)
- 2 вареные моркови
- 2 апельсина • 4 яйца
- 200 г белокочанной капусты
- 2 плавящихся сырка
- 1/2 стакана очищенных кедровых орешков • соль
- пучок петрушки • майонез

**Готовим:**

1. Капусту нашинкуйте очень тонко, немного посолите и пожмите руками, чтобы дала сок.
2. Яйца отварите, отделите желтки от белков и все по отдельности натрите.
3. Редис очистите и нарежьте

мелкими кубиками.

4. Апельсины разберите на дольки, каждую нарежьте.
5. Куриное филе нарежьте кубиками.
6. Морковь и сырки натрите.
7. Зелень покрошите.
8. Выкладывайте салат в форме полукруга (см. фото) слоями в такой последовательности: капуста, курица, апельсины, орехи, сыр, петрушка, редис, яйца, морковь. Майонезом смазывайте слои капусты, курицы, сыра, редиса и яйца. Солите по вкусу.
9. На морковном слое нарисуйте майонезом прожилки апельсина, как на фото.

**Время приготовления:**  
40 мин.

**Время ожидания:** 1 час

## «Карнавал»

На 4–5 порций

- 1/2 кочана салата айсберг
- 1 крупный болгарский красный перец
- 150 г твердого сыра
- 10 помидоров черри
- сухарики
- 1/4 лимона
- оливковое масло
- черный молотый перец
- зеленый лук или петрушка

**Готовим:**

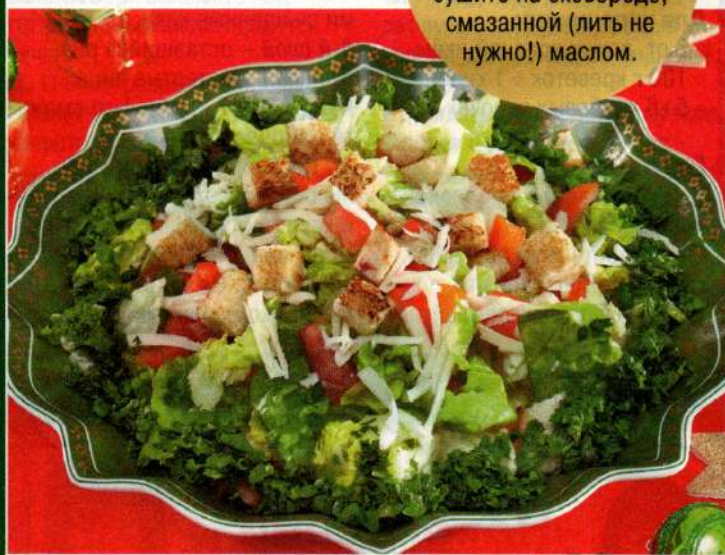
1. Салат порежьте соломкой.
2. Красный перец очистите от семян и нарежьте соломкой.
3. Твердый сыр нарежьте соломкой и немного натрите.
4. Помидоры нарежьте пополам.

5. Все смешайте (кроме тертого сыра), поперчите, выжмите сок из лимона и заправьте оливковым маслом, перемешайте.
6. Оформите салат: по краю посыпьте мелко нарезанным зеленым луком или петрушкой.
7. Перед самой подачей к столу добавьте в салат сухарики и тертый сыр.

**Время приготовления:**  
30 мин.

### В ТЕМУ

Сухарики можно сделать самим: нарежьте кубиками хлеб (только мякиш) и подсушите на сковороде, смазанной (лить не нужно!) маслом.



## «Сапожок с сюрпризом»

На 6–8 порций

- 1 крупная слабосоленая селедка • 1 луковица
- 2 средних кисло-сладких яблока • 4 вареных яйца
- 1 стебель сельдерея
- 2 отварные картофелины
- 2 вареные моркови
- 1 вареная свекла • майонез
- черный молотый перец • соль

**Готовим:**

1. Селедку выпотрошите, отрежьте голову, хвост, плавники, очистите от костей и кожи и нарежьте филе кусочками.
2. Лук очистите и нарежьте мелкими кубиками.
3. У яблок удалите сердцевину, нарежьте кубиками.
4. Сельдерей тоже нарежьте

мелкими кубиками.

5. Очистите яйца. Отделите белки от желтков и все по отдельности натрите.
6. Картофель, морковь, свеклу очистите и все по отдельности натрите на средней терке.
7. На тарелке майонезом нарисуйте сапожок и, не выходя за контур, выкладывайте салат слоями в такой последовательности: селедка с луком, яблоки с сельдереем, картошка, яичные желтки, морковь, свекла. Все слои немного перчите, солите, смазывайте майонезом.
8. Верх сапожка (опушку) украсьте белками, а узоры сделайте майонезом.

**Время приготовления:**  
30 мин.



# Пир на весь мир!

«Чудо!», «красота!», «ах, как вкусно!» и еще много-много восторженных фраз прозвучит за вашим праздничным столом, где будет стоять любое из этих блюд.



Автор – **Нина ТАРАСЕНКО**, г. Анжеро-Судженск Кемеровской обл.

## «Морская сказка»

На 6–7 порций

- 500 г креветок
  - 3–4 киви • 4 яйца
  - 1/2 стакана риса
  - 2 упаковки крабовых палочек
  - 2 моркови • майонез • соль
- Для украшения:**
- 3 ст. ложки красной икры
  - 100 г креветок • 1 киви
  - 5–6 крабовых палочек

### Готовим:

1. Рис отварите в подсоленной воде.
2. Отварите морковь, яйца, креветки. Все очистите.
3. На блюдо выкладывайте

салат слоями в такой последовательности:

- 1-й слой – половина риса,
  - 2-й слой – половина нарезанных крабовых палочек и креветок,
  - 3-й слой – натертая морковь,
  - 4-й слой – нарезанные кубиками очищенные киви,
  - 5-й слой – оставшийся рис,
  - 6-й слой – натертые яйца.
- Каждый слой кроме 4-го смажьте майонезом.

4. Верх салата выложите икрой, украсьте креветками и киви. А бока салата закройте развернутыми крабовыми палочками. На 1 час уберите салат в холодильник.



Время приготовления: 1 час

Время ожидания: 1 час



Автор – **Жанна ЧУКОВА**, г. Томск

## «Новогодний подарок»

На 7–8 порций

- 1 куриная грудка
- 4 маринованных огурчика
- 1 средняя отварная свекла
- 2 крупные отварные моркови
- 2 вареные картофелины
- 50 г твердого сыра
- 1 стакан очищенных измельченных грецких орехов
- 2 зубчика чеснока
- небольшой пучок петрушки и укропа
- 1 ст. ложка лимонного сока
- 1,5 ст. ложки сметаны
- 1,5 ст. ложки майонеза
- черный молотый перец
- соль

### Готовим:

1. Для соуса: огурчики натрите, смешайте с майонезом, сметаной, рубленным укропом, измельченным чесноком, соком лимона. Перемешайте и добавьте по вкусу черный молотый перец и соль.

2. Куриную грудку нарежьте вдоль тонкими пластинами, отбейте, посолите, поперчите, посыпьте рубленой петрушкой, скрутите в рулетики и обжарьте на растительном масле до готовности. Остудите, нарежьте колечками и выложите ровным слоем в форму, застеленную пищевой пленкой.

3. Выкладывайте салат слоями:  
1-й слой: одна натертая морковь, орехи,  
2-й слой: натертый сыр, орехи,  
3-й слой: натертая свекла, орехи,  
4-й слой: натертый картофель. Каждый слой смазывайте соусом.

4. Поставьте салат в холодильник на 5 часов, затем переверните на блюдо, уберите пищевую пленку, украсьте бантом из оставшейся моркови.

Время приготовления: 40 мин.

Время ожидания: 5 часов





Автор – **Сергей ЕФРЕМОВ**, г. Кострома

## «Кедровая шишка»

На 5–6 порций

- 400 г говяжьей печени
- 2 картофелины
- 1 морковь
- 2 яйца
- 3 маринованных огурца
- майонез
- сметана
- 1 ст. ложка сушеной зелени
- 1 ч. ложка лимонного сока
- оливки
- черный молотый перец
- соль

### Готовим:

**1.** Печень очистите от пленки, промойте, отварите в подсоленной воде, остудите. Половину печени мелко нарежьте, другую половину нарежьте

тонкими пластинами.

**2.** Морковь, яйца и картофель отварите, очистите и натрите на средней терке. Два огурчика нарежьте тонкой соломкой.

**3.** Для соуса в отдельной чаше смешайте в равных пропорциях сметану и майонез, добавьте лимонный сок и сухую зелень, немного посолите и поперчите. Хорошо перемешайте.

**4.** На тарелке нарисуйте контур шишки и по нему выкладывайте салат слоями в такой последовательности:

*1-й слой:* 1/2 картофеля,

*2-й слой:* мелко нарезанные

печень и огурчики,

*3-й слой:* 1/2 картофеля,

*4-й слой:* морковь,

*5-й слой:* яйца.

Каждый слой смазывайте



небольшим количеством соуса.

**5.** Возьмите пластины печени и каждой придайте форму ячейки шишки, ориентируясь на фото салата. Верх выложите подготовленными пластинами из печени.

**6.** Оливки разрежьте пополам и вставьте между пластинами, как на фото, имитируя орешки.

**7.** Оставшийся огурец разрежьте вдоль пополам. Затем каждую половинку нарежьте соломкой и выложите верх шишки, изображая иголки кедра.

**8.** Перед подачей к столу салат лучше подержать 1 час в холодильнике, накрыв пищевой пленкой.

**Время приготовления:** 1 час  
**Время ожидания:** 1 час



Автор – **Светлана ТЮЛЕНЕВА**, г. Оренбург

## «Банкет»

На 7 порций

- 3 помидора
- 5 вареных яиц
- 3 огурца
- 1 стебель сельдерея
- 200 г пастромы (можно заменить ветчиной или колбасой)
- 100 г твердого сыра
- небольшой пучок петрушки
- майонез
- соль

### Готовим:

**1.** 2 огурца нарежьте кубиками, так же нарежьте 2 яй-

ца, сыр и сельдерей, посолите и заправьте майонезом.

**2.** Оставшийся огурец нарежьте кружочками, помидоры – кружочками, а потом пополам, яйца – дольками, пастрому – тонкими пластинами, которые нужно свернуть рулетиками. Все выложите, как на фото, а в центр – салат с майонезом и обсыпьте его зеленью.

**Время приготовления:** 40 мин.



Автор работы – **Елена ПОТЕМКИНА**, г. Иваново

## «Маленькая елочка»

На 6 порций

- 400 г куриной печени
- 300 г шампиньонов
- 1/2 банки консервированной фасоли
- 1 луковица
- 4 яйца
- соль
- майонез
- 2 моркови
- 1 яблоко
- небольшой пучок укропа
- растительное масло
- черный молотый перец

### Готовим:

**1.** Мелко нарежьте лук, обжарьте до золотистого цвета. Добавьте печенку, жарьте до готовности. Посолите, поперчите.

**2.** Из банки с фасолью слейте жидкость. Яблоко нарежьте.

**3.** Грибы нарежьте пласти-

нами и обжарьте 1–2 мин. на растительном масле, посолите.

**4.** Отварите яйца. У двух яиц отделите белки от желтков. Эти белки отложите для украшения, остальное мелко нарежьте.

**5.** Морковь отварите, очистите. Одну морковь отложите для украшения.

**6.** Все продукты для салата смешайте, посолите по вкусу и заправьте майонезом. Выложите в салатник.

**7.** Для украшения морковь натрите и выложите ровным слоем на салат. Белки натрите и сделайте снежный сугроб, а из рубленой зелени – елочку.

**Время приготовления:** 40 мин.





Автор – **Жанна ЧУКОВА**, г. Томск

## «Загадай желание»

На 6–8 порций

• 1 банка

консервированной горбуши

- 3 вареных яйца
- 2 свежих огурца
- 1–2 вареные моркови
- 1 вареная свекла
- 2 картофелины
- 100 г твердого сыра или 1 плавленый сырок
- 2 зубчика чеснока
- майонез • соль

**Для блинчиков:**

- 1 яйцо
- 1/2 стакана молока
- 3 ст. ложки растительного масла • мука

**Для украшения:**

- листья базилика или любой другой зелени

**Готовим:**

1. Картофель натрите на средней терке, выложите на блюдо первым слоем, посолите, смажьте майонезом.
2. Консервированную рыбу без жидкости разомните вилкой и выложите вторым слоем, смажьте майонезом.
3. Огурцы нарежьте соломкой,

выложите третьим слоем. Майонезом смазывать не надо!

4. Морковь натрите на средней терке и выложите четвертым слоем, смажьте майонезом.

5. Яйца очистите, натрите на средней терке и выложите пятым слоем, смажьте майонезом.

6. Приготовьте блинчики: яйцо смешайте с теплым

молоком, 2 ст. ложками растительного масла и мукой. Ее нужно столько, чтобы получилась масса, как густая сметана.

7. На сковороде нагрейте оставшееся растительное масло и испеките на нем 2–3 блинчика.

8. Сыр, чеснок и свеклу натрите на мелкой терке, смешайте с майонезом. Этой массой смажьте блинчики, сверните их в трубочки и нарежьте кольцами толщиной в 1,5 см. Остатки свекольной массы выложите на салат шестым слоем, поверх разложите нарезанные блинчики, украсьте листьями базилика.

9. Поставьте салат в холодильник на 1 час.



**Время приготовления:**  
40–50 мин.

**Время ожидания:** 1 час



Автор – **Елена ПОТЕМКИНА**, г. Иваново

## «Барон»

На 6 порций

• 500 г карпаччо (копченая куриная

грудка)

- 500 г отварного говяжьего языка
- 400 г шампиньонов
- 3 яйца

- 1 сладкий перец • 1 луковица
- 1/2 стакана очищенных грецких орехов • майонез
- растительное масло
- черный молотый перец
- соль

**Готовим:**

1. Шампиньоны нарежьте пластинами и пожарьте на масле до готовности.
2. Репчатый лук нарежьте мелкими кубиками и пассеруйте на растительном масле.

3. С карпаччо срежьте 2 тонкие пластины, остальное нарежьте

режьте соломкой. Так же нарежьте язык.

4. Яйца очистите. У двух яиц отделите белки от желтков. Желтки отложите для украшения. Остальное натрите.

5. Сладкий перец очистите от семян и нарежьте кубиками.

6. Половину карпаччо отложите в сторону. Все оставшиеся ингредиенты соедините, добавьте горсть измельченных грецких орехов, специи по вкусу, заправьте майонезом.

7. Выложите салат, а сверху укройте его слоем из карпаччо, как на фото.

8. Верх салата оформите тертыми желтками. Розочку сделайте из пластин карпаччо.

**Время приготовления:**  
50 мин.





Автор – Людмила ШЕВЧЕНКО,  
г. Владивосток

### «Звездапад»

На 4 порции

- 2 вареные картофелины
- 2 вареные моркови
- 1 маринованный огурец
- 1 свежий огурец
- 500 г вареного куриного филе
- 100 г варено-копченой колбасы
- 4 вареных яйца
- 1 кисло-сладкое яблоко
- 1/2 сладкого перца
- 1 банка консервированного зеленого горошка
- майонез • соль
- черный молотый перец

#### Для украшения:

- 1 сладкий зеленый перец
- 1 вареная морковь
- небольшой пучок любой зелени
- 50 г твердого сыра

#### Готовим:

1. У яиц отделите желтки от белков. Белки отложите для украшения, а желтки раскрошите.
  2. Картофель, морковь, огурцы, курицу, колбасу, сладкий перец и яблоко нарежьте кубиками, добавьте горошек, перемешайте, посолите, поперчите по вкусу и заправьте майонезом.
  3. Выложите салат горкой. Немного выровняйте. Верх покройте мелко натертыми яичными белками и слегка смажьте майонезом.
  4. Покрошите зелень и уложите по краю салата.
  5. Из моркови, сладкого перца и сыра вырежьте звездочки. Украсьте салат.
- Время приготовления:**  
40–50 мин.



Автор – Елена ПОТЁМКИНА,  
г. Иваново

### «Народная марка»

На 6–7 порций

- 500 г тушеной говядины или свинины
- 1 банка морской капусты
- 3 картофелины
- 2 средние свеклы
- 2 моркови • майонез
- 2 плавленных сырка

#### Готовим:

1. Отварите картофель в мундире, свеклу и морковь, остудите, очистите и натрите на средней терке.
  2. Сырки также натрите.
  3. Говядину нарежьте мелкими кусочками.
  4. Выкладывайте салат слоями в такой последовательности:
- 1-й слой – говядина,

- 2-й слой – половина тертого картофеля,  
3-й слой – половина морской капусты,  
4-й слой – половина сырков,  
5-й слой – половина моркови,  
6-й слой – оставшийся картофель,  
7-й слой – оставшаяся капуста,  
8-й слой – оставшиеся сырки,  
9-й слой – оставшаяся морковь.
- Каждый слой промазывайте майонезом.
5. Верх салата покройте тертой свеклой.
- Время приготовления:**  
1 час



Автор – Елена МОРОЗОВА, г. Белгород

### «Чудо-рыба»

На 5–6 порций

- 200 г филе слабосоленой горбуши или любой красной рыбки
- 200 г филе слабосоленого палтуса или любой белой рыбки
- 500 г отварного филе морского окуна
- 2 картофелины
- 400 г отварной цветной капусты
- 4 яйца
- 3–4 маринованных огурчика
- 3 ст. ложки красной икры
- 3 ст. ложки черной соевой икры
- черный молотый перец
- майонез • соль

#### Готовим:

1. Филе красной и белой слабосоленой рыбы тонко нарежьте.
2. Вареную рыбку нарежьте небольшими кусочками и немного подсолите.
3. Картофель, яйца, цветную капусту и огурчики нарежьте кубиками.
4. Выложите салат в виде овала слоями в такой последовательности: картофель (этот слой посолите и поперчите), половина огурчиков, отварная рыба, яйца, цветная капуста, оставшиеся огурчики. Каждый слой промазывайте майонезом.
5. На верх салата выкладывайте

- слабосоленую рыбку, формируя голову (белая рыбка), чешую (по очереди белая и красная рыбка) и хвост (нарежьте соломкой белую и красную рыбку). Украсьте икрой, как на фото.
6. Уберите салат в хо-

лодильник на 2 часа.

**Время приготовления:**  
50 мин.

**Время ожидания:** 2 часа



## Салат-торт

На 8–9 порций

- 2 крупные сельди
- 1,5 луковицы
- 2 вареные свеклы
- 5 вареных морковок
- 4 вареных картофеля
- майонез
- черный молотый перец

**Готовим:**

1. Сельдь очистите от костей и нарежьте кубиками.
2. Лук нарежьте мелко кубиками и смешайте с селедкой.
3. В отдельных тарелочках смешайте подготовленные продукты с майонезом, кро-

ме сельди и лука. Свекла + майонез, морковь + майонез, картофель + майонез.

4. Затем с помощью круглых формочек (см фото) выложите салат в виде мини-тортика на тарелку. На нижний слой идет селедка с луком. Остальные слои в любой последовательности. Для ровности ярусов используйте металлические кольца, как на фото. Если таких нет, сделайте из плотного картона.

**Время приготовления:**  
30–40 мин.



# Селёdochка под шубой

Посмотрите, как интересно можно подать один из самых любимых новогодних салатов!

## В виде рулета

На 8 порций

- 1 крупная сельдка
- 1 средняя вареная свекла
- 2 вареные картофелины
- 2 вареные моркови
- 100 г твердого сыра
- 3 ст. ложки желатина
- 2 стакана майонеза

**Готовим:**

1. Желатин добавьте в 1/2 стакана воды, оставьте на 40 мин., затем нагревайте на медленном огне, пока гранулы не растворятся, но не кипятите.

Остудите и смешайте с майонезом так, чтобы он не получился очень жидким.

2. Натрите свеклу, морковь и картофель. По отдельности смешайте с майонезом.

3. Селедку очистите и порежьте мелкими кусочками.

4. На пищевую пленку выкладывайте салат слоями в форме большого прямоугольника. Очередность слоев такая: свекла, морковь, сыр, картофель, сельдка. Затем соедините края пленки так, чтобы получился длинный рулет. Положите его в холодильник на 3–4 часа. После салат нарежьте кружочками.

**Время приготовления:**

30 мин. + 4 часа  
**Время ожидания: 3 часа**



## С рисунком

На 6–7 порций

- 1 сельдка
- 1 луковица
- 1 кисло-сладкое яблоко
- 2 вареные картофелины
- 3–4 вареных яйца
- 3 вареные моркови
- 1 вареная свекла
- 1 ломтик сыра
- 4 горошины душистого перца • майонез

**Готовим:**

1. Отложите для украшения белок от одного яйца, целую пуговки и глаза. Звезды – из моркови и сыр.

2. Для салата очистите сельдь и нарежьте кусочками. Мелкими кубиками

нарежьте лук, яблоко, яйца, свеклу и морковь.

3. Салат выложите слоями в такой очередности: сельдка, лук, яблоко, картофель, яйца, морковь, свекла. Каждый слой смазывайте майонезом. Свекольный – не смазывайте. На нем будет рисунок.

4. Для снеговика из белка вырежьте два больших кружочка и четыре маленьких. Из морковки сделайте колпак, шарфик, нос, а из перца пуговки и глаза. Звезды – из морковки, шарики – из белка, из сыра – луну.

**Время приготовления:**  
40 мин.

## «Вертикаль»



### На 4 порции

- 200 г крабовых палочек
- 200 г белокочанной капусты
- 1 морковь
- 2 сладких перца
- небольшой пучок базилика
- 2 веточки мяты (по желанию)

### Для соуса:

- 2 ст. ложки яблочного уксуса
- 1 ч. ложка сахара
- 1/2 ч. ложки соли
- 2 ст. ложки оливкового масла
- сладкий красный молотый перец

### Готовим:

1. Для соуса смешайте уксус с маслом, добавьте соль, сахар и перец. Поставьте на

30 мин. в холодильник.

2. Капусту тонко нашинкуйте.
3. Перцы очистите от семян, нарежьте соломкой.
4. Крабовые палочки нарежьте соломкой.
5. Морковь очистите и натрите на терке для корейской моркови.
6. Зелень порвите мелко руками. Лучше именно рвать, а не резать. При нарезании много сока от зелени остается на разделочной доске.
7. Все подготовленные продукты сложите в салатницу, перемешайте, заправьте соусом и сразу подавайте.

**Время приготовления:**  
30–40 мин.

# С крабовыми палочками

Салаты из них получаются нежными и, что важно для любой хозяйки, недорогими!

Автор рецептов –  
**Юрий АНДРЕЕВ,**  
г. Северск



## «Витаминка»

### На 3–4 порции

- 200–300 г белокочанной или краснокочанной капусты
- 10–12 крабовых палочек
- 1–2 свежих огурца
- небольшой пучок укропа
- черный молотый перец
- соль

### Для соуса:

- 1 ст. ложка сметаны
- 1 ст. ложка майонеза
- 2 зубчика чеснока

### Готовим:

1. Для соуса смешайте сметану и майонез, выжмите через пресс или мелко натрите чеснок.
2. Капусту тонко нашинкуйте. Краснокочанная по вкусу такая же, как белокочанная, но салат станет красивее.
3. Огурцы нарежьте соломкой.

4. Покрошите укроп.
5. Крабовые палочки нарежьте кружочками.
6. Все продукты смешайте, посолите, поперчите по вкусу и заправьте соусом.

**Время приготовления:**  
10–15 мин.



## Как вариант

- ✓ Можете дополнить салат твердым сыром, нарезанным соломкой или кубиками, или зеленым консервированным горошком.
- ✓ Можно сделать другой соус: смешайте майонез с ложкой кисло-сладкого кетчупа или горчицы (не горькой!)

## «Французенка»

На 5–6 порций

- 20–22 шт. крабовых палочек
- 2 помидора
- 1 сладкий перец
- 100 г твердого сыра
- 2 зубчика чеснока (по желанию) или 1/2 сладкой луковицы
- 5–6 перьев зеленого лука
- майонез
- черный молотый перец
- соль

**Готовим:**

**1.** Нарезьте крабовые палочки кружочками, помидоры – дольками, перчик – соломкой, чеснок и зеленый лук измельчите, а сыр натрите или порежьте тонкой соломкой.

**2.** Все продукты смешайте, посолите и поперчите по вкусу и заправьте майонезом.



Время приготовления:  
10–15 мин.

## «Любимый»

На 4–5 порций

- 30 шт. крабовых палочек
- 3 огурца
- 5 вареных яиц
- 2 сладких перца
- 1 стакан сметаны (20–25%)
- 1 маринованный огурец
- 1 ч. ложка сушеной зелени

**Готовим:**

**1.** У яиц отделите желтки от белков. Желтки раскрошите, а белки натрите на средней терке.

**2.** Сделайте соус: смешайте сметану с желтками, мелко натертым маринованным огурцом, поперчите и добавьте сушеную зелень.

Оставьте на 30 мин. настаиваться.

**3.** Натрите или очень мелко нарежьте крабовые палочки. Так же нарежьте свежие огурцы и сладкий перец.

**4.** Выложите салат слоями в такой очередности: крабовые палочки, огурцы, белки, сладкий перец, белки. Каждый слой

смазывайте соусом. Верх выложите нарезанным сладким перцем.

Время приготовления:  
25 мин.



## «Азиатский»

На 3–4 порции

- 10–12 крабовых палочек
- 100 г моркови по-корейски
- 1 баночка консервированной фасоли (не в томате!)
- 1–2 огурца
- 2–3 яйца
- черный молотый перец
- майонез
- соль

**Готовим:**

**1.** Крабовые палочки нарежьте кружочками или кубиками, если любите, чтобы продукты были нашинкованы мелко.

**2.** Морковь нарежьте на более мелкие отрезки.

**3.** Отварите яйца, остудите,

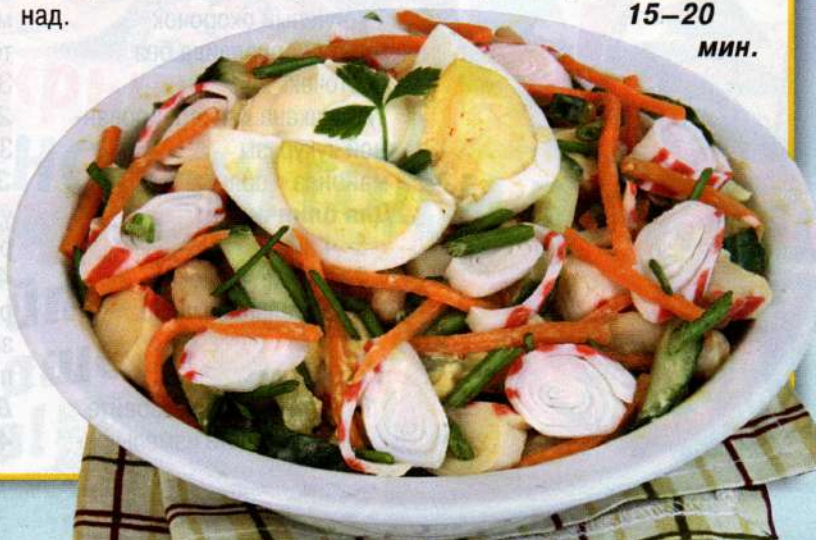
очистите и нарежьте кубиками.

**4.** Огурцы нарежьте дольками.

**5.** У фасоли слейте маринад.

**6.** Все подготовленные продукты сложите в салатницу, поперчите, немного посолите, заправьте майонезом.

Время приготовления:  
15–20 мин.



из 8 чуд  
контейне

от торговой м



**КАК ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В КОНКУРСЕ**

**ШАГ 1.** Напишите нам кулинарные советы (не обязательно те, которые вы используете в своей кухне).  
**ШАГ 2.** Вышлите эти советы по адресу 127287, г. Москва, с пометкой «Советы. На кухне». Прислать нужно до 15 января 2016 года (дата окончания приема по почтовому штемпелю).

**КОГДА ОБЪЯВЯТ ПОБЕДИТЕЛЯ**

Имена главного победителя и кто выиграл поощрительный приз, будут опубликованы на сайте «На нашей кухне» за 2016 год.

**ЧТО ЗА ПРИЗ**

Автор лучшего совета получает приз – набор из 8 товаров кухни от компании «Бонус» (торговая марка Phibo). В набор входят хлебница, колбасница, для колбасы, сыра, лука, чеснока, ланчбокс и емкость для пучка продуктов. Кроме главного приза есть еще и поощрительных: набор емкостей для холодильника и салатницы.

**О ПРИЗАХ**

Продукция предоставлена торговой маркой Phibo. Товары и кухни Phibo производятся из высококачественного сырья, разрешенных для использования с пищевыми продуктами.

Участие в конкурсе означает согласие читателя с публикацией личных данных в случае победы и опубликование изображения. Все подано в соответствии с условиями конкурса. Читайте [bauermedia.ru/pravovaya\\_informatsiya/](http://bauermedia.ru/pravovaya_informatsiya/)



## Праздничный салат из курочки и фасоли

### Продукты на 6 порций

- 2 куриных филе • 3 яйца • 1-2 морковки • ½ луковицы • 2 болгарских перца • 1 ст. консервированной белой фасоли • майонез • зелень • соль

1. Куриное филе вымойте, отварите в подсоленной воде 30 мин и мелко порубите.
2. Морковь ополосните, отварите 20-25 мин, очистите и натрите на крупной терке, оставив ½ часть для украшения.
3. Яйца отварите 10 мин,

охладите в холодной воде, очистите и нашинкуйте.

4. Репчатый лук очистите, измельчите, залейте кипятком на 5 мин, а после слейте воду.
5. Болгарский перец окатите водой, очистите от плодоножки и семян, ¼ часть отложите, а остальное порубите.
6. Выложите слоями курицу, лук, перец, яйца, морковь и фасоль. Каждый слой промажьте майонезом и посолите. Украсьте салат с помощью оставшегося болгарского перца, моркови и вымытой свежей зелени.



Время приготовления – 40 мин  
В каждой порции – 182 ккал  
6 г жиров / 19 г белков / 13 г углеводов

## Картошечка с опятами и солеными огурчиками

### Продукты на 4 порции

- 1 куриное филе • 4 картофелины • 1 луковица • 1 ст. маринованных опят или других грибов • 3 соленых огурчика
- Для соуса: • 2 ст. л. горчицы (лучше дижонской) • ½ лимона • 3 ст. л. растительного масла • соль

1. Картошку вымойте, отварите в мундире 25 мин, а после очистите и порубите кубиками.
2. Филе ополосните, отварите

в подсоленной воде 30 мин и нарежьте кусочками.

3. Грибы откиньте на дуршлаг, смойте маринад, порубите.
4. Лук очистите и измельчите вместе с солеными огурчиками.
5. Для соуса: лимон вымойте, разрежьте пополам, выжмите сок из ½ части. Соедините с маслом и горчицей.
6. Картофель, курицу, грибы, лук, огурцы перемешайте в миске, заправьте салат соусом и приправьте солью.



Время приготовления – 40 мин  
В каждой порции – 343 ккал  
19 г жиров / 16 г белков / 27 г углеводов

## Салатик с куриным мясом и мандаринами

### Продукты на 2 порции

- 1 куриное филе • 100 г твердого сыра • 2 мандарина • 1 банан • 3 листика зеленого салата • 2 ст. л. майонеза (натурального йогурта или сметаны) • ягоды • креманки

1. Филе ополосните, отварите 30 мин в подсоленной воде, а после нарежьте соломкой, выложите в прозрачные креманки, промажьте майонезом.
2. Банан вымойте, очистите, нарежьте тонкими кружочками, а потом четвертинками. Поместите на куриное филе и сверху капните майонеза.
3. Сыр натрите на мелкой терке, распределите по креманкам, при желании сделайте майонезную сеточку.
4. Зеленый салат окатите водой, порубите кусочками и добавьте к сыру.
5. Мандарины промойте, очистите от шкурок и косточек,



затем разделите на дольки и удалите пленки. Мандариновые дольки веером разложите на салат, добавьте майонез. Украсьте блюдо вымытыми ягодками.

**Совет:** чтобы освежить вкус, добавьте в салат свежее яблочко. Вымойте его, удалите семенные коробки и мелко нашинкуйте. Поместите между куриным филе и сыром.

Время приготовления – 40 мин  
В каждой порции – 284 ккал  
16 г жиров / 28 г белков / 7 г углеводов

## Забавные канале-пингвинята

### Продукты на 10 порций

- 10 крупных маслин • 10 мелких маслин • 300 г мягкого сыра (адыгейского или моцареллы) • 1 морковь • 1 болгарский перец • майонез • зубочистки

1. Морковь очистите, ополосните в проточной воде и нарежьте кружочками толщиной 5 мм. Из каждого вырежьте посередине треугольник, чтобы получились ножки и клювы пингвинят.
2. Мягкий сыр порубите на 10 кусочков. Это будет тельце наших птичек.
3. Большие маслины разрежьте вдоль пополам и с помощью половины зубочистки закрепите в виде крылышек по бокам каждого сырного кусочка.
4. Болгарский перец ополосните, очистите, вырежьте шапочку-треугольники.
5. Вставьте целые зубочистки в морковные ножки пингвинов,



насадите тельце с крылышками, а сверху – маленькие маслины-головки с клювиками из морковки.

6. Украсьте пингвинчиков новогодними колпаками из болгарского перца, сделав им «опушки» и «помпончики» из майонеза.
7. Выставьте на плоское блюдо и до подачи к столу держите в холодильнике.

Время приготовления – 15 мин  
В каждой порции – 117 ккал  
9 г жиров / 3 г белков / 6 г углеводов

# Угощаемся в свете



Время приготовления – 15 мин  
В каждой порции – 232 ккал  
5 г жиров / 9 г белков / 37 г углеводов

## Бутерброды «Елочки»

### Продукты на 12 порций

● 12 ломтей черного хлеба ● 200 г белого мягкого сыра (или творога) ● 3 ст. л. майонеза ● 1 ч. л. лимонного сока ● 2 зубчика чеснока ● соль ● перышки зеленого лука и 1/2 красного болгарского перца для украшения

1. Обжарьте на сухой сковороде ломтики хлеба. С помощью острого ножа вырежьте новогодние фигурки – елочки и звезды.
2. Натрите фигурные хлебцы измельченным чесноком.
3. Мягкий сыр или творог разотрите с май-

онезом, добавьте лимонный сок, посолите, перемешайте до однородной консистенции.

4. Аккуратно нанесите смесь на фигурки.
5. Украсьте готовые бутерброды. Из стрелок зеленого лука сделайте еловые ветви, из кусочков красного болгарского перца – новогодние украшения. Приятного аппетита!

**Совет:** для детского стола сделайте сладкий вариант бутербродиков-елочек. Намажьте на подготовленные фигурки по 1 ч. л. меда. Разотрите 200 г мягкого творога с 3 ст. л. сметаны и 3 ст. л. сгущенки. Нанесите крем на фигурки. И украсьте все цукатами и мармеладом.

## Салат «Лиловые грезы»

### Продукты на 2 порции

● 1 свекла средних размеров ● 1 морковь ● 1 кисло-сладкое яблоко ● 2 ст. л. сметаны ● 1 ст. л. измельченных грецких орехов ● соль ● зеленый лук для украшения

1. Свеклу и морковь вымойте, отварите. Морковь варите в течение 10 мин, свеклу – 40 мин.
2. Яблоко вымойте, очистите от сердцевины и кожуры, порежьте кубиками.
3. Свеклу и морковь остудите, почистите, нарежьте кубиками.
4. Соедините овощи с яблоком, добавьте грецкие орехи, посолите, заправьте сметаной.
5. Подавайте салат, разложив порционно в фужеры и украсив зеленым луком.

Время приготовления – 1 час  
В каждой порции – 127 ккал  
3 г жиров / 3 г белков / 23 г углеводов



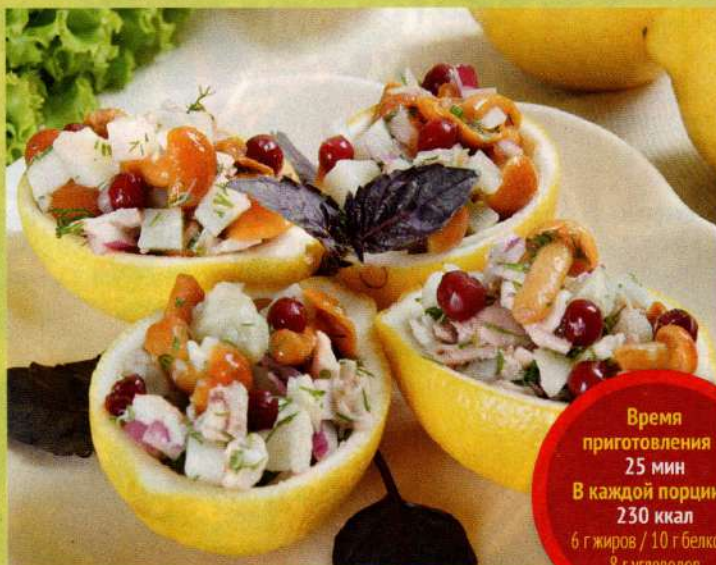
# е ёлочных огней

## Салатик в лимонных чашечках

Продукты на 4 порции

● 2 лимона ● 1 ст. маринованных опят ● 3 вареных картофеля ● 100 г отварной говядины ● 100 г квашеной капусты ● 1/2 ст. замороженной клюквы ● 1 луковица ● пучок укропа ● 4 ст. л. раст. масла ● 1 ст. л. сахара ● черный молотый перец ● соль ● листья базилика для украшения

1. Картофель, лук, говядину нарежьте. Соедините с опятами, квашеной капустой, клюквой, нарезанным укропом.
2. Лимоны помойте, разрежьте пополам. Половинки лимонов освободите от мякоти, стараясь не повредить шкурку.
3. Из мякоти лимона выжмите 1 ст. л. сока. Смешайте растительное масло с соком лимона, солью, перцем и сахаром. Заправьте салат.
4. Разложите салат в половинки лимонов, подавайте на стол, украсив листочками базилика.



Время приготовления – 25 мин  
В каждой порции – 230 ккал  
6 г жиров / 10 г белков / 8 г углеводов



Время приготовления – 25 мин  
В каждой порции – 197 ккал  
7 г жиров / 12 г белков / 20 г углеводов

## Салат «Сытная жизнь»

Продукты на 4 порции

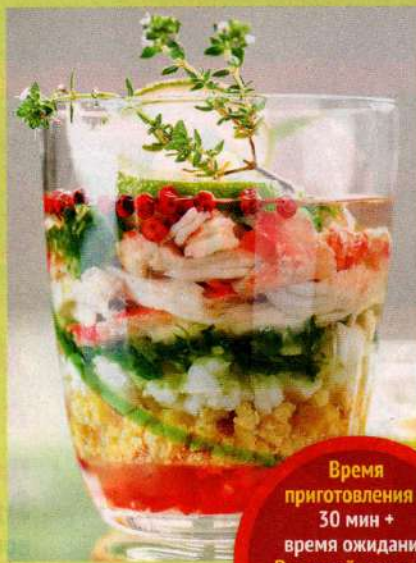
● 2 вареных картофеля ● 2 вареных яйца ● 1 вареная морковь ● 2 маринованных огурца ● 3 ст. л. консервированного зеленого горошка ● 100 г очищенных вареных креветок ● 2 ст. л. майонеза ● 2 ст. л. натурального йогурта ● соль ● зелень укропа ● красная икра, 1/2 лимона, 1/2 яблока для украшения

1. Картофель, морковь, яйца, огурцы порежьте кубиками.
2. Добавьте зеленый горошек, нарезанный укроп.
3. Креветки порежьте на несколько частей.
4. Посолите, заправьте салат майонезом, соединенным с йогуртом.
5. Выложите салат горкой, уплотняя его ложкой. Украсьте 1 ч. л. красной икры, ломтиками лимона, яблочка и укропом.

## Заливное в стаканчиках

Продукты на 6 порций

● 3 вареных яйца ● 200 г крабовых палочек ● 1 болгарский перец ● 1 пучок петрушки и укропа ● 1 ч. л. желатина ● 2 ст. мясного бульона ● соль ● черный молотый перец ● 2 ст. л. растительного масла ● 1 ст. л. сока лимона ● 1 ст. л. замороженных ягод брусники, лимон для украшения



Время приготовления – 30 мин + время ожидания  
В каждой порции – 95 ккал  
5 г жиров / 7 г белков / 5 г углеводов

1. Яйца очистите. Отдельно измельчите белок и желток. Крабовые палочки нарежьте. Перец вымойте, освободите от семян, измельчите.
2. Петрушку и укроп порубите, смешайте с перцем, соком лимона, маслом.
3. Замочите желатин в 1/3 ст. холодной воды на 30 мин. Перелейте в стоящий на огне бульон и нагревайте до полного растворения, но не кипятите! Посолите.
4. Выкладывайте салат в порционные прозрачные стаканы: слой болгарского перца, желтков, слой белков, зелень, крабовые палочки, еще один слой зелени, брусника. Каждый из слоев заливайте бульоном с желатином и давайте застыть.
5. Подавайте, украсив ломтиком лимона!

# Угощают

Эти салаты хоть в музей отправляй! А между тем их приготовили не маститые повара, а наши хозяйки. Получилось у них – получится и у вас!



Автор –  
**Жанна ЧУКОВА,**  
г. Томск

## «Новый год»

**На 6–7 порций**

- 1 банка консервированной горбуши
- 1/3 стакана риса
- 4–5 яиц
- 2 моркови
- 1 свежий огурец
- 5–6 стрелок зеленого лука или 1/2 репчатого
- майонез • соль

**Для украшения:**

- 4 салатных листа
- 1 вареная морковь
- 2 вареных яйца

**Готовим:**

1. Морковь отварите и нарежьте кубиками.
2. Рис промойте холодной водой и отварите, чтобы он был рассыпчатым.

3. Огурец нарежьте кубиками.

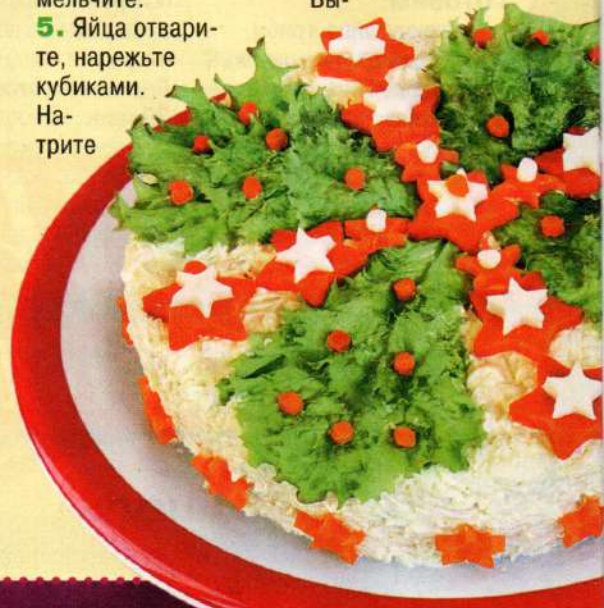
4. Зеленый лук измельчите.

5. Яйца отварите, нарежьте кубиками. Натрите

белки трех яиц и отложите.

6. Из горбуши слейте маринад и разомните рыбу вилкой.

7. Все продукты смешайте, посолите, поперчите по вкусу и заправьте майонезом. Вы-



Автор –  
**Евгения МАРОХОТИНА,**  
г. Мытищи Московской обл.

## «Шапка султана»

**На 6 порций**

- 1 куриная грудка
- 150 г чернослива (лучше без косточек)
- 3 яйца
- 300 г шампиньонов
- 5–6 колечек консервированного ананаса
- 150 г твердого сыра
- майонез • сметана
- растительное масло
- черный молотый перец
- соль

**Для украшения:**

- 2 вареные моркови
- 1 длинный огурец или кабачок

**Готовим:**

1. Смешайте майонез со сметаной.
2. Чернослив замочите на 10 мин., затем отожмите и нарежьте соломкой.
3. Куриное филе отварите и нарежьте соломкой.

4. Ананасы нарежьте кубиками.

5. Грибы нарежьте ломтиками и обжарьте на небольшом количестве масла. В конце посолите.

6. Яйца отварите, натрите. Сыр тоже натрите.

7. Салат выкладывайте слоями в такой последовательности: чернослив, курица + слой майонеза, ананасы, грибы + слой майонеза, яйца, сыр + слой майонеза. Куриный и грибной слои немного посолите и поперчите. Уберите салат на 1 час в холодильник, чтобы пропитался.

8. Для украшения нарежьте фигурно морковь и огурец и выложите как на фото.

**Время приготовления:**

**1 час**

**Время пропитки: 1 час**



Автор –  
**Лариса ЧАПУРНАЯ,**  
г. Новосибирск

## «Самоцветы»

**На 5–7 порций**

- 2 куриные грудки
- 500 г шампиньонов
- 1/2 луковицы • соль
- 2/3 стакана очищенных грецких орехов
- майонез

- 3 яйца
  - черный молотый перец
- Для украшения:**
- орехи • виноград

**Готовим:**

1. Куриные грудки отварите, нарежьте соломкой.



# Читатели!

ложите салат по кругу, сверху покройте тертыми белками и смажьте тонким слоем майонеза.

**8.** Для украшения разложите салатные листья как на фото. Из яичных белков и моркови вырежьте формочкой звезды и кружочки.

**Время приготовления:**  
30 мин.



Автор –  
**Елена ПОТЕМКИНА,**  
г. Иваново

## «Ёлочка»

На 6–7 порций

- 300–400 г варено-копченого мяса (ветчина, карбонат) • майонез
- 500 г шампиньонов
- 100 г твердого сыра
- 3 вареных яйца • соль
- немного зеленого лука
- черный молотый перец

### Для украшения:

- 1 вареная морковь
- 2 вареных яичных желтка
- небольшой кусочек сладкого перца • 5–6 веточек укропа

### Готовим:

**1.** Салат выкладывайте слоями в такой последовательности:  
1-й слой: мясо, нарезанное тонкой соломкой;

2-й слой:

обжаренные и нарезанные соломкой шампиньоны, поперчите;

3-й слой: измельченный лук;

4-й слой: натертые яйца;

5-й слой: мелко натертый сыр.

Каждый слой смажьте майонезом.

**2.** Для украшения салат покройте тертыми желтками. Из

моркови

вырежьте звезды

и кружочки, из перца – звезду для елочки и кружочки. На салате майонезом нарисуйте елочку и по этому контуру выложите ее измельченным укропом. Разложите фигурки как на фото.

**Время приготовления:**  
30–40 мин.



**2.** Грибы нарежьте ломтиками, отварите в течение 2–3 мин., затем обжарьте с луком.

**3.** Яйца отварите, нарежьте кубиками.

**4.** Раскрошите орехи.

**5.** Салат выкладывайте слоями в такой последовательности: курица, грибы (поперчите, посолите и смажьте этот слой майонезом), грецкие орехи (смажьте слой майонезом), яйца (смажьте слой майонезом). Повторите все слои в том же порядке. На 3 часа уберите салат в холодильник.

**6.** Украсьте орехами и виноградом.

**Время**

**приготовления:**

1 час

**Время пропитки:**

3 часа



## «Волшебная рыбка»



Автор –  
**Елена ПОТЕМКИНА,**  
г. Иваново

На 7–8 порций

- 1 луковица

- 1 пучок укропа
- 2 слабосоленые сельди
- 3 вареные картофелины
- 2 вареные моркови
- 2 вареные свеклы
- 1/2 стакана рубленых грецких орехов
- соль • майонез

### Для украшения:

- 1 вареная морковь
- 70 г твердого сыра

### Готовим:

**1.** Сельдь очистите от костей, нарежьте небольшими кусочками, смешайте с рублеными орехами и рубленой зеленью укропа.

**2.** Репчатый лук мелко порежьте и обдайте кипятком.

**3.** Картофель, морковь и свеклу натрите на крупной терке.

**4.** На тарелке майонезом на-

рисуйте

контур рыбы и по

нему выкладывайте салат слоями в такой последовательности:

сельдь с орехами и зеленью, лук, картофель, морковь, свекла. Каждый слой смазывайте майонезом.

**5.** Из моркови вырежьте корону и чешуйки, из сыра – глазки и чешуйки (см. фото).

**Время приготовления:**  
40 мин.

## Заливная рыбка с овощами

### Продукты на 5 порций

● 500 г филе судака ● 1 морковь ● 1 луковица ● 1 корень петрушки ● 2 ст. л. желатина ● 1 лимон или лайм ● зелень ● перец чили ● соль ● душистый перец горошком ● форма в виде рыбы

1. Желатин разведите в 1 ст. воды на 10 мин.
2. Рыбу, корень петрушки, морковь, лук очистите, ополосните, порубите и отварите в 4 ст. под-

солненной воды 20 мин. После кусочки рыбки выложите в форму, посыпьте нарезанной морковкой, бульон процедите, смешайте с желатином, потомите на огне 1 мин и вылейте на рыбу.

3. Лимон окатите водой, ¼ часть цедры срежьте и сделайте из нее хвостик и голову. Из вымытого чили выложите рот и глаз. Охладите блюдо 4 ч, а после украсьте нарезанным лимонном и вымытой измельченной зеленью.



Время приготовления – 40 мин + 4 часа на охлаждение  
В каждой порции – 182 ккал  
6 г жиров / 19 г белков / 13 г углеводов

## Сельдь под шубой в бокалах

### Продукты на 3 порции

● 1 небольшая свекла ● 150 г филе соленой сельди ● 1 морковь ● 1 яйцо ● ½ красной луковицы ● ½ ст. тертого твердого сыра + горсть на украшение ● майонез ● зелень ● соль

1. Свеклу сполосните, отварите в течение 40 мин, после очистите и натрите на терке.

2. Морковь окатите водой, отварите 25 мин и очистите. По своему желанию натрите на терке или нарежьте небольшими кусочками.

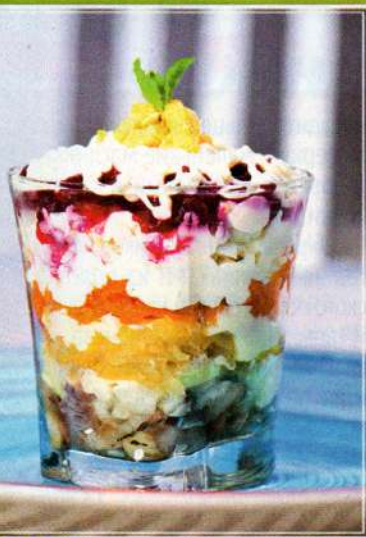
3. Яйцо отварите 10 мин, окатите холодной водой, затем очистите и измельчите.

4. Красную луковицу очистите и нашинкуйте.

5. Сельдь нарежьте маленькими кубиками.

6. Разложите по бокалам слоями сельдь, лук, сыр, морковь, яйцо и свеклу. Промажьте по желанию каждый слой майонезом и посолите. Украсьте готовый салатик тертым сыром и вымытой зеленью.

Время приготовления – 45 мин  
В каждой порции – 394 ккал  
30 г жиров / 23 г белков / 8 г углеводов



# Гостям

## Новогодний салат «Шапочка Снегурочки»

### Продукты на 8 порций

● 300 г куриного филе ● 300 г твердого сыра ● 300 г консервированных ананасов ● 1,5 ст. консервированной кукурузы ● 2 зубчика чеснока ● 3 ст. л. творога ● 2 ст. л. голубой кокосовой стружки ● майонез ● клюква ● соль

1. Куриное филе окатите водой, затем отварите в подсоленной воде в течение 30 мин и нашинкуйте.

2. Ананасы нарежьте кусочками, соедините с курицей, кукурузой, заправьте 2 ст. л. майонеза и посолите. Застелите круглую миску пленкой и выложите в нее салат. Уберите его в холодильник на 10 мин. После

# На диво!



**Время приготовления** – 45 мин  
**В каждой порции** – 292 ккал  
16 г жиров / 21 г белков / 16 г углеводов

переверните на блюдо, на котором салат будет подаваться на стол.

**3.** Возьмите  $\frac{1}{3}$  часть сыра, натрите на крупной терке и посыпьте салат. Из еще  $\frac{1}{3}$  сыра вырежьте снежинки, а оставшуюся часть натрите на мелкой терке, тщательно перемешайте с очищенным измельченным чесноком, творогом и солью.

**4.** Из полученной смеси слепите шарики диаметром 2 см. Обваляйте в голубой кокосовой стружке. Один из шариков поместите в центр салата. Это помпончик. Остальные шарики выложите вокруг салата в виде опушки шапочки.

**5.** Украсьте блюдо вымытой клюквой и сырными снежинками. Красота!

## «Жемчужина в раковине»

### Продукты на 5 порций

- 5 круглых булочек
- 2 куриных яйца
- 5 перепелиных яиц
- 100 г отварных очищенных креветок
- 4 ч. л. красной икры
- майонез
- растительное масло
- зелень
- соль

**1.** Срежьте ножом крышечки у булочек. Извлеките мякоть, оставив стенки и дно толщиной 1 см. Порубите мякоть маленькими кусочками, обжарьте на сковороде в растительном масле 7-10 мин до золотистого цвета. А булочки подсушите в духовке 5 мин при 200°C.

**2.** Все яйца отварите 10 мин, окатите холодной водой и очистите. Куриные яйца натрите на мелкой терке.

**3.** Креветки порубите, соедините с сухариками, куриными яйцами, половиной икры, за-



правьте майонезом и солью по вкусу. Выложите смесь в булочки. Посередине поместите по перепелиному яйцу, каждое украсьте оставшейся красной икрой. Подавайте с вымытой зеленью.

**Время приготовления** – 20 мин  
**В каждой порции** – 450 ккал  
18 г жиров / 18 г белков / 54 г углеводов



## Изысканные тарталетки с красной икрой

### Продукты на 6 порций

- 100 г очищенных вареных креветок
- 1 огурчик
- 2 яйца
- 4 ч. л. красной икры
- 2 стебля зеленого лука
- 1 ст. л. майонеза
- зелень
- перец
- соль

**Для тарталеток:** 5 ст. л. муки  
● 2,5 ст. л. сливочного масла + кусочек на смазывание формочек

**1. Для тарталеток:** смешайте муку, масло, 1,5 ст. л. воды, соль и замесите тесто. Накройте пленкой, положите на 1 ч в холодильник. Раскатайте до толщины 3 мм, вырежьте кружочки под

размер смазанных маслом формочек и заполните их. Выпекайте в духовке 12 мин при 200°C.

**2.** Яйца отварите 10 мин, охладите, очистите и нашинкуйте.

**3.** Огурец вымойте и порубите.

**4.** Креветки, яйца, огурец, вымытый нарезанный лук соедините с майонезом, посолите и поперчите. Разложите по тарталеткам, украсьте икрой и вымытой зеленью.

**Время приготовления** – 35 мин +  
1 ч на охлаждение теста  
**В каждой порции** – 214 ккал  
14 г жиров / 10 г белков / 12 г углеводов



Автор – **Ирина КОНСТАНТИНОВА**,  
г. Новополоцк Респ. Беларусь

### «Фермерский»

На 5 порций

- 150 г консервированных сардин в масле
- 1 кочан салата
- 100 г пестрой зерновой фасоли
- 1 луковица • 2 яйца
- петрушка
- 1 долька чеснока
- 1,5 ст. ложки винного уксуса
- черный молотый перец
- соль

#### Готовим:

**1.** Фасоль замочите на ночь в холодной воде. Утром отва-

рите ее до мягкости, следя за тем, чтобы зерна не разварились. Отвар слейте, а фасоль остудите.

**2.** Рыбу выньте из заливки и нарежьте мелкими кусочками.

**3.** Луковицу нарежьте тонкими полукольцами. Чеснок пропустите через пресс.

**4.** Яйца отварите, нарежьте мелкими кубиками.

**5.** Возьмите 3–4 ст. ложки масла от консервов, добавьте винный уксус, перец и соль (по вкусу).

**6.** Соедините рыбу, фасоль, лук и чеснок, заправьте соусом и перемешайте.

**7.** Выложите дно тарелки листьями зеленого салата и в середину положите приго-

товленный салат из фасоли. На листья горкой с четырех сторон уложите яйца. Салат украсьте зеленью петрушки.

**Время приготовления:**  
**20 мин. + ночь**



# Эх, разгуляемся!

Салатики к православному празднику от наших читательниц.



Автор – **Вячеслав БАЛАБАЙ**,  
г. Уфа, Респ. Башкортостан

### «Сельский»

На 3–4 порции

- 1 соленая сельдь (250 г)
- 1 яблоко • 1 луковица
- 1 маринованный огурец
- майонез
- черный молотый перец
- соль • сахар

#### Готовим:

**1.** Селедку очистите от костей и нарежьте тонкими полосками. Луковицу – тон-

кими полукольцами. Огурец разрежьте вдоль пополам и каждую половинку нарежьте поперек. Яблоко очистите от кожицы и семян и нарежьте мелкими кубиками.

**2.** Соедините сельдь, яблоко, огурец и лук, заправьте майонезом, посыпьте перцем, сахаром и солью по вкусу и перемешайте.

**Время приготовления:**  
**25 мин.**



Автор – **Тамара ХРАМЦОВА**,  
г. Казань, Респ. Татарстан

### «Крестьянский»

На 5 порций

- 3 картофелины

- 400 г шампиньонов
- 120 г квашеной капусты
- небольшой пучок зеленого лука
- 1 луковица
- растительное масло
- сахар • соль • уксус (9%)

#### Готовим:

**1.** Капусту слегка порубите. Картофель отварите, на-

режьте ломтиками. Грибы отварите в подсоленной воде до готовности и остудите. Лук нарежьте тонкими полукольцами.

**2.** Соедините все подготовленные ингредиенты, по вкусу подкислите уксусом, посолите, заправьте маслом и немного добавьте сахара, перемешайте.

**Время приготовления:**  
**15–20 мин.**





# Салат «Берёзка»

Мастер-класс

На 5–7 порций

- 300 г куриного филе
- 400 г шампиньонов
- 5 яиц • майонез
- 2–3 соленых огурца
- 1 луковица
- 1 маслина без косточки
- несколько стеблей петрушки • соль
- 3–4 пера зеленого лука
- 1 ст. ложка зерен граната

**Готовим:**

**1.** Отварите куриное филе в подсоленной воде. Дайте мясу остыть и нарежьте кубиками. Выложите порезанное мясо на дно блюда и нанесите

майонезную сетку (фото 1).

**2.** Порезьте мелко грибы и поджарьте в небольшом количестве растительного масла. Посолите грибы в процессе приготовления. Добавьте к обжаренным грибам мелко порезанный лук и жарьте до его готовности (фото 2).

Выложите грибы с луком на куриный слой. Порезьте кубиками огурцы и выложите на грибной слой. Нанесите майонезную сетку.

**3.** Отварите яйца и отделите белок от желтка. Натрите белок на крупной терке. Вы-

ложите его на огуречный слой и нанесите майонезную сетку (фото 3).

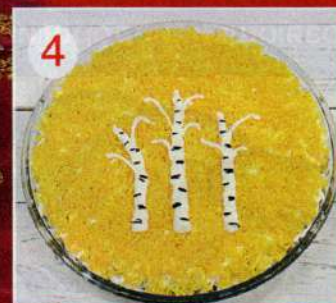
**4.** Желток натрите на мелкой терке и равномерным слоем покройте верх салата.

**5.** Нарисуйте майонезом по центру салата стволы берез. Порезьте тонкими полосками маслину. Сделайте из полосок рисунок на стволах (фото 4).

**6.** Порезьте мелко часть лука и сформируйте из него кроны деревьев. Травку сделайте из листьев петрушки и лука. Цветы – из зерен граната.

**Время приготовления:**

1,5 часа



**ИДЕЯ!**

Так можно подать и салат «Мимоза». Он выкладывается слоями в такой очередности: сайра консервированная в масле, белки, вареная морковь, лук, картофель и желтки.

## «Берёзка» (второй вариант)

На 5–7 порций

- 400 г филе курицы
- 300 г шампиньонов
- 150 г чернослива без косточек
- 150 г твердого сыра
- 50 г очищенных грецких орехов
- 1 луковица • майонез
- зелень или салатные листья

**Готовим:**

**1.** Курицу отварите, нарежьте мелко.

**2.** Грибы нарежьте пластинами, а лук – кубиками. Обжарьте

их вместе до готовности. Посолите.

**3.** Чернослив замочите на 10 мин. в воде. После чего нарежьте соломкой.

**4.** Сыр натрите. Орехи раскрошите, но не сильно.

**5.** Выложите салат слоями в такой очередности: курица, грибы, чернослив (немного оставьте для украшения), сыр, орехи. Майонезом смазывайте все слои кроме сырного.

**6.** Верх салата покройте

майонезом и выложите полоски чернослива, имитируя полоски на березе. По краям выложите нарезанную зелень или листья салата.

**Время приготовления:**  
1,5 часа

Проще простого!



# Лаконичные кусочки



Время приготовления – 45 мин  
В каждой порции – 104 ккал  
8 г жиров / 7 г белков / 1 г углеводов

## Сырные шарики с чесночком и маслинами

### Продукты на 10 порций

● 1 куриное филе ● 6 ст. л. сливочного сыра ● 1 зубчик чеснока ● 15 маслин без косточек ● 2 ст. л. очищенных и измельченных орехов (можно взять любые) ● 2 ст. л. паприки ● 2 ст. л. майонеза ● ½ пучка укропа ● соль

1. Куриное филе окатите водой, отварите в течение 30 мин в подсоленной воде. Остудите и измельчите блендером или в мясорубке вместе с очищенным чесноком.
2. 5 маслин разрежьте поперек пополам и отложите, остальные нашинкуйте.
3. Укроп ополосните, удалите стебли, нарежьте как можно мельче.

4. Сформируйте из смеси куриного филе, чеснока, сыра, маслин, майонеза и соли шарики диаметром примерно 3 см – «на один укус». Затем обваляйте их в измельченных орехах, паприке или зелени. На каждый шарик поместите половинку маслины, из стеблей укропа сделайте петельки и выложите на нарядное блюдо.

# А чем закусим?



Время приготовления – 45 мин  
В каждой порции – 252 ккал  
16 г жиров / 16 г белков / 11 г углеводов

## «Гранатовое сердце»

### Продукты на 6 порций

● 3 картофелины ● 1 куриное филе  
● 3 яйца ● 2 морковки ● 100 г твердого сыра ● горсть грецких или любых очищенных орехов ● 6 ст. л. гранатовых зерен ● майонез ● соль ● перец ● мята

1. Куриное филе вымойте, отварите в подсоленной воде в течение 25 мин, обсушите и мелко порубите.

2. Картофель очистите, вымойте и отварите 30 мин в подсоленной воде. Нарежьте небольшими кубиками.

3. Морковь вымойте, отварите 20-25 мин, а после очистите и нашинкуйте.

4. Яйца отварите 10 мин, затем опустите в холодную воду на 5 мин, очистите и измельчите.

5. Сыр натрите на средней терке.

6. Орехи измельчите острым ножом или в блендере.

7. Выложите слоями картошку, курицу,

орехи, сыр, морковь и яйца. Каждый слой промажьте майонезом, посыпьте солью и перцем. При желании придайте салату форму с помощью кулинарного кольца в виде сердца. Украсьте гранатовыми зернышками и вымытыми листочками мяты.

**Совет:** для более интересного вкуса добавьте в салатик грибы. 200 г замороженных шампиньонов обжарьте с ½ луковицы в течение 15 мин, предварительно ее очистив и мелко порубив. Выложите между картошкой и курицей.

## «Крестьянский»

На 4–5 порций

- 1 слабосоленая сельдь
- 4 картофелины • 2 яблока
- 3 яйца
- 1 луковица • 1 морковь
- небольшой пучок петрушки
- небольшой пучок укропа
- майонез
- черный молотый перец
- 1 ст. ложка лимонного сока

### Готовим:

**1.** Отварите яйца, картофель в мундире и морковь, остудите, очистите, нарежьте мелкими кубиками.

**2.** Яблоки и лук очистите. Яблоки нарежьте кубиками

(такими же по размеру, как кубики картофеля), сбрызните лимонным соком. Лук измельчите.

**3.** Филе сельди разделайте на кусочки.

**4.** Зелень петрушки и укропа измельчите.

**5.** Все подготовленные продукты соедините, поперчите и заправьте майонезом.

Уберите салат в холодильник на 30 мин.

**Время приготовления:**

**1 час**

**Время ожидания:**

**30 мин.**

## «Государь»

На 5–6 порций

- 1 слабосоленая сельдь
- 3 картофелины • 3 яйца
- 2 маринованных огурца
- 3 средние свеклы
- 1 луковица • 1 морковь
- майонез

### Готовим:

**1.** Отварите в мундире картошку, свеклу, морковь и яйца. Остудите, очистите их и нарежьте некрупными кубиками одинакового размера. Полторы свеклы оставьте для оформления.

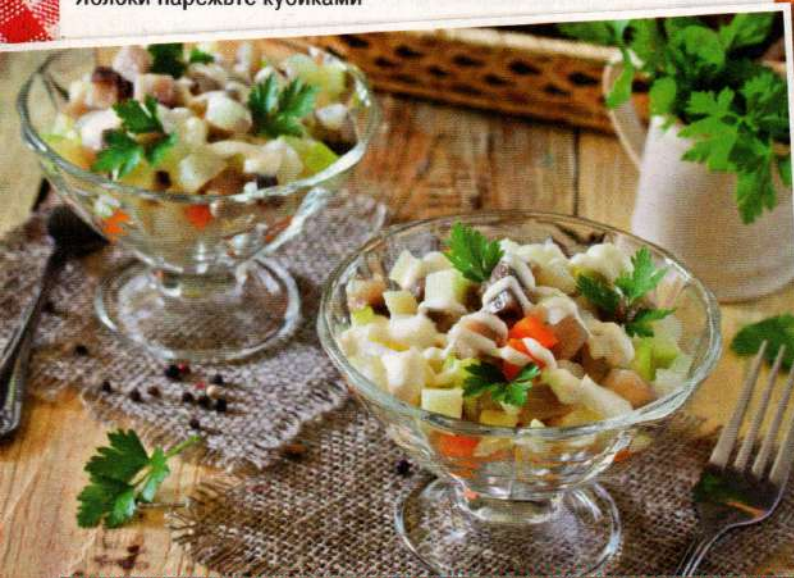
**2.** Очистите и измельчите луковицу. Ошпарьте кипятком.

**3.** Маринованные огурчики и филе сельди нарежьте некрупными кубиками.

**4.** Соедините подготовленные продукты, заправьте майонезом и выложите горкой на широкое блюдо. Свеклу разрежьте вдоль и нарежьте достаточно тонкими полусферами. Выложите полукруги из свеклы на салат, имитируя лепестки розы. Делать это лучше снизу вверх.

**Время приготовления:**

**2,5 часа**



# С СЕЛЁ ВОТ ЭТ

## «Госедушка»

На 5–7 порций

- 1 крупная слабосоленая сельдь
- 2 свеклы • 2 моркови
- 2 картофелины
- 1 кисло-сладкое яблоко • 1 луковица
- 50 г твердого сыра
- 2 ст. ложки сметаны
- 2 ст. ложки майонеза

### Готовим:

**1.** Отварите свеклу, морковь, картофель. Очистите, нарежьте кубиками.

**2.** Нарежьте кубиками яблоко, сыр, сельдучку и лук.

**3.** Смешайте сметану с майонезом.

**4.** Соедините все продукты,

заправьте соусом. На-стаивайте 1 час в холодильнике.

**Время приготовления:**

**1,5–2 часа**

**Время ожидания:**

**1 час**



### Это интересно!

В 1997 году в Тронхейме на чемпионате мира по лыжным видам спорта благодаря селедочке наш спортсмен Алексей Прокуроров стал золотым призером! Перед началом соревнований у его лыж подмерзла смазка, а это затрудняет скольжение. По подсказке тренеров спортсмен взял селедочку, провел ею по поверхности лыж, защитив тем самым мазь от подмерзания. В итоге препятствие к победе было устранено.

## «Боярыня»

На 5–6 порций

- 1 слабосоленая сельдь
- 200 г твердого сыра
- 6 яиц
- 1/2 луковицы
- 1/2 лимона
- 3–4 стебля петрушки или укропа
- майонез
- черный молотый перец

### Готовим:

**1.** Яйца отварите.

**2.** Селедочку разделайте на кусочки.

**3.** Сыр натрите на средней терке или



6 НЕСЛОЖНЫХ  
И ОЧЕНЬ ВКУСНЫХ  
САЛАТОВ!

# ДОЧКОЙ — О ПО-НАШЕМУ!



нарежьте тонкой соломкой.  
**4.** Лук мелко покрошите, залейте соком лимона и оставьте на 30 мин.  
**5.** Все продукты соеди-

ните, покрошите зелень, немного поперчите и заправьте майонезом.  
**Время приготовления:**  
**30–40 мин.**

## «ТУЛЬСКИЙ»

На 5–7 порций

- 1 слабосоленая сельдь
- 100 г твердого сыра
- 2 средние свеклы
- 2–3 картофелины
- майонез • 2 зубчика чеснока

**Готовим:**

- 1.** Приготовьте соус: смешайте майонез с мелко натертым чесноком.
- 2.** Отварите свеклу и картофель, остудите и очистите. Картофель нарежьте кубиками, а свеклу натрите.

**3.** На средней терке натрите сыр.

**4.** Разделайте селедку на кусочки.

**5.** Уложите салат слоями в такой очередности: картофель, селедка, сыр, свекла. Каждый слой смажьте майонезным соусом. На 2–4 часа уберите салат в холодильник.

**Время приготовления:**

**1,5–2 часа**

**Время ожидания:**

**2–4 часа**



## «СЕЛЬСКИЙ»

На 3–4 порции

- 1 крупная слабосоленая сельдь
- 1 кисло-сладкое яблоко
- 1/2 луковицы
- 2 маринованных огурца
- 1 ч. ложка горчицы
- сахар
- 1 ч. ложка лимонного сока
- 150 г сметаны (20%)

**Готовим:**

- 1.** Филе сельди, яблоко, огурцы нарежьте кубиками, а лук — полукольцами.

**2.** Приготовьте заправку: смешайте сметану, сок лимона, сахар и горчицу. Сахар добавьте по вкусу.

су. Заправьте салат.

**Время приготовления:**  
**30 мин.**



## Салат «Куранты»

Продукты на **5 порций:**

- 600 г куриного филе ● 5 яиц ● 600 г консервированных ананасов ● 200 г твердого сыра ● 400 г майонеза ● 2 зубчика чеснока ● соль ● черный перец ● 150 г консервированного горошка ● маслины без косточки ● ломтик сладкого перца ● листья салата ● 1 лавровый лист
- В 100 г – 220 ккал и 0,5 ХЕ\*.**

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 1 час 45 минут**

1. Залейте мясо водой. Доведите до кипения. Снимите пену. Добавьте специи. Варите 25 мин. Остудите, не вынимая из бульона.
  2. Отварите вкрутую яйца. Белки натрите, желтки слегка разомните.
  3. Нарежьте мясо. Соедините с желтками, кубиками ананасов и сыра. Добавьте горошек (отложите 12 шт.). Выдавите чеснок. Посолите и поперчите. Заправьте майонезом.
  4. Выложите салат на середину блюда. Придайте круглую форму. Посыпьте белками. Из маслин сделайте цифры, из перца стрелки. Украсьте горошком и листьями зеленого салата.
- \*ХЕ – хлебная единица.



Для диабетиков



Нежный вкус

## Салат «Мимоза» с крабовыми палочками

Продукты на **8 порций:**

- 300 г крабовых палочек ● 200 г твердого сыра ● 5 картофелин ● 2 моркови ● 5 яиц ● 150 г красной икры ● укроп ● 300 г майонеза
- В 100 г – 220 ккал.**

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 2 часа**

1. Отварите: морковь и картофель с кожицей 20-25 мин, яйца – 10 мин после закипания.
2. Натрите по отдельности на крупной терке: картофель, палочки (отложите 2-3 шт.), сыр, морковь и белки.
3. Выложите слоями в указанной последовательности, каждый смазывая майонезом.
4. Посыпьте салат измельченными желтками. Из палочек, икры и укропа сделайте цветок. Уберите в холод на 1 час.

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**

**50 минут**

1. Промойте рис – 5-6 раз. Залейте 2 ст. холодной воды и доведите до кипения. Варите, сколько указано на упаковке. Не мешайте! Остудите.
2. Очистите и нарежьте мелко лук. Залейте кипятком. Оставьте на 5 мин. Слейте жидкость.
3. Нарежьте семгу, яйца и зелень. Соедините. Добавьте рис и лук. Заправьте майонезом.
4. Выложите салат в форме осьминога. Сверху – ровным слоем икру. Из маслин сделайте глазки и рот.

## Салат «Веселый осьминог»

Продукты на **4 порции:**

- 200 г малосоленой семги ● 200 г красной икры ● 1 ст. риса ● 1 луковица ● 5 вареных яиц ● 250 г майонеза ● 3 маслины ● по пучку укропа и петрушки
- В 100 г – 275 ккал.**

Удивляем подачей



## Рыбный в булочке

На 10 штук

- 10 небольших булочек
- 3 вареных куриных яйца
- 1 плавленый сырок
- 100 г твердого сыра
- 100 г слабосоленой красной рыбы

Для заправки:

- 2 зубчика чеснока • майонез
- небольшой пучок укропа

Для украшения:

- 10 вареных перепелиных яиц
- 1 баночка красной икры

Готовим:

1. У булочек срежьте верх так, как на фото, и из боль-



шей части выньте мякоть. Затем булочки немного подпекуйте в духовке – так вкуснее.

2. Майонез смешайте с натертым чесноком и мелко нарезанным укропом.

3. Мелкой соломкой нарежьте оба вида сыра, яйца и рыбку, смешайте с заправкой и заполните булочки.

4. Украсьте перепелиными яйцами и икрой так, как на фото.

Время приготовления:  
30–40 мин.



## Ветчинный в помидоре

На 10 штук

- 10 средних крепких помидоров + 1 – в салат
- 100–70 г ветчины
- 1 банка консервированных маслин • 100 г сыра фета
- 1 сладкий перец
- 2 веточки базилика

Для заправки:

- 3 ст. ложки растительного масла
- 1 ст. ложка лимонного сока
- 1/2 ч. ложки меда
- щепотка специй «Прованские травы»
- молотый красный жгучий перец • соль

Готовим:

1. Для заправки смешайте масло, лимонный сок, мед и специи, посолите и поперчите.

2. Нарежьте ветчину соломкой, маслины – кружочками, сыр, помидор и сладкий перец – кубиками, а зелень измельчите. Все перемешайте и залейте заправкой.

3. У помидоров, в которые будете выкладывать салат, срежьте верх (примерно 1/3 часть), ложкой выньте мякоть. Заполните салатом.

Время приготовления:  
40–50 мин.

# ИНТЕРЕСНЫЙ ХОД!

Даже самый простенький салат, поданный таким образом, будет претендовать на кулинарный шедевр.

## Куриный в апельсине

На 10 штук

- 10 апельсинов
- 1 куриная грудка или 2 куриных окорочка
- 1/2 стакана очищенных грецких орехов
- 2 свежих огурца
- 3–4 салатных листа
- 200 г ананаса свежего или консервированного
- соль

Для заправки:

- 4 ст. ложки сметаны
- 3 ст. ложки майонеза

Готовим:

1. Для заправки смешайте сметану и майонез и взбейте в течение 3–5 мин. Соус таким образом станет пышнее.

2. Курицу отварите, удалите кожицу, а мясо нарежьте кубиками.

3. Порежьте кубиками ананасы и огурцы. Если используете консервированные ананасы, то не-

много отожмите их от маринада.

4. У апельсинов срежьте верх и выньте мякоть.

5. Мякоть двух апельсинов очистите от пленок и косточек и мелко нарежьте.

6. Порвите салатные листья.

7. Соедините огурцы, курицу, ананасы, салатные листья и апельсины, немного посолите, перемешайте, заправь-

те и разложите по цитрусовым чашечкам.

Сразу подавайте.  
Время приготовления:  
1 час 20 мин.



## Тикантный фасолевый салат

### Продукты на 4 порции

● 400 г консервированной фасоли ● 200 г ветчины ● 1 морковь ● 2 маринованных огурца ● 1 зубчик чеснока ● 50 г петрушки ● 100 г ржаного хлеба ● 2 ст. л. майонеза ● 2 ст. л. натурального йогурта ● петрушка ● соль

1. Морковку вымойте, варите 25 мин, очистите, нарежьте.  
2. Ветчину и огурец порубите.  
3. Чеснок очистите и измельчите.

4. Петрушку ополосните, обсушите салфетками, мелко нарежьте.

5. Нарежьте хлеб на кубики, выложите их на противень. Выпекайте в духовке 10 мин при 180°C.

6. Из банки фасоли слейте сок. Соедините фасоль, морковь, ветчину, чеснок, огурец, половину петрушки. Посолите, заправьте майонезом, смешанным с йогуртом.

7. Сделайте из салата 4 порции с помощью круглого кулинарного кольца. Украсьте сухариками и оставшейся зеленью.

**Совет:** не нашлось кольца? С его ролью справится пластиковая бутылка с обрезанным горлышком и дном.

Время приготовления – 25 мин  
В каждой порции – 125 ккал  
8 г жиров / 9,5 г белков / 3 г углеводов

## Салат-коктейль с крабовыми палочками

### Продукты на 4 порции

● 6 крабовых палочек ● 2 яйца ● 1 свежий огурец ● 50 г твердого сыра ● 3 ст. л. консервированной кукурузы ● зелень ● 2 ст. л. майонеза ● 2 ст. л. натурального йогурта ● соль ● красная икра для украшения

1. Отварите яйца 10 мин. Очистите, отделите белки от желтков, измельчите и поместите в отдельные емкости.

2. Вымойте огурец, нарежьте его кубиками. Крабовые палочки порубите. Сыр натрите на мелкой терке.

3. На дно бокалов выложите сначала белок, затем крабовые палочки, после кукурузу, огурцы и сыр. Каждый слой чуть присаливайте и смазывайте майонезом, смешанным с йогуртом. Украсьте блюдо тертым желтком, красной икрой и вымытой нарезанной зеленью. Готово!



# Не угощенье, а загляденье!

### Продукты на 6 порций

● 200 г филе малосолевой сельди ● 1 яблоко ● 1 картофелина ● 1 луковица ● 1 свекла ● 1 морковь ● зеленый лук ● 2 ст. л. майонеза ● 2 ст. л. натурального йогурта ● соль

1. Вымойте овощи. Варите свеклу 40 мин, морковь – 25 мин, картофель – 20 мин. Все очистите. Свеклу и морковь натрите, картофель нарубите маленькими кубиками. Выложите по отдельным мискам, посолите и заправьте майонезом, смешанным с йогуртом.

2. Окатите водой яблоко, удалите кожуру и сердцевину, нарежьте.

3. Очистите лук и измельчите его.

4. Разрежьте филе сельди на маленькие кусочки, смешайте в миске с яблоком, луком. Заправьте майонезом с йогуртом.

5. Вымойте и мелко нарубите зеленый лук.

6. Поместите на дно бокальчиков картофель, дальше слой из сельди, лука и яблока. Затем – морковь и свекла. Украсьте зеленым лучком. Вот увидите, необычная подача сделает привычное блюдо хитом новогодней ночи!

## Селедка под шубой в стаканчиках

Время приготовления – 50 мин  
В каждой порции – 126 ккал  
5 г жиров / 9 г белков / 12 г углеводов



Время приготовления – 40 мин  
В каждой порции – 318,5 ккал  
12 г жиров / 20 г белков / 33 г углеводов





Время приготовления – 20 мин  
В каждой порции – 240 ккал  
12 г жиров / 10 г белков / 11 г углеводов



## Салатик с копченой мойвой

### Салат с курочкой и ананасами

#### Продукты на 5 порций

● 400 г куриного филе ● 250 г нарезанных маринованных грибов ● 200 г консервированных ананасов ● 5 ст. л. консервированной кукурузы ● 3 яйца ● 1 луковица ● пучок укропа ● 3 ст. л. майонеза ● 3 ст. л. натурального йогурта ● зерна граната для украшения ● соль

Время приготовления – 40 мин  
В каждой порции – 219 ккал  
6 г жиров / 25 г белков / 13 г углеводов



#### Продукты на 6 порций

● 6 вареных яиц ● 200 г копченой мойвы ● 3 болгарских перца ● 1 луковица ● 1 пучок петрушки ● 1 маслина ● 1/2 лимона ● 1 ст. л. горчицы ● соль ● растительное масло

1. Отварите филе 25 мин и измельчите его.
2. Очистите и мелко нарежьте лук. Залейте его кипятком на 5 мин, чтобы не горчил.
3. Отварите яйца 10 мин, удалите скорлупу, нарубите.
4. Нарежьте ананасы. Выложите их в миску вместе с грибами, яйцами, филе, луком, кукурузой, отложив несколько зернышек для украшения. Добавьте майонез, смешанный с йогуртом, посолите.
5. Поместите салат в виде елочки на плоское блюдо. Сверху посыпьте вымытым и нарезанным укропом.
6. Поместите салат в виде елочки на плоское блюдо. Сверху посыпьте вымытым и нарезанным укропом. Украсьте соусом из майонеза и йогурта, зернами кукурузы и граната.
1. Яйца очистите. Натрите на мелкой терке отдельно желтки и белки.
2. У мойвы удалите голову, хвост, хребет, кожу. Порубите.
3. Лук очистите, ополосните, нарежьте мелкими кубиками.
4. Петрушку вымойте, измельчите, отложив 1 веточку для украшения.
5. Лук перемешайте с петрушкой, заправьте лимонным соком, горчицей, 5 ст. л. масла, посолите.
6. Перец вымойте, очистите, нарежьте мелкими кубиками. Посолите, заправьте 1 ст. л. масла.
7. Смешайте половину яиц, мойву, лук с петрушкой, выложите на блюде в форме овала.
8. Украсьте салат: слой болгарского перца – «шапка», желток – «лицо», белок – «борода» и «помпон шапки». Нарисуйте с помощью перца «нос» и «рот».
9. Разрежьте пополам маслину, выложите «глаза». Украсьте петрушкой.